



# Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan

Cara Mengompromikan  
Perasaan dengan Kenyataan



Dari Psikiater Jepang  
Tsuneko Nakamura  
dan Hiromi Okuda



---

**Hidup Damai  
Tanpa Berpikir  
Berlebihan**

DigitalPrintMedia@gmail.com|281022|GDi

nonjual@gmail.com/281022/GDI  
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 Rp100.000.000,00 (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 Rp500.000.000,00 (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 Rp1.000.000.000,00 (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 Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan

Cara Mengompromikan Perasaan  
dengan Kenyataan

**Tsuneko Nakamura &  
Hiromi Okuda**



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



**HIDUP DAMAI TANPA BERPIKIR BERLEBIHAN**  
**Cara Mengompromikan Perasaan dengan Kenyataan**  
KOKORO NI ORIAI WO TSUKETE UMAIKOTO YARU SHUKAN

Copyright © Tsuneko Nakamura, Hiromi Okuda 2018

All rights reserved.

Indonesian translation rights arranged with SUBARUSYA CORPORATION  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo.

GM 621222008

Hak cipta terjemahan Indonesia:  
© 2021 Penerbit Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building Blok I, Lantai 5  
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270  
Anggota IKAPI, Jakarta 2021

Alih bahasa: Faizal  
Desain sampul: Isran Febrianto  
Tata letak isi: Fajarianto

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

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

ISBN: 978-602-06-4686-2  
ISBN Digital: 978-602-06-4687-9

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta  
Isi di luar tanggung jawab Percetakan



## PRAKATA

Nama saya Tsuneko Nakamura. Saat ini berusia delapan puluh sembilan tahun. Sudah hampir tujuh puluh tahun saya bekerja sebagai seorang psikiater. Sebagai dokter yang aktif bertugas, jam kerja saya sudah ditentukan yaitu dari pukul 09.00 sampai pukul 17.00. Atau mungkin lebih tepat disebut dipekerjakan (ha ha).

Berkat kepercayaan para pasien, selama bekerja untuk waktu yang cukup panjang ini saya mendapatkan kesempatan berinteraksi dengan beragam orang.

Suatu hal yang lumrah kalau setiap orang memiliki masalah yang berbeda-beda. Ada yang punya masalah soal hubungan antarmanusia di lingkungan kerja dan ada juga yang punya masalah keluarga. Ada beragam umur dan gender.

"Saya baru lulus dan merasa tidak cocok dengan perusahaan tempat saya bekerja saat ini."

"Di tempat kerja yang sekarang saya tidak bisa melakukan apa yang ingin saya lakukan."

"Saya stres karena harus menunggu anak buah."

"Saya mengalami perundungan di tempat kerja."

"Saya terpaksa berhenti bekerja karena harus merawat orangtua yang sakit."

"Tempat kerja baru saya berbeda dari apa yang saya bayangkan."

Mungkin kita sering mendengar cerita-cerita semacam itu, tapi ketika mengalaminya sendiri permasalahan itu terasa cukup berat.

Bagus jika yang bersangkutan bisa menyelesaikan masalahnya sendiri, tapi beberapa masalah membutuhkan kesabaran sampai pada batasan tertentu. Hal yang lumrah juga jika kita memiliki beberapa masalah sekaligus.

Lalu, apa yang sebaiknya dilakukan ketika menghadapi situasi seperti itu?

Menurut hemat saya, itu tergantung bagaimana kita mengompromikan perasaan kita dengan kenyataan.

Dalam bahasa yang lebih sederhana, apa cara terbaik untuk "melakukan sesuatu yang baik" dalam kehidupan di mana berbagai hal terjadi?

Ambil contoh, sesuatu yang dulu bisa kita lakukan dengan baik tapi sekarang entah karena sebab apa tiba-tiba tak lagi bisa kita lakukan dengan baik. Penyebabnya bisa karena karena hal sepele seperti cara mengaitkan kancing atau tersinggung gara-gara ucapan yang tak sengaja dari lawan bicara.

Penyebabnya memang sepele, tapi sekali mengganggu pikiran, maka kejelekan orang lain dan tempat kerja akan semakin terlihat di mata kita, dan hati akan semakin gelisah.

Kemudian, banyak orang yang datang kepada saya dengan keluhan 'punya setumpuk masalah yang tidak bisa diceritakan pada orang lain' atau 'tidak bisa berbuat apa-apa.'

---

Zaman juga punya andil besar. Terlalu banyak orang di masyarakat yang menyuruh untuk “lakukan ini” atau “lakukan itu” sampai-sampai membuat lelah.

Kalau begitu, ketika mendapat masalah yang mengganggu pikiran, apa yang sebaiknya dilakukan agar kita bisa berkompromi dengan hati kita, dengan stres yang kita alami sehari-hari dan bisa menjalani semua dengan baik?

Izinkan saya untuk bercerita sembari mengingat-ingat apa yang pernah saya lakukan ketika menghadapi situasi seperti itu atau ketika saya menangani pasien tertentu.

Sebagai tambahan, saya memang banyak mencerahkan hidup saya untuk pekerjaan, tapi kalau ditanya apakah saya menyukai pekerjaan saya, sejurnya jawabannya adalah tidak (ha ha ha).

Tentu bukan berarti saya membenci pekerjaan saya, tapi dalam diri saya tidak ada perasaan suka yang teramat sangat dari lubuk hati terhadap pekerjaan ini. Lalu, jika ditanya apa saya punya target dalam pekerjaan, jawabnya sama sekali tidak ada (ha ha).

Bicara soal “melakukan sesuatu yang baik”, sebenarnya untuk urusan ini saya juga lamban jadi tidak ada gunanya. Saya sama sekali tidak bisa mempersiapkan hal-hal secara matang.

Apa yang saya kerjakan paling-paling hanya sebatas: “kalau pasien di hadapan saya mengandalkan saya, maka saya akan menanggapinya sesuai yang dibutuhkan,” atau “akan saya kerjakan jika saya bisa.”

Mungkin pada waktu itu saya merasa apa yang saya lakukan sudah cukup. Dan di antara semua itu, kompromi pun menyertai. Mungkin ada banyak orang berkata macam-macam, tapi pada

akhirnya semua kembali pada diri sendiri. Bagaimana kita akan menjalani hidup, apa yang ingin kita lakukan. Cuma itu.

Demikianlah, jika berkenan silakan baca kisah saya, orang dengan satu-satunya kelebihan berupa masa kerja yang panjang. Harapan saya satu atau dua kerisauan yang Anda rasakan sehari-hari bisa berkurang dan semoga Anda bisa melewatkinya dengan lebih baik.

**Tsuneko Nakamura**

**Dari Penulis (Hiromi Okuda, psikiater)**

Digital Publishing/KG-02ISC  
nonjual@gmail.com/281022/GDI

Bulan Juni tahun 1945, ketika perang mendekati akhir, di usia enam belas tahun Dokter Tsuneko Nakamura meninggalkan Kota Onomichi di Hiroshima untuk pergi ke Osaka demi menjadi seorang dokter.

Setelah itu, ia terus bekerja sebagai seorang psikiater hingga saat ini ketika usianya mencapai delapan puluh sembilan tahun. Sampai beberapa waktu yang lalu ia bekerja enam kali dalam seminggu, dan sejak Agustus 2017 akhirnya waktunya kerjanya dikurangi menjadi empat kali dalam seminggu.

Dokter Tsuneko memiliki tinggi 148 cm dengan berat badan kurang dari empat puluh kilogram. Tutur katanya selalu penuh kasih. Kata-katanya yang membangkitkan keberanian para pasiennya untuk kembali menjalani hidup. Ibarat mengembalikan nyala lilin kecil yang rapuh menjadi nyala obor yang terang dan kuat.

Tentu bukan hanya pasien. Banyak dari mereka yang berhubungan dengan Dokter Tsuneko akhirnya mendapatkan kekuatan dan semangat ketika mengenal kepribadiannya dan bersentuhan dengan sosoknya yang lugas. Dan saya salah seorang di antaranya.

"Ringan setiap hari" adalah satu kalimat yang menggambarkan cara hidup Dokter Tsuneko. Sama sekali bukan cara hidup yang cerdas ataupun efektif, tapi ia selalu menjalani hidup dengan mencurahkan hati sepenuhnya pada apa yang ada di hadapan.

---

Bagaimana caranya agar bisa menjalani hidup dengan ringan setiap hari seperti Dokter Tsuneko? Apakah pada akhirnya itu akan membawa kita “melakukan hal yang baik”?

Selamat menikmati separuh hidup Dokter Tsuneko yang penuh gejolak.

Hiromi Okuda

# DAFTAR ISI

Prakata	v
Dari Penulis	xi
<b>BAB 1 Apa Tujuan Bekerja?</b>	<b>1</b>
01. "Bekerja demi mendapatkan uang", boleh kan?	1
02. Mencoba menerima dengan lapang dada sebelum berpikir "Ini bukan pekerjaan saya". Tanpa itu, hidup tidak akan berjalan maju.	5
03. Tidak masalah jika tidak menyukai pekerjaan. Untuk bisa terus melanjutkan, perlu pemikiran "Lebih baik dikerjakan daripada tidak".	8
04. Perusahaan adalah wadah mencari keuntungan yang diciptakan orang lain.Terus atau berhenti, pada akhirnya diri sendiri yang menentukan. Jangan menyalahkan orang lain atas pilihan itu.	11
<b>Kolom - Episode 1</b>	
"Seorang gadis cilik yang merantau dari Hiroshima ke Osaka menjelang perang berakhir"	14

<b>BAB 2 Tidak Menaruh Harapan Memungkinkan untuk Melakukan Hal yang Baik</b>	<b>19</b>
05. Akan lebih bahagia jika tidak berpikir "harus bahagia". Letakkanlah beban yang berlebihan.	19
06. Jangan habiskan energi untuk mengubah orang. Gunakan energi untuk berpikir "apa yang harus dilakukan agar bisa menjalani hidup dengan menyenangkan".	23
07. Emosi tanda keterikatan. Diri sendiri berbeda dengan orang lain, sekalipun keluarga. Menekan akan menyiksa diri sendiri dan pihak lawan.	27
08. Jangan menganggap sebuah pemberian sebagai hal yang sewajarnya. Berterima kasihlah atas pemberian. Dan jangan berharap lebih.	31
09. Hargai kondisi orang lain. Dengan begitu, orang lain akan menghargai kondisi kita.	33
10. Kesempatan hanya muncul dari kebetulan. Jika "dijerumuskan", cobalah untuk mengikuti arus.	35
<b>Kolom - Episode 2</b>	
"Diombang-ambing zaman dan menapaki jalan untuk menjadi dokter"	38
<b>BAB 3 Daya Tarik Dalam Hubungan Manusia</b>	<b>45</b>
11. Rahasia terbesar untuk menjadi sehat: keberadaan teman bicara yang bisa mengungkapkan kelemahan dengan jujur.	45
12. Terima hal-hal kecil dan kebaikan kecil akan menyebar.	49

13. Seorang pemenang adalah mereka yang meminta maaf terlebih dulu ketika berselisih. Sikap keras hati yang konyol menjadi penyebab kehilangan eksistensi. 51
14. Tak masalah memilih orang dekat berdasarkan selera. Menjalin hubungan berdasarkan untung rugi akan dimanfaatkan atau berakhir menderita dalam kesendirian. 54
15. Haruskah menjalin hubungan dengan orang itu? Ataukah harus menjauh? Bersabarlah dalam mencari jawaban. Hubungan dapat terjalin dengan mengubah rasa jarak hati. 56
16. Hidup tidak akan berjalan sesuai dengan apa yang direncanakan. Untuk itu, jangan merencanakan secara detail. 59

### **Kolom - Episode 3**

- "Alasan memilih profesi psikiater sebagai pekerjaan seumur hidup" 62

### **BAB 4 Kembali Menenangkan Hati 67**

17. Sia-sia saja mengkhawatirkan hal di masa depan. Jangan abaikan apa yang ada di depan mata dan cukuplah memusatkan perhatian hanya pada hal itu. 67
18. Pada saatnya nanti rasa lelah akan dirasakan sebagai pengalaman paling berharga. Untuk itu, jangan sia-siakan. 70
19. Ketika terus gagal, jangan berhenti. Berhenti akan membuat kita tidak bisa melangkah maju. 73

20. Tugas di malam hari adalah "tidur nyenyak." Hanya bertindak jika benar-benar tahu apa yang akan terjadi. Selebihnya abaikan saja. 77
21. "Tidak percaya diri" bukanlah hal buruk. Rasa percaya diri yang tercipta terburu-buru sangat berbahaya. 80
22. Bukan nasihat yang dibutuhkan untuk bangkit dari kesedihan dan rasa syok, tapi "waktu yang menyembuhkan". 84
23. Membandingkan diri dengan orang lain itu wajar. Tapi, ketahuilah orang yang terlihat ceria pun pasti pernah bersusah hati. 86
24. Akan tiba saat di mana harus berusaha keras. Untuk itu, tak perlu berusaha berlebihan jika situasi tidak mengharuskan. 89

**Kolom - Episode 4**

- "Menikah, melahirkan, menjadi ibu rumah tangga, dan kembali bekerja secara tidak terduga" 92

**BAB 5 Cara Agar Bisa Menjalani Dua Hal Secara Seimbang 97**

25. Tidak masalah jika kualitas pekerjaan tidak sempurna. 97
26. Kedamaian rumah tangga adalah yang utama. Asal bisa menjaga hal itu, selebihnya lakukan dengan perlahan-lahan. 101
27. Dalam hidup selalu ada masa untuk bersabar. Pikirkan cara untuk mudah bersabar. 104
28. Mendidik orang lain pada akhirnya adalah mendidik diri sendiri. 108

29.	Bukan teknik, inilah satu tindakan yang dibutuhkan dalam membesarkan anak.	110
30.	Jangan merintangi kemandirian seseorang. Pertumbuhan akan berhenti ketika segala urusan ditangani.	113
31.	Tidak masalah jika mati dalam kesendirian. Tidak ada gunanya mengkhawatirkan cara kematian.	116

**Kolom - Episode 5**

"Hari-hari terburuk dalam hidup: harus terus bekerja meski tengah gundah dan bersusah hati"	119
---	-----

**BAB 6 Cara Hidup "Tenang Sehari-Hari" 125**

32.	Saat menemui kesulitan, katakan "Jangan khawatir, ini pasti akan teratas."	125
33.	Dengan menarik garis pembatas antara hidup orang lain dengan hidup kita, konflik dan stres yang tidak perlu akan berkurang.	129
34.	Rahasia hubungan manusia adalah "jarak." Jangan pernah melampaui garis batas yang tidak boleh dilewati.	132
35.	Sendiri bukan berarti kesepian. Dengan menerima bahwa "kesendirian itu baik", akan ada banyak hal yang dirasa menjadi ringan.	135
36.	Hasil tidak akan didapatkan secepat itu. Ketika rasa tidak sabar muncul, hargai "momen saat ini." Jangan melihat ke atas atau ke bawah, ke masa lalu atau ke masa depan.	137

**Kolom - Episode 6**

"Setelah mengantarkan kepergian suami, Tuhan masih menginginkan saya untuk bekerja meski sudah tua."	139
37. Harapan untuk menjadi sosok yang menerangi sebuah sudut meski tanpa kesuksesan atau kiprah yang spektakular.	145
Penutup	149
Tentang Penulis	153



## BAB 1

# APA TUJUAN BEKERJA?

### 01. “Bekerja demi mendapatkan uang”, boleh kan?

Selama menjalani profesi sebagai psikiater, saya sering bertemu dengan orang yang merasa gundah soal “apa tujuan bekerja”. Penyebabnya bermacam-macam, merasa sia-sia mengerjakan pekerjaan, tidak mendapatkan pujian, atau punya masalah dalam hubungan antarmanusia.

Coba pikirkan, pada prinsipnya untuk apa manusia bekerja? Mungkin ada yang menjawab “untuk mewujudkan apa yang ingin dilakukan” atau “untuk mewujudkan impian”.

Menurut saya alasan-alasan itu juga benar. Tapi, alasan yang lebih mendasar lagi, manusia bekerja agar bisa hidup. Sejak dulu hal itu tidak berubah.

Kita bekerja agar bisa makan, demi menghidupi keluarga. Itulah tujuan paling utama dari bekerja.

---

## 2 ■ Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan

---

Lain soal bagi orang yang memiliki handikap dalam hal fisik dan psikis, tapi manusia yang sehat bertanggung jawab untuk menghidupi diri sendiri. Bertanggung jawab untuk mampu untuk menghidupi diri sendiri, mandiri di dalam masyarakat, dan mendapat pengakuan “menjadi orang dewasa seutuhnya”.

Untuk itu, bekerja demi uang bukan hal yang memalukan. Itu hal yang wajar. Menurut saya itu hal yang sangat baik.

Melindungi keluarga dengan cara mendukung suami atau istri yang bekerja, sekalipun hal itu tidak secara langsung menghasilkan uang. Merawat anak dan keluarga. Itu juga merupakan pekerjaan penting. Tidak ada kaitannya dengan nilai uang. Selama bisa mencukupi diri sendiri dan keluarga, maka itu sudah cukup. Begitulah manusia hidup.

Saya pun menjadi dokter bukan karena alasan besar seperti “menolong orang”. Hanya “kebetulan terbawa arus” saja sampai akhirnya menjadi dokter.

Di bulan Juni tahun 1945, di usia enam belas tahun, saya meninggalkan Onomichi di Hiroshima dan pergi ke Osaka. Waktu itu menjelang perang berakhir, jadi kondisi kereta bobrok. Bagian dek dan pintu masuk kereta dipenuhi orang. Saya ingat waktu itu seorang perempuan paruh baya yang baik hati menarik saya masuk lewat jendela hingga akhirnya saya bisa naik ke dalam kereta.

Saya berasal dari keluarga miskin, ayah saya yang bekerja sebagai guru sekolah dasar memiliki lima orang anak. Orangtua saya memanjakan kedua saudara laki-laki saya dan saya dibesarkan dengan didikan agar “secepatnya mandiri setamat sekolah dengan menjadi guru atau menikah.”

Hal seperti itu lumrah bagi keluarga yang tidak memiliki keistimewaan apapun dan punya banyak anak. Jadi seperti itulah lingkungan saya dibesarkan, dan karena alasan itu juga saya harus secepatnya mencari pekerjaan.

Saat itulah, paman saya yang membuka praktik dokter menawarkan untuk "membiayai jika ada kerabat yang ingin jadi dokter". Pada masa itu, secara diam-diam para dokter laki-laki ditarik untuk menjadi dokter militer, sehingga mereka sangat kekurangan dokter. Itulah yang membawa saya menempuh jalan untuk menjadi dokter. Bukan soal menyenangkan atau tidak, ingin melakukan atau tidak, tapi hanya itu pilihannya. Begitulah kira-kira.

Sebagai informasi tambahan, saya bukan dokter praktik pribadi. Meski bekerja sebagai dokter selama tujuh puluh tahun, tapi saya terus menjadi dokter yang bekerja di rumah sakit. Saya seorang karyawan (ha ha).

Saya tidak punya ambisi tertentu dan saya bekerja karena membutuhkan uang untuk membesarkan anak. Ketika anak-anak sudah mandiri dan usia saya pun sudah tua, sebenarnya ada keinginan untuk berhenti, tapi karena ada pasien yang sudah akrab akhirnya saya tak juga kunjung berhenti. Tahu-tahu sudah tujuh puluh tahun berlalu.

Mungkin bisa dibilang saya mengikuti arus. Saya memilih untuk tidak berpikir secara berlebihan.

Mungkin ada baiknya juga mengambil sikap seperti itu terhadap pekerjaan.

Zaman sekarang, segala hal mudah terlihat, contohnya berita yang membuat cemas, atau tentang siapa dan bagaimana seseorang

menjalani hidupnya. Saya bisa memahami jika kecemasan dan ketidakpuasan menyebabkan perasaan menjadi kacau. Tapi, soal mencemaskan masa yang akan datang dan merasakan tidak tahu bagaimana ke depannya berlaku di segala zaman.

Ada banyak hal yang tak bisa kita ubah. Sebelum berkomentar tentang politik atau ekonomi, kita dihadapkan pada persoalan dalam kehidupan kita sendiri, atau harus melindungi keluarga kita sendiri. Untuk itu, saat bertanya-tanya dan kebingungan soal “untuk apa bekerja?”, tidak masalah jika Anda menegaskan bahwa “bekerja demi menghasilkan uang untuk makan.”

“Makna hidup” dan “perkembangan diri” bisa dipikirkan pelan-pelan setelah diri kita cukup makan dan memiliki kelonggaran. Hidup adalah perjalanan panjang.

Mereka yang sudah bisa menghasilkan uang untuk makan sudah cukup hebat. Jika tidak bisa merasa puas dengan itu, pasti akan timbul rasa frustasi. Kalau begitu, mungkin bisa dipikirkan keinginan apa yang dirasa kurang.

Bekerja untuk hidup sama sekali bukan hal memalukan.

---

“Makna hidup” dan  
“perkembangan diri”  
bisa dipikirkan pelan-  
pelan setelah diri kita  
cukup makan dan  
memiliki kelonggaran.

---

## 02. Mencoba menerima dengan lapang dada sebelum berpikir “Ini bukan pekerjaan saya”. Tanpa itu, hidup tidak akan berjalan maju.

Ketika berbincang dengan pasien rawat jalan, saya menemukan pasien yang benar-benar bersusah hati karena merasa “tidak bisa berkembang di perusahaan sekarang” atau “kehilangan tujuan dalam bekerja.” Apakah pikiran-pikiran itu terlalu sulit? Atau mungkin bisa dibilang terlalu menekan diri sendiri?

Kehidupan pekerjaan berlangsung untuk waktu yang panjang. Harapan yang terlalu besar atau terlalu dimasukkan ke dalam perasaan bisa menyebabkan putus asa atau menimbulkan kekesalan.

Rasa lelah akan timbul jika kita bekerja dengan mencemaskan pandangan orang lain dan membiarkan diri terikat pada hal-hal seperti, penampilan, kedudukan, atau kehormatan. Mungkin kita akan roboh jika terus memaksakan diri seperti itu dan tak akan mampu bekerja untuk waktu yang panjang. Kita tak perlu bekerja secara menggilir. Terimalah apa yang diberi tanpa menunjukkan sikap defensif. Mengerutkan dahi dan berpikir rumit mempertanyakan “apa arti dari pekerjaan ini?” akan membuat siapapun merasa enggan untuk mempercayakan pekerjaan kepada kita, bukan? Hal ini berlaku baik untuk anak-anak muda maupun mereka yang sudah lama bekerja.

Memang, ada juga orang yang kembali bekerja setelah pensiun yang merasa senewen dan mempertanyakan “apakah saya harus mengerjakan pekerjaan ini?”, tapi akan lebih ringan jika kita tidak berpikir terlalu mendalam soal pekerjaan.

Sejak dulu kita sering mendengar ungkapan “jadilah ambisius!”, tapi keinginan yang terlalu besar dan target yang terlalu tinggi akan membuat perhatian kita hanya terpusat pada masa depan dan hasil. Selanjutnya, akan timbul kebingungan atau ketidakmampuan untuk mencerahkan diri kita pada apa yang ada di depan mata.

Cobalah untuk sedikit menurunkan pandangan mata.

Terlalu banyak berpikir “Saya tidak seharusnya melakukan pekerjaan seperti ini” akan membuatnya menjadi salah. Cobalah untuk lebih rileks dengan mengubah pikiran menjadi: “Kalau cuma seperti ini akan saya kerjakan”, atau “Sekarang memang saatnya untuk melakukan ini,” dan terimalah itu semua. Dengan begitu semua akan terasa lebih ringan. Kita akan jadi lebih mudah menerima pekerjaan yang diberikan dan orang yang memberi pekerjaan pun akan senang. Dengan begitu, bekerja akan terasa jadi lebih ringan.

---

Terlalu banyak berpikir “Saya tidak seharusnya melakukan pekerjaan seperti ini” akan membuatnya menjadi salah.

---

Namun, jika masih tidak menyukai kondisi tersebut sekalipun telah mencoba untuk menerimanya, selanjutnya Anda bisa mulai berusaha atau mendalaminya. Saya pikir tanpa pernah menerima, kita tidak akan bisa melangkah maju. Pada dasarnya, setelah manusia mencapai usia tujuh puluh atau delapan puluh tahun, “menang” atau “kalah” tak lagi berarti. Kita tak lagi peduli dengan posisi dan karier di masa lalu. Tidak ada lagi perbedaan status sosial. Yang

---

penting diri sendiri dan keluarga sehat, punya teman ngobrol, tak ada lagi yang diperlukan selain itu.

Sebaliknya, sekalipun menghasilkan banyak uang, apa jadinya jika kita bekerja sampai merusak fisik, serta diri sendiri dan keluarga jadi babak belur? Itu akan jadi kemalangan buat kita. Kenyataannya, di dunia ini jumlah orang yang memiliki banyak uang tapi merasa selalu kesepian, "cemas", atau "seorang diri" lebih banyak dari yang kita bayangkan. Di antara para pasien yang datang kepada saya untuk berkonsultasi pun banyak yang seperti itu. Kemakmuran Jepang meningkat setelah perang, sehingga banyak yang punya pemikiran "hidup seperti ini adalah suatu kewajaran," tapi sekarang sudah mulai berubah.

Bukan berarti hidup akan berakhir di usia enam puluh tahun, karena banyak yang hidup lebih panjang dari itu. Tidak perlu terlalu tegang, cobalah untuk bekerja dengan perasaan: "mungkin bagus juga kalau bisa berguna bagi orang yang ada di hadapan saya."

Bisa makan dan menjalani kehidupan sudah merupakan kesuksesan. Bisa menyenangkan orang yang ada di hadapan kita dengan pekerjaan kita adalah suatu keuntungan.

Bukankah perasaan seperti itu penting untuk bisa hidup panjang?

**03. Tidak masalah jika tidak menyukai pekerjaan.  
Untuk bisa terus melanjutkan, perlu pemikiran  
“Lebih baik dikerjakan daripada tidak”.**

Sampai usia delapan puluh delapan tahun, saya bekerja enam hari penuh dalam seminggu, dan selama ini sering mendapat pertanyaan: “Dokter suka bekerja, ya?” Tapi, tidak pernah sekalipun saya menjawab kalau saya sangat suka bekerja. Bukan “sangat benci”, tapi bukan juga “sangat suka”. Jika pilihannya “suka atau tidak suka” mungkin “lebih ke arah suka”. Seperti itulah saya menempatkan pekerjaan.

Misalnya, di usia 20-an, saya tidak punya pilihan untuk “tidak bekerja”. Saya perlu bekerja demi bertahan hidup karena tidak bisa mengandalkan orangtua. Tidak ada waktu dan kelonggaran untuk berpikir tentang “suka atau tidak suka”. Begitu pun setelah menikah. Sebelum bicara soal “suka atau tidak suka”, pekerjaan saya adalah “sesuatu yang harus terus dilakukan”, jadi kondisinya sama seperti sebelumnya.

Hal itu terus berlanjut selama belasan tahun hingga akhirnya pekerjaan menjadi bagian dari hidup, dan setelah anak-anak mandiri pun secara alami saya terus melanjutkan bekerja. Yah, di rumah juga tidak ada yang saya kerjakan (ha ha).

