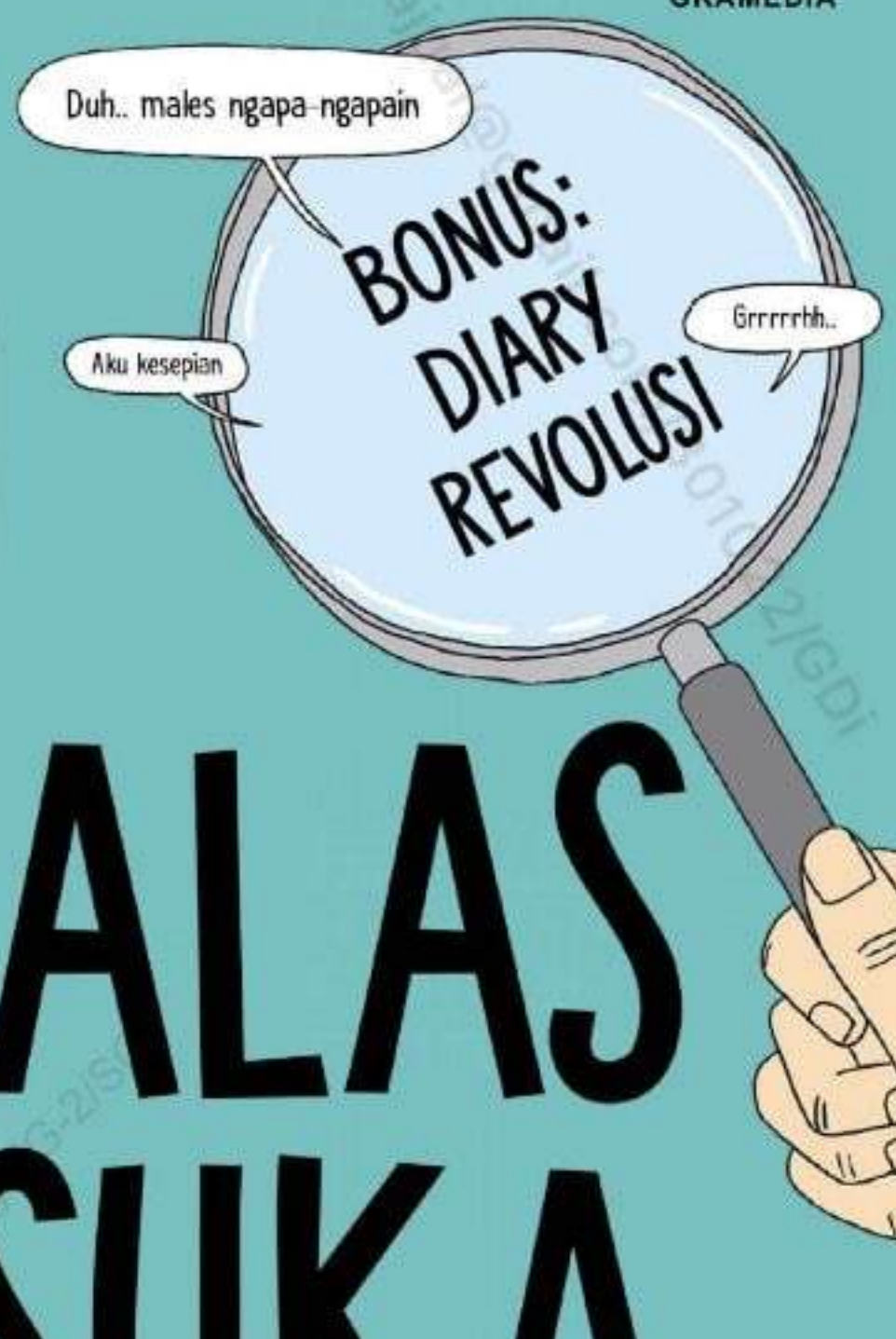
BIP
KELOMPOK GRAMEDIA



BUKU ANTIMALAS DAN SUKA MENUNDA

+ PANDUAN MENGATASINYA

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/S

Passion for knowledge

nonajual@gmail.com/301022/GI
DigitalPublishing/KG-2/SC

게으름도 습관이다
Laziness is a Habit
By Choi Myeong-gi
Copyright © 2017 Choi Myeong-gi
All rights reserved
Indonesian language copyright © 2020 PENERBIT BHUANA ILMU POPULER
Indonesian translation edition arranged with SIGONGSA Co., Ltd.
through Eric Yang Agency Inc.

Buku Antimalas dan Suka Menunda
Oleh Choi Myeong-gi

ISBN: 978-6231-6860-2

Pengalih bahasa: Asti Ningsih
Penyunting: Mursyidah
Desain: Aditya Ramadita

Hak cipta terjemahan Bahasa Indonesia:

Penerbit Bhuana Ilmu Populer

Jalan Palmerah Barat no. 29—37, Unit 1, Lantai 5, Jakarta 10270

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia

No. Anggota IKAPI: 246/DKI/04

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Diterbitkan oleh Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia
Jakarta, 2020

Edisi Digital, 2022

BUKU ANTIMALAS DAN SUKA MENUNDA

+ PANDUAN MENGATASINYA

oleh:

Choi Myung Gi

BHUANA ILMU POPULER
KELOMPOK GRAMEDIA

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajual@gmail.com/301022/GDi

MENGAPA KEMALASAN SULIT DIPERBAIKI?

Cukup banyak orangtua yang datang ke rumah sakit saya dengan membawa anak-anak mereka.

"Aneh sekali. Nilai anak saya terus menurun tanpa alasan apa pun."

"Anak ini rajin belajar, tapi mengapa nilainya tidak naik-naik?"

"Saya tidak tahan melihat betapa malasnya anak ini. Nilainya? Tentu saja *jeblok*!"

Lalu, saya pun melakukan tes psikologis, tes IQ, dan tes bakat terhadap anak-anak tersebut untuk menggali penyebab buruknya nilai mereka. Dari ketiga tes ini, tes psikologis adalah tes yang paling penting.

Berdasarkan hasil dari tes psikologis, penurunan nilai secara drastis pada anak-anak tersebut dimulai ketika mereka memasuki SMP. Di fase ini, mereka juga mulai sering marah dan gelisah, serta terjadi peningkatan depresi. Umumnya hal ini terjadi akibat disiplin berlebihan, termasuk hukuman fisik, yang mereka terima.

Jika membicarakan kemalasan; psikologis, kepribadian, dan perasaan tidaklah bisa dikesampingkan begitu saja. Sayangnya, sampai saat ini, sebagian besar upaya yang dilakukan untuk mengobati kemalasan baru sebatas permukaannya saja. Sementara, ketiga hal di atas belum tersentuh, sehingga penyebab dasar penyakitnya belum sembuh atau hilang. Dengan kata lain, memperbaiki kemalasan bukanlah pekerjaan yang sederhana.

KEMALASAN ADALAH BAWAAN

Di masa lalu, orang berpikir bahwa manusia tumbuh dari kondisi kosong. Namun, seiring dengan semakin seriusnya penelitian terhadap DNA dan gen, semakin jelas bahwa kepribadian manusia tidaklah kosong. Sebagaimana ada orang yang tinggi dan pendek, juga ada yang mancung dan pesek; kepribadian manusia pun, sampai batas tertentu, merupakan bawaan lahir.

Menurut teori *Big Five Personality*, kepribadian manusia terbentuk berdasarkan lima faktor utama: Ketertarikan (*Extraversion*), Kepedulian (*Neuroticism*), Kesungguhan (*Conscientiousness*), Keakraban (*Agreeableness*), dan Keterbukaan (*Openness*). Dengan kata lain, perbedaan kepribadian manusia ditentukan oleh komposisi gabungan kelima faktor ini.

Orang yang malas cenderung memiliki angka kesungguhan yang rendah. Jadi, bisa Anda tebak, kan, kenapa mereka malas? Namun ada satu hal yang menarik, yaitu angka kepedulian mereka akan terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Angka kepedulian yang terlalu tinggi membuat seseorang mudah cemas dan tegang terhadap hal kecil sekalipun, sehingga ia tidak bisa berkonsentrasi dan tidak tahu harus berbuat apa. Ia tidak akan bisa tenang dan terus-menerus khawatir pada pekerjaannya yang tidak berjalan dengan baik.

Sebaliknya, angka kepedulian yang terlalu rendah membuat seseorang sangat optimis dan tidak punya kekhawatiran. Angka kepedulian yang rendah dan angka kesungguhan yang tinggi akan saling melengkapi dalam membuat seseorang tidak takut dan menjadi perencana yang baik. Namun, jika kesungguhan dan kepedulian sama-sama rendah, tidak akan ada cara untuk mengatasinya. Walaupun ada seseorang yang mengingatkan, ia akan menjalani panggung kehidupannya sendiri dengan santai dan dengan cara yang ia inginkan.

Kasus yang lebih serius adalah mereka yang tidak hanya memiliki angka kesungguhan dan kepedulian yang rendah, tetapi juga ketertarikan yang tinggi. Orang seperti ini lebih suka berada di luar ruangan. Ia pun bisa tetap bersikap santai meski ada yang marah dan mengomelinya.

KEMALASAN ADALAH KEBIASAAN

Lalu, apakah kemalasan dari bawaan lahir ini bisa diubah?

Pada dasarnya, mengubah kepribadian adalah hal yang sangat sulit. Bahkan bisa jadi mendekati mustahil. Sebab, rasa malas pun merupakan sebuah kebiasaan.

Membiasakan diri berarti menciptakan jaringan neuron di otak yang terkait dengan kebiasaan itu. Dulu, ingatan (memori) sepenuhnya dianggap perkara psikologis, tetapi sekarang para ilmuwan mengungkapkan bahwa sebagian besar memori adalah proses fisika molekuler di dalam otak. Ada sel saraf di otak yang disebut neuron dan struktur bernama sinapsis yang menghubungkan sel-sel otak. Melalui sinapsis inilah pikiran dan perasaan terbentuk dan ditransmisikan.

Contoh mudahnya adalah mencari jalan. Ketika baru pindah, Anda harus benar-benar cermat saat mencari jalan; tetapi jika sudah terbiasa, Anda bisa pulang ke rumah sambil memikirkan hal lain. Prinsip yang sama juga terjadi ketika seorang anak belajar menulis atau ketika orang dewasa belajar menyetir. Setelah terbiasa, tubuh Anda akan mengingatnya.

Hal ini juga bisa diberlakukan pada kemalasan. Istilah "kemalasan bersemayam dalam tubuh" sangatlah benar. Sebab pola perilaku bermalas-malasan akan tercetak di otak. Dengan kata lain, mengubah kebiasaan buruk berarti mengubah jaringan fisik yang sudah terbentuk di otak. Untuk mengubah apa yang telah terbentuk adalah dengan membuat perubahan sedikit demi sedikit melalui tindakan berulang setiap hari. Namun, mengubah kebiasaan tidaklah semudah kedengarannya.

Kebiasaan bukanlah tulisan di kertas putih yang mudah dihapus dengan penghapus. Atau, perumpamaan yang lebih tepat adalah seperti corak yang terpatri pada marmer. Setidak mudah itulah mengubah sebuah kebiasaan.

APAKAH MASIH BISA DIPERBAIKI?

Mulai dari mana dan bagaimana memperbaiki kemalasan?

Sama seperti langkah awal mengatasi semua masalah: menganalisis dengan benar penyebab kemalasan. Di awal sudah saya sampaikan bahwa banyak kasus kemalasan yang berkaitan dengan kepribadian bawaan. Ini bukan sekadar sifat malas, melainkan gabungan berbagai unsur kepribadian yang membentuk masalah emosional sehingga berlanjut pada kebiasaan malas. Oleh karena itu, daripada berusaha memperbaiki sifat bawaan itu sendiri, sebaiknya cari tahu terlebih dahulu masalah emosional apa yang sedang Anda rasakan saat ini, seberapa buruk pengaruhnya terhadap tingkat kemalasan Anda, dan temukan cara untuk mengatasinya. Misalnya, orang dengan angka keakraban dan kesungguhan yang rendah cenderung tidak bisa bergaul dengan orang lain dan melemparkan penyebab masalahnya kepada orang lain. Di sini, ia harus bisa memahami perasaan marah yang muncul terhadap orang lain dan mengendalikannya.

Jika masalah emosional sudah teratasi, selanjutnya Anda harus menghilangkan berbagai hambatan yang menyebabkan kemalasan. Orang yang tulus pun akan terpaksa berhenti sebentar bila muncul kendala. Kendala ini bisa berupa lingkungan eksternal dan bisa juga berupa hubungan interpersonal yang mengganggu. Kita perlu mengidentifikasi hambatan-hambatan ini dan menyelesaikannya satu per satu.

Terakhir, harus membentuk kebiasaan nyata untuk berubah dari pemalas menjadi orang yang rajin. Kebiasaan itu

bisa dimulai dari hal yang sangat kecil, lalu mencatatnya setiap hari, mengamatinya, memberi nilai, dan mencari cara untuk menjadi orang yang lebih baik. Dengan demikian, Anda akan bisa kembali mengambil alih kendali atas hidup Anda sepenuhnya dan menjadi apa yang Anda inginkan. Kini saatnya mengucapkan selamat tinggal pada hidup yang penuh penyesalan dan dikendalikan oleh perasaan.

Tentu ini bukan proses yang mudah. Namun jika melepaskan diri dari kemalasan ini dilihat sebagai bentuk pencarian jati diri, Anda akan memahaminya sebagai sebuah proses hidup yang harus dijalani oleh semua orang.

Semoga Anda yang membaca buku ini diberikan keberuntungan dalam menjadikan hidup Anda seutuhnya milik Anda.

Choi Myung Gi

nonaji@gmail.com 0822/GM DigitalPublishing/KG-2

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KGP/SC

DAFTAR ISI

[Kata Pengantar] MENGAPA KEMALASAN SULIT DIPERBAIKI? ·5

BAB 1

INI MASALAH PERASAAN

SELALU TIDAK SABARAN : Cemas · 7

MALAS MELAKUKAN APA PUN : Hilang Hasrat · 17

KESAL TAK TERTAHANKAN : Amarah · 23

TERLALU MENGGANGGU PIKIRAN : Sensitif · 30

MERASA TERASING SENDIRIAN : Kesepian · 37

TAK ADA SATU PUN YANG SESUAI KEINGINAN : Tidak Puas · 49

TIDAK TAHU KENAPA HARUS MELAKUKANNYA : Kurang Motivasi · 59

MAU BAGAIMANAPUN, PASTI GAGAL : Pertahanan Diri · 65

TIDAK BISA MENGENDALIKAN DIRI : Kontrol Diri Rendah · 73

Renungan **BUKAN KARENA ANDA PEMALAS** · 79

BAB 2 MENYINGKIRKAN HAMBATAN YANG MEREDUPKAN TEKAD

SULIT MELAKUKAN HAL YANG SAMA TERUS-MENERUS : Pekerjaan yang Membosankan · 87

SELALU ADA GODAAN SAAT HENDAK MELAKUKAN SESUATU : Manusia Pengganggu · 93

GELISAH MENANTIKAN HASIL : Sifat Tergesa-gesa · 102

SEMUA INI TANGGUNG JAWABNYA : Kebiasaan Menyalahkan Orang Lain · 110

TIDAK YAKIN APA YANG HARUS DILAKUKAN : Tidak Mampu Memilih · 120

TIDAK ADA YANG SEHATI DENGANKU : Terlalu Keras Kepala · 128

TIBA-TIBA MENJADI MALAS : Kemalasan Setelah Menetapkan Target · 140

Renungan **TIDUR ADALAH YANG TERBAIK** · 148

BAB 3 DARI PEMALAS MENJADI PEKERJA KERAS

LEPAS DARI BELENGGU KETERLAMBATAN · 159

JADILAH PENGENDALI KEHIDUPAN ANDA · 167

JANGAN HABISKAN WAKTU DI JEJARING SOSIAL · 180

PERBARUI SUASANA · 189

HILANGKAN KETIDAKEFISIENAN · 197

MULAI DAN SELESAIKAN · 205

Renungan **MENGEMBALIKAN KEBERMANFAATAN DIRI** · 213

| Referensi | ·220

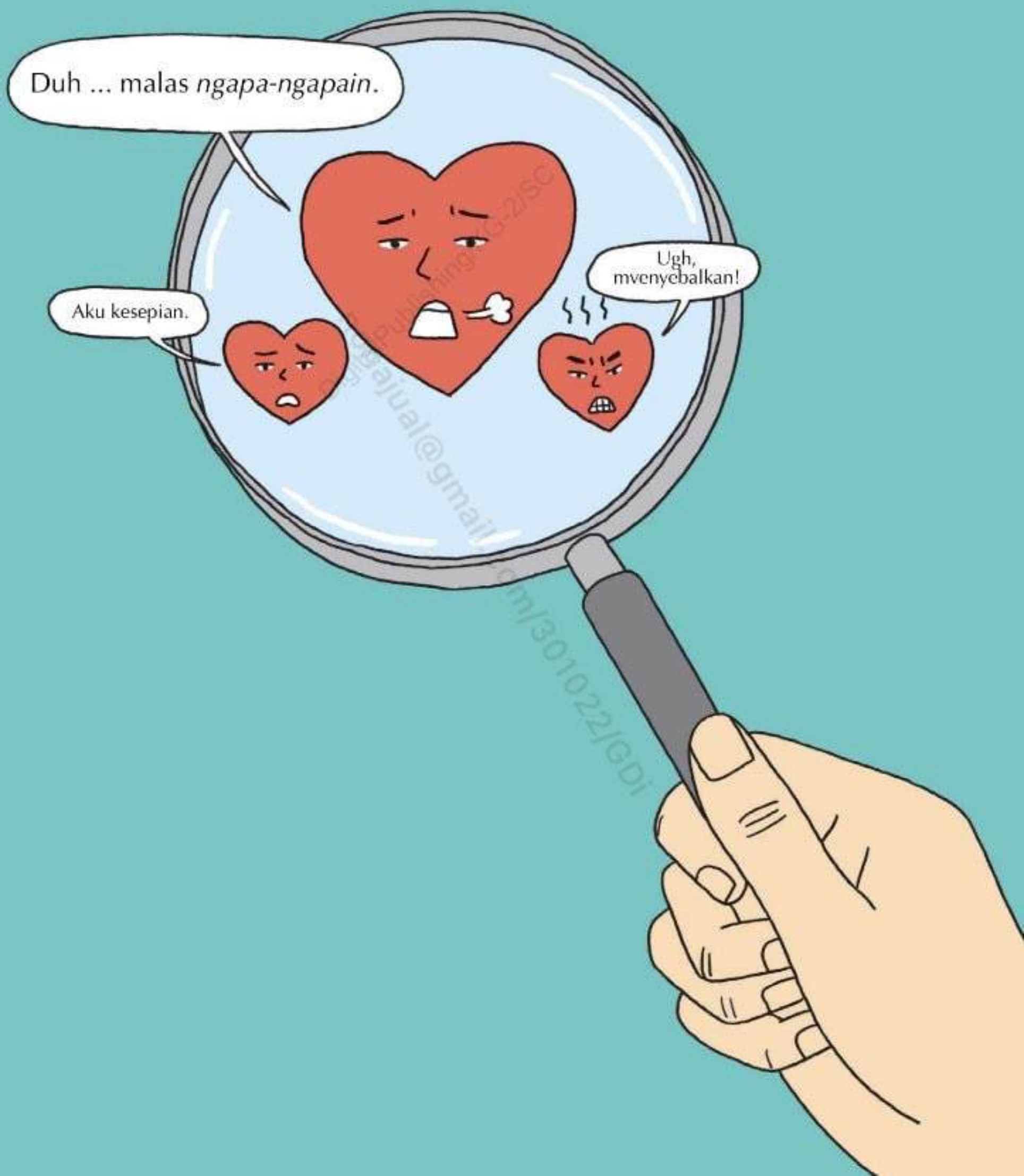
Digital Publishing KG-2 mail.gpm/3010/GDI

BAB
1

INI MASALAH PERASAAN

nonaktif.mail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/

Rasa malas biasanya dikaitkan dengan kurangnya tekad. Padahal, kebanyakan rasa malas bersumber dari perasaan. Jika Anda selalu menunda hal yang seharusnya dikerjakan dan menjadi tidak bersemangat, cobalah tengok perasaan Anda terlebih dulu.



honajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/S

SELALU TIDAK SABARAN

: Cemas

nonajual@gmail.com/301-22-GD
Digital Publishing/G-2-C

Anda sudah bertekad untuk mulai belajar bahasa Inggris hari ini. Namun, saat Anda duduk di depan meja dan membuka buku, debu-debu yang menumpuk di komputer atau pensil yang sudah tumpul seakan terus menampakan diri di depan mata dan memohon untuk dilap dulu atau diraut dulu. Di waktu seperti ini, kita seperti tidak bisa mengabaikan mereka dan berkata, "Baiklah, lakukan ini dulu."

Setelah itu, benda-benda lain, seperti mengantre, satu per satu menjulurkan kepalanya. Alat-alat tulis yang tergeletak sekenanya di kotak pensil, laci meja yang berantakan, pakaian yang sudah lewat musimnya, hingga debu-debu yang menggunung di atas kulkas kita bersihkan dan tak terasa waktu telah berlalu, berubah menjadi subuh.

"Dari awal tidak boleh dipaksakan. Besok saja biar lebih semangat."

Lalu keesokan harinya, tabel rencana belajar terasa bermasalah sehingga perlu disusun ulang, yang ternyata menghabiskan waktu beberapa jam. Keesokan harinya lagi, berniat main

PANG
PANG
Terlalu banyak yang harus dilakukan
sebelum belajar ....
SUMMER

game di ponsel beberapa menit saja, tetapi lagi-lagi satu hari berlalu. Setelah beberapa hari terlewat seperti ini, Anda pun menjadi malu pada diri sendiri, lalu berubah menjadi kesal, dan akhirnya menyerah.

"Buat apa belajar bahasa Inggris. Bahasa sendiri saja belum *becus*."

Kekhawatiran Tentang Hasil

Jika dipikirkan sekilas, kita merasa bahwa kecemasan dan kemalasan sama sekali tidak berkaitan. Namun, coba renungkan ini: setiap kali kita hendak melakukan sesuatu yang sudah direncanakan, satu per satu muncul hal-hal yang tidak perlu dikerjakan sekarang juga. Akhirnya kita tidak tahan dan justru melakukan hal-hal yang tidak perlu itu terlebih dulu sehingga hal yang penting menjadi tertunda. Pernahkah Anda mengalaminya? Jika Anda bertanya mengapa bisa seperti itu, jawabannya mudah: itu karena Anda merasa tidak tenang.

Ketika merasa tidak tenang, kita pasti akan melakukan hal lain di saat seharusnya melakukan sesuatu yang harus kita kerjakan dengan lebih giat. Tidak bisa menyelesaikan hal yang harus dilakukan dengan baik memang masalah, tetapi tidak bisa beristirahat dengan tenang adalah masalah yang lebih besar. Karenanya, jika masa ujian datang dan Anda tidak bisa belajar dengan baik, cobalah agar bisa tidur dengan nyenyak.

Lalu bagaimana rasa cemas bisa muncul?

Ada orang yang mudah cemas dengan hal-hal kecil sekalipun. Kita bisa melihatnya sebagai salah satu jenis kepribadian. Hal ini disebut *trait anxiety* (kecemasan bawaan). Semakin kuat sifat ini, semakin sulit seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan baik karena cemas dengan hasilnya. Mereka terus-terusan membuka internet saat mengerjakan dokumen dan segera meraba-raba ponselnya meskipun yang masuk hanya pesan *spam*. Orang-orang seperti ini harus berusaha untuk mengendalikan kegelisahannya tersebut.

Cobalah untuk memiliki mantra tersendiri yang bisa Anda hafalkan saat rasa cemas datang. Sering kali, mantra ini dapat menenteramkan hati dalam sekejap. Mantra ini bisa berupa doa kepada Tuhan, atau hanya sekadar Sim Salabim dan Abrakadabra.

Anda juga bisa melibatkan anggota tubuh Anda dengan cara merilekskan otot perlahan-lahan. Saat kita cemas, seluruh tubuh akan menjadi tegang dan kaku. Maka, cobalah untuk merilekskan otot tubuh satu per satu. Sebagaimana seluruh tubuh akan terasa letih jika kita bolak-balik berendam di air dingin dan hangat di pemandian umum, otot juga akan menjadi letih jika berulang kali tegang dan rileks. Agar efeknya jauh lebih baik, gunakan metode pernapasan untuk mengatur rasa tegang dan rileks: hirup napas saat tegang dan buang napas saat rileks. Lakukan dengan aturan "5 detik tegang, 5 detik rileks". Upayakan untuk menjaga agar aturan ini bisa dilakukan konsisten dari awal hingga akhir.

Takut Akan Persaingan

Banyak kasus, seseorang merasa cemas hanya pada situasi khusus saja, sedangkan pada situasi lain yang umum ia tidak terlalu merasakan kecemasan. Hal ini disebut *state anxiety* (kecemasan sesaat). Contoh umumnya, seorang pegawai yang kinerjanya sungguh luar biasa tetapi begitu gelisah saat akan menghadapi rapat; atau seorang istri yang tak pernah menunda-nunda pekerjaan rumah tangga dan mengerjakannya dengan baik, tetapi baru mendengar ibu mertuanya akan datang langsung cemas dan tidak berdaya melakukan apa-apa.

Kecemasan sesaat mencapai puncaknya pada kondisi kompetitif. Kompetisi (persaingan) di sini bukan semata tentang pertandingan antara menang dan kalah saat bertemu dengan lawan saja, sebagaimana yang kerap dialami oleh atlet, melainkan juga saat menghadapi tes TOEIC, tes masuk kerja, hingga masuk perusahaan besar.

Dalam drama atau film, biasanya bermunculan tokoh-tokoh yang menyukai persaingan. Namun dalam dunia nyata, adakah orang yang benar-benar menyukai persaingan? Rasanya hampir tidak ada. Siapa pun akan membenci kompetisi. Bahkan, banyak sekali orang yang mengkhawatirkan kompetisi sambil merasa kecewa dan bersalah terhadap dirinya sendiri dengan pikiran, "Kenapa aku bermental tempe seperti ini". Mereka tidak tahu bahwa sikap seperti ini justru akan menambah kecemasan.

Ketakutan-ketakutan seperti "bagaimana aku bisa mengangkat kepalaku kalau kali ini gagal lagi" atau "berapa banyak yang

akan mencaciku kalau lagi-lagi aku tidak bisa menepati janjiku" akan menimbulkan stres. Akhirnya untuk melepaskan diri dari rasa stres itu, meski hanya sesaat, kita akan memilih untuk minum minuman keras atau terlena bermain *game* di ponsel. Jika kita melihat suasana malam di daerah Noryangjin, yang merupakan tempat berkumpulnya orang-orang rajin belajar di Korea Selatan, akan tampak kedai-kedai bir penuh oleh banyak orang. Inilah akibat dari stres.

Semakin kita menunda hal yang harus dikerjakan, akan semakin besar kekhawatiran yang melanda saat tiba waktu ujian atau kian dekatnya *deadline*. Dada berdegup kencang tanpa sebab dan kepala atau perut pun ikut sakit. Akibat reaksi fisik seperti ini, Anda jadi tidak bisa bekerja atau belajar. Meski awalnya berusaha keras untuk menahannya, lama-kelamaan Anda akan berpikir "ah, tidak tahu" dan lepas tangan atas pekerjaan tersebut. Akhirnya rasa malas kian membesar dan timbullah lingkaran setan yang tak berkesudahan.

Akan tetapi, ada orang yang beranggapan bahwa orang lain pun memiliki rasa cemas yang sama dengannya akibat persaingan. Orang-orang seperti ini akan memilih untuk tetap berusaha bekerja atau belajar sesuai dengan kemampuannya meski rasa cemas itu muncul.

Hal yang dapat kita ketahui dari sini adalah: di dunia ini tidak ada orang yang menyukai persaingan, bahkan orang yang terlihat baik-baik saja pun sebenarnya merasa stres dan cemas akibat persaingan. Artinya, kita bisa menghilangkan sebagian besar rasa cemas kita hanya dengan "mengetahui". Bukankah terdengar sangat menghibur?

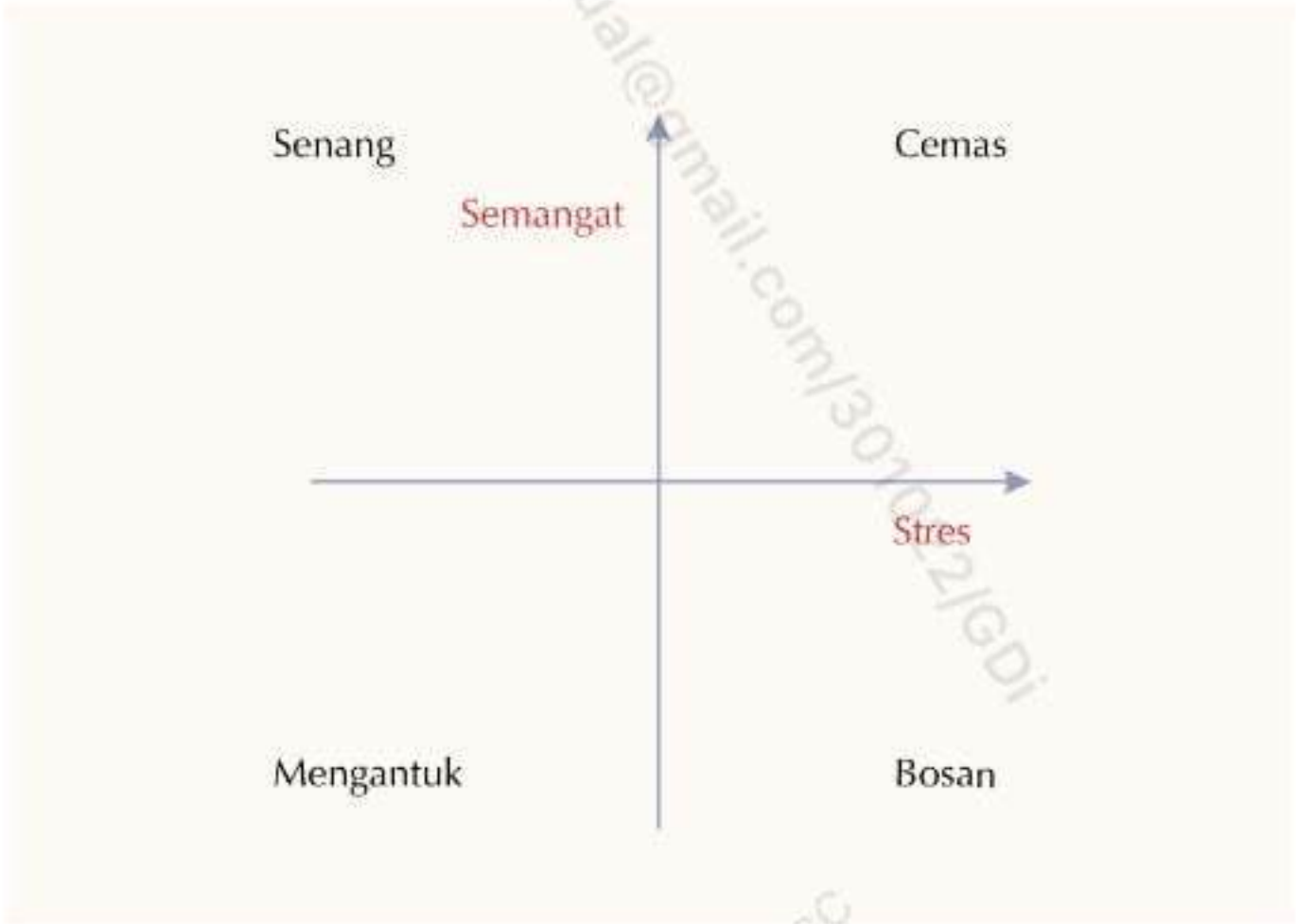
Sedikit Mode Senang Itu Baik

Kecemasan terbagi ke dalam dua aspek, yakni *cognitive anxiety* (kecemasan kognitif) dan *somatic anxiety* (kecemasan somatis). Kecemasan kognitif dimulai dari kekhawatiran tentang apa jadinya kalau "seperti ini" dan kecenderungan diri untuk berpikir bahwa "memang pada dasarnya aku mudah gugup". Perubahan fisik yang muncul akibat hal ini, seperti dada berdegup dan wajah memucat atau bibir mengering dan tangan serta kaki berkeringat atau kepala pusing dan dada sesak, adalah bentuk kecemasan somatis.

Jika kecemasan kognitif dan somatis ini terus naik-turun dan saling bersinergi ke arah yang tidak baik, rasa cemas akan semakin membesar dan membentuk lingkaran setan. Namun, jika kita bisa menjaga kondisi mental dan fisik pada mode kecemasan awal sebelum hal-hal di atas terjadi, kita akan mampu meningkatkan efisiensi kerja sekaligus menghalau rasa malas datang.

Donajual@gmail.com/3/1/2/GDi

Grafik berikut ini menunjukkan empat kondisi kita terkait hal ini.



Biasanya, saat seseorang merasa sedikit senang akan dikatakan bahwa adrenalinnya sedang keluar, kan? Senang adalah kondisi ketika kita bersemangat dan tingkat stres rendah. Dalam keadaan ini, kita dapat berkonsentrasi dengan baik sehingga produktivitas belajar maupun bekerja akan tinggi.

Akan tetapi, seperti yang terus kita bicarakan hingga sekarang, dalam keadaan cemas, yakni tingkat gairah dan tingkat stres sama-sama tinggi, daya konsentrasi akan menurun. Begitu pula halnya dengan keadaan bosan, yaitu ketika tingkat gairah rendah tetapi tingkat stres tinggi; atau keadaan mengantuk, yaitu ketika tingkat gairah dan stres rendah. Kita akan masuk ke kondisi bosan saat melakukan hal yang berulang dan berat secara fisik, dan kondisi mengantuk saat melakukan hal yang mudah dan tidak berat secara fisik. Tentu hal ini tidak akan menjadi masalah bagi orang yang mampu mengatasi kedua

hal ini. Namun, kebanyakan orang akan merindukan stimulus (rangsangan) dan mencari hal lain yang lebih menarik ketika berada pada situasi ini. Lalu timbullah rasa malas.

Artinya, agar tidak kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu, kita harus mempertahankan kondisi senang. Untuk itu, diperlukan rangsangan yang tepat. Cara terbaik adalah melakukan hal yang membosankan dan hal yang menarik secara bergantian. Yakni, saat merasa lelah atau bosan saat melakukan hal yang harus dilakukan, ganti dengan hal yang disukai meskipun tidak terlalu penting. Dengan melakukan dua hal ini secara paralel dan berulang-ulang, rasa senang akan terjaga dengan kadar tertentu.

Apabila hal tersebut sulit, ada baiknya menambahkan unsur yang dapat memberikan stimulus pada pekerjaan yang enggan dilakukan. Misalnya sambil mendengarkan musik atau suara penyiar radio yang disukai.

Jika situasi tidak memungkinkan untuk melakukan hal di atas, menghitung waktu juga dapat membantu. Rasa malas mudah muncul ketika kita merasa memiliki waktu yang tak terbatas. Namun, sikap kita akan berubah saat berpikir bahwa kita harus menyelesaikannya dalam waktu 5 menit. Coba bagi pekerjaan yang harus diselesaikan selama 30 menit dalam satuan 1 menit, 5 menit, atau 10 menit. Lalu perintahkan diri sendiri untuk menyelesaikan dalam waktu yang ditetapkan, misalnya 5 menit. Ketika melihat jarum detik terus bergerak, kita akan menjadi tegang dan masuk ke mode semangat. Dengan cara ini, hal yang tadinya tidak ingin kita lakukan akan terasa seperti permainan sehingga kita akan bisa jauh lebih menekuninya.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Buat dan hafalkan mantra Anda sendiri setiap kali rasa cemas meningkat.
- Jika tidak juga membaik, coba gunakan cara merilekskan otot secara bertahap. Lalu ulangi dengan metode "5 detik tegang, 5 detik rileks" sampai kecemasan mereda.
- Pertahankan kondisi senang untuk mencapai target. Ulangi pekerjaan yang membosankan dan pekerjaan yang menarik secara bergantian atau buat pembagian tenggat waktu.

DigitalPublishing/KG-2/gmail.com/301022/GDi

MALAS MELAKUKAN APA PUN

: Hilang Hasrat

nonaziz@gmail.com/3010022/@_DigitalPublishing/G-2SC

Kadang kala kita merasa malas melakukan apa pun. Meskipun tahu mengapa harus melakukannya dan sudah berpikir bahwa harus melakukannya, kita sama sekali enggan menyentuhnya. Walaupun sudah mencoba untuk melakukannya, isi kepala selalu saja mengarah ke tempat lain. Ini memang sulit dipahami.

"Lebih baik tidur sepuasnya di tempat yang tenang."

Pikiran seperti ini kerap menghantui, hingga akhirnya malas melakukan apa-apa bahkan tidak ingin menggerakkan satu jari pun. Rasanya seperti seluruh hasrat di dalam diri telah musnah.

Habis Tanpa Sisa

Pasti Anda pernah merasa jiwa dan raga terhuyung-huyung karena hempasan badai lembur, tugas, dan pelajaran yang tak pernah surut. Untungnya hal-hal seperti itu ada *deadline*-nya, sehingga kita bisa mengisi ulang tenaga saat semua pekerjaan itu selesai dikerjakan. Sekuat apa pun tubuh seseorang dan

setangguh apa pun mental seseorang, ia tidak akan bisa berlari terus-menerus tanpa henti.

Sayangnya, ada banyak orang yang memaksakan diri untuk terus berlari tanpa henti, hingga akhirnya masalah mendatangi mereka.

Di Korea sendiri, ada istilah *burn out syndrome* yang mulai dikenal luas sejak beberapa tahun terakhir. *Burn out* secara harfiah berarti "terbakar habis", yakni kehabisan tenaga sepenuhnya sehingga kesulitan untuk pulih. Seseorang yang berlari terus-menerus tanpa henti, suatu saat akan jatuh terjerembap.

Kondisi *burn out* tidak serta-merta terjadi karena kita merasa pekerjaan yang diberikan terlalu banyak atau sulit. Saat pekerjaan berlanjut tiada henti, akan muncul rasa ragu bahwa Anda benar-benar bisa melakukannya dengan baik. Hasilnya? Tentu saja semua pekerjaan itu tidak terlaksana dengan baik. Lalu muncullah pemikiran, "Ah, rasanya mau kutinggalkan saja semua ini." Andai bisa, Anda pun akan langsung melarikan diri ke suatu tempat. Tak hanya itu, kadang kala rasa kesal juga muncul tanpa sebab. Rasanya ingin memukul seseorang yang membuat diri Anda terjatuh dalam kesulitan seperti ini, bahkan sampai muncul ide ekstrem untuk bunuh diri karena tidak bisa menemukan jalan keluar.

Beberapa waktu lalu, seorang pegawai baru di Dentsu, perusahaan periklanan ternama di Jepang, membuat pilihan ekstrem karena merasa menderita akibat beban kerja yang berlebihan. Lalu, muncullah beberapa komentar dari orang-orang yang tidak mengerti keputusannya itu seperti, "Kan, bisa berhenti dari perusahaan itu, kenapa harus bunuh diri?"

