



Langkah Mudah  
Berbenah Rumah,  
agar Rapi  
Bukan Hanya Mimpi



# GEMAR RAPI

Metode Berbenahnya Indonesia

Khoirun Nikmah

Penulis buku *best seller KonMari Mengubah Hidupku*

Putriana Indah L. • Achmadi B.S. • Wanginingastuti M. • Aang Hudaya

# GEMAR RAPI

Metode Berbenahnya Indonesia

MeetBooks

MeetBooks

Mari kita dukung hak cipta penulis dengan tidak menggandakan, memindai, atau mengedarkan sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin. Hak cipta bisa menjadi pendorong kreativitas penulis, penyebarluasan gagasan, dan penguanan nilai-nilai keberagaman. Terima kasih sudah membeli buku cetak/digital edisi resmi. Anda telah turut mendukung penulis dan penerbit agar terus berusaha membuat buku-buku terbaik bagi semua kalangan pembaca.

# GEMAR RAPI

Metode Berbenahnya Indonesia

Khoirun Nikmah,  
Putriana Indah Lestari,  
Wanginingastuti Mutmainnah,  
Aang Hudaya,  
dan Achmadi Bambang Sulistiyono



**Gemar Rapi**  
Metode Berbenahnya Indonesia

Karya Khoirun Nikmah, Putriana Indah Lestari, Wanginingastuti Mutmainnah, Aang Hudaya, dan Achmadi Bambang Sulistiyono

Cetakan Pertama, Agustus 2019

Penyunting: Eka Saputra & Baiq Nadia Yunarthi  
Perancang sampul: Wirastuti & Musthofa Nur Wardoyo  
Pemeriksa aksara: Titish A.K. & Dwi Kurniawati  
Penata aksara: gabriel & Rio  
Ilustrasi isi: Regedaily  
Digitalisasi: Rahmat Tsani H.

Diterbitkan oleh Penerbit Bentang  
(PT Bentang Pustaka)  
Anggota Ikapi  
Jl. Palagan Tentara Pelajar No. 101, Jongkang, RT/RW 004/035, Sariharjo, Ngaglik, Sleman,  
Yogyakarta 55281  
Telp.: 0274 - 885206  
Surel: info@bentangpustaka.com  
Surel redaksi: redaksi@bentangpustaka.com  
<http://www.bentangpustaka.com>

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

**Khoirun Nikmah ... [et al.]**

Gemar Rapi / Khoirun Nikmah ... [et al.] ; penyunting, Eka Saputra dan  
Baiq Nadia Yunarthi. -- Yogyakarta: Bentang Pustaka, 2019 .  
xxvi + 186 hlm ; 20,5 cm

ISBN 978-602-291-619-2  
ISBN 978-602-291-621-5 (PDF)  
ISBN 978-602-291-620-8 (EPUB)

I. Gemar Rapi -- Organisasi.      I. Khoirun Nikmah.  
II. Eka Saputra.                       III. Baiq Nadia Yunarthi.

060

*E-book ini didistribusikan oleh:*  
Mizan Digital Publishing  
Jln. Jagakarsa Raya No. 40  
Jakarta Selatan - 12620  
Telp.: +62-21-7864547 (Hunting)  
Faks.:+62-21-7864272  
Surel: mizandigitalpublishing@mizan.com

# ISI BUKU



Kata Pengantar — ix

Cara Membaca Buku Ini — xiii

Pendahuluan: Mari Berbicara tentang Kerapian! — xv

## 1. LATAR BELAKANG GEMAR RAPI — 1

1. Sejarah Indonesia — 2
2. Potensi Indonesia — 6
3. Belum Ada Panduan Berbenah  
Khusus Indonesia — 12

## 2. PENGALAMAN PENDIRI GEMAR RAPI — 15

Aang Hudaya: Didikan Orang Tua untuk Berbagi Peran Domestik — 16

Khoirun Nikmah: Berbenah sebagai Kebutuhan — 22

Achmadi Bambang Sulistiyono: Rapi Itu Ternyata Perlu Diusahakan — 32

Wanginingastuti Mutmainnah: Harus Mandiri di Rantau — 43

Putriana Indah Lestari: Perjalanan Berliku Menuju Gemar Rapi — 57

### **3. ALASAN UNTUK RAPI – 73**

### **4. BERBENAH PADA UMUMNYA – 85**

### **5. METODE GEMAR RAPI – 103**

Metode 1: Pembentukan *Mindset*, Pendekatan Spiritual,  
dan Perubahan *Habit* – 105

Metode 2: *Personalized*, Potensi Individu, dan Ramah  
Anak – 106

Metode 3: Faktor Kesehatan dan Menghargai  
Perasaan – 107

Metode 4: *Safety First*, Aman Kondisi, Aman  
Perbuatan – 107

Metode 5: *Sustainable*, Rumah Ramah Alam, Tidak  
Mencemari Lingkungan, *Less Waste*, Tidak  
Konsumtif – 108

### **6. PRINSIP RASA – 117**

### **7. PILAR-PILAR GEMAR RAPI – 121**

I. Dilakukan oleh Pemilik Barang – 123

II. Penguatan *Mindset* sebagai Fondasi Awal – 125

III. Perubahan Kebiasaan sebagai Tujuan  
(*Habit*) – 129

IV. Pengurangan Barang dengan Prinsip Lagom  
(*Decluttering*) – 130

V. Menyesuaikan Kondisi Individu  
(*Personalized*) – 133

VI. Prinsip RASA – 134

VII. Memenuhi Standar *Safety* dan *Hygiene* – 135

VIII. Tidak Mencemari Lingkungan – 137

<b>8. KEUNGGULAN GEMAR RAPI</b>	<b>— 139</b>
<b>9. TENTANG ORGANISASI GEMAR RAPI</b>	<b>— 143</b>
Gemar Rapi sebagai Metode	— 147
Gemar Rapi sebagai Gerakan	— 147
Gemar Rapi sebagai Produk: Kelas Intensif	— 148
Gemar Rapi sebagai Komunitas	— 151
<b>10. HOME SAFETY RULES</b>	<b>— 153</b>
<b>11. 8R/8I</b>	<b>— 155</b>
1. <i>Refuse</i> (Hindari)	— 157
2. <i>Reduce</i> (Kurangi)	— 158
3. <i>Reuse</i> (Pakai Berkali-kali)	— 158
4. <i>Recycle</i> (Bentuk Kembali)	— 160
5. <i>Rehome</i> (Donasi)	— 161
6. <i>Repurpose</i> (Alih Fungsi)	— 161
7. <i>Replant/Regrow</i> (Tanam Kembali)	— 163
8. <i>Rot</i> (Kembali)	- 163
<b>12. TIP &amp; TANYA JAWAB</b>	<b>— 165</b>

Contoh Jurnal Gemar Rapi — 173  
Penulis — 180  
Daftar Pustaka — 182





## KATA PENGANTAR

Berkaca dari pengalaman mempelajari berbagai macam metode berbenah dan hasil diskusi dengan berbagai audiens serta siswa di kelas *online* yang kami buat, sampailah kami pada kesimpulan bahwa cara dan permasalahan seputar kegiatan berbenah di Indonesia berbeda dengan negara lain. Sebab, ada perbedaan karakter masyarakat, budaya, dan jenis permasalahan yang dialami.

“Mbak, saya nggak tuntas berbenahnya. Ini kembali berantakan.”

“Mbak, gimana ya caranya agar bisa kompak berbenah sekeluarga? Saya stres ini berbenah sendirian dan setelah itu kembali diberantakin oleh anggota keluarga yang lain.”

“Mas, ada nggak metode yang cocok untuk keluarga yang sering pindah rumah?”

“Mbak, saya bingung ini tidak ada satu pun yang bisa saya keluarkan, semuanya terasa penting dan menyenangkan.”

"Mas, saya stres ini kotak-kotak yang dibikin jadi penyok. Mau ganti lemari biar bisa berdiri semua bajunya kok ya mahal :("

Dan, masih banyak lagi curhatan sejenis dari peserta kelas dan siapa pun yang pernah berdiskusi dengan kami dalam proses berbenah.

Di beberapa media, kami pernah memaparkan berbagai gap antara realitas di Indonesia dan metode berbenah dari negara lain yang sedang populer. Saat itu pun sudah muncul pertanyaan: "Mengapa tidak membuat metode sendiri saja khusus untuk masyarakat Indonesia?" Jujur, kami belum berpikir sejauh itu. Setelah lagi dan lagi mendapat laporan serupa dari siswa dan audiens *workshop*, kami mulai memodifikasi berbagai metode agar dapat meminimalkan kesenjangan itu. Walaupun hal ini sudah kami lakukan sejak awal mendirikan kelas *online* dan menyusun materi *workshop*, kini semakin banyak hal yang dirombak dan diperbaiki. Jadi, yang awalnya hanya mencoba mengadaptasikan sebuah metode berbenah dan menyesuaikannya dengan kultur di Indonesia, lama-lama kami mulai menyisipkan dan memodifikasi metode tersebut dengan metode lain yang dipelajari secara paralel.

Pada pertengahan 2018, kami mulai melakukan riset kecil-kecilan dan uji coba untuk mengaplikasikan metode tersebut kepada peserta *offline*—baik dalam seminar maupun *workshop*. Hasilnya ternyata lebih nyaman, fleksibel, dan lebih dapat menjawab persoalan karena memang sudah disesuaikan dengan karakter, budaya, dan kebiasaan masyarakat Indonesia.

Akhirnya, pada 5 September 2018, Gemar Rapi resmi didirikan. Adapun yang melatarbelakangnya adalah kerohanian para pendiri (saat itu) tentang kerapian di Indonesia secara umum. Kebetulan, tiga orang pendiri pernah mengenyam pendidikan di luar negeri (Jepang dan Australia). Dan ternyata benar, saat melihat Indonesia dari luar, selain akan lebih menyadari keindahan dan kekayaan yang dimiliki, kita jadi punya kesempatan untuk secara langsung membandingkan negeri kita dengan negara lain. Nah, dua pendiri lainnya memang sudah lama berkecimpung dalam urusan benah-berbenah. Alhasil, saat kami berlima berkumpul, mengerucutlah kesimpulan bahwa pendidikan tentang kerapian di Indonesia penting sekali untuk dikembangkan.

Berdasarkan pengamatan kami, banyak sekali masalah yang berhubungan dengan kerapian di dalam rumah. Misalnya, seseorang jadi lebih mudah terlambat ke kantor dan tidak disiplin waktu. Selain itu, masalah sampah di Indonesia juga parah. Ternyata, setelah digali lebih lanjut, terdapat kontribusi dari sikap konsumtif dalam hal ini. Dan, konsumerisme salah satunya disebabkan oleh kebiasaan seringnya merasa “kehilangan” barang akibat tercecer atau berantakan.

Karenanya, kami yang masih belajar ini mencoba sedikit berkontribusi untuk negeri lewat kampanye hidup rapi, dimulai dari rumah yang rapi dan penghuni yang rapi. Sebab, penghuni dan barang tidak bisa dipisahkan. Jadi, kami mengaggas “Gemar Rapi”, yang merupakan singkatan dari Gerakan Menata Negeri dari Rumah dan Pribadi. Gerakan ini diwujudkan lewat kelas intensif *online* Gemari Pratama dan Gemari Madya.

Akan tetapi, karena keterbatasan sumber daya manusia saat ini, jangkauan kelas intensif tersebut masih sangat terbatas bila dibandingkan dengan mimpi besar Gemar Rapi. Maka, untuk memperluas jangkauan dalam membantu mengatasi masalah kerapian di Indonesia, kami menyusun buku ini.

Secara khusus, kami sampaikan terima kasih kepada Tim Bentang Pustaka yang sejak awal mendukung terbitnya buku berbenah ala Indonesia ini. Semoga mampu memberikan manfaat sebesar-besarnya untuk masyarakat luas.

Bogor, 24 Maret 2019



## CARA MEMBACA BUKU INI

Buku ini disusun bersama-sama oleh para pendiri Gemar Rapi. Harapannya, buku metode Gemar Rapi ini dapat menunjukkan pada dunia bahwa Indonesia juga memiliki metode berbenah sendiri, yang merupakan bagian dari solusi permasalahan selama ini.

Buku ini berisi tentang sejarah, filosofi, latar belakang, metode, prinsip, dan pilar Gemar Rapi yang menekankan pentingnya budaya rapi bagi masyarakat Indonesia. Budaya rapi yang sudah tampak di keseharian negara maju berakar pada kesadaran setiap individunya. Nah, di sinilah Gemar Rapi ingin mengambil peran sebagai gerakan menata negeri dimulai dari rumah dan pribadi.

Buku ini bebas dibaca dari bab mana pun, tetapi kami paparkan terlebih dulu agar Anda bisa menentukan dari mana akan mulai membaca. Bagian Pendahuluan Gemar Rapi berisi tentang definisi kata “rapi” dan “gemar”. Kemudian, Bab 1 membahas tentang sejarah dan alasan keberadaan Gemar Rapi. Adapun Bab 2 berkaitan dengan cerita para pendiri

Gemar Rapi. Bab 3 berisi tentang alasan kita harus rapi. Bab 4 berkaitan dengan perspektif berbenah selama ini dan disertai berbagai macam metode berbenah.

Selanjutnya, Bab 5–12 membahas metode, prinsip, pilar-pilar, keunggulan, serta penjelasan program Gemar Rapi. Pada akhir Bab 12 kami melampirkan sedikit contoh proses merapikan rumah dengan metode Gemar Rapi.

Semoga buku ini memberikan manfaat kepada masyarakat Indonesia dalam rangka #menatadiri #menatanegeri yang dimulai dari berbenah rumah. Selamat membaca!



PENDAHULUAN

MARI BERBICARA  
TENTANG  
**KERAPIAN!**

Apa yang tebersit di pikiran Anda saat mendengar kata “rapi”? Apakah Anda membayangkan gedung perkantoran yang super-rapi, rumah yang sangat rapi atau tidak berpenghuni, atau museum?

Sebelum membahas sebabnya rapi itu penting, mari kita bahas tentang *clutter* (baca: ‘klʌtə) terlebih dahulu.

Ya, salah satu kata yang akan banyak disebut dalam kegiatan berbenah adalah *clutter*. *Clutter* merupakan bahasa Inggris dari ‘kekacauan/kebisingan/kekusutan/keributan’. *Clutter* itu segala sesuatu yang tidak enak dilihat, didengar, dan dirasakan.

Dalam hal rumah yang tidak rapi, *clutter* dapat berupa benda-benda yang bertebusan (berantakan) dan tidak memiliki “tempat tinggal” ataupun benda yang berserakan dan tidak dikembalikan ke tempat asalnya setelah digunakan.



*Clutter* juga dapat berupa tumpukan benda yang terabaikan dan tidak dimanfaatkan dengan optimal.

Bila dihubungkan dengan pekerjaan, *clutter* adalah pekerjaan yang tidak kita cintai, tetapi terpaksa harus dijalani sepanjang hari. Bagaimana dalam media sosial? *Clutter* bisa berarti teman yang memenuhi *timeline* kita dengan berbagai informasi yang kurang baik dan mengganggu.

Mengatasi *clutter* tidak cukup dengan menata (*organizing*). *Clutter* hanya dapat diatasi dengan cara dikurangi, atau dikenal dengan istilah *decluttering*.

Organized  
**CLUTTER**  
is still  
**CLUTTER**

Get rid of it!

— coriedark.com —

@ gemarapli

Adapun orang yang memproduksi clutter kita sebut sebagai *clutterer*. Nah, menurut Cynthia Ewer dalam buku berjudul *Cut The Clutter*, ada beberapa jenis *clutterer* berdasarkan kepribadiannya.

## 1. *The Hoarder*

*Clutterer* ini tipe penyimpan segalanya tanpa alasan yang pasti. Tidak jelas sebabnya ia menimbun begitu banyak barang. Hampir semua *hoarder* berkaitan dengan kelainan psikologis. *Clutter* yang ditimbun para *hoarder* ini sudah mencapai taraf membahayakan. Biasanya terjadi karena akumulasi tekanan hidup yang terus-menerus dan tidak dapat diatasi.



## 2. The Deferrer (*Procrastinator*)

*Clutterer* dengan kepribadian seperti ini terjebak dalam *clutter* tak berkesudahan karena sikap suka menunda pekerjaan. Contohnya, menunda melipat pakaian, menunda mencuci piring, menunda menyapu. Semua penundaan ini lambat laun menumpuk menjadi timbunan *clutter* yang ujung-ujungnya dibiarkan begitu saja.



Prinsip yang terjadi: *deferred then abandoned*. Ditunda, lalu dibiarkan. Untuk *clutterer* tipe ini, salah satu tipnya adalah selalu membuat *deadline* atau batas waktu.

### 3. The Rebel

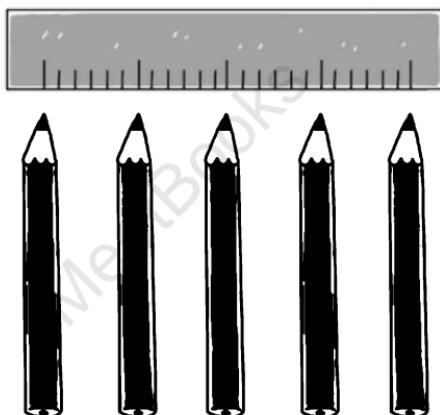
Nah, kalau yang ini berhubungan dengan trauma masa kecil. Biasanya, waktu mereka kanak-kanak, orang tuanya menyuruh untuk membereskan sesuatu dengan cara yang memaksa dan menyebalkan. Hal ini kemudian terbawa sampai dewasa sehingga mereka tidak berkenan meletakkan sesuatu sesuai tempatnya karena memberikan sensasi yang tidak nyaman (terkenang rasa patah hati masa kecil). Tipe ini erat kaitannya dengan *innerchild*.

*Clutterer* tipe *rebel* ini harus selalu ingat bahwa perang sudah berakhir. Semua sudah berlalu. Yakinkan diri bahwa saat ini sudah tidak ada lagi yang mengontrol setiap keputusan. *Now, you are the chief of your mind. Just you.*



## 4. The Perfectionist

*Perfectionist* adalah orang yang ingin selalu melakukan sesuatu dengan sempurna. Standar tinggi ini menyebabkan mereka membuat peraturan “*all-or-nothing*” di setiap hal yang dikerjakan. Masalahnya, terkadang sifat tersebut menjadi hambatan dengan munculnya kesimpulan bahwa lebih baik tidak dikerjakan sama sekali daripada dikerjakan setengah-setengah. Contoh, lebih baik tidak usah mencuci piring daripada mencuci piring, tetapi tidak sempat membersihkan seluruh dapur dan isinya, sekulkas-kulkasnya.