Mungkin ada orang yang berpikir kalau kita “harus menyukai pekerjaan”, “harus merasa senang”, tapi saya rasa itu sama sekali tidak perlu. Tentu saja mungkin yang terbaik adalah bisa menemukan apa yang ingin dilakukan. Tapi, boleh dibilang itu ibarat mendapatkan durian runtuh. Dengan bekerja, mungkin suatu saat nanti bisa me-

nemukan pekerjaan yang disukai. Memiliki perasaan seperti itu akan membuat kita bisa bekerja tanpa merasakan stres.

Mungkin lebih baik dikerjakan dari pada tidak? Menurut hemat saya motivasi seperti itu menjadi kunci untuk bisa terus menjalani pekerjaan tanpa memaksakan diri. Dengan begitu kita tidak akan berharap secara berlebihan dan bisa berbesar hati ketika menghadapi hal yang menyusahkan atau tidak menyenangkan dengan mengatakan "yah, kadang kala hal seperti itu memang terjadi." Dan ketika sewaktu-waktu kita bisa merasakan hal yang membahagiakan atau menyenangkan maka itu akan dirasa cukup.

Sebagai contoh, hanya sedikit orang yang sangat menyukai kegiatan beres-beres atau mencuci pakaian. Kebanyakan dari kita "melakukannya untuk hidup", bukan? Begitu juga dengan pekerjaan. Sesekali pergi berwisata atau bermain memang terasa menyenangkan, tapi kalau dilakukan berkali-kali, perlahan-lahan akan terasa membosankan juga. Kita cepat menjadi terbiasa dengan stimulan.

Pada dasarnya, persoalan menyukai atau tidak menyukai pekerjaan adalah hal kecil, hubungan manusia lebih penting daripada isi pekerjaan.

Berdasarkan pengalaman saya, penyebab kita jadi tidak menyukai pekerjaan kebanyakan karena hubungan manusia. Kalau di mana

Mungkin lebih baik dikerjakan daripada tidak? Menurut hemat saya motivasi seperti itu menjadi kunci untuk bisa terus menjalani pekerjaan tanpa memaksakan diri.

pun kita bekerja selalu saja kita tidak suka dengan pekerjaan kita, maka kemungkinan masalahnya ada pada cara kita menjalin hubungan dengan orang lain. Untuk itu, tidak perlu secara khusus memikirkan apakah kita menyukai atau tidak menyukai pekerjaan yang kita jalani.

Lebih lanjut, pekerjaan apapun itu, selagi masih bisa bekerja, ada baiknya untuk terus bekerja setua apapun kita.

Manusia biasanya akan cenderung memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan ketika memiliki waktu luang. Lalu merisaukan apa yang sebenarnya tidak perlu dirisaukan. Atau ikut campur pada hal yang tidak perlu. Waktu luang bisa menjadi racun bagi manusia. Untuk itu, sebaiknya kita “menyibukkan diri secukupnya”.

Di zaman sekarang kita harus menemukan pekerjaan “yang tidak disukai tapi juga tidak dibenci.” Jangan bersikap terburu-buru, pikirkan baik-baik, yang terpenting adalah bisa menemukan “pekerjaan yang bisa berlangsung lama sekalipun bukan favorit”.

Lalu, saat umur bertambah dan ketika bekerja sudah menjadi kebiasaan yang dirasa alamiah dan menenteramkan, sama halnya seperti makan dan bersih-bersih, maka tidak ada lagi yang perlu dikatakan.

---

Berdasarkan pengalaman saya, penyebab kita jadi tidak menyukai pekerjaan kebanyakan karena hubungan manusia.

---

**04. Perusahaan adalah wadah mencari keuntungan yang diciptakan orang lain. Terus atau berhenti, pada akhirnya diri sendiri yang menentukan. Jangan menyalahkan orang lain atas pilihan itu.**

Sebelumnya, sudah disampaikan untuk menghargai apa yang ada di depan mata, tapi itu bukan berarti harus menerima semua pekerjaan yang diminta tanpa ada batasan. Hal yang terpenting adalah diri sendiri. Kalau diri kita tidak sehat, keluarga akan khawatir, dan kita akan terus-menerus berpikiran buruk. Jika tempat Anda bekerja menuntut pengorbanan yang besar dari Anda, cepat tinggalkan saja.

Dari para pasien, saya mendengar cerita-cerita menyedihkan tentang perundungan atau dipekerjakan sampai tengah malam hingga tidak ada waktu untuk tidur. Anehnya, orang yang menderita baik fisik maupun psikis dalam lingkungan pekerjaan seperti itulah yang menderita karena berpikir "tidak boleh melarikan diri". Sungguh pemikiran yang terlalu serius.

Ada peribahasa yang mengatakan "berada di atas batu yang dingin selama tiga tahun akan menghangatkan batu" dan menurut saya peribahasa itu ada benarnya, tapi dengan syarat jika fisik dan mental kita sehat. Kalau di lubuk hati ada perasaan "Saya tidak bisa terus berada di sini," atau "Saya sudah tidak sanggup lagi," tidak masalah jika akhirnya memutuskan pergi. Tidak masalah untuk pergi sebelum merusak fisik dan mental.

*Karoshi* atau meninggal karena kelelahan bekerja adalah suatu hal yang mengerikan. Perusahaan hanyalah "wadah untuk mencari

keuntungan yang diciptakan orang lain.” Jangan berlebihan hingga mengorbankan nyawa kita yang berharga dan kebahagiaan keluarga kita untuk sebuah wadah yang kecil. Jika Anda sudah memutuskan untuk “pergi,” maka pergilah dengan rasa percaya diri. Namun, Anda perlu pergi dengan cakap. Pergi dengan cakap artinya se bisa mungkin tidak menyusahkan. Ada sebuah peribahasa bahasa Jepang yang berbunyi *“tobu tori ato o nigosazu”* yang artinya “pergi dengan baik dengan tidak mengotori tempat yang ditinggalkan.” Manusia tidak tahu kapan dan di mana akan bertemu lagi, untuk itu yang terbaik adalah berhenti tanpa menyusahkan pihak lain.

Selain itu, yang terbaik adalah pergi setelah mendapatkan “tempat tujuan” baru. Memang, ada juga yang berpikir “akan mencari pekerjaan baru setelah berhenti,” tapi itu agak berbahaya. Lain soal jika dalam kondisi terpojok. Untuk itu, putuskan ketika Anda masih memiliki kekuatan dan semangat dalam mempersiapkan diri untuk pergi dan lakukan secara hati-hati dan cerdas. Jangan pergi setelah fisik dan mental Anda kelelahan.

Pada dasarnya ketika akan memutuskan sesuatu yang besar, manusia tidak hanya memiliki hal-hal indah dan optimis. Lumrah jika perasaan optimis “ingin berusaha” maupun perasaan pesimis “ingin melarikan diri” hadir beriringan. Dengan kata lain, perasaan “ingin melarikan diri” juga merupakan salah satu bagian dari motor yang mengubah manusia. Hal yang terpenting adalah menyatukannya dan “memu-

---

Dengan kata lain,  
perasaan “ingin  
melarikan diri” juga  
merupakan salah satu  
bagian dari motor yang  
mengubah manusia.

---

tuskannya sendiri." Serta, "bertanggung jawab atas apa yang telah diputuskan."

Alih-alih berpikir, "Saya jadi begini karena tempat kerja saya sebelumnya sungguh mengerikan," perlu adanya kesadaran untuk berpikir bahwa "Saya pindah bekerja atas keinginan sendiri, dan atas keinginan sendiri pula saya ada di sini sekarang." Dengan memutuskan sendiri dan tidak menyalahkan siapapun, apapun yang terjadi di depan nanti pasti akan bisa dihadapi.

Saya sangat setuju jika keputusan itu merupakan keputusan Anda sendiri dan kepergian itu dilakukan dengan cakap. Karena hidup kita adalah milik kita, bukan milik siapapun.

## Kolom - Episode 1

### **“Seorang gadis cilik yang merantau dari Hiroshima ke Osaka menjelang perang berakhir”**

Dokter Tsuneko Nakamura lahir di Pulau Inoshima, Kota Onomichi, Prefektur Hiroshima pada tanggal 1 Januari 1929. Anak kedua dari lima bersaudara, dengan satu kakak perempuan, satu adik perempuan, dan dua adik laki-laki. Meski kehidupan ekonomi mereka pas-pasan, namun kedua orangtuanya yang sangat peduli dengan pendidikan dan menyekolahkan semua anaknya sampai pendidikan menengah.

Saat Dokter Tsuneko masih bersekolah di SMA, Jepang tengah dalam kondisi perang dan situasi perang saat itu terus memburuk. Anak-anak dipekerjakan dalam rangka mobilisasi siswa, dan setiap hari Dokter Tsuneko ditugaskan membuat kain kanvas. Seperti ini cerita Dokter Tsuneko tentang pengalamannya waktu itu.

“Postur tubuh saya kecil, jadi tidak disuruh menenun kain, melainkan selalu disuruh mengangkut benang. Orang-orang di pabrik dan guru yang mengawasi semua baik, tapi pekerjaan itu membosankan. Dengan mengenakan atasan hitam dan celana kerja, saya yang saat itu seharusnya belajar di sekolah perempuan, setiap hari harus pergi ke pabrik dan pekerjaan saya hanya membagi-bagikan benang. Saya yang waktu itu berusia belasan tahun samar-samar paham kalau

cepat atau lambat Jepang akan kalah. Apa jadinya kalau Jepang kalah perang? Hari-hari yang penuh ketidakjelasan itu saya jalani dengan murung."

Di tengah kondisi seperti itu, satu per satu dokter dikirim ke medan perang sebagai dokter militer, membuat di dalam negeri kekurangan dokter. Terutama di daerah-daerah.

Bulan Agustus 1943 pemberlakuan "Langkah Darurat Perang" diumumkan dan pemerintah membuka sekolah-sekolah khusus kedokteran di seluruh negeri. Sekolah khusus kedokteran itu didirikan dalam waktu singkat untuk mendidik dokter-dokter perempuan karena para laki-laki muda mengikuti wajib militer.

Saat itulah, paman dari pihak ibunya yang membuka praktik dokter di Osaka menawarkan "akan membiayai siapa yang ingin jadi dokter demi negara." Orangtua Dokter Tsuneko senang sekali mendengarnya. Oleh gurunya Dokter Tsuneko disarankan untuk mengikuti ujian di Sekolah Menengah Atas Khusus Kedokteran Perempuan Osaka (saat ini Kansai Medical University) dan Dokter Tsuneko berhasil lulus dengan baik. Guru Dokter Tsuneko pun berpikir "daripada terus menjalani hari-hari yang tidak jelas di pabrik keperluan perang, lebih baik menjadi dokter di Osaka, dengan begitu bisa melanjutkan sekolah yang terhenti."

Dokter Tsuneko yang waktu itu berusia enam belas tahun akhirnya berangkat dari Stasiun Onomichi ke Stasiun Osaka

seorang diri dengan membawa satu kain furoshiki dan sebuah koper. Tapi, semua tidak berjalan mudah. Di akhir perang, pesawat penyerang B29 Amerika juga terbang di langit Onomichi. Pesawat melakukan serangan udara di sana sini dengan sasaran antrian distribusi atau kegiatan pertanian.

"Pada waktu itu semua orang harus menyadari kalau kematian dekat dengan kami. Ke mana pun kami pergi kami harus siap jika sewaktu-waktu kami mati." Begitulah Dokter Tsuneko mengingat saat-saat itu.

Ditambah lagi, pada waktu itu jalur kereta diutamakan untuk pengiriman perlengkapan perang, sehingga kereta untuk penumpang berkurang. Hal itu membuat kereta selalu penuh penumpang, bukan hanya di gerbong, orang-orang juga memenuhi dek lokomotif uap yang menarik gerbong. Sulit untuk naik ke gerbong dengan cara yang benar, dan orang-orang tak henti-hentinya turun naik ke gerbong lewat jendela. Ketika Dokter Tsuneko meniru penumpang lain yang berjalan sambil memukuli gerbong kereta yang berhenti di peron Stasiun Onomichi, saat itulah seorang perempuan paruh baya yang baik hati membuka jendela dan berkata, "Naiklah dari sini," dan kemudian Dokter Tsuneko ditarik masuk ke dalam gerbong lewat jendela.

Sementara itu, di tengah jalan kereta beberapa kali berhenti karena mendapat peringatan serangan udara, dan setiap

kali ada serangan udara penumpang dikeluarkan dan diminta menyelamatkan diri ke semak-semak atau hutan.

Waktu itu, dalam kondisi lancar kereta membutuhkan waktu tujuh jam untuk perjalanan dari Onomichi ke Osaka, tapi kereta yang mengangkut orang dalam jumlah banyak menjadi target dari pesawat B29. Kereta uap dan kereta penumpang yang beroperasi dengan bekas hantaman tembakan di dingding luarnya bukanlah pemandangan langka.

"Pada waktu itu, pergi ke mana pun sama saja. Seluruh daerah di Jepang sedang dalam kondisi perang, tak ada kesenangan ataupun harapan. Bermewah-mewahan dan bermain dilarang. Semua orang berhenti berpikir demi negara, demi Kaisar. Barangkali perasaan pun mati karena kematian terasa begitu dekat."

"Itulah mengapa saya tidak begitu merasakan kekhawatiran yang besar," ungkap Dokter Tsuneko tanpa ragu.

Setelah sepuluh jam akhirnya Dokter Tsuneko tiba di Osaka, dan kemudian ia pergi menuju ke Sekolah Menengah Atas Khusus Kedokteran Perempuan Osaka yang ada di daerah Makino.

<Bersambung ke Episode 2>





## BAB 2

# TIDAK MENARUH HARAPAN MEMUNGKINKAN UNTUK MELAKUKAN HAL YANG BAIK

05. **Akan Lebih bahagia jika tidak berpikir “harus bahagia”. Letakkanlah beban yang berlebihan.**

Ada orang yang sangat memikirkan apakah dirinya bahagia atau tidak. Tentu itu karena bagi manusia kebahagiaan adalah hal utama. **Tapi, tidak ada yang namanya “harus bahagia.”** Pada dasarnya, menurut saya bahagia atau tidak bahagia bukan sesuatu yang terlalu berarti. Kebanyakan orang memutuskan apakah dirinya bahagia atau tidak dari membandingkan dirinya dengan orang lain. Tidak akan ada habisnya jika kebahagiaan ditentukan dari penghasilan,

lokasi dan luas rumah, sekolah dan pencapaian anak, makanan yang disantap, seberapa perlentenya dandanan, dan lain-lain.

Apapun yang dilakukan hal yang terpenting adalah diri kita suka melakukannya, sebaliknya jika yang dijadikan standar adalah “orang lain melakukan ini, maka saya juga harus melakukannya,” maka pasti akan timbul rasa lelah. “Harus begini” adalah suatu beban.

Sama sekali tidak masalah jika apa yang dilakukan berdasarkan apa yang disukai, tapi menjadikan apa yang dilakukan orang lain sebagai standar, maka akan membebani diri kita dan hanya akan membuat stres. Sebenarnya hal itu tidak ingin dilakukan, tapi memaksakan diri untuk memikulnya sehingga lama kelamaan tak mampu lagi bergerak.

Jika sudah begitu, akan muncul tuntutan terhadap orang lain: “Saya sudah bersabar seperti ini, Anda juga harus begini.” Kondisi ini akan menciptakan lingkaran setan.

Tapi, ketika sebuah hal sederhana bisa menimbulkan pemikiran yang kuat “harus begini” dan membuat kita jadi berusaha terlalu keras, maka seringkali akan timbul rasa “frustasi”. Dan penyebab rasa frustasi itu ada pada hal-hal kecil, seperti “ingin lebih banyak dipuji orang lain karena sudah sudah berusaha,” atau “ingin merasakan lebih banyak hal menyenangkan karena sudah bersabar.” Tapi, terus-menerus terikat pada cara pandang orang lain akan membuat kita tidak menyadari substansi dari frustasi yang kita alami.

---

Akan muncul tuntutan terhadap orang lain:  
“Saya sudah bersabar seperti ini, Anda juga harus begini.”

---

Menurut saya, sewaktu muda tidak ada salahnya jika rasa frustasi itu dijadikan pendorong untuk lebih berusaha. Akan ada potensi untuk berkembang sebesar energi tersebut. Tapi, seiring umur, akan lebih ringan jika kita mengenal diri sendiri dan membuang satu per satu keinginan untuk “lebih dan lebih.” Jika setiap hari dirasakan berat, alih-alih menambahkan sesuatu, masih ada jalan lain yaitu bersikap menerima dengan “melakukan yang terbaik atas apa yang ada.”

Mungkin masyarakat menyebutnya “menyerah,” tapi bagi saya menyerah bukan hal buruk. Dalam bahasa Jepang, kata *akirameru* (menyerah) berasal dari kata *monogoto o akira ni suru* (membuat hal menjadi jelas). Jadi, bukankah menyerah bisa juga dimaknai sebagai memperjelas cara hidup kita? Dalam soal uang ataupun cara hidup kita perlu tahu “batas tidak berlebihan bagi diri sendiri.” Adalah salah jika mereka yang mendapat promosi jabatan, mereka yang tidak, mereka yang memiliki anak, atau mereka yang tidak memiliki anak membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Hal itu harus dipahami oleh diri sendiri. Fokus pada apa yang saat ini harus dihargai dan bertindaklah pelan-pelan. Jika sudah mencoba berbagai hal, tapi tetap tidak bisa menerima kondisi yang ada, pikirkan hal nyata apa yang bisa dilakukan, dan sedikit demi sedikit cobalah untuk melakukan hal baru. Jawaban yang Anda inginkan

---

Jadi, bukankah menyerah bisa juga dimaknai sebagai memperjelas cara hidup kita?

---

bukan terdapat pada membandingkan kebahagiaan diri sendiri dengan orang lain.

Pada dasarnya, bahagia adalah perasaan yang sangat tidak stabil dan tidak bisa dijadikan pegangan. Kebahagiaan jarang bisa terus berlanjut untuk jangka waktu panjang. Jangan berpikir berlebihan, bergembiralah dan nikmati ketika mendapatkan hal yang menyenangkan. Kalau ada hal yang harus dikerjakan, lakukan saja dengan ringan. Bukankah hidup adalah perulangan dari hal itu?

Untuk sebagian besar hal-hal yang dirasa “harus begini,” cobalah untuk berpikir dengan ringan “ah, tidak juga”.

## 06. Jangan habiskan energi untuk mengubah orang. Gunakan energi untuk berpikir “apa yang harus dilakukan agar bisa menjalani hidup dengan menyenangkan.”

Dalam hidup ada banyak hal yang tidak sesuai dengan apa yang kita pikirkan.

“Padahal seharusnya seperti ini.”

“Kenapa dia selalu seperti itu, sih?”

“Cara itu salah.”

Ketika manusia berkumpul, akan lahir berbagai ketidakadilan dan ketidakpuasan. Di perusahaan yang awalnya dianggap luar biasa pun, seiring waktu akan terlihat hal-hal yang tidak menyenangkan. Setelah hidup bersama untuk waktu yang panjang, orang yang awalnya dinikahi karena rasa sayang pun, kadang kala akan memperlihatkan sikap yang sulit untuk ditolerir.

Selama ini saya mendengarkan bermacam-macam keluhan dari pasien-pasien yang datang berkonsultasi, dan saya tidak bosan mendengarkannya. Jika dalam hidup ada orang yang sangat tidak menyenangkan atau dirasa tidak cocok, yang paling meringankan adalah hidup terpisah dari orang tersebut. Jika ada orang yang keberadaannya sangat tidak menyenangkan sehingga menyusahkan dan membuat hati Anda sakit, beranikan diri untuk menjauh. Dewasa ini, berhenti bekerja lebih mudah untuk dilakukan, dan perceraian bukan hal langka. Namun, anehnya dalam hidup di tempat baru pun sedikit banyak akan ada orang yang tidak kita sukai atau tidak ingin kita temui.

Zaman berubah, sebuah organisasi akan berubah, dan manusia juga berubah. Pasti akan ada hal-hal yang tidak berjalan sesuai dengan apa yang kita pikirkan. Sekalipun sudah berganti pekerjaan atau pasangan, pasti akan ada hal yang tidak menyenangkan.

Pada akhirnya, ke mana pun kita pergi akan sama saja. Tidak ada lingkungan yang 100% bisa memuaskan kita.

Untuk itu, yang terpenting adalah menfokuskan pikiran pada “bagaimana bisa melewati semua di tempat saat ini dengan nyaman.” Bukan membuat nyaman dengan mengubah orang lain, tapi “apa yang harus dilakukan agar bisa merasa nyaman,” atau “apakah bisa melewati semua di sini dengan nyaman.”

Dengan tegas bisa dikatakan bahwa tidak mungkin untuk mengubah orang lain. Meski bukan 100% mustahil, tapi sedikit usaha tidak akan mengubah cara berpikir atau cara bertindak seseorang. Akan lebih baik jika kita berpikir dibutuhkan kesiapan dan energi yang cukup banyak serta perlu usaha yang sungguh-sungguh selama bertahun-tahun dengan menggunakan berbagai cara. Saya pun banyak belajar dari kehidupan pernikahan.

Di usia dua puluh tujuh tahun saya menikah dengan seorang dokter bedah THT. Saya menikah setelah seorang teman memperkenalkannya sebagai “orang baik,” tapi ternyata suami saya ini cukup merepotkan juga (ha ha).

---

Pada akhirnya, ke mana pun kita pergi akan sama saja. Tidak ada lingkungan yang 100% bisa memuaskan kita.

---

Meski bukan orang jahat, tapi ia menyukai minuman keras dan sangat suka minum dari satu bar ke bar. Selain itu, dia juga sangat suka mentraktir. Setiap malam, ia pergi minum dengan berbagai orang dan menggunakan uang gajinya untuk mentraktir orang lain dengan royal tanpa memedulikan keluarga. Itulah mengapa pendapatannya tidak bisa diandalkan. Beberapa kali saya memintanya untuk mengubah kebiasaan, tapi sifat manusia tidak mudah untuk diubah. Saya mengancam akan mengajukan gugatan cerai, tapi sikapnya hanya berubah untuk beberapa waktu, setelah itu ia mulai kembali melakukan hal yang sama (ha ha).

Saya bertanya-tanya, "Mengapa tidak juga berubah padahal sudah sering diingatkan," atau "Kenapa tidak mau mengerti," dan itu membuat saya semakin kesal. Hal itu terus berulang, hingga akhirnya saya menyadari bahwa tidak mungkin untuk mengubahnya dan itu tindakan konyol.

Lalu, saya berpikir bagaimana caranya rumah tangga bisa menjadi nyaman tanpa perlu mengubah perilaku suami? Akhirnya saya putuskan untuk mengusahakan keuangan rumah tangga sendiri. Saya memilih untuk sama sekali tidak mengandalkan penghasilan suami.

Kami memiliki dua anak laki-laki dan saya merasa telah membuat mereka sedih di masa kecil mereka. Tapi, saya pikir bagi anak-anak hal yang terpenting adalah memiliki keluarga harmonis dengan orangtua yang lengkap, karena itu saya berusaha sebisa mungkin untuk melanjutkan kehidupan sehari-hari dengan tenang. Lalu, bagaimana dengan stres yang menumpuk di dalam diri saya? Stres

itu saya lepaskan dengan saling membicarakan keburukan suami dengan pasien (ha ha).

Sepertinya, bisa membicarakan keburukan suami dengan dokter yang menangani menjadi hal yang menyenangkan bagi pasien saya, dan berkat itu saya menjadi akrab dengan pasien-pasien perempuan. Mungkin ini yang dinamakan keuntungan dari ketidakberuntungan (ha ha).

Yang pasti, sangat sulit untuk mengubah sifat dan kebiasaan orang lain, karena itu penting untuk berpikir apa yang harus dilakukan dan bagaimana seharusnya bertindak agar diri kita sedikit saja bisa merasa lebih nyaman. Jika mempertimbangkan beban terhadap diri sendiri, cara seperti itu lebih efisien.

Dengan orang yang tidak cocok, saya berhubungan seperlunya saja dan berusaha tidak menyinggung perasaan, sedangkan dengan orang yang saya rasa cocok dan merasa senang berbicara dengannya, saya menjalin hubungan yang dekat dan kuat. Berusahalah untuk tidak memikirkan orang yang dianggap tidak cocok atau orang yang tidak menyenangkan, dan curahkan perhatian serta waktu Anda pada orang yang dirasa cocok dan menyenangkan. Dengan begitu Anda akan bisa bertahan untuk waktu yang lama di mana pun Anda berada.

## 07. Emosi tanda keterikatan. Diri sendiri berbeda dengan orang lain, sekalipun itu keluarga. Menekan akan menyiksa diri sendiri dan pihak lawan.

Di usia enam belas tahun saya pergi ke Osaka, bekerja di Osaka dan tidak kembali ke Onomichi, tempat asal saya. Saya pernah ditanya, "Apakah tidak kesepian?" "Apakah tidak cemas?" dan "Kenapa bisa sekuat itu?" Sejujurnya, saya pernah merasa kesepian dan cemas dalam menjalani hidup. Tapi, tak ada pilihan selain terus hidup. Saya rasa diri saya tidaklah kuat secara khusus. Saya juga merasakan perasaan tidak senang saat menemukan hal yang tidak menyenangkan, dan saya juga banyak mengeluh (ha ha).

Namun, mungkin karena berpikir "manusia menjalani hidupnya seorang diri," saya tidak pernah terus-menerus bersusah hati akibat rasa cemas dan kesepian. Ada banyak orang yang bersusah hati akibat hubungan antar-manusia, tapi jangan lupakan bahwa manusia seorang diri ke mana pun ia pergi. Hal ini juga berlaku bagi orangtua dan anak. Tiap-tiap manusia adalah pribadi berbeda yang masing-masing memiliki keinginan sendiri, jadi tak bisa selalu berjalan ke arah yang sama.

Manusia seorang diri  
ke mana pun ia pergi.

Bahkan berpikir untuk selalu berharap untuk bersama-sama dengan orang lain baik itu "rekan" atau "teman", atau menjadi sangat gundah ketika "tidak punya teman akrab sesama ibu-ibu," atau "tidak

punya teman akrab" di tempat kerja saja sudah merugikan. Tentu saja yang terbaik adalah memiliki rekan atau teman baik. Memiliki orang yang mau mendengarkan membuat hati menjadi ringan dan itulah yang dinamakan oasis hati.

Meski begitu, jangan berpikir kalau orang yang akrab dengan kita akan selalu menolong kita. Perlu adanya kesadaran jarak dan penerimaan. Pada dasarnya hubungan manusia "sulit diperkirakan." Manusia bisa menjadi dekat dan menjadi jauh hanya karena hal kecil. Manusia juga cenderung bergerak ke arah yang menguntungkan dirinya, dan ketika tidak lagi bertemu akibat jarak dan waktu, hubungan pun akan merenggang. Seperti itulah hubungan manusia. Pernah merasakan pasangan yang kita nikahi selalu memahami dan memikirkan kita, bukan? Paling-paling itu terjadi di masa-masa awal pernikahan (ha ha).

Masing-masing individu memiliki keinginan, situasi tersendiri, kehidupan tersendiri, dan semua itu mengalami perubahan. Begitu juga dengan orangtua dan anak atau saudara sekandung sedarah. Mereka tidak selalu memperhatikan kita dan itu lumrah. Anak yang semasa kecil begitu disayangi pun akan tumbuh berkembang, mandiri, dan memiliki kehidupan sendiri.