Sebenarnya, ini adalah hal yang dapat terjadi pada setiap orang dalam kondisi lingkungan kerja sekeras itu. Kondisi *burn out* akan menguras seluruh energi di dalam diri sehingga berpeluang besar menjebak pikiran untuk bunuh diri.

Gejala *burn out* muncul seperti berikut. Saat hendak melakukan sesuatu, langsung terbayang kondisi terburuk yang akan terjadi. Hal ini disebut "sinisterisasi". Lalu, dalam kondisi putus asa, kita akan berpendapat bahwa pasti ada alasannya sehingga tidak dapat melakukan apa pun. Ini disebut "rasionalisasi". Pada saat yang sama, kita juga akan menyebut diri kita "bodoh", "dungu", dan "bawa sial". Ini disebut "penamaan diri".

Selama rangkaian pemikiran ini terbentuk, tubuh menjadi sering sakit tanpa alasan sehingga kita tidak dapat melakukan apa pun. Di tempat kerja, kita akan terganggu akibat *burn out* yang muncul karena masalah di rumah, begitu pula sebaliknya. Akhirnya kita tidak punya lagi tempat untuk bersandar. Perlahan-lahan kita menjadi terasing dan kepercayaan diri pun menurun. Lalu timbul depresi. Dalam keadaan seperti ini, kita sama sekali tidak akan bisa bekerja karena merasa kesal.

Bila dilihat dari luar, orang-orang akan menganggap kondisi ini sebagai kemalasan. Padahal kondisi ini jauh lebih berbahaya daripada kemalasan dan membutuhkan perawatan. Betapa pun mendesak dan pentingnya pekerjaan Anda, kesehatan Anda jauh lebih penting dari semua itu. Dalam kondisi ini, Anda harus benar-benar beristirahat. Anda harus mengalihkan pikiran dari semua masalah yang menganggu Anda dan, dalam beberapa kasus, harus melarikan diri dari situasi yang menyebabkan Anda menderita. Depresi harus diobati.

Di dunia ini, jika kita bekerja terlalu keras, itu sama saja seperti menggali dalam-dalam kuburan kita sendiri. Ketika tubuh dan pikiran terasa sangat lelah, istirahatkan dulu diri Anda dari segala hal lalu ubah situasi Anda satu per satu. Dengan cara ini, perlahan-lahan tubuh dan pikiran Anda pun akan pulih.

Pasrah yang Terlatih

Salah satu hal yang paling mengganggu manusia adalah dinilai rendah. Saat seseorang meremehkan dan membandingkan kita dengan orang lain, harga diri kita akan terluka dan tercoreng. Standar penilaiannya dapat dilihat dari gaji tahunan bagi seorang pegawai dan ranking kelas bagi seorang pelajar. Sementara bagi seorang ibu rumah tangga, standar yang kerap digunakan adalah ukuran luas rumah.

Walaupun penilaian orang kerap membuat kita kesal, faktanya semenjak kecil kita telah hidup dengan penilaian tersebut. Sejak SD, kita selalu mendengar omongan orang tentang nilai rapor sekolah. Misalnya, "Kenapa nilai kamu sejelek ini?" Namun, kalimat ini masih lebih baik. Bagi anak-anak yang tidak pandai dalam mata pelajaran utama seperti Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, dan Matematika, serta mata pelajaran keterampilan seperti seni musik, seni rupa, dan olahraga, kalimat seperti, "Apa, sih, yang kamu bisa?" atau "Mau jadi apa kamu besar nanti?" lebih terdengar memekakkan telinga.

Orang yang terus-menerus mendengar omelan seperti ini sejak kecil dan hanya satu dua kali mendengar ucapan manis, sudah pasti semakin lama akan semakin kehilangan semangat. Hal semacam ini disebut *learned helplessness* (pasrah yang terlatih). Jika kondisi ini berlanjut hingga dewasa, niscaya orang tersebut akan menjadi pemalas yang tidak mengenal gairah hidup.

Sel otak kita merupakan sel saraf yang sangat khusus. Ilmuwan saraf peraih penghargaan Nobel di bidang fisiologi, Eric Richard Kandel, pernah melakukan percobaan terhadap sel saraf pada siput laut *Aplysia californica*. Dari percobaan ini dapat dipastikan bahwa semakin diberi rangsangan rasa sakit, sel saraf akan semakin cepat menghantarkan rasa sakit tersebut. Artinya, semua perasaan senang, sedih, gembira, cinta, dan benci yang kita rasakan selama hidup dapat dilatih. Hal ini juga berlaku apabila di sekolah, kantor, ataupun rumah kita selalu dimarahi dan disebut semua kekurangan kita, kita akan terlatih untuk menjadi orang yang pasif. Bila kita membiarkan harga diri kita jatuh sedemikian rupa, hidup akan tersia-siakan karena kita tenggelam dalam perasaan bahwa kita adalah orang tidak berguna yang tidak bisa apa-apa.

Jika bisa melihat ke dalam pikiran orang-orang yang berpikir bahwa mereka malas sejak lahir, kita akan menemukan bahwa mereka telah terperangkap dalam pasrah yang terlatih. Sungguh disayangkan. Dalam kasus ini, pemulihan harga diri dapat digunakan untuk mengatasi masalah kemalasan dan pasrah yang terlatih, tetapi hal itu tidak dapat sembuh dalam satu malam. Perihal ini akan dibahas lebih lanjut di akhir buku.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Jika belakangan ini Anda merasa terlalu banyak berpikir negatif atau bahkan merasa ingin mati, beristirahatlah dan nikmati liburan Anda. Bila Anda tidak bisa melakukannya karena berbagai alasan, luangkan waktu untuk berlibur selama beberapa hari saja. Hal ini merupakan jalan untuk membuat Anda lebih rajin.
- Jika merasa Anda adalah makhluk yang tidak berguna atau orang yang malas sejak lahir, cobalah untuk mengutamakan pemulihan harga diri Anda. Banyak buku bagus terkait pemulihan harga diri.

DigitalPublishing/KG-2/SC

KESAL TAK TERTAHANKAN

: Amarah

nonaji@gmail.com 3C02/Q1 Digi Publishing KG-2SC

Salah satu rasa yang sangat dekat dengan kemalasan adalah kesal. Sebenarnya kita tidak ingin kesal, tetapi entah bagaimana kesal itu muncul. Biasanya kesal akan muncul saat kita harus mengerjakan hal yang benar-benar tidak ingin dilakukan, atau tidak tahu mengapa harus melakukannya, atau ketika kita sama sekali tidak bisa menolak pekerjaan dari orang yang tidak kita sukai.

Suka Menunda Pekerjaan

Pada beberapa orang, perasaan kesal telah melebur menjadi satu dengan kepribadian mereka. Berikut adalah contoh kasusnya.

Seorang ibu terus-menerus menyuruh anaknya untuk belajar. Meskipun si anak telah berusaha keras dan mencapai target yang diinginkan, sang ibu terus saja menyuruh anaknya untuk menuju target berikutnya. Lalu suatu ketika si anak menyadari

bahwa sekeras apa pun ia berusaha, ibunya tidak akan pernah puas. Bahwa ibunya akan terus menekannya tanpa akhir.

Amarah si anak pun akan naik setiap kali ia memikirkan ibunya yang terus-menerus menuntutnya, tetapi ia harus menahannya karena tahu bahwa ibunya akan lebih meledak bila ia meluapkan kekesalannya. Terlebih lagi, ia tidak bisa tidak mengacuhkan ucapan ibunya. Oleh karena itu, ia sangat takut kepada ibunya.

Akhirnya, bila ibunya menyuruh sesuatu, ia akan mengiyakannya, tetapi kemudian segera mencari-cari kesibukan lain. Ia sengaja menunda-nundanya karena tahu bahwa ibunya pasti akan menyuruhnya mengerjakan hal lain bila ia berhasil menyelesaikan tepat waktu apa yang diperintahkan ibunya itu. Dari sudut pandang sang ibu, ia akan merasa jengkel karena mengira anaknya menjadi pemalas; tetapi dari sudut pandang si anak, hal itu adalah reaksi yang sangat logis.

Namun, kekesalan yang telah melekat seperti ini akan menimbulkan efek samping ke depannya. Misalnya, jika ada yang menyuruhnya untuk melakukan sesuatu yang tidak disukainya, sekecil apa pun itu, ia akan mengiyakannya di depan orang tersebut tetapi tugasnya tidak segera ia kerjakan. Lalu karena terus-menerus menundanya, akhirnya tidak ada pekerjaannya yang selesai tepat waktu. Hal ini berlaku baik di sekolah, kantor, maupun di rumah. Orang seperti ini disebut berkepribadian agresif pasif.

Mereka yang memiliki sifat ini pasti akan mengiyakan dulu bila ada orang yang menyuruhnya; entah itu guru, dosen, atasan, pacar, pasangan, atau mertua. Mereka akan berpura-

pura senang, padahal di dalam hatinya sangat kesal. Oleh karena itu, mereka terus menunda pekerjaan dengan dalih ini dan itu. Lalu, bila akhirnya mereka dimarahi karena pekerjaannya tidak berjalan dengan semestinya, kekesalannya menjadi semakin parah. Kemudian, setelah berpura-pura mengerjakannya, tentunya dengan terpaksa, ia kembali membuat kesalahan.

Jika tidak dapat menangani pekerjaan Anda dengan baik, coba tanyakan pada diri Anda apakah Anda memiliki kecenderungan memiliki kepribadian agresif pasif ini. Coba renungkan juga, apakah Anda menyimpan amarah pada orang yang meminta Anda melakukan pekerjaan tersebut. Jika kemarahan ini tidak diatasi, mustahil bagi Anda untuk bisa memperbaiki kebiasaan malas Anda.

Amarah Menimbulkan Stres

Masalah terbesar yang disebabkan amarah adalah membuat orang letih. Saat kita kesal, tingkat hormon stres akan meningkat secara drastis dan menimbulkan reaksi stres. Reaksi ini merupakan salah satu jenis reaksi untuk bertahan hidup.

Bayangkan Anda dikejar hewan buas. Dalam situasi seekstrem ini, jantung Anda akan berdegup kencang, seluruh tubuh Anda gemetar, bahkan perut Anda menjadi tidak lapar. Ini karena seluruh energi terfokus pada kemampuan yang dibutuhkan untuk bertahan hidup dan tidak ada yang terpakai untuk hal lain, sehingga emosi menjadi lemah dan tumpul serta reaksi stres pun mulai melambat.

Sebal! Tidak mau!
Apa boleh buat. Aku akan melakukannya.

Ketika Anda terjebak dalam kemarahan, akan muncul reaksi stres semacam ini meskipun penyebab marah itu bukanlah perkara hidup dan mati. Masalah finansial, pekerjaan, dan hubungan interpersonal memang tidak mengancam jiwa, tetapi otak kita mengenalinya demikian. Kita didorong untuk menjadi putus asa dan murung. Akibatnya, respons atas rangsangan sekitar menghilang sehingga kita merasa asing dengan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kita tidak bisa tidur dan berkonsentrasi karena situasi yang membuat stres ini tidak juga pergi dari dalam kepala. Kita menjadi sangat gugup dan mudah marah pada hal-hal kecil. Dalam kasus yang lebih parah, kita akan terperangkap dalam rasa panik, putus asa, dan takut, serta merasa hilang harapan. Kita juga merasa lelah dan sulit menggerakkan tubuh. Keadaan ini tentu membuat kita menjadi semakin malas.

Mengendalikan Malas Akibat Marah

Jika tidak bisa mengatasi kemarahan, Anda tidak akan bisa mengatasi kemalasan. Namun, mengatasi kemarahan bukanlah tugas yang mudah. Ini karena ada banyak sebab dan aspek dalam kemarahan, tergantung pada orang dan situasinya. Yang mampu kita lakukan hanyalah mengubah sikap dan perasaan kita tentang kemarahan. Dengan cara ini, kita bisa memecahkan banyak masalah yang disebabkan oleh kemarahan.

Manusia memiliki ambivalensi (perasaan yang saling bertentangan), sehingga kita tidak bisa mengabaikan sebuah permintaan meskipun kita tidak suka mendengarnya. Karenanya, ketika Anda begitu enggan melakukan sesuatu yang diminta oleh seseorang, cobalah bayangkan bahwa Anda mendengarnya dari seseorang yang Anda sukai. Latihan berpikir seperti ini akan sangat membantu dalam mengelola kemarahan Anda.

Contohnya, ketika guru olahraga di sekolah mengatakan bahwa kita harus menguasai dasar-dasar olahraga, kita pasti akan merasa kesal. Kita bahkan bisa saja berprasangka seperti ini, "Ah, bilang saja kalau harus lari keliling lapangan beberapa putaran."

Namun, bayangkan jika yang berkata begitu adalah atlet sepak bola ternama yang kita kagumi. Kita pasti akan berpikir, "Benar sekali! Hal-hal dasar dalam olahraga memang paling penting. Aku tidak boleh mengabaikannya lagi."

Jika cara ini tidak berhasil, cobalah untuk menumpahkan perasaan Anda ke jejaring sosial atau komunitas di internet. Setelah membaca komentar-komentar yang lebih objektif, kemungkinan besar kekesalan Anda akan mereda.

Cara lainnya adalah sengaja membuat masalah dengan orang tersebut. Jika Anda merasa sangat tertekan karena ibu Anda suka menyuruh-nyuruh, cobalah buat masalah dengan melakukan hal-hal kecil yang tidak disukainya. Hal itu akan membuat Anda berpikir, "Aku sudah membuat ibu sedih, jadi aku juga harus mendengarkannya." Anda juga akan merasa sedikit bersalah dan berpikir, "Mungkin aku sudah keterlaluan."

Dengan demikian, kemarahan Anda terhadap ibu Anda akan berkurang dan mulai melakukan apa yang diperintahkannya.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Jika tidak bisa melakukan pekerjaan yang diminta oleh orang tertentu dengan benar, Anda perlu curiga jangan-jangan Anda memiliki amarah terhadap orang tersebut. Cobalah pahami apakah penyebab amarah ini terletak pada orang tersebut atau pada orang lain yang kemudian berpindah kepada orang tersebut.
- Jika Anda sudah mengetahui penyebab pasti amarah Anda, buatlah keributan kecil dengan target dirinya. Dengan melakukan hal yang membuatnya tidak suka, rasa stres Anda dapat berkurang sekaligus memunculkan rasa tanggung jawab untuk memperbaikinya.
- Jika situasinya tidak memungkinkan untuk berbuat demikian, tulislah surat untuknya. Ungkapkan seluruh isi hati Anda apa adanya, bahkan yang berupa makian atau amarah. Setelah itu, bakar habis atau robek-robek surat tersebut. Niscaya Anda akan merasa bahwa amarah Anda sedikit berkurang.

TERLALU MENGGANGGU PIKIRAN

: Sensitif

Dalam satu kantor, ada karyawan yang mengaku tidak dapat bekerja karena terlalu sepi, dan ada juga yang merasa tidak bisa bekerja karena terlalu berisik. Ada karyawan yang hanya merasa sedikit terganggu dengan bunyi-bunyian dari lantai di atasnya, dan ada juga yang merasa bunyi-bunyian itu sangat menghambat kesehariannya sehingga ia pun melakukan protes keras.

Masalah kebisingan antar-lantai ini tentu saja akibat dari kesalahan konstruksi yang tidak menggunakan cukup bahan kedap suara. Namun dari sudut pandang sosial, yang ingin saya bicarakan dalam masalah ini adalah soal kepekaan (sensitivitas).

Seperti karyawan yang bereaksi keras terhadap kebisingan kantor atau bunyi antar-lantai, ada orang-orang yang mudah marah dan kesal terhadap suara, bahkan suara kecil sekalipun. Mereka mengaku tidak bisa tidur karena bunyi detik jam di malam hari, tidak tahan terhadap suara lolongan anjing di kejauhan, suara tetesan hujan yang jatuh di atap rumah, hingga suara menekan dari pensil mekanik sekalipun.

Pikiran tentang berbagai hal kecil seperti ini akan membuat kita tidak dapat melakukan apa pun yang telah kita rencanakan. Orang yang sensitif biasanya sangat teliti. Mereka tidak bisa berkonsentrasi dengan baik di lingkungan yang biasa karena perhatiannya terpecah ke beberapa cabang sehingga tidak dapat menangani pekerjaan secara efisien. Orang-orang yang terlalu sensitif tidak hanya lamban saat melakukan sesuatu (ada pula yang melihatnya sebagai kemalasan), tetapi juga banyak melakukan kesalahan pada hasil kerjanya.

Jika merasa bahwa Anda terlalu sensitif, cobalah untuk mengendalikan hati Anda terlebih dahulu sebelum menyalahkan lingkungan eksternal yang tidak bersalah. Anda perlu sedikit menumpulkan perasaan Anda yang tajam.

Ketidaktahuan Bisa Menjadi Obat

Beberapa orang yang sensitif sering beranggapan bahwa semua orang di dunia secara sembunyi-sembunyi memperhatikan dirinya. Remaja pun banyak yang seperti ini, karenanya mereka kerap memberikan perhatian lebih pada bentuk rambut dan pakaian mereka. Psikolog anak, David Elkind, menyebut ini sebagai *imaginary audience* (penonton khayalan), yaitu keyakinan remaja bahwa semua orang di sekitarnya sedang memperhatikan dirinya, layaknya ia tokoh utama di atas panggung.

Dalam pandangan orang dewasa, remaja yang seperti ini sangat kekanak-kanakan. Karena orang dewasa tahu bahwa

orang-orang tidak sedemikian peduli tentang orang lain seperti yang para remaja ini duga. Jika kenyataan ini diberitahukan secara blak-blakan, remaja-remaja ini pasti tidak akan bisa menerimanya dan juga merasa terluka. Sebab bagi mereka, yang belum sepenuhnya mandiri dan pola pikirnya belum terbentuk menyeluruh ini, kesan dirinya di mata orang lain sangatlah penting.

Masalahnya, ternyata ada orang dewasa yang masih memiliki pandangan seperti ini. Jika ada hal yang mengganggu pikiran, seharian mereka tidak akan bisa mengerjakan apa-apa. Dari hasil tes psikologis, jika mereka mengalami stres, sekecil apa pun itu, tubuh mereka akan sakit dan perasaan mereka akan terguncang hebat. Mereka pun tidak bisa tenang bila suatu pekerjaan tidak berjalan sesuai keinginan mereka. Oleh karena itu, hidup mereka akan menjadi tidak mudah. Hati mereka rapuh dan mudah hancur seperti porselen, sensitif seperti anggrek, dan lembut seperti sutra. Karenanya, saat berencana mengerjakan sesuatu, lalu muncul stres, mereka tidak akan bisa melakukan apa pun dan tanpa sadar beberapa hari terlewat begitu saja. Kemalasan ini terjadi bukan karena mereka ingin bermalas-malasan.

Banyak klien saya yang memiliki kepekaan seperti ini. Beberapa di antara mereka ada yang saya berikan resep obat dan memberitahukan efek sampingnya sehingga mereka tidak ragu untuk meminumnya atau menaikkan dosisnya jika diperlukan. Namun, ada juga yang justru tidak ingin diberi tahu efek sampingnya jika itu tidak sampai menyebabkan kematian. Mereka merasa lebih baik jika tidak mengetahuinya.

Sebagai seorang dokter, tentu saja saya tidak bisa membiarkan mereka tidak mengetahui efek samping dari obat yang mereka minum. Namun, sesungguhnya apa yang mereka katakan itu ada benarnya. Pada banyak kasus, ketidaktahuan merupakan "obat" bagi orang-orang yang sensitif seperti ini. Lebih baik tidak tahu daripada tahu tetapi tidak bisa melakukan apa-apa. Contohnya, jika Anda mengetahui bahwa ada seseorang yang membenci Anda, tetapi Anda tidak bisa membalas kebenciannya, akan lebih baik untuk mengira bahwa orang tersebut menyukai Anda. Jika Anda dihadapkan pada suatu masalah yang tidak mungkin bisa dihindari, lebih baik tutup mata Anda. Jika tidak dalam kondisi terluka atau sekarat, lebih baik Anda tidak tahu-menahu akan masalah itu.

Jangan terlalu berusaha untuk mencari tahu tentang penilaian orang lain tentang Anda atau bagaimana reaksi orang lain terhadap pendapat Anda. Mendengar ucapan yang baik tidak selalu akan membuat hati Anda tenang. Sebab bisa jadi Anda malah menjadi curiga ada yang disembunyikan di balik ucapan tersebut. Karenanya, lebih baik penasaran karena tidak tahu daripada pikiran menjadi terganggu akibat banyak tahu.

Digital Publishing/KG-2/SC
Gramedia Digital
2022/GDI

Hindari dan Ubah Rangsangan

Mengurangi rangsangan (stimulasi) juga diperlukan. Ada beberapa klien saya yang terlalu peduli terhadap komentar di media sosial dan pesan *chat*. Mereka terus-menerus memandangi ponsel dengan penuh rasa gelisah karena orang-orang tidak

menjawab pesannya. Tidak akan ada gunanya kita menyuruh mereka berhenti melakukannya. Karena bagi orang-orang seperti ini, stimulan bernama ponsel tidak jauh bedanya dengan racun tikus.

Saat stres melanda, sebaiknya Anda hentikan semua pekerjaan dan beristirahatlah. Cobalah dinginkan kepala Anda dan pergi ke tempat yang tidak ada ponsel serta TV. Ini berguna untuk menjauhkan kita dari berbagai rangsangan. Semakin banyak orang yang Anda temui dan semakin banyak Anda mencoba sesuatu, akan semakin banyak rangsangan yang Anda terima. Seperti halnya gatal, semakin digaruk semakin gatal; semakin banyak menerima rangsangan, Anda akan semakin sensitif. Kita akan mudah kesal tidak hanya terhadap orang yang mengganggu kita, tetapi juga orang yang baik terhadap kita. Akhirnya, orang-orang yang terus mendukung kita pun akan ikut berpaling.

Jika Anda belum bisa cuti untuk berlibur, cobalah sebisa mungkin menghindari kontak dengan orang yang mengganggu Anda. Misalnya, bila orang yang mengganggu itu adalah atasan Anda, Anda bisa menghadapnya sembari membawa sebanyak mungkin laporan atau tugas Anda sekaligus, sehingga Anda tidak perlu sering menemuinya.

Anda juga bisa mencoba mengubah rangsangan. Ada orang-orang yang hampir gila jika mendengar sebuah kata. Ada juga orang yang bisa bersabar jika dirinya yang dicaci, tetapi tidak bisa menoleransi jika orangtuanya yang dimaki.

Rangsangan seperti ini mudah sekali diatasi. Anda cukup meminta orang yang sering mengatakan hal yang tidak Anda sukai untuk tidak mengatakannya lagi. Kata-kata seperti "jangan

mencaci", "jangan kritik saya", atau "jangan rendahkan saya" sama sekali tidak berpengaruh, tetapi ungkapan spesifik seperti "tolong jangan katakan hal ini" akan lebih tersampaikan.

Alihkan Perhatian

Mengalihkan perhatian juga dapat membantu. Banyak pasangan yang baik-baik saja saat pacaran, tetapi sering bertengkar sesudah menikah. Saat pacaran, konflik yang muncul akan terlupakan atau terselesaikan dengan sendirinya ketika pasangan tersebut tidak bertemu selama beberapa hari. Saat berkencan pun biasanya memilih bertemu di luar sehingga selalu ada hal yang dilakukan, entah itu menonton film atau mengunjungi pameran. Dengan demikian, pertengkaran kecil akan bisa segera terlupakan. Sementara setelah menikah, setiap hari kita bertemu dengan pasangan sehingga mau tidak mau konflik menjadi kian membesar.

Setelah menikah, Anda harus melihat wajah pasangan setiap hari di sebuah ruang kecil yang disebut rumah. Apalagi bila salah satunya berhenti bekerja begitu menikah, sehingga seluruh perhatiannya akan tercurahkan kepada pasangannya yang bekerja di luar rumah. Jika dalam situasi seperti ini terjadi pertengkaran, perhatian kita tidak akan bisa teralihkan ke tempat lain.

Masalah besar akan timbul bila pasangan seperti ini diberi nasihat umum: selesaikan masalah dengan komunikasi. Saat

seseorang sudah menjadi sangat sensitif, ia hanya akan berfokus pada masalah pasangannya selama berdialog. Akhirnya tidak tersedia cukup ruang untuk memahami kondisinya secara menyeluruh.

Oleh karena itu, perlu ada waktu untuk mengalihkan perhatian dan mendinginkan diri. Lebih baik Anda bermain *game online,* atau bermimpi mendapat keberuntungan besar daripada berfokus pada hal-hal yang tidak mungkin teratasi atau yang membuat sakit kepala Anda sehingga malah memperburuk situasi.

Setelah beberapa waktu, lebih aman untuk kembali ke rencana awal Anda setelah tercipta jarak yang pas dengan situasi atau objek yang mengganggu pikiran Anda. Sulit untuk mengatasi kepribadian yang sensitif, sehingga harus dilakukan cara seperti ini.

DigitalPublishing@Gramedia.com/3102/Qi
nonajuni@gmail.com

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- **Jika rasanya Anda akan sakit hati bila mendengarnya, sebaiknya tidak usah mendengarnya sama sekali.**
- **Kurangi rangsangan. Batasi pemakaian ponsel dan buatlah jarak dengan objek yang dapat membuat Anda stres.**
- **Jika pikiran Anda terpusat hanya pada satu hal atau orang, alihkan ke arah yang lain. Kosongkan pikiran dan lakukan hal yang Anda sukai, entah itu bermain *game*, menonton film, tidur, atau menari; lalu benahi pikiran Anda.**

MERASA TERASING SENDIRIAN

: Kesepian

Belakangan, kian banyak atlet profesional yang bersinar di negaranya sendiri, tetapi langsung meredup prestasinya setelah bergabung di liga luar negeri. Hal ini juga terjadi pada anak yang selalu juara 1 di sekolahnya. Saat melanjutkan sekolah di tempat yang baru, tanpa teman dan mulai tinggal di asrama, nilainya langsung merosot.

Mengapa hal seperti ini bisa terjadi? Apakah karena keluar dari kondisi di mana ada orang-orang yang memperhatikan lalu masuk ke kondisi di mana harus bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri? Atau karena tenaganya telah habis untuk beradaptasi di lingkungan asing sehingga tidak bisa memikirkan hal yang sesungguhnya penting? Dalam beberapa porsi, semuanya benar.

Namun, perasaan juga memegang peran penting, yakni perasaan kesepian. Kesepian adalah perasaan yang sangat kuat, yang dapat membuat orang rajin menjadi malas.

Munculnya Gangguan Kecemasan Berpisah

Perasaan cemas untuk berpisah muncul sejak kita masih sangat kecil. Orangtua yang membesarkan anak pasti pernah mendengar kata "kecemasan berpisah". Semenjak dilahirkan, bayi sudah bisa mengenali suara ibunya meskipun tidak secara jelas. Bayi memang belum bisa menggerakkan tubuh sesuka hatinya dan kemampuan menyatukan stimulus pun masih rendah, tetapi ia bisa mengetahui bahwa ia sedang disusui atau digantikan popok meski tidak bisa mengenali siapa yang yang melakukannya. Setelah usia 9-12 bulan barulah ia bisa bergerak sendiri dan fungsi rekognisinya berkembang sehingga bisa mengenali siapa yang melakukan apa. Oleh karena itu, ia akan menjadi sangat gelisah bila berpisah dengan orang yang biasa merawatnya, inilah yang disebut kecemasan berpisah.

Setelah mencapai puncaknya di rentang usia 13-20 bulan, kecemasan berpisah sedikit demi sedikit akan berkurang. Karena seiring dengan membaiknya fungsi rekognisi dan daya ingat, anak akan tahu bahwa orang yang merawatnya akan kembali lagi meski sekarang tidak tampak. Pada tahap ini, kemampuan anak memahami bahasa telah berkembang sehingga ia bisa mengerti dan mengingat ucapan "Ibu pergi dulu" yang membuat rasa cemasnya berkurang. Selain itu, bila dulu harus selalu ada seseorang yang bermain dengannya, sekarang sudah ada sesuatu yang menyenangkannya sehingga ia bisa menghabiskan waktu sendirian. Ketika unsur-unsur ini menyatu, gangguan kecemasan berpisah pun akan hilang dengan sendirinya. Lalu, muncullah kemampuan anak untuk bisa bertahan meski tanpa orang yang mengasuhnya.

Akan tetapi, jika ada hal yang tidak sesuai keinginan, terjadi peristiwa yang tidak menyenangkan, atau berada dalam lingkungan yang asing, hati kita akan kembali ke masa lampau: berharap ada seseorang yang menemani atau melindungi dan menjaga, hingga merindukan manusia. Ketika sifat dasar yang dirasakan pada masa bayi ini terbangun, kita akan tidak bisa melakukan apa-apa. Pekerjaan tidak tertangani, belajar pun tidak bisa. Kemudian muncullah rasa malas.

Mengapa Kita Merasa Kesepian?

Pernahkah Anda tiba-tiba merasa seperti terasing di sekolah ataupun kantor? Perasaan seperti dikucilkan oleh kelompok dapat menimpa siapa saja. Biasanya perasaan seperti itu tidak benar-benar terjadi dan tidak akan berlangsung lama.

Namun demikian, ada juga orang-orang yang merasa kesepian di tengah kelompok, meskipun dirinya tidak dikucilkan. Berikut beberapa contoh kasusnya.

Kasus pertama adalah mereka yang kehilangan tujuan. Saat pertama masuk kerja, mereka memiliki tujuan untuk lebih diakui daripada orang lain dan bisa segera naik pangkat. Namun seiring berjalannya waktu, mereka terjebak dalam pola bersikap, hingga akhirnya merasa skeptis dan mulai cemas. Semakin lama mereka semakin lelah untuk naik ke atas, sedangkan orang-orang yang sudah di atas tidak bisa membuang pikiran, "Bukankah perusahaan juga tidak akan bertanggung jawab terhadap diriku

seumur hidup?" Kalau sudah demikian, rasa memiliki terhadap kelompok atau perusahaan akan menurun lalu merasa bahwa rekan-rekan sekantornya mulai menjauh, sehingga akhirnya rasa kesepian menyergap.

Mereka juga terkadang merasa bahwa tujuan hidup telah menjadi samar. Mereka telah berusaha keras untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan tetapi akhirnya gagal. Bertahun-tahun mereka bertekad untuk membeli rumah tetapi utang malah terus bertambah. Lalu muncullah pertanyaan dalam diri mereka tentang apa gunanya hidup seperti ini. Bila melihat orang-orang yang berlalu-lalang, timbul perasaan bahwa sepertinya hanya dirinya yang hidup seperti orang bodoh tanpa ada pencapaian apa pun, kemudian kesepian yang amat sangat melandanya.

Pada hakikatnya, bila sebuah tujuan menghilang, akan muncul tujuan berikutnya. Bahkan terkadang, sebuah tujuan yang lebih besar akan menggantikan tujuan sebelumnya yang detail dan terlihat jelas. Biasanya, sebelum sesuatu yang baru terjadi, perasaan akan terasa lebih sunyi. Seperti halnya topan yang ganas, terdapat mata topan yang tenang di tengahnya. Begitu pula dengan kesepian. Namun yang penting untuk dimengerti, bahwa kesepian merupakan fenomena psikologis yang terjadi tepat sebelum kematangan pribadi terbentuk. Dengan memahami hal ini, kita akan mampu segera melepaskan diri dari perasaan yang membuat tak berdaya ini.

Kasus kedua adalah mereka yang merasa terkucil dari kelompoknya akibat alasan personal. Misalnya saat acara makan bersama di luar kantor, mereka tidak bisa membaur dan hanya memandangi rekan-rekannya dengan pikiran kosong. Atau

ketika belajar kelompok, mereka merasa asing ketika teman-temannya asyik bersenda gurau dan tertawa-tawa. Perasaan asing ini berlanjut ke pekerjaan atau pelajaran. Ketika atasannya berkata bahwa pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya saat ini akan sangat memengaruhi penilaian kinerjanya atau ketika temannya mengatakan betapa pentingnya tugas yang sedang dikerjakan saat ini, timbul pikiran mencemooh dalam kepala mereka. Mereka pun akan semakin terperangkap dalam perasaan sendirian yang buntu. Tentu saja pikiran untuk mencoba sesuatu dan tekad untuk melaksanakan rencana menjadi hilang. Menjadi malas.

Oleh karena itu, hal pertama yang harus dilakukan ketika merasa kesepian, meskipun dikelilingi banyak orang, adalah mengetahui seperti apa perasaan Anda. Kadang kala saat merasa stres di tempat kerja, seseorang akan melampiaskannya kepada keluarga atau teman-teman. Begitu pun sebaliknya, masalah pribadi biasanya kerap memengaruhi kegiatan di kantor. Saat merasa khawatir karena orangtua, pasangan, dan anak; saat ada masalah finansial; atau saat terkena penyakit; seseorang menjadi tidak fokus di tempat kerja atau sekolah dan merasa sendirian. Manakala pikirannya kembali setelah melanglang ke tempat lain, ia merasa asing ketika melihat rekan kerja atau teman-temannya melakukan sesuatu dengan giat dan berpikir bahwa hanya dirinya yang tertinggal di belakang.

Saat merasa kesulitan karena beberapa hal, manusia selalu ingin menyendiri dan membuat jarak dengan orang lain. Namun, ia tidak bisa melakukannya di tempat kerja ataupun sekolah, sehingga terpaksa tetap bergaul dengan orang banyak. Ia

juga tidak bisa absen dari rapat atau pelajaran meski memiliki kesulitan pribadi. Begitu pula pada saat makan siang atau makan bersama di luar, ia bisa absen satu-dua kali, tetapi tidak bisa melakukannya secara terus-menerus. Kondisi seperti ini tentu dapat membuat kesal: ketika ingin segera menyendiri agar bisa fokus pada masalah yang dihadapi, tetapi tidak bisa.

Karenanya, coba pikirkan hal ini: jika tidak ada kantor atau sekolah, Anda tentu akan lebih menderita karena seharian hanya memikirkan masalah tersebut. Pandanglah tempat yang membangkitkan kesepian itu sebagai pelindung Anda dari penderitaan tanpa henti dan carilah penghiburan dari teman atau rekan kerja. Mungkin saja tanpa Anda duga ucapan mereka dapat membantu masalah Anda, atau paling tidak Anda dapat merasa lega karena sudah mengungkapkan masalah yang dihadapi.

Kasus ketiga adalah adanya kemungkinan Anda menderita depresi bila rasa kesepian itu terus berlanjut hingga waktu lama, padahal Anda tidak sedang ada masalah. Gejala depresi biasanya berupa merasa terganggu, menangis, dan kerap timbul keinginan untuk mati. Namun, gejala yang paling sering muncul adalah hilangnya gairah atas segala hal dan tidak mau bertemu orang lain. Banyak orang menganggap bahwa depresi pasti memiliki sebab khusus, padahal sebagian besar kasus depresi terjadi tanpa sebab apa pun.

Cukup banyak yang mengira bahwa penyebab depresi yang berujung pada perasaan sangat kesepian ini disebabkan oleh pekerjaan yang tidak cocok atau teman-teman yang mengucilkan, sehingga akhirnya mereka berhenti bekerja atau membangun tembok dengan teman-temannya. Beberapa waktu kemudian, mereka baru menyadari bahwa dirinya terkena

depresi lalu muncul penyesalan atas segala keputusan yang telah mereka buat sebelumnya.

Jika saat ini Anda merasa bahwa sepertinya orang-orang mengucilkan Anda; disertai dengan rasa tidak ingin melakukan apa pun karenanya; juga gejala fisik seperti insomnia, hilang nafsu makan, dan keletihan; Anda perlu curiga bahwa mungkin Anda sedang depresi dan segeralah periksa diri ke dokter untuk mendapatkan perawatan.

Istirahatlah Sejenak

Ada beberapa orang yang benar-benar mengalami pengucilan. Korban pengucilan ini akan menjadi tertekan, sedih, dan tidak bersemangat. Mereka kerap tidak diajak bicara dan kalaupun memberanikan diri mengajak bicara lebih dulu, reaksi lawan bicaranya akan terasa dingin atau ambigu sehingga suasana menjadi terasa sangat kikuk.

Jika situasi ini terus berulang dan menjadi lebih buruk, ada kemungkinan muncul keinginan untuk mati karena merasa sangat kesepian. Ada pula yang membayangkan balas dendam karena terperangkap dalam kemarahan. Dalam satu hari saja, hatinya bisa berubah-ubah hingga belasan kali. Dalam kondisi seperti ini, ia tidak mungkin bisa bekerja dengan baik.

Hal pertama yang diperlukan untuk pulih dari pengucilan adalah kekuatan hati. Apa kesamaan sepak bola, senam, gulat, balet air, dan olahraga lainnya? Walaupun masing-masing

menggunakan otot atau teknik yang berbeda-beda, semuanya harus didukung oleh kekuatan tubuh. Artinya, tubuh harus kuat terlebih dulu agar Anda mampu mengikuti latihan demi menguasai teknik tingkat tinggi.

Teknik hubungan interpersonal pun demikian. Untuk bisa mengatasi hubungan interpersonal yang sulit, tubuh dan otot hati harus kuat agar bisa menghadapi berbagai konflik dan penderitaan.

Kekuatan hati dapat muncul dengan hiburan dari seseorang di kala Anda sedang susah. Namun, ketika kita sudah susah payah mengungkapkan bahwa kita merasa letih lalu malah dicecar dengan pertanyaan mengapa melakukan kesalahan itu atau dikritik tentang rendahnya daya tahan kita, tenaga kita pasti perlahan-lahan akan menyusut. Karenanya, memberikan saran dengan dingin dan solusi yang seadanya sama sekali tidak membantu bagi mereka yang hatinya kurang kuat. Oleh sebab itu, penting untuk menemui orang yang dapat mendukung ucapan Anda secara total dan mengucapkan perkataan yang hangat kepada Anda.

Ada juga orang yang berkata seperti ini kepada mereka yang mengalami pengucilan, "Pasti ada alasannya kamu dikucilkan. Kalau tidak begitu, tidak mungkin kamu dikucilkan."

Benarkah demikian? Tentu di dunia ini ada orang yang sifatnya sedikit berbeda dari orang kebanyakan dan ada juga orang yang tingkahnya mencolok. Jika orang tersebut memang layak dikucilkan, ia seharusnya akan dikucilkan kapan pun dan di mana pun ia berada. Namun nyatanya, banyak anak yang dikucilkan di sekolah lamanya bisa baik-baik saja di sekolah

Aku selalu mendukungmu!

nonajual@gmail.com/301022/GDi

barunya. Tidak sedikit pula orang yang selalu dipojokkan di tempat kerjanya sekarang, ternyata bergaul sangat baik dengan rekan-rekannya di kantor lamanya.

Oleh karena itu, jangan pernah berpikir bahwa "orang-orang tidak menyukaiku karena aku biasa saja" atau "orang-orang memang berhak mengucilkanku". Di dunia ini ada berbagai macam manusia. Ada yang mudah marah, ada yang responsnya lambat, dan ada yang sensitif. Semua orang bisa membuat kesalahan dalam hidup. Namun, kita semua akan saling berinteraksi dan memiliki peran hidup masing-masing. Tidak ada yang layak dikucilkan hanya karena mereka berbeda dengan orang lain atau karena mereka membuat kesalahan.

Ini memang tidak semudah kedengarannya, bahkan meskipun kita sudah meyakininya dan berusaha keras menguatkan hati. Bila Anda merasa sulit untuk tetap bertahan, berhentilah sejenak. Apa yang akan terjadi nanti, bisa Anda pikirkan kemudian.