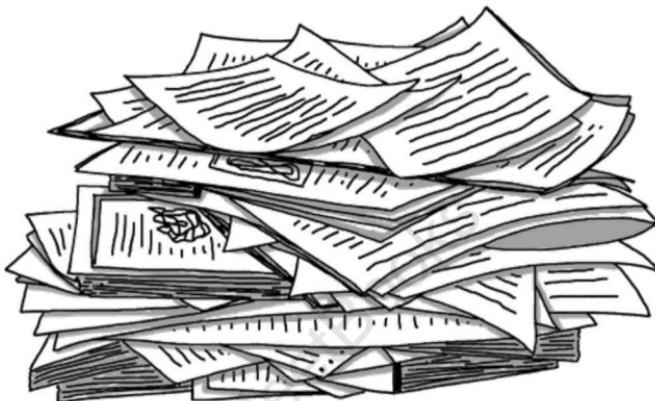


Atau, contoh lain, tidak perlu berbenah lemari karena, toh, lemarinya tetap yang itu-itu saja. Pokoknya, hanya akan merapikan pakaian bila sudah memiliki *drawer* kayu yang cantik dan *matching* dengan meja rias. Kan, repot.

Untuk tipe seperti ini, tipnya adalah dengan menerapkan Prinsip Pareto atau aturan 80/20, yaitu 20 persen pekerjaan akan menyelesaikan 80 persen dari masalah. Jadi, bagi orang yang perfeksionis sebenarnya tidak perlu mengerjakan

100 persen, cukup fokus pada permasalahan yang dihadapi pada saat itu. Contohnya saat perlu membereskan isi lemari pakaian, ya bereskan saja, karena nilainya sama dengan 80 persen. Jika tidak dibereskan, masalah akan menyebabkan masalah bertumpuk. Jangan tunggu sampai punya *drawer* yang “cantik” seperti yang dilihat di Instagram.

## 5. The Sentimentalist



*The sentimentalist* akan menyimpan semua benda yang mengandung kenangan. Mereka senang menitipkan kenangan pada benda-benda. Benda kenangan ini lama-lama akan menjadi *clutter* yang mengganggu. Contohnya, hasil prakarya anak yang sudah berkardus-kardus, disimpan bertahun-tahun hingga memenuhi rak dan sudut rumah. Atau, suvenir dari berbagai tempat yang pernah dikunjungi.

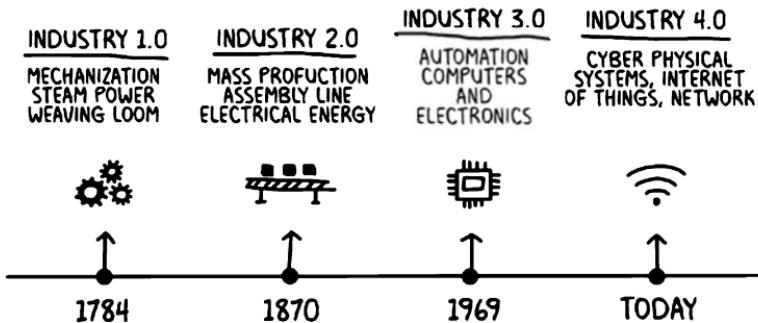
Untuk tipe ini, sarannya: *choose the best*. Pilihlah. Pilih yang paling menyenangkan hati. Pilih karya anak yang terbaik, yang mereka juga akan senang melihatnya pada kemudian hari. *Sort it out, choose the best, keep the memories and dump the rest!*

Lalu, apa korelasinya dengan kehidupan kita?

Banyak orang mengumpulkan barang dan berlomba memiliki produk terkini sejak era industri (di Indonesia mulai tampak pada 1990-an). Konon, seseorang membeli barang pada mulanya ditujukan sebagai kebutuhan hidup, tetapi seiring waktu mulai bergeser ke arah prestise yang membuat gaya hidup semakin tidak terkontrol. Hal ini terbukti dengan kaburnya perbedaan makna “kebutuhan” dan “keinginan”.

Kita perlu jujur pada diri sendiri bahwa tumpuan awal kehidupan kita habiskan di dalam rumah atau tempat tinggal—mulai dari kelahiran hingga kematian. Rumah merupakan tempat ideal yang menjadi sumber kekuatan. Setiap orang akan merindukan rumah, dan pasti pulang sejauh apa pun kaki melangkah.

Bagi sebagian orang, membeli rumah cukup membutuhkan usaha yang besar. Bagi sebagian orang lain, yang (mungkin) otomatis terwarisi, hal itu dirasa mudah dan biasa saja.



Pun dengan memiliki atau membeli barang, ada sebagian masyarakat kita yang—jangankan membeli barang—sekadar untuk mengisi perut saja kesulitan. Walau begitu, konsumerisme mulai menjadi *lifestyle* baru seiring kemajuan zaman. Hal tersebut begitu mencolok dan bertolak belakang dengan sisi humanisme manusia di muka bumi.

Kami, sebagai tim pendiri Gemar Rapi, sudah berkeliling ke banyak rumah. Umumnya, kami menjadi pendengar ataupun penasihat dalam hal berbenah. Kebanyakan orang yang dikunjungi, setiap diberikan pertanyaan “Kenapa berbenah?”, seolah lupa terhadap nilai/esensi sebuah rumah yang mereka huni itu sendiri. Pilihan kata selalu berhubungan dengan “masalah”. Entah kesulitan mencari barang, kebingungan menata, rumah terasa sumpek, kelelahan dalam berbenah yang tak kunjung berakhiri, dan lain-lain. Padahal, hal itu tidak akan terjadi jika tidak ada sebab yang memulai.

Jangankan terkait dengan esensi rumah, pertanyaan sederhana mengenai nilai sebuah barang di suatu ruangan pun tidak mampu mereka jawab dengan jelas. Beberapa barang “tidak sengaja tersimpan” dan lebih banyak dilupakan. Beberapa lagi dilupakan fungsinya.

Juga, kami punya pengalaman mengunjungi orang yang amat sibuk sehingga tidak sadar bahwa rumahnya sudah penuh. Orang tersebut berharap dapat memiliki kelebihan uang untuk membeli lahan yang lebih luas buat dihuni. Jika solusinya adalah pindah menuju rumah yang lebih luas, sungguh mahal sekali biaya yang dikeluarkan. Belum lagi mempertimbangkan kepadatan penduduk yang semakin menggila dan harga properti yang kian melonjak, tentu itu bukan solusi yang tepat.

Pendiri Gemar Rapi pun pernah mengunjungi rumah yang penghuninya bahkan tidak mengenali setiap barang yang ada di lacinya sendiri. Setelah diakumulasi, nilainya (jika dinominalkan) bisa mencapai belasan juta rupiah. Bayangkan, dalam satu ruangan kecil saja sudah didapat angka sebesar itu. Lantas, bagaimana jika seisi rumah dibongkar?

Selain itu, kita terkadang lupa menghitung “biaya sewa” benda-benda yang kita miliki di rumah. Misalnya, harga tanah rumah kita per meter Rp50 juta. Bayangkan bila satu meter itu justru dihuni benda-benda yang bahkan tidak kita manfaatkan lagi. Hanya “diam” dan teronggok di sana selama bertahun-tahun. Bisa dibilang kita sudah menghabiskan Rp50 juta untuk sesuatu yang tidak menambah nilai bagi hidup kita. Rugi sekali, kan?

PENYEBAB UTAMA PROBLEM DI ATAS  
SEBENARNYA ADALAH **HILANGNYA**  
**NILAI HIDUP RAPI.**

DAN, BAGI KAMI, RAPI SAJA TIDAK CUKUP JIKA  
TAK DIIRINGI SIFAT GEMAR.

Apakah *gemar rapi* itu?

Mari kita bedah satu per satu. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia V*, gemar memiliki arti ‘suka sekali akan (sesuatu)’. Jadi, aktivitas yang sudah dijadikan kegemaran tidak akan pernah pupus sampai kapan pun, bahkan cenderung selalu mendongkrak semangat.

Sedangkan rapi memiliki makna ‘baik, teratur, bersih, apik, tertib, serba beres, menyenangkan, siap sedia, siaga, sebagaimana mestinya, tidak asal saja’.

Melihat kedua makna itu, muncullah “gemar rapi”, yakni metode berbenah ala Indonesia yang menyeluruh, fleksibel, dan menyesuaikan kebutuhan individu. Gemar Rapi hadir untuk mendongkrak pemikiran kita semua bahwa hidup yang baik, teratur, bersih, apik, tertib, serba beres, tidak asal, siap sedia itu bisa tercapai jika sudah dianggap sebagai kegemaran. Seseorang yang sudah memiliki perasaan suka atau senang sekali terhadap sesuatu pasti ia akan melakukannya dengan riang tanpa beban. Pun demikian terhadap kerapian, maka bersikap rapi tidak akan membebani dirinya, bahkan sinyal-sinyal tubuh akan membuat alarm tatkala *clutter* mulai menghinggapi. Hal ini tidak hanya berurusan dengan barang, tetapi lebih dari itu.

Metode Gemar Rapi adalah konsep berbenah menyeluruh dan disusun berdasar problem yang selama ini menjadi keluhan masyarakat Indonesia seperti stres harian akibat kelelahan berbenah, konsumerisme berlebihan, hingga isu lingkungan (sampah). Bagaimana seseorang bisa memandang lebih dalam terhadap makna kata “rapi”—inilah yang akan dijawab oleh Gemar Rapi dalam buku ini. Selamat membaca.



1

---

LATAR BELAKANG  
GEMAR RAPI

Ada tiga alasan buku *Gemar Rapi* ini disusun, yakni berkaitan dengan sejarah dan potensi yang dimiliki Indonesia serta belum adanya panduan berbenah yang disusun berdasarkan permasalahan di Indonesia. Mari kita bahas satu per satu.

## 1. Sejarah Indonesia

Indonesia ini unik dan memiliki pola kebiasaan yang berbeda dari negara yang secara umum memiliki metode berbenah. Katakanlah Korea, Jepang, Australia, sebagian negara Eropa (Swedia, Denmark), dan Amerika Serikat—yang memang sudah memiliki sistem rapi, teratur, dan terstruktur.

Indonesia sendiri memiliki sejarah yang cukup panjang dan berat, mulai dari masa penjajahan hingga era industri yang tumbuh begitu pesat saat ini. Secara tidak langsung, pengalaman sejarah ini bisa kita saksikan lewat orang tua, kakek-nenek, atau buyut.

Mayoritas orang yang pernah hidup pada zaman penjajahan merasakan betapa sulitnya untuk mengakses segala sesuatu. Kebutuhan primer saja sulit dipenuhi, apalagi yang sekunder. Ya, untuk makan pun sangat susah, kecuali memang hidup di tengah keluarga bangsawan.

Apa Anda pernah mendengar kisah di Lumajang, Jawa Timur, tepatnya di Dusun Gaplek? Pada waktu zaman kolonial, warga dusun itu terpaksa mengonsumsi singkong yang dijadikan gapek tanpa lauk. Bahkan, untuk menghangatkan badan, mereka harus menggunakan karung goni yang kotor dan bau. Tidak menutup kemungkinan di daerah lain juga demikian. Intinya, zaman kolonial penuh dengan perjuangan fisik.

Mungkin kehidupan berat pada masa lalu itulah yang menyebabkan munculnya “pola pikir dan rasa sayang”

terhadap barang-barang yang dimiliki. Setelah fase kemerdekaan, semua barang yang membanjiri pasar bisa dipastikan begitu menggiurkan bagi orang-orang. Dari faktor sejarah tersebut, tidak heran jika banyak orang senang membeli barang tanpa tahu apakah itu semata berdasarkan keinginan semu atau memang kebutuhan. Bahkan, jika pun itu hanya menuruti keinginan, banyak orang cenderung merasa sayang untuk melewatkannya. Efeknya, barang yang ada di dalam rumah pun tertimbun dengan sempurna.

Nah, jumlah barang yang disimpan itu tidak berbanding lurus dengan kebiasaan sehari-hari. Segala sesuatu yang berantakan dianggap biasa, mencari-cari suatu barang di antara tumpukan barang di rumah menjadi rutinitas, hingga kemudian segala kekacauan harian itu dianggap biasa. Sedikit sekali orang yang gemar rapi-rapi.

Itu sebabnya, Gemar Rapi merasa perlu menggali sejarah untuk menemukan akar dari setiap permasalahan yang timbul akibat gaya hidup berantakan. Gemar Rapi menemukan berbagai tipe individu Indonesia jika dipandang dari faktor sejarah, yaitu:

1. *nature & nurture*-nya,
2. budaya konsumtifnya, dan
3. kebiasaan yang dikenal oleh warga luar Indonesia: mayoritas orang Indonesia dianggap tukang ngaret, suka membuang sampah sembarangan, tidak tertib, dan memiliki manajemen diri yang buruk.

Sedih, ya.

Kenapa, sih, orang Indonesia bisa dikenal seperti itu? Mungkin memang demikian yang tampak sehari-hari, bisa dilihat secara gamblang oleh kedua mata kita. Walaupun kita

pasti juga memiliki hal yang positif, misalnya dikenal sebagai orang yang ramah, baik, sopan, dan santun, tetapi itu tidaklah cukup berpengaruh dibandingkan dengan akumulasi problem keseharian yang berkaitan dengan kerapian.

Pun demikian dengan kebiasaan buruk seperti membuang sampah sembarangan, tidak peduli lingkungan dan manajemen waktu yang kacau turut memengaruhi citra orang Indonesia di mata dunia. Tidak jarang bahwa kebiasaan tidak rapi itu berimbas kepada produktivitas dan juga pola pikir masyarakatnya. Nah, Gemar Rapi ingin mencetuskan perubahan kebiasaan, dimulai dari berbenah rumah dan merapikan gaya hidup penghuninya.

Inilah yang menjadi alasan utama adanya Gemar Rapi. Kami ingin mengangkat nilai positif tersebut dengan metode yang semoga bisa mencerminkan orang Indonesia pada masa depan: gemar rapi-rapi.

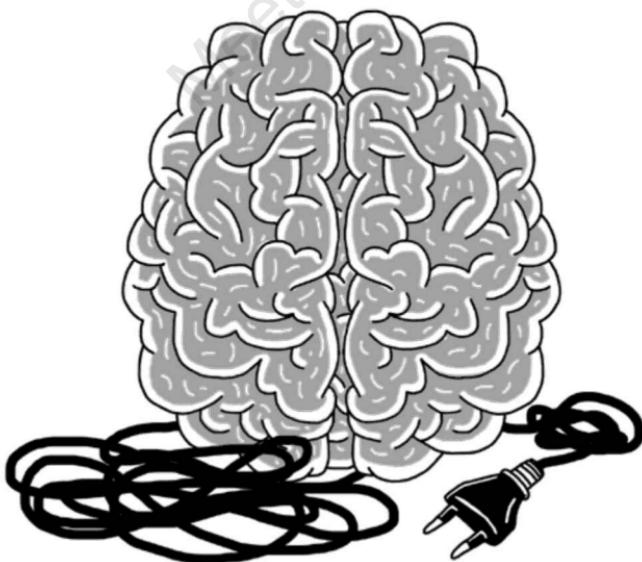
Oh, iya, *nature & nurture* itu apa?

*Nature* ini sifat alami atau bawaan individu, semisal memang sejak kecil suka berbenah. Jadi, rasa suka akan kerapian itu ada di dalam DNA individu sejak kecil. Sedangkan *nurture* merupakan kebiasaan yang disebabkan oleh pola asuh. Dalam hal ini ada dua kemungkinan: menjadi suka rapi-rapi atau justru sebaliknya, tergantung pada cara orang tua atau pengasuh kita mewariskannya pada masa kecil. Kabar baiknya adalah semua kebiasaan itu bisa diprogram ulang. Istilahnya *rewire*.

Jika kita memahami kinerja otak, ada istilah *wiring*. *Wiring* ini semacam pemasangan kabel, ketika kabel-kabel ini (susunan syaraf) akan berpengaruh terhadap kinerja berbagai komponen sehingga kita bisa menyaksikan penyebab seseorang bereaksi dan melakukan sesuatu yang berbeda-beda

dengan terhadap objek yang sama. Misalnya, jika *wiring* rasa sedih stoknya lebih mendominasi akibat dipaksa berbenah sambil dibentak pada masa kecil, memori "bentak" akan tersimpan. Hal ini bisa berpengaruh ketika seseorang sudah dewasa dan memiliki anak, dia bisa saja membentak anaknya supaya berbenah atau bahkan sebaliknya, superbebas—tidak peduli jika anaknya melakukan pekerjaan yang berantakan.

Nah, *rewire* itu ibaratnya mengurai kabel-kabel yang sudah terjalin dan kita berupaya untuk membentuk kabel-kabel baru. Proses *rewire* ini sudah biasa kita lakukan sebagaimana umumnya, misalnya ingin menciptakan kebiasaan baru, menciptakan kenangan-kenangan indah yang baru. Biasanya kita pasti akan mengurai jalinan lama yang jelek-jelek terlebih dahulu sebelum menggantinya dengan yang baru.



## 2. Potensi Indonesia

Potensi negeri ini sungguh luar biasa, mulai dari sumber daya alam yang melimpah, populasi penduduk yang tinggi dan dalam rataan usia produktif, serta arus ekonomi super cepat beradaptasi. Namun, selain memiliki potensi itu, kita juga harus sadar bahwa Indonesia berbentuk kepulauan. Negara kita ini rawan terhadap bencana dan perubahan iklim. Jadi, bisa kita rasakan negeri dengan potensi sebesar itu dengan kekompleksan manusia yang memiliki kebiasaan tidak rapi pada satu waktu sekaligus juga diuji dengan potensi bencana serta perubahan iklim yang merata.

Masih nyata ingatan kita terhadap peristiwa gempa bumi dan tsunami yang melanda Provinsi Aceh pada akhir Desember 2004 lalu. Menurut Kementerian Agraria dan Tata Ruang, Badan Pertanahan Nasional, peristiwa itu merupakan salah satu momentum penting mengingatkan pentingnya pengarsipan dokumen secara digital dan rapi. Itu baru satu masalah, yakni sertifikat tanah, belum yang lain-lain. Pasca tsunami Aceh, Badan Pertanahan Nasional harus meninjau lapangan kembali, mengurus arsip dari provinsi ke pusat kembali. Dan, hal tersebut memakan biaya yang tidak sedikit juga.

Dari sisi geologi dan geografi, negara ini berada di lekukan berbagai lempeng yang terus aktif bergeser. Itulah sebabnya, Gemar Rapi juga ingin mengajarkan prinsip siaga bencana dan memahami kondisi sekitar (tidak individualistik) untuk menciptakan masyarakat yang memiliki mental siap siaga.