Itulah tugas orangtua. Tugas anak. Cara hidup manusia. Untuk itu, jangan bersedih jika orang lain tidak melakukan seperti apa yang kita harapkan.

Sekilas kasih sayang terlihat seperti hal baik, tapi jika cara pandang

---

Sekilas kasih sayang terlihat seperti hal baik, tapi jika cara pandang diubah kasih sayang bisa juga menjadi kengototan dan bukti kegoisan diri kita.

---

diubah kasih sayang bisa juga menjadi kengototan dan bukti keegoisan diri kita. Hubungan yang saling membelenggu dan saling bergantung tidak sehat dan tidak alami. Pasti melelahkan, bukan?

Saat orang lain memerhatikan kita, ucapan terima kasih dengan tulus. Dan, terimalah kasih sayang yang diberikan dengan gembira. Sebaliknya, ketika orang lain pergi menjauh, biarkan ia menjauh.

Sikap "berterima kasih untuk apa yang datang, dan tidak mengejar apa yang pergi" pada akhirnya paling meringankan bagi kedua belah pihak. Bukan berarti disarankan untuk tidak memercayai orang lain, tidak berteman, atau hidup menyendiri. Saat ingin bersikap baik kepada orang lain, tentu saja Anda bisa melakukannya, dan Anda pun bebas untuk menghubungi orang lain jika memang menginginkannya. Anda bisa menuruti apa yang ingin Anda turuti, memercayai apa yang ingin Anda percayai.

Apa yang dimaksudkan di sini adalah jangan lupa kalau manusia tetaplah manusia, dan masing-masing menjalani kehidupan yang berbeda sejak awal sampai akhir. Dengan mengambil sikap ofensif bahwa pada akhirnya manusia seorang diri, kita tidak akan bersikap ngotot terhadap orang lain lebih dari yang diperlukan. Dengan begitu, anehnya, gerakan kita akan menjadi ringan. Kita tidak lagi terikat pada hal-hal yang tidak perlu, tidak lagi takut menjalani hidup apa adanya atau seperti apa yang diinginkan.

Hasilnya, itu akan memungkinkan kita menjalin hubungan dengan orang yang kita inginkan dan menciptakan hubungan antarmanusia yang baik.

Ketika timbul kemarahan yang amat sangat pada seseorang, atau merasa kesepian atau sedih, mungkin ada baiknya untuk mencoba berpikir seperti itu.

Digital Publishing/KG-05  
nonaital@gmail.com/281022/GDi

**08. Jangan menganggap sebuah pemberian sebagai hal yang sewajarnya. Berterima kasihlah atas pemberian. Dan jangan berharap lebih.**

Sebagai dokter yang bekerja di rumah sakit, lingkungan kerja saya sama seperti karyawan lain di mana saya memiliki rekan kerja, atasan, dan bawahan. Saya mendapat pertanyaan “Apakah pernah bersusah hati gara-gara hubungan antarmanusia di tempat kerja?” Rasa-rasanya selama ini saya belum pernah menemui masalah besar. Kalau ditanya apa resepnya, saya sendiri tidak tahu, tapi esensinya adalah tidak berharap banyak pada orang lain. Tidak berharap dalam artian yang baik dan tidak berkata “saya ingin Anda melakukan\_\_” atau “tolong lakukan\_\_ untuk saya.”

Dengan memiliki dasar sikap “berterima kasih sesuai dengan apa yang diberikan orang lain,” rasanya tidak pernah ada masalah besar yang saya alami dalam hubungan antarmanusia. Dari pengalaman memeriksa pasien di klinik atau obrolan dengan rekan-rekan di tempat kerja, ada banyak yang bercerita bagaimana pihak lain tidak “melakukan sesuatu untuk mereka” seperti, “atasan tidak memberikan bimbingan,” “rekan kerja tidak membantu,” atau “suami tidak membantu pekerjaan rumah.”

Tapi, manusia tidak suka ketika orang lain berkeras memintanya untuk melakukan sesuatu. Apalagi kalau ada perasaan “sudah semestinya kamu melakukan itu.” Hal ini berlaku juga pada hubungan atasan dan bawahan. Ada juga yang berpikir “sebagai bawahan harus begini” atau “atasan harus bersikap begini,” tapi terlepas dari

peran masing-masing kita semua adalah "manusia." Terutama di zaman sekarang di mana sisi kemanusiaan seperti itu tidak dihargai.

Pada dasarnya, ketika kita berpikir adalah suatu kewajaran jika orang lain melakukan sesuatu untuk kita, maka rasa terima kasih akan terlupakan. Perasaan "wajar saja jika orang lain melakukan itu untuk saya" adalah salah satu penyebab terbesar hubungan manusia tidak berjalan lancar. Sebaliknya, jika kita hidup tanpa berpikir wajar jika orang lain berbuat sesuatu untuk kita, maka kita akan bisa berterima kasih untuk hal-hal kecil.

---

Jika kita hidup tanpa berpikir wajar jika orang lain berbuat sesuatu untuk kita, maka kita akan bisa berterima kasih untuk hal-hal kecil.

---

Mendapatkan sesuatu dari orang lain bukan suatu kewajaran. Ketika semua berjalan sesuai ucapan dan pikiran kita, itu bukan suatu kewajaran. Dengan terbiasa berpikir seperti itu, maka kita tidak akan merasakan keterpurukan dan kesusahan hati yang berlebihan ketika berhubungan dengan orang lain.

## 09. Hargai kondisi orang lain. Dengan begitu, orang lain akan menghargai kondisi kita.

Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya, tidak menaruh harapan menjadi hal penting dalam hubungan manusia. Tapi, pasti ada saat di mana dalam pekerjaan atau di keluarga kita butuh orang lain untuk melakukan sesuatu buat kita. Tentu saja pun demikian. Sebagai seorang dokter, saya berada di posisi yang memungkinkan untuk memberi perintah kepada para perawat, pekerja kesejahteraan sosial, atau pekerja administrasi, dan seringkali harus meminta bantuan mereka untuk melakukan suatu pekerjaan atau tugas.

Pertama, dengan sopan saya akan menanyakan situasi mereka dengan pertanyaan seperti "Maaf mengganggu kesibukan. Bisa minta waktu sebentar?" Kemudian, saya menyampaikan permintaan saya setelah merasa lawan bicara sepertinya bisa mendengarkan. "Sepertinya untuk pasien itu lebih baik OO, apa saya bisa minta tolong soal itu?" atau "Untuk yang ini, bagaimana kalau sedikit lebih OO, bagaimana menurutmu?" Kira-kira seperti itu.

Selama ini, sambil menanyakan "Bisa tolong lakukan ini?" atau "Bagaimana menurutmu?" Saya juga memikirkan dan memutuskan-nya bersama mereka. Seperti itulah hati manusia. Susah-susah gampang. Tidak ada hubungannya dengan perbedaan usia atau titel. Dulu, banyak dokter yang memerintah para bawahannya dengan gaya sok, tapi setua apapun saya, tetap saja saya tidak suka berbicara dengan gaya sok. Bekerja di fasilitas kesehatan adalah pekerjaan tim, dan dokter tidak bisa berbuat apa-apa seorang diri.

Menurut saya hal yang sama juga berlaku di tempat kerja manapun. Efisiensi akan meningkat ketika para pekerja merasa nyaman

bekerja. Lembur yang berlebihan pun akan berkurang. Lalu, bagaimana menciptakan hubungan antarmanusia yang baik dan nyaman? Jawabannya adalah sebisa mungkin jangan ada rasa ketidakpuasan terhadap lawan. Selain itu, ini sudah berkali-kali saya ulang, jangan berharap banyak. Camkan bahwa pemikiran "Kalau orang ini..." atau "Di tempat kerja ini..." adalah pemikiran yang terlalu bergantung dan sebaiknya sejak awal jangan menaruh harapan.

Dengan tidak berharap ada kalanya akan terlihat cara atau jalan lain. Pada akhirnya, kesadaran jarak dengan pihak lain akan terjaga, lingkungan kerja akan membaik, dan efisiensi juga bisa meningkat. Jika ingin dihargai orang, hargailah orang lain. Meski sederhana, hal itu sangat penting.

---

Dengan tidak  
berharap ada kalanya  
akan terlihat cara atau  
jalan lain.

---

## 10. Kesempatan hanya muncul dari kebetulan. Jika “dijerumuskan”, cobalah untuk mengikuti arus.

Siapa pun pasti pernah mengalami beberapa kali arus besar dalam hidupnya. Inilah yang disebut titik balik atau persimpangan hidup. Saya juga pernah beberapa kali mengalaminya. Tak lama setelah perang berakhir, saya belajar untuk mempersiapkan ujian nasional di Osaka. Untuk menjadi dokter perlu bekerja tanpa libur di rumah sakit selama satu tahun (zaman sekarang disebut magang). Setelah itu, akhirnya saya berhasil lulus ujian dan menjadi dokter, tapi meskipun sudah menjadi dokter, tak ada tempat untuk saya bekerja. Jumlah rumah sakit sedikit, dan kalaupun bisa bekerja, biasanya tidak akan mendapatkan gaji selama beberapa tahun.

Waktu itu saya tidak punya uang, jadi saya membutuhkan gaji untuk bertahan hidup. Saat kebingungan, paman penjual es krim di bioskop tempat saya kerja sambilan semasa kuliah menawarkan untuk memperkenalkan saya pada adiknya yang seorang dokter dan membuka praktik pribadi. Akhirnya saya tinggal di rumah dokter itu dan bekerja di kliniknya. Dokter itu memiliki seorang istri dan dua orang anak, dan ketika saya diminta untuk membantu menjaga anak, bersih-bersih, atau mencuci, saya menyanggupinya.

Selama dua tahun saya hidup di sana layaknya sedang magang, dan suatu saat ketika sedang berjalan-jalan di Osaka secara kebetulan saya bertemu dengan teman sesama dokter yang pernah belajar bersama-sama semasa magang. Teman saya tersebut mengatakan kalau sedang ada lowongan asisten di bagian psikiatri Nara Medical University dan ia menawari saya bergabung. Ternyata ada juga momen di mana keajaiban terus berlanjut.

Kebetulan saat itu saya baru saja mulai menangani pasien TBC stadium akhir di Osaka City University, tempat saya belajar satu atau dua hari dalam seminggu. Saat itu, kebetulan saya sedang bersusah hati karena merasa tidak berdaya dan tidak bisa berguna bagi pasien yang sekarat, dan saya pikir ada baiknya juga jika saya sedikit mempelajari tentang hati manusia. Saya langsung menyanggupi, dan akhirnya saya menjadi psikiater. Tanggapan masing-masing orang terhadap perubahan lingkungan seperti ini bisa berbeda-beda. Ada yang menganggapnya sebagai "kesempatan" dan ada juga yang merasa "takut." Tidak ada yang salah dari keduanya.

Berkaca dari pengalaman, hal yang bisa saya katakan adalah saat arus baik datang kerap kali secara ajaib orang-orang di sekitar kita malah memberi dorongan.

Saat itu pun, ketika saya menyampaikan pada dokter tempat saya bekerja bahwa saya ingin berhenti karena alasan ini dan itu, dokter tersebut menyampaikan kalau kebetulan adiknya sudah jadi dokter dan akan kembali, sehingga dia mempersilakan saya untuk pergi tanpa merasa khawatir. Dia juga memberikan dorongan dengan mengatakan kalau saya masih muda dan daripada menghabiskan waktu membantu di klinik dokter praktik pribadi, akan lebih baik jika saya belajar di universitas dan berkembang di sana.

Tentu saja, mungkin ada juga yang menentang dan menghentikan kita, tapi orang yang paling kita percayai akan mendorong kita.

---

Saat arus baik datang kerap kali secara ajaib orang-orang di sekitar kita malah memberi dorongan.

---

Ketika arus seperti itu datang, daripada menghitung untung rugi, lebih baik mengikuti arus. Jika memikirkan untung rugi, akan ada hal yang dipaksakan, atau akan muncul ganjalan dalam hati. Untuk itu, cobalah untuk mempertimbangkannya dengan menggunakan hati. Apakah hati Anda merasa senang? Apakah Anda benar-benar ingin melakukannya dan bukan karena kalkulasi?

Tanyakan itu pada diri sendiri dan jika jawabannya ‘ya,’ ada baiknya Anda mengikuti arus tersebut. Begitu Anda mengikuti arus tersebut, akan datang lagi arus yang baru. Saya rasa hal itu tidak akan berubah berapapun usia Anda.

Kapanpun itu, kesempatan selalu berasal dari manusia.

## Kolom - Episode 2

### **“Diombang-ambing zaman dan menapaki jalan untuk menjadi dokter”**

Dokter Tsuneko bersekolah di Sekolah Khusus Kedokteran Perempuan yang ada di Makino, Kota Hirakata, Osaka dan memulai kehidupan di asrama. Tapi, dua bulan kemudian Jepang menghadapi akhir perang. Selain terjadi kesulitan makanan yang berlangsung sejak masa akhir perang, sistem pendidikan juga diubah atas arahan tentara kependudukan Amerika di mana sistem yang memungkinkan seseorang bisa menjadi dokter dalam waktu empat tahun diubah menjadi keharusan bersekolah selama lima tahun. Setelah lulus pun ada beberapa hambatan, seperti diwajibkan untuk magang tanpa digaji selama satu tahun dan tidak bisa menjadi dokter jika gagal dalam ujian negara kedokteran.

Kabarnya banyak teman seangkatannya yang akhirnya berhenti kuliah dan kembali ke kampung halaman. “Satu per satu mereka berhenti karena sebagai orang yang berasal dari keluarga mampu mereka tidak mau harus bersusah payah untuk menjadi dokter. Sementara kondisi keluarga saya tidak memungkinkan saya untuk kembali ke rumah. Saya tidak punya uang, jadi satu-satunya pilihan adalah belajar.”



Dokter Tsuneko di paruh akhir usia 20.

Di tahun 1950, Dokter Tsuneko yang belajar mati-matian karena “tidak bisa mundur” akhirnya lulus dari Universitas Kedokteran Perempuan Osaka (dulu Sekolah Khusus Kedokteran Perempuan Osaka). Selanjutnya ia diwajibkan untuk magang selama satu tahun. Meski begitu, pihak universitas mengatakan kalau tidak bisa menampung semua mahasiswa magang dan meminta para mahasiswa yang memiliki nilai bagus untuk mencari tempat magang sendiri.

Pada akhirnya Dokter Tsuneko berhasil lulus ujian dan kemudian menjadi dokter magang di Osaka Red Cross Hospital, namun cobaan masih terus berlanjut.

"Saat itu benar-benar menyedihkan. Selain disuruh mengerjakan banyak hal tanpa jaminan status, saya juga harus belajar untuk Ujian Nasional Dokter. Dari pagi sampai malam saya berada di rumah sakit, berlari ke sana kemari sambil makan mi udon seharga sepuluh yen, kemudian belajar... Ternyata saya bisa juga melakukannya (ha ha)."

Diceritakan kalau kegiatan magang tersebut diikuti oleh lulusan-lulusan dari beberapa sekolah, dan mereka saling mendukung dengan membuat acara belajar bersama di malam hari. Dan untuk pertama kalinya, Dokter Tsuneko merasakan cinta pertama pada seorang dokter penyakit dalam yang dikenalnya saat itu.

"Dia sudah punya tunangan di kampung yang ditentukan oleh orangtuanya, dan saya tahu kalau kami tidak akan bisa menikah. Karena itu, kami hanya berkencan tiga kali dengan berjalan-jalan di Osaka sambil memendam rasa cinta dalam hati kami. Cinta pertama yang membara dan murni. Saya cukup puas dengan semua itu karena saya punya keinginan agar di masa perang itu saya bisa merasakan sebuah cinta yang luar biasa sebelum mati oleh serangan udara."

Sambil merasakan pengalaman romansa yang sedikit getir, akhirnya di tahun 1951 Dokter Tsuneko pun resmi menjadi seorang dokter. Namun, cobaan belum berakhir. Meski sudah menjadi dokter, Dokter Tsuneko tidak berhasil mendapatkan tempat bekerja yang memberinya gaji. Sebab, pada masa itu

mereka yang lulus dari fakultas kedokteran biasanya bergabung dan berlatih di klinik universitas selama beberapa tahun tanpa mendapatkan gaji, sembari menunggu lowongan posisi yang memberikan gaji. Bagi orang yang berasal dari keluarga mampu, hal itu tidak masalah, tapi tidak demikian dengan Dokter Tsuneko.

Pada saat inilah, seperti yang sudah diceritakan sebelumnya, pemilik tempat di mana Dokter Tsuneko bekerja sambilan semasa kuliah memperkenalkan Dokter Tsuneko pada adiknya yang membuka praktik, dan akhirnya Dokter Tsuneko magang di tempat praktik tersebut sekaligus tinggal di sana.

Sambil mengerjakan pekerjaan rumah tangga, Dokter Tsuneko bekerja keras menjadi asisten kepala klinik saat memeriksa pasien, menyiapkan obat, ikut mengunjungi pasien, dan sebagainya. Dan di sela-sela semua itu, satu sampai dua kali dalam seminggu, Dokter Tsuneko melanjutkan studi di Osaka City University.

Waktu itu, Dokter Tsuneko menangani pasien TBC stadium akhir. Pengobatan TBC pada masa itu masih berkembang, harga obat pun terlalu mahal sehingga tidak digunakan di rumah sakit umum. Untuk mengatasinya, penyakit dihambat dengan operasi sementara yaitu dengan "mengisi dada menggunakan semacam bola pingpong". Namun, kondisi pasien TBC stadium akhir cukup menyedihkan di mana mereka

mengalami kesulitan bernapas dan hanya tinggal menunggu kematian.

Mendapat perintah untuk menangani pasien stadium akhir membuat Dokter Tsuneko merasa gundah setiap kali menemui pasien. Dokter Tsuneko bingung "bagaimana menghadapi pasien yang hanya menunggu kematian," dan merasa "tidak berdaya."



Dokter Tsuneko (kanan) bersama teman di masa menjadi asisten dokter.

Suatu hari, Dokter Tsuneko berpapasan dengan teman seangkatan semasa magang. Ketika menceritakan kondisi saat ini, teman Dokter Tsuneko tersebut mengatakan, "Sedang ada lowongan asisten di bagian psikiatri Nara Medical University,

apa kau tertarik? Gajinya 7.000 yen (kira-kira sama dengan gaji awal pegawai negeri waktu itu), dan posisimu bisa aman. Selain itu, kau juga lebih bisa banyak belajar di kampus."

Mendengar tawaran itu tanpa ragu Dokter Tsuneko langsung menjawab, "Benarkah? Aku mau!"

"Baiklah. Kau rajin, jadi aku tenang kalau memperkenalkanmu. Tunggu, ya aku akan segera membicarakannya dengan Profesor."

Pembicaraan itu berjalan lancar dan akhirnya Dokter Tsuneko mulai bekerja sebagai asisten di kelas ilmu psikiatri Nara Medical University.

Itulah awal kariernya sebagai psikiater.

(Bersambung ke Episode 3)



## BAB 3

# DAYA TARIK DALAM HUBUNGAN MANUSIA

- 11. Rahasia terbesar untuk menjadi sehat:  
keberadaan teman bicara yang bisa  
mengungkapkan kelemahan dengan jujur.**

Setelah melewati usia delapan puluh delapan tahun, saya mengurangi waktu bekerja saya dua hari dari yang sebelumnya enam hari seminggu menjadi empat hari dalam seminggu. Saya bertanya-tanya apakah baik jika di umur seperti ini saya masih terus bekerja. Tapi, sulit bagi saya untuk berhenti bekerja. Saya pernah meminta kepada direktur rumah sakit agar diizinkan berhenti, tapi selalu saja diminta untuk menunda, katanya “tunggu sebentar lagi”, dan itu terus berlangsung sampai sekarang (ha ha).

Tapi, ada sisi menarik juga ketika saya menjalani masa kerja yang panjang. Contohnya, ada banyak pasien yang sudah berobat lebih dari dua puluh tahun. Dengan pasien-pasien seperti ini, rasanya hubungan kami bukan lagi antara dokter dan pasien, tapi seperti teman yang sama-sama menjalani hidup.

Sulit bagi saya untuk berhenti ketika mendapatkan ucapan seperti, "Datang mengunjungi Dokter sekali dalam sebulan sudah menjadi sebuah kebiasaan buat saya," atau "Saya tak sabar untuk menceritakan keluh kesah yang tak bisa saya katakan pada siapapun kepada Dokter (ha ha)." Meski begitu, sebenarnya saya tidak punya teknik pengobatan atau teknik konsultasi khusus. Saya hanya mendengarkan cerita mereka. Pembicaraan saya dan pasien menjadi meriah ketika membicarakan soal suami, "Apa yang Anda alami berat juga, ya. Saya juga mengalami hal berat seperti ini." Saya juga membiarkan pasien mengungkapkan apa yang menumpuk di dalam hatinya dengan mengatakan, "Silakan keluarkan unek-unek yang ada di dalam hati Anda," atau menjadi teman berpikir, "Ayo kita pikirkan sama-sama apa yang harus dilakukan supaya Anda bisa lebih enak." Hanya itu yang saya lakukan di ruang praktik. Memang hanya itu, tapi tidak mudah untuk menemukan tempat di mana kita bisa mengungkapkan penderitaan dan kegundahan, bukan? Adakalanya hati terobati hanya dengan menceritakan secara jenaka beban yang dipikul sehari-hari.

Menurut saya, mendekati hati orang lain adalah mendekat ke tempat yang sama di mana lawan bicara berada dan mendengarkan ceritanya. Sekalipun tidak bisa memberikan saran atau ide cemerlang yang membuka mata, tapi orang akan sedikit merasa lebih baik

ketika ada seseorang yang mau mendekati posisinya dan mendengarkan ceritanya.

Mendekati posisi bukan berarti harus bersimpati. Hal yang perlu dilakukan hanyalah mendengarkan dengan sepenuh hati. Terlalu menggunakan hati bisa sulit, jadi menurut saya yang terbaik adalah mengambil jarak secukupnya dengan mengatakan, "Semua memang mengalami saat-saat yang berat."

Tegasnya, kesusahan hati tidak bisa 100% dihilangkan dengan obat, dan tidak juga bisa diselesaikan dengan nasihat dari orang lain. Satu-satunya cara adalah berjuang sedikit demi sedikit menempuh waktu panjang untuk menemukan jawabannya. Tapi, ada kalanya terasa berat ketika semua itu dijalani seorang diri. Jika menemukan seseorang yang tengah terpuruk di sekitar kita, cobalah untuk mendengarkannya. Bisa juga dengan ikut mengeluh dan saling bercerita dengan seru. Rasanya ada banyak orang yang tertolong hanya dengan mendengar kata-kata: "Aku juga mengalami masa-masa sulit, tapi rupanya kau juga, ya."

Dan, pastikan untuk merahasiakan apa yang diceritakan pada Anda. Jangan mengkhianati orang tersebut. Itulah kode etik sebagai manusia karena sebuah hubungan di mana kita bisa saling menceritakan keluhan dan memperlihatkan kelemahan dengan nyaman merupakan hal yang berharga.

Sekalipun tidak bisa memberikan saran atau ide cemerlang yang membuka mata, tapi orang akan sedikit merasa lebih baik ketika ada seseorang yang mau mendekati posisinya dan mendengarkan ceritanya.

Dengan memiliki hubungan manusia yang memungkinkan untuk memperlihatkan kelemahan dengan nyaman, manusia akan bisa menjalani semua dengan penuh semangat.

Digital Publishing/KG-02/SC  
nonajual@gmail.com/281022/GDI

## 12. Terima hal-hal kecil dan kebaikan kecil akan menyebar.

Menurut saya "menjadi orang yang mudah diandalkan," dalam artian diri sendiri bekerja dengan perasaan senang dan membuat orang lain bekerja dengan senang, juga merupakan hal penting. Saya rasa sampai sekarang pihak rumah sakit maupun klinik bisa mengatakan, "Tolong datang untuk memeriksa pasien" karena saya dianggap sebagai dokter berguna yang mudah dimintai bantuan. Bukan berarti bermain mata. Jika dimintai bantuan untuk sesuatu hal yang bisa dilakukan, katakan "ya" dan lakukan dengan perasaan senang. Jika tidak bisa, tolak dengan sopan, "Maaf saya tidak bisa."

Semua diawali dengan semangat "menerima" apa saja.

Di tempat kerja manapun pasti ada pekerjaan sepele yang bisa dilakukan siapa saja atau pekerjaan kecil seperti menulis dokumen. Di tempat saya bekerja pun, ada kalanya saya dimintai tolong oleh bagian administrasi, "Sebenarnya ini bukan berkas pasien Dokter, tapi ini mendesak. Apa saya bisa minta tolong Dokter untuk menuangkan berkas ini?" atau oleh perawat, "Dokter, bisa tolong sekalian tangani pasien OO yang ada di sebelah pasien Dokter?" Dan sebisa mungkin saya menyanggupi permintaan-permintaan itu. Belum lama ini pun, ada keluarga pasien yang meminta bantuan saya meski sebenarnya saya bukan dokter yang menangani pasien ini.

Demikianlah, setiap orang pasti pernah dimintai tolong, dan alih-alih bersikap tidak menyenangkan dengan mengatakan "Itu bukan pekerjaan saya," tidakkah lebih baik jika kita penuhi permintaan itu selama waktu memungkinkan?

Jangan pelit melakukan kebaikan kecil, akan lebih baik jika banyak membantu. Orang yang meminta bantuan akan senang dan hubungan pun bisa menjadi lebih dekat. Dan, sewaktu-waktu dia juga akan memenuhi permintaan kita dengan senang hati. Itulah yang namanya hubungan manusia.

Tentu saja, jika kondisi kita tidak memungkinkan Anda bisa mengatakan, "Maaf, saat ini sedang tidak bisa..." dan ketika waktu Anda sudah memungkinkan, cobalah untuk menanyakan "Apa ada tambahan yang bisa saya lakukan?"

Kebaikan kecil seperti itu akan menciptakan lingkungan kerja dan hubungan manusia yang baik. Mungkin itulah alasan utama kenapa saya dianggap masih berguna di tempat kerja hingga saat ini.

Dengan siapapun jangan lupa bahwa sebuah hubungan adalah saling membantu, dan dengan menjadi orang yang mudah untuk dimintai tolong, masalah yang terjadi dalam hubungan antarmanusia akan berkurang.

---

Jangan pelit  
melakukan kebaikan  
kecil, akan lebih  
baik jika banyak  
membantu.

---

**13. Seorang pemenang adalah mereka yang meminta maaf terlebih dulu ketika berselisih. Sikap keras hati yang konyol menjadi penyebab kehilangan eksistensi.**

Ketika bekerja, ada kalanya pergesekan dengan orang lain tidak terhindarkan. Saya juga pernah mengalami kejadian dengan perawat dan asisten satu tim di mana saya menghadapi situasi: "Bagaimanapun juga ini harus disampaikan", atau "Ini tak boleh diabaikan dan harus ditegaskan, kalau tidak bisa gawat."

Dalam situasi seperti itu, pertama saya meminta waktu mereka dengan mengatakan, "Ada yang ingin saya bicarakan, bisa minta waktunya?" kemudian pelan-pelan mengajak mereka berbicara, tapi kadang kala kami juga berbeda pendapat. Bukan hanya berbeda pendapat, kami bahkan pernah bertentangan.