Ada banyak kasus, seorang ibu membujuk anaknya untuk tetap sekolah meskipun sang anak merasa menderita karena dikucilkan di sekolah. Alasannya, agar kemampuan sosialisasi sang anak dapat berkembang dengan berada di kelompok sebayanya. Padahal, mustahil si anak mampu bersosialisasi bila dirinya saja dikucilkan. Anak-anak seperti ini akhirnya akan kabur dari rumah atau lebih parahnya menjadi "hikikomori" yang tidak pernah keluar rumah atau bahkan bunuh diri. Walaupun mungkin si anak bisa bertahan hingga lulus, besar kemungkinan dirinya terluka hebat dan menyimpan dendam terhadap masyarakat.

Begitu juga di tempat kerja. Ada orang-orang yang merasa sangat kesepian di kantor, tetapi tidak bisa segera menyerahkan surat pengunduran diri karena masalah ekonomi atau ketakutan akan masa depan yang suram. Sebenarnya, hanya kita yang tahu batasan diri kita. Karenanya, bila Anda sedang berusaha bertahan, tetapi masalah tidak jua teratasi atau rasa kesepian tidak berkurang, sebaiknya beranikan diri untuk berhenti. Dalam kondisi ini, jangankan pekerjaan yang ditargetkan, pekerjaan yang diberikan saja tidak bisa diselesaikan dengan baik sehingga setiap hari selalu mendapatkan teguran. Hal ini bisa menambah rasa kesepian, malu, dan rendah diri.

Bila hal ini menimpa Anda, beristirahatlah. Tata pikiran Anda selama satu atau dua bulan sebelum memulai kembali. Jika tidak memiliki biaya hidup, berutanglah. Daripada Anda harus menjadi pasien rumah sakit karena terus-menerus memendam perasaan hingga akhirnya memuncak dan meledak.

Sekali lagi saya sarankan, berhenti dan mulailah dengan yang baru.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Orang yang berpikir bahwa tujuan hidupnya tidak jelas atau merasa sendiri tanpa alasan khusus bisa berarti bahwa di dalam dirinya sedang terjadi kematangan karakter. Terimalah masa kini dengan tenang, lalu tunggulah panggung berikutnya.
- Jika Anda merasa sangat kesepian, carilah bantuan dan ungkapkan masalah ini kepada seseorang. Jangan berusaha untuk menanggung beban berat dan menanganinya sendirian. Bercerita dapat membuat beban berat menjadi lebih ringan. Bertemulah dengan orang yang mendukung Anda secara penuh, hangat, dan baik hati untuk memperoleh keberanian dan kekuatan hati Anda.
- Jika kondisinya sama sekali tidak tertahankan, hentikan seluruh pekerjaan atau kegiatan belajar Anda. Memang, berhenti bukanlah cara yang baik, untuk kasus apa pun. Namun, mengetahui bahwa "semuanya akan baik-baik saja meskipun memilih untuk berhenti" dapat menjadi kekuatan besar bagi diri Anda.

Digital Publishing KG-2/SC

TAK ADA SATU PUN YANG SESUAI KEINGINAN

: Tidak Puas

"Jika tidak puas, berusahalah lebih keras."

Pernyataan ini benar adanya. Namun, benarkah bisa dilakukan semudah itu? Seperti yang bisa diduga, jawabannya: tidak.

Manusia cenderung lebih rajin ketika merasa puas dalam hidupnya. Jika ia belajar keras dengan target memperoleh nilai TOEIC 700 dan ternyata berhasil mendapat nilai 730, ia akan belajar lebih keras lagi karena merasa senang dan akan menaikkan target berikutnya menjadi 800. Jika berencana diet minggu ini untuk menurunkan berat badan sebanyak 2 kg, lalu berhasil turun 3 kg; pada minggu berikutnya ia akan menaikkan targetnya karena perasaannya terlampau senang.

Namun, bagaimana jika yang terjadi sebaliknya? Bila dalam persaingan naik jabatan ia memperoleh hasil yang lebih rendah daripada rekan-rekannya, apakah akan timbul hasratnya untuk bekerja dengan giat? Bila ia merasa tidak bisa mengikuti

kurikulum yang diberikan di kelas musiknya, apakah akan timbul keinginannya untuk belajar lebih tekun?

Begitulah. Semakin merasa tidak puas, manusia akan menjadi semakin malas. Oleh karena itu, untuk mengatasi kemalasan, kita harus keluar dari hidup yang penuh dengan keluhan.

Tak Ada yang Serumit Ketidakpuasan

Ketidakpuasan ternyata bukan suatu hal yang sederhana.

Di Korea, salah satu program TV yang selalu banyak penontonnya adalah program yang memberikan informasi toko kepada konsumen. Hal ini karena penonton suka mencari "toko bagus" yang menggunakan bahan-bahan terbaik dan fokus pada kualitas mereka. Bila ada toko yang dinilai positif oleh program ini, konsumen pun akan berbondong-bondong mencarinya.

Biasanya, pemilik "toko bagus" ini akan sangat puas jika jumlah pelanggannya meningkat setelah tokonya diperkenalkan lewat program tersebut. Namun, bagaimana dengan perasaan karyawan di toko itu? Akan ada karyawan yang bekerja dengan jiwa seperti bosnya, tetapi kemungkinan besar lebih banyak karyawan yang merasa kurang puas karena hanya menjadi semakin sibuk sedangkan gaji tetap sama. Pada akhirnya, mustahil di atas bumi ini ada toko yang bisa memuaskan semua pihak, baik konsumen, pemilik toko, maupun karyawannya. Sulit rasanya bisa memuaskan semua orang yang terlibat dalam suatu situasi yang sama.

Hidup pun demikian. Untuk mengurangi ketidakpuasan diri, kita dapat mencoba memikirkan ketidakberuntungan orang lain. Karena ada hal yang membuat orang lain bahagia tetapi tidak untuk kita.

Meskipun situasional, ada orang yang memiliki sifat bawaan lebih mudah mengeluh daripada orang lain. Mereka lebih berfokus pada apa yang tidak mereka miliki atau yang kurang bagus pada mereka. Mereka lebih memikirkan kemampuan finansial mereka yang lemah dibandingkan perawakannya yang keren, atau buruknya hubungan mereka dengan orangtua dan mengesampingkan keharmonisannya dengan sang istri, lalu mereka pun merasa tidak beruntung.

Selain tidak sederhana, ketidakpuasan juga tidak mudah untuk diatasi. Namun, bila kita mampu memahami sifat ini dengan baik, kita akan bisa mengurangi keluhan dan terlahir kembali menjadi orang yang tulus dan rajin.

Digitalpublishing@gmail.com 0001022/GDi

Meningkatkan Kepuasan

Dalam ilmu administrasi bisnis, ada rumus seperti ini:

Kepuasan Pelanggan = Pengalaman Pelanggan – Ekspektasi Pelanggan

Artinya, untuk meningkatkan kepuasan pelanggan, nilai pengalaman pelanggan harus ditambah atau nilai harapan

pelanggan (ekspektasi) harus diturunkan. Untuk meningkatkan pengalaman pelanggan, pertama kita harus memberikan layanan yang berkualitas. Pelanggan harus merasakan pengalaman yang bagus, misalnya lewat makanan yang enak di restoran atau produk yang unggul di pabrik.

Namun sayangnya, pelanggan dengan ekspektasi yang luar biasa tinggi tidak akan bisa dipuaskan dengan pengalaman sebagus apa pun. Mengerahkan seluruh energi untuk meningkatkan kualitas barang atau jasa demi memuaskan pelanggan seperti ini adalah hal yang sia-sia. Lebih baik curahkan perhatian kepada pelanggan yang tidak terlalu menunjukkan ketidakpuasan, yang jumlahnya lebih banyak. Hal ini akan menaikkan tingkat kepuasan mayoritas mutlak.

Jika rumus di atas diterapkan pada kehidupan kita, akan menjadi seperti berikut:

Kepuasan Hidup = Pengalaman Atas "Hal yang Kubisa" – Harapan Terhadap Orang Lain

Agar ketidakpuasan berkurang, kita harus lebih banyak merasa bangga kepada diri sendiri bahwa apa yang kita lakukan akan mendapat hasil yang baik. Bila kita selalu gagal setiap kali mencoba sesuatu, tentu kita akan merasa malu dan pandangan kita tentang dunia akan miring sebelah. Oleh sebab itu, harus ada satu hal yang dapat dengan mantap kita katakan "bisa kulakukan". Dengan adanya hal tersebut, kita bisa menghentikan pengaruh ketidakpuasan atas hal yang tidak bisa kita lakukan.

Walaupun demikian, melangkah maju hanya dengan hal yang kita bisa saja tidaklah cukup. Harapan juga harus disesuaikan. Harapan yang dimaksud di sini adalah harapan terhadap orang lain yang justru lebih memengaruhi kepuasan/ketidakpuasan daripada harapan terhadap diri sendiri. Mereka yang memiliki harapan tinggi terhadap orang lain selalu menganggap bahwa orang lain harus melakukan sesuatu untuk dirinya. Mereka berpikir bahwa orang lain pasti akan membantunya saat mereka meminta tolong.

Namun, apakah hidup demikian? Hidup adalah proses memberi dan menerima yang berkelanjutan. Kita harus memberi terlebih dulu, baru bisa menerima. Ada harga yang harus dibayar ketika kita menerima sesuatu dari orang lain.

Hubungan memberi dan menerima ini berlaku timbal balik, bukan romantis. Dingin, tidak hangat. Itulah dunia. Namun, bukan berarti kita sama sekali tidak boleh memercayai orang lain. Kita hanya perlu sedikit menurunkan ekspektasi terhadap orang lain dan bersikap realistis.

301022/GDi

Keluar dari Lumpur Ketidakpuasan

Sekarang kita akan merangkum hal-hal yang telah dipaparkan di atas dan menambahkan beberapa bagian yang perlu.

Setidaknya kuasai satu hal

Manusia sangat membenci persaingan, tetapi secara naluriah merasa terhibur bila ada orang yang lebih tidak bisa daripada dirinya. Oleh karena itu, mereka harus memiliki sesuatu yang lebih dikuasainya dibandingkan orang lain, sehingga bisa tetap tenang ketika menghadapi kegagalan atau ada orang yang meremehkannya. Hal inilah yang disebut harga diri.

Ketika merasa tidak mempunyai hal yang dikuasai, kita menjadi tidak percaya terhadap sistem persaingan sosial dan menjadi seseorang yang dipenuhi oleh ketidakpuasan. Tentu banyak sekali kasus di mana kita merasa tidak puas terhadap masyarakat. Namun, bila kita berhenti pada merasa tidak puas saja, tidak akan ada perbaikan, baik pada masyarakat maupun diri kita sendiri. Orang yang percaya pada dirinya sendiri tidak akan menjadi pemalas dan mengeluh. Mereka melihat masalah untuk diperbaiki dan terus mencari cara untuk melangkah ke depan.

Coba renungkan hal apa yang Anda kuasai dan berusahalah untuk meningkatkannya. Anda yang mahir berlari pada masa sekolah bisa aktif dalam klub olahraga terkait. Sementara Anda yang pandai bernyanyi bisa mengikuti lomba-lomba menyanyi.

Atasi kekurangan yang menjerat hidup

Ada yang mengatakan bahwa untuk sukses kita harus fokus pada kelebihan dan mengabaikan kekurangan. Pernyataan ini benar. Namun, lebih penting lagi memperbaiki kekurangan yang fatal dan menghalangi kesuksesan. Sebab, jika kelemahan ini

berhasil membelenggu Anda, rencana untuk menyingkirkannya pun akan runtuh dan rasa ketidakpuasan akan mengungkung hingga akhirnya mengikis semangat Anda.

Ada seseorang yang bertekad untuk lari satu jam setiap pagi. Ia memilih olahraga tersebut karena merasa bahwa terbiasa bangun lebih pagi adalah kelebihannya. Namun, ia lupa bahwa ia menyukai minuman beralkohol. Selama beberapa waktu ia dapat rajin berlari, tetapi sejak suatu hari ia jadi kesulitan menolak ajakan minum. Ia pergi ke kedai minum lalu keesokan hari kondisinya tidak memungkinkan untuk berolahraga sama sekali. Pikirannya pun berkata, "Besok harus lari, besok harus lari." Setelah satu-dua hari terus menunda, akhirnya rencana olahraga ini pun gagal tanpa hasil.

Kelemahan orang ini adalah tidak bisa menolak ajakan minum. Jika tidak bisa mengatasinya, ia tidak akan bisa menjalankan rencana besarnya untuk lari pagi selama satu jam setiap hari. Agar mampu mengatasi kelemahannya, ia harus membangun standar.

Ia harus membuat aturan "hanya minum satu kali dalam seminggu" dan berikrar untuk mematuhinya. Walaupun tidak bisa menghilangkan kelemahan sepenuhnya, setidaknya harus ada solusi agar rencananya tidak terganggu.

Turunkan ekspektasi terhadap dunia dan orang lain

Seperti dijelaskan sebelumnya, bila kita menurunkan ekspektasi atas orang lain atau kehidupan, tingkat kepuasan kita atas mereka secara terbalik akan meningkat drastis. Dan kenyataannya, kebahagiaan hampir selalu mengikuti tingkat kepuasan ini. Kebahagiaan kita bukan ditentukan pada seberapa banyak kita memiliki atau seberapa tinggi posisi sosial kita, melainkan pada letak kita menaruh harapan atas kehidupan atau orang lain.

Bila ekspektasi terhadap orang lain rendah, kita tidak akan lekas marah ketika ada yang kurang ramah terhadap kita. Dan ketika ada yang berbuat baik kepada kita tanpa alasan apa pun, kita akan merasa sangat bersyukur. Bila ekspektasi terhadap kehidupan rendah, kita tidak akan merasa hancur meskipun sedang dirundung ketidakmujuran. Dan ketika keberuntungan yang tak disangka-sangka menghampiri, kita akan merasa amat senang.

Saya tidak melarang Anda untuk bermimpi. Saya hanya mengajak Anda untuk realistis. Dengan menyadari realita yang dingin, saya berharap Anda tidak akan berhenti di tengah jalan dan bisa terus melangkah maju.

Perlu sesuatu yang dapat membuat lupa akan dunia

Saat tidur, manusia lupa sesaat dengan dunia. Ia sejenak meninggalkan rasa sedih, rasa cemas, dan rasa tidak puas. Bagaimana jadinya jika tidak ada tidur? Kita mungkin akan tertekan

dalam perasaan yang terus mengganggu kita. Lalu menjadi gila. Karena itulah insomnia demikian mengganggu.

Tidur merupakan obat alami yang sangat bermanfaat, baik bagi tubuh maupun pikiran. Namun, kadang tidur tidak berhasil membuat kita lupa, yaitu ketika ada banyak hal yang membuat kita stres serta diselingi dengan ketidakpuasan. Karenanya, diperlukan sesuatu yang dapat membuat kita sejenak terlupa akan dunia dalam kondisi terjaga sekalipun.

Bagi beberapa orang, sesuatu itu adalah naik gunung, berenang, atau menonton. Sementara yang lainnya berupa belanja, main *game*, merokok, minum, memancing, jalan-jalan. Ketika ketidakpuasan meluap dan berlanjut hingga menjadi kemarahan, diperlukan sesuatu, apa pun itu, untuk mengalihkan perhatian dan lepas sejenak dari perasaan tersebut. Di saat seperti ini, hal yang berbahaya sekalipun, seperti merokok, juga dapat menyelamatkan kita.

Kita adalah makhluk yang lemah, sehingga perlu lari dari kenyataan barang sejenak. Orang yang sama sekali tidak memiliki tempat untuk lari dari kenyataan akan kesulitan bernapas karena tertekan oleh ketidakpuasannya sendiri. Oleh karena itu, kita harus membuat sebuah lubang persembunyian tersendiri untuk kondisi darurat.

Digital Publishing/KS-2/01/30102/GDI

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Walaupun sekarang tidak ada kaitan langsung dengan tujuan yang ingin dicapai, lakukan hal yang Anda kuasai dengan tekun. Meskipun Anda bertekad menghentikan sementara seluruh kegiatan karena persiapan ujian atau banyak pekerjaan di kantor, jangan pernah hentikan melakukan hal yang Anda kuasai.
- Segera atasi kekurangan fatal yang ada pada diri Anda, yang sewaktu-waktu dapat meruntuhkan hidup Anda. Berusahalah untuk memperlemahnya.
- Buatlah lubang persembunyian yang dapat Anda gunakan untuk menghindar sementara dari dunia yang membuat Anda tidak puas. Sedikit tip: menulis buku harian akan cukup membantu.

DigitalPublishing KG2SO@gmail.com3022/GDI

TIDAK TAHU KENAPA HARUS MELAKUKANNYA

: Kurang Motivasi

nonafhl@gmail.com/3010022/GDi
Digital Publishing/KG-2/SC

"Dok, saya harus melakukan hal itu, tetapi saya sama sekali tidak bisa."

"Kenapa?"

"Tidak tahu. Tidak bisa saja. Mungkin saya yang terlalu pemalas."

"Lalu kenapa Anda harus melakukannya?"

Setelah saya mengucapkan hal itu, ia tidak berkata apa-apa selama beberapa saat. Penjelasannya sangat sederhana dan jelas: ia tidak bisa meyakinkan dirinya sendiri tentang "mengapa harus melakukannya".

Kedengarannya tidak masuk akal? Nyatanya, hal-hal seperti ini memang sering terjadi di sekitar kita. Coba pikirkan. Kita sering kali mendengar perkataan, "Mana bisa hidup di dunia hanya melakukan hal yang diinginkan. Kamu juga harus melakukan hal-hal yang tidak kamu sukai."

Hal itu tidak akan menjadi masalah jika kita tahu alasan di balik keharusan melakukan pekerjaan yang tidak disukai itu. Namun, lain halnya bila kita masuk ke tahap "harus melakukannya" tanpa proses tersebut. Kita akan terus-menerus menundanya dengan berbagai macam alasan. Lemahnya motivasi atas sesuatu akan menghilangkan hasrat terhadapnya sehingga kita pun menjadi malas.

Satu Hal Kecil Saja yang Sesuai Keinginan

Secara garis besar, motivasi terbagi atas motivasi internal dan motivasi eksternal.

Motivasi internal meliputi keputusan diri dan kebermanfaatan diri. Keinginan dan dorongan untuk mengerjakan suatu hal akan muncul jika kita berpikir bahwa "aku yang memutuskan melakukannya".

Ada sebuah ungkapan, yaitu "pekerjaan ekstrem", yang kerap dipakai untuk menyebut pekerjaan yang mengharuskan seseorang untuk tenggelam dalam pekerjaannya saja, nyaris tanpa kehidupan sosial. Ada yang bisa menjalankannya dengan sepenuh hati, tetapi ada juga yang bermalas-malasan karena setengah terpaksa. Mengapa demikian? Sebab bukan ia yang memutuskan untuk melakukan pekerjaan itu. Sesulit apa pun pekerjaan itu, jika kita sendiri yang menginginkannya atau ada rasa kewajiban untuk melakukannya, kita akan mampu melakukannya dengan giat. Contohnya petugas pemadam kebakaran dan polisi.

Rasa percaya diri bahwa mampu menyelesaikannya dan perasaan berguna atau kompeten yang muncul darinya merupakan unsur penting dalam pembentukan motivasi internal. Seseorang yang yakin bahwa ia akan berhasil dalam tugas yang diberikan kepadanya tidak akan pernah malas. Selain itu, jika kompetensinya diakui, ia akan lebih berkonsentrasi menuju prestasi.

Pada akhirnya, memilih sendiri cara yang Anda bisa ketika Anda harus melakukan suatu tugas atau pekerjaan dapat membantu mencegah kemalasan. Jika tidak semua hal dapat dilakukan sesuai pilihan Anda, usahakan agar ada sebagian kecil yang diputuskan dengan pilihan Anda. Misalnya, Anda harus membersihkan rumah hari ini, buatlah rencana secara detail tentang pembagian waktu serta bagaimana dan dari mana memulainya, kemudian pikirkan hal apa yang Anda bisa dan tidak bisa untuk lebih berfokus kepada hal yang Anda kuasai.

DigitalPublishing/Konajual@gmail.com/3010223

Kompensasi, Tidak Terlalu Besar dan Tidak Terlalu Kecil

Motif eksternal merujuk pada penghargaan dari luar seperti uang atau reputasi. Medali atau piala dalam olahraga dan gaji atau promosi dalam pekerjaan juga termasuk di dalamnya. Jika ada konflik lain dalam olahraga sehingga tidak akan memungkinkan untuk memperoleh medali meski berusaha sekeras apa pun, tentu tidak akan ada atlet-atlet yang mau bekerja keras. Demi-

kian juga bila sebuah perusahaan memberikan gaji yang tidak signifikan dan jenjang karier tidak bagus, tentu akan langka menemukan karyawan yang tetap giat bekerja.

Menariknya, motif eksternal ini tidak sesederhana itu saja.

Beberapa generasi yang lebih tua mengatakan bahwa masalah anak muda sekarang adalah tidak mau melakukan pekerjaan yang berat. Namun, masalah sebenarnya bukankah upah yang diberikan tidak sesuai dengan pekerjaan berat itu? Tidak heran jika mereka tidak mau melakukan pekerjaan berat dengan upah yang lebih rendah dari upah minimum. Wajar jika semangat kita hilang karena tidak mendapat perlakuan yang layak atas pekerjaan kita sehingga kita pun menjadi malas.

Sebaliknya, jika gaji kita naik, semangat kita pun akan meningkat. Dengan adanya penghargaan yang besar, kita akan merasa berguna sehingga akan ada motif internal yang mengikuti. Namun anehnya, kita tidak selalu senang dengan semakin besarnya penghargaan atas usaha kita.

Sampai tingkat tertentu, kenaikan gaji sesuai kemampuan akan meningkatkan gairah kerja kita. Namun, bila kenaikan itu melampaui harapan, justru akan membuat situasinya menjadi terbalik. Contohnya para atlet lokal yang berhasil masuk tim nasional (timnas). Sebelum timnas, gaji mereka termasuk rendah bila dibandingkan dengan kemampuan mereka, tetapi setelah masuk timnas nilai diri mereka meningkat pesat hingga membuat mereka sangat tertekan karena takut tidak bisa menunjukkan kemampuan yang sesuai. Lalu karena merasa tidak dapat memenuhi harapan meski sudah berusaha sekeras apa pun, mereka akhirnya menjadi malas-malasan dan kehidupan

pribadinya pun tidak terkelola dengan baik. Orang-orang di sekeliling mereka yang melihat hal ini akan mengira bahwa mereka kehilangan tujuan awal, padahal masalah sebenarnya tidak sesederhana itu.

Hal ini juga bisa terjadi di tempat kerja. Saat menjadi pekerja biasa, Anda hanya perlu melakukan pekerjaan Anda dengan baik. Bila gaji Anda naik sebanyak kerja keras Anda tadi, Anda akan menjadi bersemangat untuk bekerja lebih keras lagi. Lalu ketika Anda dipromosikan menjadi manajer dengan gaji yang jauh lebih besar daripada sebelumnya, Anda menjadi tidak yakin mampu melakukan pekerjaan yang baru sebesar uang yang Anda terima. Anda jadi sering gelisah dan tidak bisa bekerja dengan baik. Di mata orang lain, Anda terlihat seperti bermalas-malasan. Masalah seperti ini biasanya dialami orang-orang yang diangkat ke posisi manajerial.

Lalu, haruskah kita menolak bayaran yang lebih dari yang kita harapkan? Tidak sama sekali. Masa sekarang adalah pasti, sedangkan masa depan adalah tidak pasti. Oleh karena itu, menerima dengan lapang dada penghargaan yang melebihi harapan kita adalah hal bijaksana.

Penghargaan ditentukan oleh pandangan orang lain atas nilai kita, bukan oleh diri kita sendiri. Karenanya, bila Anda memperoleh imbalan yang melebihi harapan Anda, itu artinya Anda memang pantas mendapatkannya. Yang harus Anda lakukan bukanlah mencemaskannya, tetapi berbahagia dan melakukan yang terbaik seperti yang telah Anda lakukan sejauh ini. Dan yang terpenting, jadikan penghargaan ini sebagai salah satu motivasi.

Memercayai bahwa kerja keras Anda akan memperoleh imbalan yang pantas bisa menjadi motivasi yang sangat penting dalam melakukan sesuatu. Perlu ada pandangan bahwa "ternyata ada imbalan besar untuk kerja keras ini", bukannya "saya tidak melakukan apa-apa ... memang keberuntungan itu penting".

onajual@gmail.com 3010622/Di
Digital Publishing/K@2/SC

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- **Kita sering kali tidak bisa menentukan target atau tugas kita sendiri. Maka setidaknya pilihlah cara yang Anda sukai untuk melakukannya.**
- **Jika Anda memperoleh kompensasi yang melebihi ekspektasi Anda, hati-hati terhadap rasa bangga dan perasaan terbebani yang berlebihan. Untuk itu, sebaiknya buka hati untuk memulai kembali dari nol. Artinya, ketika Anda membuat rencana baru dengan situasi yang berbeda, jangan menjadikan ganjaran sebelumnya atau yang lebih dari itu sebagai target. Terimalah ganjaran sebagai hasil samping dari usaha dan keberuntungan.**

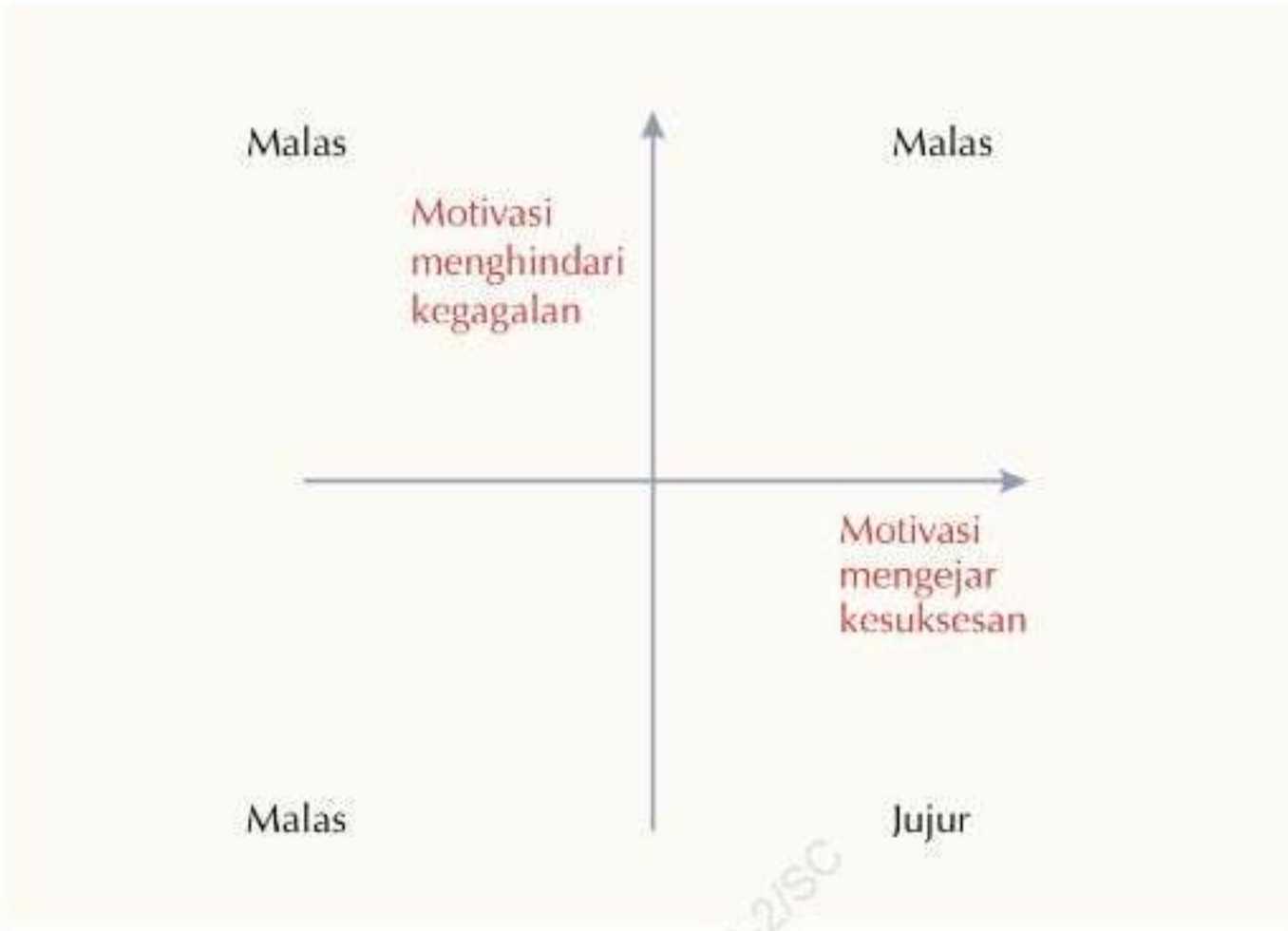
MAU BAGAIMANAPUN, PASTI GAGAL

: Pertahanan Diri

Umumnya, mereka yang akan menghadapi ujian, yang akan menentukan hidupnya kelak, telah mempersiapkan diri sejak jauh-jauh hari. Namun rupanya, ada saja orang yang masih bermalas-malasan meski akan menghadapi ujian tersebut. Bahkan, ada juga yang tidak muncul sama sekali di tempat ujian dengan berbagai alasan, padahal ujian tersebut hanya berlangsung setahun sekali. Dan tidak sedikit pula yang pikirannya tertawan ke tempat lain, sehingga sering berkata ingin belajar untuk ujian tetapi seharian main *game* atau merokok dan pergi keluar untuk minum kopi.

Mengapa ini terjadi? Karena rasa takut gagal lebih besar dari keinginan untuk sukses. Jika prasangka akan gagal ini melahap keinginan untuk sukses sepenuhnya, hasrat untuk melakukan sesuatu akan lenyap dan kita akan menjadi malas.

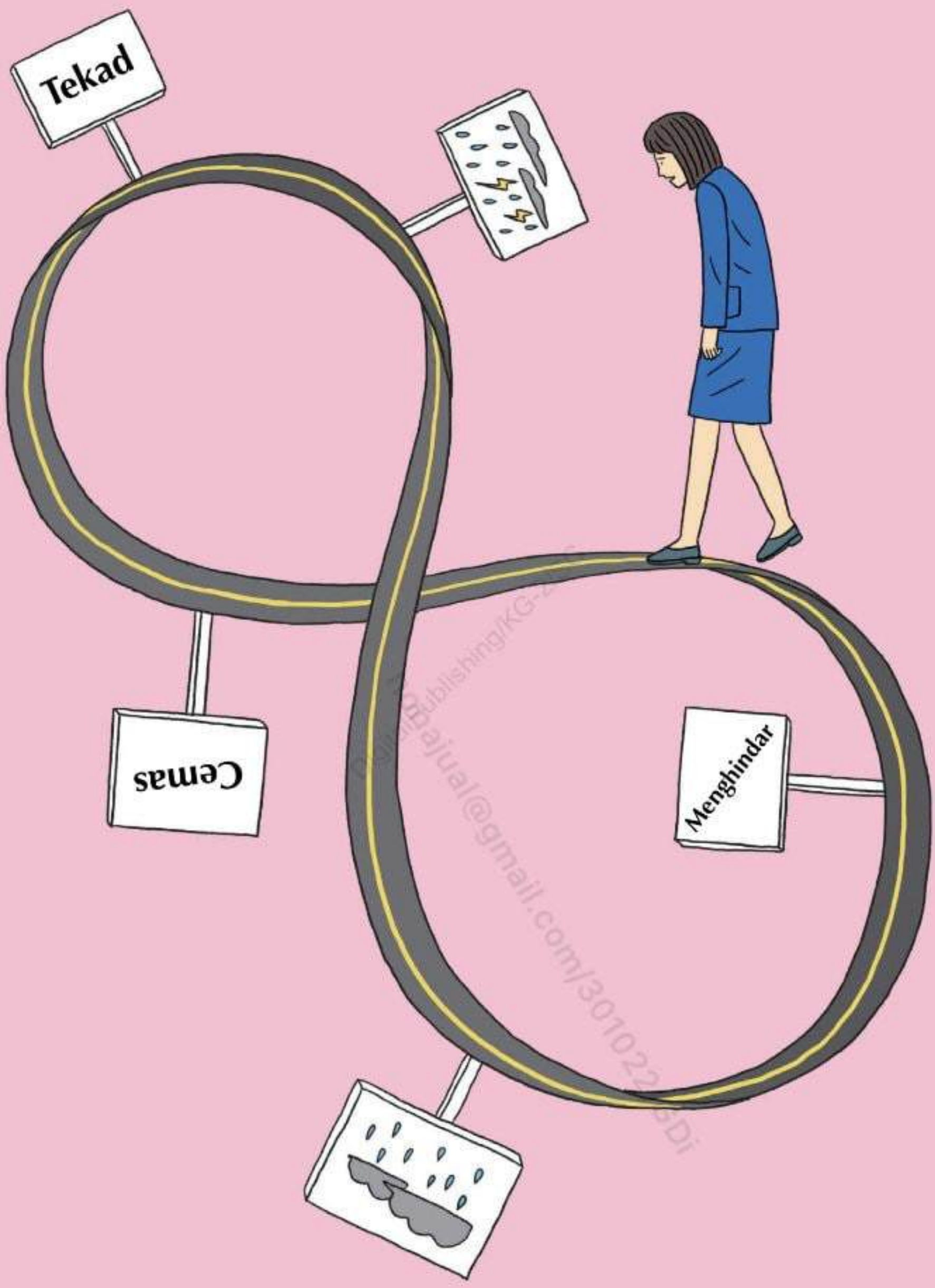
Motivasi



Mari kita lihat grafik di atas.

Semakin tinggi keinginan seseorang untuk mencapai sesuatu, yakni "motivasi mengejar kesuksesan", ia akan semakin berkomitmen untuk mewujudkannya. Sebaliknya, semakin besar ketakutan seseorang akan kesalahan dalam pekerjaannya, yakni "motivasi menghindari kegagalan", ia akan mudah menyerah dan melakukan hal lain.

Sepintas, motivasi mengejar kesuksesan dan motivasi menghindari kegagalan ini tampak sangat berlawanan. Hal ini karena kita beranggapan bahwa keinginan untuk sukses adalah emosi yang positif dan membangun, sedangkan rasa takut gagal adalah emosi yang pasif dan negatif.


Tekad
Cemas
Menghindar

Namun, dari grafik tersebut kita dapat mengetahui fakta menarik bahwa motivasi mengejar kesuksesan dan motivasi menghindari kegagalan adalah variabel bebas. Hal ini berarti situasi paradoks dapat terjadi di mana seseorang sangat menginginkan kesuksesan tetapi pada saat yang sama juga takut akan kegagalan. Pikirannya bercampur antara "ujian kali ini aku harus lulus agar lepas dari masa sulit ini" dan "bagaimana kalau gagal lagi? Aku sudah tua, pasti tidak ada yang mau menerimaku. Apa seumur hidup aku akan hidup seperti ini?".

Masalahnya adalah ketika kita tidak bisa mengendalikan motivasi menghindari kegagalan dalam pikiran kita. Sekuat apa pun motivasi kita untuk mengejar kesuksesan, keinginan itu perlahan-lahan akan menghilang jika motivasi menghindari kegagalan tidak dikendalikan. Terjadilah perubahan emosional seperti berikut:

"Ujian kali ini harus lulus."

▼

"Tapi bagaimana kalau gagal lagi?'

▼

"Tahun lalu juga gagal. Apa situasinya akan berubah kalau aku lebih giat?"

▼

"Pasti akan gagal lagi. Bikin lelah saja!"

▼

"Aku salah. Percuma berusaha."

Sekalipun kita memiliki motivasi mengejar kesuksesan, rasa tidak berdaya akan merasuk ke seluruh tubuh jika pikiran kita berkembang dan berekor seperti ini. Pada akhirnya bisa dibilang bahwa yang terpenting adalah mengendalikan rasa takut gagal pada diri sendiri seiring dengan memahami tujuan secara pasti.

Masalah Penentuan Tugas

Di sisi lain, perlu juga melihat konsep "nilai penarik kesuksesan". Yaitu sebuah konsep yang berkaitan dengan motivasi mengejar kesuksesan melalui nilai, yang membuat Anda bisa menilai bahwa sebuah hal itu layak untuk dicoba.

Faktor terbesar penentu nilai penarik kesuksesan adalah tingkat kesulitan tugas.

Manusia cenderung tidak tertarik dengan apa pun yang terlalu mudah. Contohnya latihan menghafal tabel perkalian. Bagi anak-anak yang baru masuk SD, menghafal perkalian terasa sangat sulit, tetapi bagi orang dewasa hal itu semudah menguap. Apakah hal yang semudah ini menyenangkan? Sama sekali tidak. Secara alamiah manusia akan menjadi lamban dan malas bila melakukan pekerjaan seperti ini.

Lalu bagaimana jika sebaliknya, kita bertemu dengan hal yang sulit dan mendekati mustahil? Mungkinkah kita semakin tertantang dengan semakin sulitnya tugas yang diberikan? Tidak sama sekali. Jika tugas yang diberikan terlalu sulit, kita justru

tidak akan merasa perlu untuk mencobanya sama sekali. Karena kita akan kehilangan hasrat untuk melakukan sesuatu bila itu terlalu mudah atau terlalu sulit.

Pada akhirnya, tekad kita akan terbakar saat melakukan pekerjaan yang sedikit sulit tetapi tidak mustahil. Ada hasil riset yang menunjukkan bahwa 50% rasio kesuksesan para atlet yang berhasil terletak pada optimalisasi potensi mereka.

Dari sini dapat diketahui bahwa memilih tugas yang dapat kita selesaikan sejak awal sangatlah penting. Mengambing-hitamkan kemalasan saat menghadapi tugas yang terlalu sulit atau terlalu mudah adalah tindakan yang sangat bodoh.

Mental pertahanan diri seperti ini bisa menjadi ekstrem saat penentuan tugas dilakukan oleh orang lain, bukan diri kita sendiri.

Ada seorang istri yang ingin membuat suaminya sempurna. Dia meminta suaminya untuk melakukan pekerjaan rumah tangga seperti membereskan rumah, mencuci piring, dan mencuci pakaian. Sang suami pun menuruti hal-hal yang diminta tanpa berkata apa-apa. Namun ketika selesai, istrinya selalu mengeluarkan kata seperti ini, "Apa ini? Masih ada bekas sup. Bagaimana, sih, kamu membersihkannya? Mengapa kamu membuatku mengerjakannya dua kali?"

Sambil merutuk, sang istri pun mengulangi apa yang telah dilakukan suaminya. Karena pola seperti ini terus berulang, sang suami pun berpikir, "Dituruti mengomel, tidak dituruti mengomel. Lebih baik aku tidak melakukan apa-apa."

Begitu pula ketika ia menjaga anak-anak. Menurut sang suami, membiarkan anak-anak menonton program TV favoritnya sepanjang hari dan menghabiskan waktu bersama dengan menikmati camilan kesukaan anaknya adalah pilihan yang bagus. Namun, sang istri justru tidak habis pikir bagaimana bisa seorang ayah membiarkan anaknya menonton TV yang berbahaya dan memberinya makanan tidak sehat. Terlepas dari benar atau salah, sang suami akan tetap diomeli meski telah seharian menjaga anaknya, sehingga rasional baginya jika memilih untuk tidak menjaga anaknya di kemudian hari agar tidak diomeli.