Wawasan penataan barang di rumah yang bertipe kepulauan dan banyak sesar lempeng ini tentu berbeda dengan negara benua (katakanlah Amerika), terutama yang

tinggal di daerah pesisir dan gunung-gunung aktif. Padahal, jika kita gali lagi budaya bangsa ini, sesungguhnya nenek moyang kita sudah “berkawan” dengan segala gejala alam yang ada di Indonesia.

Masih ingat, kan, dengan lagu berlirik “Nenek moyangku seorang pelaut?” yang mungkin sering kita nyanyikan pada masa kanak-kanak, tetapi kenyataannya hingga detik ini masih banyak dari kita yang belum teredukasi cara meresapi nilai-nilai luhur dari lagu fenomenal itu. Hidup di lautan berarti siap hidup dengan segala guncangan peristiwa yang pasang-surut tidak menentu. Dalam hal ini kekuatan mentallah yang dipertaruhkan setiap detiknya. Itu pun jika kondisi kapal fisiknya sudah oke. Kita ibaratkan kapal itulah tempat tinggal kita, rumah kita.

Bagaimana bisa kita menata mental jika kapal ( hunian kita) masih porak-poranda. Belum lagi jika badi menerjang (dalam hal ini misalnya ada peristiwa banjir, gempa bumi, tanah longsor, tsunami, likuefaksi, atau angin beliung). Maka, berbenah rumah bukan lagi masalah sepele, melainkan penting untuk diperhatikan oleh setiap keluarga.

Dari segi sumber daya alam, kita melihat gejala alam yang mulai banyak menunjukkan kerusakan. Baik itu lautan maupun daratan yang tercemar. Walaupun di satu sisi, kita semakin sadar dan berusaha untuk menghemat sumber energi agar segala anugerah yang ada di bumi ini kelak mampu dinikmati anak-cucu juga. Misalnya, kita mulai beralih ke bahan bakar energi ramah lingkungan.

Akan tetapi, di sisi lain, belum semua orang teredukasi dengan baik untuk melakukan perubahan itu. Entah itu di lingkungan terdekatnya, keluarga, atau dalam skala lebih

# PENYEBAB TERJADINYA BANJIR

## FAKTOR ALAM

CURAH HUJAN YANG TINGGI DAN DALAM WAKTU PANJANG

EROSI TANAH (AIR HUJAN MENGALIR DERAS DI PERMUKAAN TANAH TANPA TERJADI RESAPAN)

NAIKNYA PERMUKAAN AIR LAUT ATAU SUNGAI



KONDISI GEOGRAFI LEMBAH

KONDISI GEOGRAFI BEBATUAN YANG MEMILIKI SIFAT TANAH YANG KEDAP AIR SEPERTI LEMPUNG



## FAKTOR KEGIATAN MANUSIA

BURUKNYA PENANGANAN SAMPAH

SEKITRNYA LAHAN RESPAN AIR PEMBANGUNAN PERUMAHAN, JALAN HALAMAN RUMAH YANG DISEMEN

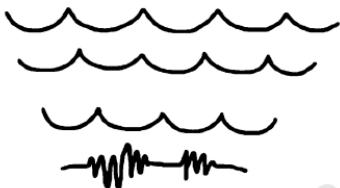
MENYEMPITNYA DAERAH ALIRAN SUNGAI BANGUNAN LIAR DI TEPI SUNGAI MEMBUANG SAMPAH KE SUNGAI

PEMBANGUNAN TEMPAT PEMUKIMAN TANPA MEMPERHATIKAN GUNA LAHAN



# MENGAPA TERJADI TSUNAMI?

GELOMBANG TSUNAMI YANG BERGERAK SANGAT CEPAT MENGHAMPIRI PANTAI DENGAN KECEPATAN SANGAT TINGGI DAN DENGAN KETINGGIAN 4-24 METER DISEBABKAN KARENA



GEMPA BUMI YANG BERPUSAT DI BAWAH LAUT



LETUSAN GUNUNG API DI BAWAH LAUT



LONGSOR DI BAWAH LAUT



HANTAMAN METEOR DI LAUT

luas di tingkat masyarakat. Padahal, bencana mengintai siapa pun tanpa melihat latar belakangnya, sekalipun itu dari perbuatan sepele, seperti membuang sampah. Berdasarkan penelitian yang diterbitkan Sekretariat Konvensi tentang Keanekaragaman Hayati pada 2016, sampah di lautan telah membahayakan lebih dari 800 spesies. Dari 800 spesies itu, 40% adalah mamalia laut dan 44% adalah spesies burung laut. Konferensi Laut PBB di New York 2017 menyebut limbah plastik di lautan membunuh 1 juta burung laut, 100 ribu mamalia laut, kura-kura laut, dan ikan-ikan yang tak terhitung jumlahnya, tiap tahun. Ini baru masalah di lautan, apa kabar di daratan?

Terdapat catatan mengerikan bencana ledakan akibat gunungan sampah di TPA Leuwigajah Bandung 21 Februari 2005 silam. Dari peristiwa itu 157 jiwa melayang dan dua kampung terhapus dari peta karena tergulung longsoran sampah yang datang bak gelombang tsunami. Gunungan sampah itu mayoritas berisi sampah anorganik berupa plastik, gabus, kayu, hingga sampah organik yang sudah membusuk. Gunungan sampah itu menghantam dua pemukiman, yakni Kampung Cilimus dan Kampung Pojok. Pemukiman yang penuh kehidupan itu langsung luluh lantak tertimbun sampah meski berjarak 1 kilometer lebih dari puncak tumpukan sampah. Gunungan sampah sepanjang 200 meter dan setinggi 60 meter yang semula tampak baik-baik saja, goyah karena diguyur hujan deras semalam suntuk dan terpicu konsentrasi gas metan dari dalam tumpukan sampah. Mengerikan sekali!

Kemudian, bonus demografi Indonesia menjadi pertimbangan penting bagi gerakan Gemar Rapi. Mari kita cek bersama uraian berikut. Pada 2010 lalu, kondisi kita hampir

sama dengan kondisi Jepang pada 1950. Hal itu tampak dari perbandingan usia 0–14 tahun sebanyak 35 persen di Jepang dan 27% di Indonesia, usia 15–64 tahun sebanyak 59 persen di Jepang dan 67 persen di Indonesia, dan usia lebih dari 65 tahun rata-rata sama-sama sebanyak 6 persen.

Pertanyaannya, apa yang dilakukan Jepang tatkala bonus demografi berakhir pada 1970? Jepang mampu mengelola sumber daya manusia, sehingga tumbuh menjadi negara dengan kekuatan ekonomi terbesar ketiga di dunia, setelah Amerika Serikat dan Uni Soviet.

Adapun negara yang mengoptimalkan bonus demografi dengan peningkatan PDB (Produk Domestik Bruto) yang signifikan (sumber: buku *Era Baru Wirausaha Sosial*, halaman 38), antara lain:

1. Jepang, bonus demografi berakhir pada 1970, PDB 17.475.
2. Singapura, bonus demografi berakhir pada 1991, PDB 16.298.
3. Hongkong, bonus demografi berakhir pada 1982, PDB 12.855.
4. Korea, bonus demografi berakhir pada 2000, PDB 11.347.

Lalu, bagaimana dengan Indonesia, yang diperkirakan mencapai puncak bonus demografi pada 2030? Jika pertumbuhan ekonomi kita 6 persen, PDB-nya mencapai 3.583; jika 10 persen, akan mencapai 7.243.

Selanjutnya, dari semua data itu, apa hubungannya dengan berbenah?

Yup, berbenah rumah dan diri inilah yang kita usahakan dalam rangka menyambut puncak bonus demografi terbesar di Indonesia. Bayangkan, jika ledakan penduduk yang konon hanya akan terjadi sekali sepanjang sejarah itu diabaikan begitu saja, bagaimana kondisi hunian dan lingkungan kita?

Belum lagi tantangan global terkait perubahan iklim dan bergesernya nilai-nilai ilmiah. Semua itu menjadi tantangan tersendiri untuk Gemar Rapi sebagai sebuah gerakan untuk menata negeri dengan menyukai kerapian.

### 3. Belum Ada Panduan Berbenah Khusus Indonesia

Terakhir, inilah alasan terkuat dari semua latar belakang yang sudah dipaparkan. Selama ini, kita mengekor berbagai metode negara Barat dan Timur lainnya. Padahal, metode itu belum tentu cocok untuk diaplikasikan di Indonesia. Alasannya, masalah dan tantangan yang dihadapi sehari-hari berbeda. Tradisinya pun tak sama.

Misalnya, masalah kebiasaan. Orang Indonesia dikenal suka mengumpulkan pernak-pernik atau oleh-oleh. Jika itu tidak diatur, pasti akan tertimbun di rumah entah sampai kapan. Ada pula problem krusial. Setelah berbenah, banyak orang cenderung membuang barang begitu saja. Padahal, hal tersebut akan mencemari lingkungan. Karena itulah, kebiasaan kecil terkait kerapian ini penting, agar dampaknya bisa dirasakan hingga generasi masa depan.

Ditambah lagi, selama ini yang dianggap perlu berbenah hanya kalangan ibu rumah tangga atau wanita pada umumnya. Lantas, bagaimana dengan anak-anak, remaja, lansia, dan

lelaki? Apakah tidak perlu memiliki *skill* atau wawasan terhadap budaya rapi?

Gemar Rapi menjawab hal ini dengan menitikberatkan konsep rapi untuk segala usia dan kalangan, terutama kepada generasi muda. Dalam metode Gemar Rapi, kegiatan berbenah pun memang memperhatikan aspek perasaan anak (“ramah anak”). Tujuannya, agar dapat mewariskan sifat gemar rapi kepada generasi selanjutnya, minimal satu generasi di bawah kita saat ini.

Dengan semua latar belakang itulah, pada 5 September 2018, Gemar Rapi didirikan oleh sebagian kecil warga negara Indonesia yang memiliki kepedulian terhadap kerapian. Ada lima orang pendiri yang dengan suka cita bahu-membahu untuk meracik serta mengenalkan metode Gemar Rapi .





2

---

PENGALAMAN  
PENDIRI  
GEMAR RAPI

Dari lima pendiri Gemar Rapi, empat di antaranya merupakan pasangan suami-istri. Namun, mereka memiliki pengalaman yang berbeda sehingga masing-masing perlu diangkat dalam tulisan ini. Bagaimana latar belakang, pengalaman, dan cerita mereka sehingga sepakat untuk bersama-sama mendirikan Gemar Rapi? Berikut ini kisah mereka, sesuai gaya tuturan masing-masing.

## Aang Hudaya: Didikan Orang Tua untuk Berbagi Peran Domestik



Saya lahir dari keluarga sederhana di Bogor, Jawa Barat, pertengahan 1990 silam. Sejak lahir hingga hari ini, saya dan keluarga orang tua sudah puluhan kali pindah rumah. Ya, kami cenderung nomaden—mulai di kampung halaman orang tua di Garut, Jawa Barat, lalu pindah ke Jakarta, kemudian ke Ciputat, Tangerang Selatan, hingga berkali-kali berpindah di sekitar wilayah Bogor.

Karena sering berpindah rumah, keluarga kami tak terlalu banyak memiliki barang atau perabotan. Ketika mengisi seminar Gemar Rapi, sering kali saya ditanya apakah memang menyenangi kerapian karena faktor keturunan? Saya menjawab, “Bukan faktor keturunan. Ini semua berjalan atas dasar kesadaran saya ketika beranjak balig.”

Sejak kecil hingga hari ini, jika diperhatikan lagi, kedua orang tua saya tidak bisa dibilang “mania berbenah” atau sangat gemar rapi-rapi. Standar kerapiannya biasa saja. Namun, memang keduanya cenderung berbeda. Bapak saya terlihat lebih rapi dan teratur daripada Mamah, terutama dalam hal membuat atau menyimpan sesuatu. Misalnya saat membangun rumah dari bambu, hasilnya luar biasa rapi. Berkali-kali kami pindah rumah, dan rumah itu selalu terbuat dari bambu.

Satu hal lagi, Bapak cukup telaten dalam menyimpan barang di rumah. Beliau akan marah ketika mendapati barang tertentu tidak ada pada tempatnya. Saat selesai menggunakan barang apa pun, beliau selalu mengembalikan lagi ke tempatnya. Pun ketika anak-anaknya teledor, selalu Bapak mengingatkan dengan nada tegas agar kami segera meletakkan barang dengan benar. Selain itu, Bapak biasanya bertanya kembali ketika kami akan membeli barang. Apakah barang sebelumnya masih ada dan masih digunakan, rusak, atau hilang?

Saya sendiri lupa kapan mulai terbiasa hidup rapi, mungkin sejak masuk sekolah menengah pertama (SMP) karena saya punya kamar terpisah dari orang tua. Awalnya, saya sekamar dengan kedua adik laki-laki. Oh iya, saya 15 bersaudara. Saya punya 7 kakak (5 lelaki, 2 perempuan) dan 7 adik (2 lelaki, 5 perempuan). Namun, saat itu kakak-kakak saya sudah berumah tangga dan merantau. Jadi, di rumah, saya tinggal bersama 7 adik dan otomatis menjadi kakak paling tua.

Saat saya masuk sekolah menengah atas, kami punya kamar masing-masing. Nah, sejak punya kamar sendiri inilah saya mulai lebih senang menata kamar sesuka hati

alias merapikan kamar sendiri. Saya bukan tergolong anak yang sering mendapat teriakan dari ibunya untuk merapikan kamar tidur. Jadi, bagi saya, kerapian ini memang muncul karena kesadaran.

Sejak dulu pun kami memang tak punya pembantu. Setiap Mamah melahirkan, saya dan Bapak langsung berbagi peran. Mulai dari memasak, berbelanja, mencuci pakaian (termasuk pakaian penuh darah), mencuci piring, hingga membersihkan seisi rumah.

Oh, iya, terlewat. Sebetulnya, saat SMP, saya sering mendapat tugas tambahan (yang saya lakukan dengan senang hati), yaitu mencuci gelas di ruang guru serta menyapu dan mengepel ruang guru dan ruang komputer. Itu saya lakukan ketika kelas 2 dan 3 SMP. Saat itu, saya masuk sekolah dari pagi hingga siang. Nah, waktu siang sampai sorenya saya gunakan untuk “berbenah” di sekolah.

Selepas SMA, saya melanjutkan kuliah di Institut Pertanian Bogor (IPB). Tahun pertama, saya wajib tinggal di asrama kampus. Satu kamar dihuni empat orang, menggunakan dua ranjang tingkat. Luas kamar kurang-lebih 12 meter persegi. Di kamar asrama ini pun saya giat menata dan merapikan kamar. Sadar kamar tidak luas dan dihuni bersama tiga orang lain, saya selalu mengupayakan agar kamar tetap nyaman ditempati.

Tahun kedua kuliah, saya mendapat beasiswa (Beastudi Etos-Dompet Dhuafa) dan tinggal di asrama dari penyandang beasiswa. Asramanya berupa rumah yang cukup besar, dihuni sekitar 15–20 mahasiswa. Satu kamar saat itu ditempati dua orang. Nah, lewat program beasiswa inilah saya mulai mengenal metode 5R/5S, yaitu seni menata ruangan dari

Jepang dengan prinsip *Seiri* (Ringkas), *Seiton* (Rapi), *Seiso* (Resik), *Seiketsu* (Rawat), dan *Shitsuke* (Rajin) yang populer diterapkan di lingkungan industri dan perkantoran.

Pada 2011, saya pun berkesempatan mengikuti pelatihan “5R” yang diadakan Lembaga Pengembangan Insani di Kemang, Bogor. Pelatihan ini diikuti oleh perwakilan pengurus asrama, perwakilan mahasiswa, dan siswa SMART Ekselensia Indonesia. Akhirnya, saya mendapatkan ilmu yang cukup lengkap seputar penataan ruangan. Selama ini, saya melakukannya hanya berdasarkan coba-coba dan pengalaman pribadi.

Pada 2011–2012, saya giat menerapkan konsep 5R di asrama. Bahkan, akhirnya kamar saya mendapatkan predikat sebagai kamar paling rapi dan bersih kala itu. Pertengahan 2012, saya selesai mengikuti program beasiswa, lalu diminta menjadi pendamping asrama. Dua tahun menjadi pendamping asrama, saya punya wewenang penuh untuk mengatur dan menata asrama agar jauh lebih nyaman untuk dihuni. Setiap hari saya mengontrol pelaksanaan piket, melakukan evaluasi setelah kegiatan subuh, dan memberikan penilaian kamar setiap bulan. Akhirnya, pada 2013, asrama kami mendapat predikat Asrama Terbaik 5R tingkat nasional.

Selanjutnya, Agustus 2014, saya menikah dengan Khoirun Nikmah. Kami satu angkatan dan ternyata pernah mengikuti program beasiswa yang sama, walaupun berbeda kampus dan wilayah. Jadi, kami tidak saling kenal sebelumnya. Selain itu, saya dan istri memiliki satu kesamaan, yaitu senang berbenah dan rapi. Saat menjadi penerima beasiswa, istri saya juga pernah mendapat penghargaan sebagai penghuni asrama paling rapi. Selepas menikah di Jawa Timur, saya dan istri tinggal di perumahan sekitaran kampus IPB.

Lantas, apa pekerjaan saya? Baru lulus, kok, sudah berani menikah? Hehe, ini ceritanya panjang, mungkin nanti disampaikan pada lain kesempatan. Toh, saat itu sebenarnya saya sudah berada di zona nyaman sebagai pendamping asrama. Seandainya saat itu saya ingin melanjutkan kuliah ataupun membantu dosen (menjadi asisten dosen), ya, bisa saja. Apalagi, saya tidak perlu memikirkan biaya kos (karena tinggal di asrama) dan memiliki pendapatan rutin setiap bulan. Namun, saya harus melepaskannya karena memang ada target menikah saat itu. Karena status pendamping asrama hanya berlaku bagi yang masih lajang, saya pun mengundurkan diri dari sana.

Bagaimanapun, rezeki sudah diatur oleh Allah. Tepat saat itu saya diterima bekerja sebagai Koordinator Sumber Daya Manusia dan Aset Beastudi Etos di Dompet Dhuafa. Pekerjaan saya masih seputar mengelola asrama penerima beasiswa di seluruh Indonesia. Intinya, asrama harus bersih, rapi, dan tertata dengan baik, agar seluruh penghuni merasa nyaman. Sejak bekerja penuh di Dompet Dhuafa, saya kembali menekuni metode 5R dengan serius. Saya belajar dari berbagai literatur, mengikuti pelatihan, dan bergabung menjadi tim 5R di kantor.