Saya berusaha untuk saling berkompromi dan mencari titik tengah, seperti contohnya "Oh, jadi begitu pemikiranmu. Pendapat kita berbeda, tapi untuk soal ini apa kau bisa menyesuaikan dengan pendapatku? Sebagai gantinya untuk soal OO aku akan mengikuti caramu." Tapi, pernah beberapa kali kami tidak mencapai keputusan atau mendapatkan penyelesaian yang melegakan. Jika pembicaraan itu berakhir tidak lancar dan lawan bicara dirasa tidak bisa menerima, marah, atau tidak senang, saya selalu mencamkan dalam hati untuk mulai menyapa pada keesokan harinya.

"Maaf soal kemarin. Mungkin aku agak sedikit kelewatan."

"Maaf kalau aku membuatmu merasa tidak enak. Maafkan aku."

Menyapa dan berinisiatif meminta maaf dengan ringan. Jika kita mendekat dan merendah, kebanyakan orang juga akan mendekati.

"Tidak, tidak. Aku juga minta maaf soal kemarin."

"Setelah itu, aku mencoba berpikir ulang, dan akhirnya bisa memahami apa yang Dokter sampaikan." Kebanyakan atmosfer lawan bicara akan melunak. Untuk itu, jika merasa ucapan kelewatan atau sudah membuat lawan bicara merasa tidak enak, saya akan berinisiatif meminta maaf secepatnya sekalipun lawan bicara masih muda atau pasien. Karena tidak ada yang lebih membuat tidak nyaman dibanding memiliki hubungan yang tegang dengan rekan kerja. Sebagai orang kampung miskin yang menjadi dokter dengan memanfaatkan kekacauan sesudah perang (ha ha), saya tidak memiliki kesombongan.

Sebaliknya, orang yang tidak biasa meminta maaf biasanya berkemauan kuat.

"Bisa-bisa kehilangan harga diri kalau berinisiatif lebih dulu," atau "Mungkin aku akan diremehkan kalau minta maaf lebih dulu," atau "Kenapa aku harus menundukkan kepala kepada orang yang lebih muda?" Saya pikir akan lebih ringan jika kita bisa membuang "keakuan" yang tak ada gunanya.

Anak laki-laki tertua saya danistrinya tinggal di lingkungan yang sama di mana rumah saya berada, dan kepada istrinya pun saya sama sekali tidak berkeberatan untuk meminta maaf. Kalau ada kesalahpahaman, saya selalu berusaha untuk lebih dulu menyapa, "Maaf soal waktu itu," atau "Maafkan aku, ya." Untungnya tidak pernah terjadi hubungan yang buruk di antara kami sebagai mertua dan menantu.

Semakin tua umur kita, orang-orang muda atau mereka yang usianya lebih muda di hadapan kita akan kerap menyesuaikan diri

dengan kita, namun jangan merasa puas dengan itu. Pokoknya, se bisa mungkin buang "keakuan" dan katakan "Kau lebih hebat." Diri kita akan merasa nyaman, begitu juga dengan orang-orang di sekitar kita. Selain itu, dengan hilangnya keakuan, akan mudah untuk meminta bantuan kepada orang-orang muda, seperti "Tolong ajari," atau "Tolong bantu," dan itu cukup menguntungkan (ha ha).

Saya berkirim surel lewat ponsel, mengisi catatan medis elektrik dengan tertatih-tatih menggunakan laptop, dan itu semua saya pelajari dari anak-anak muda. Saat ini pun, kalau ada hal yang tidak saya ketahui saya bertanya, "Maaf, bisa tolong beritahu apa yang harus dilakukan dengan ini?"

"Oo, jadi begitu caranya. Saya memang kalah dari anak-anak muda." Para dokter atau perawat muda mengajari saya banyak hal, dan ketika saya mengucapkan terima kasih dengan sopan dan menunjukkan rasa senang, kali berikutnya pun mereka akan mau mengajari saya. Mungkin saya dianggap orang tua yang merepotkan, tapi hingga saat ini saya masih bisa bekerja dengan mendapat bantuan dari orang-orang muda dan saya bersyukur untuk itu.

Semakin tua umur kita,  
orang-orang muda  
atau mereka yang  
usianya lebih muda  
di hadapan kita akan  
kerap menyesuaikan  
diri dengan kita, namun  
jangan merasa puas  
dengan itu.

**14. Tak masalah memilih orang dekat berdasarkan selera. Menjalin hubungan berdasarkan untung rugi akan dimanfaatkan atau berakhir menderita dalam kesendirian.**

Saya merasa dengan berpikir “menjalani hidup hari ini,” saya tak lagi terkungkung oleh hal-hal yang tidak perlu. Apa yang dimaksud dengan hal-hal yang tidak perlu adalah keinginan-keinginan untuk “lebih,” seperti ingin menjadi hebat, ingin lebih diakui, atau ingin lebih kaya.

Karena memiliki pemikiran seperti, karier saya sebagai dokter tidak melesat tinggi, tapi bagi saya itu tidak masalah. Sebab, dengan tidak adanya keinginan yang aneh-aneh, saya bisa menjalin hubungan yang lebih mendalam dengan orang yang benar-benar membuat saya nyaman. Kalau punya keinginan yang berlebihan biasa hubungan yang kita jalin dengan orang lain cenderung akan memperhitungkan untung dan rugi, bukan?

Hubungan yang dijalin bukan atas dasar “cocok-tidak cocok” atau “suka-tidak suka”, tapi hitung-hitungan bahwa “orang ini berguna bagi saya” atau “dia menguntungkan buat saya” biasanya akan mudah menjadi ganjalan. Pasti melelahkan jika harus mengambil hati, berpura-pura memuji, atau memihak meski bertentangan dengan keinginan. Di antara mereka ada juga yang dengan santainya menipu, melukai orang lain demi promosi jabatan atau keuntungan pribadi. Menjalani kehidupan seperti itu akan membuat kita terisolasi. Keterisolasi pada akhirnya akan membuat kita semakin terikat pada uang dan reputasi. Menurut saya itu melelahkan.

Setiap orang memiliki titik berat yang berbeda-beda dalam hidup, namun selama ini saya selalu berusaha menjalin hubungan dekat dengan "orang yang saya rasa nyaman buat saya." Jika saya merasa "orang ini menyenangkan," maka saya akan menjalin hubungan dekat dengannya. Itulah mengapa teman-teman dan kenalan saya terdiri dari berbagai kalangan, mulai para dokter dan perawat yang sezaman dengan saya, dokter-dokter muda, ibu dari anak-anak yang saya kenal sewaktu anak saya masih kecil, para ibu-ibu tetangga di sekitar rumah, dan lain-lain.

Buat saya, hubungan manusia adalah peruntungan dan dalam peruntungan itu saya bisa bertemu dengan orang-orang baik dan orang-orang yang menyenangkan. Bagi saya, hubungan dengan orang-orang seperti itu adalah harta yang berharga.

**15. Haruskah menjalin hubungan dengan orang itu? Ataukah harus menjauh? Bersabarlah dalam mencari jawaban. Hubungan dapat terjalin dengan mengubah rasa jarak hati.**

Dalam hidup ada saja hal yang tidak menyenangkan hati. Contohnya mendapat perlakuan atau omongan yang tidak menyenangkan saat melakukan komunikasi singkat. Kita tidak bisa mengubahnya. Oleh sebab itu, cobalah berlatih untuk mengubah cara kita menerimanya.

Ketika mendapatkan omongan yang tidak menyenangkan, cobalah untuk ringan menerimanya dengan berpikir, "mungkin dia mengalami hal yang tidak menyenangkan di rumah."

Akan melelahkan jika kita merespons semua perkataan orang lain dengan pikiran berat, seperti "apa yang salah dariku?" atau "kenapa dia bicara begitu?" Itu sama saja dengan merundung diri sendiri. Tentu saja, ada kalanya kita juga punya kesalahan. Kalau diri sendiri merasa "mungkin memang begitu," cobalah untuk memperbaikinya.

Namun, setelah dipikirkan dengan tenang dan menurut Anda "Kenapa begitu?" maka tak perlu serius menanggapinya. Cukuplah dengan menafsirkan, "Pasti dia mengalami situasi yang membuatnya bersikap jahat," atau "Mungkin dia kesal dan ingin melampiaskan kekesalan saja," atau "Kasihan dia."

Faktanya, tindakan memperingatkan atau memarahi orang lain adalah sikap yang semaunya sendiri. Mungkin ada juga yang namanya "mengingatkan karena cinta," tapi pihak yang diingatkan akan langsung merasakan apakah rasa cinta itu benar-benar ada. Kalau merasa tidak senang atau terluka, ubahlah cara dalam meng-

ambil jarak dengan berpikir, "Dia memang seperti ini." Berusaha keras untuk menjalin hubungan baik atau berusaha untuk menyukainya malah akan membuat hubungan menjadi aneh. Katakan pada diri sendiri bahwa "Dia orang yang menyedihkan, cukup sejauh ini aku berhubungan dengannya," dan ambillah jarak di dalam hati. Atau seperti ungkapan "tidak terlalu dimasukkan ke dalam hati."

Tindakan memperingatkan atau memarahi orang lain adalah sikap yang semaunya sendiri.

Tidak perlu memusingkan ekspresi semua orang yang berinteraksi dengan kita. Dan, sampai pada batasan tertentu "menggunakan segala trik dalam buku" merupakan kearifan dalam kehidupan. Tapi, "menggunakan segala trik dalam buku" bukanlah hal mudah.

Kecenderungan yang akhir-akhir ini saya temukan adalah banyaknya orang yang berusaha mencari kesimpulan dengan cepat ketika mengalami kesusahan atau hal yang tidak menyenangkan. Di bagian psikosomatik dan bagian psikiatri pun semakin banyak pasien yang datang berkonsultasi dengan terburu-buru mengharapkan kesimpulan "apa yang sebaiknya dilakukan." Berbeda dengan soal dalam ujian, tidak ada jawaban umum yang berlaku untuk semua orang terkait cara hidup dan hubungan manusia. Kecuali masalah hidup dan mati, seperti misalnya sakit, semua pilihan dalam hidup pada akhirnya ditentukan oleh diri sendiri secara bertanggung jawab. Menariknya, semua yang datang untuk berkonsultasi terlihat seperti sedang mencari cara penyelesaian, tapi sebenarnya mereka sedang mencari "jawaban yang diinginkan oleh diri sendiri." Ini ter-

jadi baik soal hubungan keluarga atau hubungan antarmanusia di tempat kerja.

Satu atau nol, "jalin hubungan jika suka" atau "berpisah jika tidak suka." Cenderung bersikap ekstrem dalam soal apapun serta mengharapkan pendapat ekstrem yang mendukung dirinya. Tapi, menurut saya, tanpa harus bersikap ekstrem seperti itu pun kita tetap bisa menjalaninya dengan cukup baik.

Saya memberitahu mereka kalau pada dasarnya tidak ada nilai 100 dalam hubungan manusia, yang perlu dilakukan hanyalah menyampaikan isi hati dan berkeluh kesah kepada orang yang memang diinginkan.

Jika sudah begitu dan tetap tidak berhasil, Anda bisa mengambil jarak secara fisik.

---

Cenderung bersikap ekstrem dalam soal apapun serta mengharapkan pendapat ekstrem yang mendukung dirinya.

---

## 16. Hidup tidak akan berjalan sesuai dengan apa yang direncanakan. Untuk itu, jangan merencanakan secara detail.

Kata “takdir” memang ada, tapi apa yang memengaruhi takdir manusia? Menurut saya, jawabannya adalah hubungan. Sesuatu yang dalam sekejap dibawa oleh seseorang tanpa disangka-sangka. Khususnya untuk kejadian yang sangat mengubah hidup yang biasanya datang tiba-tiba tanpa terduga.

Sama seperti yang sudah saya sampaikan bahwa kebetulan-kebetulanlah yang membawa saya menjadi psikiater. Waktu itu, saya tidak bisa menangani permasalahan psikis dari pasien TBC stadium akhir yang saya tangani. Saat sedang gundah memikirkan itu, secara kebetulan saya bertemu dengan teman yang kemudian memperkenalkan saya pada bagian psikiatri. Kemudian, di rumah sakit ini saya bertemu dengan Dokter Kaneko yang menjadi guru saya. Dokter Kaneko sosok hangat yang sangat mulia. “Jadilah manusia yang memiliki toleransi dan bisa menenangkan orang lain hanya dengan eksistensi kita. Bukalah hati pada alam dan jadilah psikiater yang membuat orang ingin menceritakan kegundahannya.”

Dokter Kaneko banyak mengajari saya dan jika digambarkan dengan kata-kata mungkin kira-kira seperti ini: ia bukan hanya hebat dalam urusan pekerjaan dan

“Jadilah manusia yang memiliki toleransi dan bisa menenangkan orang lain hanya dengan eksistensi kita. Bukalah hati pada alam dan jadilah psikiater yang membuat orang ingin menceritakan kegundahannya.”

pengetahuan, tapi sebagai seorang manusia ia juga sosok yang luar biasa. Benar-benar seseorang yang pantas untuk disebut sebagai guru kehidupan.

Pertemuan dengannya juga menjadi salah satu alasan saya memutuskan untuk menjadikan psikiater sebagai profesi. Kalau diingat kembali, rasanya seperti sebuah keajaiban. Jika ditanya apakah saya akan menjadi sosok yang sama jika hidup kembali, jawabannya pasti tidak.

Dengan kata lain, sekalipun kita merencanakan untuk melakukan sesuatu atau ingin melakukan sesuatu pada satu waktu, belum tentu semua akan berjalan sesuai yang kita rencanakan. Itulah hidup. Hidup bukan tentang hitung-hitungan. Ini juga yang menjadi alasan mengapa menurut saya tidak perlu menghitung untung rugi dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kita perlu memaksa-kan diri untuk menjalin hubungan dengan orang yang tidak kita inginkan. Dan ketika situasi mengharuskan kita menjalin hubungan dengan orang tersebut, ambillah jarak bagi hati Anda secukupnya.

Tentu saja ini bukan berarti mengingkari usaha manusia. Memutuskan “ingin seperti ini” dan berusaha demi mewujudkannya adalah hal yang sangat penting dan diperlukan. Tapi, menekankan “harus begini,” kemudian bersikap ngotot, dan berpikiran sempit akan menyebabkan hilangnya fleksibilitas. Ketika fleksibilitas hilang, pen-deritaan pun akan bertambah. Akan muncul pikiran “Padahal sudah berusaha keras, tapi kenapa tidak ada hasilnya?” dan mungkin akan melampiaskan kekesalan pada orang lain.

Kemudian, anehnya kita tidak bisa bertemu dengan orang yang seharusnya bertemu dengan kita, dan orang yang seharusnya me-

miliki hubungan baik akhirnya menjadi hilang. Hal seperti itu kadang terjadi.

Jangan membohongi diri sendiri. Kalau sampai kehilangan kontrol dan terus membebani diri sendiri, apa yang seharusnya berjalan baik pun jadi tidak akan berjalan baik.

Penting untuk mendengarkan pendapat orang, tapi jangan sampai dipermainkan oleh orang lain.

Pada akhirnya diri sendirilah yang harus memutuskan bagaimana menjalin hubungan dengan orang lain dan bagaimana memanfaatkan hubungan itu. Hal yang terbaik adalah “jujur pada diri sendiri.”

---

Penting untuk mendengarkan pendapat orang, tapi jangan sampai dipermainkan oleh orang lain.

---

### Kolom - Episode 3

#### **"Alasan memilih profesi psikiater sebagai pekerjaan seumur hidup"**

Pada bulan April 1953 Dokter Tsuneko menjadi asisten psikiater di Nara Medical University. Disebutkan awalnya Dokter Tsuneko hanya berpikir ringan, "Di bagian manapun nanti saya bekerja, tak ada salahnya juga mempelajari tentang hati manusia."

"Tapi, pada waktu itu masyarakat menganggap aneh dokter perempuan yang menjadi psikiater," tutur Dokter Tsuneko mengingat kembali kisahnya. Namun, pada waktu itu prasangka terhadap pasien rumah sakit jiwa sangat buruk. Ditambah lagi kebanyakan rumah sakit jiwa rusak terbakar akibat perang. Total di seluruh negeri hanya ada sekitar 4.000 tempat tidur.

Oleh sebab itu, pasien penyakit jiwa dengan kondisi buruk seperti suka berteriak atau berkeliaran akan dikurung dalam ruang kurungan di dalam rumah (sistem pengawasan rumah). Ruang kurungan ini berupa sebuah ruangan berteralis seukuran satu sampai dua *tatami*<sup>1</sup> yang dibuat di bagian dalam rumah, gudang, atau ruang penyimpanan yang ada di rumah. Bisa dibilang sebuah penjara. Banyak dari mereka yang menerima perlakuan tidak manusiawi seperti, hidup dalam ling-

<sup>1</sup> *Tatami*: tikar khas Jepang.

kungan tidak sehat yang tak terkena sinar matahari dan hanya mendapatkan sedikit makanan.

Di tahun 1953, jumlah tempat tidur di rumah sakit bertambah hingga 30 ribu buah, namun jumlah pasien yang perlu dirawat di rumah sakit mencapai 350 ribu orang dan kebanyakan adalah pasien yang dikurung di ruang kurungan.

Tugas psikiater pada waktu itu juga meliputi menemukan pasien penyakit jiwa yang dikurung di ruang kurungan berkualitas buruk. "Ketika pergi untuk menjemput pasien yang dikurung di ruang kurungan, saya selalu ditemani laki-laki, dan sama sekali tidak berbahaya. Saat menjemput pasien yang mengamuk karena saking bersemangatnya, biasanya polisi juga ikut menemaninya."



Dokter Tsuneko setelah menjadi psikiater.

Kondisi pasien yang dikurung di ruang kurungan biasanya melemah dan mereka terlihat senang karena setelah sekian lama bisa kembali merasakan udara luar. Hal pertama yang kami lakukan adalah membawa mereka ke rumah sakit, membersihkan mereka, memandikan dan mencuci rambut, serta mengganti baju mereka. Kondisi seperti itulah yang membuat mereka dianggap sebagai “orang aneh”.

Lalu, apa yang membuat Dokter Tsuneko bisa terus melakukannya pekerjaan yang berat seperti itu? Semua itu karena pertemuannya dengan Profesor Jiro Kaneko yang menerima kehadirannya. Bukan hanya membimbing sebagai atasan, tapi Dokter Kaneko juga membantu Dokter Tsuneko yang tidak bisa mengandalkan keluarganya untuk mencari kamar tinggal. Sosok Dokter Kaneko cocok dengan kata-kata “gentleman” intelek yang tenang. Dikatakan kalau Dokter Kaneko “tidak pernah sekalipun suara Dokter Kaneko meninggi. Pemikirannya dalam dan mulia.”

Terhadap para staf Dokter Kaneko selalu menjelaskan bahwa “bukan psikiater yang menyembuhkan pasien, tapi pasien sendiri yang menyembuhkan dirinya dengan bantuan psikiater.”

“Seorang psikiater hanya memberikan nasihat dan membantu mengarahkan ke arah kesembuhan. Jangan berpikir bahwa dirinya yang telah menyembuhkan pasien. Pujilah pasien dengan kata-kata “syukurlah sudah membaik,” atau

"Anda sudah berusaha keras." Dan kalau pasien sembuh jangan besar kepala dengan merasa kalau dirinya yang telah menyembuhkan."

Dokter Tsuneko bekerja bersama Dokter Kaneko selama tiga tahun, dan dalam waktu tiga tahun itu Dokter Tsuneko menjadi tertarik dengan cara Dokter Kaneko mengajar hingga akhirnya menetapkan hati untuk menjalani hidup sebagai seorang psikiater.

<Bersambung ke Episode 4>



## BAB 4

# KEMBALI MENENANGKAN HATI

17. **Sia-sia saja mengkhawatirkan hal di masa depan. Jangan abaikan apa yang ada di depan mata dan cukuplah memusatkan perhatian hanya pada hal itu.**

Mengapa manusia menjadi khawatir? Menurut saya sebagian besar karena terlalu mengkhawatirkan banyak hal di masa depan. Merasa khawatir dan tidak bisa tidur karena memikirkan masa depan yang belum terlihat, "apa jadinya?", "jangan-jangan akan ada hal buruk yang terjadi?", atau "bagaimana kalau gagal?"

Dalam hati saya berpikir, "Sia-sia saja memikirkan hal di masa depan, tak seorang pun tahu apa yang terjadi di masa depan."

Sebagai orang yang pernah mengalami kacaunya dunia semasa perang dan sesudahnya, saya tidak pernah membayangkan akan datangnya masa yang begitu makmur seperti sekarang ini. Saya

juga tidak pernah menyangka akan bekerja hingga usia seperti ini. Siapa yang pernah membayangkan situasi seperti ini? Tapi, di lain pihak banyak juga hal yang tidak berubah. Setiap hari, pagi menjelang dan malam tiba, manusia juga harus makan karena perut lapar. Semua tetap sama tak peduli zaman.

Percuma saja terus mengkhawatirkan hal di masa yang akan datang, toh nantinya tidak akan berjalan sesuai rencana. Menurut saya pada dasarnya kita hanya perlu memikirkan hidup kita hari ini. Tentu saja selama kita masih hidup akan ada beragam masalah yang muncul. Tapi, saat menghadapi hal itu, sebaiknya cepatlah tidur. "Saat malam tiba tidurlah, dan pikirkan lagi keesokan pagi."

Ada kalanya, esok pagi perasaan kita berubah dan muncul pemikiran yang berbeda, atau ada situasi yang berbeda saat pergi ke kantor. Dalam kasus keluarga saya pun, ada bermacam-macam persoalan seperti suami yang peminum berat atau anak yang sakit. Meski begitu, asal masih bisa makan, tidur, dan melanjutkan hidup, sebagian besar persoalan akan bisa diatasi.

Yang pasti, jangan mengabaikan apa yang ada di depan mata. Apa yang ada di depan mata adalah yang utama, apapun itu. Soal pekerjaan, soal anak, dan soal keluarga. Sebagai seorang manusia ada banyak hal yang harus dilakukan saat ini. Apakah tidak sebaiknya kita mengkhawatirkannya ketika semua sudah selesai dilakukan?

Anehnya, ketika mengerjakan banyak hal untuk membereskan apa yang hari itu ada di depan mata, kekhawatiran itu perlahan-lahan menghilang. Mungkin cara saya menyampaikan kurang baik,

tapi menurut saya waktu senggang kerap kali akan membuat kita memikirkan hal-hal buruk.

Saat merasa berpikir terlalu jauh, cobalah untuk kembali pada hal yang paling utama untuk dikerjakan saat ini.

Digital Publishing/KG-02/SC  
Tanjual@gmail.com|281022|GDI

**18. Pada saatnya nanti rasa lelah akan dirasakan sebagai pengalaman paling berharga. Untuk itu, jangan sia-siakan.**

Dalam hidup selalu ada pengalaman yang tidak menyenangkan. Ada masalah yang bisa diatasi sendiri, tapi ada juga masalah yang sama sekali tak bisa ditangani sendiri. Yang terakhir inilah yang jadi persoalan. Masalah bisa berupa sesuatu yang tak terhindarkan atau bagaimana kita berkompromi. Buat saya pribadi, masalah yang tidak terhindarkan adalah ketika hidup di masa perang dan soal lingkungan keluarga di mana saya dibesarkan.

Setelah melahirkan anak, saya pernah menjalani masa-masa sebagai ibu rumah tangga. Saya cukup menikmati mengerjakan pekerjaan rumah dan membesarakan anak dan sempat berpikir untuk benar-benar menjadi ibu rumah tangga sepenuhnya.

Tapi, entah kenapa saya malah mendapat tawaran pekerjaan, dan secara kebetulan orangtua saya yang tinggal di Hiroshima datang dan mengatakan agar saya kembali bekerja sementara mereka akan mengasuh anak saya. Demikianlah secara ajaib saya ter dorong kembali ke pekerjaan saya.

Tapi, begitu mulai bekerja saya menjadi sangat sibuk sehingga hanya memiliki sedikit waktu untuk mengurus rumah tangga.

Tanpa sadar semua urusan rumah tangga diurus oleh orangtua saya. Suami saya merasa tidak senang dan itu memicunya untuk pergi main di malam hari. Tapi, pekerjaan saya semakin bertambah. Demi biaya hidup, saya tidak bisa berhenti bekerja. Begitulah, pernah ada masa di mana saya sibuk bekerja dan tidak punya waktu untuk

membesarkan anak seperti yang saya inginkan. Semua tidak berjalan lancar, tapi saya tidak boleh melarikan diri. Kalau diingat kembali, masa itu sungguh masa yang berat buat saya.

Namun, manusia sungguh luar biasa karena dalam situasi apapun, ketika diri sudah mempersiapkan yang terburuk dan menyadari “inilah hidup saya saat ini”, maka ia akan bisa beradaptasi.

Setiap hal memiliki dua sisi, karena itu pengalaman yang berat akan mempertebal karakter seseorang. Mungkin sama seperti otot.

Jika suatu saat nanti Anda mendapatkan pengalaman yang berat, saat itu juga bisa berarti masa untuk belajar cara pandang dari sesuatu yang baru.

Pada dasarnya manusia makhluk yang kuat. Mungkin terlihat kembali ke titik nol, tapi sebenarnya itu adalah titik permulaan. Pada gilirannya, manusia terlahir kembali seperti burung phoenix, lalu berpikir “Mengapa sebelumnya saya merisaukan soal itu?” atau “Ternyata sekarang saya sudah lebih kuat,” dan kemudian menjalani hidup dengan ringan. Apapun yang terjadi, sebagian besar akan bisa diatasi. Atau lebih tepatnya, hidup akan mencari jalannya sendiri (ha ha).

Meski menghadapi kondisi yang melelahkan, selama masih bisa makan, bisa tidur, jiwa raga sehat, tak ada salahnya untuk bersabar sedikit dan terus berusaha.

---

Jika suatu saat nanti Anda mendapatkan pengalaman yang berat, saat itu juga bisa berarti masa untuk belajar cara pandang dari sesuatu yang baru.

---

Jika kita bisa memahami bahwa setiap pengalaman memiliki arti, maka kita akan bisa bertahan saat menghadapi kondisi tersebut.

Digital Publishing/KG-BI  
nonajbil@gmail.com/281022/GDi

## 19. Ketika terus gagal, jangan berhenti. Berhenti akan membuat kita tidak bisa melangkah maju.

Seperti ungkapan ‘tak ada yang abadi di dunia ini’, kehidupan manusia juga turun naik. Setiap orang pastilah pernah mengalami “masa-masa di mana semua tidak berjalan sesuai rencana.”

Ketika baru saja merasakan sedikit kesenangan, di waktu berikut muncul kejadian yang melelahkan, melebihi kesenangan yang sebelumnya dirasakan. Hati menjadi tidak tenang karena sebentar gembira sebentar sedih. Anehnya ada masa di mana hal seperti ini terus berlanjut. Berada dalam kobaran api seperti itu memang berat, tapi jangan khawatir karena hal itu tidak akan berlangsung selamanya.

Hidup sungguh seperti mendaki gunung, ada tanah datar dan ada juga puncak. Ada jalan rata dan ada juga jalan terjal yang curam.

Cobalah untuk memahami bahwa hal itu bukan hanya menimpa diri diri sendiri, tapi “memang begitulah hidup.” Selama hidup saya sudah bertemu dengan banyak orang, dan mereka semua pernah mengalami kondisi di mana keadaan tidak berjalan sesuai keinginan. Kemudian, mereka belajar “bagaimana cara berkompromi.”