Jika permasalahan seperti ini terus menumpuk dan sang suami semakin sering mengabaikan permintaan istrinya, sang istri akan berpikir bahwa suaminya malas dan egois. Semakin sering sang suami mendengar ucapan istrinya yang seperti ini, ia pun akan menganggap dirinya sebagai orang yang malas.

Namun, benarkah demikian? Bukankah karena tidak yakin bisa memenuhi ekspektasi orang lain dan merasa bahwa pekerjaan tersebut sia-sia, maka kita jadi merasa tidak harus mencobanya? Cobalah untuk merenungkannya sesekali.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Untuk mengendalikan rasa takut akan kegagalan, coba bayangkan apa yang akan terjadi bila Anda gagal. Seburuk apa pun situasi yang Anda pikirkan, hampir tidak ada hal yang akan melukai Anda dan orang-orang yang berharga bagi Anda. Dengan begitu, akan muncul keberanian untuk memulai kembali. Keyakinan bahwa "bila nanti gagal, aku bisa memulainya lagi", akan sangat menyokong Anda.
- Saat menyusun target, hindari hal yang sepertinya mustahil dilakukan atau justru yang terlalu mudah. Begitu pula dengan tugas yang diberikan dan harus dikerjakan. Jika tingkat kesulitannya terlalu tinggi atau terlalu rendah, sebaiknya tolak dan jangan memulainya.

DigitalPublishing KGP/SC

nonajual@gmail.com/301022/GDI

TIDAK BISA MENGENDALIKAN DIRI

: Kontrol Diri Rendah

Salah satu kritik yang pertama kali kita lontarkan terhadap diri sendiri ketika berulang kali tekad mengendur adalah tidak punya pengendalian diri. Sebab kita tidak mampu menahan keinginan untuk melakukan hal yang berkebalikan dengan tekad.

Anda memasang target untuk turun 10 kg dalam 3 bulan, tetapi tidak bisa mengabaikan kue yang berkilauan di depan mata. Anda bertekad untuk lari selama satu jam setiap pagi, tetapi bahkan enggan keluar dari selimut pada akhir pekan yang dingin karena hujan. Anda berulang kali berkata harus membaca buku selama 30 menit sebelum tidur, tetapi tidak dapat mengalihkan mata dari berita di ponsel hingga akhirnya tertidur.

Pernah dengar tentang percobaan marshmallow Stanford? Prof. Walter Mischel dari Universitas Stanford menyodorkan sebuah piring berisi sebutir *marshmallow* dan piring lain berisi dua buah *marshmallow* kepada anak-anak berusia empat tahun. Ia lalu berkata bahwa jika mereka langsung memakannya, mereka hanya bisa makan satu buah; dan jika mereka memakannya setelah menunggu terlebih dahulu hingga ia kembali, mereka

bisa makan dua buah. Setelah ia keluar dari ruangan, beberapa anak langsung menghabiskannya dan beberapa anak menunggu sejenak sebelum akhirnya memakannya. Namun, tentu ada juga anak-anak yang bersabar dan menunggunya hingga kembali.

Lima belas tahun kemudian, ia menemui mereka lagi untuk melihat bagaimana kehidupan mereka. Anak-anak yang sabar menunggu, konon memiliki kehidupan yang jauh lebih sukses. Ini berarti semakin bagus kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, semakin besar kemungkinannya untuk berhasil dibandingkan mereka yang kurang mampu mengendalikan diri.

Pada akhirnya, sehebat apa pun bakat yang dimiliki seseorang, ia akan sulit mendapat hasil yang baik bila tidak bisa mengendalikan dirinya. Walaupun sudah mengetahui hal ini, masih banyak dari kita yang sering gagal mengendalikan diri sendiri. Dari mana perbedaan ini bermula?

Perbandingan yang Baik dan Buruk

Ada orang yang begitu berusaha untuk mengendalikan diri. Mereka selalu mengingatkan diri sendiri bahwa pengendalian diri itu perlu dan terus berusaha. Mereka sering melakukan perbandingan sosial, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Membandingkan diri dengan seseorang yang lebih baik dalam melakukan sesuatu, seseorang yang sejak lahir memiliki kondisi lebih baik, atau seseorang yang lebih rajin kadang kala membuat mereka lelah secara psikologis dan

kehilangan kepercayaan diri. Namun umumnya, mereka dapat bekerja bila mendapat rangsangan yang sehat.

Jika demikian, apakah mereka yang tidak bisa mengendalikan diri adalah orang-orang yang tidak membuat perbandingan sosial? Tidak. Mereka juga melakukan perbandingan sosial. Bedanya, mereka membandingkan diri dengan orang yang lebih buruk dari dirinya, seseorang yang lebih tidak mampu dalam melakukan sesuatu, seseorang yang keadaannya lebih buruk sejak lahir, atau seseorang yang lebih malas. Mereka mempertahankan harga diri dengan membandingkan diri mereka pada objek-objek yang dianggap lebih tidak mampu dari mereka. Mereka merasionalisasi diri sendiri dengan kata-kata "aku lebih langsing daripada si A" atau "aku belajar lebih baik daripada si B", kemudian merasa tidak perlu berusaha lebih keras.

Ciri terbesar orang-orang yang mampu mengatur diri sendiri adalah mampu melakukan perbandingan yang baik dengan standar mereka sendiri, melampaui perbandingan sosial dengan orang-orang yang lebih baik daripada dirinya. Mereka menetapkan standar mereka sendiri dan berpikir bahwa mereka harus berusaha lebih keras ketika tidak bisa mencapainya. Mereka menganggap diri mereka malas jika tidak belajar sebanyak yang direncanakan. Mereka akan bersumpah untuk belajar lebih rajin di kali berikutnya jika tidak mendapat hasil sesuai harapan, padahal mereka sudah bertekad untuk meningkatkan nilainya kali ini. Sikap seperti ini juga berlaku dalam hubungan interpersonal; ketika menyakiti hati seseorang, mereka akan berpikir untuk lebih berbuat baik kepadanya.

Orang yang tidak memiliki kendali diri yang baik cenderung sebaliknya. Singkatnya, mereka tidak mempunyai standar tersendiri. Oleh karena itu, mereka tidak mungkin untuk menyalahkan diri sendiri ataupun becermin.

Kisah di balik percobaan *marshmallow* yang saya sebutkan sebelumnya memiliki makna yang signifikan. Setelah melakukan percobaan pertama, Prof. Mischel melakukan percobaan lagi dengan menutupi sedikit piring yang berisi *marshmallow*. Konon, anak-anak tidak memakannya dan menunggu selama dua kali lipat.

Jika Anda merasa kurang bisa mengendalikan diri, Anda harus mempertimbangkan metode setengah memaksa yang dapat meningkatkan daya kendali Anda. Sebelum memutuskan untuk "lepas dari kemalasan" atau "akan lebih rajin", Anda harus terlebih dahulu menetapkan standar pencapaian yang tinggi secara rinci. Anda juga harus bisa menghukum diri sendiri bila tidak dapat memenuhi standar tersebut.

Berhenti Menyalahkan Orang Lain

Di sisi lain, mereka yang tidak memiliki kendali diri yang baik cenderung menyalahkan orang lain.

Saat sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, Anda harus bisa menilai apakah penyebabnya ada pada diri Anda atau ada di luar. Pikiran "karena kemampuanku kurang" atau "karena aku

kurang berusaha" berarti menganggap akar masalahnya adalah faktor internal. Akibatnya, kita akan berusaha mengendalikan diri untuk lebih meningkatkan kemampuan dan berusaha lebih keras.

Namun, orang yang mengatakan bahwa "ada yang mengganggu", "terlalu sulit", atau "aku sedang sial" dan menganggap faktor eksternal sebagai akar masalahnya, tidak akan membuat kemajuan dalam memecahkan masalah. Ia merasa tidak perlu berusaha karena itu bukan salahnya. Tentu saja ia tidak berpikir untuk meningkatkan kemampuannya dan tidak berusaha untuk mengendalikan dirinya. Orang-orang seperti ini akan terus hidup dalam kemalasan.

Menyalahkan orang lain tidak selamanya buruk. Hal ini seperti morfin yang merupakan obat penghilang nyeri yang kuat. Saat hati melemah, menyalahkan orang lain bisa menjadi alat sementara yang tepat agar bisa mengarahkan diri sendiri. Namun, cara tersebut tidak bisa selalu digunakan untuk menilai situasi dengan benar. Anda tidak akan bisa menghadapi kenyataan dengan benar.

Anda harus mampu memahami situasinya dengan jelas. Anda harus menyadari kenyataan dengan pasti. Anda harus bisa menilai dengan kepala dingin mana yang merupakan kesalahan Anda dan mana yang tidak bisa diapa-apakan. Itulah langkah pertama untuk mengembalikan kendali atas diri Anda sendiri.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Saat menyusun target, buatlah aturan konkret tentang standar pencapaiannya. Lalu beri hadiah pada diri sendiri bila bisa mencapainya atau hukuman bila gagal.
- Ketika tidak bisa mencapai target, pikirkan apa "masalahku" sebelum mulai menyalahkan keadaan atau orang lain. Lalu tuliskan cara-cara untuk mengatasinya. Gunakan hal ini saat menyusun target berikutnya beserta rencana pelaksanaannya.

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishingKG-2/SC

BUKAN KARENA ANDA PEMALAS

Kemalasan umumnya dianggap sebagai masalah psikologis. Namun ternyata, banyak juga yang disebabkan oleh penyakit. Kita tidak tahu bahwa tubuh kita melemah karena terserang penyakit dan malah menyalahkan diri sendiri mengapa begitu malas.

Beberapa masalah fisik yang membuat kita keletihan antara lain:

- Fungsi tiroid menurun
- Gangguan pada ginjal
- Kerusakan hati
- Terkena diabetes

Jika Anda merasa sulit bergerak dan terus-menerus malas melakukan apa pun, meskipun tidak ada alasan khusus, cobalah periksakan diri ke dokter. Wajar bila Anda selalu lemas dan menjadi malas ketika kelelahan. Hal pertama yang harus

Anda lakukan adalah mencari tahu penyebab pastinya dan tidak menyalahkan diri sendiri. Mari kita lihat faktor eksternal lainnya.

Efek samping obat

Banyak orang yang ingin kurus. Saat diet, Anda tentu akan menjadi lemah dan kurang bersemangat karena kelaparan. Namun, masalah yang lebih besar adalah obat diet. Ada obat diet yang membuat Anda merasa lebih baik saat memakannya, tetapi ketika khasiatnya menurun seluruh tubuh langsung lunglai. Banyak juga yang melakukan diet dengan ramuan herbal karena menganggap obat-obatan dari Barat berbahaya. Energi mereka merosot seketika bila tiba-tiba berhenti minum obat herbal yang merangsang saraf simpatik. Obat tidur juga bisa memiliki efek samping demikian. Banyak penderita insomnia berat yang bengong di siang hari akibat efek samping obat tidur yang diminumnya di malam hari.

Depresi

Di awal saya telah membahas sedikit tentang kesepian dan depresi. Anda harus benar-benar menyadari bahwa tampak malas merupakan salah satu gejala depresi. Saat mengalami depresi, Anda tidak akan dapat melakukan apa pun dan sulit untuk bergerak. Anda tidak akan mengantuk meski sudah berbaring dan mencoba tidur lebih awal. Akhirnya Anda pun bermain *game* atau memutar saluran TV sepanjang malam. Pagi harinya, Anda akan kelelahan dan sulit melakukan apa pun akibat begadang. Sepanjang hari nyawa Anda seperti pergi ke tempat lain.

Kecemasan sosial

Tekanan terbesar bagi orang-orang yang menderita dengan kecemasan sosial adalah bertemu dengan orang. Bagi orang lain, hal ini bisa jadi terlihat sebagai kemalasan. Misalnya, ada seorang pria yang menderita kecemasan sosial. Sebelum menikah, ia berusaha keras menuruti ke mana pun ajakan sang wanita di setiap akhir pekan agar sang wanita tertarik kepadanya. Namun setelah menikah, kepribadian aslinya terungkap. Di hari biasa saja sulit baginya untuk berpapasan dengan orang-orang di tempat kerja, ditambah lagi harus bertemu orang juga di akhir pekan. Oleh karena itu, ia ingin berada di rumah saja pada akhir pekan. Namun bagi sang istri, suaminya yang menonton TV saja di rumah sepanjang hari terlihat begitu pemalas dan membuat frustrasi. Ia juga ingin sesekali mengunjungi sanak saudaranya atau menghadiri pesta pernikahan teman bersama sang suami, tetapi selalu disuruh pergi sendirian. Walaupun merasa terganggu dengan istrinya, sang suami yang terus-menerus menolak permintaan istrinya juga menderita karena merasa semakin malas.

ADHD orang dewasa

Kita sering kali bertemu dengan mereka yang tidak bisa mengerjakan sesuatu secara benar karena terus melakukan hal lain. Orang-orang seperti ini tampak sekali bahwa hidupnya penuh dengan kesulitan. Kemungkinan besar mereka sudah demikian sejak masa kanak-kanak. Anak-anak dengan gangguan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) sama sekali tidak bisa diam. Mereka terus-menerus melakukan berbagai hal

sambil bergurau. Gejala ini disebut hiperaktif. Gejala hiperaktif berangsur-angsur akan menghilang saat masuk SMP. Walaupun demikian, kebiasaan melakukan hal lain dan tidak memperhatikan tidak akan lenyap meski telah menjadi orang dewasa. Ketika ada pembagian tugas kelompok dan temannya berkata, "Tinggal kamu yang belum, cepat kumpulkan. Kutunggu 10 menit lagi," ia tidak akan bisa berhenti mengoceh sehingga membuat temannya kesal. Ia juga akan terus mengelak bahwa ia sengaja melakukannya.

Kecanduan

Kecanduan juga merupakan bagian dari kemalasan. Contohnya kecanduan alkohol. Kita semua tahu bahwa kita akan kesulitan bekerja dengan baik esok hari jika minum terlalu banyak. Namun, sepertinya cukup banyak orang yang berusaha mengingkari kenyataan ini. Jika Anda merasa bahwa kemalasan Anda sama sekali bukan karena alkohol, cobalah untuk berhenti minum satu bulan saja. Anda akan merasakan perubahan yang menakjubkan. Masalahnya adalah mereka yang tidak bisa berhenti meski sudah mencobanya. Gejala menahan diri biasanya berupa muncul keringat dingin dan tangan gemetar. Gejala umum lainnya adalah hilangnya semangat.

Kecanduan *game* juga tidaklah mudah. Ada orang yang hanya bermain *game* dari siang hingga malam bila berada di rumah. Kebanyakan dari mereka adalah pengidap ADHD ketika kecil. Orang dewasa dengan sisa gejala pasca-ADHD mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasinya untuk waktu lama. Sementara *game* tidak membosankan karena layar dan situasinya selalu berubah-ubah. *Game* juga disukai karena

poinnya yang cepat meningkat sehingga memungkinkan untuk mencapai target dalam waktu singkat. Namun, jika terlalu tenggelam ke dalam *game,* segala sesuatu dalam hidup Anda akan lumpuh. Mereka sering berkata, "Sebentar lagi, sedikit lagi ...," tetapi apakah kemudian mereka melakukan tugas yang diberikan? Jawabannya sudah jelas: tidak.

Anda sudah membacanya, bukan? Jika Anda yakin bahwa Anda malas karena semacam "penyakit", Anda harus segera mencari tempat yang bisa menyembuhkannya. Dengan menghilangkan akar masalahnya, gejala berupa kemalasan itu pun akan sembuh dengan sendirinya.

DigitalPublishing/K2/SC
@gmail.com/301022/GDi

BAB
2

MENYINGKIRKAN HAMBATAN YANG MEREDUPKAN TEKAD

nonajual@gmail.com
DigitalPublishing/KPSC 2022/GDi

Saat kita hendak memulai hal-hal yang sudah kita putuskan, biasanya ada banyak rintangan yang akan muncul. Mari kita urai satu demi satu.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Prashant/KG-2/SC
Manual@gmail.com/30102/GDi

SULIT MELAKUKAN HAL YANG SAMA TERUS-MENERUS

: Pekerjaan yang Membosankan

Digital Publishing KOMPAS

Agar bisa tekun melakukan sesuatu, hal yang paling diperlukan adalah konsentrasi. Sayangnya, tidak semua orang mampu berkonsentrasi dalam waktu yang lama. Ada orang yang mudah teralihkan dalam 10 menit dan ada orang yang bisa tenggelam dalam satu pekerjaan selama 1 jam lebih. Biasanya orang jenis kedua, yakni yang memiliki daya konsentrasi tinggi, yang akan sukses dalam bidang yang ditekuninya.

Walaupun memiliki bakat musik yang luar biasa, seorang musisi tidak akan bisa memperoleh reputasi sebagai pemusik dunia jika tidak berkonsentrasi untuk latihan. Orangtua yang memiliki anak seperti ini biasanya akan gelisah. Mereka yakin anaknya memiliki keahlian dalam bermusik, tetapi susah disuruh latihan. Bagaimana bila kali ini kita melihatnya dari sudut lain?

Mereka yang Tidak Bertahan Karena Tidak Sabar

Bayangkan ada seseorang dipaksa duduk di depan meja selama lebih dari satu jam, sedangkan 10 menit di depan buku saja ia sudah mengantuk. Akankah pengetahuan selama satu jam itu masuk ke dalam kepalanya? Selama 10 menit pertama ia mungkin bisa belajar dengan baik, tetapi 50 menit berikutnya ia akan melakukan hal lainnya sambil duduk.

Orang seperti ini harus melakukan sesuatu dan terus menggerakkan tubuhnya, entah itu tangan atau kaki. Jika Anda tipe orang seperti ini dan sedang mencari pekerjaan, pikirkan jenis pekerjaan yang dapat membuat tubuh Anda terus bergerak sehingga tidak akan merasa bosan. Carilah pekerjaan yang mengharuskan Anda mengerjakan beberapa hal secara singkat daripada melakukan satu hal untuk waktu yang lama.

Kabar baiknya, tren pekerjaan saat ini menggunakan metode yang disebut *multitasking*, yakni melakukan banyak tugas pada waktu bersamaan. Ini adalah lingkungan yang memungkinkan orang-orang dengan daya konsentrasi rendah untuk menjalankan talentanya dengan baik.

Orang-orang seperti ini umumnya hanya mampu bertahan selama tiga bulan saja di sebuah perusahaan yang mengharuskan bekerja sepanjang hari. Mereka tampak memiliki etos kerja yang kurang baik dan sering terlambat masuk kerja. Dalam waktu singkat, mereka pun akan dicap sebagai pemalas. Jika Anda sering kali berhenti bekerja setelah beberapa bulan atau 1-2 tahun, coba renungkan apakah Anda tipe orang yang tidak

dapat melawan kebosanan. Jika Anda tidak bisa segera pindah pekerjaan, buatlah rencana kerja yang membuat Anda bisa melakukan hal yang berbeda pada pagi dan sore hari. Anda juga bisa membagi pekerjaan yang berbeda di dalam satu minggu.

Bila Harus Membuat Rencana Jangka Panjang

Adakalanya orang yang tidak tahan dengan kebosanan pun harus membuat rencana jangka panjang yang harus diwujudkan. Di saat seperti itu, cobalah:

Bagi waktu

Kita bisa membagi waktu secara efisien dalam satu hari, misalnya dengan cara empat jam untuk belajar, empat jam untuk berolahraga, dan empat jam untuk bekerja sambilan. Kita juga bisa memecah waktu belajar dalam satuan menit, seperti 20 menit untuk belajar dan lima menit untuk beristirahat atau 10 menit membaca dan 10 menit menulis supaya tidak bosan.

Tentukan waktu selesai

Ketika kita sekadar bekerja, kita mungkin akan terus melakukan hal yang lain dan menunda-nundanya. Oleh karena itu, kita harus membuat batasan waktu dan bekerja sesuai dengan itu. Dengan adanya kesadaran bahwa pekerjaan itu akan berakhir dan pemikiran bahwa kita hanya perlu bertahan hingga saat itu, kita pasti akan bisa lebih berkonsentrasi.

Sekarang, segera

Kita harus segera bertindak ketika merasa perlu menyelesaikan tugas. Karena bila kita melewatkannya, di kesempatan berikutnya bisa jadi pemikiran lain akan muncul dan kita tidak tahu kapan bisa menyelesaikan tugas ini lagi. Jangan pernah berpikir "nanti juga bisa".

Percaya bahwa hasil berkaitan dengan usaha

Ketika seseorang percaya bahwa usaha dan hasil merupakan hubungan sebab-akibat yang jelas, yakni akan ada hasil yang baik bila mereka bekerja keras, ia akan melakukan pekerjaan yang diberikan dengan giat. Ini berlaku baik anak-anak maupun orang dewasa. Mereka yang tidak tahan dengan kebosanan akan gagal jika mencoba pekerjaan yang mengharuskan untuk berusaha selama beberapa bulan sebelum hasilnya terlihat. Maka sebaiknya mereka mencoba pekerjaan yang hasil kecilnya dapat diketahui sewaktu-waktu.

Jangan berusaha menghafal

Adakalanya kita terpaksa harus belajar hingga bosan. Contoh umumnya saat belajar untuk ujian. Di saat seperti ini, obsesi bahwa kita harus mempelajari segalanya secara detail dan menyeluruh harus dibuang sejak awal. Lebih baik kita belajar lewat video yang menampilkan gambar berwarna-warni atau membaca *skimming* beberapa kali jika memang harus membaca. Kita harus belajar secara sistematis dengan cara mengetahui lebih dulu apa isinya dan di mana letaknya.

Mari kita bahas sedikit tentang metode belajar selagi kita menyinggungnya. Saya menyebut metode menghafal suatu hal secara terus-menerus sampai memahaminya dengan "belajar ala memancing". Ini seperti seorang pemancing yang terus-menerus memasang umpan di suatu tempat dan menunggu hingga ada ikan yang terjerat. Orang yang memiliki konsentrasi bagus dan dapat menyerap sesuatu hal dengan melakukannya beberapa kali bisa belajar dengan cara ini.

Akan tetapi, kebanyakan orang tidak bisa melakukannya. Di sinilah letak titik buta belajar ala memancing. Ketika pelajaran tidak masuk-masuk ke otak, meskipun telah mengulanginya beberapa kali, kita akan merasa bodoh dan putus asa. Lalu kita akan mendapati bahwa perhatian kita telah teralihkan ke tempat lain.

Bagi mereka yang tidak tahan dengan kebosanan, metode "belajar ala menjaring" akan lebih efektif. Baca 10 atau 20 halaman dalam sehari dengan melewati bagian yang kurang dimengerti. Demikian pula dengan mata pelajaran lain. Lalu baca kembali pada esok hari atau dua hari kemudian. Membaca santai berulang kali dengan interval waktu seperti itu akan membuat kita semakin akrab dengan isi tersebut. Menebar jala di banyak tempat dan menunggu hingga ikan terjaring.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Jika Anda sulit bersabar terhadap hal yang membosankan, cobalah buat rencana belajar atau bekerja yang berbeda antara siang dan malam atau dalam satu minggu.
- Tentukan batas waktu secara terbagi-bagi.
- Alih-alih berkutat pada sesuatu yang tidak diketahui, selesaikan tugas dengan cara mengulanginya beberapa kali hingga benar-benar selesai.

DigitalPublishing/KG-2/SC
mail.com/301022/GDi

SELALU ADA GODAAN SAAT HENDAK MELAKUKAN SESUATU

: Manusia Pengganggu

nonajual@yahoo.com/301022/GRAMEDI

Belakangan ini jarang ada film yang tidak menampilkan adegan pembunuhan. Adegan ini mungkin menjadi hal yang biasa pada film misteri atau *thriller*, tetapi genre film yang semestinya tidak berhubungan dengan pembunuhan seperti film romantis atau komedi pun kini juga menampilkannya. Tidak terkecuali drama. Drama yang lebih mudah ditonton oleh banyak orang bila dibandingkan dengan film juga tidak luput memasukkan adegan pembunuhan.

Terlebih lagi, berita TV atau surat kabar juga tidak berhenti menarik perhatian kita dengan berita kriminal. Hal ini membuat kasus pembunuhan tampak seperti melonjak belakangan ini. Padahal statistik kriminal justru menunjukkan bahwa kasus pembunuhan cenderung menurun.

Jika demikian, mengapa cerita tentang pembunuhan tiada henti muncul di film, drama, berita, dan surat kabar yang sebagiannya mencerminkan kenyataan? Karena ada permintaan

psikologis akan pembunuhan. Ini berarti semakin banyak orang yang dibenci sampai ingin membunuhnya.

Tidak ada yang mengganggu kehidupan kita selain rintangan manusia. Jika rintangan manusia yang menjemukan ini tidak segera diatasi, kita akan terjebak dengannya dan kesulitan untuk melanjutkan pekerjaan apa pun.

Jenis Manusia Pengganggu

Berikut ini adalah jenis manusia pengganggu yang akan membuat kita malas dengan cara menghalangi jalan kita. Mereka tidak hanya membuat kita malas, tetapi juga mengganggu kita tanpa henti dan mengacaukan seluruh hidup kita. Oleh karena itu, kita harus menjauhi atau menghindarinya.

Manusia pengisap

Dalam suatu rumah tangga, pasti ada yang bertugas mencari uang dan ada yang akan memakainya. Orang yang memakainya mungkin tidak akan terlalu peduli dengan hal itu, tetapi orang yang mencari uang bisa menjadi sangat skeptis saat dia menyadari kenyataan tersebut.

"Percuma aku bekerja keras. Pada akhirnya, mereka yang menderita akan terus menderita."

Ketika terjebak dalam pemikiran ini, kita akan merasa tidak perlu bekerja, mengembangkan diri, atau lebih jauh lagi tidak

memiliki alasan untuk hidup dengan giat. Itu benar. Seorang suami yang memiliki istri suka berfoya-foya sama saja seperti menuang air ke kendi yang bolong meski dia menghasilkan banyak uang. Orangtua yang terus mengajukan jaminan tanpa berdiskusi dan berulang kali keliru akan terlilit utang meskipun anaknya rajin mencari uang. Bagaimana seseorang bisa termotivasi dalam situasi seperti ini?

Mereka adalah "orang yang mengeksploitasi kita". Orang-orang seperti ini seharusnya tidak ada di sekitar kita. Namun seringnya, mereka adalah anggota keluarga kita sendiri. Hubungan yang membuat kita tidak bisa tidak melihatnya, meskipun enggan melihatnya. Dalam keadaan seperti ini, pilihlah "pemogokan". Buatlah mereka merasa waspada. Kuatkan tekad dan katakan bahwa Anda tidak bisa lagi menyokong mereka. Katakan bahwa Anda akan menggunakan seluruh hasil keringat, pikiran, dan tenaga Anda untuk Anda sendiri.

Ini bukan untuk seumur hidup. Jadilah dingin sampai mereka sadar. Bila dilihat lebih jauh, hal ini pun demi kebaikan mereka juga.

Tukang pamer

"Aku tidak khawatir soal pekerjaan. *Backing*-an ibuku, kan, bagus. Pasti ia bisa mencarikan tempat untukku di perusahaan besar."

Adakah orang di sekitar Anda yang dengan mudah berkata seperti itu? Walau mungkin tidak separah ini, ada manusia-manusia yang senang membanggakan dan memamerkan keadaan mereka tanpa memikirkan lawan bicaranya. Kita akan

langsung merasa lelah jika berbicara dengan mereka. Berada di dekat mereka saja sering kali membuat kita berpikiran ke mana-mana.

"Orang yang terlahir kaya memang beda. Dunia memang tidak adil. Apa gunanya aku bekerja keras?"

Pikiran seperti ini selalu menghantui kita. Meskipun sudah mencoba membujuk hati untuk tetap bekerja keras, keraguan tiada henti bahwa kita tidak akan bisa hidup sebaik orang tersebut terus menghampiri. Bahkan muncul pikiran untuk mengubah hidup dengan mencoba bermain lotre. Karenanya, mereka yang suka pamer ini benar-benar harus kita jauhi.

Mungkin hidup kita tidak akan bisa lebih baik daripada mereka. Namun, kita perlu memikirkan ulang makna "hidup dengan baik". Apakah standarnya hanya dengan berkelimpahan secara ekonomi? Anda mengetahui dengan jelas bagaimana itu hidup susah dan bagaimana senangnya mencapai sesuatu lewat usaha sendiri. Dengannya, Anda akan menjadi manusia dewasa yang tidak hanya memikirkan diri sendiri, tetapi juga orang lain. Anda pun akan melihat bahwa "hidup lebih baik" Anda benar-benar lebih baik daripada teman-teman Anda yang hidup tanpa tahu apa-apa tentang dunia dan menikmati apa-apa yang diperoleh tanpa usaha karena naungan orangtua mereka.

Manusia egois

Dalam suatu kelompok, pasti ada satu orang yang hanya mementingkan dirinya sendiri. Mereka sangat menggebu-gebu terhadap hal yang menguntungkan bagi mereka dan sama sekali tidak peduli terhadap yang tidak menguntungkan. Saat butuh

bantuan, mereka akan mengejar kita tanpa henti; tetapi saat kita yang membutuhkan bantuannya, mereka akan berkelit dengan lincah. Bila mereka membantu pun kebanyakan agar dibilang sebagai orang baik.

Jika kita menjaga jarak dengan mereka dan hanya sekadar kenal, ini tidak akan menjadi masalah besar. Namun, lain halnya bila kita belajar atau mengerjakan proyek bersama. Seperti yang bisa diduga, mereka mudah ingkar janji dan tidak melakukan tugas dengan baik. Pada akhirnya, bencana yang mereka buat akan berdampak pada kita seluruhnya. Kita yang melakukan semua pekerjaan sendirian, tetapi mereka yang menikmati hasilnya.

"Aku yang menanam, dia yang menuai."

Semua sudah terlambat ketika rasa sedih menyerang. Dengan segala macam penyesalan, muncul pikiran "aku harus berusaha keras lagi". Lalu, muncul seribu api di dalam hati.

Oleh karena itu, jangan pernah bekerja atau belajar bersama dengan orang yang egois seperti ini. Singkirkan mereka dari hidup kita. Sebab hanya kita yang akan marah, terluka, dan menjadi tidak berdaya.

Manusia yang terlalu banyak bicara

Pembual membuat pendengarnya lelah dan membuang banyak waktu. Mereka bisa mengoceh panjang lebar yang berisi gunjingan tentang seseorang, membanggakan diri sendiri tanpa henti, atau menumpahkan keluhan-keluhannya. Tidak ada satu pun sisi mereka yang baik.

Interaksi dengan orang-orang yang tepat dapat memberikan rangsangan yang sehat dalam pergerakan kita mencapai tujuan. Namun dengan para pembual ini, kita dapat kehilangan banyak energi karena terlalu lelah mengobrol dengan mereka (mendengar juga memerlukan banyak energi, apalagi jika yang dibicarakan bersifat negatif).

Bagaimana dengan kehilangan waktu fisik? Mereka sama sekali tidak memikirkan waktu dari lawan bicara mereka dan bisa terus berbicara hingga berjam-jam. Saat kita mengecek waktu, lima atau enam jam sudah berlalu begitu saja.

Sebisa mungkin, jangan pernah memulai percakapan dengan para pembual ini. Jika terlihat tanda-tanda bahwa ia akan mengatakan sesuatu, segera cari alasan untuk menyingkir, seperti pergi ke kamar mandi atau berkata ada janji.

DigitalPublishing@Gramedia.com/301022/GDi

Ucapan yang Penuh Kehangatan

Yang membaca buku ini pasti salah satu dari dua kemungkinan: mereka yang merasa dirinya malas atau mereka yang tidak tahan melihat orang terdekatnya sangat malas. Jika Anda termasuk yang terakhir, cobalah renungkan bahwa mungkin saja Anda terlalu menyalahkan dan berlaku kasar terhadap orang tersebut.

Saat berada di bawah tekanan psikologis karena seseorang, keinginan kita untuk belajar atau bekerja akan lenyap. Sebelumnya saya telah mengatakan tentang orangtua yang datang ke

rumah sakit bersama anaknya untuk melakukan pemeriksaan psikologis akibat nilai si anak. Anak-anak yang nilainya merosot drastis ketika masuk SMP biasanya mengalami kenaikan tingkat kemarahan, depresi, dan kecemasan saat diperiksa. Banyak dari anak ini yang menderita akibat disiplin yang berlebihan, termasuk hukuman fisik.

Sampai SD, disiplin yang kuat seperti hukuman fisik memang dapat membuat anak rajin belajar sehingga nilainya meningkat. Sebab, porsi belajarnya sudah ditentukan atau anak masih menganggap bahwa memuaskan orangtua merupakan tugas penting. Namun, kondisinya berubah total ketika ia menjadi siswa SMP. Selain ruang lingkup belajarnya yang semakin luas, anak sudah bisa menilai apakah tuntutan orangtua mereka masuk akal dan tepat. Karenanya, ketika nilainya tidak naik meski telah dipaksakan belajar, penyesalan atasnya dan amarah atas tuntutan orangtua yang tidak rasional dan tidak wajar akan meluap.

Saat menjadi siswa SMP, trauma akibat makian atau hukuman dari orangtua hanya akan berlangsung beberapa hari, dan paling lama satu bulan. Bisa dibilang bahwa otak mereka akan berhenti selama setengah hingga satu bulan. Di saat seperti ini, anak seharusnya dihibur dengan hangat dan bukan dimarahi karena nilainya turun. Anak-anak yang dihibur dengan benar sedikit demi sedikit akan mengalami peningkatan nilai.

Apakah ini hanya berlaku pada anak-anak? Tentu saja tidak. Hal ini juga berlaku untuk orang dewasa. Kekasih Anda gagal dalam ujian CPNS yang telah lama disiapkannya. Suami Anda tidak masuk dalam daftar kenaikan pangkat. Nilai TOEIC anak Anda lagi-lagi jalan di tempat. Merekalah yang paling menderita

di saat seperti ini, bukan kita. Ucapkan kata-kata yang hangat, bukan justru meniupkan amarah pada mereka yang tentu sudah menyalahkan dirinya sendiri itu.

Jauhi orang yang masih saja memarahi kita ketika kita sedang frustrasi. Lebih baik kita tidak melihat wajahnya hingga pikiran kita tenang. Itulah cara agar kita bisa mengendalikan pikiran kita kembali, merancang tujuan, dan bergerak ke arahnya.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- **Berikan peringatan kepada orang yang memeras Anda. Katakan dengan tegas bahwa Anda tidak akan lagi menggunakan baik uang maupun tenaga Anda untuknya dan tunjukkan dengan perbuatan.**
- **Hindari orang yang congkak dan egois di hadapan Anda. Berhati-hatilah agar tidak terikat dengan mereka dan kalau pun harus mengerjakan sesuatu bersama mereka, bagilah tanggung jawab secara jelas dan tunjukkan kontribusinya jika hasilnya sudah keluar.**
- **Buatlah alasan untuk menghindar ketika seseorang yang banyak bicara mulai membuka mulutnya. Mereka berbahaya!**

DigitalPublishing/KG-2/SC

GELISAH MENANTIKAN HASIL

: Sifat Tergesa-gesa

nonajual@gmail.com/301022/GDi

Banyak orang yang memiliki sifat tergesa-gesa, bukan? Pasti ada orang yang terus-menerus membuka tutup mi gelas dan tidak sabar menunggu hingga tiga menit, meskipun di brosurnya sudah dituliskan bahwa mi akan matang dalam tiga menit setelah dituangi air panas. Sama halnya ketika membakar daging, ada orang yang menunggu daging matang perlahan-lahan sambil mengobrol dan ada yang terus-menerus membalik daging untuk memastikan sudah matang atau belum.

Sifat ini tidak menjadi masalah besar dalam mencapai suatu tujuan. Kita akan mampu meraih pencapaian yang lebih besar jika menyelesaikannya dengan cepat. Sifat ini akan menjadi masalah bagi mereka yang tidak menyadari kemampuan mereka sendiri dan hanya mengandalkan perasaan, sehingga menetapkan tujuan yang terlalu tinggi lalu frustrasi dan hilang gairah ketika tidak bisa mewujudkannya.

Lamban Bukan Berarti Malas

Mereka sudah mengharapkan hasil saat baru memulai sesuatu, sehingga di awal mereka sangat giat. Ketika mereka menemui jalan buntu atau hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan, mereka akan dengan mudah menyerah dan berpikir "aku memang tidak bisa apa-apa". Jika mereka merasa kemampuannya selama belajar, entah itu olahraga atau bahasa asing, tidak berkembang seperti yang diduga, mereka akan segera berhenti. Banyak sekali bidang yang mereka jajal, tetapi hampir tidak ada yang selesai hingga akhir ataupun prestasi yang bisa dilihat.

Rata-rata mereka memiliki kamar yang berantakan. Mereka tidak berbenah dan suka menumpuk barang sekenanya. Tidak hanya kamar, seluruh hal pun demikian. Jika muncul masalah dalam pekerjaan, mereka akan membiarkannya. Akhirnya, masalah-masalah itu menjadi seperti benang kusut yang mustahil untuk diatasi. Bila tidak disusun satu per satu dengan kuat sejak awal, barang ataupun pekerjaan akan runtuh dalam sekejap.

Mengerjakan sesuatu sedikit demi sedikit dan perlahan-lahan setiap hari hingga selesai sesungguhnya seratus kali lebih baik daripada keras di awal tetapi menyerah di tengah jalan karena lelah sendiri. Berhenti di tengah jalan juga merupakan kemalasan. Sebab, pada akhirnya kita hanya bertekad, tetapi tidak bisa melaksanakannya. Oleh karena itu, sifat tergesa-gesa harus segera dibuang agar bisa menyelesaikan pekerjaan ataupun ujian hingga akhir.

Manusia sering menyamakan lamban dengan malas. Padahal keduanya jelas berbeda. Mana yang lebih baik antara cepat dan tidak akurat dengan lambat dan akurat? Mana yang nilai rata-rata akhirnya lebih tinggi antara siswa yang cepat menjawab soal dan menulis jawabannya dengan terburu-buru sehingga banyak yang salah, dan siswa yang memikirkan soal dengan lambat serta perlahan-lahan sehingga jawabannya lengkap tanpa salah?

Manusia mudah panik ketika merasa terlambat. Pernahkah Anda lari terburu-buru ke stasiun karena takut kena macet bila naik mobil dan berhasil naik kereta, tetapi setelah di dalam kereta baru sadar bahwa Anda menaiki kereta yang salah? Kita akan sulit menghindar dari kesalahan jika bertindak tergesa-gesa.

Melakukan sesuatu dengan giat adalah hal yang bagus dan penting. Namun, kita akan kehilangan daya penilaian jika sejak awal terlalu menggebu-gebu dalam menjalankan rencana yang telah disusun. Kita akan lebih rentan lelah dan terpeleset jika melompat dengan langkah lebar karena ingin segera mencapai puncak, padahal seharusnya kita naik dengan langkah mantap mulai dari dasar. Selain itu, besar kemungkinan kita akan melewatkan bagian yang detail begitu saja. Sebelumnya saya telah menjelaskan cara belajar dengan membaca berulang kali secara sepintas, tetapi orang yang tergesa-gesa pasti hanya terpaku pada kalimat baca sepintas dan kemudian mengeluh kenapa tidak ada isi yang melekat di kepalanya. Mereka bahkan tidak bisa mengetahui masalahnya ada pada dirinya sendiri.