Terkait perabotan, sejak menikah, barang-barang milik saya dan istri tidaklah terlalu banyak. Namun, sebagaimana pasangan yang baru menikah, pasti selalu ada keinginan untuk memiliki ini-itu supaya rumah tampak terisi. Awalnya, kami mengontrak rumah dekat kampus IPB. Namun, pertengahan 2015, kami pindah ke tempat lain yang lebih dekat dari kantor. Berbeda dengan rumah sebelumnya yang hanya berukuran 6 x 6 meter, kontrakan yang baru ini tiga kali lebih luas.

Alhasil, perabotan yang awalnya tampak terlalu banyak menjadi kelihatan lebih sedikit. Toh, saya dan istri tetap berkomitmen menerapkan konsep 5R, yang sudah kami praktikkan sejak 2011—ketika masih tinggal di asrama. Tentu ada beberapa penyesuaian, mengingat metode 5R sangat prosedural dan detail (pembuatan label barang, denah, serta daftar inventaris). Penerapan 5R di rumah kami berlangsung hingga awal 2017.

Sekitar awal 2017, saya iseng-iseng mencari beberapa sumber di Internet tentang penataan barang yang efektif. Saya pun menemukan sebuah artikel tentang tip melipat dan menyimpan pakaian. Lalu, saya mulai menelusuri lebih dalam dan akhirnya mengenal metode KonMari dari Jepang. Saya dan istri mulai mempelajarinya lebih lanjut, hingga pada pertengahan 2017 kami membaca buku KonMari versi Bahasa Indonesia.

Kami menuntaskan membaca dan menerapkan metodenya di rumah secara menyeluruh. Saya pun menjadikannya bahan presentasi di kantor, sementara istri berinisiatif membagikan pengalaman berbenah dengan metode KonMari di Facebook. Kemudian, muncul banyak permintaan dari teman dan netizen untuk membuat semacam kelas *online* menggunakan grup WhatsApp. Maka, Agustus 2017, Komunitas KonMari Indonesia (KKI) berdiri atas seizin konmari.org—selanjutnya kami sebut KMI (KonMari Inc.)—dan berjalan hingga pertengahan 2018.

Setahun KKI berjalan, saya dan tim banyak mendapat pelajaran berharga seputar metode berbenah. Ternyata tak semua orang cocok dengan metode KonMari. Ada perbedaan

kultur, pendekatan, dan level kerapian. Bahkan, cara peletakan barang pun cenderung berbeda, sehingga muncul sejumlah keluhan—termasuk tentang kondisi tempat penyimpanan yang sudah pasti berbeda pula.

Kami mendapat momentum yang tepat pada pertengahan 2018. Setelah mendapat surat dari KMI Media agar kami menghentikan seluruh kegiatan komunitas, KKI resmi dibubarkan. Kami mengambil hikmahnya, daripada mengekor terus-menerus ke metode luar, kami mulai mencoba merintis metode sendiri, Gemar Rapi. Toh, selama ini kami juga mencoba berbagai model berbenah yang kami jadikan referensi.

Nah, saya dan tim pendiri Gemar Rapi punya latar belakang, pengalaman, dan keahlian yang berbeda, tetapi saling terkait. Saya punya kemampuan di bidang 5R, sehingga sangat mendukung tersusunnya konsep Gemar Rapi. Begitu pula dengan anggota tim yang lain. Setelah meramu hampir 2 bulan lebih, Gemar Rapi lahir dan diluncurkan pada September 2018. Dan, alhamdulillah, masyarakat selalu antusias setiap saya mengisi seminar ataupun pelatihan. Jadi, inilah saat yang tepat untuk kami menuliskannya dalam bentuk buku.

## **Khoirun Nikmah: Berbenah sebagai Kebutuhan**

Jika ditanya, “Kenapa Mbak Nik suka berbenah?”, saya punya jawaban sendiri. Mungkin berbeda dari cerita pendiri yang lain, saya suka berbenah karena kondisi menghendaki demikian.

Saya terlahir di Kabupaten Lumajang, Jawa Timur, dalam kondisi prematur (ketika Ibu baru mengandung 7 bulan). Konon, jika tidak berjuang keras, si bayi akan sulit hidup. Banyak yang mengira Nikmah kecil kala itu tidak bertahan lama. Tatkala terpapar kesiuur angin atau dinginnya air, badan dan bibir kecil saya waktu itu otomatis berubah membiru. Namun, dugaan orang-orang di sekitar saya ternyata tidak terbukti. Sebab, Allah masih memberi saya kemampuan untuk bertahan hidup pada masa kritis itu.

Lalu, apa korelasinya dengan berbenah? Hehe.

Nah, berbagai pengalaman itu dianggap menunjukkan karakter tidak gampang menyerah. Katanya, saya ini kecil, tetapi kuat. Kalau sudah bertekad melakukan sesuatu, pasti



saya tidak akan mudah menyerah. Hal ini terlihat ketika setiap hari, berdasarkan cerita dari Nenek dulu, saya suka sekali beberes. Kalau nanti berantakan lagi, saya pun akan beberes lagi. Saya tidak merasa bosan, walaupun capek. Pada akhirnya saya menyadari bahwa semua itu dilakukan karena saya merasa “spesial”. Saya butuh kesibukan untuk mengalihkan pikiran akibat orang tua yang bercerai semasa saya masih sangat kecil.

Ya, masa kecil saya diisi sejumlah pengalaman kurang mengenakkan. Menginjak usia 3 tahun, setelah orang tua bercerai, saya tinggal di bawah asuhan kakek-nenek. Di sinilah awal mula saya paham bahwa hidup saya tidak sama dengan anak-anak lainnya. Acap kali saya diejek karena tidak punya orang tua, hehe. Ibu saya waktu itu, karena masih sangat muda, lebih memilih merantau dan bekerja serabutan.

Hal itu membuat saya tidak memiliki banyak teman, pendiam, dan memilih tidak peduli. Sejak itulah saya cenderung menyibukkan diri dengan barang-barang. Bahkan, ada momen ketika saya lebih suka berbicara dengan barang daripada dengan manusia. Namun, setelah mampu membaca dengan lancar, saya jadi kecanduan buku. Saya lebih suka berlama-lama di perpustakaan daripada bermain dengan teman.

Dan, saya punya kebiasaan unik sejak sekolah dasar (SD). Saya selalu pulang paling terakhir, dengan dalih ingin membersihkan ruang kelas terlebih dahulu. Padahal, saya berniat mengecek apakah di laci meja teman-teman ataupun dilantai ada barang yang tercecer dan tertinggal. Jika ada yang tertinggal, saya akan menyimpannya dan mengumumkan esoknya. Bisa dibilang, saya berusaha mencari perhatian. Respons teman yang barangnya saya temukan beragam. Ada

yang berterima kasih kemudian melupakan, ada pula yang mencibir tak peduli. HAHA.

Kakek dan nenek saya bukanlah orang kaya. Hidupnya pas-pasan, malah cenderung kekurangan. Karena pendidikannya rendah, pekerjaan mereka seadanya. Saya pun belajar menerima kondisi itu. Setiap hari, hampir selalu saya menyaksikan Nenek dipanggil untuk merapikan barang, merapikan rumah, mencuci, dan bahkan memasak. Sedangkan Kakek biasa menggembalaan kambing milik orang, mengecat tembok, dan mengerjakan apa pun yang bisa dilakukan.

Ketika masih balita, saya pun sudah sering diajak untuk menemani mereka bekerja. Sering kali saya ikut Nenek yang bertugas memasak dalam acara hajatan di suatu desa. Atau, sepulang sekolah, tak jarang saya harus menyusul ke sawah untuk menggembalaan kambing atau kadang merapikan rumah orang lain.

Memasuki pertengahan SD, saya mulai terbiasa dengan semua pekerjaan itu. Walaupun di satu sisi saya sebenarnya tidak nyaman, apalagi ketika diolok-olok teman sebaya. Di sisi lain saya jadi menyukai apa yang saya kerjakan. Setiap kali Nenek mengajak untuk membersihkan gudang atau rumah orang lain, saya melonjak senang. Sebab, di sana saya dapat ikut menyortir dan merapikan barang. Pada akhirnya, saya bisa membawa barang bekas yang masih layak digunakan.

Saya paling suka ketika dapat mengumpulkan buku bekas, termasuk majalah atau koran. Saya senang mengoleksinya. Ketika pada masa itu ada tugas untuk membuat kliping, saya semakin rajin mengumpulkan majalah dan koran. Selain itu, saya senang mengumpulkan buku bekas karena harga

buku baru yang tak terjangkau kantong. Jangankan buku cerita, membayar LKS (lembar kerja siswa) yang tipis saja saya harus mencicil lebih lama dibandingkan dengan masa pakainya.

Beruntung zaman itu masih ada buku paket yang dipinjamkan oleh sekolah. Bagi saya, buku-buku itulah teman sejati. Saya paling suka buku paket Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, dan Matematika). Buku merupakan kawan setia saya yang tidak pernah mengeluh sekaligus mampu memberikan banyak ilmu.

Pengalaman berbenah yang cukup menyenangkan itu membuat saya dipanggil beberapa orang lain untuk merapikan rumah mereka. Terkadang saya berimajinasi, jika ada sekian rumah yang butuh dibenahi, tentu akan banyak sekali barang yang bisa disortir dan dibawa pulang. Haha. Pikiran saya hanya satu: bisa dapat barang bekas. Saya tidak memikirkan berapa uang yang didapat, meski beberes itu sebenarnya melelahkan.

Di bangku SD, saya punya seorang sahabat. Ya, hanya satu. Namanya Inah. Lengkapnya Khoirul Muthmainnah. Namun, persahabatan itu tidak berlangsung lama. Inah tidak melanjutkan ke SMA karena faktor ekonomi. Padahal, Inah rajin dan cukup bagus nilainya. Dari Inah-lah saya belajar banyak, mulai dari cara cepat membantu membereskan urusan rumah, melipat mukena dengan baik, melipat jemuran dalam satu waktu (tidak menunda-nunda), hingga memelihara ayam di dalam kandang.

Sejak kami berpisah, meski di tengah kesibukan masing-masing, silaturahmi tetap terjalin. Inah sibuk bekerja di pasar, sedangkan saya sibuk sekolah. Menurut saya, anak-

anak seperti Inah seharusnya dapat mengikuti sekolah secara fleksibel agar tetap mengenyam pendidikan formal.

Adapun rutinitas berbenah yang saya lakukan itu terbentuk secara alami saja. Hal yang sering saya lihat di keluarga, ya, itulah yang melekat. Saya biasa melihat Nenek setiap hari tidur paling malam karena harus beres-beres dulu, dan bangun superpagi hanya untuk beberes dan memasak lebih awal. Jadi, bagi saya, berbenah itu rutinitas. Tidak sepantasnya saya mengeluh, walaupun ya manusiawi jika adakadalanya badan terasa lelah dan butuh istirahat. Saya kagum kepada nenek saya. Nenek adalah segalanya. Kemampuannya mendidik saya agar suka berbenah, rapi, dan tidak asal-asalan sangat berharga.

Akan tetapi, seiring waktu dan perkembangan kemampuan berpikir, saya tidak mau terus berkutat dengan urusan beres-beres. Bahkan, pernah saya membayangkan untuk memiliki asisten rumah tangga saat sukses nanti. Dan, saya akan menggaji mereka dengan lebih layak, hahaha (ngayal zaman SMA). Sebab, saya tahu rasanya menjadi juru beres itu sungguh berat.

Acap kali badan saya kelelahan sehingga tidak sempat menekuni hal yang lebih penting, misalnya mendalami *passion*. Karena, faktanya, hampir setiap malam saya meminta pijit kepada Nenek karena badan terasa linu-linu. Terutama, jika siang harinya saya telah membenahi gudang dan juga merapikan perabotan besar.

Akhirnya, pada masa SMA, saya mulai melirik sesuatu yang lain. Daya pikir saya semakin tumbuh untuk tidak melakukan pekerjaan yang menguras tenaga fisik. Saya beralih menjual kemampuan di bidang sains dan matematika.

Saya membantu teman mengerjakan PR atau mengajari mereka pelajaran “mafia” (Matematika, Fisika, dan Kimia).

Selain itu, di bangku SMA, saya menyambi sebagai penjaga koperasi dan juga juru ketik. Sesekali saya membuat cerita untuk majalah sekolah. Di sanalah kemampuan saya dalam hal komputer terasah. Walaupun tidak memiliki komputer, kemampuan saya menggunakan komputer meningkat karena setiap hari memegang kunci kantor redaksi dan menggunakan komputer.

Dari perjalanan hidup yang cukup menantang itulah saya berniat untuk tidak mau lagi berurusan dengan kegiatan berbenah. Selain minder dan malu, saya juga jadi merasa sering kelelahan. Di kelas satu SMA-lah saya terakhir bekerja berbenah, persisnya di rumah guru Ekonomi yang cukup luas dan mewah.

Singkat cerita, lulus SMA, pada 2009, saya ikut seleksi nasional untuk masuk ke perguruan tinggi negeri (Institut Teknologi Sepuluh November/ITS Surabaya). Waktu itu, rata-rata teman satu sekolah lebih memilih kuliah di Malang, Jember, dan Lumajang. Adapun yang di Surabaya (ITS) hanya saya sendiri.

Nah, sewaktu kuliah, saya diterima dalam program beasiswa berasrama kurang-lebih 3 tahun lamanya. Semasa di asrama inilah saya kembali dihadapkan dengan kegiatan berbenah. Dari sini, saya mengenal metode berbenah “5S Japanese Concept”, atau diserap ke dalam bahasa Indonesia dengan sebutan 5R. Selama 3 tahun itu saya ditugaskan menjadi kepala kebersihan dan kerapian asrama. Jadi, selain kuliah, saya setiap hari bertugas mengingatkan seluruh penghuni asrama untuk berbudaya “ringkas, rapi, resik,

rawat, dan rajin". Saya pun mengatur jadwal piket menyapu, membuang sampah, hingga memasak.

Karena program beasiswanya hanya 3 tahun, pada tahun berikutnya saya tidak tinggal di asrama lagi. Saya memilih indekos di perumahan dosen di dekat fakultas. Dari awalnya sekamar berdua, saya kemudian menempati kamar seorang diri sehingga lebih leluasa untuk menata barang. Bahkan, saya jadi merasa lebih betah tinggal di rumah kos daripada harus pulang kampung. Sebab, di kampung halaman, saya tidak punya kamar sendiri dan senyaman itu. Dan, kebiasaan saya masih sama: saya tidak bisa mengerjakan apa pun jika kondisi kamar berantakan. Tak jarang saya telat belajar atau mengerjakan tugas karena banyak menghabiskan waktu untuk beberes kamar.

Sepekan selepas yudisium, saya menikah dengan Aang Hudaya. Perkenalan dengannya diawali lewat seorang teman yang menceritakan keunikan Aang, yang terkenal rapi. Aang bukan mahasiswa ITS, melainkan mahasiswa IPB. Namun, kebetulan ada sahabat saya yang pernah ikut pertukaran pelajar satu semester di IPB. Salah satu hal yang membuat saya tertarik kepada Aang adalah kesesuaiannya dengan kriteria jodoh saya: suka kerapian. Eh, tetapi saya nggak ngerti kenapa Aang mau jauh-jauh melamar saya, wkwkwk.

Pada September 2014, saya pindah ke Bogor, mengontrak di sebuah perumahan dekat IPB. Proses berbenah pada awal menikah tidaklah sulit, sebab barang yang saya miliki sangat sedikit. Saya hanya membawa dua koper saja, layaknya *traveler* gitu, hehehe—padahal, ini mau hidup berumah tangga selamanya, hahaha. Hingga akhirnya ketika mau pindah kontrakan lagi (pada 2015), saya mulai agak syok dengan jumlah barang yang tampak banyak.

Awalnya, untuk pindahan, saya memperkirakan cukup sekali angkut dengan mobil pikap, eh, tetapi ternyata harus dua kali angkut. Toh, karena rumah yang dihuni kali ini sangat luas, barang yang tadinya saya anggap banyak itu pun tampak sedikit setelah ditata sedemikian rupa. Dan, bisa dipastikan, setelah melihat ruangan yang tersisa masih cukup luas, muncul keinginan untuk menambah barang, terutama menambah rak buku.

Saya hobi membaca. Koleksi buku saya lumayan banyak, dan raknya mulai tidak muat. Padahal, sebagian besar buku saya di Lumajang tidak dibawa ke Bogor. Namun sejak menikah dan punya uang sendiri, saya memang jadi rajin membeli dan membeli buku. Toh, menurut saya, semua itu masih dalam batas wajar. Juga, bukankah lebih baik membeli buku daripada barang lain?

Akhirnya, saya memborong beberapa rak buku. Saya membeli rak buku bekas dari tetangga yang mau pindahan. Lumayan, dari satu rak bertambah menjadi lima. Namun, hadirnya rak itu justru menambah pekerjaan saya, ditambah tugas baru sebagai seorang ibu. Naluri berbenah saya pun semakin menggebu-gebu karena saya semakin banyak mengumpulkan barang. Saya, sih, berniat mengumpulkan berbagai barang itu sebagai tabungan, sebelum nanti memiliki rumah sendiri.

Akan tetapi, makin lama, saya menyadari bahwa tenaga saya terkuras karena harus sering beberes. Di titik inilah saya mulai mencoba-coba berbagai metode penataan barang. Hampir setiap hari saya mencoba menggeser-geser posisi setiap barang. Hal itu berdampak pada pola pikir saya, yaitu saya menjadi tidak fokus. Segala hal saya kerjakan, setiap

peluang saya coba. Dalam keseharian, saya mulai berjualan online berbagai macam produk, mengajar PAUD, menulis serabutan, belajar TOEFL lagi, belajar *parenting* di mana-mana, hingga mengumpulkan aplikasi untuk melanjutkan kuliah S-2. Namun, semua itu tidak ada yang optimal, *zonk* begitu rasanya.

Hingga kemudian ada secercah harapan untuk berubah. Saya mendapat buku dari Aang untuk mencoba melakukan *decluttering* atau mengurangi jumlah barang dengan metode KonMari. Di buku KonMari itu saya seolah melihat sosok kecil saya pada masa lalu. Saya langsung *ngefans* dengan Marie Kondo kala itu karena seolah memiliki sejarah yang sama—suka berbenah dari kecil. Saya bahkan sempat membuat Komunitas KonMari kurang-lebih selama 1 tahun bersama para senior, dari 2017 hingga pertengahan 2018. Pada 2018, sempat pula saya menulis buku berjudul *KonMari Mengubah Hidupku*, yang juga diterbitkan Bentang Pustaka. Namun, saya merasa seperti belum “*powerful*” betul.