**Cobalah untuk  
memahami bahwa hal itu  
bukan hanya menimpa  
diri diri sendiri, tapi  
“memang begitulah  
hidup.”**

Bisa dibilang itu merupakan mata pelajaran wajib, atau pembelajaran dalam hidup. Lalu, apa yang harus dilakukan ketika masa itu datang? Satu nasihat dari saya adalah jangan berhenti.

Memilih untuk mengurung diri di rumah ketika semua yang dilakukan tidak berjalan lancar, baik dalam pekerjaan maupun soal hubungan dengan orang lain.

Semua yang dikerjakan gagal, akhirnya memilih untuk menghabiskan waktu dengan menonton televisi atau bermain gim.

Apapun yang dikerjakan tidak berjalan lancar, akhirnya merusak fisik dengan minum-minuman keras, atau makan dan minum secara berlebihan. Itulah yang dimaksud berhenti.

Jika ini dilakukan, roda kehidupan Anda akan menjadi kacau. Jangan berhenti, jalani saja kehidupan sehari-hari dengan lancar. Teruslah menjalin hubungan seperti sebelumnya dengan orang-orang yang selama ini telah menjalin hubungan dengan Anda. Itulah yang terpenting. Ini bukan berarti memaksakan diri untuk melewati batas. Mungkin Anda kehilangan semangat karena semua tidak berjalan lancar, untuk itu jalinlah hubungan dengan orang-orang yang tidak membebani Anda. Tak perlu memaksakan diri dengan menambah beban pekerjaan atau pelajaran.

Alih-alih berpikir “semua tidak berjalan lancar, untuk itu saya harus berusaha keras,” cukuplah dengan semangat “meski tak berjalan lancar, tapi saya akan melakukannya pelan-pelan saja.”

---

Alih-alih berpikir  
“semua tidak berjalan  
lancar, untuk itu saya  
harus berusaha keras,”  
cukuplah dengan  
semangat “meski tak  
berjalan lancar, tapi  
saya akan melakukannya  
pelan-pelan saja.”

---

Kalau seluruh kekuatan bernilai seratus, maka cukuplah dengan kekuatan enam puluh. Tidak berlebihan dan tidak kurang.

Menyiksa diri sendiri dengan pikiran "mengapa tidak berjalan lancar" akan membuat diri sendiri menjadi lelah. Untuk itu tidak perlu terlalu dimasukkan ke dalam hati. Lakukan saja apa yang diminta atau apa yang ada di depan mata.

Cobalah untuk menerimanya dengan berpikir "Saya sedang diminta untuk menempuh pelajaran yang berat."

Jika itu dilakukan dengan tekun tanpa mengubah ritme, kita akan terbiasa dan tanpa disadari kita sudah keluar dari lembah.

Pada dasarnya di "masa semua tidak berjalan baik" ada banyak hal kecil yang berjalan baik. Contohnya, bisa hidup tanpa mengalami musibah besar, keluarga sehat, bisa makan enak, punya teman akrab, dan lain-lain. Ada banyak hal baik lainnya yang lebih dari cukup.

Dengan kata lain, ketika merasa "ini tidak berjalan baik", kerap kali artinya yang tidak berjalan baik hanyalah "hal-hal yang paling diharapkan berjalan baik." Kalau hati terlalu fokus pada hal itu, kita bisa melampiaskannya pada keluarga atau orang-orang terdekat, atau berulang kali melakukan kesalahan-kesalahan sederhana karena perhatian terpecah.

Yang tidak berjalan baik hanyalah "hal-hal yang paling diharapkan berjalan baik."

Kalau tetap merasa tidak tenang, cobalah untuk memikirkan mengapa hal itu begitu mengganggu kita. Gali alasannya dengan bertanya kepada diri sendiri "Mengapa saya begitu terganggu?";

"Sebenarnya apa yang saya inginkan?", dan cobalah untuk objektif. Meski kondisi tidak sepenuhnya berubah, tapi akan timbul sedikit perasaan lega ketika bisa memahami "Oo, jadi itu alasan kenapa perasaan saya begitu tidak tenang." Setelah merasa lega, kita akan lebih mudah mengalihkan perhatian dan berpikir, "Meski begitu, ada hal yang harus dikerjakan." Dengan melakukan itu, nantinya kita akan tahu cara terbaik bagi kita untuk melewati semua itu.

Digital Publishing/KG-02/SC  
nonadhal@gmail.com/281022/GDi

## 20. Tugas di malam hari adalah “tidur nyenyak.” Hanya bertindak jika benar-benar tahu apa yang akan terjadi. Selebihnya abaikan saja.

Satu resep lagi untuk menjaga ketenangan hati adalah “jangan memikirkan pekerjaan di luar waktu bekerja.” Sebagian besar orang merasa sangat stres karena memikirkan pekerjaan sekalipun jam bekerja sudah usai. Mungkin Anda akan mengatakan karena tidak bisa melakukan itulah makanya jadi susah (ha ha), tapi mari mencoba untuk memilih mana yang harus dipikirkan saat ini dan mana yang tidak, serta berlatih untuk melepaskan.

Mana yang harus dipikirkan saat ini dan mana yang tidak, serta berlatih untuk melepaskan.

Ketika disibukkan dengan banyak hal kemudian menjadi panik karena “itu belum dilakukan” dan “ini juga harus dikerjakan,” cobalah untuk bertanya pada diri sendiri, “Benarkah saya harus berpikir seperti itu?” atau “Apa pekerjaan ini benar-benar harus dikerjakan sekarang?” Dan ini tidak hanya berlaku untuk pekerjaan saja. Memperkirakan serta mempersiapkan masa yang akan datang barangkali memang penting, tapi sia-sia saja jika kita mencemaskan apa “yang saat ini tidak bisa diubah.”

Jika sudah tahu dengan pasti apa yang akan terjadi, persiapkan cara untuk menghadapinya, yaitu dengan banyak menggunakan pikiran, bertanya pada orang lain, dan berikhtiar. Tapi, untuk “hal yang kita tidak tahu apakah akan terjadi atau tidak,” pura-pura saja

tidak tahu dan bersikaplah seolah tidak terjadi apa-apa. Mungkin terde ngar kasar, tapi bukankah pada dasarnya sikap seperti itu perlu? Menurut saya pada prinsipnya ini soal kebiasaan. Cobalah untuk menciptakan pola mulai dari tiba di rumah sampai hendak beranjak tidur.

Sepulang kerja, biasanya saya menikmati sedikit *wine* sambil menonton drama di TV, kemudian makan, beristirahat, lalu mandi dan segera tidur. Saya minum sake atau *wine* sekitar satu sampai dua gelas, dan bir satu botol. Sekadar cukup untuk membuat rileks saja. Kalaupun ada hal besar yang merisaukan, saya berpikir "Pikirkan lagi besok setelah bangun," lalu memilih untuk tidur. Sebab, ketika di malam hari pikiran sudah lelah, tak akan ada ide bagus yang muncul. Tapi, saat bangun setelah tidur pulus, pikiran yang lelah sudah hilang, dan perasaan akan menjadi lebih lega. Manusia memang harus tidur.

Ide baru akan muncul ketika otak dalam kondisi segar, dan cara pandang pun bisa jadi berubah. Pada dasarnya, ketika sedang merisaukan sesuatu, kerap kali hal kecil menjadi dibesar-besarkan. Dan diri kita sendiri yang membesar-besarkannya, padahal di mata orang-orang sekitar itu sama sekali bukan hal besar. Dengan kata lain, delusi paranoيا.

Ketika mengalami hal itu, perintahkan diri sendiri untuk "berhenti berpikir!" dan cobalah untuk bersantai menonton TV. Saya banyak

---

Cobalah untuk menciptakan pola mulai dari tiba di rumah sampai hendak beranjak tidur.

---

merekam drama samurai atau acara perjalanan wisata, dan saya biasa menikmatinya sepuas hati di malam hari.

Terlalu banyak minum minuman beralkohol bisa meracuni tubuh, tapi minum satu atau dua gelas menurut saya bisa menjadi obat yang bagus untuk membuat hati rileks.

Berlarut-larut terus merisaukan hal yang tidak dapat diubah menjadi penyebab buruk yang akan memojokkan diri sendiri. Pokoknya, begitu sampai di rumah curahkan hati dan pikiran untuk keluarga, dan tidurlah dengan nyenyak.

Digital Publishing/KG-02/SC  
onjual@gmail.com/281022/GD

**21. “Tidak percaya diri” bukanlah hal buruk. Rasa percaya diri yang tercipta terburu-buru sangat berbahaya.**

Sepertinya belakangan ada banyak orang yang merasa “tidak percaya diri.” Mungkin pengaruh dari cara berpikir ala Barat. Meskipun di masyarakat dikatakan bahwa penting untuk memiliki rasa percaya diri, tapi saya berpikir “Apa benar begitu?”

Rasa percaya diri bertambah ketika kita mampu melakukan suatu hal yang tidak bisa kita lakukan. Misalnya, berhasil dalam ujian atau berhasil dalam pekerjaan, dan sedikit demi sedikit seiring waktu rasa percaya diri itu akan bertambah.

Sayangnya, rasa percaya diri tidak bisa dipupuk hanya dengan sedikit “mengubah cara berpikir.” Oleh karena itu, rasa percaya diri tidak bisa dipaksakan. Memaksakan diri mengubah pola pikir yang selama ini dimiliki malah akan membuat kita berpikir, “kenapa saya sangat tidak percaya diri?” dan akhirnya menimbulkan kelelahan. Atau jika terlalu keras berusaha malah akan berputar-putar percuma. Menurut hemat saya itu tidak baik. Secara tegas saya katakan bahwa rasa percaya diri dimiliki bukan dengan cara direncanakan.

Dan pada dasarnya tidak ada yang namanya “tidak bersusah hati karena percaya diri.”

Dari waktu ke waktu selalu ada arus dalam kehidupan manusia. Sekali waktu semua berjalan baik dan diri kita menjadi penuh percaya diri, tapi beberapa tahun kemudian bisa jadi

---

Dan pada dasarnya tidak ada yang namanya “tidak bersusah hati karena percaya diri.”

---

kita kecewa karena "keadaan tidak berjalan baik." Seperti itulah hidup manusia. Rasa percaya diri bukan sesuatu yang tetap, melainkan sesuatu yang bisa goyah. Bukan hal yang mutlak.

Misalnya, seorang atlet olahraga yang terlihat penuh percaya diri saat wawancara. Mungkin "dia tipe yang bisa berusaha dengan omong besar dan tekanan," dan kita tidak tahu bagaimana sebenarnya. Jika hal ini ditiru oleh orang dengan tipe "menganggap tekanan sebagai beban" maka bisa jadi kacau. Tiap-tiap orang berbeda dan masing-masing memiliki sesuatu yang sudah ada sejak awal dan tidak boleh diabaikan.

Terkait hal ini, kalau ditanya apakah saya percaya diri atau tidak, jawabannya "saya tidak tahu" (ha ha). Ada hal yang bisa saya kerjakan dan ada juga yang tidak bisa. Tapi, bukan berarti saat ini saya bisa mengubah diri saya. Menurut saya tidak ada yang salah atau benar soal itu.

Oleh sebab itu, memahami sifat diri, apa yang disukai dan tidak disukai lebih penting daripada membangun kepercayaan diri. Misalnya, orang yang cenderung mengkhawatirkan banyak hal tidak cakap dalam mengambil tindakan besar dan biasanya menaruh perhatian pada hal-hal detail. Sebaliknya, orang yang bernyali besar tidak cakap dalam menangani hal-hal detail namun bisa melakukan percakapan yang terbuka dan menyenangkan.

Dengan memahami diri sendiri seperti itu, cobalah untuk jujur pada

Oleh sebab itu,  
memahami sifat diri,  
apa yang disukai  
dan tidak disukai  
lebih penting  
daripada membangun  
kepercayaan diri.

diri sendiri soal bagian mana yang menjadi kekuatan Anda dan bagian mana yang menjadi kelemahan Anda. Lakukan dengan baik apa yang menjadi kelebihan, dan tidak perlu memaksakan diri untuk apa yang menjadi kelemahan Anda. Kalau terpaksa harus melakukan sesuatu yang menjadi kelemahan, Anda bisa mencoba untuk belajar “seminimalnya.” Saya rasa itu sudah cukup.

Sekitar sepuluh tahun lalu saya juga pernah mengalami masa perubahan dari kartu pasien tulis tangan ke kartu pasien elektronik. Saat itu, usia saya hampir delapan puluh tahun dan belum pernah mengoperasikan komputer.

Sambil merasa “jadi repot”, saya pun mulai mengikuti kursus komputer, dan akhirnya dengan bantuan para perawat saya mampu menggunakan komputer sampai pada batasan minimal. Sampai sekarang pun para perawat akan datang membantu jika saya berteriak “Saya tidak paham, tolong bantu...” (ha ha).

Dunia berubah, jadi wajar jika ada hal yang bisa kita lakukan dan tidak bisa kita lakukan. Tidak ada orang atau hal yang sempurna. Trik untuk piawai melewati ombak baru yang menerjang adalah sejak awal berpikir bahwa tidak ada yang mutlak di dunia ini, termasuk diri kita.

Kalau ada yang tidak dimengerti katakan, “Maaf, saya tidak mengerti. Tolong ajari.” Kalau tidak tahu katakan, “Saya tidak tahu. Saya akan belajar, tolong ajari.” Jika tidak bisa, “Saya tidak bisa. Tolong ajari caranya.” Orang yang bisa mengatakan itu dengan jujur akan mudah menjalani hidup. Tak perlu memperlihatkan diri lebih besar dari apa yang diperlukan.

"Saya tidak bisa mengerjakan itu, tolong bantu," "Saya tidak sanggup, bisa tolong bantu?" Seperti itulah masyarakat manusia di mana kita saling memberi dan menerima. Sebelum bicara soal percaya diri atau tidak, bersikaplah terus terang. Ini penting untuk bisa menjalani hidup dengan hati tenang.

Digital Publishing/KG-02/SC  
nonDual@gmail.com/281022/GDi

## 22. Bukan nasihat yang dibutuhkan untuk bangkit dari kesedihan dan rasa syok, tapi “waktu yang menyembuhkan.”

Kadang kala saya mendapati pasien yang berkonsultasi seperti ini, “Kemarahan saya muncul kalau memikirkan orang itu dan saya tidak bisa menahannya,” atau “Saya merasa kecewa dan sedih kalau teringat kenangan yang tidak menyenangkan di masa lalu.” Hal yang tidak menyenangkan terutama rasa marah dan kecewa mudah membekas di hati. Dan pasti kita pernah dibuat terombang-ambing oleh hal itu. Tapi, selama kita masih hidup, hal yang tidak menyenangkan atau hal yang menyusahkan pasti akan selalu ada. Hal yang menyedihkan pasti akan terjadi.

Tak ada gunanya berkali-kali menjadi kesal dan terpuruk gara-gara mengingat hal itu. Masa lalu tidak bisa diubah. Tidak juga bisa dihapus. Diri kitalah yang harus merambahnya. Mungkin Anda berpikir, “Saya paham tapi tidak bisa melakukannya.”

Sebagai contoh, ada seseorang yang begitu terpuruk dan tidak bisa berbuat apa-apa karena ingatannya akan hal-hal yang tidak menyenangkan dan mengecewakan begitu jelas dan ia sangat syok sampai hatinya terguncang. Pasien dengan kondisi serius seperti ini tentu saja bisa diberi obat penenang atau obat lain untuk meringankan gejalanya. Namun, obat tidak bisa benar-benar menghilangkan kenangan itu atau menghapus masa lalunya. Pada akhirnya, tidak ada pilihan selain membuat kenangan dan ingatan itu memudar sedikit demi sedikit.

Dari pengalaman saya mendapati satu-satunya cara agar tidak berpikir macam-macam adalah dengan menyibukkan diri. Tapi,

menambah pekerjaan mungkin akan melelahkan, untuk itu cobalah melakukan hal yang menyenangkan seperti mempelajari sesuatu atau berolahraga. Kalau suka mengobrol dengan orang lain, cobalah untuk melakukannya lebih sering. Dengan memberikan stimulan yang berbeda, seperti memperbanyak hubungan dengan beragam orang atau mencoba melihat dunia yang berbeda, kita tak akan mudah teringat pada apa yang mengganggu pikiran kita.

**Satu-satunya cara agar tidak berpikir macam-macam adalah dengan menyibukkan diri.**

Yang jelas, "waktu yang menyembuhkan" dan itu akan menjadi obat terbaik agar tidak dipermainkan oleh ingatan. Meski tidak instan, tapi perlahan-lahan akan menyembuhkan.

Waktu kita untuk hidup dengan sehat terbatas, jadi jangan sia-siakan untuk masa lalu.

### **23. Membandingkan diri dengan orang lain itu wajar. Tapi, ketahuilah orang yang terlihat ceria pun pasti pernah bersusah hati.**

"Membandingkan" punya sisi baik dan buruk. Dengan membandingkan diri ada kalanya menyulut semangat kita untuk tidak kalah dari orang lain. Di lain pihak, ada kalanya membandingkan bisa menimbulkan perasaan iri, dan mempertanyakan mengapa diri sendiri terus menderita.

Dan belakangan ini membandingkan mungkin lebih banyak memiliki sisi buruk. Dari cerita para pasien rawat jalan saya mendapati banyak orang yang merasa semakin menderita, merasa terpuruk, panik, atau iri karena membandingkan dirinya dengan orang lain.

Pada umumnya yang dibandingkan adalah lingkungan keluarga tempat dibesarkan, lingkungan sekolah atau pekerjaan, zaman, dan lain-lain. Karena itu, sampai pada batasan tertentu membandingkan memang tidak terhindarkan. Sama seperti ketika kita pergi ke restoran lalu terpikir soal makanan yang dipesan di meja lain. Ketika melihatnya kita berpikir, "Itu kelihatannya enak. Sepertinya asyik," dan itu tak terhindarkan. Dengan asumsi bahwa diri kita "cenderung membandingkan" maka yang perlu dilakukan bukan berpikir "jangan membandingkan," tapi menarik garis pembatas di dalam hati bahwa "tidak perlu membandingkan."

Pada dasarnya, orang yang terlihat begitu diberkahi, atau kiprahnya sangat hebat sekalipun pasti punya penderitaan dan kesusahan tersendiri.

Mungkin kita mengagumi seseorang dan berpikir "Enak sekali jadi orang itu," tapi seandainya kita ditempatkan di posisi orang tersebut pasti akan ada kesusahan atau penderitaan yang berbeda. Bisa jadi kesusahan dan penderitaan itu lebih besar dari apa yang kita alami saat ini.

Saya pernah menangani seorang pasien yang merupakan seorang presdir di sebuah perusahaan besar, tapi sebesar apapun keuntungan yang dihasilkan perusahaan, tetap saja mereka merasakan kelelahan di dalam hati. Selain beban tanggung jawab harus menghidupi karyawan dan keluarganya, mereka juga memikirkan soal capaian penjualan perusahaan, masalah SDM, serta punya kekhawatiran dan rasa kesepian yang tidak bisa diceritakan pada siapapun.

Ada juga seorang ibu rumah tangga cantik yang menjadi kurang tidur karena dijauhi ibu-ibu tetangga gara-gara mereka iri melihat kehidupannya yang terlihat sempurna karena memiliki anak dan suami yang baik, atau menikah dengan orang kaya tapi menderita akibat masalah mertua dan menantu. Ada banyak orang dengan permasalahan seperti itu yang datang untuk berkonsultasi dengan saya.

Orang yang sekilas terlihat dikelilingi banyak hal gemerlap dan mengagumkan pun... atau lebih tepatnya orang yang terikat dengan banyak posisi, tanggung jawab, dan hubungan manusia lebih dari

Mungkin kita mengagumi seseorang dan berpikir "Enak sekali jadi orang itu," tapi seandainya kita ditempatkan di posisi orang tersebut pasti akan ada kesusahan atau penderitaan yang berbeda.

kebanyakan manusia lain, banyak yang merasakan kelelahan yang jauh lebih berat dari apa yang dilihat orang lain.

Singkatnya, di mana pun sama saja. Jadi apapun sama saja. Di posisi manapun kita berada, selama kita hidup, penderitaan dan kesusahan akan menyertai. Tidak ada tingkat kelelahan yang lebih tinggi atau lebih rendah. Oleh karena itu, percuma saja membandingkan diri kita dengan orang lain dan menjadi terpuruk atau iri karenanya. Sungguh energi yang terbuang sia-sia.

"Saya merasa lelah, ini berat buat saya. Tapi Anda pasti juga lelah. Bahkan mungkin lebih lelah dari saya." Cobalah untuk berpikir seperti itu. Masing-masing orang punya permasalahan tersendiri, dan menurut saya orang yang terlihat tidak punya masalah adalah orang yang entah bagaimana bisa berkompromi setelah melalui *trial and error*.

Sekilas terlihat kuat, tapi masa-masa yang berat tetap akan dirasakan berat. Di tengah *trial and error*, cobalah untuk tenang dan berpikir, "Kenapa saya sangat bersusah hati?", atau "Apa saya perlu peduli dengan hal ini?" Pahami bahwa manusia lahir dengan membawa masalah, jadi tak ada habisnya jika sedikit-sedikit bersusah hati. Dengan begitu, energi yang digunakan untuk bersusah hati bisa digunakan untuk "mengerjakan apa yang ada di depan mata." Kalau diidentifikasi lebih lanjut, masalah di tempat kerja atau masalah keluarga tidaklah sebesar itu. Jalani dengan optimis dan santai.

## 24. Akan tiba saat di mana harus berusaha keras. Untuk itu, tak perlu berusaha berlebihan jika situasi tidak mengharuskan.

Ketika sudah lama bekerja, ada kalanya kita diminta untuk melakukan pekerjaan atau tugas yang melebihi kapasitas. Saya pun kadang kala diminta untuk melakukan pekerjaan yang membuat saya berpikir "Apa pekerjaan ini tidak melebihi kapasitas saya?" Untuk pekerjaan yang dirasa tidak bisa, saya menolaknya, tapi jika ragu "Apakah saya bisa? Saya harus bagaimana?" saya selalu bersikap optimis dengan "terlebih dulu menerima dan mencoba mengerjakannya. Nanti dipikirkan kembali kalau ternyata tidak bisa." Saya mendapat kesan bahwa ketika menghadapi situasi yang membuat ragu "mau dikerjakan atau tidak," ternyata setelah mencoba mengerjakan kebanyakan bisa diatasi.

Ketika menghadapi situasi yang membuat ragu "mau dikerjakan atau tidak," ternyata setelah mencoba mengerjakan kebanyakan bisa diatasi.

Ini cerita lama, di mana saya baru saja menjadi psikiater dan di masa-masa itu pemerintah sedang gencar menambah jumlah rumah sakit jiwa di seluruh negeri. Rumah sakit jiwa yang sejak awal jumlahnya hanya sedikit terbakar akibat perang, dan para pasien harus menjalani kehidupan yang menyedihkan dengan ditempatkan di gudang rumah, atau dikurung di ruang kurungan yang dibuatkan di kandang.

Tugas saya termasuk mengumpulkan para pasien itu di rumah sakit, dan di saat sibuk saya pernah menangani sekitar delapan

puluh orang pasien. Saat merasa mungkin sudah mencapai batas kemampuan, ternyata ketika dicoba semua bisa teratasi. Tapi, tentu saja saya meminta bantuan ketika merasa sudah tidak sanggup lagi. Saat merasa tidak sanggup, silakan cari bantuan.

Di usia tujuh puluh tahun saya juga diminta untuk menjadi supervisor klinik. Sempat terpikir dengan usia setua itu berapa lama saya sanggup bertahan, tapi pada akhirnya saya bisa menjalani tugas itu selama tujuh tahun. Bukan berarti saya memaksakan kehidupan yang keras pada diri sendiri. Bukan menahan diri, tapi semata-mata melakukan apa yang bisa dilakukan hari itu.

Dan, ketika berpikir "Sepertinya tidak bisa. Apa yang harus saya lakukan?" maka poin penting dalam memutuskan adalah kesehatan dan semangat diri sendiri. Penting untuk bisa tidur dan makan yang cukup, menjalani hubungan yang tenang dengan manusia lain, dan se bisa mungkin memiliki fisik dan psikis yang stabil. Saat sedang bersemangat, kita bisa menerima pekerjaan yang sedikit menantang dan kerap kali entah bagaimana pekerjaan itu bisa diselesaikan. Tapi, ketika menolak lakukan dengan tegas. Saat fisik dan hati sedang lelah, jangan melakukan sesuatu yang menambah beban.

---

Saat fisik dan hati sedang lelah, jangan melakukan sesuatu yang menambah beban.

---

Rasanya tidak benar jika harus mengorbankan diri sendiri demi gengsi atau demi mendapatkan uang sedikit lebih banyak dari orang lain. Tanpa semangat, tak akan ada hal yang bisa dimulai. Di zaman yang damai dan berlimpah makanan serta barang, terlalu banyak

orang yang kekurangan tidur dan menjadi tidak sehat akibat pola makan yang sangat tidak seimbang.

Kita perlu tidur yang cukup, makan makanan yang baik untuk tubuh, serta menyiapkan fondasi untuk fisik dan psikis kita. Itulah sumber segalanya. Mungkin beberapa makanan disarankan karena baik untuk tubuh, tapi apapun itu makanlah secukupnya. Konsumsi nasi, sayuran, dan sake secukupnya. Dengan makan secukupnya anehnya keinginan untuk "makan lebih banyak" dan "minum lebih banyak" akan berkurang. Cobalah untuk mendengarkan tubuh Anda. Setelah itu, Anda bisa bekerja keras dalam pekerjaan.

## Kolom - Episode 4

### **“Menikah, melahirkan, menjadi ibu rumah tangga, dan kembali bekerja secara tidak terduga”**

Setelah kira-kira lima tahun bergabung dengan bagian psikiatri, Dokter Tsuneko menjalani perjodohan atas rekomendasi seorang teman dokter. Waktu itu usianya dua puluh tujuh tahun. Dokter Tsuneko mengatakan kalau sebenarnya waktu itu ia mulai merasa lelah. Penyebabnya karena setelah Dokter Kaneko pindah ke universitas lain, dokter-dokter lain di tempat itu satu per satu berpencar. Internal kantor pun berubah total (di masa itu rumah sakit universitas benar-benar seperti sebuah menara gading, di mana pergantian profesor akan diikuti dengan pergantian asisten profesor dan dosen).

Pembicaraan soal perjodohan muncul ketika Dokter Tsuneko merasa kehilangan karena semua sudah berubah. Calon yang dijodohkan dengannya adalah seorang dokter THT dengan usia lima tahun lebih tua. Namanya Mitsuo Nakamura. Dokter Mitsuo Nakamura langsung jatuh cinta pada pandangan pertama dengan Dokter Tsuneko yang berperawakan kecil dan sederhana. Ia langsung melamarnya. Sementara itu, Dokter Tsuneko pun menangkap kesan baik terhadap Dokter Mitsuo dan kemudian menerima lamarannya. “Bukan perasaan cinta, tapi lebih kepada kesan baik. Kalau

menikah dengan dia, pasti menyenangkan kalau kami naik gunung atau gerak jalan sekeluarga. Gambaran seperti itulah yang membuat saya memutuskan untuk menikah."