Kesuksesan dan Kegagalan Selalu Beriringan

"Hampir habis! Waktunya tidak lama lagi. Hari ini kesempatan terakhir untuk membelinya seharga ini."

Kalimat ini tidak bosan-bosannya muncul dalam acara *home shopping*. Jam di layar TV mengeluarkan bunyi berdetak dan bergerak dengan cepat. Mendengar kalimat "hari ini kesempatan terakhir untuk membelinya seharga ini", kita akan menutup kedua mata dan mengeluarkan kartu kredit. Beberapa hari kemudian, dijual barang yang lebih baik dengan harga yang lebih murah. Tentunya dengan penampilan panik, sang pembawa acara berteriak, "Waktunya tidak lama lagi. Kesempatan terakhir!"

Home shopping menangkap ketergesaan masyarakat secara akurat. Jika sedang terburu-buru, kita akan terkungkung dalam perasaan bahwa kita harus segera melakukan hal lain meskipun pekerjaan kita belum terselesaikan. Kita berada dalam tekanan bahwa harus bergerak lebih cepat semenit atau sedetik daripada orang lain. Oleh karena itu, ketika gagal satu atau dua kali dalam perekrutan terbuka oleh perusahaan swasta besar, kita akan berpikir bahwa "mungkin aku lebih cocok jadi pegawai negeri"; dan ketika sedang mempersiapkan ujian CPNS, kita akan berpikir untuk memperoleh sertifikat keahlian akibat terlalu khawatir tidak lolos. Saat bersiap untuk memperoleh sertifikat keahlian, yang ternyata tidak semulus yang diperkirakan, muncul pikiran untuk memulai bisnis.

Bila kita terus-menerus mencoba ini dan itu, akhirnya beberapa tahun pun akan melayang begitu saja. Waktu terbuang secara percuma.

Tidak semua hal yang kita rencanakan dan upayakan akan terwujud sesuai keinginan kita. Kita tidak boleh terus berkutat pada hal yang kemungkinan terwujudnya tipis. Oleh karena itu, kita perlu setiap saat memikirkan "apakah tujuan ini tepat" atau "apakah ini jalan yang tepat menuju tujuanku". Namun pada dasarnya, ketika menetapkan tujuan kita sudah harus menentukan berapa lama waktu yang diperlukan untuk mewujudkannya dan menggunakan waktu tersebut dengan sebaik-baiknya.

Tukang kayu pasti akan menghasilkan serbuk gergaji saat membuat furnitur. Pembangunan gedung pasti akan menimbulkan debu. Kesuksesan senantiasa akan dibayangi oleh kegagalan. Hidup adalah mengalami kesuksesan dan kegagalan secara bergantian seperti ini.

Oleh karena itu, kita harus tetap waspada terhadap kegagalan yang mengikuti di kala kita sedang sukses. Jangan terlalu cepat menyerah dan percaya bahwa kesuksesan pun akan datang suatu saat nanti jika kita sedang mengalami kegagalan. Kegagalan datang kepada semua orang, tetapi ada yang jatuh karena gagal satu kali dan ada yang berpijak pada kegagalan itu untuk berdiri kembali. Saya berharap Anda mengingat ini dan tidak terlalu tergesa-gesa.

Berpisah dengan Ketergesaan di Dalam Diri

Lalu apa yang harus kita lakukan untuk lepas dari sifat tergesa-gesa?

Pertama, kita bisa sedikit lebih rileks dengan berpikir bahwa "aku bisa" saat menjalankan sebuah tujuan kecil. Walaupun tujuan ini tidak memiliki kaitan langsung dengan apa yang ingin kita lakukan saat ini, setidaknya itu merupakan kelanjutan dari tujuan yang kita susun dan upayakan di masa lalu. Orang yang telah menguasai bahasa Inggris dengan kekuatannya sendiri akan memiliki rasa percaya diri saat belajar bahasa Prancis. Orang yang telah menguasai bahasa Inggris dan Prancis akan lebih aktif saat belajar bahasa Mandarin. Orang yang bisa bermain piano juga bisa mencoba instrumen lain, seperti biola.

Menciptakan situasi di mana kita tidak dapat menyerah juga dapat membantu. Buatlah lingkungan yang menyulitkan kita untuk keluar ketika kaki sudah menapakinya. Misalnya, ketika Anda memutuskan untuk menggunakan waktu pagi Anda untuk mempelajari olahraga baru. Katakan kepada junior Anda di kantor, "Saya akan mengambil satu jam kelas renang setiap pagi sebelum bekerja." Di kala Anda ingin berhenti karena kemampuan renang Anda tidak meningkat dengan cepat seperti yang lainnya, Anda akan mengingat ucapan Anda kepada junior Anda tadi sehingga semangat Anda akan kembali, meskipun karena malu.

Mengingat orang yang penting bagi kita setiap kali ingin menyerah juga dapat membantu. Membangkitkan rasa tanggung

jawab juga bagus. Seorang pengusaha wanita yang sukses dalam dunia industri keuangan, yang bagi para pria pun sangat sulit, mengatakan bahwa ia sering berpikir, "Jika saya berhenti sekarang, para perempuan di generasi mendatang juga akan kesulitan meniti jalan ini." Terkadang saat kita berpikir bahwa kita melakukan sesuatu untuk orang selain diri kita sendiri, kita bisa jauh lebih sabar dan bekerja keras.

Keyakinan bahwa kita pun akan menyelesaikannya suatu saat nanti juga penting. Tidak ada rintangan yang abadi, meskipun saat ini kita tengah menghadapinya. Kenali potensi kita dan carilah orang yang dapat memberikan dukungan tanpa syarat. Ucapan seperti "kamu pasti bisa" dan "kamu pasti mengatasinya suatu hari nanti" akan membuat kita lebih berani. Jika Anda tidak memiliki orang yang dapat memberikan ucapan seperti itu secara tulus, mengobrollah dengan kakek-kakek atau nenek-nenek yang memiliki pengalaman hidup lebih banyak daripada Anda. Karena mereka yang sudah lebih lama hidup pasti lebih tahu dari siapa pun bahwa tergesa-gesa sama sekali tidak berguna.

Terakhir, saya mendorong Anda untuk membuat rencana jangka panjang. Buatlah rencana hidup hingga usia 100 tahun. Satu bulan memang waktu yang panjang, tetapi lebih pendek jika dibandingkan dengan setahun. Demikian pula satu tahun sangat singkat bila dibandingkan dengan sepuluh tahun. Saat membangun rencana jangka panjang, Anda akan menyadari bahwa tanpa perlu dipaksakan, sukses bisa datang lebih cepat satu hari atau pekerjaan bisa selesai lebih cepat satu minggu.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Berlatihlah untuk membuat beberapa target kecil di bawah target besar yang ingin Anda capai dan bersegeralah untuk mewujudkannya satu demi satu. Jika banyak dari target-target kecil itu yang tercapai, Anda tidak akan mudah bosan dan tanpa terasa Anda telah berada satu tingkat lebih dekat dengan target besar Anda.
- Setiap kali Anda ingin menyerah, ingatlah orang yang memiliki harapan terhadap target itu dan bangkitkan misi Anda. Sebab kita akan lebih bersemangat saat melakukan sesuatu untuk orang lain.
- Susunlah rencana jangka panjang. Anda akan bisa menenangkan hati Anda yang tergesa-gesa.

DigitalPublishing/KG-WSC

nonajual@gmail.com/301022/GDI

SEMUA INI TANGGUNG JAWABNYA

: Kebiasaan Menyalahkan Orang Lain

Orang-orang yang sukses di satu bidang biasanya adalah orang yang sangat rajin. Namun, bukan berarti semua orang yang rajin akan sukses. Ada alasan lain mengapa mereka lebih bisa mempertahankan ketekunan mereka dan meraih kesuksesan daripada orang lain, yakni kesadaran akan tujuan. Mereka memiliki komitmen untuk menyelesaikan sesuatu yang mereka mulai.

Poin pentingnya adalah keberadaan tanggung jawab ini berhubungan langsung dengan tercapai atau tidaknya tujuan kita. Dengan kata lain, menghilangkan hambatan bernama "tidak bertanggung jawab" akan membuat Anda terlepas dari kemalasan.

Hanya Aku yang Benar

"Aku sudah duduk di meja belajar untuk mengerjakan PR. Tapi Ibu terus menyuruhku makan, jadi aku keluar sebentar untuk makan. Lalu karena TV menyala ...."

"Tentang tugas yang diminta, saya sudah berusaha untuk menyelesaikannya hari ini. Tapi hari ini banyak sekali telepon yang masuk. Karena harus menjawab telepon itu satu per satu ...."

Kita kerap menyalahkan keadaan atau orang lain ketika lalai atas pekerjaan yang harus dilakukan. Padahal kalau kita bisa meluruskan niat, pekerjaan itu pasti bisa diselesaikan. Mengapa bisa demikian? Itu semua karena kita berusaha menutupi kesalahan diri sendiri dengan menyalahkan keadaan atau orang lain.

Dalam bahasa yang sedikit kasar, bisa dikatakan bahwa setiap manusia ingin terlihat baik. Oleh sebab itu, bila kita bisa melihat sisi terdalam seseorang, mungkin kita akan banyak menemukan bahwa orang yang biasanya dipuji atas kesederhanaannya, sebenarnya justru sedang menjaga superioritasnya dengan kesederhanaannya itu.

Ketika terjadi kesalahan dalam pekerjaan yang dilakukan, kita menjadi tidak nyaman jika memikirkan bahwa kitalah penyebabnya. Kita tidak tahan karena merasa menjadi orang yang tercela. Bahkan para pembunuh sering berkilah, mengatakan bahwa bukan mereka yang melakukan pembunuhan. Kita mungkin memandangnya sebagai perbuatan bodoh, tetapi nyatanya

kebanyakan orang tidak akan mudah mengakui kesalahannya meskipun kesalahan tersebut terpampang jelas.

Ada lagi orang-orang yang lebih dramatis. Mereka selalu menganggap dirinya mempunyai hati yang suci dan selalu benar. Di dunia ini hampir tidak ada peristiwa di mana hanya salah satu dari kita atau lawan bicara yang benar. Justru tidak sedikit kejadian di mana kita maupun lawan bicara sama-sama benar atau sama-sama salah. Jika selalu merasa baik dan benar, kita akan melemparkan seluruh kesalahan kepada orang lain saat ada hal yang salah atau tidak menyenangkan terjadi. Apabila Anda merasa bahwa penyebab target Anda tidak tercapai adalah banyaknya teman di sekitar yang selalu membujuk Anda atau ada rekan satu tim yang tingkahnya menyebalkan, cobalah renungkan lagi apakah benar demikian atau masalahnya justru terletak pada Anda.

Pada akhirnya, orang-orang yang memiliki pola pikir seperti ini akan berusaha mengatasi masalah dengan mengendalikan lingkungan atau orang lain karena menganggap bahwa merekalah sumber masalahnya. Sementara mereka sendiri tidak tahu apakah memang itu masalah sebenarnya.

"Aku tidak bisa belajar karena Ibu terus-menerus menyuruhku makan. Karenanya, tolong Ibu buatkan sandwich saja yang bisa aku makan di kamar."

"Saya akan selesaikan semuanya hari ini, tapi bisakah kabel telepon saya dicabut untuk hari ini saja?"

Mereka berani berkata seperti di atas, meski ucapan itu bisa melukai orang-orang di sekitarnya. Mereka juga tak sungkan untuk mengambinghitamkan orang lain dengan alasan telah

Gara-gara kamu!!

mengganggunya saat melakukan sesuatu, untuk bisa menunda-nunda hal-hal kecil. Contohnya, meminta diambilkan *remote control* atau membeli minuman bersoda di warung depan rumah. Lalu ketika yang dimintai tolong menolak atau telat merespons, mereka akan jengkel sambil berkata, "Gara-gara kamu, semua rencanaku berantakan."

Perlunya Permainan Peran

Jika Anda terus merasa bahwa kemalasan Anda disebabkan oleh orang lain, coba letakkan tangan Anda di dada lalu tanyakan apakah benar demikian. Benarkah Anda tidak bisa mencapai target karena masalah eksternal dan bukan diri Anda sendiri? Atau, apakah Anda merasa bahwa Anda tidak bertanggung jawab?

Tanggung jawab sejati akan muncul bila ada permainan peran. Permainan peran yang dimaksud adalah bereaksi dengan mempertimbangkan posisi lawan bicara. Yakni, ikut senang ketika lawan bicara sedang senang (meskipun kita tidak) dan ikut sedih ketika lawan bicara sedang bersedih (meskipun kita tidak). Setiap orang pasti pernah berakting dalam hidupnya. Dalam acara hiburan TV, hal itu disebut *reaction*.

Permainan peran sangat penting bagi anak-anak saat masuk TK atau SD dan baru belajar beradaptasi. Mereka harus belajar hidup bersosial dengan memahami bahwa orang lain tidak akan suka jika mereka berbuat sesuka hati saja. Biasanya para ibu mengajari anak mereka tentang batasan benar dan salah lewat

ucapan, seperti "memukul orang itu buruk" atau "mengambil barang orang lain itu tidak baik", lalu memarahi anak ketika batasan itu dilangkahi. Bagi orang dewasa, bersabar ketika menghadapi persoalan berat dalam kehidupan sosial ataupun pekerjaan juga bukan karena merasa hal itu benar. Mereka takut jika mereka marah terhadap hal tersebut, orang lain akan membencinya dan membuatnya mengalami kerugian.

Sampai awal SD, anak-anak suka bertengkar dengan teman sebayanya karena kemampuan beradaptasi yang masih kurang. Di usia ini, anak-anak akan berusaha menyembunyikan kesalahan yang diperbuat, bahkan berbohong kepada orangtua mereka. Di satu sisi, hal ini merupakan pertanda bahwa kemampuan permainan peran mereka sedang meningkat. Pada saat seperti ini, orangtua harus menunjukkan kepada anak melalui tindakan bahwa tidak apa-apa berbicara jujur. Penting untuk mendengarkan alasan mereka dan menjelaskan dengan baik tentang tindakan apa yang akan menguntungkan baginya.

Mulai tingkat akhir SD sampai SMA, kemampuan anak untuk memahami motif dan niat seseorang saat melakukan sesuatu akan berkembang. Namun, terkadang ada ucapan atau tindakan mereka yang menyakitkan berdasarkan pemahaman mereka terhadap motif, niat, dan perasaan orang lain yang merupakan imbas dari kemampuan adaptasi mereka yang belum setara dengan orang dewasa. Hal ini sering kali dipandang sebagai "pemberontakan usia puber".

Namun setelah dewasa, kemampuan permainan peran ini akan semakin menguat, sehingga mereka bisa memahami posisi orang lain dan berucap atau berperilaku sesuai keinginan orang lain. Hal ini dapat diartikan bahwa kita perlahan-lahan

kehilangan kebebasan dan mulai membaca pikiran orang lain, atau secara berbeda bisa juga diartikan bahwa kita tidak bisa bermalas-malasan karena sudah membaca pikiran orang lain.

Tentu ada orang yang tidak bisa bermain peran dengan baik, bahkan saat mereka sudah dewasa. Mereka kurang menyadari peran mereka dan memiliki rasa tanggung jawab yang kecil. Bahkan ketika orang lain mengatakan sesuatu, mereka akan berpikir "kenapa ia seperti itu kepadaku?" atau "huh, benar-benar menyebalkan" dan tidak mengerti mengapa mereka harus mendengarkannya. Karena itulah mereka tidak bisa lepas dari kemalasan sambil menggerutu tidak mengerti mengapa pekerjaannya selalu tidak selesai.

Digital Publishing/KG-2/SC

Perlunya Empati

Selangkah lebih maju dari permainan peran adalah empati, di mana kita merasa sedih saat orang lain sedih dan merasa senang saat orang lain senang. Agar bisa lepas dari kemalasan, Anda harus memiliki empati.

Unsur terpenting dari hati nurani manusia adalah empati. Orang yang memiliki pikiran "dia akan kesakitan jika aku memukulnya", tidak akan bisa memukul temannya. Anak perempuan yang berpikir "ayah akan sangat sedih jika aku marah padanya", tidak akan bisa marah pada ayahnya.

Ada orang yang belajar, bekerja, dan mengembangkan diri untuk dirinya sendiri; tetapi banyak juga orang yang belajar,

bekerja, dan mengembangkan diri untuk orang lain. Orang lain itu adalah orang-orang yang disayanginya. Saat masih kecil, kita berpikir bahwa kita belajar demi orangtua. Lalu ketika kita sudah sedikit lebih besar dan menentukan jalan hidup kita sendiri serta bersiap untuk menjajakinya, kita akan memikirkan orangtua dan keluarga. Setelah menikah, objek pikiran berubah menjadi pasangan atau anak. Kita jadi memiliki tanggungan dan merasakan tanggung jawab yang tidak bisa dibandingkan dengan sebelumnya. Rasa tanggung jawab sejati muncul ketika Anda bisa merasakan bahwa akan ada seseorang yang kecewa, menderita, dan kesulitan jika Anda tidak bekerja.

Di antara mereka yang tidak terbiasa dengan rasa empati, sebagian besarnya juga kurang memiliki rasa tanggung jawab. Kita sering kali menemukan momen-momen ingin berhenti karena lelah saat menetapkan target yang sulit dan mencurahkan diri untuk mencapainya. Namun di setiap saat tersebut, pikiran yang membuat kita kembali bangkit adalah "demi orang yang kucintai", yang jauh lebih banyak daripada "untuk masa depanku". Mereka yang tidak memiliki empati tidak akan bisa berpikir seperti ini dan akhirnya tidak bisa menemukan rasa tanggung jawab yang merupakan kekuatan penggerak untuk melangkah ke depan.

Banyak di antara orang seperti ini yang mencari jalan pintas. Mereka hanya berusaha menemukan jalan yang nyaman bagi jiwa raganya karena tidak memiliki rasa tanggung jawab. Akibatnya, mereka tidak mengerjakan apa yang harus dikerjakan hingga akhirnya menumpuk, lalu perlahan-lahan menjadi malas karena merasa tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang menumpuk tersebut.

Menjadi Orang yang Bertanggung Jawab

Memiliki rasa tanggung jawab melalui permainan peran dan empati sangat diperlukan untuk memperbaiki kemalasan. Lalu bagaimana untuk mulai memiliki rasa tanggung jawab yang sama sekali tidak mudah ini?

Pertama, temukan tanggung jawab yang ada di dalam diri Anda. Setiap orang memiliki area tanggung jawab yang berbeda-beda. Contohnya, ada orang yang biasanya tidak tepat janji; tetapi ketika ditraktir makan, ia pasti yang akan mentraktir pada kesempatan berikutnya. Ada orang yang mudahnya mengubah janji dengan orang lain, semudah membalik telapak tangan; tetapi untuk janji dengan anaknya, mereka akan sangat berusaha untuk menepatinya. Ada orang yang suka menunda-nunda pekerjaan yang diberikan oleh atasannya, tetapi sangat menjaga ucapan yang dilontarkannya kepada rekan kerja atau bawahannya. Perluaslah area tanggung jawab Anda sedikit demi sedikit dengan mengetahui lebih dulu di bidang apa Anda merasa sangat mampu bertanggung jawab.

Selanjutnya, gambarkan hasil dari ketidakbertanggung-jawaban. Mereka yang tidak bertanggung jawab samar-samar kerap merasa bersalah. Lalu mereka berusaha menjauh dari situasi yang ada. Namun, mengelak hanya akan membuat kita tidak bisa merasakan rasa bersalah yang sebenarnya. Oleh karena itu, kita perlu melihat secara detail dan menuliskan apa dan bagaimana akibat dari perilaku tidak bertanggung jawab kita. Juga tentang dampak apa yang diterima orang-orang di sekitar kita. Lalu minta maaflah kepada para pihak yang terlibat

dan berjanji untuk tidak melakukannya lagi. Alangkah lebih baik lagi bila membuat surat perjanjian tertulis.

Jika Anda adalah orang yang sangat malas, ada baiknya untuk mencoba langsung peran orang yang dirugikan akibat ketidakbertanggungjawaban Anda. Jika Anda seorang anak yang hidup di bawah naungan orangtua yang bekerja keras membanting tulang, penting bagi Anda untuk mengalami secara langsung sekeras apa orangtua Anda bekerja. Ada seorang pria yang ayahnya bekerja sebagai kurir. Suatu hari ayahnya jatuh sakit dan harus beristirahat sehingga ia pergi bekerja menggantikan ayahnya. Sejak saat itu, ia menyadari betapa kerasnya kerja sang ayah dan mulai mencari kerja untuk dirinya sendiri. Mendengar dan melihat saja memiliki batasan. Anda harus melakukan sesuatu sendiri sebelum bisa menyadarinya. Pencerahan seperti itulah yang akan membawa perubahan yang nyata.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- **Pikirkan objek atau area yang Anda rasa paling memiliki tanggung jawab atasnya. Cobalah untuk memperluas area atau objek tersebut dan tumbuhkan rasa tanggung jawab Anda sedikit demi sedikit.**
- **Siapa orang-orang yang menjadi korban saat Anda tidak bertanggung jawab? Tulislah surat atau memorandum yang berisi bahwa Anda tidak akan menyerah, meskipun Anda tidak mengirimkannya langsung kepada mereka, lalu bacalah setiap kali tekad Anda melemah.**

TIDAK YAKIN APA YANG HARUS DILAKUKAN

: Tidak Mampu Memilih

nonajual@gmail.com/301022/GDi

Kecuali beberapa teman yang sudah bisa memutuskan jalan hidupnya dengan pasti, kebanyakan dari kita terkungkung dalam konflik ketika berstatus sebagai pelajar untuk terakhir kalinya sebelum terjun ke dunia sosial.

"Apakah aku lebih diterima di sini, atau di sana ...."

"Bekerja, atau kuliah ke luar negeri ...."

"Ambil sertifikat ini, atau sertifikat itu ...."

Semakin panjang kekhawatiran Anda, semakin lalai Anda terhadap hal-hal yang harus dilakukan. Anda akan bertarung dengan hal lain saat seharusnya belajar persiapan ujian atau membolak-balik buku bahasa Mandarin saat seharusnya belajar bahasa Inggris. Anda berulang kali mengunjungi situs pencarian kerja sambil mengikuti kelas kompetensi. Anda tidak pernah bisa berkonsentrasi pada satu hal. Ini merupakan wajah lain kemalasan yang membuat Anda tidak bisa mencapai hasil yang diinginkan.

Bahaya Konflik

nonajual@gmail.com/3/1022/0

Manusia tidak bisa melakukan apa pun saat berada dalam konflik. Konflik tidak akan muncul ketika kita melakukan sesuatu yang kita anggap menguntungkan dan benar. Sebaliknya, kita tidak akan pernah memulai sesuatu yang menurut kita buruk dan merugikan.

Kita akan berada dalam konflik besar ketika harus melakukan sesuatu yang merugikan bagi kita, tidak kita sukai tetapi menguntungkan, atau yang bermasalah secara moral. Bahkan jika kita memutuskan untuk melakukannya setelah menimbang masak-masak, kita akan dilanda perasaan tidak enak atau rasa bersalah. Tentu hati kita akan menderita akibat penyesalan yang berkelanjutan.

Konflik itu berbahaya karena dapat membuat hati hancur jika terus berlanjut. Sederhananya: coba bayangkan bahwa Anda terikat oleh sabuk karet yang sangat tebal dan keras. Semakin Anda berlari ke satu ujung, semakin kuat tarikan sabuk karet tersebut. Saat mencapai batas tarikan, Anda akan tertarik ke sisi yang berlawanan akibat gaya pemulih. Begitu pula ketika Anda berlari ke sisi lain. Kondisi konflik mirip dengan kondisi ketika tubuh kita terlilit dengan sabuk karet yang tebal dan kencang. Kita tidak akan bisa berbuat apa-apa kecuali kita menyelesaikan konflik tersebut sebagaimana kita harus memutus sabuk karet.

Jika konflik semakin panjang, kita akan mengambil keputusan apa saja karena terlalu lelah. Bahkan di satu sisi ada keinginan untuk mati. Namun, masalah di dalam diri tidak akan berakhir selama tidak dipecahkan. Sementara itu, hati kita akan semakin

tercabik dan hancur, sehingga kita menjadi malas dan ragu-ragu untuk melakukan sesuatu. Kita juga tidak bisa membuat keputusan dengan baik dan ketika orang lain yang memutuskan pun, kita tidak bisa melaksanakannya.

Tidak hanya kita, semua orang juga demikian. Bahkan mereka yang suka memerintah kita tidak akan bisa melakukan apa pun jika berada dalam situasi seperti itu.

Buat Aturan dan Hitung Untung Rugi

Cara yang baik untuk mengatasi konflik adalah membuat peraturan. Kebiasaan menggeliat dan tidak bisa memilih akibat konflik sering disebut sebagai gangguan dalam mengambil keputusan. Bila Anda tidak bisa mengambil keputusan karena terlalu banyak pikiran dan hal itu tidak begitu serius, lebih baik bergantung pada keberuntungan. Jika Anda tidak dapat membuat keputusan di antara dua pilihan atau lebih, cobalah putuskan dengan melempar koin atau dadu.

Sebagian besar konflik yang kita hadapi bukanlah hal yang sangat penting dalam hidup. Di saat seperti ini, penting untuk membuat keputusan sesegera mungkin. Mengandalkan keberuntungan kadang kala berhasil baik dan kadang kala juga buruk, tetapi sudah pasti dapat menghemat waktu. Tidakkah cukup bila keuntungan yang diperoleh pada waktu yang dihemat itu lebih besar daripada kerugian yang didera di saat nasib sedang buruk?

Apabila masalahnya begitu penting dan tidak bisa mengandalkan keberuntungan, membuat tabel perhitungan untung rugi akan dapat membantu.

"Coba rapikan sedikit mejamu. Cewek, kok, berantakan."

Pagi-pagi Anda sudah mendengar ucapan ini dari atasan Anda. Walaupun maksudnya menyuruh membereskan meja, itu terdengar menyebalkan karena menyinggung-nyinggung soal gender. Namun, Anda menjadi bingung apakah harus membalasnya dengan tegas atau diam saja. Di saat seperti ini, buatlah tabel untung rugi bila Anda mengeluarkan kata-kata pedas, bila bersabar, dan membiarkannya. Isi dengan poin 1 sampai 10, lalu kurangi jumlah seluruh kerugian dari total seluruh keuntungan. Kemudian buat keputusan ke arah yang nilainya lebih tinggi.

Klasifikasi	Berbicara dengan Berapi-api	Bersabar dan Diam
Keuntungan	• Hati menjadi lega (10) • Tidak akan mengulanginya (3)	• Masalah tidak menjadi besar (7) • Lupa dengan sendirinya (2)
Kerugian	• Boleh jadi terkena balas dendam (10) • Boleh jadi dikucilkan orang-orang (3)	• Dada sesak (7) • Akan terus diabaikan (8)
Nilai total	13 - 13 = 0	9 - 15 = -6

Berbicara pedas tidak selalu merupakan hal buruk. Dari tabel di atas, kita dapat melihat bahwa saat berbicara pedas, jika keuntungan dikurangi kerugian hasilnya adalah 0. Namun,

saat Anda bersabar dan membiarkannya berlalu, kerugian yang muncul adalah -6. Jadi dalam situasi ini, mengatakan sesuatu akan lebih menguntungkan daripada sekadar bersabar.

Apabila konfliknya antara baik dan buruk, pilihlah yang baik. Namun demikian, kita akan menjadi bingung ketika apa pun yang kita lakukan memunculkan masalah. Dengan kata lain, kita akan merasa terganggu dengan konflik antara hal yang lebih buruk dan yang kurang buruk.

Di saat seperti itu, kita jadi enggan memilih hingga akhirnya menjadi ragu-ragu dan tidak bisa membuat keputusan apa pun. Pada saat ini, pilihlah yang kurang buruk. Menggunakan tabel di atas sesuai kondisi Anda akan sangat membantu saat konflik terjadi.

Digital Publishing/KG-2/SC
notaril@gmail.com/2102/Di

Kemampuan Mengatasi Konflik

Terkadang tidak memilih adalah pilihan terbaik. Sebab, jiwa Anda akan menjadi lebih kuat dengan melakukan berbagai pertahanan akibat tidak memilih apa pun.

Ini adalah isu yang sangat penting. Untuk lepas dari kemalasan dan mencapai tujuan, kita harus melatih ketahanan diri dan mengelola kontradiksi guna menghindari kegagalan setelah sukses dan menciptakan kesuksesan setelah gagal. Dengan kata lain, kita harus mengembangkan kekuatan untuk bisa bertahan di dalam konflik. Sering kali situasilah yang akan

mengakhiri konflik, entah kita inginkan atau tidak, bila kita mengulur waktu dan bertahan terhadap konflik.

Konflik terkadang bermanfaat, karena ia membuat kita berpikir. Contohnya, ada orang yang terlalu perfeksionis dalam mengendalikan dirinya. Ia tidak pernah makan makanan yang tidak baik bagi tubuh, seperti mi, *snack*, atau hamburger; tidak menonton TV; dan tidak bermain *game*. Ia selalu belajar satu bahasa asing, satu bidang olahraga, atau satu instrumen. Suatu hari, anaknya mengeluh sambil bersungut-sungut, "Apa Ayah tidak bisa pergi bersama kami ke taman hiburan daripada pergi les bahasa Inggris di akhir pekan?"

Muncullah konflik. Ia tidak ingin merusak pola hidupnya, tetapi ia juga tidak bisa mengabaikan permintaan anaknya. Ritme hidupnya yang biasanya mengalir dengan sempurna seperti terguncang akibat konflik antara kursus bahasa Inggris atau pergi ke taman bermain bersama anak. Ia pun gelisah terus-menerus antara tidak belajar di akhir pekan atau tertinggal dari yang lainnya.

Terhubungnya konflik dengan kegelisahan adalah hal yang sangat normal. Pengembangan diri memang bagus, tetapi ada masa untuk menghabiskan waktu bersama anak. Jika selama ini Anda hanya berfokus pada pengembangan diri, akan tiba waktunya bagi Anda untuk meluangkan waktu bersama keluarga dan berusaha menemukan keseimbangan antara diri, pekerjaan, serta keluarga. Meninggalkan hal yang harus dikerjakan serta menjadi pemalas untuk sesaat karena konflik dan kegelisahan yang timbul akibatnya sama sekali bukan gejala yang buruk. Sebab, kemalasan seperti ini tidak akan berlangsung lama.

Mereka yang terjebak dalam *self-development complex* tidak akan menginginkan konflik. Karenanya, sebisa mungkin mereka akan mengabaikan ucapan anaknya demi menghindari konflik. Orang seperti ini sama sekali tidak memiliki kemampuan untuk bertengkar dan berusaha menghindari konflik dengan bertindak secara membabi buta. Lalu mereka akan mengira bahwa konflik tersebut telah teratasi.

Cara mendasar untuk menyelesaikan konflik bukanlah melepaskan keinginan atau berhenti melakukan suatu tindakan, melainkan dengan melatih kemampuan untuk menghadapi konflik.

Benarlah pepatah yang mengatakan bahwa kita menjadi matang dengan berbagai rasa sakit. Saat Anda mengalami rasa sakit dan menjadi semakin dewasa, Anda akan mendapati bahwa masalah-masalah yang menyebabkan konflik di masa lalu kini tidak lagi menciptakan konflik. Untuk mencapai tahap ini, jangan mencoba menghindari konflik saat ia datang, tetapi pikirkan dengan matang. Anda juga harus memiliki diri yang tahan banting untuk mampu menghadapi konflik tersebut. Tentu hal ini membutuhkan waktu. Kita tidak perlu menyalahkan diri sendiri dengan berkata bahwa kita menjadi malas akibat adanya konflik.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Buatlah peraturan sederhana untuk menyelesaikan konflik yang terlalu berlarut-larut. Bisa dengan melempar koin atau dadu.
- Jika konflik itu tidak melibatkan unsur keberuntungan, buatlah tabel perhitungan untung rugi dan lihatlah hasil dari pilihan Anda secara pasti.
- Pada akhirnya, asahlah kemampuan untuk menghadapi konflik. Bangunlah kekuatan untuk menangani tekanan dan rasa stres akibat banyak pikiran ketika konflik melanda.

DigitalPublishing/KG-SC
ronggual@gmail.com/301022/GDi

TIDAK ADA YANG SEHATI DENGANKU

: Terlalu Keras Kepala

Ada seseorang yang benar-benar rajin. Ia selalu antusias dalam melakukan apa pun dan saat bekerja bersama pun ia selalu menjaga agar tidak ada yang tertinggal. Manajemen dirinya juga bagus.

Akan tetapi, orang seteliti ini cukup keras dengan argumennya. Suatu hari teman-temannya berkata, "Bukankah dia terlalu keras kepala? Setiap hari hanya dirinya yang dirasa benar." Tentu saja ia tidak mengerti. Mengapa rekannya tidak lagi mengikuti kata-katanya? Ia sudah berusaha sedemikian rupa untuk semua orang, tetapi mengapa mereka tidak mengakuinya? Kesalahan apa yang telah dilakukannya?

"Sia-sia aku bekerja keras sendirian seperti ini. Untuk apa aku bekerja keras, sementara tidak ada seorang pun yang peduli."

Lalu beredarlah rumor bahwa ia menjadi aneh. Ia menjadi malas. Kali ini teman-temannya bergosip seperti ini, "Kalau dia kerja setengah hati begitu, tentu saja dia akan gagal."

Masalah Kendali Diri yang Terlalu Tinggi

Ada item yang disebut "kendali diri" dalam pemeriksaan psikologis. Orang yang kendali dirinya tinggi, umumnya akan memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Merasa dirinya benar dan pantang mengalah
- Bila ada masalah, lebih dulu mencari kesalahan atau kekurangan diri sendiri
- Tahu bagaimana menempatkan diri
- Kesadaran akan tujuan tinggi

Sebaliknya, orang yang kendali dirinya rendah, biasanya akan memiliki karakteristik seperti berikut:

- Hidup diatur oleh orang lain, seperti orangtua, teman, atau pasangan
- Mencari penyebab eksternal lebih dulu bila ada masalah
- Tidak puas terhadap diri sendiri
- Kesadaran akan tujuan rendah

Kendali diri rendah bisa juga disebut berkarakter abu-abu. Namun, kendali diri tinggi tidak bisa dimaknai berkarakter tegas. Orang dengan kendali diri tinggi memang memiliki karakter yang kuat, tetapi jika terlalu tinggi ia akan cenderung berkarakter kaku. Dengan kata lain, terlalu keras kepala.

Jika tidak bisa mengendalikan sifat keras kepala yang seperti banteng, Anda akan menjadi malas!
Tidak! Aku akan melakukan apa yang aku inginkan!

Kadang kala, kita perlu mengikuti arahan orang lain. Bila dunia berubah, kita pun harus berubah. Namun, mereka yang kendali dirinya kuat tidak akan bisa melepaskan sifat keras kepala mereka. Hal itu membuat mereka lelah saat menghadapi orang lain dan dunia. Pada akhirnya, mereka menjadi tidak bertenaga dan enggan melakukan apa-apa, padahal sebelumnya giat bergerak menuju tujuannya. Secara keseluruhan, mereka yang kendali dirinya kuat memang lebih rajin daripada mereka yang lemah. Namun, jika berlebihan justru akan membuat mereka tidak bisa menyingkirkan rintangan psikologis berupa keras kepala, sehingga mau tidak mau menjadi malas.

Empat Kondisi Karakter

Mari kita bahas lebih jauh mengenai karakter.

Jika membicarakan karakter, mungkin dalam benak Anda akan muncul nama Erik Homburger Erikson, seorang psikolog terkenal dari Jerman. Erikson membagi fase kehidupan kita sejak lahir hingga meninggal menjadi masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, masa paruh baya, masa usia matang, dan masa tua, serta berasumsi bahwa setiap tahap memiliki masalah yang harus diselesaikan. Masalah tersebut datang dalam bentuk krisis. Jika bisa mengatasinya dengan baik, kita akan merasa puas dengan kehidupan kita; sedangkan jika tidak, kita akan merasa tidak nyaman dengan hidup kita dan terkadang menjadi putus asa.

James Marcia, yang mengembangkan teori karakter, percaya bahwa untuk memahami kondisi karakter seseorang, kita perlu mengetahui apakah orang tersebut menganggap bahwa kondisinya saat ini sebagai krisis identitas dan bagaimana mereka memutuskan cara untuk mengatasi krisis tersebut.

	Situasi Krisis		
Kemampuan Membuat Keputusan		Mengalami krisis	Tidak ada krisis
	Bisa memutuskan	Karakter keluar	Karakter tidak keluar
	Tidak bisa memutuskan	Pencarian karakter	Karakter tidak jelas

Berdasarkan informasi ini, sekarang kita akan melihat pembagian beberapa karakter.

Penutupan karakter

Orang yang tidak pernah merasakan krisis identitas sejak kecil menganggap bahwa ia hanya perlu belajar dengan rajin sesuai apa yang diperintahkan di sekolah dan mengikuti apa kata orangtua. Oleh karena nilainya cukup bagus dan selalu dipuji oleh orang dewasa, mereka tidak memiliki peluang untuk memikirkan hal-hal mendasar seperti "siapa aku" dan "bagaimana hidup yang benar". Terbiasa hidup dengan mudah seperti itu, saat sudah bekerja pun mereka hanya melakukan yang diperintahkan perusahaan dan saat menikah pun mereka hanya

mengikuti ajakan pasangannya sehingga tidak pernah membuat keputusan sendiri.

Apakah kehidupan seperti ini pasti bermasalah? Sebenarnya tidak juga. Banyak orang di dunia yang hidup seperti ini dan merasa puas. Hanya sedikit orang yang memikirkan tentang cara hidup yang benar, mencari arah hidupnya sendiri, dan bergerak menuju hal tersebut. Yang paling ekstrem, hanya segelintir orang yang memiliki keyakinan luar biasa seperti di film-film atau drama. Kebanyakan orang tidak mengalami krisis karena hidup sesuai yang diberikan saja. Mereka bahkan tidak perlu berpikir tentang karakter. Keadaan ini disebut penutupan identitas.

Orang dengan kondisi identitas yang tertutup dari luar tampak rajin. Mereka hanya perlu bergerak maju karena jalannya sudah ditetapkan. Namun, apa yang terjadi ketika orang-orang ini menjadi dewasa dan terlambat mengalami krisis? Mereka mungkin akan mengalami kesulitan yang besar dalam menemukan arah yang baru. Lalu karena tidak tahu harus berbuat apa, mereka akan bersikeras untuk kembali seperti semula saja.

Pengaburan karakter

Ada orang yang tidak pernah bisa mengenali krisis identitas sebagai sebuah krisis, meskipun ia sedang berhadapan dengannya. Ada teman-teman yang merasa sedih karena nilai mereka di sekolah tidak sesuai dengan harapan mereka atau orangtua mereka, meskipun mereka mampu belajar dengan baik. Jika nilai mereka tidak juga naik setelah berusaha keras, mereka

akan mengabaikan pelajaran karena merasa jenuh. Begitu pula ketika mereka sudah dewasa. Mereka berpura-pura terus berusaha karena tidak bisa mengingkari harapan orangtua; tetapi ketika tidak ada yang mengawasi, mereka akan hidup tanpa arti dengan *nongkrong* bersama teman-temannya, bermain *game*, dan minum minuman keras.