Kemudian, dalam rangka mengetahui potensi diri, saya mencoba tes *talents maping* yang berbayar pada tahun lalu. Dari sana, saya mulai bisa “membaca” diri sendiri, yang semula kalang kabut karena tidak menekuni apa pun. Saya mengikuti tes berdua dengan suami. Kemudian, hasilnya dibacakan dan kami berdiskusi bersama asesornya. Hasilnya? Kami memang pasangan yang ideal, saling melengkapi, dan cocok jika mau berkolaborasi menggarap *passion*.

Dari perjalanan sekian tahun berposes dan menekuni berbagai metode berbenah, saya memperoleh satu kesimpulan. Menurut saya, berbenah itu bukanlah sesuatu yang sepele, karena melibatkan banyak komponen dari dalam

diri. Terutama, berkaitan dengan pola pikir. Dan, setiap orang memiliki ciri khas dan tipe berbenah masing-masing. Sesuai dengan latar belakang, faktor kebiasaan, dan karakternya.

Saya pun mulai sering bertanya kepada diri sendiri, “Apakah memang berbenah itu seharusnya begitu?”

Pada akhirnya, setelah Komunitas KonMari Indonesia dibubarkan, dengan berbagai lika-liku di dalamnya, ada secercah harapan bersama untuk bangkit lagi. Kami ingin membuat metode yang dapat menjawab problem saat ini.

Diawali ide Mbak Putri (sapaan Putriana Indah Lestari, salah seorang pendiri Gemar Rapi) untuk beranjak dari berbagai metode luar negeri dan melihat ke dalam negeri sendiri, kemudian ditambah ide segar dari pendiri yang lain, dengan bertumpu pada riset dan analisis, terbentuklah gagasan “Gemar Rapi”—gerakan menata negeri dari rumah dan pribadi.

Kami berlima merumuskan konsep ini bersama-sama. Walaupun masih general dan baru berfokus untuk berbenah rumah, setidaknya tujuan utama adanya Gemar Rapi ini terpatri jelas: Semoga menjadi rujukan utama dalam menata diri dan menata rumah, yang diharapkan dapat menularkan semangat Gemar Rapi ke seluruh penjuru negeri.

## Achmadi Bambang Sulistiyono: Rapi Itu Ternyata Perlu Diusahakan

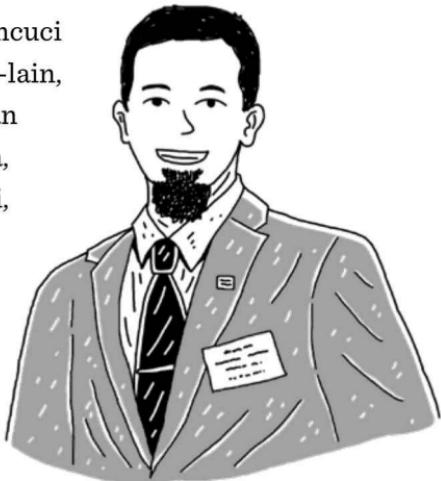
Selama 21 tahun hidup di mukabumi, tepatnya bumi Surabaya, Jawa Timur, hehe, saya selalu rajin menjaga kerapian dan keteraturan barang. Dengan catatan: saya melakukan semua itu saat berada di luar rumah. Bagaimana dengan di dalam rumah? Hampir semua kerapian dan keteraturan saya

pasrahkan kepada Ibu. Mencuci baju, menyetrika, dan lain-lain, oleh Ibu; mengembalikan barang ke tempatnya, oleh Ibu; menyapu lantai, juga Ibu. Ibulah yang sebagian besar mengerjakan kegiatan beberes rumah.

Pada usia ke-22, terpaksa saya keluar dari zona nyaman. Petualangan dimulai ketika saya diterima bekerja di luar tanah kelahiran saya, Surabaya. Itu artinya, saya harus terpisah dari keluarga. Mandiri dan berdikari adalah kunci. Tak akan ada baju bersih, rapi, dan licin menyenangkan hati kalau tidak dicuci dan disetrika sendiri. Singkat cerita, jadilah saya berusaha sekutu mungkin, belajar intensif kepada mentor terbaik sepanjang masa: Ibu.

Lalu, saya pun berangkat ke perantauan pertama, Jakarta. Terbayang sudah kerasnya ibu kota. Saya harus mengais rezeki sekaligus melakukan sendiri tiga kegiatan yang menurut saya sangat menguras tenaga dan waktu, yaitu cuci, setrika, beberes—mari kita singkat menjadi CSB agar tidak terlalu panjang, hehe.

Tak disangka, saya mendapat kantor yang menyediakan mes pegawai dengan standar yang sangat baik—dari segi pelayanan maupun fasilitas. Tempat tidur nyaman, transportasi aman, dan yang paling menyenangkan hati adalah adanya asisten rumah tangga yang siap sedia



melakukan CSB. Alhamdulillah, bayangan suram dunia perantauan seketika sirna. Saya masih lolos dari jeratan CSB yang sudah mengintai. Hihi.

Tak terasa, 3 tahun fase awal merantau telah saya lalui dengan baik. Saatnya memasuki fase selanjutnya dalam kehidupan, yaitu pernikahan. Saya membayangkan tidak akan kesulitan dalam menghadapi dunia per-CSB-an. Kenapa? Ya, kan, sudah berkeluarga. Ada istri yang bisa dimintai tolong untuk ber-CSB ria. Atau, kalaupun sudah mentok, ada jasa *laundry* kiloan yang bisa menjadi penyelamat.

Enam bulan setelah prosesi akad nikah, saya diberi rezeki oleh Allah (dan atas restu orang tua serta izin dari perusahaan) untuk berangkat ke Jepang menemani istri yang sedang menempuh pendidikan di sana. Saya pun turut melanjutkan pendidikan demi memenuhi persyaratan dari perusahaan.

Saat di Jepang inilah akhirnya saya harus takluk oleh CSB. Mau tidak mau saya harus berdamai dan mulai menjadi teman baiknya. Bagaimana tidak, keluarga yang berkecukupan pun tidak punya ART di Jepang. Keluarga dengan anak lebih dari dua pun melakukan CSB sendiri. Memang ada *coin laundry*, tetapi jauh dari rumah dan lumayan menguras yen jika rutin mencuci baju menggunakan itu. Keluarga Jepang yang punya ART hanyalah yang kayanya kebangetan, atau jika kita pakai istilah kekinian yaitu “*crazy rich Japanese*”, atau mungkin keturunan Kaisar, hehe ....

Dari situ, saya mulai bertanya-tanya, bagaimana mungkin *nihonjin* (orang Jepang) bisa tetap produktif dan urusan CSB-nya pun aman terkendali? Sayangnya, saya cuma bertanya-tanya, tidak ada iktikad untuk menelusurnya lebih

dalam saat itu. Ternyata istri saya lebih maju dalam dunia per-CSB-an. Maklum, dia sudah 2 tahun lebih dulu merantau di Negeri Sakura. Dia mencontohkan cara CSB di Jepang yang efektif dan efisien. Jadi, terkuaklah mudahnya *nihonjin* ber-CSB ria.

Saat berada di Jepang, sedari awal, saya berniat menemani dan mendukung istri agar maksimal dalam menyelesaikan kuliah sesuai waktu yang telah ditentukan. Praktis, saya menjadi bapak rumah tangga yang bertanggung jawab atas urusan CSB, masak-memasak, plus mencari duit tambahan agar bisa bertahan di negeri orang. Selain itu, saya tetap harus bersungguh-sungguh belajar bahasa Jepang agar bisa mendapat beasiswa dan lulus ujian masuk kuliah S-2.

Di Jepang inilah saya mengenal istilah GTS: Gerakan Tanpa Setrika. Saya sering melihat *nihonjin* memakai baju kusut dengan pede alias percaya diri (entah PD atau terpaksa). Alhasil, saya semakin yakin bahwa tanpa disetrika pun baju masih bisa dipakai sesuai fungsi utamanya untuk melindungi kita dari dinginnya angin dan panasnya sengatan matahari. Jadilah saya mulai mencari bahan baju, baik kaus maupun kemeja, yang anti-kusut. Ternyata, rata-rata bahan baju yang dijual di Jepang memang anti-kusut.

Setelah pencarian baju anti-kusut, saya pun menemukan metode cuci yang efektif dan efisien. Alhamdulillah. Namun, itu baru untuk urusan mencuci, belum menyetrika dan beberes yang lain. Aktivitas menyetrika tetap saya lakukan untuk baju batik yang dibawa dari Indonesia agar tetap terlihat rapi, licin, dan meningkatkan performa. Namun, seringnya, urusan menyetrika saya delegasikan ke istri, yang memang lebih telaten dan detail. Istri saya punya kemampuan mencari kekusutan kain yang harus dilicinkan, hehe.

Adapun untuk beberes, kami berdua punya masalah dalam hal konsistensi. Kami lebih banyak beberes jika ada tamu yang akan datang atau menginap. Segala alasan dimunculkan untuk menjadi pembernanan, yang akhirnya menjadi “kebiasaan” yang sangat susah untuk diubah. Usaha kami dalam kegiatan beberes ini lebih sering terdistraksi oleh barang-barang sentimental, yang akhirnya membuat kegiatan beberes terhenti dan tidak berlanjut. Sudah pada tahu, kan, barang sentimental itu apa? Penjelasan singkatnya, semua barang yang didapat dengan penuh perjuangan, barang pemberian dari seseorang yang istimewa—pokoknya barang yang penuh cerita.

Selain barang-barang sentimental, keinginan membeli barang juga menjadi problem. Pasalnya, saya termasuk orang yang “visioner” sekaligus “kolektor” yang menyebabkan barang terkumpul dalam jumlah banyak. Lha, kok bisa? Karena saya membeli sekarang, tetapi menggunakan nanti-nanti, hihi. Agak aneh memang. Mungkin karena saat itu berada di tempat yang baru, Jepang, saya jadi berpikir, *Kebetulan, nih, ada barang yang bagus, siapa tahu mungkin bisa dipakai nanti-nanti*. Padahal, faktanya tidak selalu dibutuhkan.

Belum lagi kalau ke tempat wisata, pasti ada barang yang selalu saya buru untuk dikoleksi. Singkat cerita, barang-barang yang telah dibeli tadi malah terlupakan. Alhasil, barang tersebut tetap berada di tempat penyimpanan dan ketika saya akan memakainya, sudah rusak. Kalau mengambil peribahasa bahasa Jawa: *eman-eman ora keduman* (maunya berhemat, tetapi akhirnya malah tidak mendapat bagian apa pun).

Selama di Jepang, kami para diaspora Indonesia (terkhusus sesama pelajar) sering sekali mewarisi barang atau perabot rumah tangga yang masih layak pakai. Saat itu jiwa “visioner” saya selalu keluar sehingga hampir semua “barang warisan” itu pernah mampir ke *apato* (sebutan apartemen dalam bahasa Jepang) kami. Kebetulan, saat tinggal di sana, kami mendapat *apato* yang lumayan besar. Maka, biasanya, barang-barang PPI Kobe (Persatuan Pelajar Indonesia-Kobe) juga bertengger di *apato* kami (saya dan istri menempati satu *apato* standar). Ya, lengkap sudah penumpukan barangnya, haha.

Pada akhir masa tinggal kami di Jepang, kami menghadapi pekerjaan rumah yang harusnya tidak menjadi masalah jika telah disiapkan jauh-jauh hari sebelum kepulangan ke Tanah Air. Masalah yang kami hadapi:

1. Mewariskan perabotan yang tidak mungkin dibawa pulang ke Indonesia (kategori warisan).
2. Memilih dan memilih barang yang akan dibawa pulang.
3. Mengemasnya (kategori dibawa pulang).
4. Membuang barang-barang yang tidak masuk dua kategori awal (kategori dibuang).
5. Ditambah lagi, *apato* yang ditempati harus kembali seperti kondisi semula seperti sebelum kami masuk.

Pengalaman dalam proses kepulangan kami ke Indonesia ini meninggalkan kesan mendalam bagi saya dan istri. Betapa tidak, H-1 kepulangan, barang-barang yang masuk ketiga kategori di atas masih belum diputuskan secara final \**kalang kabut mode on*.

Alhamdulillah kami punya banyak “saudara baru” di sini. Mereka semua dengan tulus membantu agar kami jadi pulang keesokan harinya. Rumah mereka jauh-jauh, lho. Bahkan ada yang rela bermalam di *apato* kami, karena memang sampai dini hari pun kami masih bekerja keras memilah barang ke dalam tiga kategori tersebut.

Beruntungnya, kami juga dibantu saudara baru yang merupakan pasangan campuran Jepang-Indonesia. Si suami yang orang Jepang cenderung menjadi “raja tega” saat itu—tentu dalam konteks yang positif, ya. Kenapa demikian? Kami, sebagai pemilik, tidak mampu atau tidak tega untuk membuang barang-barang yang sebenarnya saat itu menjadi beban untuk kami. Masalahnya, kami tidak mampu mewariskannya dan juga tidak kuat hati untuk membuangnya.

Perlu diketahui, dalam hal membuang sampah, kondisi di Jepang sangat berbeda dengan Indonesia. Kita tidak bisa membuang di sembarang tempat, dan ada jadwal buangnya sendiri (nanti akan dibahas khusus di buku berikutnya, insya Allah). Karena itu, kami sangat berterima kasih kepada saudara baru kami di Jepang yang turut membantu proses beberes sehingga kami bisa pulang ke Indonesia sesuai jadwal.

Perjalanan kembali ke Tanah Air saat itu sangat mengharu biru. Kami, yang biasanya tegar dan kuat, tak kuasa menahan air mata yang entah kenapa otomatis menetes. Ah, sungguh menyesal tiada berguna, perbaikan dirilah yang harus segera dilakukan agar tidak terjadi lagi yang memalukan bagi saya pribadi pada kemudian hari. Kami pun lebih terpacu dan bersemangat untuk belajar lebih baik lagi, dan lagi. Tekad ini kami kukuhkan ketika kaki mulai meninggalkan Negeri Sakura.

Terkait per-CSB-an, saya sungguh sangat merasakan manfaatnya. Terutama sebagai lelaki dan suami, saya ingin memberitahukan banyak pihak bahwa sebenarnya proses CSB itu mudah dan menyenangkan. Yang terpenting, ada satu pola pikir yang harus ditanamkan dan disadari dalam diri kita: **Rapi itu ternyata perlu diusahakan.**

Seiring besarnya tekad untuk mengusahakan kerapian bagi diri sendiri, ternyata istri saya intens berkomunikasi dengan junior kami di kampus yang memang sejak dulu rutin mempraktikkan metode beberes, bahkan sejak usia dini. Junior kami itu adalah Nikmah, salah satu *co-founder* Gemar Rapi yang juga merupakan istri Kang Aang (sesama *co-founder* Gemar Rapi). Oh, iya, nama istri saya Wangi. Dia juga *co-founder* Gemar Rapi. Lah, kok? Jangan bingung dulu, saya akan sedikit bercerita tentang Gemar Rapi. Simak baik-baik, ya.

Jadi, beberapa saat sebelum kami tiba di Indonesia, Wangi dan Nikmah sering berkomunikasi terkait beberes, khususnya tentang metode KonMari yang menurutnya sangat efektif saat itu. KonMari merupakan singkatan dari Kondo Marie, orang Jepang yang memopulerkan metode beberes ala Jepang. Nikmah penasaran, apakah metode KonMari juga dilaksanakan sebagian besar orang Jepang?

Sesampai di Indonesia, segeralah kami bertemu dan meramu beberapa ide untuk dieksekusi dan diperkenalkan kepada masyarakat. Nah, berawal dari dua pasutri ini, kemudian ditambah beberapa rekan yang satu visi saat itu, terbentuklah Komunitas KonMari Indonesia (KKI). Sebagai insan yang menyadari keberadaan hak atas kekayaan intelektual, kami mengirim *e-mail* ke KonMari Inc. (KMI) sebagai wadah resmi Marie Kondo.

Kami menginformasikan sekaligus memohon izin untuk membuat komunitas yang menyebarkan metode KonMari di Indonesia, baik secara *online* maupun *offline*. Pihak KMI merespons dengan positif dan menyarankan salah satu dari kami menjadi KonMari Certified Consultant (KCC). Kami sudah mengira akan diarahkan menjadi KCC, tetapi biaya untuk itu cukup menguras pundi-pundi rupiah. Akhirnya, beberapa tim inti KKI mengikuti kursus *online* yang diadakan KMI.

Seiring waktu, respons masyarakat Indonesia atas kehadiran KKI sangat positif. Tak disangka, ternyata banyak juga *die-hard fan* KonMari di Indonesia. Kami pun semakin pede menyebarkan metode ini hingga ke seluruh pelosok negeri. Dalam perjalanan menyebarkan virus KonMari, banyak masukan dari peserta kelas *online* maupun *offline* terkait sakleknya metode ini. Perubahan drastis—terutama dalam penyimpanan pakaian atau barang-barang—mengakibatkan tempat atau lemari yang dimiliki menjadi kurang cocok, dan sebagainya.

Kami saat itu masih idealistik dan menganggap metode berbenah yang benar, ya, memang seperti itu: punya urutan sangat jelas, penyimpanannya harus sesuai metode, dan seterusnya. Namun, walaupun idealistik, kami sebenarnya sudah punya beberapa referensi lain yang akan sangat bagus jika digunakan untuk memperkaya pengetahuan tentang metode beberes. Ternyata memang ada banyak metode dalam beberes, mulai dari Korea sampai Swedia. Namun, kembali lagi, karena komunitas kami bernama Komunitas KonMari Indonesia, jadi, ya, tidak mungkin mengangkat selain metode KonMari, hehe ...

Semua kegiatan pun berjalan sebagaimana biasanya hingga datang *e-mail* dari KMI. Secara garis besar, mereka menegaskan bahwa tidak boleh ada yang menyebarkan metode KonMari ke khalayak ramai selain KCC. Bagaikan petir pada siang bolong, kegiatan KKI yang sudah punya banyak penggemar harus disudahi untuk menghormati kebijakan tersebut.

Dari awal, sebenarnya saya sudah punya *feeling* hal tersebut akan terjadi. Sebab, metode ini sudah didaftarkan sebagai metode orisinal Marie Kondo, yang nanti dapat dikembangkan untuk kepentingan bisnis. Namun, tak patah semangat, kami semua segera *move on* dan melakukan perbaikan secara organisasi dan kurikulum. Kami pun menata ulang visi dan misi kegiatan. Jadilah kami menggandeng Mbak Putri, yang juga punya kesamaan pandangan soal kerapian, dan akhirnya terbentuklah Gemar Rapi.