Ditambah lagi, menurut Dokter Tsuneko ia memang sudah ingin menikah. Selain itu, dokter-dokter senior di sekitarnya juga kerap berkata, "Tanpa pengalaman menikah dan membesarkan anak, kau tidak akan bisa menerima konsultasi pasien dari segala lapisan tua muda, perempuan dan laki-laki."

Hal itu juga menjadi salah satu pendorong hingga akhirnya Dokter Tsuneko mengadakan upacara pernikahan sederhana dan kemudian memulai hidup baru... Tidak berselang lama, ia mengetahui kalau suaminya sangat menyukai minuman keras. "Pokoknya, dia sering mengunjungi bar-bar. Sebagai dokter THT dia bekerja dengan baik, tapi begitu selesai bekerja dia sering mengunjungi bar-bar di Osaka bersama-sama dengan teman-temannya dan itu hampir setiap hari. Waktu itu saya masih naif, jadi awalnya saya hanya berpikir ringan mungkin laki-laki memang seperti itu..."

Tahun berikutnya, Dokter Tsuneko melahirkan anak pertama. Di tahun 1957 anak pertamanya lahir dengan selamat dan Dokter Tsuneko berhenti bekerja untuk sementara waktu. "Hari-hari tidak bekerja" yang menjadi pengalaman pertama Dokter Tsuneko pun dimulai. Bagi Dokter Tsuneko yang selama ini bekerja tanpa henti, kehidupan sebagai ibu rumah tangga dirasakan sangat menyenangkan.

Sambil membesarkan anak, ia berbelanja atau memasak bersama-sama dengan ibu-ibu tetangga yang memiliki anak seumuran. Dua tahun kemudian lahirlah anak laki-laki kedua dan Dokter Tsuneko semakin fokus mengurus anak. "Saya menjadi dokter bukan karena keinginan, jadi saya merasa kalau menjadi ibu rumah tangga dan membesarkan anak seperti itu cukup menarik juga. Setelah anak-anak cukup besar, saya mulai berpikir untuk bekerja paruh waktu di rumah sakit."

Sementara itu, seiring dengan semakin makmurnya Jepang, kebijakan negara terhadap psikiater semakin ramah. Semakin banyak rumah sakit jiwa yang didirikan di seluruh negeri dan rumah sakit mulai kekurangan psikiater. Kemudian, datang tawaran kepada Dokter Tsuneko dari rumah sakit tempatnya bekerja dulu untuk bekerja paruh waktu satu atau dua hari dalam seminggu. Saat Dokter Tsuneko sedang kebingungan karena ingin membantu tapi anak-anak masih belum terlalu besar, tahu-tahu secara tidak terduga ia mendapatkan uluran bantuan.

Kedua orangtua Dokter Tsuneko yang tinggal di Onomichi datang ke Osaka untuk tinggal bersama mereka. "Kau sudah bersusah payah untuk jadi dokter, sayang kalau harus mengurung diri di rumah. Bekerjalah dan jadilah berguna untuk dunia," cerita Dokter Tsuneko yang kaget mendengar tawaran itu karena selama ini ia tak terlalu mendapatkan kasih sayang

dari kedua orangtuanya. "Kalau dipikir-pikir sekarang, mungkin waktu itu orangtuaku ingin tinggal di Osaka (Ha ha). Kedua adik laki-laki saya sudah kuliah di Tokushima dan Tokyo, dan ayah saya sudah pensiun sehingga mereka punya banyak waktu."



Dokter Tsuneko setelah melahirkan dan kembali bekerja.

Secara tak terduga, Dokter Tsuneko didorong untuk kembali bekerja. Sementara suaminya setuju dan tidak keberatan kalau kedua orangtua Dokter Tsuneko tinggal dengan mereka. Akhirnya, karena didorong oleh banyak orang untuk kembali bekerja, pada tahun 1963 Dokter Tsuneko kembali bekerja

sebagai dokter tetap di rumah sakit jiwa yang ada di kaki Gunung Shigisan.

Tapi, ini menjadi awal dimulainya hari-hari paling berat dalam hidup Dokter Tsuneko...

<Bersambung ke Episode 5>

Digital Publishing/KG-02/SC  
ponajual@gmail.com|281022|GDI



## BAB 5

# CARA AGAR BISA MENJALANI DUA HAL SECARA SEIMBANG

### 25. Tidak masalah jika kualitas pekerjaan tidak sempurna.

Bagi banyak orang bisa menjalani pekerjaan dan keluarga secara seimbang merupakan tema yang sangat penting. Saya pikir dibandingkan beberapa puluh tahun lalu, lingkungan pekerjaan dan cara berpikir pria dan wanita pada masa ini juga sudah banyak berubah. Meski begitu, pada kenyataannya banyak orang yang kesulitan dan menderita.

Ketika anak-anak masih kecil, ada banyak waktu untuk diri sendiri, dan kegiatan dalam pekerjaan pun banyak dibatasi. Selain itu, banyak hal yang levelnya lebih rendah dari yang dibayangkan.

Dari cerita mereka saya mendapat beberapa orang yang merasa gundah karena: "Seringkali saya terlambat dibanding rekan-rekan lainnya karena pekerjaan yang dipercayakan tidak berjalan seperti yang dibayangkan. Saya sering menyusahkan kantor gara-gara anak demam atau hal-hal mendadak lainnya. Meski begitu, untuk urusan membesarkan anak saya tidak bisa melakukannya dengan detail dan tidak bisa mengawasi anak dengan cermat seperti ibu-ibu lainnya."

Ada perasaan kesal atau hilangnya rasa percaya diri karena sama sekali tidak bisa mencapai apa yang diidamkan. Bagi orang yang rajin dan punya rasa tanggung jawab tinggi, hal ini pasti berat. Tapi, saya pikir mengapa harus sesuai dengan apa yang diidam-idamkan? Untuk siapa?

Tidak masalah jika tidak memuaskan. Toh tidak ada yang sempurna di dunia ini. Apa yang sekilas terlihat sempurna pun, kalau ditelaah lebih lanjut sama sekali berbeda dari yang dibayangkan dan itu kerap terjadi. Hal yang sama juga terjadi dengan pasangan pernikahan, dalam pekerjaan, dan serta hubungan manusia yang meliputinya. Hal yang terlihat sangat luar biasa pun, entah apa yang akan muncul ketika tutup kita buka (ha ha).

Setiap orang pasti punya sesuatu yang tak bisa diceritakan kepada siapapun. Untuk itu, siapa yang mampu memahami bahwa tidak semua hal akan berjalan sesuai harapan, dan dapat mengubah

---

Mengapa harus sesuai dengan apa yang diidam-idamkan?  
Untuk siapa?

---

pemikirannya menjadi "Bagaimana agar bisa menjalaninya dengan baik seperti apa adanya?" dialah pemenangnya.

Saya sendiri pernah menjadi ibu rumah tangga setelah anak laki-laki pertama lahir sampai anak laki-laki kedua berusia lima tahun. Waktu itu saya bisa mengurus anak seperti yang saya inginkan, dan saya rasa skor saya lebih dari rata-rata. Saya tidak terpaku pada pekerjaan, dan saya tak keberatan untuk terus menjadi ibu rumah tangga selama beberapa waktu.

Tapi, pihak rumah sakit mendesak saya agar cepat kembali bekerja karena mereka kekurangan orang, sampai akhirnya kedua orangtua saya di kampung mengatakan akan tinggal bersama kami dan mendorong saya untuk kembali bekerja. Akhirnya dengan setengah didorong saya pun kembali bekerja.

Kemudian, setelah kembali bekerja pekerjaan menumpuk, dan urusan anak ditangani oleh orangtua saya, keadaan pun menjadi jauh dari angan-angan. Meski di lubuk hati saya mempertanyakan kenapa jadi begini, tapi keadaan tidak lantas bisa diubah. Kemudian, saya berpikir apa yang bisa dilakukan, dan jawabannya adalah "tidak mengabaikan keduanya." Mengurus keluarga sebagaimana adanya, dan tidak berhenti bekerja. Menjelani keduanya semampu saya. Bahkan dalam artian tertentu saya bersikap masa bodoh karena memang hanya itu yang bisa saya lakukan.

Kalau diingat kembali ada banyak kali di mana saya nyaris tidak mampu mencapai nilai rata-rata,

---

Menurut saya daripada frustasi karena mencari kesempurnaan, lebih baik terus melanjutkan meskipun kondisinya tidak bagus.

---

tapi yang terpenting tidak mendapatkan rapor merah. Dengan perasaan seperti itu, saya kemudian berpikir untuk “melakukan *trial and error* dengan menyesuaikan situasi.”

Menurut saya daripada frustasi karena mencari kesempurnaan, lebih baik terus melanjutkan meskipun kondisinya tidak bagus.

Saya menarik garis yang tidak boleh dilewati, dan berusaha agar tidak berada di bawah garis tersebut. Selama tidak berada di bawah garis, tidak memuaskan pun tidak apa. Dengan mencoba mengubah pemikiran seperti itu, maka selanjutnya tinggal “apapun yang terjadi nanti.”

## 26. Kedamaian rumah tangga adalah yang utama. Asal bisa menjaga hal itu, selebihnya lakukan dengan perlahan-lahan.

Hal yang menjadi perhatian saya ketika akhirnya memilih bekerja adalah "kedamaian keluarga." Keributan dan suasana rumah yang tegang jelas akan memperburuk kondisi kejiwaan anak-anak. Anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga di mana suasana rumah sangat tegang seperti, kondisi suami istri yang terus bertengkar, mertua dan menantu yang tidak cocok, akan mudah mengalami masalah kejiwaan yang menyebabkan mereka tidak ingin bersekolah atau melakukan tindakan buruk.

Hal ini tetap sama sejak dulu.

Terutama sekali, ibu menjadi penting. Kondisi ibu tidak stabil akan berpengaruh pada kondisi kejiwaan anak. Setelah menikah dan punya anak pun, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan, hal pertama yang saya pikirkan adalah kedamaian keluarga demi anak-anak. Alih-alih meributkan hal yang tidak bisa diubah, saya memilih untuk membuat suasana di rumah tenang. Ini semata-mata bukan hanya demi kepentingan anak, tapi juga demi orangtua.

Jika anak sakit atau melakukan tindakan buruk, pikiran orangtua jadi tidak tenang dan tidak bisa bekerja dengan baik. Jika kondisi orangtua membuat anak menjadi kacau, nantinya semua akan kembali pada orangtua.

---

Jika kondisi orangtua membuat anak menjadi kacau, nantinya semua akan kembali pada orangtua.

---

Saya akan menyampaikan berkali-kali (ha ha) kalau suami saya menghabiskan uangnya untuk minum dari bar ke bar, sehingga saya harus menghasilkan uang sendiri untuk biaya hidup. Tapi, orang-orang di sekitar saya tidak juga mau mengerti, apalagi kondisi pada masa itu tidak praktis karena toko-toko tempat saya berbelanja tutup saat hari sudah gelap. Ada saatnya di mana saya merasa sedih harus mengalami itu padahal bersuamikan seorang dokter, tapi itulah anehnya.

Ketika tidak punya pilihan dan satu-satunya pilihan adalah menjalaninya, entah bagaimana semua akan teratasi. Menurut saya memang seperti itulah manusia. Saat punya banyak pilihan, perhatian akan tertuju ke jalan lain, tapi ketika hanya ada satu pilihan, di luar dugaan ternyata kita bisa melakukannya. Perasaan pun akan jadi ringan jika kita berpikir bahwa sekutu itulah manusia.

Meski begitu, tidak mudah untuk membesarakan anak. Zaman sekarang ada banyak ibu tunggal, dan pastilah berat untuk menyeimbangkan antara rumah dan pekerjaan terutama jika anak masih kecil. Para pasien dan staf muda di tempat kerja saya juga berpendapat sama.

Mungkin ada kalanya soal rumah tangga membuat kita kerepotan dan merasa "sudah berusaha keras, tapi entah mengapa tidak berjalan sesuai keinginan." Di saat seperti itu, terima saja untuk apa-apa yang bisa Anda terima. Tak apa jika tidak sempurna dalam mengurus anak dan rumah tangga. "Semampunya" saja. Jangan membandingkan dengan keluarga lain, atau membandingkannya dengan apa yang lazim ada di masyarakat. Penting untuk bersikap

masa bodoh dan berkata, "apa boleh buat, memang seperti inilah keluarga saya."

Sikap yang tidak baik adalah menumpuk kekesalan dengan berpikir, "kenapa hanya saya," dan melampiaskan kekesalan itu kepada anak. Nantinya, semua itu akan berbalik kepada diri sendiri. Dengan mengingat hal itu, cara mengurutkan prioritas pun akan berubah.

Keinginan untuk menjadi sempurna hanya keinginan dari pihak orangtua saja. Sama sekali tidak ada hubungannya dengan kebahagiaan anak. Daripada berangan-angan tinggi dan menjadi susah hati karena tidak bisa melakukan ini dan itu, akan lebih penting bagi pertumbuhan anak jika orangtua berada di samping anak dengan senyuman dan kegembiraan.

Sekalipun orangtua tidak bisa melakukan ini dan itu, tapi jika anak merasakan orangtua memperhatikan mereka dengan penuh kasih sayang, maka anak-anak bisa berusaha dengan hati tenang. Pada dasarnya, proses membesar anak tidak berlangsung selamanya. Mungkin ada kalanya orangtua merasa lelah, tapi kehidupan setelah tugas membesar anak berakhir masih panjang dan menyenangkan.

Tidak ada salahnya kalau menantikan datangnya saat itu, bukan?

---

Akan lebih penting bagi pertumbuhan anak jika orangtua berada di samping anak dengan senyuman dan kegembiraan.

---

## 27. Dalam hidup selalu ada masa untuk bersabar. Pikirkan cara untuk mudah bersabar.

Sebelumnya saya sudah menyampaikan bahwa kedamaian rumah tangga adalah hal utama, demi anak, demi pekerjaan, dan demi kehidupan. Meski masalah ada di suami saya, tapi saya memutuskan tidak akan bercerai. Keputusan ini juga dipengaruhi oleh zaman. Zaman sekarang, ibu tunggal atau ayah tunggal bukanlah hal yang aneh, tapi lain cerita dengan Jepang di masa lalu. Pandangan masyarakat terhadap orangtua tunggal cukup keras, dan tidak menguntungkan juga bagi anak karena keluarganya dianggap bermasalah. Oleh sebab itu, saya memutuskan untuk tidak bercerai. Tapi, rasanya pedih juga jika harus terus bersabar. Menggerikan jika membayangkan kepedihan itu akan terus berlangsung seumur hidup (ha ha). Lalu, saya berpikir seperti ini, "Saya akan tetap menjadi suami istri sampai pada upacara pernikahan kedua anak saya dan saya bersanding berdua dengan suami menyapa para tamu." Demikianlah, dengan tegas saya menetapkan target saya.

Dengan mencoba menetapkan batas waktu, setiap kali muncul aral dalam hubungan dengan suami atau dalam kehidupan rumah tangga saya selalu berpikir, "sebentar lagi," "ini akan berakhir," dan saya pun merasa bisa melewatkinya. Meski begitu, ini bukan berarti saya meminta mereka yang sedang mempertimbangkan perceraian untuk memiliki target seperti itu.

Rumah tangga saat ini lebih bebas, dan kakek nenek pun mungkin ingin merawat cucu-cucu mereka, jadi akan lebih baik jika tidak bercerai. Namun, pasti ada beberapa kondisi di mana perceraian tak terelakkan. Semuanya kembali kepada situasi masing-masing.

Hal yang ingin saya sampaikan di sini adalah ketika kita perlu bersabar, cobalah untuk menetapkan target waktu, dan ini berlaku bukan hanya pada hubungan dengan suami atau istri. Dengan menetapkan waktu di masa depan, apa yang dirasa berat dan melelahkan akan menjadi sedikit ringan. Menjalani hidup tanpa target akan membuat kita tanpa sadar bergerak lamban, tapi semangat akan muncul ketika kita menetapkan kalau "hari ini saya akan melakukan ini." Sama seperti itu. Hidup memang selalu membutuhkan kesabaran. Walau sebisa mungkin ingin menghindar, tapi kita tidak tahu apa yang akan terjadi karena permasalahan tersebut bukan hanya menyangkut diri kita sendiri. Dengan pemikiran itu, alih-alih memikirkan "cara untuk tidak menahan perasaan" saya menyarankan untuk memikirkan "bagaimana agar terasa lebih ringan sekalipun harus bersabar."

---

Alih-alih memikirkan "cara untuk tidak menahan perasaan" saya menyarankan untuk memikirkan "bagaimana agar terasa lebih ringan sekalipun harus bersabar."

---

Dalam kasus saya, saya bersabar dengan menjaga urusan di rumah tetap berada di rumah, sementara di tempat kerja sebisa mungkin saya berusaha untuk merasa nyaman.

Saya menjalin hubungan yang akrab dengan para perawat dan staf administrasi yang saya anggap cocok tanpa mengenal usia dan kedudukan. Di sela-sela pekerjaan kami sering melepaskan stres dengan saling membicarakan keburukan suami masing-masing. Setelah anak-anak besar dan tidak lagi membutuhkan banyak wak-

tu untuk mengurusnya, kadang kala saya naik gunung bersama rekan-rekan kerja untuk menyegarkan pikiran.

Memiliki hubungan baik dengan rekan kerja akan menciptakan tempat buat kita. Dengan memiliki tempat, kita bisa menjauh dari stres di rumah dan membuat bekerja jadi lebih mudah. Tempat bekerja bisa juga dijadikan sebagai tempat beristirahat. Dalam artian itu, saya sangat menyarankan untuk bermain bersama rekan-rekan kerja tanpa menyinggung soal pekerjaan. Pada saat inilah ada orang yang kemudian memperlihatkan wajah asli yang tak diperlihatkannya di tempat kerja dan kerap kali ini menjadi pemicu untuk bisa menjalin hubungan yang akrab.

Mungkin Anda menyukainya, tapi jangan-jangan Anda akan menghabiskan sebagian besar waktu Anda dalam sehari di tempat kerja. Untuk itu, akan lebih baik jika bisa bekerja dengan perasaan senang. Pada akhirnya, hubungan antarmanusia yang terjalin dengan baik memiliki peran sangat besar dalam menentukan senang tidaknya hati seseorang.

Setelah melewati ini dan itu dalam beberapa puluh tahun, akhirnya saya bisa mencapai tujuan saya untuk “bersanding dengan suami dan menyapa tamu di pernikahan kedua anak saya.”

Saat memutuskan itu, saya berniat untuk segera bercerai setelah tujuan tercapai, tapi ketika sampai pada titik itu, saya mendapati suami saya juga sudah tua dan sifatnya pun sudah membaik. Kebiasaan minum sake sudah berkurang dan sikapnya menjadi lebih dewasa sehingga hati saya berubah dan berpikir, “Rasanya sudah

tidak perlu lagi untuk bercerai. Repot juga mengurus perceraian” (ha ha).

Dan ketika semua sudah berlalu, pengalaman seperti itu pun bisa menjadi bahan cerita.

nonajung@G-02SC  
Digital Publishing/281022/GDi

## 28. Mendidik orang lain pada akhirnya adalah mendidik diri sendiri.

Saat berpikir untuk menjadikan psikiater sebagai pekerjaan seumur hidup, banyak senior saya yang berkali-kali mengatakan “lebih baik jika seorang psikiater punya pengalaman menikah dan membesar-kan anak.” Itulah kenapa kemudian saya menikah dan melahirkan anak, tapi secara pribadi saya merasa beruntung memiliki pengalaman itu. Membesarkan bayi yang tidak bisa apa-apa sampai menjadi orang dewasa seutuhnya bukan pekerjaan mudah, dan dalam proses tersebut orangtua juga menghadapi banyak masalah.

Ada banyak hal yang tak berjalan sesuai keinginan, kecelakaan-kecelakaan yang tak terduga, kemarahanan, dan rasa khawatir. Atau tidak kunjung bisa membagi waktu untuk melakukan apa yang ingin dikerjakan. Di tengah semua itu, saya belajar bagaimana caranya berhubungan dengan perasaan dan fisik saya, keluarga, serta orang-orang di sekitar. Dengan menjalani banyak pengalaman, orangtua juga akan semakin berkembang. Hal itu nantinya akan sangat berguna di pekerjaan ataupun kehidupan sesudahnya.

Pendek kata, dengan “mendidik orang lain” manusia juga mendidik dirinya sendiri. Contohnya, manusia tidak akan bertindak kalau hanya diingatkan secara verbal. Kata-kata itu harus benar-benar berasal dari lubuk hati agar bisa menggerakkan hati orang. Lebih dari itu, tidak baik jika kita sendiri tidak bisa melakukan apa yang kita ingatkan. Anak-anak bisa melihat tindak tanduk dan isi hati orang dewasa. Untuk mengubah mereka kita harus mengubah diri kita sendiri.

Jadi, dengan mendidik orang lain kita pun jadi menyadari bagaimana kita seharusnya sebagai seorang manusia. Prinsip dasarnya adalah menghadapi orang dewasa ataupun anak-anak sama saja.

Pemikiran orang bermacam-macam, ada yang tidak ingin punya anak karena ingin fokus pada kehidupan pribadinya atau tidak ingin punya anak buah karena tidak ingin dibebani tanggung jawab, tapi menurut saya membesarkan anak merupakan pengalaman yang baik.

Terutama soal anak, di mana diperlukan usaha yang berbeda dan sebelum berbicara soal pembelajaran, kita akan mendapati ada banyak kesenangan serta kegembiraan. Bayi yang hanya bisa menangis akhirnya bisa berdiri sendiri, bisa berbicara, kemudian masuk sekolah, menyongsong masa remaja, dan akhirnya menjadi dewasa. Tiap-tiap proses itu akan terasa lebih mengharukan dibanding drama dan film manapun.

Saya sendiri merasa kalau proses tersebut mendewasakan saya, dan ada banyak hal yang membuat saya terpukau.

Lewat proses tersebut saya tumbuh menjadi manusia seutuhnya. Mendidik orang lain adalah mendidik diri sendiri. Mungkin banyak yang tidak setuju dengan ini, tapi secara pribadi saya berharap mereka yang sehat dan berada dalam lingkungan yang memungkinkan untuk melahirkan anak mau membesarkan anak.

## 29. Bukan teknik, inilah satu tindakan yang dibutuhkan dalam membesarkan anak.

Masih berbicara soal membesarkan anak, ada banyak sekali cerita perempuan yang merasakan kegalauan dalam membesarkan anak. Tapi, kalau ditelaah lebih lanjut, hal yang mengganggu mereka bukan soal anak-anak. Kebanyakan tentang kesan terhadap mereka sebagai orangtua atau bagaimana masyarakat memandang mereka. Kadang kala orangtua tidak benar-benar memandang anak secara langsung, yang dilakukan adalah memikirkan bagaimana keluarga orang lain atau bagaimana anak saya jika dibandingkan dengan anak lain.

Kalau boleh berpendapat, menurut saya dalam mendidik anak kita tidak perlu menyesuaikan diri dengan cara orang lain di masyarakat. Memang pastinya ada keinginan untuk membekali anak dengan pelajaran tertentu sebelum umurnya mencapai sekian tahun demi masa depannya, tapi itu urutan kedua. Hal yang paling utama adalah apakah orangtua benar-benar memikirkan dan melakukannya dari hati demi kebahagiaan sang anak. Hanya itu. Anak-anak akan membaca kesadaran itu sebagai bentuk kasih sayang.

Kalaupun kita sibuk dan tak punya banyak waktu, anak-anak akan menerimanya sepanjang kita selalu menyampaikan kepada mereka bahwa kita senantiasa memerhatikan mereka. Meski tampilan tidak menarik dan hanya sedikit, se bisa mungkin masaklah untuk mereka. Se bisa mungkin berada di sampingnya dan ketika anak-anak mendiskusikan sesuatu, dengarkan dengan sungguh-sungguh. Jangan

perlakukan mereka seperti anak kecil, ajak mereka bicara sambil bersama-sama memikirkan "Apa yang ingin kamu lakukan? Apa pendapatmu?" Dan teruslah lakukan hal ini.

Anehnya, anak-anak bisa merasa-kasih sayang dengan melihat apakah orangtuanya benar-benar memikirkan mereka dan bukan sekadar formalitas. Sebanyak apapun waktu dan usaha yang dicurahkan, sebanyak apapun uang yang diberikan, anak-anak akan bisa merasakan jika itu dilakukan untuk gengsi dan pergaulan orangtua.

Sama seperti rentetan keluhan ibu-ibu pasien saya yang mengatakan, "Anak-anak tidak mau mendengarkan saya," "Padahal saya sudah bersusah payah melakukan banyak hal, tapi anak-anak tidak melakukan seperti apa yang saya mau," "Anak yang tidak berbakti," kebanyakan anak-anak juga bisa melihat itu.

Mungkin ini terdengar agak keras, tapi "Memang hasil didikan siapa?" Manusia melahirkan anak bukan karena diminta seseorang. Kita melahirkan anak atas kemauan kita sendiri. Kasih sayang harus dicurahkan tanpa melupakan hal itu agar nantinya tidak berbalik ke diri sendiri.

Mungkin hal ini juga berlaku dalam pekerjaan. Ketika menduduki posisi presdir dan merasa frustasi karena karyawan tidak bekerja

Sebanyak apapun waktu dan usaha yang dicurahkan, sebanyak apapun uang yang diberikan, anak-anak akan bisa merasakan jika itu dilakukan untuk gengsi dan pergaulan orangtua.

seperti yang diinginkan, pertanyaannya siapa yang menciptakan perusahaan seperti itu? Kalau tidak berhasil pindah kerja dan tidak bisa bekerja seperti yang diinginkan, lalu salah siapa?

Bukankah kesadaran untuk tidak menyalahkan orang lain akan membuat manusia jadi lebih besar? Sikap bertanggung jawab pada hidup kita sendiri pada akhirnya diperlukan dalam menentukan apakah kita bisa menjalani hidup seperti yang diinginkan.

### **30. Jangan merintangi kemandirian seseorang. Pertumbuhan akan berhenti ketika segala urusannya ditangani.**

Akan tiba masanya di mana seorang manusia harus mandiri. Umumnya, anak-anak akan memasuki masa pubertas saat SMP, setelah itu pelan-pelan mulai menjauh dari orangtua dan mandiri di usia kurang lebih dua puluh tahun. Begitu juga dengan pekerjaan, setelah beberapa tahun seorang pegawai baru pun akan melakukan pekerjaan dengan keputusannya sendiri. Ia tak lagi hanya mengerjakan apa yang diminta, tapi sudah mulai punya pendapat dan cara sendiri. Hal itu alamiah.

Namun, belakangan sepertinya banyak yang terhambat dalam proses mandiri ini. Anak akan menjadi mandiri dengan tenang ketika orangtua terlibat dengan sepenuh hati di saat yang memang seharusnya melibatkan orangtua. Sepertinya ada banyak orangtua yang bergantung dan menguasai anak sehingga menghambat kemandirian mereka. Ingin terus berada dekat dengan anak dan tidak ingin melepaskannya karena merasa kesepian. Selalu ingin anak mendengarkan omongan orangtua. Berusaha untuk banyak terlibat sekalipun anak sudah dewasa dan menikah.