Mereka akan hidup sekenanya saja. Namun, karena hidupnya tidak memuaskan, mereka akan merasa frustrasi, jengkel, dan tidak ada yang menyenangkan hatinya. Kondisi ini disebut kekaburan identitas.

Dalam kondisi karakter yang tidak jelas, kesenangan dan kegembiraan instan menjadi satu-satunya tujuan hidup. Mereka akan melakukan hal-hal yang menyenangkan, tetapi tidak untuk hal-hal yang sulit dan tidak ingin dilakukannya. Bisa dibilang mereka adalah pemalas yang khas.

Pencarian karakter

Dalam kondisi karakter tidak keluar seperti penjelasan di atas, kegelisahan subjektif tidak akan muncul meskipun menemui situasi yang secara objektif sulit. Contohnya ketika kita gagal masuk perguruan tinggi yang diinginkan orangtua. Jika dilihat secara objektif, hal ini jelas merupakan ujian. Bagi orang yang tujuan hidupnya menuruti keinginan orangtua, tentu ia hanya perlu mengikuti ujian lagi dan berusaha sekeras mungkin.

Namun, ceritanya akan berbeda untuk orang yang mengalami krisis identitas ketika mereka menghadapi masalah yang lebih mendasar.

"Apakah hidup hanya mengikuti keinginan orangtua adalah jalan yang benar?"

Bagi mereka yang berpikir seperti ini, kegagalan masuk perguruan tinggi merupakan kegelisahan objektif sekaligus kegelisahan subjektif. Tidak hanya ujian masuk perguruan tinggi, situasi yang sama juga dapat terjadi pada perkara ujian CPNS atau untuk memperolehan sertifikat keahlian.

Ketika mulai memikirkan tentang bagaimana seharusnya hidup, Anda akan berbagi pendapat dengan teman-teman Anda. Lalu Anda akan melirik ke sana kemari (bisa jadi klub hobi atau kelompok belajar baru) dan menjajaki kehidupan yang berbeda dengan perlahan-lahan menjadi lebih dekat dengan orang-orang yang sebelumnya dirasa lain dan berjarak dengan Anda. Hal ini disebut pencarian identitas.

Mereka yang sedang dalam proses mencari identitas akan terus berpikir karena bertemu dengan banyak orang, membaca berbagai jenis buku, dan menonton film. Dalam kondisi ini, mereka akan mampu mengenali masalah dengan pasti dan hidup dengan giat untuk menyelesaikannya. Terkadang, orang-orang di sekitarnya salah mengira bahwa mereka sedang melakukan perbuatan yang sia-sia. Kesalahpahaman dan cemoohan semacam itu dapat membuat mereka merasa bersalah dan berpikir "apa aku benar-benar malas?". Lalu mereka benar-benar menjadi malas karena perasaannya terluka. Jika tidak terguncang dengan ucapan orang-orang di sekitarnya, mereka justru akan membangun karakternya sendiri dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna daripada sebelumnya.

Pembentukan karakter

Pembentukan identitas terjadi setelah kita merasakan krisis hidup dan berpikir bagaimana mengatasi krisis itu. Sebagian besar remaja usia belasan, kira-kira SMP/SMA, masuk dalam kondisi penutupan identitas, pengaburan identitas, dan pencarian identitas. Tentu tidak sedikit orang yang sudah berusia 20-an pun masih hidup dalam kondisi yang sama.

Namun, ada orang-orang yang karakternya telah terbentuk dengan kuat pada usia ini. Ada yang lulus ujian atau diterima di perusahaan besar dengan belajar keras melalui kesadaran diri yang tinggi sesuai harapan orangtuanya, dan ada juga yang sebaliknya. Ada anak yang hingga SMA sangat patuh pada orangtuanya, tetapi setelah mulai kuliah dan menjadi aktivis, mereka jadi jarang pulang ke rumah. Ia membentuk identitasnya sendiri, meskipun bertentangan dengan apa yang orangtua mereka inginkan.

DigitalPublishingKS-2 nonajual@gmail.com

Waspada dengan Penutupan Karakter

Selama hidup, manusia mengalami pembentukan identitas, pencarian identitas, penutupan identitas, dan pengaburan identitas secara bergantian. Pembentukan identitas akan berlanjut dengan penutupan identitas seiring dengan banyak bertemu orang yang bersimpati padanya dari waktu ke waktu. Orang yang berada dalam kondisi penutupan identitas akan terperangkap dalam keegoisan.

Ketika dunia berubah dan semua orang berkata tidak, bisakah kita tetap bertahan dan menyelesaikan semuanya dengan baik sendirian? Tentu saja tidak. Mereka yang keras kepala menolak menerima fakta ini akan menderita tanpa memikirkan masalah mereka sendiri, dan akhirnya menjadi malas.

Biasanya, kita cenderung mengelu-elukan orang-orang yang pantang menyerah begitu mereka menetapkan suatu tujuan. Kita memuji kesabaran mereka. Namun, benarkah mereka seperti itu?

Adakah hal yang lebih bodoh daripada salah arah menuju garis finis padahal Anda sudah berlari sekencang mungkin? Apakah bisa disebut rajin, orang yang hanya berfokus meningkatkan kecepatan dan tidak mengacuhkan orang yang memberitahunya bahwa ia salah arah?

Dalam psikologi, mereka yang tidak ingin berubah begitu menetapkan sesuatu disebut tipe penilaian (*judgement type*). Di sisi lain, mereka yang melakukan perubahan sesuai situasi disebut tipe persepsi (*perception type*). Tipe penilaian sering mengkritik tipe persepsi dengan mengatakan bahwa mereka tidak berprinsip, plin-plan, dan malas. Namun sesungguhnya, sedikit tidak berprinsip dan malas lebih baik daripada berlari ke arah yang salah lalu jatuh ke jurang, bukannya melewati garis finis.

Masalahnya adalah tidak mudah bagi kita untuk menyadari bahwa kita sedang berlari ke arah yang salah. Maka, terkadang kegagalan itu perlu. Di masa lalu, ada seorang jenderal Jepang yang baru pertama kali turun ke medan pertempuran dan memperoleh kemenangan sempurna 100%. Namun, wajah

sang raja tidaklah cerah. Ketika ditanya oleh bawahannya yang lain mengenai penyebabnya, ia berkata, "Ketika kita menang sempurna saat turun ke medan perang untuk pertama kalinya dalam hidup kita, kali berikutnya kita akan mengalami kekalahan telak karena kesombongan kita sendiri."

Benar saja, jenderal itu mengalami kekalahan besar dalam pertempuran berikutnya sehingga dihukum.

Setelah kejadian itu, para penggawa pun bertanya kepada sang raja tentang kemenangan seperti apa yang diharapkannya di medan perang. Sang raja kemudian berkata bahwa kemenangan sebesar 60% yang didapat dengan susah payah tidak akan mengendurkan ketegangan. Kesuksesan dan kegagalan pasti datang secara bergantian, dan sedikit kegagalan di tengah jalan akan membuat kita bisa berpikir tentang apa masalahnya dan bagaimana mengatasinya.

Namun, kita tidak bisa hanya bersandar pada kegagalan. Jika Anda menduga bahwa Anda mengalami penutupan identitas atau sangat lesu karena terlalu keras kepala sehingga segala sesuatu tidak berjalan baik, Anda harus mencari tahu apakah arah Anda sudah benar.

Tidak mudah untuk memahami hal ini sendirian secara objektif. Mintalah bantuan orang yang dapat Anda percayai. Seseorang yang tidak punya kepentingan dengan Anda dan bisa memberi nasihat dengan jujur dan netral, sehingga Anda bisa memintanya menentukan apa masalah Anda secara terbuka.

Setelah mendengar pendapatnya, Anda harus memikirkan cara memecahkan masalah tersebut. Anda tidak akan terlambat meskipun harus berbalik, kembali ke arah yang benar. Pada

akhirnya, inilah cara untuk bergerak dengan cepat dan agar tidak terjebak dalam kemalasan.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Jika Anda dinilai kaku dan egois, cobalah renungkan apakah Anda terlalu tidak fleksibel.
- Jika sepertinya sulit melihat penyebab kegagalan Anda secara objektif, tanyalah sesekali pendapat dari orang yang berani untuk berkata pahit. Anda perlu mengecek masalah Anda dari sudut pandang yang lebih objektif.
- Yang terpenting adalah berlatih mendengar pendapat orang lain. Walaupun Anda tidak setuju dengan pendapat orang lain, jangan langsung membantahnya; catatlah terlebih dahulu dan pikirkan masak-masak, lalu lewati proses penentuan posisinya.

TIBA-TIBA MENJADI MALAS

: Kemalasan Setelah Menetapkan Target

nonajual@gmail.com/301022/GDi

Kita memiliki tujuan dalam setiap tahap dan langkah kehidupan. Tentu tidak semua tujuan bisa kita capai dengan sempurna, karena hidup berjalan dengan caranya sendiri. Masalahnya, ketika tujuan ini berhasil tercapai, ataupun tidak tercapai, kita kerap menjadi malas.

Umumnya, tujuan pertama yang kita miliki dalam hidup adalah kuliah. Setelah berhasil masuk perguruan tinggi, tujuan tersebut tidak berlaku lagi. Di saat seperti ini, ada yang berpikir "karena tujuan pertama telah tercapai, kini harus bekerja lebih keras lagi untuk tujuan yang berikutnya". Namun sayangnya, kebanyakan dari mereka justru menjadi malas.

Ketika Kita Menjadi Malas

Keberhasilan atau kegagalan masuk perguruan tinggi bukanlah akhir dari segalanya. Hidup boleh jadi merupakan rangkaian

dari berupaya dan bermalas-malasan. Kehidupan kita setelah lulus ditentukan dari rencana kita berikutnya: apakah akan bekerja, melanjutkan kuliah, atau mengikuti ujian negara. Setelah mencapai itu semua, kita akan menjadi malas lagi lalu membuat rencana untuk memiliki rumah. Kita pun akan bersemangat lagi. Namun, setelah membeli rumah, kita menjadi malas lagi.

Menyusun target, mencapai target, kehilangan target .... Kemalasan sementara yang muncul di tengah-tengah proses ini sebenarnya bukan masalah besar. Ini mungkin lebih mendekati kelelahan daripada kemalasan. Semacam "menikmati waktu luang setelah menang".

Masalah baru muncul ketika tujuan kita adalah mempertahankan *status quo*. Tentu hanya sedikit orang yang secara sadar menjadikan ini sebagai tujuan. Namun sebenarnya, banyak sekali orang yang secara tidak sadar ingin keadaannya tetap seperti saat itu, meskipun mulutnya berkata tidak. Karenanya, ketika mereka akan menjalankan rencananya, semua menjadi hampa tanpa tujuan.

Contohnya, Anda akan menikah dengan kekasih Anda. Walaupun ingin digelar secara sederhana, tetap saja ada beberapa hal yang harus dipikirkan. Anda pun menyusun hal-hal apa saja yang perlu dikerjakan beserta prioritasnya, lalu mulai melaksanakannya. Setelah semua proses selesai, Anda akhirnya merasa lega. Kemudian, Anda berpikir untuk melakukan diet agar terlihat cantik dengan gaun pernikahan Anda saat pesta nanti.

Awalnya, Anda bertekad untuk menurunkan berat badan Anda. Namun, beberapa hari kemudian Anda tertangkap basah sedang makan. Sebenarnya bukan masalah serius apabila Anda gemuk. Walaupun gaun Anda akan menjadi tidak muat, kekasih Anda akan tetap mencintai Anda dan mengatakan Anda cantik. Yang terjadi pada Anda ini karena hasrat atau keinginan di dalam diri Anda untuk makan enak sepuasnya dan menikmati waktu dengan santai lebih besar daripada keinginan untuk berubah.

Jika Anda merasa bahwa Anda menjadi malas, coba pikirkan apakah Anda mungkin secara tidak sadar memiliki keinginan untuk mempertahankan kehidupan yang sekarang secara lebih besar daripada hasrat untuk menjadi lebih baik? Jika menurut Anda ada kemungkinan demikian, Anda dapat melihat situasinya dari perspektif berikut.

Masa lalu, masa kini, dan masa depan saling berinteraksi dalam kehidupan kita. Masa kini akan menjadi masa lalu, dan masa depan akan menjadi masa kini. Jika setiap hari kita hidup dengan melakukan pekerjaan yang diberikan saja, kita akan terperangkap di masa sekarang. Kita bahkan tidak sempat memikirkan tujuan baru. Mereka yang memberi kita pekerjaan hanya berusaha memeras tenaga kita saat ini sebanyak mungkin dan sama sekali tidak tertarik dengan perkembangan diri kita.

Hal inilah yang menyebabkan kecepatan hidup kita seperti terbatas dan bergulir secara konstan, bahkan ketika kita berada di zona yang seharusnya bisa lebih cepat. Di saat itulah kita menjadi malas dan lamban.

Sebuah tujuan baru diperlukan untuk mengurai batasan kecepatan hidup. Kita harus meluangkan waktu untuk mem-

persiapkan masa depan. Waktu yang dipakai untuk masa depan itu mau tidak mau adalah masa kini. Mungkin kita akan mengalami kerugian dengan memakai masa kini, tetapi perlu diingat bahwa tanpa tujuan baru tersebut, hidup kita pasti hanya akan berjalan di tempat. Setiap kali Anda memutuskan hal penting, pikirkan dengan matang dan jelas tentang "hal apa yang akan terjadi dalam hidupku bila aku terus jalan di tempat", "apa artinya menjadi lebih baik", dan "sisi apa yang membuat hal itu lebih baik bagiku".

Menghindari Batas Kecepatan Hidup

Mengapa ada batas kecepatan dalam hidup?

Ada dua faktor dalam belajar dan mengembangkan diri untuk mempersiapkan masa depan kita, yaitu kegelisahan dan ambisi. Pendorong utama seseorang belajar dengan pola pikir "bagaimana jika aku tidak lolos perguruan tinggi?", "bagaimana jika aku tidak mendapatkan pekerjaan?", atau "bagaimana jika aku tidak bisa mengikuti ujian?" adalah kegelisahan. Dalam kasus ini, ia tidak akan lagi berusaha ketika tujuannya sudah tercapai dan kegelisahannya menghilang. Sama seperti ketika ia menyerah, kecepatan hidupnya menjadi terbatas.

Berbeda dengan itu, mereka yang motif utamanya adalah ambisi akan terus berupaya untuk berhasil. Selain berusaha keras hingga tujuannya tercapai, mereka akan membentuk tujuan baru setelahnya dan berlari kencang lagi usai bernapas sebentar.

Bisakah mereka yang motif utamanya kegelisahan memaksa diri untuk memunculkan ambisi? Sama seperti hewan karnivor yang tidak bisa menjadi hewan herbivor ataupun sebaliknya, orang yang ambisius tidak bisa menjadi orang yang mudah gelisah dan orang yang mudah gelisah pun tidak akan bisa menjadi orang yang ambisius. Lalu bagaimana caranya orang yang mudah gelisah bisa lepas dari kemalasan?

Pertama, mereka harus mengubah definisi rajin. Orang yang mudah gelisah tidak bisa dan tidak perlu mengikuti orang yang ambisius. Terkadang, ada orang yang berhenti bekerja dan memutuskan untuk mengikuti tes CPNS atau belajar mati-matian agar bisa sekolah di luar negeri hingga rela tidak bertemu dengan teman-temannya. Mereka sangat khawatir rencananya tidak berjalan dengan baik karena mereka sudah berhenti bekerja dan membuat keputusan penting. Mereka sampai tidak punya waktu untuk bertemu dengan teman-temannya karena waktu untuk belajar saja sangat kurang.

Namun, mereka tidak belajar sebaik apa yang mereka kira. Mereka lebih sering menghabiskan hari dan melewatkan waktu karena tidak bisa berkonsentrasi akibat gelisah.

Jauh lebih baik jika mereka belajar sambil tetap menjalani kehidupan biasa, seperti bekerja dan bertemu orang. Belajar mati-matian atau bekerja mati-matian malah akan membuat kecepatan hidup kita menjadi terbatas.

Di satu sisi diperlukan usaha untuk memperluas tujuan hidup. Orang yang tertarik dengan psikologi pasti pernah mendengar teori lima tingkat kebutuhan dasar dari Abraham H. Maslow. Sederhananya seperti berikut:

- **Tingkat 1** Kebutuhan Fisiologis
- **Tingkat 2** Kebutuhan Rasa Aman
- **Tingkat 3** Kebutuhan Rasa Memiliki dan Sayang
- **Tingkat 4** Kebutuhan Akan Penghargaan
- **Tingkat 5** Kebutuhan Aktualisasi Diri

Saat kecil, saya suka membaca buku Maslow tentang teori lima tingkat hierarki kebutuhan dasar dan berpikir bahwa memiliki pengalaman puncak (*peak experience*) dan memenuhi lima tingkat kebutuhan realisasi diri adalah hal yang baik. Namun seiring bertambahnya usia, saya baru berpikir bahwa sepertinya saya salah memahami Maslow.

Mengejar pengalaman puncak dan menghindari realita saat kenyataan penuh dengan kesulitan dan cobaan yang harus diatasi merupakan sikap yang tidak dewasa. Kita stabil secara ekonomi dan memiliki banyak waktu luang, tetapi selalu cemas dan jungkir balik mencari uang atau hanya berfokus agar menjadi terkenal dan diakui juga bukan merupakan perilaku yang benar.

Pada akhirnya, saya berpikir bahwa berusaha keras untuk menjamin keselamatan diri dan demi tujuan hidup yang lebih dari sekadar bertahan hidup di dalam realita yang dihadapi merupakan hal yang penting. Saya pikir Maslow ingin mengatakan bahwa hal yang harus dikejar oleh jiwa yang sehat berbeda-beda, sesuai dengan lingkungan ekonomi, sosial, dan biologis yang dihadapi.

Makan di malam hari seperti biasa!

Masing-masing dari kita memiliki lingkungan yang berbeda. Maka tujuan yang kita kejar dalam hidup juga harus berbeda. Dengan demikian, kita akan bisa mengatasi rintangan berupa kemalasan yang muncul setelah tujuan tercapai ataupun tidak tercapai. Kita tidak perlu mengejar kesuksesan ataupun penampilan yang sama seperti orang lain.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- **Untuk mencegah rasa malas yang muncul di tiap tahap kehidupan, susunlah target berikutnya dengan hati gembira. Kesenangan yang Anda rasakan saat bekerja keras menyusun target baru dikarenakan Anda bisa membayangkan masa depan yang indah. Memiliki cukup waktu untuk ini saja dapat membangkitkan tekad Anda.**
- **Selalu cek apakah target yang Anda susun sudah memikirkan orang lain. Anda akan bisa bergerak secara spontan bila target yang Anda susun sesuai dengan lingkungan dan kondisi Anda.**

DigitalPublishing/KG-2/SC

TIDUR ADALAH YANG TERBAIK

Biasanya kita akan menyebut orang yang banyak tidur sebagai pemalas. Mungkin karena itu, sering ditemui orang-orang yang berkata, "Aku tidak tahu kenapa banyak tidur begini. Sepertinya aku jadi pemalas."

Namun, hal ini tidaklah benar. Kita banyak tidur pasti ada penyebabnya.

Pertama, karena tubuh kita letih. Saat seorang suami tidur saja di akhir pekan, istrinya pasti akan mengatainya sangat malas. Padahal ia tidak sepatutnya berlaku sekasar itu kecuali suaminya pulang larut malam karena habis bersenang-senang di suatu tempat. Ia butuh tidur cukup agar bisa memulihkan tubuhnya dari keletihan yang terakumulasi selama satu minggu. Dengan begitu ia akan bisa kembali pergi bekerja.

Kita juga banyak tidur ketika ada masalah yang sulit diatasi dan membuat sakit kepala. Mungkin orang melihatnya sebagai perilaku yang menyedihkan karena seharusnya ia melakukan apa saja agar masalah tersebut bisa teratasi. Padahal masalah tersebut demikian mustahil untuk diatasi dan sama sekali tidak

bisa dibendung sampai-sampai harus berlari ke dunia mimpi. Ia bukan tidak berusaha untuk menyelesaikannya, tetapi tidak bisa.

Sedemikian Pentingnya Tidur, Tapi ...

Sekarang kita sudah mengetahui bahwa orang yang banyak tidur belum tentu pemalas. Ada satu fakta mengejutkan lagi tentang tidur. Tidur tidak hanya memberi kita energi dan membantu untuk lepas sesaat dari masalah yang menyakitkan kepala, tetapi juga berperan besar dalam mematri apa yang kita pelajari ke dalam otak kita.

Saat tidur, kita sering kali mengalami kembali masalah-masalah yang harus diatasi dalam mimpi. Ini bisa disebut sejenis "simulasi". Itulah sebabnya kita dapat lebih mengingat sesuatu dengan tidur. Ini juga alasannya kenapa mereka yang belajar bahasa Inggris diminta untuk menghafal kosakata Inggris sebelum tidur. Bahkan ada penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang tidur setelah menghafal lebih mampu mengingat banyak kosakata setelah terbangun daripada orang yang tidak menghafal sebelum tidur.

Selain itu, kurang tidur akan menimbulkan hasil yang tidak berbeda dengan bermalas-malasan karena membuat kita lebih banyak lupa dengan apa yang dipelajari. Kita juga tidak bisa bergerak dengan aktif karena pening akibat kurang tidur. Tentu saja kita menjadi malas. Siswa yang begadang di perpustakaan

untuk belajar setiap kali masa ujian pasti mendapat nilai yang lebih kecil daripada siswa yang belajar dengan tekun di hari-hari biasa dan menjaga kondisi badannya selama masa ujian dengan tidur cukup. Di dunia ini tidak ada yang mengalami hal baik jika kurang tidur.

Tidur cukup sangat penting untuk kesehatan dan untuk berpisah dengan kemalasan.

Namun belakangan, semakin banyak orang yang mengeluhkan insomnia. Ada yang jam tidurnya tidak teratur karena pekerjaan dan banyak juga yang tidak bisa tidur "hanya" karena stres. Walaupun ada yang sama sekali tidak bisa tidur sepanjang malam, umumnya penderita insomnia ini mengalami pola berulang yang mengganggu berupa terbangun di tengah tidur lalu tidak bisa tidur lagi atau baru bisa tidur menjelang subuh tetapi baru satu atau dua jam tertidur sudah harus terbangun karena bunyi alarm.

Kondisi seperti ini praktis tidak memungkinkan untuk belajar ataupun bekerja. Mungkin untuk beberapa waktu di awal kita bisa menahannya, tetapi lama-kelamaan rasa pening dan sakit di kepala akan terasa tak tertahankan, baik di sekolah maupun di tempat kerja. Kita juga akan merasa mengantuk. Akhirnya, kita akan dicap sebagai pemalas oleh guru ataupun atasan.

Terbebas dari Insomnia Sementara

Jika insomnia tidak diatasi, mau tidak mau seumur hidup Anda akan hidup sebagai orang yang malas. Apakah masalah ini sepenuhnya dapat diatasi hanya dengan mengonsumsi obat tidur? Untuk insomnia sementara, ada peluang untuk memperbaikinya dengan mengubah beberapa kebiasaan sehingga tidak perlu sampai minum obat.

Waktu terjaga harus lebih dikelola daripada waktu tidur

Jika menderita insomnia, Anda tidak akan bisa tidur nyenyak meski sudah berbaring lebih awal. Bagi yang kebiasaan tidurnya tidak teratur atau pekerja dengan *shift* malam, waktu tidur yang selalu terlambat cukup membuat terganggu.

Alasannya sederhana. Otak kita memiliki semacam pengatur waktu untuk tidur, sehingga apabila kita beberapa kali terjaga di larut malam, setelahnya kita akan mengalami kesulitan untuk tidur sebelum larut malam. Selain itu, karena tubuh kita mengenali hari sebagai 24,8 jam, bukan 24 jam, waktu tidur kita setiap hari pun akan mundur ke belakang.

Oleh karena itu, lebih baik fokus untuk bangun pada waktu tertentu daripada mencoba tidur pada waktu tertentu. Jika Anda setiap hari tidur pukul empat pagi dan bangun pukul satu siang, cobalah untuk bangun sebelum tengah hari. Dengan begitu, perlahan-lahan kebiasaan tidur Anda akan maju dari pukul 4 pagi ke pukul 3.30 pagi atau pukul 3 pagi. Ini adalah prinsip paling dasar untuk mengobati insomnia.

Olahraga ringan dan selalu makan malam

Anda mungkin mengira bahwa banyak olahraga bisa membuat Anda lebih mudah tertidur di malam hari karena kelelahan. Olahraga yang cukup dan membuat tubuh merasakan sedikit kelelahan memang dapat membantu kita untuk tertidur. Namun, olahraga yang terlalu berat justru akan berbahaya bagi otot dan membuat kita tidak bisa tidur. Karenanya, cukup lakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki setelah makan malam.

Ada orang yang melakukan diet dan olahraga secara bersamaan. Banyak yang tidak bisa tidur karena kelaparan akibat tidak makan malam saat sedang diet. Bagi penderita insomnia, kelaparan di malam hari sangat tidak disarankan. Walaupun sedang diet, kelaparan di malam hari tidak banyak membantu, sehingga sebaiknya sebelum tidur lebih dulu mengonsumsi jumlah kalori minimum yang dibutuhkan dan berolahraga ringan.

Jangan menonton TV sebelum tidur

Akibat insomnia, kita biasanya akan menonton TV hingga tertidur. Namun, menonton TV sambil berbaring lama-kelamaan akan membuat waktu tidur menjadi mundur. Sebab, kita akan terus memencet-mencet *remote* meski tidak ada yang menarik. Memandangi TV yang menyala begitu saja akan membuat kita mudah mengantuk, sehingga kita akan mengganti saluran siaran ketika merasa bosan dan berulang kali terjaga saat sudah mengantuk. Nantinya, kita jadi tidak bisa membedakan apakah kita menyalakan TV untuk menonton sesuatu atau hanya karena sudah menjadi kebiasaan.

Sulit untuk tidak menyalakan TV ketika ada TV di depan kita. Oleh karena itu, mereka yang menderita insomnia sebaiknya menyingkirkan TV dari kamar tidurnya. Namun, bagi orang yang tidak tahan dengan ketiadaan TV di kamarnya lalu pergi ke ruang tamu untuk menonton TV hingga tertidur, maka cara terbaik adalah meniadakan TV di rumah.

Alkohol musuh terbesar insomnia

Ada orang yang baru bisa tidur setelah minum alkohol, sehingga mereka akan menolak jika disuruh berhenti minum alkohol. Sebelumnya sudah saya katakan bahwa kita tidak akan bisa tidur saat mengalami depresi. Salah satu gejala depresi adalah minum alkohol agar bisa tertidur tanpa menyadari bahwa mereka telah menderita insomnia.

Awalnya mungkin hanya butuh satu gelas untuk bisa tidur, tetapi lama-kelamaan jumlahnya akan meningkat menjadi dua atau tiga gelas karena satu gelas saja tidak cukup. Akhirnya, insomnia akan tetap menyerang meski sudah minum satu botol.

Bila diberi resep obat tidur, orang-orang ini akan cenderung minum obat tidur beserta alkohol. Khasiat obat tidur ini akan terasa pada awalnya, tetapi kemudian efeknya tidak terasa lagi. Lalu jumlah obat tidur yang diminum pun semakin banyak hingga akhirnya ... menjadi lingkaran setan.

Entah itu karena depresi, insomnia, ataupun kecanduan, Anda harus berhenti minum alkohol. Mungkin selama satu minggu atau 10 hari pertama Anda tidak dapat tidur akibat tiba-tiba berhenti setelah setiap hari minum alkohol. Di saat seperti

itu, mengonsumsi obat tidur yang efeknya lama akan sangat membantu.

Sejauh ini kita telah mengetahui bersama bahwa kebanyakan penyebab kita tidak bisa tidur adalah penyakit jiwa yang disebut depresi. Selain itu, perasaan-perasaan seperti cemas, marah, mudah tersinggung, dan konflik juga menghalangi kita untuk tidur nyenyak. Jika hal ini tidak diatasi, sehingga kita tidak bisa tidur nyenyak, akan menyebabkan daya konsentrasi kita menurun yang berakibat sulit menyelesaikan apa pun dengan benar. Artinya, tidur nyenyak sangat penting untuk mengatasi kemalasan.

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajual@gmail.com/30102/GDI

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajual@gmail.com

BAB
3

DARI PEMALAS MENJADI PEKERJA KERAS

DigitalPublishing/KG-2/SO
nonajual@gmail.com/301022/GDI

Berpisah dengan kemalasan berarti menjadikan hidup Anda sepenuhnya milik Anda. Kini tinggalkan kemalasan dan raih apa yang Anda inginkan sesuka hati.

nonajual@gmail.com/30102/GDi

Digital Signature KG-2/SC

LEPAS DARI BELENGGU KETERLAMBATAN

nonajuni@gmail.com/3010212/GDI

Apa ciri khas terbesar para pemalas? Terlambat. Orang yang terbiasa telat ketika sekolah, saat dewasa dan bekerja pun tidak akan bisa membuang kebiasaan itu. Mereka selalu dimarahi oleh guru atau atasannya dan tidak bisa melepaskan belenggu kemalasan. Mereka selalu berkata, "Aku juga pusing. Kalau sudah kesiangan, ya, aku juga tidak bisa apa-apa. Tapi ketika bangun lebih pagi pun, tetap saja waktu berlalu dengan cepat ketika aku bersiap-siap. Walaupun sudah berusaha supaya tidak telat, tetap saja aku telat."

Telatnya ini karena sudah menjadi kebiasaan.

Lalu, apakah keterlambatan itu hanya menjadi masalah di sekolah atau kantor? Tidak. Karena mereka juga tidak akan pernah datang tepat waktu bila membuat janji temu dengan teman-temannya. Di awal, teman-temannya mungkin bisa memaklumi, tetapi jika terus berulang mereka pasti akan merasa tidak senang dan berpikir "teman sih, tapi *nggak* begini juga". Telat adalah perilaku sangat jelek yang dapat berpengaruh buruk ke seluruh hubungan interpersonal, baik dalam kehidupan sekolah maupun sosial.

Telat merupakan kebiasaan yang identik dengan pemalas dan memperbaikinya dapat menjadi langkah awal yang bermakna untuk lepas dari kemalasan.

Memperbaiki Sifat Ketergantungan

Sebagian besar orang yang suka terlambat sering mengalami kesulitan karena kesiangan atau bermasalah untuk bangun pagi. Jika penyebabnya adalah insomnia, Anda bisa membacanya kembali di bab sebelumnya.

Bila bukan karena insomnia dan sekadar susah bangun pagi, cara pertama untuk memperbaikinya adalah sifat ketergantungan. Umumnya, mereka yang suka kesiangan terbiasa dibangunkan oleh seseorang. Mungkin saat kecil hal ini lumrah saja, tetapi setelah masuk SMP harus membiasakan diri untuk bangun sendiri. Jika terus bergantung pada seseorang untuk bangun di pagi hari, ia akan menyalahkan orang lain dan mengabaikan kemalasannya saat kesiangan.

"Ibu, sih, *nggak bangunin*. Jadi telat, kan!"

Cara kedua adalah dengan selalu memasang alarm di pagi hari. Jika sepertinya Anda akan mematikan alarm dan tidur lagi, siapkan beberapa alarm dan taruh di seluruh sisi kamar. Bagaimanapun caranya, atur agar Anda terbangun. Jika sudah mulai terbiasa, Anda bisa mengurangi jumlah alarmnya.

Pada awalnya, pasti tidak mudah melakukan hal ini. Boleh jadi Anda akan mematikan semua alarm lalu kembali tidur dan malah semakin terlambat. Namun, dengan mengalami hal seperti itu, Anda akan menyadari dengan baik bahwa Anda kesiangan dan akibat dari keterlambatan tersebut sepenuhnya adalah tanggung jawab Anda sendiri. Kesadaran itu dengan sendirinya akan menuntut Anda untuk bangun tepat waktu selelah dan seletih apa pun.

Memperbarui Waktu di Pagi Hari

Pernahkah Anda menonton sirkus hewan? Anda pasti akan merasa takjub bila melihat pertunjukan harimau melewati cincin api. Sewaktu kecil saya pernah penasaran, bagaimana harimau bisa menghafal gerakan serumit itu. Apakah ia sudah mempelajari dulu semuanya lalu lama-lama terbiasa atau ia menghafalnya satu demi satu? Akhirnya saya tahu dari buku bahwa metode kedua yang benar.

Di dalam sirkus, harimau itu akan dilatih untuk melompat. Kemudian ia dilatih untuk melewati rintangan yang berbentuk lingkaran. Setelah itu, ia dilatih agar bisa mendarat dengan indah. Setelah latihan untuk tiap-tiap gerakan dirasa cukup, latihan selanjutnya adalah menggabungkan seluruh gerakan itu menjadi satu. Proses ini disebut *shaping* (pembentukan). Proses pembentukan seperti inilah yang diperlukan untuk mengatasi masalah keterlambatan.

Seorang pemalas senang berleha-leha. Ia tidak melakukan hal yang seharusnya dilakukan dan malah mengerjakan hal yang lain. Untuk mengatasinya, harus dilakukan analisis terhadap perbuatannya satu per satu. Setelah itu, agar seluruh proses berjalan dengan efektif dan mengurangi tahapan yang tidak diperlukan, harus membentuk sesuatu yang baru.

Banyak ibu yang berkonsultasi kepada saya tentang anaknya yang selalu bermalas-malasan di pagi hari setiap hendak berangkat ke TK. Saya lalu mencoba memahami di saat apa anak-anak itu bermalas-malasan. Jika mereka berleha-leha sambil menonton TV di pagi hari, seharusnya sejak awal mereka tidak dibiarkan menonton TV. Jika mereka berlama-lama karena masalah memilih baju, bisa disiasati dengan menyiapkan baju yang akan dipakai pada hari sebelumnya untuk mempersingkat waktu. Jika mereka makan dengan lamban, bisa dibuat metode makan yang nyaman dengan menu sarapan yang disukai anak dan bujuk agar mereka makan dengan cepat. Kurangi tahapan masalah satu demi satu. Jika para ibu ini tidak mengajarkan solusi apa pun kepada anak mereka dan hanya menyuruh supaya rajin, tindakan ini sama sekali tidak akan berguna.

Alasan orang dewasa terlambat pun demikian. Mereka harus mengurangi waktu persiapan berangkat kerja di pagi hari. Namun, ada orang yang membantah jika diberi tahu demikian dengan berkata, "Aku sudah bergerak dengan sangat cepat." Sayangnya, bila diurai satu per satu, akan terlihat tahapan yang menghabiskan waktu. Waktu persiapan berangkat kerja harus diatur kembali seluruhnya dengan memangkas proses yang dapat dikurangi.

Jika terasa sulit, cobalah buat catatan seperti berikut:

- 7.00 : Bangun tidur
- 7.20 : Mandi dan keramas
- 7.50 : Sarapan
- 8.10 : Gosok gigi, ganti baju, bercukur (siap-siap berangkat)
- 8.20 : Mengecek nilai saham sebelum berangkat

Proses apa yang harus dikurangi di sini? Pertama, jika bukan orang yang benar-benar harus mencuci rambut di pagi hari, Anda bisa mencuci rambut di malam hari sebelum tidur. Kemudian Anda bisa lebih mempersingkat waktu dengan sarapan, lalu mandi dan menggosok gigi. Mengecek nilai saham bisa dilakukan sambil berangkat kerja; atau jika berangkat dengan mobil sendiri, Anda bisa melakukannya sebentar setelah tiba di kantor.

Sekarang mari kita lihat jadwal baru berikut ini:

- 7.00 : Bangun tidur
- 7.30 : Sarapan
- 7.40 : Gosok gigi, mandi, bercukur
- 8.00 : Ganti baju (siap-siap berangkat)
- 8.00 : Berangkat kerja

Digital Publishing/G-2C/301022/GDI

Atur Ulang Pola di Pagi Hari

Dengan jadwal ini, kita bisa menghemat 20 menit. Namun, apakah Anda melihat ini tidak mungkin bisa dilakukan? Cobalah dahulu. Dengan sedikit penyesuaian saja, tanpa diduga Anda akan memiliki banyak waktu yang terselamatkan.

nonajual@gmail.com/01122/GD
Digital Publishing/KC2SC

Membuang Pikiran Optimis

Para tukang telat umumnya sangat optimis. Sebenarnya optimis merupakan kata yang diperhalus. Jika boleh jujur, mereka sama sekali tidak pernah mengantisipasi faktor risiko.

Misalnya, mereka harus berjalan kaki dari rumah ke halte bus untuk berangkat kerja. Lalu di halte bus mereka harus menunggu bus. Karena pada jam kerja biasanya jalanan lebih macet, atau terjadi kecelakaan, atau bus mengalami gangguan, sehingga bisa membuat bus datang lebih lama. Waktu tempuh bus sampai depan kantor juga tidak bisa dikatakan selalu sama.

Orang yang tidak pernah terlambat menentukan waktu berangkat kerja dengan mempertimbangkan variabel-variabel di atas. Sementara tukang telat tidak menghitung variable tersebut. Mereka tidak menghitung waktu jalan kaki dari rumah ke halte bus, menganggap bus akan langsung datang begitu ia tiba di halte bus, mengira bahwa jalanan menuju kantor tidak akan macet, dan tidak memperhitungkan waktu jalan kaki dari halte bus ke kantor. Namun, saat dimarahi atasan karena terlambat, ia akan berdalih seperti "hari ini busnya telat" atau "ada kecelakaan jadi sangat macet".

Sementara rekan lain yang tinggal di daerah yang sama dan sudah tiba jauh lebih dulu akan memandanginya dengan wajah heran.

Tukang telat ini tidak sadar masalah sebenarnya dan malah bersungut-sungut sambil berpikir "kenapa aku setiap pagi selalu apes begini?".

Untuk bisa lepas dari kebiasaan ini, buatlah perhitungan dengan cadangan waktu sedikitnya 30 menit. Dengan demikian, Anda bisa tiba pada waktunya meskipun berbagai variabel bermunculan. Cadangan 30 menit ini dapat diperoleh dengan bangun sedikit lebih pagi dan mengurangi waktu persiapan yang tidak perlu, seperti yang sudah dijelaskan di atas.

Awalnya, semua perubahan, apa pun itu, akan terasa sulit. Sebagaimana terlambat lama-lama menjadi kebiasaan, Anda semestinya yakin bahwa tiba tepat waktu pun lama-lama dapat menjadi kebiasaan.

DigitalPublishingKG@gmail.com/301022/6Di

Cara berpisah dengan kemalasan

- **Bangunlah di pagi hari dengan membunyikan alarm. Anda harus membiasakan diri bangun sendiri tanpa bantuan orang lain.**
- **Lihat satu per satu kegiatan yang Anda lakukan di pagi hari, lalu pilih yang bisa dilakukan di hari sebelumnya. Atur ulang susunan kegiatan untuk mempersingkat waktu.**
- **Biasakan untuk memiliki waktu luang minimal 30 menit sebelum waktu berangkat kerja atau waktu janjian.**

JADILAH PENGENDALI KEHIDUPAN ANDA

Jika masalah terlambat sudah teratasi, kini saatnya beralih pada keseharian Anda. Biasanya kemalasan tidak hanya muncul di satu sisi. Orang yang terbiasa bangun kesiangan sering kali tidak bisa menyerahkan tugas pada waktunya, atau orang yang selalu terlambat satu menit setiap kali rapat sering kali membuat pasangannya di rumah harus lebih mengalah karena tidak bisa melakukan pekerjaan rumah yang menjadi kewajibannya dengan baik. Sederhananya, banyak di antara orang yang malas tidak bisa mengurus dirinya sendiri.