Nah, kami berlima merumuskan dan menetapkan garis besar organisasi Gemar Rapi. Kenapa nama organisasinya Gemar Rapi? Apa yang ingin dicapai oleh Gemar Rapi sebagai organisasi? Kenapa metodenya juga bernama metode Gemar Rapi? Semua telah dirumuskan dengan matang dan akan dikembangkan secara berkelanjutan.

Mari kita bahas sedikit soal nama Gemar Rapi, ya. Omong-omong, sudah tahu kan Gemar Rapi itu akronim dari Gerakan Menata Negeri dari Rumah dan Pribadi? Dari nama dan akronim tersebut sebenarnya sudah bisa ditebak alasan namanya Gemar Rapi. Ya, kami ingin mengajak Gemarians (panggilan untuk rekan-rekan pegiat metode Gemar Rapi) untuk bisa menata negeri dengan diawali dari menata lingkup yang paling kecil, yaitu diri sendiri dan lingkungan tempat tinggalnya.

Diri sendiri menjadi pijakan penting untuk mewujudkan cita-cita besar menata negeri. Sebab, untuk bisa menyelesaikan masalah eksternal yang lebih besar, masalah domestik atau internal harus beres terlebih dahulu. Setidaknya itulah pola pikir yang saya pegang selama ini dalam berorganisasi dan berkehidupan. Tagar #menatadiri #menatanegeri pun kami gaungkan agar ide awal terbentuknya Gemar Rapi selalu terjaga. Bersama-sama kami berusaha menjadi pribadi yang bisa menjaga kerapian diri sendiri dan mengajak orang lain agar juga selalu menjaga kerapian.

Lalu, apa istimewanya metode Gemar Rapi? Jika di komunitas sebelumnya kami fokus dan saklek menggunakan metode KonMari, kali ini kami mencoba meramu metode yang menyeluruh. Kami tidak hanya mengulik teknik lipatan atau penyimpanan barang, tetapi juga menelisik manfaat dan fungsi awal barang tersebut serta mengupayakan pemanfaatan kembali jika barang tersebut sudah tidak terpakai. Jadi, barang yang kita punya bisa tetap dimanfaatkan walaupun sudah tidak sesuai fungsi awalnya. Pada akhirnya, hal ini diharapkan bisa mengurangi sampah, atau istilah kekinianya “*less waste*”.

Selain itu, terdapat panduan secara garis besar untuk mendapatkan hasil maksimal dalam berbenah. Dengan demikian, rasa capek yang muncul bisa menghasilkan kerapian yang sepadan. Semoga metode Gemar Rapi ini bisa menjadi referensi atau rujukan beberes yang komplet, solutif, dan berkelanjutan. Dan, yang penting, metode Gemar Rapi ini metode asli ala Indonesia.

Terus dukung kami, ya, Gemarians! Agar gerakan kita #menatadiri #menatanegeri bisa diwujudkan bersama-sama.

Salam #menatadiri #menatanegeri.

## Wanginingastuti Mutmainnah: Harus Mandiri di Rantau

Nama saya Wanginingastuti Mutmainnah, biasa dipanggil Wangi. Saya blasteran Makassar-Jawa. Sejak kecil, saya terbiasa hidup bersama Mama, Papa, dan Kakak di Surabaya dalam zona yang supernyaman. Kemudian, semua itu berubah tatkala ....

Yah! Inilah kisah saya. Silakan dibaca, semoga berkenan.

*2012. Awal mula hidup jauh dari bumi pertiwi.*



Ini awal mula perjalanan hidup saya jauh dari orang tua. Atas izin Allah, saya mendapat beasiswa dari pemerintah Jepang untuk sekolah S-2 (2 tahun) dan S-3 (3 tahun) di Negeri Sakura. Sebenarnya bukan hal baru saya tinggal tidak dengan orang tua, tetapi kali ini jaraknya 5 jam penerbangan langsung dengan pesawat terbang. Sebelumnya, saya kuliah di ITS, Surabaya, dan menyewa kamar kos di dekat kampus karena tidak biasa melakukan perjalanan jauh (jarak dari rumah ke kampus menurut saya sudah cukup jauh, hehe). Padahal, rumah orang tua saya saat itu di Sidoarjo, sangat dekat dengan Bandara Juanda.

Berbeda dengan kehidupan saat kuliah S-1, di Jepang saya tidak dapat dibantu langsung oleh orang tua kecuali lewat doa. Saya, yang tidak pernah mengurus pembayaran kos, listrik, air, dan lainnya, kali ini harus menangani semua sendiri. Bahkan, untuk membeli ponsel serta paket Internetnya, saya kagok. Selain karena semua harus dilakukan dalam bahasa Jepang, selama masih di Indonesia pun kebutuhan saya biasa disiapkan orang tua.

Mama terutama selalu menyiapkan segala keperluan. Orang tua hanya menekankan saya untuk selalu fokus pada pelajaran sekolah, olimpiade, les piano, atau les menyanyi. Semua urusan selain itu, termasuk membersihkan tempat tidur saya, ditangani orangtua. Oh iya, ada lagi. Buang sampah! Saya hampir tidak ingat kapan saya pernah membuang sampah saat tinggal bersama orang tua, karena ada asisten rumah tangga yang melakukannya. Aneh, ya? Namun, ya, begitu deh kenyataannya.

Toh, 3 bulan pertama di Jepang terasa begitu menyenangkan. “Ini tantangan baru!” Mulai dari membayar listrik, air, gas, dan telepon; menyewa kamar; membeli

barang-barang dan kebutuhan lain; hingga membuang (mengelola) sampah. Saya sempat berpikir: Masa sih, Wangi, seperti begini saja nggak bisa?

Akan tetapi, setelah mulai banyak kegiatan bersama perkumpulan mahasiswa Indonesia, kami sebut PPI (Perhimpunan Pelajar Indonesia), saya menyadari urusan sepele itu sungguh krusial. Sebab, barang-barang di kamar semakin banyak dan tidak tertata.

Saya selalu iri dengan teman yang selalu tampil rapi dan aktif tanpa perlu kerepotan menangani urusan domestiknya. Adakalanya saya tak bisa mengikuti kegiatan bersama teman-teman di luar agenda PPI. Dengan mudah saya mengatakan, “Maaf saya tidak bisa hadir karena ada jadwal bersih-bersih kamar.” Wow, segitunya ya, haha!

Kemudian, barang-barang milik saya juga semakin lumayan banyak. Mungkin sudah umum diketahui bahwa barang-barang di Jepang itu sangat fungsional (bahkan multifungsi), dengan desain yang lucu dan sangat menggoda untuk dibeli. Salah satu toko yang menjual barang-barang lucu tersebut adalah Daiso. Jujur, saya begitu tergoda dengan barang-barang lucu di sana, yang dijual serba 108 yen saat itu.

Tentu mulanya saya memang merasa memerlukan barang-barang tersebut. Namun, saya pernah berbelanja mencapai angka 10 ribu yen. Ya, ada hampir 100 *item* yang saya beli. Dan, bukan satu-dua kali saja saya berbelanja di sana, melainkan beberapa kali. Setiap datang ke sana, rasanya selalu ada barang baru yang lucu yang sepertinya akan saya butuhkan.

Penasaran, gemas, dan tak kuat iman adalah perpaduan yang tepat untuk membuat seseorang menjadi tidak

bertanggung jawab. Beli banyak, tetapi sebenarnya tidak terlalu butuh. Bahkan, ada banyak barang yang belum pernah saya buka. Hanya saya beli, bawa pulang, dan simpan di tempat A. Lalu, selang beberapa bulan, saya perlu barang itu, tetapi lupa tempat menyimpannya \*hadeh hadeeeh.

Ujung-ujungnya, beli lagi barang baru. Begitu seterusnya, berlanjut hingga 5 tahun saya tinggal di Jepang. Jadi, barang-barang itu hanya tertumpuk di suatu tempat, disimpan dengan sangat rapi, sampai-sampai tidak terdeteksi tempat penyimpanannya. Terkadang, ketika beberes rumah (kegiatan ini pun hanya dilakukan saya dan suami jika kepepet), kami menemukan beberapa “harta karun”, tetapi langsung kami rapikan kembali hingga serapi-rapinya seperti sediakala. Saat diperlukan, barang itu tetap tidak ditemukan. Lalu, kami beli lagi barang tersebut beserta tambahan barang lain, menyimpannya dengan rapi lagi, dan lupa lagi, dan seterusnya (pusing juga ternyata kalau mengingat-ingat hal ini ... LOL).

Nah, itu tadi contoh perkara barang *perintilan* dan murah. Untuk barang mahal (tentunya mahal menurut saya) pun beberapa kali saya merasa tertipu oleh diri sendiri. Saya biasa mencari baju, sepatu, jaket, dan lainnya, dengan hati berat. Harus pergi ke suatu tempat untuk mencari barang yang belum tentu bisa didapat. Ahh, itu sungguh menyiksa!

Dengan kemudahan teknologi, kehadiran toko *online* Amazon sangat membantu. Apalagi, sistem pengiriman di Jepang oke punya. Kita dapat memilih rentang waktu barang dikirim ke rumah. Misal, saya pesan pada 18 Mei 2019. Pilihan barang untuk diantarkan ke rumah bisa: 20 Mei 2019/21 Mei 2019/22 Mei 2019 (kira-kira hingga rentang 1 minggu), dengan pilihan jam: 8–12/12–14/14–16/16–18/18–19/19–

21. Pilihan tersebut kita dapat sesuaikan dengan jadwal keberadaan kita di rumah.

Jadilah, saya lebih sering belanja *online* (*OMG!*). Dengan menjadi *member* (sebagai mahasiswa, biaya per tahunnya lebih murah), kami mendapat layanan gratis ongkos kirim dari Amazon. Namun, sayangnya saya tidak cukup bijak untuk memanfaatkan kenyamanan tersebut. Untuk mendapatkan barang-barang yang saya perlukan ternyata tidak bisa hanya dengan sekali membeli. Banyak barang ternyata tidak sesuai dengan keperluan. Contoh yang paling sering adalah ketika saya membeli sepatu.

Saat berbelanja, biasanya tidak hanya sepasang sepatu itu yang saya klik *check out*. Pasti diiringi barang-barang lain, dengan dalih “suatu saat akan saya perlukan”. Akhirnya, kardus yang datang juga banyak. Kardus-kardus inilah yang saya manfaatkan untuk menyimpan bermacam barang dengan rapi sampai tidak terlacak posisinya di mana.

Masalah muncul lagi ketika sepatu yang saya beli tersebut tidak nyaman dipakai #tepkjidat. Akhirnya, saya membeli lagi, dengan tambahan berbelanja yang lain lagi. Ketika sudah datang sepatu itu, kembali ada yang kurang sreg. Kemudian, saya membeli lagi dengan diiringi belanjaan lain yang sekiranya dibutuhkan sewaktu-waktu. Ya, begitu terus ceritanya, sampai negara api menyerang.

Jadi, di *apato* kami ada banyak kardus yang berisi macam-macam barang. Mau ditulis apa saja isinya pun bingung, karena saking banyaknya. Kardus-kardus itu tertumpuk dengan rapi. Lha, diletakkan di mana? Di lemari bagian atas yang kalau saya mau ambil harus pakai tangga? Sudah penuh sesak. Lalu, di mana lagi? Oh iya, pernah nonton

Doraemon? (Kalau pernah, ketahuan umurnya, hehe). Nah, ruang tempat tidur Doraemon itulah gudang sekaligus lemari di Jepang. Namanya *oshire*. Inilah yang saya jadikan tempat khusus untuk meletakkan pundi-pundi harta karun belanja *online* tadi.

Eits, selain itu, ada rangkaian kegiatan yang paling menjadi momok bagi saya, yaitu mencuci, menyetrika, melipat, hingga memasukkan baju ke laci. Kalau di Indonesia, setelah dipakai, baju bisa langsung dimasukkan ke tempat cuci, lalu besok atau lusa sudah ada di lemari. Sayang, di Jepang saya tidak bisa demikian. Akhirnya, saya memilih untuk memiliki bajulebih banyak agar tidak sering melakukan kegiatan mencuci.

Padahal, mencuci baju di *apato* itu pakai mesin cuci, lho. Tinggal cemplung, plung-plung, nyalakan mesin, ditinggal berkegiatan, dan beres. Namun karena pada dasarnya tidak terbiasa, setelah menyalakan mesin, saya melakukan kegiatan lain, lalu lupa sedang mencuci. Atau, karena banyaknya baju kotor, akhirnya proses mencuci harus berlangsung dua kali. Cucian pertama masih ingat, cucian kedua terlupakan.

Kalaupun ingat, pakaian yang nyemek-nyemek atau *mamel* (setengah basah) itu saya jemur (ini juga males banget), tetapi lupa mengambilnya sampai beberapa hari. Sampai kepanasan, kena hujan, bahkan terbang entah ke mana. Setelah saya ambil pun baju-baju itu ditumpuk, tetapi tidak langsung dilipat, sehingga makin kusut. Jangankan memasukkan ke laci, menyetrika baju pun enggan.

Akhirnya, saya memutuskan untuk memperbanyak *hanger* atau gantungan pakaian. Jadi, setelah dijemur, langsung deh baju digantung di *oshire*. Baju yang disetrika hanya untuk acara formal saja. Ya, kurang-lebih 1 tahun

saya beradaptasi dengan kegiatan ini. Dari pengalaman itu, saya jadi punya sedikit “kemajuan”. Setelah dikeluarkan dari mesin cuci, baju sedikit ditarik-tarik agar tidak terlalu mengerut. Hasilnya, saat kering, baju tidak terlalu kusut dan lebih mudah disetrika.

Toh, saya tetap kerepotan dengan urusan baju. Saya sempat membuat alasan, *“Selama tidak memengaruhi kualitas hidup, kenapa dijadikan beban? Selow ajeee. Hehe.”* Pokoknya, saya tetap tidak akan menyetrika semua baju. Alasannya, demi menghemat waktu, tenaga, dan biaya listrik! Namun, paling tidak saya sudah meluangkan waktu untuk melipat baju dan memasukkannya ke laci (yah, kebodohan bagian ini sedikit berkurang, lah).

Kemudian, dari beberapa video di Facebook, saya menemukan trik melipat dan menyimpan baju di laci. Salah satunya dengan cara melipat berdiri, sehingga tidak ada pakaian yang tak terlihat karena tertumpuk pakaian lain—dan tetap tanpa disetrika. Bayangkan, untuk keperluan diri sendiri saja saya sebegini parahnya, apa kabar keadaan saat sudah menikah?

Ringkas cerita, pada 16 Maret 2014 saya menikah dengan Mas Bambang. Acara dilaksanakan di Sidoarjo, Jawa Timur. Lalu, kurang-lebih 2 minggu setelah pernikahan, saya sudah harus kembali ke Jepang. Sejak saat itu saya sudah berstatus sebagai istri, tetapi harus kembali ke Jepang. Untuk sementara, kami menjalani LDM (*long distance marriage*) karena suami saya tinggal di Jakarta.

Tantangan seru muncul saat kami (saya dan suami) akhirnya memutuskan untuk hidup bersama di Jepang. Saat berangkat ke Jepang, suami belum berhasil mendapatkan beasiswa. Ya, kami memercayakan urusan rezeki sepenuhnya

kepada Allah Swt. dengan niat “suami menemani istri”. Akhir September 2014, saat saya wisuda S-2, Mas Bambang hadir dan tetap tinggal di Jepang dengan mendaftar sebagai *research student* di kampus yang sama dengan saya. Memang latar belakang jurusan kuliah kami sama.

Hidup bersama berarti saling berbagi, termasuk soal kebutuhan hidup. Sebagai pengantin baru, tentu bukan hal asing bila terjadi cekcok seputar masalah kecil. Contohnya, ya, makanan dan cucian. Sebelum tinggal bersama, saya sudah belajar memasak dan sedikit demi sedikit mulai terbiasa. Dulu, saat masih sendiri, masakan saya selalu terlalu banyak, hingga dibagikan ke teman-teman. Bahkan, sekali masak bisa untuk berhari-hari.

Akan tetapi, ketika Mas Bambang sudah tinggal bersama saya .... Wow ... luar biasa! Masakan saya itu jadi terasa sedikit! Saya sudah tahu sejak lama Mas Bambang memang banyak makan, tetapi ya saya tidak menyangka ternyata benar-benar banyak. Akhirnya saya membuat fatwa, “Tidak boleh menghabiskan makanan dalam satu kali makan!” Ahhh, pelitnya saya ke suami. Namun, saya merasa stres jika sehari harus masak tiga kali, ditambah cemilan-cemilan yang aduhaiii ... tidak ada cukupnya. Apa kabar penelitian saya kalau masak terus?

Proses penyesuaian lain yang saya rasa berat berkaitan dengan baju. Seperti disampaikan di awal, saya membiarkan baju-baju yang sudah kering tetap di gantungan dan memasukkannya ke lemari begitu saja. Dan jumlahnya tidak sedikit. Lemari selebar dua meter penuh terisi baju yang tergantung. Itu masih baju saya sendiri. Ketika Mas Bambang sudah tinggal bersama saya, jumlah baju pasti bertambah banyak. Belum lagi jaket-jaket tebal untuk musim dingin.

Lemari pakaian sudah tidak sanggup menampungnya. Baju Mas Bambang yang jumlahnya tidak terlalu banyak, tidak dapat tempat di lemari pula, kasihan banget. Hihih \*maaf ya, Mas.

Kami hampir selalu memiliki kegiatan bersama. Saat akhir pekan, selalu ada acara dan saya belum sempat mencuci. Akibatnya, cucian menumpuk. Mas Bambang sering bingung karena kehabisan baju. Akhirnya, ia meminta diajari cara menggunakan mesin cuci, menjemur (karena memang kondisinya tidak seperti di Indonesia, yang tinggal dijembreng di tali), dan melipat pakaian karena sudah tidak ada tempat untuk menggantungnya.

Dan, ternyata saya memiliki suami yang terbiasa dengan pakaian licin, tetapi apa daya saya benar-benar kesulitan untuk menyetrika. Nah, di sinilah saya memperkenalkan Gerakan Tanpa Setrika (GTS) kepada Mas Bambang. Saya juga mengenalkan papan pelipat baju yang saya buat sendiri (terinspirasi dari video di Facebook). Lama-kelamaan, kami menemukan trik untuk menyempurnakan Gerakan Tanpa Setrika ini. Suami saya menjadi lihai melipat pakaian dengan papan lipat.