Begitu juga di perusahaan. Ada banyak orang yang membuat hati menjadi lelah karena sikapnya yang memaksa, mempermainkan bawahan dan karyawan dengan memberikan bimbingan yang diwarnai perasaan pribadi. Mungkin salah satu contohnya adalah ketika seseorang merasa tidak tenang jika tidak mengawasi karyawan dari a sampai z. Hal itu akan membuat orang tidak bisa man-

diri dan sampai kapan pun tidak akan bisa jadi manusia seutuhnya. Untuk kasus anak, salah-salah anak bisa mengurung diri, menderita anoreksia, atau menderita penyakit psikis.

Tentu saja di masa ketika anak atau karyawan belum matang, perlu untuk mengawasi mereka secara detail dengan penuh kasih sayang. Tapi, seiring dengan pertumbuhan mereka kita harus melepaskan sedikit demi sedikit agar mereka tidak berhenti tumbuh.

Dalam kaitannya dengan anak-anak, perlu untuk sedikit demi sedikit melepaskan anak dari kehidupan kita sejak masa pubertas. Ketika anak telah mencapai usia dewasa, kehidupan orangtua dan kehidupan anak sudah benar-benar terpisah. Kehidupan orangtua dan kehidupan anak adalah dua hal yang berbeda. Dengan menyiapkan hal itu, rasa kita akan bisa memisahkan diri dari anak dengan baik.

Mungkin ada yang berpendapat bahwa memiliki kehidupan yang benar-benar terpisah adalah hal yang menyedihkan. Tapi, hubungan sebagai orangtua dan anak hubungan akan tetap ada. Menurut saya ini seperti sebuah jembatan. Meski lingkaran hidup anak dan orangtua benar-benar terpisah, tapi di sana ada jembatan yang menghubungkan, dan sewaktu-waktu kita bisa menyeberanginya.

"Bagaimana, apa kau sehat? Semua berjalan lancar?" Seperti itulah orangtua menyeberangi jembatan tersebut dan sewaktu-waktu mengunjungi mereka. Tapi, perlu untuk mengetuk pintu.

---

Seiring dengan pertumbuhan mereka kita harus melepaskan sedikit demi sedikit agar mereka tidak berhenti tumbuh.

---

Sekalipun itu kehidupan anak kita, namun kita tak boleh masuk seenaknya tanpa melepas sepatu.

Dengan memahami hal itu, saya pikir tidak akan ada lagi permasalahan terkait hubungan dengan anak. Berbagai masalah muncul karena orangtua tanpa sungkan berusaha untuk memasuki kehidupan anak yang sudah mandiri. Paling banyak adalah permasalahan antara mertua dan menantu.

Saat ini saya dan keluarga anak tertua saya tinggal di dua rumah berbeda dalam satu lingkungan dan kami hampir tidak berinteraksi kecuali di hari Minggu. Di hari Minggu kami makan bersama-sama, dan di hari lain selama tidak ada urusan khusus saya tidak datang ke rumah anak-anak laki-laki saya. Saya berangkat kerja di pagi hari, dan setelah kembali ke rumah saya melewatkannya dengan melamun sendirian. Ketika anak saya menikah, saya sudah “menyerahkan anak saya pada menantu.” Menantu saya pandai memasak dan pandai mengurus rumah tangga. Ia juga membesarakan kelima cucu saya dengan baik. Begitu banyak hal yang harus saya syukuri.

Kalau mereka mengundang saya untuk makan bersama-sama, maka saya akan datang. Kalau mereka datang membawakan lauk pauk, maka akan saya terima dengan ucapan “terima kasih.” Entah apakah cara itu benar atau tidak, tapi saya rasa perlu untuk menyadari kalau “lingkaran kehidupan anak saya dan lingkaran kehidupan saya adalah dua hal yang terpisah” dan ada “jembatan” yang menghubungkan keduanya. Saya tidak boleh terlalu sering menyeberangi jembatan itu. Mengisi kehidupan dengan bekerja dan melakukan hobi, serta berusaha untuk tidak mencampuri kehidupan anak yang sudah mandiri adalah cara agar semua berjalan baik.

### **31. Tidak masalah jika mati dalam kesendirian.**

**Tidak ada gunanya mengkhawatirkan cara kematian.**

Kalau ada orang yang mati dalam kesendirian, masyarakat akan ribut mengatakan “kasihan” atau menyedihkan,” tapi saya sama sekali tidak berpikir begitu. Menurut saya mati dalam kesendirian bukan suatu masalah karena itu artinya tidak menyusahkan orang lain. Mati seorang diri artinya tidak membuat keluarga susah payah merawat dan tidak menghabiskan biaya perawatan di rumah sakit. Bukankah tak ada cara mati lain yang terhormat dan melegakan seperti ini? Itulah menapa saya sama sekali tidak takut mati sendirian.

Saya selalu menyampaikan pada anak tertua saya danistrinya serta para tetangga, “Kalau aku tidak kelihatan selama beberapa hari, mungkin aku sudah mati, jadi masuk saja ke dalam rumah” (ha ha).

Di usia delapan puluh sembilan tahun, rasanya tidak aneh jika sewaktu-waktu malaikat maut menjemput saat saya sedang sendirian. Supir dari rumah sakit datang menjemput saya di hari Selasa, Kamis, Jumat, dan Sabtu pagi, dan saya selalu bilang padanya, “Kalau sudah waktunya tapi saya tidak juga keluar, mungkin saya sudah mati. Nanti, pergilah ke rumah anak tertua saya di sebelah.”

Manusia lahir seorang diri, mati pun seorang diri. Segalanya berakhir ketika kita sudah mati, jadi percuma juga mengkhawatirkan soal penilaian orang, penampilan, atau rupa. Setelah mati, dipuji seperti apapun, atau dibodoh-bodohi seperti apapun sama sekali tak berpengaruh buat orang yang mati. Mendapat omongan seperti

apapun tidak akan dengar (ha ha). Jadi, sia-sia saja kalau selagi sehat kita mengkhawatirkan soal mati seorang diri.

Satu-satunya hal yang saya khawatirkan adalah dipasangi selang infus atau alat pernapasan buatan menjelang kematian. Saya juga tidak mau diberi pijatan jantung karena sepertinya sakit dan bisa mematahkan tulang rusuk (ha ha). Itulah mengapa saya mengatakan pada anak tertua saya untuk tidak mencoba memperpanjang usia saya (ha ha).

"Kalau menemukanku ambruk dan masih sedikit bernapas, biarkan dulu untuk beberapa saat. Kalau dibawa ke rumah sakit dalam keadaan seperti itu, pasti akan dipasangi alat bantu penunjang kehidupan. Panggil ambulans kalau kira-kira aku akan mati begitu saat sampai di rumah sakit." Itulah pesan keras yang saya sampaikan (ha ha).

Saya sendiri sering merawat pasien di bangsal yang usianya lebih muda dari saya. Kepada pasien yang sudah bertahun-tahun dirawat di bangsal, saya pun menanyakan keinginan mereka menjelang kematian, dan kalau yang bersangkutan mengatakan "jangan perpanjang usia saya," maka saya tidak akan memperpanjang usia mereka. Kemudian, saya akan menjelaskan dengan baik kepada pihak keluarga dengan mengatakan "Ini keinginan yang bersangkutan, jadi jangan siksa dia dan biarkan dia pergi dengan tenang sebagai seorang manusia." Saya berusaha merawat pasien agar pasien tenang dan tidak menderita. Dan itulah yang membuat perawatan saya terkenal (ha ha). Mungkin juga karena usia kami tidak jauh berbeda. Pernah juga seorang pasien meminta saya untuk merawatnya padahal saya bukan dokter utama yang menanganinya.

Yang jelas, kalau ada awal pasti ada akhir. Manusia yang lahir pasti akan mati. Entah mati seorang diri atau mati di rumah sakit, tapi selama bisa mati dengan tenang selayaknya manusia menurut saya itu sudah cukup.

Tapi, apa boleh buat kalau pada akhirnya Anda membuat perencanaan karena mengkhawatirkan banyak hal. Anda bisa minta bantuan keluarga seminimal mungkin, selebihnya biarkan berjalan alami, dengan begitu semua akan terasa ringan.

---

Entah mati seorang diri atau mati di rumah sakit, tapi selama bisa mati dengan tenang selayaknya manusia menurut saya itu sudah cukup.

---

## Kolom - Episode 5

### **“Hari-hari terburuk dalam hidup: harus terus bekerja meski tengah gundah dan bersusah hati”**

Dokter Tsuneko kembali bekerja ketika anak tertuanya berusia lima tahun dan anak keduanya berusia dua tahun dan masih membutuhkannya. Keluarganya pindah ke rumah baru karena orangtuanya dari Onomichi datang dan akan tinggal bersamanya.

“Itulah awal hari-hari terburuk dalam hidup saya (ha ha),” ujar Dokter Tsuneko sambil tertawa getir mengingat kembali masa-masa itu. Orangtua Dokter Tsuneko mengurus penuh anak-anak Dokter Tsuneko, namun di lain pihak pelan-pelan mulai berkuasa atas rumah tangganya.

“Orangtua meminta saya untuk memercayakan urusan rumah pada mereka dan kemudian melakukan apa yang mereka suka. Mereka memang mengurus anak saya, tapi saya semakin tersingkir dari urusan mendidik anak. Orang tua saya juga datang ke acara pesta olahraga dan hari kunjungan orang tua. Ditambah lagi, adik-adik saya yang kuliah pun jadi kerap menginap...”

Tanpa disadari orangtua Dokter Tsuneko jadi mengambil peran sebagai pemimpin dalam kehidupan rumah tangga yang seharusnya milik Dokter Tsuneko dan suaminya. Tentu saja suami Dokter Tsuneko menjadi tidak senang. Setiap malam dia selalu mengeluh pada Dokter Tsuneko dan mengata-

kan, "Tempatku hanya di toilet." Akhirnya dia semakin sering minum di luar dari satu bar ke bar lainnya.

"Sejak saat itulah suami saya menjadi royal untuk minum di luar tanpa peduli soal uang karena dia merasa saya bekerja. Dia minum sepuasnya tanpa memikirkan keuangan rumah tangga karena berpikir penghasilan saya bisa membayar cicilan rumah dan biaya hidup. Saya pun selalu disalahkan. Kerabat suami pun mengeluhkan dan menganggap saya "mengabai-kan suami." Meski begitu, saya tidak bisa berhenti bekerja karena pekerjaan saya menopang keuangan keluarga. Itu masa-masa yang paling melelahkan secara psikis."

Dengan merasa malu kepada suami dan para orangtua, Dokter Tsuneko menjalani hari-hari dengan bekerja penuh waktu sebagai psikiater. Ini memicu Dokter Tsuneko yang sehari-harinya menangani hampir 80 pasien, untuk menenggelamkan diri dalam pekerjaan baik di klinik maupun saat bertugas di bangsal.

"Waktu itu saya bekerja sangat keras. Banyak keruwetan baik di rumah maupun di kantor, tapi saya harus bekerja sampai-sampai tak ada waktu untuk bersusah hati. Mungkin lewat pengalaman itulah saya jadi mendapatkan ketabahan dan pengetahuan sebagai seorang psikiater (ha ha). Kegundahan yang saya rasakan terkait membesar anak, orangtua, dan suami saat itu, pada akhirnya sangat berguna untuk pengobatan yang saya lakukan saat ini. Hidup memang misterius."

Meski mengalami banyak masalah, Dokter Tsuneko tetap tinggal bersama orangtua dan hari-harinya yang disibukkan dengan pekerjaan terus berlanjut sampai sepuluh tahun.

"Ketika anak kedua saya mau masuk SMP, akhirnya orangtua saya mengatakan kalau mereka akan kembali ke Onomichi. Saya mengelus dada merasa lega."

Akhirnya, di tahun 1974 Dokter Tsuneko terlepas dari himpitan antara suami dan orangtua, urusan keluarga dan mendidik anak pun kembali ia tangani. Saat itu, Dokter Tsuneko telah memiliki cukup pengalaman dan kemampuan sebagai psikiater dan ia menjadi sosok yang diandalkan di tempat kerja.



Dokter Tsuneko dan pasien berlari dalam acara hari olahraga di rumah sakit.

Kedua anaknya sedang berada dalam masa puber, untuk itu begitu pekerjaan selesai ia langsung naik kereta, berkeliling ke toko daging, toko ikan, dan toko sayuran di pusat perbelanjaan lalu pulang dengan kedua tangan penuh belanjaan dan memasak makan malam.

"Saya hidup dengan banyak makanan antara rumah dan pekerjaan," tutur Dokter Tsuneko mengingat kembali masa itu.

Di rumah sakit, ia masih rutin menangani 60 orang pasien. Ketika sedang bertugas jaga, ia menyiapkan *stew* dan *kari*, dan di pagi hari dari ruang jaga dia menelepon anak-anak untuk membangunkan mereka. Pernah suatu waktu ketika mendapat tugas jaga sehari menjelang ujian masuk SMA, anak-anak menginap di ruang jaga karena takut terlambat dan mereka diantarkan dari rumah sakit.

Sementara itu, suami Dokter Tsuneko masih gemar minum dari satu bar ke bar lain. Ketika mabuk dan merasa tidak senang, Dokter Tsuneko dan anak-anaknya diceramahi hingga lebih dari satu jam. Dokter Tsuneko mengatakan kalau ia diam saja menghadapi ini. Tapi, kalau kebiasaan menceramahi itu sudah berlebihan, ia menyodorkan surat permohonan cerai.

"Cukup, atau aku akan mengajukan cerai."

"Maafkan aku, maafkan aku."

Setelah itu, suami Dokter Tsuneko akan menunjukkan penyesalan dengan pulang membawa keik untuk mengambil hati keluarga, tapi beberapa bulan kemudian ia mengulangi-

nya lagi. Dokter Tsuneko akhirnya menyerah dan mengatakan, "Seumur hidup kebiasaannya tidak akan bisa diubah."

Dalam hati Dokter Tsuneko bertekad untuk "bertahan sampai kedua anaknya menikah dan bersanding dengan suaminya di pernikahan anak-anak untuk menyapa para tamu." Target terbesar dalam kehidupan rumah tangga Dokter Tsuneko adalah anak-anak tumbuh dengan sehat. Hal yang utama adalah kestabilan hati anak-anak. Demi hal itu, Dokter Tsuneko memiliki kebijakan untuk sedikit banyak bersabar dan mengutamakan kedamaian rumah tangga. Mungkin tekad itu bisa dirasakan oleh anak-anaknya karena kedua anaknya tumbuh dengan baik di mana si sulung terjun ke masyarakat sebagai seorang dokter THT dan si bungsu berprofesi sebagai apoteker.

Dan beberapa tahun kemudian target besar yang dibayangkan Dokter Tsuneko untuk "bersanding dengan suami menyapa para tamu di pernikahan kedua anaknya" pun menjadi kenyataan.

<Bersambung ke Episode 6>





## BAB 6

# CARA HIDUP “TENANG SEHARI-HARI”

### 32. Saat menemui kesulitan, katakan “Jangan khawatir, ini pasti akan teratasi.”

Sejak perang usai sampai saat ini, Dokter Tsuneko Nakamura tetap menjalani hari-hari dengan tenang meskipun menghadapi berbagai cobaan. Di bab 6 ini, saya Hiromi Okuda, selaku penulis buku ini akan menyampaikan apa yang saya pelajari dari Dokter Tsuneko dari sudut pandang saya. Sama seperti Dokter Tsuneko, saya juga berprofesi sebagai seorang psikiater dan orang yang memberi saya pemicu untuk menjadi seorang psikiater adalah Dokter Tsuneko.

Saya pertama kali bertemu dengan Dokter Tsuneko di sebuah rumah sakit jiwa yang ada di Prefektur Nara. Sampai sekarang saya masih ingat dengan jelas sosok Dokter Tsuneko yang berbaju putih dan duduk dengan tenang di ruang medis di antara beberapa dok-

ter laki-laki. Waktu itu saya sedang ada masalah. Saya tengah berusaha untuk mempelajari perawatan hospis yang waktu itu masih jarang, tapi terpaksa berhenti karena mengandung. Di tengah perjuangan berat membesarakan anak, saya juga menghadapi permasalahan keluarga dan kebingungan bagaimana saya bisa kembali bekerja dan bagaimana menjalani hidup. Dalam keterpurukan itu saya bekerja sebagai dokter paruh waktu di fasilitas layanan kesehatan manula yang bersebelahan dengan rumah sakit jiwa.

Suatu hari tiba-tiba Dokter Tsuneko berkata, "Dokter Okuda, bagaimana kalau Anda jadi psikiater saja? Anda cocok jadi psikiater."

"Saya jadi psikiater? Memangnya bisa?"

"Jangan khawatir. Anda cocok, kok. Selain itu, profesi psikiater cocok kalau ingin menjadi dokter sambil membesarakan anak. Semua pengalaman hidup akan berguna dan tidak ada yang sia-sia. Nanti biar saya bicarakan dengan direktur rumah sakit. Serahkan saja pada saya."

Tak lama kemudian Dokter Tsuneko membicarakannya dengan direktur rumah sakit dan saya pindah ke bagian psikiatri. Setelah itu saya selalu mengikuti Dokter Tsuneko.

Seperti yang sudah saya tulis di bagian kolom, hidup Dokter Tsuneko penuh dengan gejolak. Dia berhasil bertahan di tengah masa yang tak menguntungkan sesudah perang dan melewati berbagai penderitaan hingga akhirnya menjadi dokter. Setelah menikah pun dia dihadapkan dengan masalah keluarga dan menjalani kesibukan yang membuatnya tak punya waktu untuk bersusah hati.

Mendengarkan kisah Dokter Tsuneko seperti melihat film yang

dramatis dan sangat menarik. Dan anehnya, saya jadi merasa kalau "Masalah saya kecil. Saya juga harus berusaha keras!"

"Sebagian besar masalah "pasti bisa diatasi!"

Itulah yang perasaan awal yang saya rasakan ketika berbicara dengan Dokter Tsuneko. Ada perasaan mereda "mungkin kesusahan saya bukan hal besar" dan ada rasa tenang yang terasa aneh bahwa "semua dalam hidup pasti bisa diatasi."

"Pokoknya, jalani saja hidup di hari ini dan semua akan teratasi."

"Selama bisa makan kenyang, bisa tidur dengan aman, dan punya pekerjaan yang bisa menghidupi kebutuhan paling minimal, maka semua pasti akan baik-baik saja."

"Kalaupun ada sedikit hal yang tidak berjalan baik, tak perlu dipikirkan."



18 tahun lalu saat bertemu dengan Dokter Tsuneko.

Kata-kata Dokter Tsuneko tersebut menyadarkan betapa sia-sia dan mubazirnya waktu yang dilewatkan dengan depresi akibat hal-hal yang kadang kala terjadi dalam hidup seperti kesalahpahaman dengan orang lain, kengototan atas apa yang tidak berjalan sesuai pemikiran. Kita hidup di zaman yang penuh berkah, dan mungkin itulah yang menyebabkan kita ngotot pada “hal yang tak perlu dirisaukan”, terlalu jauh berpikir, memperbesar kekhawatiran, dan memiliki perasaan yang kuat sebagai korban.

Setiap kali membentur tembok dan nyaris terpuruk, saya selalu mengatakan, “Jangan khawatir, semua pasti bisa teratasi.” Dengan mengatakan itu pada diri sendiri anehnya saya jadi mendapatkan keberanian besar untuk mencoba lagi.

Digital Publishing KG-025  
nobjual@gmail.com | 28/10/22 | GDI

### 33. Dengan menarik garis pembatas antara hidup orang lain dengan hidup kita, konflik dan stres yang tidak perlu akan berkurang.

Dokter Tsuneko orang yang tidak banyak memiliki keinginan. Ia selalu berpenampilan rapi dan santun, namun tak pernah sekalipun menggunakan tas atau aksesoris-aksesoris mahal. Ia tidak pernah berburu kuliner, dan sama sekali tak memiliki hobi yang menguras uang. Dia tentu saja tidak punya hasrat terhadap uang dan benda, dan selama hampir tujuh puluh tahun bekerja ia sama sekali tidak pernah mengejar posisi maupun reputasi.

"Setiap hari, saya sudah mati-matian menjalani hidup dan menyelesaikan pekerjaan yang ada di depan mata. Tak ada waktu untuk berpikir soal keinginan promosi, atau menikmati hidup dan untuk soal itu saya memang payah (ha ha).

Demikianlah Dokter Tsuneko mengingat kehidupannya dan menertawakannya. Dokter Tsuneko sama sekali tidak pernah mengharapkan lebih dari apa yang dibutuhkannya dalam batas maksimal.

"Saya ingin hari-hari yang lebih menyenangkan dan sempurna."

"Saya ingin karier lebih tinggi dan ingin berkiprah lebih banyak lagi!"

Masyarakat dewasa ini diwarnai nilai-nilai dan sistem kapitalisme ala Barat, dan tanpa disadari mungkin dalam diri kita terdorong untuk merasa "lebih dan lebih." Namun, setiap kali berpikir "lebih dan lebih" manusia akan merasakan ketidakpuasan dalam hidupnya. Menjadi khawatir, tidak tenang, dan berpikir "Apakah ini sudah cukup?"

Misalnya, membandingkan diri dengan teman seangkatan, membandingkan dengan teman, membandingkan dengan masyarakat, dan ketika menemukan "apa yang tidak ada di dalam dirinya" lantas membenci diri sendiri dan berpikir, "Ah, saya masih belum ada apa-apanya," kemudian merasa depresi. Atau menyalahkan orang lain, "Ini salah dia (salah perusahaan), makanya ini tak berjalan lancar" dan merasa kesal lalu marah. Setiap kali itu terjadi, ketidakpuasan terhadap hubungan manusia dan pekerjaan saat ini akan bertambah dan membuat stres menumpuk.

Sepertinya ada banyak orang yang terjebak dalam pola ini dan dibuat menderita karenanya. Tentu saja, saya juga termasuk di dalamnya. Sementara itu, anehnya Dokter Tsuneko sama sekali tidak memiliki sudut pandang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Dia sama sekali tidak peduli ketika ada seorang dokter yang lebih muda darinya menduduki posisi yang lebih tinggi darinya. Dokter Tsuneko benar-benar menerapkan pemikiran "orang lain punya kehidupannya sendiri dan saya punya kehidupan saya sendiri."

---

"Orang lain punya kehidupannya sendiri dan saya punya kehidupan saya sendiri."

---

Meski bekerja di tempat yang sama selama bertahun-tahun, tapi Dokter Tsuneko tidak pernah menyebabkan friksi, tidak pernah terlibat masalah dalam hubungan manusia, dan terus bekerja. Tapi, bukan berarti bersikap dingin pada orang lain atau tidak berperasaan. Gaya Dokter Tsuneko adalah "Kalau diminta saya akan ikut" atau "kalau diminta saya akan menolong."

Dokter Tsuneko jarang mengundang orang lain untuk main dan tidak pernah menyusahkan orang lain. Itu juga yang saya alami dari pergaulan saya dengan Dokter Tsuneko yang sudah berjalan cukup panjang. Tapi, kalau ada orang yang berkonsultasi dengannya terkait kesusahan, Dokter Tsuneko akan menyediakan waktu untuk mendengarkannya. Mendengarkan dengan penuh perhatian, ramah, dan hangat. Menurut saya ini bisa dilakukan karena karena Dokter Tsuneko "selalu merasa cukup puas dengan hidupnya" baik dalam hubungan manusia, dalam pekerjaan, dan dalam kehidupannya. Mungkin karena perasaan "merasa cukup jika bisa mendapatkan apa yang minimal dibutuhkan bagi diri sendiri dan keluarga untuk menjalani hidup." Apa yang dibutuhkan oleh diri sendiri? Mengejar hal itu akan menjadi petunjuk untuk mempraktikkan diri sendiri adalah diri sendiri, orang lain adalah orang lain.

### **34. Rahasia hubungan manusia adalah “jarak.” Jangan pernah melampaui garis batas yang tidak boleh dilewati.**

Dokter Tsuneko selalu berinteraksi dengan tenang dan setara dengan siapapun baik di tempat kerja maupun saat menangani pasien. Saat ditanya “Apa tidak ada orang yang dirasa sulit untuk dihadapi?” Dengan wajah teduh ia menjawab, “Saya tidak punya perasaan suka atau tidak suka terhadap orang lain.” Mungkin itulah alasan mengapa hubungan manusia di sekitar Dokter Tsuneko selalu terasa menyenangkan.

Di tempat kerja yang sudah digelutinya untuk waktu panjang pun jarang ada orang yang berseberangan dengannya atau punya hubungan tidak baik dengannya. Saat ini saya menjalani karier sebagai dokter perusahaan dan memberikan konsultasi mental kepada para karyawan di dua puluh perusahaan dan hampir setiap hari bertemu dengan orang-orang yang bersusah hati karena “Saya merasa berat menghadapi atasan dan saya tidak bisa menahan diri”, atau “Saya stres bertemu dengan rekan saya yang bernama OO karena sifat kami tidak cocok.”

Kalau timbul rasa tidak suka atau hubungan menjadi tidak baik dengan orang yang dekat di tempat kerja, tentu saja berangkat bekerja akan menimbulkan stres. Semakin kuat pikiran “tidak suka” dan “merasa berat”, pikiran itu akan muncul dalam ekspresi dan pasti tersampaikan kepada lawan bicara. Tentu saja hubungan dengan pihak tersebut akan menjadi kaku dan situasi akan menjadi sangat sensitif.

Saya sangat memahami penderitaan orang-orang ini karena saya juga tipe orang yang cukup mempertimbangkan perasaan suka tidak suka dan cocok atau tidak cocok. Bagaimana caranya agar bisa meminimalisir suka tidak suka terhadap orang lain seperti Dokter Tsuneko? Ketika memikirkan itu, saat memperhatikan Dokter Tsuneko saya menyadari suatu hal. Dokter Tsuneko "tidak menjalani hubungan terlalu dekat" dengan orang lain. Dokter Tsuneko tidak secara aktif memiliki keinginan atau melakukan sesuatu untuk "lebih akrab" atau "memperdalam hubungan." Untuk itulah dia tidak menjalin hubungan terlalu dekat dengan orang lain.

Meski begitu, bukan berarti Dokter Tsuneko selalu sendirian. Dia selalu menyambut dengan senyuman teduh orang-orang yang menyayangi dan mendekat padanya dengan senyuman teduh dan berbincang dengan asyik bersama mereka. Dengan selalu menjaga jarak, Dokter Tsuneko tidak punya harapan atau perasaan berlebihan terhadap orang lain, dan tidak bersikap waspada yang berlebihan juga terhadap orang lain.

Setiap orang pasti memiliki sisi baik dan sisi buruk. Dengan hanya melihat sisi baik, diri kita dan orang lain sama-sama akan merasa senang dan bahagia. Tapi, jika terlalu dekat dengan orang lain, bagaimanapun juga akan muncul kesempatan untuk bersentuhan dengan sisi buruk mereka. Terlalu mengharapkan sesuatu dari orang lain akan menyebabkan timbulnya rasa marah atau kecawa ketika harapan itu tidak terpenuhi. Mungkin dengan pemahaman itulah Dokter Tsuneko bisa pandai menjaga jarak.

Seperti yang sudah disampaikan di bab 5, Dokter Tsuneko tinggal

bersebelahan dengan rumah keluarga anak pertamanya, namun dia hampir tidak pernah berinisiatif mendatangi rumah anaknya.