Di awal sudah saya sampaikan agar tidak bergantung kepada orang lain untuk bangun di pagi hari. Ini merupakan bagian inti dalam mengatasi kemalasan, sarana pertama agar tidak menjadikan kemalasan diri sebagai kesalahan orang lain. Hidup kita, keseharian kita, dan akibat dari kesalahan kita sepenuhnya harus menjadi tanggung jawab kita.

Ucapan ini mungkin terdengar seperti beban bagi beberapa orang, tetapi pada akhirnya ini merupakan cara untuk dapat menikmati hidup kita dengan baik.

Terkadang Bantuan dari Luar Diperlukan

"Mungkin karena aku belum bertekad melakukannya. Kalau sudah bertekad mencobanya, pasti bisa."

Ada orang yang hidup dengan pola pikir seperti ini. Mereka tidak bisa mengakui bahwa dirinya malas. Mereka yakin bahwa mereka bisa menjadi rajin dan mencapai banyak hal jika sudah bertekad. Begitulah, mereka biasa berteriak kepada orang lain dan menipu dirinya sendiri.

"Ini karena apa yang kulakukan sekarang tidak cocok untukku. Aku akan menjadi benar-benar rajin dan gembira kalau sudah melakukan hal yang kusukai."

Ucapan ini tidak sepenuhnya salah. Sebab ketika seseorang mengerjakan sesuatu yang disenanginya, akan muncul energi yang jauh lebih besar darinya.

Namun sayangnya, di dunia ini hampir tidak ada orang yang bisa hidup dengan hanya melakukan hal yang disukainya. Kita perlu hidup dengan melakukan hal yang tidak disukai juga. Melakukan hal yang disukai dengan giat mudah bagi siapa pun. Masalahnya, akankah kita melakukan hal yang tidak disukai dengan giat juga? Orang yang sungguh-sungguh rajin boleh jadi merupakan orang yang menekan keinginannya sendiri dan bersabar terhadap hal yang sebenarnya enggan untuk dilakukan segera.

Banyak pelajar SMP dan SMA yang terpaksa belajar hal yang tidak disukai karena disuruh orangtuanya. Namun setelah lulus SMA, tidak ada lagi paksaan untuk belajar, sehingga

berkuranglah orang yang secara sukarela belajar hal yang tidak disukai. Tentu ada orang yang perlahan-lahan memahami cara menyelesaikan hal yang tidak disukainya dan menjadi dewasa dengan sendirinya, setelah beberapa saat di awal sempat bermain-main. Namun, ada juga orang yang tidak bisa melewati proses ini dengan baik, dan suka berkata, "Aku belum melakukannya saja. Kalau sudah dicoba juga bisa."

Nantinya, ketika sudah bekerja, mereka akan terus menunda pekerjaan yang diberikan dan akhirnya membuat masalah jika tidak diawasi atasannya setiap saat. Atasan yang selalu menanyakan perkembangan pekerjaan, seperti ibu-ibu yang cerewet, lebih cocok untuk mereka daripada atasan yang sepenuhnya memercayakan penyelesaian pekerjaan kepada bawahannya.

Bagi yang merasa sulit untuk mengubah sendiri kebiasaan malasnya, sebaiknya mereka menerima bantuan dari luar meskipun hanya sebentar. Jika berkeinginan belajar bahasa Jepang dalam kondisi tidak tahu ilmunya sama sekali, lebih baik mencari tempat kursus bahasa Jepang atau kelompok belajar bahasa Jepang untuk belajar bersama daripada belajar sendiri dari buku atau materi audiovisual. Dengan demikian, akan ada orang yang memeriksa perkembangan belajar Anda secara periodik.

Bertaruh dengan teman juga bisa menjadi salah satu cara. Jika Anda belajar sesuai waktu yang ditentukan, teman Anda harus memberikan uang; tetapi jika Anda tidak bisa menepati janji, Anda yang harus memberinya uang. Walaupun jumlahnya sangat kecil, bertaruh dapat menjadi motivasi tersendiri.

Setiap tahun, banyak orang yang bertekad untuk mulai berolahraga di tahun baru, kan? Agar bisa berjalan dengan baik, sebaiknya cari orang yang dapat membantu Anda, yaitu dengan cara mendaftar ke klub kebugaran atau kursus yoga daripada *jogging* atau berolahraga sendiri dengan membeli alat olahraga. Membayar *personal trainer* memang jauh lebih mahal, tetapi hal ini lebih baik daripada membayar biaya keanggotaan untuk beberapa bulan lalu tidak pernah datang satu kali pun. Ukurlah seberapa besar spontanitas Anda dan buatlah keputusan dengan cermat.

Menjadi Pengendali Diri Sendiri

Walaupun di awal kita bisa menerima bantuan orang lain untuk menghilangkan kemalasan, kita tidak bisa selamanya bergantung pada orang lain. Kita harus menargetkan diri sendiri menjadi pengendali dan pengatur keseharian kita.

Setelah belajar bagaimana seharusnya bergerak untuk mencapai target yang diinginkan selama menerima bantuan seorang pengawas, kini saatnya kita mencobanya sendiri. Coba pikirkan bahwa Anda adalah pengendali diri Anda sendiri. Buat jarak dengan diri sendiri lalu cek dan ukur diri Anda.

Hal pertama yang disarankan psikiater kepada orang yang berencana untuk diet adalah membuat *diary* makan. Banyak orang tidak tahu seberapa sering dan banyaknya mereka makan.

"Saya tidak makan 3 kali sehari. Paling banyak 2 kali. Kadang hanya 1 kali. Tapi kenapa saya tetap gemuk?"

Orang-orang seperti ini disarankan untuk menulis semua yang dimakannya, baik itu seteguk cola ataupun sepotong kue. Nyatanya tidak banyak yang benar-benar mencatat seluruhnya. Mereka yang sungguh-sungguh mencatat semua yang dimakannya sangat terkejut. "Aku makan sebanyak ini!" pikir mereka.

Nasi yang kita makan 3 kali sehari tidak berperan banyak dalam kalori yang diserap oleh tubuh kita.

Kopi Latte yang diminum karena terlalu lelah,

Jagung atau ubi yang dimakan karena mulut iseng ketika belajar,

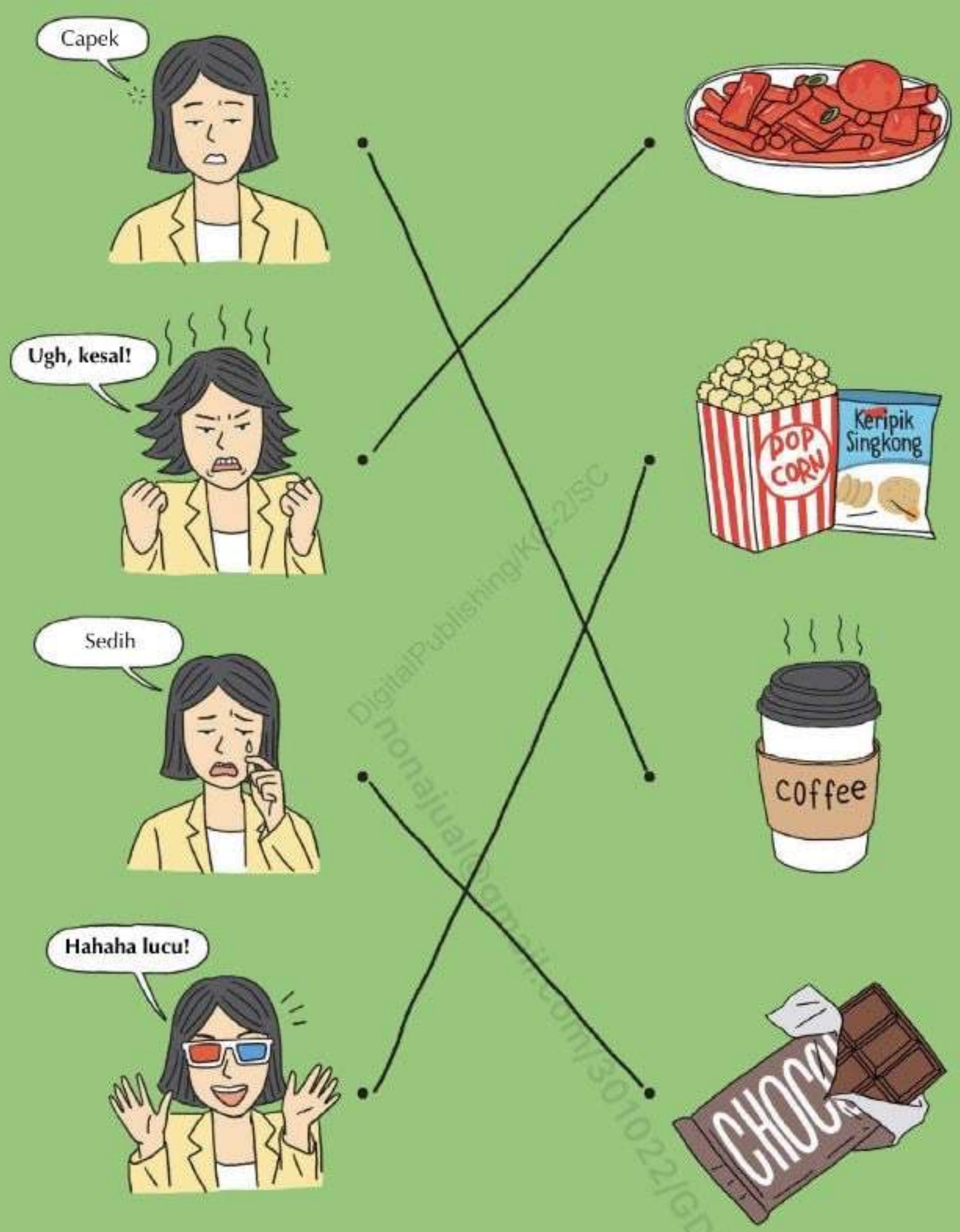
Popcorn karamel yang dimakan untuk menyenang-kan perut saat menonton film,

Cokelat yang dimakan saat sedang sedih ....

Daftar ini disebut makanan perasaan. Makanan perasaan inilah yang sebenarnya berperan atas sebagian besar kalori tubuh kita. Ajaibnya, hanya dengan menulis catatan makan harian saja, makanan perasaan bisa menghilang. Maka wajar jika berat badan menjadi turun.

Tidak hanya diet, kebiasaan memeriksa kembali yang dibutuhkan juga penting untuk dijalankan saat harus melakukan hal penting atau bersiap menghadapi ujian. Kalau benar-benar ingin berubah dan terlahir kembali sebagai orang yang baru, cobalah mulai mencatat apa yang Anda lakukan seharian tanpa

Hubungkan Makanan dengan Perasaan yang Sesuai



DigitalPublishing/KP-2/SC
nonajualbuku.com/301022/GDi

ada yang tertinggal. Lalu beri penilaian. Jika sulit menentukan nilai, cobalah dengan menulis "tinggi-sedang-rendah". Jika hari ini berjalan sesuai rencana, tulis dengan "tinggi"; jika sedikit berbelok untuk mengerjakan hal lain, tulis dengan "sedang"; jika sama sekali tidak bisa melakukan apa pun, tulis dengan "rendah".

Apabila cara ini pun tidak berhasil, Anda bisa mencoba cara yang cukup ekstrem, yaitu memasang CCTV. Orang biasa, bukan artis, tidak terbiasa dengan CCTV, sehingga mereka akan banyak menunjukkan keadaan dirinya apa adanya. Orang yang mengira dirinya jarang marah-marah, boleh jadi akan merasa malu ketika melihat video rekaman dirinya yang marah-marah seharian, bahkan bertanya-tanya kapan dirinya mengucapkan kata-kata seperti itu ketika melihat rekaman dirinya sedang bersumpah serapah. Siapa pun di antara kita yang melihat sosok dirinya yang terekam CCTV mungkin akan terkejut sambil berteriak, "Hah!"

Pengendali Waktu

Setelah memahami pola hidup secara menyeluruh melalui tulisan dan mulai memperbaiki masalahnya, kini saatnya bertarung dengan waktu. Kita harus lebih peka terhadap waktu jika ingin menjadi rajin.

"Cek ini dulu sebentar, baru belajar lagi."

Siapa pun pasti pernah mengalami lupa waktu setelah membuka internet dengan pikiran seperti ini. Oleh karena itu, cobalah gunakan alarm agar bisa kembali fokus setelah memikirkan hal lain saat sedang melakukan hal penting.

Cara yang sering saya pakai saat harus berkonsentrasi pada sesuatu adalah dengan memasang alarm yang akan berbunyi setiap satu jam. Dengan begitu, ketika saya melakukan hal lain, saya akan terkejut dan bisa mengendalikan diri. Bila merasa bahwa Anda mungkin saja melakukan hal lain selama satu jam, cobalah atur alarm agar berbunyi setiap 30 menit. Namun, bila Anda merasa mudah berkonsentrasi dan bunyi alarm setiap satu jam justru dapat mengganggu, Anda bisa mengaturnya menjadi setiap 2-3 jam.

Akan tetapi, ada kemungkinan Anda akan terbiasa dengan bunyi alarm, sehingga suatu ketika tanpa disadari Anda akan mematikannya dan melanjutkan pekerjaan lain tersebut. Oleh karena itu, bunyi alarm sebaiknya diubah secara periodik sebagaimana kita mengubah kata kunci pada situs-situs kita di internet secara periodik. Semakin beragam suaranya, akan semakin bagus efeknya. Anda pun bisa menggunakan suara manusia, bisa suara idola yang kita sukai atau suara orang yang ingin kita tiru jejaknya.

Menghitung waktu juga dapat membantu. Jika setiap hari kita melakukan hal yang sama, menghitung berapa lama waktu yang terpakai akan membuat kita menemukan bahwa sedikit demi sedikit waktu yang terpakai itu menyusut. Semakin kita akrab dengan pekerjaan itu, semakin fleksibel kecepatan pengerjaannya. Apabila ada pekerjaan yang tidak disukai, membosankan, dan ingin segera diselesaikan; cobalah untuk

mempersingkatnya sambil terus menghitung waktunya setiap hari. Tanpa kita sadari, semangat untuk melawan lupa waktu akan muncul dan kita akan menemukan bahwa kita berusaha keras untuk menguranginya meski hanya satu menit atau satu detik. Kita pun mulai bersaing dengan diri sendiri.

Bisa juga sebaliknya. Jika kita ingin memperpanjang waktu usaha kita untuk mencapai tujuan, seperti waktu belajar, waktu berolahraga, dan waktu bekerja, cobalah untuk memperpanjangnya meski hanya satu menit atau satu detik setiap hari sambil terus mencatatnya.

Selalu Menunda Hal Penting

noejual@gmail.com/3D DigitalPublishing/2/SC

Jika dipikir-pikir, kita akan giat menjalankan rencana kita dalam tiga hari pertama. Namun, masalahnya baru muncul setelah itu. Setelah beberapa hari kita bekerja keras, anehnya akan muncul berbagai variabel yang mengguncang niat kita. Kita sudah memutuskan untuk berhenti minum alkohol, tetapi tiba-tiba ada yang mengajak makan di luar sambil minum alkohol. Kita sudah bertekad untuk mengikuti kursus bahasa Inggris setiap malam, tetapi tiba-tiba teman kita mengajak bertemu. Situasi baru selalu muncul.

Begitu hal-hal seperti ini terjadi dan pola terusik, kita terjatuh dalam mental "sudah telanjur". Muncul juga pikiran seperti, "Ah, entahlah. Sudah telanjur gagal, kembali seperti semula saja." Di dasar pemikiran ini, terpatri keinginan untuk

mengerjakan sesuatu yang baru secara sempurna dari awal sampai akhir. Misalnya, Anda memutuskan untuk diet dengan *jogging* selama 30 menit setiap hari, tetapi kemudian terlewat satu hari. Keesokan harinya, timbul konflik batin ketika tiba waktu yang ditetapkan untuk *jogging*. Akhirnya, setelah bimbang akan melakukannya atau tidak, Anda akan berbaring di tempat dengan pemikiran "sudah telanjur".

Misalnya lagi, minggu ini masih ada sisa tiga hari lagi. Dengan berbagai alasan, Anda memilih untuk makan sepuasnya dan bermalas-malasan di akhir pekan, lalu berniat memulai diet lagi pada hari Senin esok. Sayangnya, tubuh Anda sudah bertambah 3 kg dari hari Senin lalu.

Hanya ada satu cara untuk menghadang situasi yang menyedihkan ini. Yaitu mengetahui dengan jelas bahwa tidak ada rencana yang bisa terlaksana dengan sempurna tanpa cacat. Dengan begitu, kita akan tetap bisa melanjutkan rencana meskipun di tengah perjalanan terjadi kesalahan.

"Lebih baik terlambat daripada tidak sama sekali" merupakan pepatah yang tepat. Lebih baik pulang cepat daripada terlambat. Tidak sesuai pun tidak apa-apa. Hanya saja, jangan berhenti. Apabila terpaksa meninggalkannya, lanjutkan ke tahap berikutnya.

Kadang kala kita membuat rencana untuk melakukan hal yang sama setiap hari, tetapi kadang kala juga kita berencana melakukan tugas yang berbeda setiap hari. Misalnya kita ingin belajar bahasa Inggris, maka hari Senin kita belajar *listening*, hari Selasa belajar *speaking*, dan hari Rabu belajar *writing*. Namun, ada orang yang apabila tidak bisa melakukan pekerjaan yang

harus dikerjakan hari ini, ia akan mengundurnya menjadi besok dan pekerjaan besok diundur menjadi lusa. Mengundur-undur seperti ini tidak akan ada hentinya dan dalam beberapa hari saja Anda akan menyerah. Di saat seperti ini, yang tepat adalah membiarkan hal yang tidak bisa dikerjakan hari ini dan tetap melanjutkan pekerjaan yang telah ditentukan untuk esok hari.

Targetkan pada diri Anda untuk tidak menunda-nunda. Menjaga agar rencana terus berjalan lebih penting daripada menjaganya selalu benar.

Mengembalikan Kendali Hidup Anda

Terakhir, saya akan membahas tentang hadiah dan hukuman. Kedua hal ini bisa berperan besar dalam menyingkirkan kemalasan ketika tekad tidak lagi bisa diandalkan. Dengan memberikan ganjaran yang tepat setiap kali kita bisa atau tidak bisa melaksanakan sesuatu yang direncanakan, akan semakin besar kemungkinan kita terlahir kembali sebagai orang yang rajin.

Ada dua tipe hadiah: hadiah dengan memberi hal yang diinginkan dan penghargaan dengan mengurangi hal yang tidak menyenangkan. Demikian juga dengan hukuman, ada hukuman dengan menciptakan hal yang tidak menyenangkan dan ada hukuman dengan merampas hal yang disukai.

	Meningkatkan Perilaku Rajin	Mengurangi Perilaku Malas
Hadiah	Mendapatkan hal yang disukai	Situasi yang dibenci berkurang
Hukuman	Situasi yang dibenci muncul	Mengambil hal yang disukai

Mana yang lebih efektif antara hadiah atau penghargaan dengan hukuman? Seperti kisah matahari dan angin dalam dongeng Aesop yang bertaruh untuk melepaskan baju seorang musafir yang sedang lewat, sesungguhnya penghargaan lebih efektif daripada hukuman.

Walaupun kemalasan Anda hanya berkurang sedikit, cobalah memberi hadiah kecil pada diri sendiri yang sudah bersusah payah mengikuti rencana dengan sesuatu yang biasanya diinginkan. Bentuk penghargaan itu bisa juga dengan mengurangi hal yang tidak disukai. Jika tidak suka melihat wajah atasan di tempat kerja, Anda dapat mengajukan cuti dan pergi berwisata selama beberapa hari. Memaksa diri dengan kalimat seperti "harus rajin" atau "harus hidup dengan giat" tanpa penghargaan seperti ini hanya akan menyebabkan kegagalan 100%.

Berkurangnya kemalasan kadang kala juga membuat perasaan kurang nyaman. Sebab, kita yang biasanya tidak melakukan apa-apa tiba-tiba harus melakukan sesuatu sendiri.

Meskipun demikian, bukankah mengerjakan hal yang harus dilakukan dengan baik adalah salah satu hak istimewa manusia dewasa? Ketidaknyamanan itu mungkin akan menjadi

masalah bila tidak bermakna apa-apa; tetapi jika muncul karena membuang kemalasan, itu akan menjadi investasi untuk diri kita dan masa depan kita.

Semoga semua cara mengendalikan diri yang sudah saya paparkan ini dapat diaplikasikan satu per satu, agar kita bisa mengendalikan tubuh dan pikiran kita sepenuhnya sesuai dengan keinginan kita.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- **Carilah bantuan dari luar bila Anda kesulitan memperbaiki kemalasan Anda seorang diri. Namun ingat, sampai kapan pun cara ini hanya bersifat sementara.**
- **Catat dan cek keseharian Anda dengan pikiran bahwa Andalah pengendali diri Anda. Menulis catatan makan saat sedang diet atau catatan pelajaran saat sedang belajar juga merupakan cara yang bagus.**
- **Aturlah waktu agar alarm berbunyi tiba-tiba untuk mencegah diri melakukan hal lain saat sedang melakukan sesuatu. Sebaiknya ubah bunyi alarm secara berkala.**
- **Kalahkan mental "sudah telanjur". Jangan sampai Anda menyerah di tengah jalan karena merasa ada yang salah dengan rencana Anda.**

JANGAN HABISKAN WAKTU DI JEJARING SOSIAL

oraual@gmail.com/30102/Di Digital Publishing KG-ACC

Sekarang ini, hampir tidak ada orang yang membaca buku di tempat umum. Sebagian besar sibuk menunduk, menatap ponsel mereka. Pada beberapa tahun lalu, pemandangan seperti ini masih cukup asing, tetapi kini orang yang membaca buku justru terlihat lebih aneh. Di setiap kesempatan, orang-orang sibuk berkutat dengan ponsel mereka. Ada yang bermain *game*, berbelanja *online*, hingga berselancar di media sosial.

Sedemikian dalamnya ponsel pintar hingga merasuk ke dalam keseharian kita seolah sudah sejak awal ada di sana. Bahkan kini akan merasa gelisah dan tidak tenang jika tidak ada ponsel. Masalahnya, kita menggunakan ponsel bukan hanya di waktu luang saja, melainkan juga saat bekerja atau belajar. Kita sulit sekali melepaskan mata dari benda kecil ini sehingga waktu pun berlalu tanpa terasa. Boleh jadi ponsel memiliki porsi besar dalam menyebabkan kita menunda-nunda pekerjaan. Mengapa kita menjadi lengket seperti ini pada ponsel pintar?

Orang-Orang yang Terikat dengan Hubungan Interpersonal

Pertama, karena ada orang yang memiliki obsesi terhadap hubungan interpersonal. Kera, yang disebut-sebut mirip dengan manusia, saling berkomunikasi dengan cara menyibak-nyibak rambut kawannya sepanjang hari. Pada manusia, kegiatan ini mirip dengan mengobrol. Namun, mungkin ada yang akan bertanya, bukankah para pria tidak terlalu suka mengobrol? Coba perhatikan para pria yang katanya tidak suka mengobrol ini. Mereka umumnya suka mengajak untuk minum kopi, dan hampir tidak mungkin mereka minum kopi tanpa berkata apa-apa. Sebenarnya, mereka sedang meminjam kekuatan dari minuman untuk menghindari kekakuan dalam proses bercakap-cakap dengan lawan bicaranya. Walaupun ada yang bilang bahwa mereka minum karena pekerjaan atau kehidupan sosial, tetapi sesungguhnya mereka minum untuk bisa mengoceh.

Seperti itulah manusia. Mereka merupakan makhluk yang tidak dapat hidup tanpa bercakap-cakap dengan orang lain, sehingga yang tampaknya tidak suka mengobrol pun sebenarnya juga suka mengoceh. Manusia bisa menjadi frustrasi jika tidak bisa mengobrol dengan orang lain. Oleh karena itu, jika kurang mengobrol, kita biasanya sering mencoret-coret atau menulis *diary* di sela-sela bekerja atau belajar. Namun, sekarang hal itu tergantikan dengan bermain media sosial melalui ponsel pintar.

Sayangnya, ada orang-orang yang terlalu lengket dengan ponselnya. Mereka ini tidak tahan dengan keheningan dan perasaan kesepian. Karenanya, saat belajar atau bekerja sen-

dirian tanpa ada lawan untuk diajak bicara, mereka merasa lebih "tercekik" daripada orang lain.

Dari pemeriksaan psikologis, orang-orang seperti ini ternyata memiliki sifat terbuka yang kuat. Saat sedang melakukan hal yang harus dilakukannya pun, mereka akan berpikir tentang apa yang dilakukan orang lain, apa yang sedang dipikirkan orang lain, atau penasaran apakah orang lain memikirkan tentang dirinya. Oleh sebab itu, mereka sama sekali tidak bisa mematikan ponsel. Ketika ada bunyi pemberitahuan pesan atau *chat,* mereka tidak dapat menahan rasa penasarannya, meski ada kemungkinan awalnya bisa menahan diri untuk satu atau dua pesan. Mereka juga takut sang pengirim pesan akan salah paham bila mereka mengabaikan pesannya. Oleh karena itu, mereka terus-menerus melirik ponsel untuk mengecek apakah ada pesan baru yang masuk.

"Baiklah, mumpung hari ini tidak ada janji, harus belajar untuk ujian di rumah."

Tekad kuat seperti ini pun tidak akan ada gunanya. Sudah pasti waktu bertukar pesan dengan teman akan lebih panjang daripada waktu belajar. Jika seperti ini, lebih baik pergi keluar bertemu teman dan mengobrol sepuasnya.

Walaupun tidak ada kontak dari teman, mereka juga tetap tidak bisa belajar. Sebab mereka tidak bisa menahan dorongan ketika ingin mengecek sesuatu, misalnya keinginan untuk mencari tahu usia seorang aktris.

Saat tiba-tiba rasa penasaran seperti ini melintas, mereka akan mengeluarkan ponsel pintar untuk mencarinya. Lalu rasa penasaran itu menjadi seperti bola salju akibat informasi yang

terus berekor. Kata kunci yang yang terkait seperti pasangannya, karyanya, dan lainnya dibaca semua, lalu satu jam pun telah berlalu.

Mereka paham betul bahwa masalahnya terletak pada ponsel. Namun, mereka tidak tahu bagaimana harus mengatasi masalah ini. Mereka hanya tahu harus mengambilnya ketika berbunyi.

Orang-Orang yang Suka Pamer

Kedua, beberapa orang suka menghabiskan banyak waktunya untuk mengunggah foto di media sosial. Mereka akan berfoto puluhan atau ratusan kali hingga dirinya terlihat keren atau cantik, lalu memolesnya agar sempurna atau menyunting beberapa foto sehari-hari agar terlihat luar biasa. Mereka akan sangat senang saat membaca komentar orang yang memberikan pujian dan menganggapnya luar biasa. Mereka terjatuh dalam perasaan narsis sesaat akibat ketertarikan orang-orang. Hal itu membuat mereka tenggelam dalam kepercayaan diri palsu.

Lebih jauh lagi, ada orang yang bahkan rela berbohong. Mereka mencatut foto orang lain yang bagus lalu memolesnya seakan-akan itu adalah dirinya atau kesehariannya. Fenomena ingin membanggakan diri meskipun dengan berbohong seperti ini dalam ilmu psikologi dijelaskan lewat istilah "narsisme", "pamer", atau "menghibur diri sendiri".

Saat kecil, kita percaya bahwa kita bisa menjadi seperti yang kita inginkan. Ketika ditanya mau menjadi apa kelak, sebagian besar anak akan menjawab jadi presiden, atlet profesional, hakim, jaksa, atau dokter. Hampir tidak ada yang menjawab ingin jadi orang yang melakukan pekerjaan membosankan dan menerima gaji kecil. Namun, seiring bertambahnya usia, kita akan menyadari bahwa kenyataan tidak sehebat itu. Lalu perlahan-lahan kita beradaptasi dengan kenyataan dan mulai berubah.

Akan tetapi, ada orang yang tidak kehilangan mental ini sepenuhnya meskipun telah menua. Mereka bersikeras menunjukkan dirinya dengan membeli mobil *sport* atau tas bermerek yang di luar jangkauan gajinya. Mereka tidak peduli meski lagak itu harus dibayar dengan beban utang kartu kredit di pundak. Mereka bersikukuh bahwa mereka membelinya karena butuh, padahal sesungguhnya mereka hanya ingin merasakan pandangan kagum bercampur iri dari orang-orang di sekitarnya. Mereka meyakini bahwa sebuah benda dapat meningkatkan harkat mereka dan memperoleh kepuasan darinya.

Mereka yang memiliki psikologis seperti ini adalah para pemalas yang menghabiskan waktunya untuk memajang foto keren di jejaring sosial. Mereka memamerkan di media sosial barang-barang mewah yang dibelinya, bahkan ada juga yang memfoto mobil atau barang bermerek milik orang lain untuk diunggah karena tidak mampu membelinya. Dengan kebohongan itu, mereka memamerkan dirinya sekaligus menghibur dirinya sendiri meski hanya sesaat.

Orang-Orang yang Membutuhkan Orang Lain untuk Dihibur

Terakhir, ada orang yang membuang-buang waktu di jejaring sosial dengan mengobrol pada orang yang tidak dikenal. Pada wanita, tidak sedikit yang ingin mengobrol dengan pria lewat media sosial karena ingin mendapat dukungan emosional dan menginginkan sedikit hiburan dalam kehidupannya yang melelahkan.

Jika semua pria juga memiliki maksud yang sama, pasti akan membahagiakan. Namun, masalahnya banyak pria yang tidak demikian. Ada pria yang ingin mengembangkannya ke arah hubungan fisik saat bertemu dengan sang wanita. Saat percakapan *online* tersebut berlanjut ke kopi darat, mereka menduga bahwa wanita itu juga memiliki keinginan yang sama dengan dirinya. Sang wanita yang hanya menginginkan hubungan emosional akan menjadi kecewa dengan kelakuan pria seperti ini dan akan terluka lebih dalam lagi.

Adanya keinginan untuk mengutarakan sesuatu kepada seseorang yang tidak tahu apa pun tentangnya adalah hal yang wajar, sehingga tidak perlu menghakiminya. Bahkan mungkin mereka bisa lebih jujur dengan lawan bicara seperti itu. Namun, dalam situasi di mana mereka saling tidak mengetahui dan hanya ada harapan terhadap satu sama lain, akan sulit untuk membentuk hubungan yang berlandaskan kejujuran. Oleh karena itu, perubahan perasaan secara mendasar tidak akan dapat terwujud. Mungkin ada yang benar-benar beruntung bisa bertemu dengan orang yang sejalan dan menjadi terhibur,

tetapi kebanyakan kasus malah bisa jadi lebih kecewa karena memiliki maksud yang saling berlainan.

Hiburan atas konflik, ketidaktertarikan, dan kelelahan yang mencemari hidup, yang diperoleh lewat jejaring sosial, jelas memiliki batasan. Hal itu karena sifatnya yang sementara. Jika ingin menyelesaikan masalah secara mendasar, Anda harus tahu seberapa tandus dan hancurnya hati Anda saat ini kemudian menghadapinya. Bila perlu, konsultasikan pada ahlinya untuk menemukan kembali jalan hidup Anda. Melalui proses ini, hati Anda akan berubah secara ekstrem dan Anda akan merasa lebih hidup sehingga tidak akan lagi bergantung pada jejaring sosial.

nonajual@gmail.com DigitalPublishing/KG-2/SC

Hindari atau Ganti

Dari penjelasan di atas, tahulah kita betapa beragamnya penyebab psikologis seseorang sehingga ia bisa terikat dengan ponsel. Masalah tersebut akan teratasi dengan sendirinya bila kita dapat menemukan penyebabnya dan menghilangkannya

Akan tetapi, jika pemakaian ponsel Anda sudah masuk ke dalam situasi yang cukup gawat, yaitu dapat membuat hidup Anda berantakan bila tidak segera berhenti dari media sosial, cobalah gunakan cara ini:

Jika Anda sering memakai ponsel untuk bermain media sosial, hapuslah akun media sosial Anda; dan jika karena *game*, hapuslah akun *game* Anda. Bila Anda memakai keduanya dan sering kali berbelanja *online* lewat ponsel, sebaiknya sekaligus

ganti ponsel pintar Anda dengan ponsel fitur (*feature phone*) saja.

Jika tidak bisa segera melakukannya, saya sarankan untuk mematikannya dan menaruhnya di sudut terdalam tas pada saat melakukan hal yang direncanakan atau penting. Bila sudah melakukannya tetapi masih saja mengeluarkan ponsel untuk mengeceknya, Anda bisa mencoba cara lain seperti menguncinya di loker, menitipkannya pada orang yang dipercaya, atau meninggalkannya di rumah.

Saya sudah melihat banyak orang telah melakukannya; tetapi ketika ada kesempatan, mereka tidak bisa menahan diri dan kembali mengaktifkan akun media sosial atau *game*-nya lalu tenggelam di dalamnya. Meski begitu, mereka tahu bahwa perbuatan tersebut sia-sia dan secara kontradiktif ingin menggunakan waktu tersebut untuk melakukan hal yang lebih produktif seperti belajar. Tidak apa-apa. Itu tidaklah aneh. Karena kita adalah manusia biasa.

Saat seseorang berhenti dari jejaring sosial atau *game* dan menggunakan waktu tersebut untuk belajar atau bekerja, ia seperti mengubah hal yang disukainya dengan hal yang dibencinya. Karenanya, ketika ia menyentuh jejaring sosial atau *game* itu kembali setelah begitu berusaha untuk tidak melakukannya, ia akan tenggelam lebih dalam dan lebih lama dengan dalih sebagai balasan karena telah bersabar.

Apabila setelah berusaha keras tidak berhasil juga, cobalah lakukan hal lain yang Anda sukai. Namun, hal itu tidak boleh dilakukan saat sedang belajar atau bekerja dan harus disediakan waktu tersendiri. Jika tidak, hasilnya akan sama saja dengan kecanduan ponsel.

Sebagai contoh, mereka yang tenggelam dalam *game* bisa mencoba bermain sepak bola atau basket sebagai gantinya. Mereka yang kecanduan jejaring sosial bisa mencoba belajar dansa. Jika tidak suka aktivitas yang menggunakan tubuh seperti ini, Anda boleh mencoba kegiatan yang lebih pasif seperti menyusun *puzzle* atau pramodel. Dengan mengosongkan pikiran dan mencurahkan diri pada sesuatu, sisa-sisa perasaan yang menumpuk di dalam hati akan sirna dan jiwa menjadi lebih cerah sehingga membuat daya konsentrasi jauh lebih kuat saat melakukan hal yang telah direncanakan setelahnya.

honajual@gmail.com/30102/SC DigitalPublishing/K2/SC

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- **Jika Anda terlalu sering tidak bisa melakukan hal yang harus dilakukan karena menatap ponsel pintar, gantilah ponsel pintar Anda dengan ponsel biasa. Jika waktu Anda banyak tersita oleh media sosial atau *game*, hapuslah masing-masing akun tersebut. Memintas dan memutus akar masalah secara keseluruhan akan lebih efektif.**
- **Sebagai gantinya, hilangkan stres dengan kegiatan yang mendayagunakan tubuh secara sehat atau cari kesibukan lain yang dapat mengosongkan pikiran Anda.**

PERBARUI SUASANA

Anda yang telah membaca sampai halaman ini tentu sudah merasakan bahwa kemalasan juga bisa disebut sebagai sebuah kebiasaan. Artinya, kemalasan juga pada bagian tertentu merupakan refleks yang terkondisi.

Namun, semua kebiasaan dipengaruhi oleh suasana. Perilaku apa pun yang menjadi kebiasaan akan menampilkan fase yang berbeda-beda sesuai dengan waktu, tempat, dan orang yang bersamanya.

Contohnya, orang yang suka makan sambil menonton TV atau memegang ponsel saat makan sendirian. Mereka bisa selesai makan dalam 10 menit atau bahkan 5 menit, tanpa sadar apakah makanannya masuk ke mulut atau hidung. Akibat makan dengan tergesa-gesa seperti ini, mereka sering kali minum obat pencahar karena merasa pencernaan mereka selalu terganggu.

Lalu suatu hari, kekasihnya bertandang ke rumahnya. Apakah ia tetap akan menyalakan TV saat mereka makan berdua? Bisakah ia tetap makan sambil memegang ponsel? Boleh jadi mereka akan makan dengan perlahan sambil saling memandang

dan bertukar cerita yang menyenangkan. Saat selesai makan dan melihat jam, tanpa terasa 30 menit sudah berlalu. Ia akan merasa bahwa sudah lama ia tidak makan pelan-pelan seperti ini.

Dari Lingkungan yang Akrab ke Pemandangan yang Asing

Begitu juga dengan kemalasan. Kita menjadi lebih malas ketika berada di tempat yang familier bersama orang yang familier. Sebaliknya, saat kita berada di tempat asing dan memulai sesuatu yang baru dengan orang asing, kita akan merasa tegang dan mengurangi bermalas-malasan.

Akan tetapi, kita tidak bisa selalu mencari tempat baru ataupun bertemu orang baru, sehingga diperlukan usaha untuk mengubah lingkungan kita. Hanya dengan memberi sedikit sentuhan pada lingkungan, kita akan melihat dampak yang cukup besar.

Bila Anda harus bekerja atau belajar di depan meja untuk waktu yang lama, cobalah untuk mengubah tatanan barang-barang yang ada di atas meja. Anda bisa menaruh vas bunga atau alat pelembap udara yang cantik di atas meja. Ganti tempat pulpen yang sudah usang dengan yang baru, tempel kertas memo yang lucu dan baru pada layar komputer, atau pasang bingkai foto yang berisi foto orang yang ingin selalu dilihat (bisa keluarga atau pacar).

Semangat baru
Foto keluarga
Pelembap udara bagus
Tempat pensil baru
Vas bunga baru

Bila Anda belajar di rumah, bukan di perpustakaan atau ruang baca, bagaimana jika mengubah posisi seluruh furnitur? Kalau perlu, singkirkan furnitur yang menyebabkan kemalasan. Saat sedang belajar dan merasa otak buntu, apakah Anda akan langsung menuju tempat tidur? Maka, menyingkirkan tempat tidur bisa menjadi salah satu cara.

Bila Anda merasa jenuh pergi ke pusat kebugaran, Anda bisa mencoba mengganti tempatnya. Bila Anda berolahraga di rumah tetapi malah lebih sering menghabiskan waktu dengan menonton TV sambil berbaring di sofa begitu tiba di rumah, Anda patut mencoba untuk menyingkirkan TV tersebut. Bila Anda sedang diet tetapi sulit melewatkan begitu saja kedai-kedai yang menjual makanan enak di sepanjang jalan pulang, saya sarankan Anda mencari jalan lain meskipun sedikit jauh.

"Musuh" Paling Mematikan Adalah Manusia

Walaupun kita sering kali bermalas-malasan sendirian, tidak jarang kita juga menghabiskan waktu bersenda gurau dengan seseorang. Jika dilihat dari frekuensinya, kita memang lebih sering bermalas-malasan sendirian, tetapi sesungguhnya yang lebih fatal adalah kemalasan bersama orang lain. Sebab saat bermalas-malasan sendirian, kita bisa memerintahkan diri sendiri untuk segera berhenti; sedangkan saat bersama orang lain, kita akan membuang lebih banyak waktu karena kesulitan mengajaknya berhenti dan beranjak untuk melanjutkan aktivitas.