Pada Oktober 2014, ada kesempatan untuk mendaftar *apato jyutaku* (rumah susun dengan bantuan pemerintah provinsi) yang lebih luas (60 m<sup>2</sup>), tetapi harganya lebih murah (sepertiga dari apato kami sebelumnya). Keberuntungan menghampiri kami. Pada Februari 2015, kami pindah ke *apato* pemerintah provinsi ini. Pindah ke *apato* ini sungguh membantu kami karena suami masih harus membayar biaya kuliah secara pribadi (dengan *living allowance* beasiswa yang saya dapat).

Akan tetapi, *apato* baru juga berarti banyak barang baru yang perlu dibeli. Yah, lagi-lagi bisa dibayangkan, ketika ada ruang kosong, pasti muncul keinginan untuk memanfaatkannya. Lebih banyak lagi barang yang bisa disimpan di *apato* ini. Kalau ada senior yang pulang ke Indonesia, apato kami pun jadi tempat penampungan barang.

Pada Februari 2015, Mas Bambang mendapatkan informasi bahwa aplikasi beasiswanya diterima. Beasiswa akan diberikan rapel pada Juli dan selanjutnya setiap dua bulan sekali. Nah, setelah mendapatkan beasiswa, kami merasa memiliki cukup uang untuk membeli beberapa barang yang sebelumnya kami hanya bisa mupeng (muka pengen), hehe. Bertambah banyak lagilah barang-barang di *apato* hingga akhir masa kuliah pada 2017.

Mas Bambang memang hanya berniat untuk menemani saya kuliah. Jadi, pilihan kuliahnya disesuaikan dengan masa kuliah saya. Alhamdulillah, Allah mengizinkan hingga akhirnya kami dapat menyelesaikan studi bersamaan. Kami diwisuda pada 25 September 2017. Nah, 2–3 bulan sebelum kepulangan, kami sudah memproses barang-barang yang akan dikirim dengan jasa kontainer. Barang-barang itu dimasukkan ke kardus. Namun, hanya barang di kardus itu yang sudah rapi pada hari pengangkutan, yaitu 26 September 2017.

Dalam proses mengemas barang, saya sempat membaca resensi buku metode KonMari oleh Dee Lestari. Tanpa berpikir panjang, saya mencarinya di Amazon Jepang, dan saya kaget karena ternyata penulisnya orang Jepang. Saya membeli buku versi bahasa Inggris dan berniat membacanya setiba di Indonesia. Ya, untuk persiapan menempati hunian baru.

Dua bulan berlalu setelah membeli buku tersebut, saya melihat kiriman Facebook Nikmah (adik kelas saya saat S-1). Ia menjual buku yang sama dalam versi bahasa Indonesia. Ealah, ternyata sudah ada versi bahasa Indonesianya .... Saya pun menghubungi Nikmah dan memesan satu buku. Lalu, diskusi kami berlanjut tentang berbenah rumah.

Pada 28 September 2017, kami harus angkat kaki dari Jepang. Niat hati ingin meninggalkan Jepang dengan kesan yang baik, tetapi apa daya kenyataan berkata lain. Bagaimana tidak, 15 jam sebelum jadwal penerbangan, di rumah kami masih ada perabotan lengkap! Pesawat kami berangkat pukul 9 pagi, sedangkan pada pukul 6 malam kami masih berada di tengah lautan barang.

Padahal, beberapa barang sudah kami berikan juga kepada junior di sini. Akhirnya, kami menawarkan kepada para sahabat untuk datang dan meminang barang-barang kami, sekaligus meminta bantuan mereka untuk mengosongkan rumah tersebut. Oh, iya, di Jepang, jika berhenti menyewa rumah atau apartemen, kita harus mengikuti peraturan ketat.

Kita harus mengosongkan barang-barang dari dalam apartemen. Kondisi apartemen harus bersih kinclong seperti sediakala dan tidak boleh ada cacat (jika ada cacat, akan ada denda). Jadi, kita masuk ke rumah tersebut dalam keadaan kosong-bersih, dan keluar dengan keadaan sama seperti awal. Luar biasa, kan?!

Total ada 15 kerabat yang datang pada malam itu. Mereka hanya dapat mengambil beberapa barang, karena harus pulang naik kereta (tidak bisa membawa banyak barang). Barang yang tersisa pun masih banyak. Lalu bagaimana solusinya? Dibuang? Ini pun tidak mudah, karena tidak bisa

sekadar dipindahkan ke tempat sampah. Barang tersebut harus dipilah berdasarkan kategori materialnya.

Barang besar, seperti meja, tidak bisa langsung dibuang. Kita harus membeli kupon yang nantinya akan ditempel ke barang tersebut dan diambil oleh petugas khusus untuk diproses lebih lanjut. Bayangkan, untuk membuang barang pun harus bayar! Huhu.

Malam itu, selama 15 jam kami berkutat dengan barang-barang yang teronggok penuh di rumah. Alhamdulillah, barang-barang yang akan kami bawa di bagasi pesawat akhirnya selesai dikemas. Namun, masih sisa satu koper lagi yang belum bisa dilepas suami saya. Sampai akhirnya teman kami mengingatkan, karena waktu semakin mepet, “Ini semua nggak cukup lho masuk ke satu koper. Koper yang lain sudah ditimbang? Berapa beratnya? Kalau kelebihan, bayarnya mahal lho, dan juga ada batas maksimalnya!”

Akhirnya Mas Bambang merelakan barang-barang yang tersisa. Yah, mau bagaimana lagi. Kalau saja bisa belajar mengatur diri secara lebih baik, kami tidak akan begitu merepotkan banyak orang. Mereka sampai menginap, tidur beralaskan tatami, atau pulang larut malam sebelum kereta terakhir. Ada juga yang datang dengan sepeda ontelnya.

Berkat bantuan orang-orang hebat itulah kami dapat pulang ke Indonesia, meski tanpa tidur malam. Layaknya generasi milenial umumnya yang suka membagikan perasaan tak menentu di media sosial, saya pun menuliskan beberapa paragraf di akun Facebook saya. Intinya, ya saya berpamitan dengan Negeri Sakura dan sedikit bercerita tentang pengalaman mengosongkan rumah pada malam sebelumnya.

Nah, di kiriman Facebook tersebut, Nikmah sempat memberi komentar dengan mengajak saya untuk

belajar merapikan barang. Ia menyampaikan, dengan mempraktikkan metode KonMari, kita bisa lebih tenang dan bertanggung jawab dengan barang-barang yang dimiliki. Dari momen itulah saya dan Nikmah membuka kesempatan kepada teman-teman lain yang ingin belajar bersama melalui grup WhatsApp. Tidak disangka, ada begitu banyak peminat hingga kami kewalahan.

Setibanya di Indonesia, tentu kami harus melewati proses familiarisasi kembali. Pada bulan pertama, sambil belajar dengan Nikmah via WhatsApp, kami mulai membeli barang-barang untuk kebutuhan kontrakan di Jakarta Utara. Prinsipnya, kami tidak ingin ada begitu banyak barang karena akan datang paket kiriman dari Jepang.

Belajar dari pengalaman sebelum pulang ke Indonesia, kami jadi lebih banyak pertimbangan sebelum membeli barang. Jika tidak begitu mendesak, kami tidak ingin membelinya. Namun, waktu terus berjalan dan prinsip kami melemah. Masih juga saya membeli beberapa barang yang dirasa perlu, tetapi hanya dipakai di awal-awal saja.

Sekitar Oktober akhir, akhirnya paket barang dari Jepang tiba. Jumlahnya banyak sekali. Memenuhi ruangan kamar saya yang berukuran 2 x 3 meter, dengan dua-tiga tumpukan. Karena alasan sibuk bekerja, kami tidak langsung membuka dan menyortir paket tersebut. Di sela-sela itu, kami berusaha menyiapkan diri untuk menata barang dengan membaca buku KonMari. Tak lupa kami tanya-tanya ke Nikmah di grup WhatsApp (inilah yang nanti menjadi cikal bakal terbentuknya Gemar Rapi).

Setelah dibereskan, ternyata ada banyak barang yang bisa didonasikan. Yang lebih menyesakkan, ada tumpukan buku dan kertas yang setelah disortir 6 bulan sebelumnya ternyata

tidak pernah dipakai sama sekali. Jadi, kami membayar sekitan juta untuk mengirim barang itu yang sebenarnya tidak pernah digunakan lagi, dan harus kami buang.

Proses menyortir barang tersebut terasa amat lama dan melelahkan. Berada di dalam rumah menjadi sebuah momok kala itu. Saya ingin segera merapikan semua, tetapi tenaga sangat terbatas. Sampai akhirnya saya merenung, mungkin seperti orang stres. "Gimana ya ini, hidup kok berasa berat banget. Gak bisa ngapa-ngapain. Nyari barang susah. Mau ngeberesin, bingung yang mana dulu, saking banyaknya barang yang harus dibereskan."

Dari pengalaman ini, saya menyimpulkan beberapa hal. Sebenarnya, yang menjadi masalah adalah ketidaktertiban, ketidakrapian, dan kurangnya penguasaan diri. Lalu, seiring berjalannya pembelajaran di grup WhatsApp, kami mendapatkan bahwa metode KonMari memang bagus. Hanya, ketika diterapkan di Indonesia, ada beberapa kendala yang dihadapi.

Toh, kendala-kendala tersebut sebenarnya sudah bisa ditangani Nikmah dan Aang, karena mereka memang memiliki dasar yang bagus untuk urusan berbenah. Sejak kuliah, mereka sudah terbiasa hidup rapi dengan metode 5R. Di samping itu, ada Ibu Tata (Putriana Indah Lestari) yang memiliki banyak pemahaman tentang metode-metode berbenah dari negara lain. Dari sinilah saya dan suami belajar menyesuaikan metode berbenahnya.

Kondisi Jepang dan Indonesia jelas tidak sama. Indonesia memiliki area yang sangat luas dan setiap daerah memiliki kebiasaan berbeda. Itulah sebabnya saya merasa lebih cocok dengan Gemar Rapi, yang memunculkan beberapa

metode seperti: *personalized*, menghargai perasaan, potensi individu, perubahan *habit*, dan pembentukan *mindset*.

Untuk kebiasaan yang berimbang kurang baik, perlu dilakukan perubahan *habit* dan pembentukan *mindset*. Dan, semua itu coba dirumuskan tim kurikulum Gemar Rapi dalam kelas menata diri “Gemari Madya”. Semoga Gemar Rapi mampu memberikan sedikit kontribusi dan perubahan, terutama untuk diri sendiri dan keluarga.

## Putriana Indah Lestari: Perjalanan Berliku Menuju Gemar Rapi

Perkenalkan, saya Putriana Indah Lestari. Saya biasa dipanggil Putri (nama formal), atau Ita (panggilan sayang keluarga dan sebagian besar teman), atau Itachuu/Chuu (panggilan bken di kampus dulu), atau Ibu Tata (panggilan sayang Ilan, anak saya).



Saya anak pertama dari lima bersaudara dengan masa kecil yang bisa dikatakan “*full of flowers and butterflies*”, yaitu kehidupan masa kanak-kanak yang penuh tawa dan selalu ceria. Pokoknya, semua indah. Bukan. Bukan karena saya terlahir dari keluarga berada yang serbaguna.

Abi saya guru seni SMA, sedangkan Umi adalah koki andal, guru, perawat, akuntan, manajer keuangan, dan ketua geng di rumah, hehe. Ya, beliau ibarat ratu serbabisa. Alhamdulillah, tidak ada sedikit pun terekam di ingatan saya tentang masa kanak-kanak yang sedih dan sendu.

Kalaupun ada nilai kehidupan yang diwariskan orang tua dan sangat mengakar di benak saya itu adalah ajaran untuk selalu menikmati hidup. Nah, dalam rangka menikmati hidup, kenyamanan menjadi salah satu faktor utama yang harus terpenuhi. Hal ini menyebabkan saya menjadi orang yang “ekstra dan maksimalis”. Apa pun akan saya sediakan, yang penting saya nyaman. Karena itulah, saya harus hidup dengan banyak sekali barang. Ya bagaimana lagi, semua demi kenikmatan hidup, jhe.

Orang tua pun cenderung mendukung hal ini. Contohnya, saat masuk pesantren, saya dibawakan dua lemari. Satu lemari berukuran besar untuk menampung pakaian dan satu lemari laci untuk barang-barang keperluan lain. Bahkan, ada semua koleksi Barbie dan makanan favorit saya. Tidak lupa saya juga dibekali dengan kasur supernyaman dan tebal. Benar-benar berbeda dengan teman lain yang lemarinya kecil dan kadang hanya tidur beralas kasur tipis.

Kebiasaan itu pun terbawa hingga kuliah. Misalnya, saya dibawakan seperangkat komputer lengkap dengan *printer*. Padahal, pada masa itu, mengetik dan mengerjakan tugas

di rental komputer adalah hal yang umum. Belum banyak mahasiswa yang punya komputer sendiri.

Malah, tidak lama kemudian, Abi mengirim saya sepeda motor. Padahal, saya belum bisa mengendarai motor dan belum punya surat izin mengemudi (SIM). Jadi, setiap mau pergi pakai motor, saya cari sopirnya dulu, hahaha. Belum selesai, tidak lama berselang Abi membawakan saya laptop terbaru. Saat itu, jumlah mahasiswa berlaptop di kampus saya masih bisa dihitung jari.

Saya pun ingat, di pertengahan kuliah, saya harus ikut Kuliah Kerja Nyata (KKN) di sebuah desa di Pemalang, Jawa Tengah. Tampaknya saat itu saya menjadi mahasiswa dengan barang bawaan paling heboh. Saya membawa sembilan tas. Bukan cuma guling dan selimut, segala ember dan gantungan juga saya bawa, hahaha. Semua demi prinsip: apa pun yang terjadi, saya harus nyaman di tempat KKN.

Kenyamanan itu juga pada akhirnya meningkatkan kadar kecuekan saya. Bodo amat lemari berantakan nggak karuan, yang penting area kasur senantiasa rapi dan siap untuk direbahai. Berbenah pakaian adalah kegiatan yang sangat di luar jangkauan saya. Masuk kategori tidak penting. Kata Umi, saya satu-satunya anak yang nggak minta dibelikan setrika saat akan merantau, hahaha.

Saya malas menyetrika sedari dulu. Waktu di Purwokerto, sering kali saya mengirim pakaian ke gerai *laundry* kiloan, yang pada masa itu murah nggak kira-kira. Cukup dengan beberapa ribu rupiah per kilogram, pakaian kotor saya kembali wangi dan rapi. Saat saya memasuki semester tiga, adik kedua saya ikut berkuliah di kota yang sama.

Dia ini kebalikan saya, suka sekali menyetrika. Hasil setrikaan *laundry*, yang bagi saya sudah rapi, ditolaknya mentah-mentah. Katanya kurang licin. Jadi, demi kepuasan hatinya, adik saya memilih mendedikasikan diri untuk menyetrika pakaian kami. Ya, saya sih alhamdulillah saja. Biaya cuci kering tanpa setrika, kan, lebih murah.

Keberadaan adik saya di Purwokerto harus diakui semakin meningkatkan kenyamanan saya. Jadi, saya ada teman untuk mengerjakan hobi lain, yaitu menonton film dan berbelanja. Eits, tetapi kami berfoya-foya menggunakan hasil jerih payah sendiri. Saat itu, sambil kuliah, kami mengajar juga untuk anak SMP dan SMA. Setiap 2 minggu, kami mendapat honor mengajar. Nah, uang itulah yang kami gunakan untuk bersenang-senang.

Kegiatan berbelanja pada gilirannya menambah banyak jumlah barang milik saya di Purwokerto. Mulai dari buku, pakaian, boneka, hingga pernak-pernik tidak penting selalu kami beli setiap kali pergi ke luar rumah. Biasanya, setiap beberapa hari, kami akan berkeliaran di kota dan pertokoan untuk menyewa DVD dan VCD. Yaaa, sekalian jajan dan cuci mata. Sungguh sangat konsumtif. Saya ingat, metode berbenah saya dan adik di kos hanya satu, yaitu memasukkan semua ke lemari, lalu menutup pintu lemari, hahaha. Kamar pun kembali rapi.

Kembali ke tentang kerapian di rumah. Memang tidak bisa dibilang rumah kami berantakan parah, cuma kerapian bukan menjadi prioritas. Jadi, meletakkan barang sesuka hati itu lumrah. Dengan lima anak dan kadang tanpa ART, saya bisa memahami kenapa beberes bukanlah hal utama. Apalagi, Umi sudah memilih medan perangnya sendiri, dan itu bukan berbenah rumah.

Bagi Umi, yang penting adalah fungsi, bukan estetika. Jadi, selama rumah masih berfungsi sebagaimana mestinya, ya, Umi santai saja melihat beberapa area dijajah *clutter* alias agak berantakan. Sedangkan Abi kebalikan dari Umi, secara beliau orang seni—sangat berorientasi pada estetika. Dalam hal menyimpan barang, Abi super-rapi. Sampai-sampai orang lain tidak akan bisa menemukannya. Setelah Abi meninggal, sampai sekarang kami masih suka menemukan kejutan dari harta penyimpanan Abi.

Kombinasi keduanya mewariskan standar kerapian yang cukup *random* untuk saya dan adik-adik. Di satu sisi, kami supercuek. Namun, di sisi lain, ketika hidayah menyapa, kami bisa super *duper* rapi. Dari keduanya juga saya banyak belajar cara memanfaatkan benda sebaik mungkin. Umi, misalnya, mengajari saya menjahit pakaian yang robek atau bolong. Kata Umi, daster boleh belel, tetapi nggak boleh bolong dan robek.

Umi juga mengajarkan cara mengalihfungsikan barang-barang yang sudah tidak bisa digunakan lagi. Dan, dari Umi juga saya belajar bahwa sesuatu yang tidak berharga untuk kita ternyata bisa sangat berharga bagi orang lain. Umi rajin menyalurkan barang-barang *preloved* kami kepada orang yang lebih membutuhkan.

Dulu, Umi selalu mewanti-wanti saya. Katanya, saya harus lebih rajin berbenah karena suatu saat akan menikah dan belum tentu suami akan memiliki standar secuek saya. Plus, nggak enak katanya sama mertua kalau saya malas. Namun, hal tersebut seperti angin lalu saja buat saya, hahaha. Saya tetap menikmati hidup dengan segala kecuekan dan kemalasan.