"Saat mereka menikah, saya sudah memberikan anak laki-laki saya kepada menantu. Dan tentu saja cucu saya menjadi milik anak dan menantu saya." Dokter Tsuneko selalu menerapkan "batas" antara kehidupan keluarga anaknya dengan kehidupan pribadinya dan sama sekali tidak ikut campur sekalipun orangtua. Untuk itulah Dokter Tsuneko dan menantunya tidak pernah mengalami masalah mertua menantu yang kerap terjadi di masyarakat. Mungkin ini salah satu alasan mengapa tempat bekerja Dokter Tsuneko terus memintanya untuk bekerja di sana selama bertahun-tahun.

### 35. Sendiri bukan berarti kesepian. Dengan menerima bahwa "kesendirian itu baik", ada banyak hal yang dirasa menjadi ringan.

Sebelumnya saya sudah membicarakan soal kesadaran jarak, lalu dari mana datangnya kesadaran jarak dalam hubungan manusia yang dengan mahir dilakukan oleh Dokter Tsuneko? Menurut saya hal itu lahir dari "perasaan yang tidak takut pada kesendirian."

Saat menulis buku ini, saya kembali banyak berbincang dengan Dokter Tsuneko, dan beberapa kali ia mengatakan kalimat yang memiliki makna bahwa "pada dasarnya manusia hidup sendirian." Ia membesarkan dua anaknya, kemudian tinggal terpisah dari keluarga anaknya meski berada di perumahan yang sama. Meskipun dikaruniai banyak cucu tapi, Dokter Tsuneko selalu mengatakan "seorang diri" dan "kesendirian." Sesuai dengan makna kata tersebut, Dokter Tsuneko hanya makan bersama keluarga anak laki-lakinya ketika makan malam di hari Minggu dan di hari kerja ia hampir tidak pernah bertemu atau menelepon mereka.

Menurut Dokter Tsuneko hal itu memang sudah sewajarnya. Baginya, dalam hidup kesendirian adalah "kondisi yang alamiah." Saat berbincang dengannya saya menyadari kalau imejnya tentang "kesendirian" sangat berbeda dengan apa yang saya pahami. Sama sekali tidak ada kesan negatif, seperti "kesendirian" itu buruk, kesepian, hal memalukan, atau hal yang menyedihkan.

Dokter Tsuneko menjalani hidup dengan premis bahwa "pada dasarnya manusia hidup seorang diri", sehingga ia sama sekali tidak merasa takut atau khawatir meski harus sendirian. Sepertinya ia menganggap kalau hal itu alamiah.

Di lain pihak, bagi orang-orang di era modern, termasuk saya, kesendirian adalah hal yang sangat menakutkan dan dibenci. Orang-orang modern berusaha mati-matian untuk “berhubungan” dan “bersama-sama” dengan orang lain agar tidak sendirian. Akhirnya, stres semakin bertambah karena menerima hubungan yang di luar kemauannya. Di tempat kerja berusaha mati-matian untuk mendapatkan teman, dalam kehidupan pribadi pun selalu mengharapkan hubungan dengan orang lain, dan ke mana pun selalu tidak bisa lepas dari media sosial.

Ketakutan yang teramat besar akan kesendirian menciptakan penderitaan akibat kompromi dan menyesuaikan diri demi menyenangkan orang lain secara berlebihan. Selalu berhubungan dengan orang lain membuat konflik dan ketidakpuasan terus muncul. Dan cara hidup Dokter Tsuneko mengajarkan bahwa “kesendirian itu baik.”

Karena pada dasarnya Dokter Tsuneko memiliki fondasi hati “seorang diri”, sehingga tidak memiliki keinginan dan harapan yang kuat terhadap orang lain, sehingga tidak terganggu sekalipun orang mendekat ataupun menjauh. Dia juga tidak merasakan kemarahan. Sikap hati Dokter Tsuneko yang menganggap “kesendirian itu baik” membuat orang-orang di sekitarnya merasa bebas dan senang, dan itu malah membuat semakin banyak orang yang menyayangi Dokter Tsuneko.

Jika menginginkan hubungan manusia yang lebih baik, hargai waktu untuk diri sendiri. Mungkin inilah hal penting yang mendasar.

**36. Hasil tidak akan didapatkan secepat itu. Ketika rasa tidak sabar muncul, hargai "momen saat ini." Jangan melihat ke atas atau ke bawah, ke masa lalu atau ke masa depan.**

Ketika bekerja kita mendapatkan banyak pesan dari berbagai pihak untuk "lebih berusaha" atau "terus berkembang", sehingga timbul perasaan "harus meningkatkan hasil lebih dari siapapun." Hampir setiap hari poliklinik kedatangan orang-orang yang terpuruk oleh tekanan itu. Saya bisa memahaminya karena saya juga pernah mengalami itu. Tidak lama setelah melahirkan, saya kembali bekerja seminggu dua kali dan hanya sebatas kerja paruh waktu. Di lain pihak, saya merasa terpuruk melihat dokter-dokter seusia saya berkiprah aktif dengan melakukan presentasi di seminar, dan lain-lain.

Saat itulah saya bertemu dengan Dokter Tsuneko. Menghadapi saya yang banyak mengeluh, Dokter Tsuneko selalu menasihati saya seperti ini, "Jangan tergesa-gesa soal pekerjaan, besarkan anak dengan baik. Nantinya itu pasti akan berguna."

"Ada banyak dokter yang merawat pasien, tapi bagi anak-anak hanya ada satu ibu. Membesarkan anak dengan sekuat tenaga menjadi pekerjaan penting untuk Anda."

Dan, "Saya menyesal, andai saja dulu saya lebih banyak mencurahkan waktu untuk anak-anak. Tapi, saya selalu bekerja dengan prioritas menjaga kebahagiaan anak-anak. Dan sepertinya anak-anak juga tahu itu."

Ini yang disampaikan Dokter Tsuneko. "Kalau orangtua memberikan cinta yang cukup, secara alamiah anak-anak mandiri dan menjauh. Jadi, sampai saat itu tiba se bisa mungkin pusatkan semua pada kebahagiaan anak. Kesampingkan dulu soal perkembangan diri sendiri, dan curahkan seluruh tenaga untuk fokus membahagiakan anak." Dengan lembut Dokter Tsuneko mengajari saya hal itu.

Mendapat berkah pekerjaan dan keluarga pun damai. Saat ini Dokter Tsuneko terlihat seperti sudah mendapatkan semuanya, tapi itu semua merupakan hasil dari keteguhannya menjalani hidup atas apa yang seharusnya ia hargai dalam momen kehidupannya. Buah kehidupan tidak bisa didapatkan dalam waktu singkat. Tiap-tiap orang memiliki hal yang seharusnya dihargai dalam setiap momen hidupnya dan lewat kehidupannya Dokter Tsuneko mengajarkan bahwa penting buat kita untuk tidak mengabaikan hal itu.

Buah kehidupan tidak bisa didapatkan dalam waktu singkat. Tiap-tiap orang memiliki hal yang seharusnya dihargai dalam setiap momen hidupnya.

## Kolom - Episode 6

**"Setelah mengantarkan kepergian suami,  
Tuhan masih menginginkan saya untuk bekerja  
meski sudah tua."**

Meski Dokter Tsuneko berhasil mencapai tujuan kehidupan pernikahannya untuk "bersanding dengan suami menanya tamu di pernikahan anak-anak", tapi pada akhirnya ia tidak bercerai dengan suami.

"Waktu itu suami sudah berumur, sudah mengurangi minum minuman keras, dan kata-katanya pun mulai melunak. Rasanya kasihan kalau sekarang saya tinggalkan dia sendirian. Lagipula mengurus administrasi perceraian jadi terasa merepotkan. Saya pikir ya sudahlah (ha ha)."



Pada pernikahan anak laki-laki Dokter Tsuneko.

Akhirnya setelah kedua anaknya mandiri dan menikah pun Dokter Tsuneko tetap melanjutkan pernikahannya dan terus bekerja sebagai psikiater. Setelah melewati usia enam puluh tahun Dokter Tsuneko tidak perlu lagi bekerja untuk menyokong keuangan keluarga membayar biaya sekolah anak dan cicilan rumah. Tapi, Dokter Tsuneko tetap saja mendapat tawaran untuk bekerja. Saat terpikir untuk sedikit mengurangi pekerjaan, tawaran lain datang. Pada waktu itu Dokter Tsuneko pindah dari rumah sakit di kaki Gunung Shigisan di mana ia bekerja selama 22 tahun, ke rumah sakit jiwa yang ada di kota kecil yang ada di Yoshino-gun, Prefektur Nara dan bekerja di sana lima hari dalam seminggu. Namun, di hari Sabtu yang merupakan hari liburnya, tetap saja ada tawaran pekerjaan yang datang.

Dokter Tsuneko terus bekerja selama enam hari dalam seminggu tanpa henti. Ia pergi untuk tugas jaga ke rumah sakit di Pulau Awaji dengan naik kapal feri atau membantu di klinik yang ada di Osaka. Di masa-masa inilah pikiran Dokter Tsuneko berubah dari “bekerja untuk hidup” menjadi “membunuh waktu dengan menyenangkan lewat bekerja.”

“Selama ini saya terus menerus bekerja, jadi tidak punya hobi tertentu. Berada di rumah pun tak ada yang bisa dilakukan. Jadi, saya pikir lebih baik saya bekerja sambil ngobrol banyak hal dengan pasien-pasien atau staf-staf yang punya kecocokan dengan saya.”

Meski akhirnya sudah meletakkan berbagai beban berat yang dipikulnya semenjak meninggalkan Onomichi di usia enam belas tahun untuk pergi ke Osaka, Dokter Tsuneko terus bekerja tanpa istirahat sekalipun sekarang tubuhnya sudah ringan.

Akhirnya anak-anaknya memberikannya cucu-cucu yang lucu dan ia mendirikan rumah di dekat rumah keluarga anak laki-laki tertuanya yang memiliki lima orang cucu. Sementara itu, daya lihat suaminya menurun akibat terlalu banyak minum minuman keras dan berbeda dengan Dokter Tsuneko, kesulitan untuk menangani pekerjaan yang membutuhkan kecekatan tangan membuatnya berhenti menjadi dokter THT dan pensiun di usia 65 tahun. Pada saat itu ia sudah berubah menjadi kakek yang menyenangkan yang menyayangi cucu-cucunya. Saat hari libur kelima cucunya datang berkunjung ke rumah Dokter Tsuneko.

"Wah, kalian datang. Hari ini ada kue ini. Ada mainan juga."

"Waah, terima kasih, Kek!"

Ia menjadi kakek yang memanjakan cucu-cucunya dengan memberikan apa yang diinginkan cucu-cucunya.

"Nanti menantumu marah kalau kau memberikan macam-macam pada anak-anaknya." Meski Dokter Tsuneko sudah mengingatkannya, tetap saja suami Dokter Tsuneko yang punya waktu luang menikmati waktu kebersamaannya dengan para cucu. Di tengah hari-hari yang damai itu, seperti

biasa Dokter Tsuneko masih tetap bekerja dan menjaga agar tetap tercipta jarak yang tidak terlalu dekat ataupun jauh dengan keluarga anak tertua yang tinggal bertetangga dengannya.

Hari-hari damai yang ramai itu terus berlanjut selama lima tahun hingga tiba-tiba pada suatu hari. Suami Dokter Tsuneko yang sedang bermain dengan cucu-cucu mengerang lalu ambruk. Ia dibawa ke rumah sakit dan didiagnosis mengalami "infark serebral." Meski pada waktu itu ia bisa keluar dari rumah sakit tanpa adanya gejala sisa, tapi kondisi arteriosklerosis yang terus berlanjut membuat suaminya setelah itu beberapa kali mengalami infark selebral dan sedikit demi sedikit gerak fisiknya menjadi terbatas.

Lalu, di musim semi ketika Dokter Tsuneko berusia tujuh puluh lima tahun, suaminya kembali mengalami infark serebral, kali ini lebih parah dari sebelum-sebelumnya. Meski nyawanya bisa diselamatkan, tapi tubuh sebelah kirinya mengalami kelumpuhan. Walaupun lewat rehabilitasi akhirnya ia bisa berdiri dengan menggunakan alat bantu jalan, tapi ia sama sekali tidak bisa mengurus dirinya sendiri.

"Akhirnya tiba-tiba waktu untuk mengurusnya. Sudah saatnya saya berhenti bekerja." Melihat kondisi suaminya yang melemah, Dokter Tsuneko mengatakan entah bagaimana secara alamiah ia memutuskan untuk merawatnya. Meski selama ini Dokter Tsuneko banyak dibuat menderita oleh

suaminya, tapi ikatan mereka yang telah menjalani kehidupan sebagai suami istri untuk waktu yang panjang, ternyata lebih kuat dari yang dibayangkan.

Akhirnya rumah mereka direnovasi agar bebas halangan dan dilengkapi dengan tempat tidur perawatan. Bagian lorong rumah juga dilengkapi dengan pegangan tangan dan seluruh rumah dipersiapkan untuk perawatan.

Bulan Oktober 2004. Sebuah pesta terima kasih sekaligus pesta perpisahan diadakan pada hari terakhir Dokter Tsuneko bekerja, dan menurut cerita Dokter Tsuneko dengan wajah tersenyum dan perasaan senang suaminya berkata padanya, "Silakan minum dan bersenang-senang sampai pagi."

Namun, hari berikutnya, menjelang hari diperbolehkan keluar dari rumah sakit, suami Dokter Tsuneko yang berjuang menjalani rehabilitasi dengan penuh semangat lebih dari biasanya, ambruk saat sedang latihan berjalan dan akhirnya meninggal. Pecah arteri toraks menjadi penyebab kematianya.

"Benar-benar cara meninggal yang luar biasa," kenang Dokter Tsuneko bersama dengan anak tertua dan menantunya. Suaminya pergi tanpa membebani Dokter Tsuneko untuk merawatnya. Mungkin itu ucapan terima kasih dan rasa cinta terbesar Dokter Mitsuo untuk Dokter Tsuneko.

Kemudian, belum sebulan sejak suaminya dimakamkan, tawaran untuk bekerja mulai menghampiri Dokter Tsuneko.

"Susah juga untuk diam di rumah tanpa melakukan apa-apa." Akhirnya Dokter Tsuneko kembali bekerja di klinik di Osaka dua kali dalam seminggu. Setengah tahun kemudian ia mendapatkan rekomendasi dari profesor di Nara Medical University dan mendapatkan tawaran baru untuk bekerja di rumah sakit yang ada di Kota Izumi, Osaka.

"Suasananya mengingatkan saya pada desa di Onomichi."

Akhirnya Dokter Tsuneko menerima tawaran itu dan tidak sampai satu tahun ia kembali bekerja enam hari dalam seminggu.

Meski sudah berusia 76 tahun, Tuhan masih memberi kepercayaan pada Dokter Tsuneko untuk bekerja dan sepertinya ia memang tidak diperkenankan untuk memutuskan hubungan dengan pekerjaannya.

### **37. Harapan untuk menjadi sosok yang menerangi sebuah sudut meski tanpa kesuksesan atau kiprah yang spektakular.**

Di musim panas tahun 2017, pada usia ke-88 tahun, saya mencoba mengingat semua yang saya alami saat ini dalam rangka menulis buku. Di tengah segala kesibukan, waktu bergulir hingga tiba-tahun baru 2018 dan sekarang umur saya 89 tahun. Kalau memikirkan tahun depan usia saya 90 tahun, ada rasa kagum karena ternyata saya bisa bertahan hidup selama ini (ha ha).

Setelah lama menjalani profesi sebagai psikiater, satu hal yang terpikir oleh saya adalah "manusia selalu mencari orang lain untuk berbagi kesedihan dan penderitaan." Pada dasarnya manusia harus hidup seorang diri. Tidak ada orang yang akan menolong kita 100%, dan tidak ada orang yang akan memberikan perhatian sepanjang waktu.

Untuk menjalani hidup dengan baik saya rasa penting untuk mengingat baik-baik hal itu. Apapun yang terjadi, ingatlah kalau itu hidup Anda. Tapi, memang benar juga jika dikatakan "itu membuat kesepian." Ada perasaan ingin bermanja-manja pada orang lain atau ingin menyampaikan suara hati. Namun, hidup tidak bisa hanya mengandalkan suara hati, diperlukan kebijaksanaan.

Setiap orang menjalani hidup dengan senantiasa merasakan kesepian, kekhawatiran, dan penderitaan di dalam hatinya. Akan sedikit meringankan dan memberikan sedikit semangat jika kita sesekali bisa berbagi sedikit kesedihan dan kesusahan hati yang kita alami. Itulah yang dinamakan berkompromi.

Meski awalnya saya memang pergi ke Osaka seorang diri, tapi saya selalu mendapat bantuan dari orang lain. Saya benar-benar berpikir kalau saya bisa sampai di titik ini karena selama ini bisa berbagi kelelahan dan kesusahan hati dengan berbagai orang. Agar semua berjalan baik saya rasa penting untuk bisa menjalin hubungan akrab yang nyaman dengan orang-orang sekitar sambil tetap mengambil jarak secukupnya. Tapi, sebagai manusia yang memiliki emosi dan hidup dalam lingkungan yang serba sibuk seperti sekarang ini, ada kalanya keseimbangan pun runtuh. Kita jadi terlalu berharap pada orang lain atau terlalu keras pada diri sendiri. Ada kalanya kita menemui kesulitan untuk bisa sejalan dengan diri sendiri ataupun orang lain.

Para pasien saya pun datang untuk berkonsultasi karena merasa kesulitan untuk mencari keseimbangan bahkan dalam kehidupan mereka sendiri. Berkompromi bukanlah persoalan mudah, dan mungkin tidak seorang pun bisa melakukannya secara sempurna. Tapi, salah satu moto saya adalah “berharap menjadi sosok yang bisa menerangi sebuah sudut.”

Buat saya, cukuplah jika saya bisa menerangi satu sudut dalam lingkungan di mana saya berada meski tanpa sebuah kesuksesan atau kiprah. Saya merasa cukup jika bisa menerangi orang-orang di sekitar saya dengan cahaya hangat sekalipun hanya berupa cahaya kecil.

Tentu saja saya tidak meminta semua orang untuk hidup seperti itu. Tapi, setidaknya saya bisa menjalani itu. Mungkin hal yang terpenting adalah mencoba untuk berhadapan dengan pertanyaan “siapa saya?”

Ada orang yang bisa lebih awal menentukan "ini yang ingin saya lakukan." Ada juga yang lambat matang. Lalu, ada juga orang yang di mata orang lain dianggap biasa-biasa saja. Tiap-tiap orang memiliki karakteristik tersendiri, membandingkannya dengan orang lain sama sekali tidak akan membantu.

Saya tidak punya niatan untuk berprofesi sebagai dokter, dan bukan tujuan besar yang menggerakkan saya untuk menjalani hidup. Sebagai dokter, selama ini saya selalu bekerja di rumah sakit. Selama 70 tahun saya terus menjadi karyawan perusahaan. Saya tidak memiliki kemampuan khusus dan tidak hidup dalam kemewahan. Meski begitu, di usia 89 tahun saya sama sekali tak punya penyesalan.

Saya berniat untuk terus bekerja selama tidak menyusahkan orang lain, tapi belakangan fisik saya cukup melemah, jadi sedikit demi sedikit saya akan mengurangi pekerjaan. Anak dan menantu saya pun meminta saya untuk mengurangi sedikit demi sedikit karena jika langsung berhenti total itu tidak baik untuk tubuh, jadi saya berencana untuk sedikit demi sedikit mengurangi pekerjaan sambil melakukan kompromi dengan diri sendiri dan orang-orang sekitar.

Seperti itulah cara hidup saya, tidak tinggi dan tidak rendah. Cukuplah seperti itu. Kedua anak saya pun sudah berkeluarga dan memiliki istri yang baik, dengan anak-anak yang tumbuh sehat. Selebihnya tinggal menunggu dijemput dan pindah ke alam sana (ha ha). Seperti itulah pemikiran saya.

Manusia mahluk egois, suka menekan dengan ucapan-ucapan "harus seperti ini" atau "tidak seharusnya seperti ini." Orang yang

menghasilkan banyak uang dianggap orang hebat atau hebat jika bisa mewujudkan mimpi. Jika merasa “rasanya bukan begini”, mungkin ada baiknya memercayai perasaan itu. Kepuasan manusia tidak ditentukan oleh orang lain. Tidak ada ketentuan kalau kita harus menjalani kehidupan yang sama dengan orang lain. Bulatkan tekad bahwa “ini hidup saya.” Bagaimana pun manusia hanya bisa menjalani hidup “sebagaimana dirinya.” Cobalah untuk mengingat itu ketika merasa lelah hidup dipermainkan orang lain.

Akhir Mei 2018

Tsuneko Nakamura



## PENUTUP

# “SEPERTI BUNGA LOTUS YANG TERAYUN-AYUN”

Terima kasih Anda sudah membaca buku ini. Sudah 18 tahun berlalu semenjak pertama kali saya (Hiromi Okuda) bertemu dengan Dokter Tsuneko dan memang sudah lama saya ingin menulis tentangnya.

Ketika akhirnya kami bertemu kembali setelah beberapa waktu tidak bertemu, saya mengetahui kalau di umurnya yang ke-88 Dokter Tsuneko berencana untuk sedikit demi sedikit mengurangi pekerjaannya.

“Saat ini, sedikit demi sedikit saya mulai mempersiapkannya agar bisa meninggal dengan tenang. Saya juga membereskan isi rumah... Setelah menyelesaikan semua itu, dengan tenang saya tinggal menunggu kematian menjemput.” Dokter Tsuneko mengaku seperti itulah perasaannya saat ini.

Sudah lama saya bercita-cita ingin menulis tentang Dokter Tsuneko, tapi tak kunjung menemukan bentuknya. Di saat itulah keinginan serta keberanian untuk menulis tentang Dokter Tsuneko kembali muncul dengan kuat.

Saya terus mendapat penolakan dari penerbit dan tak juga mendapatkan kesempatan untuk menerbitkannya. Namun, pertemuan saya dengan orang-orang dari Subaru-sha yang dimulai dari Yoshimoto-san akhirnya membawa kami pada bentuk buku ini dan saya merasa sangat terharu.

Saat menulis buku ini, sebagai data penulisan saya mendapatkan beberapa lembar ringkasan hidup Dokter Tsuneko yang ditulis oleh Dokter Tsuneko sendiri. Ringkasan itu dibuat Dokter Tsuneko sekaligus sebagai sarana berlatih menggunakan komputer. Di antara kalimat-kalimat gamblang yang mengalir dengan lancar, satu kalimat berikut sangat menarik perhatian saya.

"Sekarang, ketika mengingat kembali, hal yang menyenangkan buat saya saat masih tingkat bawah di sekolah dasar adalah pemandangan saat berguling-guling di padang lotus yang dipenuhi bunga-bunga lotus yang bermekaran."

Dokter Tsuneko kecil melewati masa-masa sekolah dasar di Innoshima, Kota Onomichi di masa damai, dengan bayang-bayang tipis peperangan.

Di padang lotus yang menghadap ke Laut Pedalaman Seto yang indah, Dokter Tsuneko bermain dan berguling-guling dan entah mengapa dalam pikiran saya bayangan bunga lotus itu menjadi tumpang tindih dengan sosok Dokter Tsuneko. Bunga lotus ber-

warna magenta lembut yang diayun-ayun angin. Sosok langsing yang menancapkan akarnya di bumi.

Bahasa bunga dari bunga lotus adalah "mengurangi penderitaan" dan "melunakkan hati."

Kehidupan Dokter Tsuneko yang telah melampaui usia delapan puluh sembilan tahun benar-benar seperti bunga lotus yang mekar di padang dan diayun-ayun angin. Penuh dengan kelenturan, kekuatan, dan kelembutan.

Akhir Mei 2018

Hiromi Okuda



Di depan monumen batu Kuil Enryoku, Gunung Hiei.

# TENTANG PENULIS

## **Tsuneko Nakamura**

Lahir tahun 1929 dan berprofesi sebagai psikiater. Pada Juni 1945, atau dua bulan sebelum perang usai, Tsuneko Nakamura meninggalkan Kota Onomichi di Prefektur Hiroshima menuju Osaka untuk menjadi dokter hingga akhirnya berhasil menjadi psikiater di tengah zaman yang kacau. Sambil membesarkan kedua anaknya, dia bekerja di rumah sakit dan terus bekerja selama enam hari dalam seminggu menangani pasien rawat jalan dan pasien rawat inap hingga Juli 2017 (sejak bulan Agustus waktu kerjanya menjadi empat hari dalam seminggu). Tsuneko Nakamura terus menjalani profesinya sebagai dokter dengan pikiran “tidak ada penyesalan jika ajal se-waktu-waktu datang.”

## **Hiromi Okuda**

Lahir tahun 1967 dan berprofesi sebagai psikiater sekaligus dokter perusahaan (konsultan kesehatan industrial). Menduduki posisi sebagai perwakilan dewan direksi Japan Association for the Promotion of Mindfulness. Sebelumnya merupakan dokter spesialis penyakit dalam dan pertemuannya dengan Dokter Tsuneko

Nakamura di tahun 2000 membuatnya beralih menjadi psikiater. Saat ini, selain bekerja di bagian psikiatri, dia juga menjalani profesi sebagai dokter perusahaan di 20 perusahaan dalam kota dan memberikan perawatan psikis dan fisik kepada para pebisnis. Beberapa buku hasil tulisannya antara lain, "*Nani o Yattemo Yasenai no ha Nou no Tsukaikata o Machigaeteita kara*" (Fusosha Publishing Inc.), "*Ippunkan Doko demo Mindfulness*" (JMA Management Center), "*Kokoro no Doku ga Suutto Kieru Hon*" (Kodansha Ltd.), dan lain-lain.

Digital Publishing/KG-02/SC  
33  
ronjual@gmail.com/281022/GDI



Terlalu banyak tuntutan untuk “melakukan ini” dan “melakukan itu” sering kali membuat kita kewalahan. Beberapa tuntutan membutuhkan kesabaran sampai batas tertentu dan membuat kita dibebani pikiran yang berlebihan. Lalu, apa yang sebaiknya kita lakukan ketika menghadapi situasi seperti itu?

Dalam buku laris dari Jepang yang telah diterbitkan di beberapa negara ini, Dokter Tsuneko Nakamura—seorang psikiater yang berkarier selama hampir 70 tahun—berpendapat bahwa solusinya ada pada bagaimana kita mengompromikan perasaan dengan kenyataan.

Cara hidupnya yang memiliki kebiasaan melakukan hal baik dimulai sejak dari pikiran—and membuat kita dapat menerima diri apa adanya—sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan psikis untuk meraih kehidupan yang berkualitas. Berikut beberapa di antara pendapatnya:

- Tugas kita di malam hari adalah tidur nyenyak.
- Terima hal-hal kecil, dan kebaikan kecil akan menyebar.
- Akan lebih bahagia jika kita tidak berpikir harus bahagia.
- Menyerah bisa juga berarti memperjelas jalan hidup kita.
- Pilih mana yang harus dipikirkan saat ini dan mana yang tidak.
- Saat fisik dan hati sedang lelah, jangan melakukan sesuatu yang menambah beban.
- Jalin hubungan yang memungkinkan kita nyaman memperlihatkan kelemahan kita.
- Memahami sifat diri—apa yang disukai dan tidak disukai—lebih penting daripada membangun rasa percaya diri.

Penerbit  
Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29–37  
Jakarta 10270