"Hari ini aku harus belajar sampai bagian ini."

Tekad seperti ini pun akan runtuh dengan mudah lewat sebuah telepon dari teman yang bertanya, "Sedang apa? Belanja, yuk." Semangat yang tadinya membara, langsung menguap ke suatu tempat dan pikiran untuk bermain mulai hinggap perlahan-lahan. Namun saat bersama teman pun, ia tidak fokus bermain sepenuhnya. Salah satu sudut hatinya masih digelayuti oleh pikiran tentang belajarnya yang tertunda.

Bagi mereka yang sedang diet pun, musuh terbesarnya tidak lain adalah manusia.

"Sudah, mulai besok saja dietnya. Hari ini makan dulu tidak apa-apa."

Dengan santainya, teman Anda berbicara demikian. Dan masalahnya, tidak hanya satu orang yang merayu dengan kata-kata manis tersebut: ada senior Anda di kampus yang berkata seperti itu di hari Senin, rekan-rekan kantor di hari Selasa, tante Anda di hari Rabu, kawan-kawan SMA di hari Kamis, dan kakak perempuan Anda di akhir pekan. Entah kapan Anda bisa memulai diet, mungkin seumur hidup pun tidak akan memulainya.

Namun jika dilihat secara saksama, masalah sebenarnya bukan ada pada mereka melainkan diri kita sendiri. Seharusnya kita bisa meminta pengertian mereka dan menyampaikan kepada mereka dengan sedikit tegas mengenai target kita.

Saya tekankan sekali lagi, jangan terlalu percaya pada tekad. Tekad kita terlalu lemah dibandingkan nafsu kita, sehingga mudah patah bila dipukul.

Sebisa mungkin hindari berkumpul dengan banyak orang. Saat hendak belajar, singkirkan ponsel ke tempat yang tidak terlihat dan kondisikan agar Anda tidak menerima pesan selama belajar. Jika Anda belajar kelompok dan justru semakin jauh dari kata belajar karena banyak mengobrol, lebih baik Anda pulang dan belajar sendiri di rumah.

Untuk menghindari orang-orang yang menghasut Anda dengan kata-kata "makan untuk hari ini saja", carilah rekan untuk diet bersama. Lalu buatlah janji makan malam setiap hari dengannya. Dengan begitu, Anda akan bisa menolak ajakan orang lain dan melanjutkan tujuan Anda dengan makan bekal sederhana atau berolahraga bersama rekan diet Anda.

Digital Publishing/KG-2/S.Pd.Jul@gmail.com/301022/GDi

Membuat Perubahan Alami

Belakangan ini mulai banyak perkumpulan mahasiswa, terutama yang sedang bersiap-siap untuk ujian masuk kerja, yang saling mengawasi lewat *mobile messenger* tentang waktu bangun, waktu tidur, waktu belajar, dan sebagainya. Bahkan banyak juga grup yang mengharuskan untuk mengunggah bukti foto yang menampakkan kondisi *real time*. Inilah bukti sedemikian ketatnya persaingan saat ini.

Kita tentu merasa kasihan melihat kondisi pelajar kita yang belajar sekeras itu sekaligus merasa miris dengannya. Namun, saya juga berpikir bahwa ini merupakan cara yang sangat ampuh untuk mengucapkan selamat tinggal pada kemalasan.

Coba pikirkan ini: kita memutuskan untuk bangun pagi di akhir pekan ini dengan jadwal yang telah disusun sempurna. Namun, ketika pagi hari di akhir pekan datang, kita justru malas membuka mata dan akhirnya tidur hingga siang karena tidak adanya janji dengan seseorang. Oleh karena itu, jika Anda tidak yakin mampu mengatur waktu bangun tidur Anda, coba ciptakan lingkungan yang akan mengendalikan hal ini dengan cara apa pun. Misalnya, Anda bisa mulai bekerja sambilan atau ikut kursus beberapa jam di pagi hari agar Anda tergerak untuk bangun pagi-pagi. Anda juga bisa bergabung dengan kelompok belajar yang berkumpul hanya di pagi akhir pekan, atau hal-hal lain yang akan memaksa Anda untuk bangun pagi.

Jika Anda merasa waktu bangun tidur telah terselesaikan tetapi waktu-waktu setelahnya masih belum bisa dijaga, masuklah ke dalam kelompok pengawasan yang sudah saya sebutkan di awal. Tentunya hal ini diharapkan tidak dilakukan dalam waktu lama. Sekali lagi, tujuan kita adalah menggerakkan diri sendiri sepenuhnya sesuai kehendak kita. Jika Anda merasa bahwa telah menjauh dari kemalasan dan pola hidup telah teratur, Anda harus mulai berlatih mengelola diri sendiri.

Poin pentingnya adalah: mengharapkan lepas dari kemalasan dengan pola hidup yang sama seperti sekarang merupakan hal yang tidak masuk akal. Daripada mengubah hati yang mudah goyah, lebih baik Anda mengubah lingkungan agar terjadi perubahan pada diri Anda secara alami.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Ubahlah keseharian yang membosankan ke dalam suasana baru. Ada banyak caranya, seperti mengubah susunan benda di atas meja, mengatur ulang posisi furnitur, atau menelusuri jalan baru yang berbeda dengan jalan yang biasa dilewati.
- Menjauhlah dari orang yang membuat tekad Anda mengendur dengan saran manis atau rayuannya. Sebagai gantinya, carilah rekan yang memiliki target yang sama dan bisa berlari bersama Anda.

DigitalPublishing/KG-2/SC

HILANGKAN KETIDAKEFISIENAN

Kesan apa yang pertama terlintas dalam pikiran Anda tentang orang yang malas? Apakah orang yang baru bangun ketika Matahari sudah bertengger di atas kepala? Demikianlah kita terkungkung dalam pemikiran bahwa jika bangun siang, rezeki akan dipatuk ayam.

Di dunia ini, ada orang yang tidak bisa menjadi "manusia pagi", sekeras apa pun mereka berusaha. Sebab, masing-masing orang memiliki ritme biologis yang berbeda-beda. Tidur lebih cepat dan bangun lebih pagi mungkin sesuai dengan tubuh kebanyakan orang, tetapi ada juga orang yang lebih nyaman tidur larut dan bangun lebih siang.

Manusia Pagi vs Manusia Malam

Siklus tidur dikendalikan oleh otak bagian hipotalamus yang bernama *suprachiasmatic nucleus* (SCN). Aktivitas sel ini berbeda-beda pada setiap individu. Oleh karena itu, ada orang

yang lebih mudah belajar di waktu subuh dan ada orang yang mudah belajar di tengah malam. Manusia pagi lebih cocok belajar dari pagi, sedangkan manusia malam lebih cocok mulai belajar pada siang hari.

Manusia menganggap lawan yang ada di hadapannya itu rajin ketika melihat mereka melakukan sesuatu di depan matanya. Oleh karena itu, para orangtua yang meyakini bahwa hanya manusia pagi yang terbaik, mereka harus melihat anaknya belajar di pagi hari baru akan berpikir bahwa anaknya belajar dengan baik. Sebaliknya, jika anaknya bangun siang, mereka akan mengatakan bahwa anaknya malas. Walaupun sang anak belajar giat hingga larut malam, selama orangtua mereka tidak melihatnya, sang anak akan tampak biasa saja bagi orangtua mereka. Mereka yang sejak kecil hidup dengan orangtua seperti ini dan tanpa henti dimarahi dengan kata-kata bahwa mereka malas sekali karena tidak bisa bangun pagi, mau tidak mau akan terdoktrin bahwa dirinya adalah orang yang sangat malas.

Akhirnya, ia mengabaikan ritme tubuhnya sendiri dan karena tidak mau mendengar omelan orangtuanya, ia terpaksa bangun pagi dan pergi ke perpustakaan kendati pun sepanjang pagi ia hanya akan tertidur karena apa yang dibacanya sama sekali tidak ada yang masuk ke kepala. Setelah bermain dengan teman-temannya dan makan siang, ia akan merasa mengantuk dan kembali tertidur. Sekitar pukul 3-4 barulah ia bisa mulai fokus belajar, tetapi bila ada temannya yang mengajak makan malam, ia pun makan di luar sambil mengobrol selama beberapa jam lalu akhirnya pulang ke rumah sekitar pukul 10 malam.

"Aku harus tidur lebih cepat supaya besok bisa bangun lebih cepat."

Ia pun bergegas ke tempat tidur karena ingat ucapan orangtuanya, tetapi kantuk tak juga datang. Sesudah beberapa jam hanya berguling-guling dan memandangi ponsel, barulah ia merasa mengantuk di kala fajar tiba.

Orang-orang seperti ini akan selalu merasa kelelahan. Akhirnya, ini menjadi semacam lingkaran setan.

Apa pun yang dikatakan orang, belajar harus disesuaikan dengan ritme tubuh kita. Jika merasa lebih nyaman belajar pada larut malam, Anda bisa belajar hingga pukul 3 atau 4 subuh atau hingga lelah. Ketika Anda merasa mengantuk, tidurlah, meskipun Matahari sudah cukup tinggi atau ibu Anda merong-rong untuk sarapan pagi. Setelah makan siang, Anda bisa pergi ke perpustakaan. Pola seperti ini jauh lebih efisien.

Tentu ritme tubuh manusia juga merupakan hasil dari kebiasaan. Namun, jika Anda telah berusaha keras mencoba menjadi manusia pagi tetapi tidak bisa-bisa, Anda tidak perlu memaksakan diri untuk masuk ke dalam kerangka pikiran orang lain. Karena tidak ada hal lain yang sebodoh dan setidak efisien itu.

Bila Anda yakin bahwa Anda adalah manusia malam, pilih dan pertimbangkan pekerjaan yang akan bisa mempertahankan pola seperti itu. Jika Anda memilih pekerjaan yang sama seperti orang lain, masuk pukul 9 pagi dan pulang pukul 6 sore, dalam waktu singkat Anda akan dicap sebagai pemalas yang tidak dapat diselamatkan di tempat kerja.

Efisiensi Datang dari Keseimbangan

Ada hal yang sama tidak efisiennya dengan upaya seorang manusia malam untuk menjadi manusia pagi, yakni tidak bisa menjaga keseimbangan pekerjaan ataupun pelajaran.

Contohnya saat ujian. Ada mata pelajaran yang menarik, membosankan, sulit, dan mudah bagi tiap-tiap orang. Namun, ada orang-orang yang menyusun rencana belajar dimulai dari subjek yang membosankan dan sulit dulu baru dilanjutkan dengan subjek yang menarik dan mudah. Tentu saat mempelajari subjek yang menarik dan mudah, halaman demi halaman akan tersingkap dengan lancar. Namun, bagaimana dengan subjek yang sulit dan membosankan? Kepala terasa seperti kram, kan? Dan mungkin hampir tidak ada kemajuan halaman yang dibaca. Akankah rencana belajar Anda berjalan dengan lancar bila subjek seperti ini ditempatkan di awal ujian? Tidak mungkin. Anda tidak akan bisa belajar dengan benar.

Tentu metode belajar seperti ini tidak akan menjadi masalah besar bagi orang yang mudah fokus dan sabar. Namun, kebanyakan dari kita tidak demikian. Saat harus belajar untuk ujian, sebaiknya gabungkan secara periodik dan bergantian dalam satu hari antara subjek yang sulit dan mudah, serta antara subjek yang membosankan dan yang menarik.

Bayangkan ketika Anda sedang berolahraga. Melakukan olahraga yang terlalu berat secara terus-menerus akan membahayakan otot. Oleh karena itu, selalu ada *stretching* atau senam ringan di sela-sela olahraga berat untuk merenggangkan otot.

Begitu pula otak kita, yang akan lelah jika terlalu lama dipakai dan terus-menerus mengerjakan satu hal saja. Inilah penyebab kita cepat merasa pening saat belajar satu subjek saja dalam satu hari. Otak harus diberi stimulus baru dan direnggangkan dengan tepat.

Oleh karena itu, awali belajar dengan subjek yang tidak terlalu sulit dan juga tidak terlalu mudah. Saat mulai merasa bosan, gantilah dengan subjek yang akrab dan mudah lalu ganti dengan subjek yang sulit dan membosankan saat merasa terlalu mudah. Saat kepala terasa buntu, kembalilah ke subjek yang mudah. Jagalah keseimbangan otak dengan cara seperti ini.

Soal yang sulit tidak akan terpecahkan jika otak lelah, meskipun Anda berusaha keras untuk berkonsentrasi dan memikirkannya. Dengan mempelajari bagian yang mudah dan akrab di saat seperti ini, salah satu sudut otak kita secara tidak sadar akan mengingat soal sulit yang baru saja berusaha kita pecahkan. Jaringan saraf otak bekerja secara otomatis tanpa kita ketahui. Oleh karena itu, persoalan yang sulit kadang kala akan terpecahkan dengan sendirinya saat kita menghadapinya kembali setelah mempelajari bagian yang mudah dan akrab.

Pelan-Pelan dan Tekun Hingga Akhir

Perilaku tidak efisien paling parah adalah mengerjakan satu hal seharian penuh.

Mungkinkah kita hanya belajar satu hal sepanjang hari? Ini seperti seharian hanya duduk untuk bekerja: membosankan.

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk pengembara. Wajar bila merasa bosan dan tidak tahan jika hanya melakukan satu hal saja di satu tempat. Terlebih lagi jika pekerjaan itu hanya menggunakan kepala saja, tidak melibatkan seluruh bagian tubuh. Sebab dalam perkembangannya, manusia tidak hanya mengembara, tetapi juga hidup dengan berburu, berpindah-pindah, dan bertani.

Ada orang yang mengambil cuti atau berhenti bekerja karena mengaku ingin fokus belajar demi mempersiapkan ujian atau mengubah jalan hidup mereka.

"Kali ini aku harus lulus. Aku akan belajar 20 jam sehari. Aku akan pergi ke tempat khusus agar tidak bertemu siapa pun dan bisa fokus belajar."

Mereka mulai belajar dengan tekad kuat, tetapi semua itu hanya bertahan beberapa hari saja. Orang-orang seperti ini mudah gagal. Terlalu sering bermain dengan teman-teman dan tidak belajar dengan baik memang menjadi masalah, tetapi belajar terlalu keras seperti ini juga sama sekali tidak efisien. Karena daya konsentrasi terbatas dan otak pun akan lelah. Mengobrol sebentar dengan teman-teman sambil minum teh sekitar 10 menit atau bercerita kepada keluarga tentang hal-hal yang terjadi sepanjang hari sambil makan malam selama 30 menit dapat memberi rangsangan segar ke otak. Dengan stimulus baru dan istirahat sebentar, daya konsentrasi otak akan menjadi lebih baik.

Hal ini tidak hanya berlaku dalam belajar. Kita juga akan selalu cepat lelah sejak merencanakan sesuatu dan bertekad untuk mewujudkannya. Misalnya, ada orang yang terlalu rasional dan emosional bertekad untuk menghafal satu buah puisi setiap hari. Ia pun sudah membayangkan berhasil menghafal semua puisi dalam satu buku antologi. Lalu, saat mencoba menghafal puisi pertama, ternyata tidak sesulit yang dipikirnya. Maka dengan antusias ia mulai menghafal puisi-puisi berikutnya. Beberapa waktu kemudian, rasa bosan akhirnya menghampiri. Ketika keesokan hari tidak ada satu puisi yang diingatnya, ia pun berpikir, "Hmm, apa gunanya puisi buatku?", dan serta-merta menyerah.

Dalam hal ini, yang terpenting adalah terus melangkah, meskipun lambat, hingga tujuan kita tercapai. Ketekunan lebih penting daripada kecepatan. Terlalu menguras tenaga di awal sangatlah tidak efisien. Kita harus membuat rencana dengan hati-hati dan terus bergerak memenuhinya agar bisa memanfaatkan seluruh energi dengan baik sehingga tujuan bisa tercapai. Ingatlah bahwa seorang pemenang adalah yang bertahan hingga akhir.

Digital Publishing/Kayla/gmail.com/30102/GDi

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Jika Anda yakin bahwa diri Anda adalah tipe manusia malam, ubahlah semua pola hidup Anda agar sesuai dengannya. Anda tidak perlu mengikuti orang lain yang menjalani hidup sebagai manusia pagi.
- Atur keseimbangan pekerjaan dengan mempertimbangkan tingkat konsentrasi Anda. Jangan sampai Anda sudah merencanakan untuk melakukan hal yang mudah dan sulit, serta hal yang menyenangkan dan membosankan secara bergantian, tetapi sepanjang hari terus-menerus hanya melakukan satu hal saja.

DigitalPublishing/KG-2/SC nadaa@gmail.com/301022/GDi

MULAI DAN SELESAIKAN

Sebelum berangkat kerja, banyak yang suka melemparkan baju-bajunya ke tempat tidur sehabis mencobanya. Ini karena mereka berpikir, "Duh, keburu ketinggalan mobil. Nanti saja dibereskan setelah pulang dari kantor."

Namun, mungkinkah bisa membereskan semua baju itu sepulang dari kantor? Rasanya tidak. Karena begitu tiba di rumah, akan muncul rasa malas untuk melakukan apa pun akibat sudah lelah bekerja. Baju yang habis dipakai pun akhirnya ditaruh sekenanya di tempat tidur dengan berpikir, "Besok pagi juga, kan, mengeluarkan baju lagi. Jadi dimasukkan besok saja sekalian."

Namun, benarkah hal itu akan terjadi? Rasanya juga tidak. Karena saat akan merapikannya, akan muncul pikiran, "Banyak sekali tumpukannya. Kurapikan semuanya di akhir pekan saja."

Beberapa minggu pun berlalu dan akhirnya tempat tidur dipenuhi oleh pakaian. Lalu dengan terpaksa pakaian yang menggunung itu diletakkan di lantai agar bisa tidur. Tanpa disadari, pakaian telah memenuhi semua tempat, baik di tempat

tidur maupun lantai, hingga tak ada ruang untuk berpijak. Saat ibunya marah-marah karena tidak tahan melihat kamar anaknya yang seperti kapal pecah itu, mereka akan membalas dengan nada kesal, "Aku juga mau merapikannya, tapi sibuk terus. Nanti kubereskan, nanti."

Namun saat hendak membereskannya, tidak ada gairah sedikit pun. Beberapa hari kemudian, seluruh ruangan menjadi penuh oleh pakaian sehingga mereka lebih memilih untuk tidur di sofa di ruang tamu.

nanadal@gmail.com/3022/GDi

Sehari Satu Pasang

DigitalPublishing/KG-2/SC

Setelah saya ceritakan hal di atas, mungkin akan ada yang bertanya, "Di mana ada orang seperti itu?" Namun, saya yakin kalau banyak juga yang merasa tertohok. Karena ini adalah sebuah episode yang sering kita dengar di sekitar kita. Mereka selalu berkata, "Aku tipikal orang yang memilih satu hari untuk membersihkan semuanya sekaligus." Namun, hari itu hanya ada beberapa kali saja dalam 1 tahun. Mereka bukan tipikal orang yang seperti itu, karena sesungguhnya mereka hanya malas saja.

Ucapan mereka yang mengatakan akan memilih satu hari untuk membereskan sekaligus sama sekali bukan omong kosong, melainkan penuh dengan kesungguhan. Namun, di situlah letak masalahnya.

Gairah tidak akan muncul sama sekali bila Anda berencana membereskan pakaian sebanyak itu di suatu hari. Oleh karena itu, cobalah lupakan sejenak keinginan untuk membereskannya sekaligus dan buat rencana untuk merapikannya satu pasang sehari. Sebanyak apa pun pakaian itu, tidak mungkin akan lebih dari 100 pasang. Dengan cara merapikan satu pasang sehari, paling lama Anda akan menyelesaikannya dalam 100 hari.

Apa pun itu, yang terpenting adalah memulainya. Membereskan seluruh rumah rasanya terlalu sulit? Kalau begitu, cobalah untuk membersihkan satu ruangan per hari. Jika hal itu pun sulit, cobalah untuk membersihkan 1 area saja per hari. Tidak ada hasrat untuk memulai merapikan rak buku? Cobalah untuk merapikan satu baris per hari. Sedikitnya dalam waktu sebulan Anda akan mampu menyelesaikannya.

DigitalPublishing/KPG/S.com/30102/GDI

99% Adalah Permulaan

Ketika melakukan pekerjaan yang jauh lebih rumit, gunakan juga pendekatan yang sama. Biasanya saat memulai sesuatu, kita akan berpikir tentang kapan selesainya. Maka, ketika menemui pekerjaan yang rumit, kita akan berpikir lebih dulu tentang rencana apa yang perlu dibuat agar bisa menyelesaikan pekerjaannya. Namun, karena tidak terbayang bagian mana yang harus dikerjakan lebih dulu, kita pun merasa bahwa sepertinya kita tidak bisa menangani pekerjaan itu. Akhirnya, banyak yang menyerah bahkan sebelum memulainya.

Saat melakukan pekerjaan yang rumit, kita akan berusaha menyusun rencana dengan saksama dan melakukannya sesuai urutan. Di situlah letak masalahnya. Semakin kita memikirkan hal tersebut, semakin rumit isi kepala kita. Kian rumit rangsangannya, akan semakin turun konsentrasi kita terhadap sekitar. Perhatian kita akan meningkat ketika bertemu dengan sesuatu yang mudah ditebak sehingga kita dapat berkonsentrasi melakukan hal tersebut. Namun, ketika menemui hal yang sulit ditebak, perhatian kita secara alamiah akan menurun.

Oleh karena itu, ketika mendapati hal yang rumit, tidak perlu berusaha untuk melakukannya secara sistematis. Cobalah untuk mengerjakan dari bagian-bagian yang dianggap paling mudah.

Hampir tidak ada orang yang mengoperasikan TV yang baru dibeli dengan mempelajari buku petunjuknya satu per satu, kan? Kita akan langsung mencoba menekan di sana-sini. Kadang kala kita perlu memulai sesuatu dengan cara seperti itu.

Otak kita memiliki fungsi "ingatan bawah sadar". Itulah yang membuat kita secara otomatis mengingat apa saja yang kita sentuh. Jejak-jejak ingatan itu akan bertumpuk, kemudian saling terkait membentuk satu gambar besar.

Banyak yang mengatakan bahwa permulaan sama dengan sudah menempuh setengah jalan dari yang dituju. Namun, menurut saya permulaan adalah 99% dari yang dituju.

Jangan terlalu berusaha untuk mengerjakan suatu hal dengan sempurna sejak awal. Mulailah dari mencoba untuk terbiasa dengannya dan mampu menggenggamnya. Maka suatu saat sebuah gambar besar akan terukir secara alami di dalam

Wow! Begitu mulai, garis finis jadi terasa begitu dekat!!
START

kepala Anda. Setelah peta pikiran itu terbentuk, pekerjaan itu akan menjadi jauh lebih mudah. Ingatlah bahwa selamanya Anda tidak akan bisa memulainya jika berusaha untuk melakukannya dengan sempurna.

Ada berbagai macam variabel dalam menyelesaikan suatu target hingga akhir. Dan kita tidak bisa selalu memilih pilihan yang tepat saja. Kadang kala kita pun akan memilih hal yang buruk. Kita hanya perlu memperbanyak probabilitas pilihan yang baik daripada pilihan yang buruk. Jika kita tidak memilih, tidak ada apa pun yang akan terjadi. Ini merupakan hal yang paling buruk. Maka, apa pun yang terjadi, yang terpenting adalah mencobanya.

nomlu@smail.com 01022/GDI
Digital Publishing/KG-2/SC

Pertama, Batas Waktu; Kedua, Kualitas

Hal yang sama pentingnya dengan memulai adalah menyelesaikannya. Terlebih lagi untuk hal-hal yang memiliki batas waktu.

"Selesaikan dulu PR-mu sebelum main komputer!"

Inilah omelan lumrah yang dilakukan para ibu kepada anaknya. Lalu anaknya pun akan menyahut, "Setelah ini."

Namun nyatanya, komputer itu terus menyala selama beberapa jam. Kita tidak akan pernah bisa melepaskan diri dari kemalasan sebagaimana kita tidak bisa membuang kebiasaan "setelah ini". Kita harus menanamkan di otak bahwa bila tidak sekarang, selamanya kita tidak akan bisa. Sayangnya, kadang kala ada orang yang marah bila diberi tahu seperti itu.

"Aku juga ingin menyerahkan tugas tepat waktu. Tapi kalau tidak ada waktu, mau bagaimana? Walaupun begitu, aku membuat tugasnya sempurna, kok. Bukankah lebih baik hasilnya sempurna meski terlambat diserahkan?"

Ini adalah pandangan yang keliru. Memenuhi tenggat waktu dan tidak memenuhinya akan menghasilkan perbedaan yang sangat besar. Hal pertama yang harus Anda lakukan terlebih dahulu adalah memenuhi batas waktu, baru kemudian menjaga kualitas. Hasil yang berantakan tidaklah mengapa, asalkan bisa memberikan hasilnya dalam waktu yang sudah ditentukan.

Jika sejak awal dirasa kewalahan untuk menyusun tulisan sebanyak 10 lembar atau laporan setebal 30 lembar, buatlah satu lembar saja dulu. Dari situ kembangkan sedikit demi sedikit menjadi 5 lembar, 10 lembar, 20 lembar, hingga akkhirnya 30 lembar. Tidak bisa sampai 30 lembar pun tidak apa-apa. Menyerahkan apa yang telah dikerjakan sebisanya adalah 100 kali lebih baik daripada tidak menyerahkan apa pun sama sekali.

Cara Berpisah dengan Kemalasan

- Jangan berusaha untuk melakukan semuanya sekaligus. Karena mungkin Anda akan berhenti akibat lelah. Jika membagi suatu pekerjaan setiap hari sedikit demi sedikit, Anda akan lebih mudah memulainya dan menjadikannya kebiasaan sehingga Anda bisa menjadi lebih rajin.
- Jangan buat rencana yang sempurna dan mendetail sejak awal. Mulailah melakukan dengan hati riang. Tekad Anda akan bertahan lebih lama jika melakukannya bertahap dan sedikit demi sedikit.
- Penuhi tenggat waktu atas target yang Anda buat. Kualitas bisa menyusul belakangan. Memberikan hasil dalam periode yang sudah ditentukan, meskipun kurang berkualitas, jauh lebih penting daripada tidak melakukan apa-apa dalam periode tersebut.

DigitalPublishingKGPSC

MENGEMBALIKAN KEBERMANFAATAN DIRI

Salah satu materi yang menjadi objek diskusi bagi orang yang mempelajari ilmu psikologi adalah konsep tentang harga diri. Ada beberapa unsur yang membentuk harga diri, tetapi yang paling menonjol adalah rasa kebermanfaatan diri. Hal ini telah sedikit disinggung di depan. Kali ini kita akan membahas lebih dalam bagian yang harus dilewati saat membicarakan kemalasan.

Psikolog olahraga ternama, Albert Bandura, menyebut perasaan bangga yang diperoleh ketika seseorang melakukan sesuatu sebagai rasa kebermanfaatan diri. Semakin tinggi perasaan ini, semakin mudah ia melepaskan diri dari kemalasan. Di sisi lain, mencari cara untuk meningkatkan rasa kebermanfaatan diri ini dapat menjadi kunci untuk terlepas dari kemalasan.

Empat Pilar Rasa Kebermanfaatan Diri

Berikut ini adalah empat faktor yang memengaruhi rasa kebermanfaatan diri.

Prestasi

Sederhananya adalah pengalaman langsung. Setiap orang pasti akan merasa bimbang saat melakukan hal baru. Berapa banyak orang yang bisa menyetir dengan lancar tanpa gemetar di hari pertama mereka berkendara setelah mendapat SIM? Namun, setelah menyetir untuk pertama kali yang bagai neraka tersebut, menyetir untuk selanjutnya akan menjadi lebih mudah. Lalu, muncullah kepercayaan diri. Setelah menyadari bahwa diri sendiri mampu lebih baik dari yang diduga usai mencobanya, rasa takut akan berkurang dan rasa kebermanfaatan diri akan meningkat.

Observasi

Artinya belajar dengan memperhatikan apa yang orang lain lakukan. Termasuk mempelajari apa yang dilakukan oleh rekan kerja lain atau senior saat Anda baru masuk ke sebuah perusahaan. Pengalaman tidak langsung ini tidak hanya mengajarkan bagaimana melakukannya, tetapi juga memberi kepercayaan diri bahwa Anda juga bisa melakukannya atau bisa lebih baik daripada itu.

Persuasi verbal

Secara harfiah berarti persuasi melalui kata-kata. Seperti seseorang yang membujuk dengan kalimat "kamu harus melakukannya, itu penting sekali" atau "tidak sesulit yang kamu pikirkan. Dengan kemampuanmu, kami pasti bisa" saat Anda merasa sama sekali tidak mampu melakukan suatu tugas. Persuasi seperti itu memengaruhi Anda untuk meyakinkan diri bahwa Anda bisa melakukannya.

Pancingan emosi

Maksudnya adalah pujian atau cacian. Saat Anda melaksanakan tugas dengan baik dan mendengar ucapan "kamu benar-benar hebat", Anda akan merasa senang sehingga ingin berbuat lebih baik lagi dan merasa seperti Anda adalah orang yang hebat. Saat Anda membuat kesalahan dan mendengar omelan "hanya itu yang kamu bisa?", Anda pun akan terkesiap dan ingin melakukannya dengan baik.

Meningkatkan kebermanfaatan diri dipengaruhi oleh prestasi, observasi, persuasi verbal, dan pancingan emosi. Namun, persuasi verbal atau pancingan emosi sesungguhnya hampir tidak banyak berpengaruh.

Pada akhirnya, prestasi merupakan hal yang paling penting. Selama belum menyadari bahwa kita hanya perlu mencoba, apa pun hasilnya nanti, seumur hidup kita tidak akan mengetahui potensi diri sendiri dan karenanya tidak akan dapat meningkatkan kebermanfaatan diri kita. Setelah mencobanya, meskipun pekerjaan itu tidak Anda sukai, Anda akan mampu

menyelesaikan serangkaian tugas sesuai dengan tingkat kompetensi Anda. Semakin sulit tugas yang diberikan, semakin Anda merasa tertantang, dan saat Anda berhasil menaklukkannya satu per satu, kemalasan pun akan menjauh dari Anda.

Observasi juga berperan penting dalam pembentukan kebermanfaatan diri. Mengamati kerja seseorang dari samping akan membantu dalam menciptakan kepercayaan diri. Namun, mengamati saja tidak cukup. Jika tidak diikuti dengan praktik, tentu efeknya akan terbatas.

Persuasi verbal sedikit menarik. Penjelasan bahwa Anda harus melakukan ini dan itu ternyata tidak membantu dalam membangun kepercayaan diri. Sang pembujuk mungkin merasa bahwa orang yang dibujuknya pasti akan mengerti jika dijelaskan seperti itu, padahal sebenarnya tidak sama sekali. Oleh karena itu, jangan pernah mengatakan bahwa "aku sudah menjelaskan dengan susah payah, masa masih tidak bisa?".

Pancingan emosional lebih tidak efektif. Tidak ada ruginya mengucapkan kata-kata yang menyemangati, bahkan semakin sering justru semakin bagus. Namun, dukungan tidak selalu menimbulkan rasa bangga. Apalagi dengan cacian, sebanyak apa pun belum tentu berguna. Kemungkinannya justru menimbulkan penolakan atau rendah diri yang lebih besar daripada rasa kebermanfaatan diri. Anak yang tumbuh dengan banyak makian dari orangtuanya akan mudah terluka saat atasannya mengatakan sesuatu meskipun ia sudah dewasa. Ia akan merasa tertekan dengan berbagai perasaan karena menjadi korban, lalu selama beberapa hari tidak dapat melakukan pekerjaannya.

Membangun Prestasi Kecil

Untuk meningkatkan rasa kebermanfaatan diri diperlukan prestasi. Apa pun yang terjadi, kita harus terlebih dulu sukses.

Seseorang yang baru belajar berenang tidak bisa langsung menargetkan ingin menjadi seperti para atlet olimpiade renang. Targetkan untuk bisa mengambang di air terlebih dulu dan setelah tercapai barulah tentukan target berikutnya. Dengan bertumpuknya pencapaian-pencapaian kecil itu, rasa kepercayaan diri akan bertambah dan belum terlambat bila saat itu Anda membuat target yang lebih besar.

Masalahnya adalah ketika Anda masih berada di posisi kesulitan untuk mengambang di air. Ketika target termudah saja tidak bisa tercapai, kita akan mudah menyalahkan diri sendiri, malu, dan akhirnya menyerah. Kita akan mencari berbagai dalih, seperti kenapa kelasnya tidak mendatangkan pelatih renang profesional, lalu terus-menerus membolos.

Kemungkinan gagal memang lebih besar pada saat kita baru mencoba sesuatu yang asing. Saat memulai sesuatu yang baru, ada hal yang kita lebih kuasai dan ada hal yang teman kita lebih kuasai. Tidak ada di dunia ini orang yang mahir segalanya.

Walaupun sudah mengetahui hal ini dan menguatkan hati untuk mencobanya kembali, kita akan tetap lelah jika terus saja gagal. Namun, ada satu cara agar Anda tidak menyerah hingga akhir, yaitu menyukai pekerjaan tersebut. Setidaknya harus ada satu unsur yang Anda sukai dalam proses menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Bila Anda sedang bertekad untuk giat berolahraga, cobalah jawab pertanyaan berikut.

Lebih suka sendirian atau beramai-ramai?

Jika lebih suka sendirian, pilihlah olahraga yang dapat dilakukan sendiri. Jika lebih suka beramai-ramai, pilihlah olahraga yang dapat dilakukan dengan beberapa orang.

Suka bermain air atau tidak?

Jika suka bermain air, pilihlah olahraga seperti renang atau *scuba diving*. Jika tidak suka bermain air, pilihlah olahraga selain itu.

Suka *indoor* atau *outdoor*?

Jika suka *indoor*, pilihlah olahraga seperti yoga. Jika suka *outdoor*, pilihlah olahraga seperti *jogging* atau mendaki gunung.

Cobalah untuk mencari tahu tentang apa yang diri Anda sukai dengan tanya jawab seperti ini. Sama halnya dengan belajar. Jika Anda merasa perlu belajar satu bahasa asing, pikirkan negara mana yang Anda sukai. Apabila kondisi yang mengharuskan Anda belajar bahasa tertentu tanpa adanya pilihan, setidaknya Anda harus bisa memilih cara belajar yang Anda sukai.

Manusia adalah makhluk yang mudah tidak bersemangat dan menjadi malas tak terkira bila ia tidak merasa bahwa

nonajuna@gmail.com/3010/22/GDi
Digital Publishing/KG-2/SC

sesuatu itu berguna dan ia mahir terhadapnya. Oleh karena itu, menginvestasikan terlalu banyak waktu kepada pekerjaan yang tidak begitu dikuasai dan disukai hanya akan menjadi jalan pintas membiasakan diri pada kemalasan.

Namun, bukan berarti Anda menghindari sepenuhnya pekerjaan yang tidak dapat dikerjakan. Saya hanya tidak ingin kita melakukan kesalahan yang membuat kita kehilangan kesenangan dan hasrat karena melakukan proyek yang sejak awal sudah terlalu besar. Mulailah dengan sesuatu yang disukai sehingga ketika satu kesuksesan kecil telah diikuti oleh kesuksesan-kesuksesan kecil lainnya, pada akhirnya Anda akan menemukan bahwa Anda telah melakukan sebuah pekerjaan besar yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya.

Untuk Anda yang sedang menapak ke depan selangkah demi selangkah dalam diam, saya mendukung Anda dengan sepenuh hati.

[Referensi]

- Kwon Jae Won, *Computer Game: Understanding and Treatment of Addiction*, Korean Studies Information, 2007.
- Kim Jeong Ho, dkk, Understanding and Management of Stress, Sigma Press, 2010.
- Lee Jong Mok, *Understanding and Management Strategies of Job Stress*, Jeonnam University Press, 2008.
- Koichiro Kokubun, *Ethics of Leisure and Boredom*, Ohta Publishing, 2011.
- Glen O. Gabbard, *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice, 4th Ed.*, Amer Psychiatric Pub Inc , 2005.
- Nancy McWilliams, *Psychoanalytic Diagnosis : Understanding Personality Structure In The Clinical Process*, The Guildford Press, 1994.
- Daniel L. Schacter, *Psychology 3rd Ed.*, Worth Publishers, 2014.
- David G. Myers, *Exploring Psychology 8th Ed.*, Worth Publishers, 2011.
- Maggie Jackson, *Distraction: The Erosion of Attention and the Coming Dark Age*, Prometheus Books, 2009.
- Matt Ridley, *Nature via Nurture: Genes, Experience, and What Makes Us Human*, HarperPerennial, 2004.

- Bertrand Russel, *In Praise of Idleness and Other Essays*, Routledge, 1935.
- Steven Johnson, *Everything Bad is Good for You*, Riverhead Books, 2006.
- Steven Pinker, *How the Mind Works*, W.W. Norton & Company, 1997.
- Andrea Rock, *The Mind at Night: The New Science of How and Why We Dream*, Basic Books, 2004.
- Kompilasi Albert Bandura, *Self-Efficacy in Changing Societies*, Cambridge University Press, 1995.
- Edward E. Smith, *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology*, Wadsworth, 2003.
- Adrian Raine, *The Anatomy of Violence*, Vintage, 2014.
- Christophe Andre, *Le Stress*, Privat, 1998.
- Howard Gardner, *Multiple Intelligence*, Basic Books, 2006.
- Howard Gardner, *Creating Minds*, Basic Books, 1993.
- Howard Gardner, *Changing Minds*, Harvard Business Review Press, 2004.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2013.

DigitalPublishing/G-2/SC
mail.com/30102/GDi

Scan QR Code di bawah ini untuk mendapatkan

Diary Resolusi - mu

Digital Publishing/Kusc
@gmail.com/30102/GDi

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

BUKU ANTIMALAS DAN SUKA MENUNDA

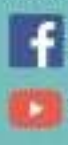
+ PANDUAN MENGATASINYA

Tahukah kamu kalau menunda dan bermalas-malasan itu terjadi karena adanya masalah emosi dalam dirimu?

Karenanya, rasa malas dan suka menunda bisa dihilangkan sepenuhnya dengan mencari tahu akar masalah dari emosimu. Namun, bagaimana caranya?

Penulis yang merupakan seorang psikiater membuat buku ini untuk membantu Anda memecahkan masalah kemalasan Anda. Dalam buku ini, Anda akan menemukan penjabaran-penjabaran menarik untuk mengenali emosi Anda dan bagaimana menghadapinya. Dengan ragam contoh yang diberikan akan membuat Anda lebih mudah membayangkan permasalahan yang Anda miliki dan memutus permasalahan tersebut dari hidup Anda. Hingga akhirnya, Anda bisa mengucapkan selamat tinggal pada kemalasan yang selama ini menghantui.

Bhuana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1 - Lantai 5, Jakarta 10270
T: (021) 53677834, F: (021) 53698138
E: redaksi_bip@penerbitbip.id
www.penerbitbip.id

Penerbit_BIP
 Bhuana Ilmu Populer
 bipgramedia
 BhuanaIlmuPopuler