Lulus kuliah S-1, saya memutuskan melanjutkan program S-2 di Universitas Negeri Jakarta (UNJ), jurusan manajemen pendidikan. Tujuan saya berkuliah di sana murni ingin menyenangkan Abi. Sebab, Abi ingin sekali ada anak yang satu almamater dengannya. Saya juga dengan polos asal memilih jurusan itu, meski memiliki gelar sarjana biologi, hahaha. Simpel saja, saat itu saya memang tertarik dengan dunia pendidikan. Sambil kuliah, saya mengajar privat untuk anak-anak berkebutuhan khusus. Pada titik ini, hidup saya terasa menyenangkan dan tidak ada lonjakan drama yang berarti.

Akan tetapi, kadang takdir tidak selalu sejalan dengan harapan kita. Pada 2009, Abi dipanggil oleh Allah setelah berbulan-bulan sakit. Saat Abi sakit, saya meminta izin untuk ikut seleksi calon pegawai negeri sipil. Tidak terlalu serius, sih. Hal itu pun saya lakukan karena Umi gemas melihat saya hanya mengantar teman-teman ikut tes. Dan, mungkin memang sudah jalan-Nya, saya lulus tes. Padahal, teman-teman yang saya antar saat itu banyak yang tidak lulus. Bila saya coba pikirkan sekarang, saya percaya itu memang sudah dituliskan untuk saya sejak 50 ribu tahun yang lalu. Jadi, sebelum Abi meninggal, saya sudah resmi diterima di Kementerian Kesehatan.

Sepeninggal Abi, saya harus berpikir lebih cekatan. Sebab, resmi sudah sejak saat itu saya harus menggantikan peran Abi sebagai tulang punggung keluarga. Saya masih ingat bagaimana saya menangis di depan kepala jurusan S-2 sambil menyodorkan surat pengunduran diri. Iya, saya memutuskan untuk berhenti kuliah dan fokus bekerja. Waktu itu, kepala jurusan menyarankan untuk melanjutkan saja, toh, tinggal menyusun tesis. Namun, keputusan saya sudah bulat.

Masa-masa ditinggal Abi sangatlah menyedihkan. Saya merasa begitu kehilangan. Ah, kalau cerita tentang ini, bisa jadi satu novel sendiri, hehe. Dua tahun semenjak kepergian Abi, saya menikah. Suami saya adalah kakak kelas di jurusan biologi dulu. Kami beda satu angkatan. Siapa pun yang mengenal kami pasti sependapat bahwa saya dan suami adalah dua pribadi yang bertolak belakang. Bagaikan langit dan bumi. Kesamaan di antara kami paling-paling hanya sama-sama anak sulung dan suka biologi.

Berkebalikan dengan saya, suami adalah orang yang minimalis dan rapi. Saya ingat, waktu kuliah dulu, saya dipinjami buku catatan materi kuliah olehnya. Saya kaget bukan main, bahkan buku catatannya jauh lebih rapi dibandingkan materi kuliah milik saya yang baru dicetak beberapa hari sebelumnya. Beliau juga sangat perfeksionis. Benar-benar berbeda dengan saya.

Sampai akhirnya saya berkunjung ke rumah mertua untuk pertama kali. Ternyata, bapak dan mamah mertua saya memang orang yang rapi sekali. Rumahnya tertata dan bersih. Hampir tidak ada *clutter*. Setiap pagi, Mamah sudah mencuci dan memasak. Sebelum tidur, sudah tidak ada lagi piring kotor di dapur. Semua sudah kinclong.

Ada satu hal menarik di keluarga suami saya. Mereka sangat memperhatikan sampah makanan. Hampir tidak ada yang mubazir. Semua makanan dihabiskan sampai tetes terakhir. Bahkan, saya pernah ditegur Mamah karena saat makan ikan kurang bersih—masih tersisa sedikit daging. Nasi yang tidak termakan diberikan ke ayam peliharaan. Kadang, ada yang dijemur untuk dijadikan kerupuk.

Dari situlah saya paham soal karakter suami saya. Pastilah *nurture* Mamah dan Bapak membentuknya menjadi orang yang sangat hati-hati terhadap sikap mubazir. Keluarga Bapak juga sangat minimalis dan tidak berlebihan dalam memiliki barang. Seperti abi saya, Bapak juga suka membuat sesuatu sendiri. Bahkan, saya diceritakan bahwa rumah Bapak di Tasikmalaya dulu dibuat oleh tangannya sendiri.

Awal pernikahan menjadi masa-masa adaptasi bagi saya dan suami. Saya yang berantakan dan suami yang gemar rapi, hahaha. Dari lemari saja sudah kelihatan. Bagian milik suami selalu tertata rapi sesuai kategorinya. Bagian saya? Campur semua menjadi satu, dari kaus kaki sampai kerudung.

Dulu, umi saya bak malaikat. Beberapa hari sekali, ia membantu saya merapikan lemari. Rumah kami berdekatan. Jadi, saat saya pulang kantor, tahu-tahu semua sudah rapi. Namun, yaaa, besoknya awut-awutan lagi. Umi juga mencariakan asisten rumah tangga yang datang beberapa hari sekali ke rumah kami untuk menyekatik dan berbenah.

Kembali ke sifat saya yang selalu ekstra dan maksimalis. Saya terbiasa berbelanja grosiran dan berseri. Maksudnya, bila menyukai sesuatu, saya akan membeli semua serinya. Pernah saya menangis karena ditegur suami saat membeli baju tidur sampai tiga buah dan sama semua modelnya, hanya beda warna, hahaha.

Kebiasaan saya berbelanja sesuka hati ini lambat laun membuat apartemen dua kamar kami jadi penuh berisi barang. Suami saya saat itu hanya pasrah saja. Sepertinya, sih, ia bingung juga. Sebab, kalau ditegur sedikit, saya menangis.

Adanya Ilan, putra pertama kami, semakin menambah suasana rumah. Dan, tentu juga semakin menambah banyak

jumlah barang di rumah. Apalagi, Ilan cucu pertama dari pihak saya dan suami. Adik-adik kami juga senang membelikan ini-itu untuk Ilan. Ya, wasalam, semakin penuhlah rumah kami.

Ketika mulai suntuk dengan keadaan rumah, ada angin segar untuk kami. Alhamdulillah, aplikasi beasiswa saya dan suami lolos. Takdir mengantarkan kami sekeluarga ke Negeri Kanguru. Kadang saya berpikir, bisa jadi beasiswa ini ganti dari program S-2 yang dulu saya tinggalkan. Masya Allah, jalan yang dipilihkan Allah selalu jauh lebih baik dari ekspektasi kita.

Kehidupan kami di Crawley, Perth, seperti kaset lama yang berputar kembali. Berawal dari tidak punya apa-apa, lalu berakhir dengan akumulasi barang yang menumpuk. Walaupun sebagian besar merupakan barang bekas dan warisan dari pelajar lain yang sudah kembali ke Indonesia, tetap saja statusnya sudah menjadi milik kami. Jadi, yaaa, kalau saat itu dihisab, kami yang akan ditanya.

Sedikit berbeda dengan kebanyakan teman di sana, saya dan suami sama-sama menerima beasiswa. Dapat dikatakan, dari segi keuangan, kami sudah sangat-sangat cukup. Spirit menabungnya saja yang kurang, hahaha. Malah, nafsu belanja saya semakin menjadi-jadi. Ada beberapa hal yang sangat sulit saya rem, yaitu membeli buku dan mainan Ilan. Selain itu, karena gagal beradaptasi, saya jadi hobi memasak. Efeknya? Saya jadi semangat mengoleksi aneka alat masak, mulai dari yang bekas sampai yang bermerek.

Bayangkan saja, bila ada bazar buku bekas, satu dus buku dihargai 5-20 dolar saja. Dan, satu dus itu bisa berisi 30 buku. Mainan juga sama. Di Australia, ada *marketplace* khusus barang *preloved*. Namanya Gumtree. Apa pun ada di Gumtree.

Banyak juga *freebies* (barang gratisan) di sana. Kalau kurang bisa mengendalikan diri seperti saya, pastilah kalap dengan barang-barang murah di sana.

Belum lulus kuliah saja saya sudah ikut serta mengirim kargo ke Indonesia sebanyak tiga kali. Isinya buku dan mainan anak. Ada juga tas dan sepatu untuk adik-adik saya. Saya mikirnya cetek, sih, kapan lagi bisa memiliki barang yang bagus dengan harga miring? Padahal biaya kargonya, ya, lumayan juga, hahaha.

Teman-teman yang lain juga tidak jauh berbeda dengan saya. Namun, jenis barang yang disenangi beragam. Ada yang terobsesi dengan produk fesyen, ada yang seputar hobi fotografi dan alat olahraga. Memang, salah satu godaan hidup di luar negeri adalah kita jadi norak dengan barang-barang yang dianggap keren.

Karena mulai hobi memasak, saya jadi senang menjamu tamu. Rumah kami sudah seperti *basecamp* tempat berkumpul. Sama seperti cerita Mbak Wangi, karena cukup luas, rumah kami sering menjadi tempat berlabuhnya benda-benda warisan. Selain itu, rumah kami menjadi tempat belajar Al-Quran untuk anak-anak pelajar di sana. Namanya juga di perantauan, berkumpul dengan teman-teman se-Tanah Air itu rasanya sangat menyenangkan dan bisa mengurangi rindu akan kampung halaman.

Ada satu hal yang belakangan baru saya sadari dan sesali. Saat berkumpul itu, kami menghasilkan sangat banyak sampah. Kami suka sekali menggunakan alat makan sekali pakai. Saat itu, saya juga belum terlalu memikirkan perilaku menyampah yang berlebihan ini. Toh, setiap hari tertentu, ada truk yang akan mengangkut sampah. Jadi, pada malam hari, kami mengeluarkan tong sampah ke pinggir jalan

untuk dikosongkan besok paginya. Tong sampah kami sering kali luar biasa penuh, sehingga harus menumpang ke tong tetangga. Berbeda dengan penduduk setempat yang kadang tempat sampahnya nyaris kosong.

Dulu, boro-boro kepikiran masalah sampah, yang terlintas di kepala saya hanya urusan bersenang-senang. Ironis sekali mengingat kami semua sarjana dan saat itu menempuh pendidikan S-2 dan/atau S-3. Ternyata kepedulian kami terhadap lingkungan minim sekali.

Oh, ada satu lagi peran saya sebagai penyumbang sampah di sana. Untuk menambah pengalaman, saya bekerja paruh waktu. Maksudnya, sih, biar saya lebih aktif juga. Saya menjadi pengantar *junk mail* dan koran. Jadi, dua kali seminggu, saya dan teman mengantarkan *junk mail* dan koran ke rumah penduduk. Dalam sekali antar, bisa ada belasan *junk mail* dan kebanyakan semua itu hanya akan berakhir di tong sampah.

Pertengahan 2016, saya seperti mendapat hidayah. Mendadak saya jadi begitu peduli dengan barang-barang yang dimiliki. Saat itulah saya mulai bergerilya mempelajari aneka metode berbenah. Saat itu, kebetulan sedang libur kuliah juga. Jadi, saya punya banyak waktu untuk membaca buku dan menonton video di Youtube. Metode yang langsung saya coba adalah metode KonMari. Selesai membaca buku, saya langsung mempraktikkannya. Dan memang, sih, *life-changing* banget, hahaha. Saya membagikan pengalaman berbenah ini di media sosial, dan ternyata banyak juga teman senasib sepenanggungan.

Sejak itu, saya mulai senang mempelajari semua yang berhubungan dengan kerapian. Bahkan, saya rela beralih ke *e-book* demi mengurangi buku cetak di sekitar. Masalah berbenah pun akhirnya menyerempet ke masalah sampah,

konsumerisme, dan lain-lain. Saat itu saya banyak merenung, lalu teringat akan dosa-dosa lama saya. Saya merasa nelangsa, hahaha. Menyesal sekali. Kok, bisa sih saya baru tahu sekarang tentang semua ilmu ini?

Akan tetapi, proses berbenah saya bisa dikatakan berjalan sangat lambat dan panjang. Ada saja hambatan di tengah jalan. Berbekal sedikit ilmu yang saya pelajari, akhirnya banyak sekali barang-barang yang saya relakan saat akan kembali ke Indonesia. Saya membagikannya ke teman-teman yang masih ada di sana. Itu saja saya masih harus mengirim ratusan kilogram barang lewat kargo dan *over baggage*, hahaha.

Sepulang dari Australia, saya berkenalan dengan Mbak Nikmah yang saat itu membuka kelas *online* KonMari. Saya tertarik dong, yaaa. Saya merasa menemukan komunitas yang sehati. Saya lupa bagaimana prosesnya, tahu-tahu saya diajak bergabung sebagai tim pengajar.

Lucunya, suami, Umi, dan adik-adik yang mengetahui saya mengajar tentang cara merapikan rumah kompak meledek. Ya, kan, mereka yang paling tahu bagaimana saya di rumah, hahaha. Meski awalnya juga ragu, saya berusaha meluruskan niat untuk berbagi pengalaman. Jadi, bismillah, saya ikut bergabung dengan KKI (sebelum Gemar Rapi). Prinsip saya: *learning by doing, and sharing*.

Sejak awal, saya bergabung di tim kurikulum. Hal ini membuat saya semakin banyak membaca. Saya juga rajin mengumpulkan dan terus memperbarui pengetahuan di bidang berbenah. Pada Juli 2018, saya dan teman-teman menggagas kegiatan Plastic Free July. Di luar ekspektasi saya, banyak sekali yang tertarik dengan isu ini. Dari situ,

saya sadar bahwa kita tidak perlu menjadi seorang pakar atau praktisi untuk bisa berbagi sesuatu yang positif. Bila setiap orang berbagi kepada orang lain, yang lalu berbagi kepada orang lain lagi, hasilnya akan seperti pesan berantai yang dapat menjangkau banyak sekali orang.

Adapun poin penting yang saya catat dalam proses menuju pribadi Gemar Rapi:

1. Selain *nature*, pola asuh dan lingkungan tempat tumbuh besar sangat berpengaruh terhadap sikap kita soal kerapian.
2. Menjadi pribadi Gemar Rapi itu juga merupakan perjalanan spiritual. Inilah yang menjadi motivasi terkuat saya untuk berubah.
3. Segala sesuatu itu ada ilmunya. Termasuk cara merapikan rumah.
4. Terkadang kita lupa, ada banyak hal yang dapat dipelajari dari kebiasaan orang-orang di sekitar, misalnya orang tua. Sering kali, hal ini luput dari pengamatan karena kita terlalu fokus pada informasi yang dianggap lebih kekinian.
5. Kebiasaan *nyampah* itu bersumber dari kebiasaan yang konsumtif. Kebiasaan ini dapat dipicu oleh ketidakrapihan di sekeliling kita.
6. Kita butuh komunitas untuk saling mendukung menuju hidup yang lebih rapi.

Terus, sekarang saya sudah rapi jali dong, ya? HAHAHAHA, ya belum, Kakaaak. Saya hidup selama 30 tahun dengan lingkungan yang kurang rapi. Mana mungkin

bisa berubah hanya dalam 2 tahun saja? Semuanya perlu waktu.

Akan tetapi, tetap yaaa ... saya harus memberikan apresiasi untuk diri sendiri atas kemauan dan usaha untuk berubah menjadi lebih rapi (memuji diri sendiri). Beberapa hal yang mulai berhasil mulai saya perbaiki:

1. Nafsu belanja sudah jauh berkurang. Saya mulai bisa mendeteksi mana yang perlu dan mana yang nafsu belaka. Sudah beberapa tahun ini saya tidak membeli tas dan sepatu, juga alat masak. Untuk baju, saya memang memensiunkan hampir semua gamis. Bukan apa-apa, ukurannya sudah tidak nyaman karena saya sedang hamil. Dan, hampir semua gamis pengganti yang saya beli adalah gamis *preloved*. Ya, saya berharap dapat sedikit berkontribusi mengurangi sampah pakaian, dan jujur saja jauh lebih irit harganya, hahaha.
2. Rumah saya jauh lebih sering rapi dibandingkan dulu. Kenapa saya bilang “sering”? Karena memang “tidak selalu”. Terkadang tetap ada yang berantakan saat saya dan suami benar-benar sedang tidak sempat berbenah. *That's okay*. Saya pernah berada di fase “*all or nothing*”, tetapi hal itu malah membuat saya stres dan emosional. Sekarang, saya menjalani semua dengan santai dan menyenangkan. Ketika rumah berantakan dan saya sedang tidak bisa beberes sama sekali, ya sudah, merem saja. Makanya, saya mengimbau, jangan percaya dengan jargon: berbenah sekali seumur hidup itu cukup. Tidak. Selama kita masih bernapas dan beraktivitas

di rumah itu, akan selalu ada potensi dilanda *clutter*.  
*So, strive for progress, not perfection!*

3. Saya lebih peduli terhadap lingkungan. Saya tidak lagi semena-mena membuang sesuatu dan sebisa mungkin mengurangi produksi sampah. Saya juga mencoba membuat beberapa barang sendiri.
4. Saya semakin menyadari bahwa kenyamanan itu ada di perasaan. Dan, perasaan diatur di otak. Jadi, semua berawal dari pikiran. Saya tidak lagi menitipkan dan mengharapkan kenyamanan pada benda.
5. Saya semakin sensitif terhadap *clutter*, hahaha. Tingkat kecuekan saya menurun. Saya masih bisa bertahan hidup di antara *clutter*, tetapi tidak lama saya akan tergugah untuk memeranginya.

Di luar itu, saya masih orang yang sama, yang paling ogah disuruh menyetrika, dan yang selalu mengusahakan kenyamanan hidup. Sebab, menjadi rapi tidak berarti harus berubah menjadi orang lain. Kita perlu jujur dan tetap menjadi diri sendiri.

Rapiku ya rapiku, bukan rapimu. Rapimu ya rapimu, bukan rapiku.

Setiap orang punya standar berbeda. Itulah sebabnya ada kata “fleksibel” dalam metode Gemar Rapi. Karena, kita tak perlu menjadi homogen hanya untuk menjadi rapi.





3

---

ALASAN  
UNTUK RAPI

Kalau ditanya, kenapa mau rapi-rapi?

Kenapa mau hidup rapi?

Kenapa rapi itu penting?

Kenapa ada metode Gemar Rapi?

Jawabannya apa, ya, kira-kira?

Gemarians (boleh kami sapa demikian, ya) pasti punya beragam jawaban. Sebelum membahasnya lebih lanjut, mari kita simak lagi pengertian rapi dari segi bahasa.



Berdasarkan definisi di atas, kerapian dalam hidup kita sehari-hari setidaknya akan tecermin pada lima hal berikut:

## 1. Hidup Rapi

Hidup merupakan sebuah perjalanan. Sebelum berangkat, setiap pelancong pasti menyiapkan diri dan perbekalan dengan baik. Nah, jika hidup kita tidak dipersiapkan dengan teratur dan rapi, perjalanan yang akan ditempuh bisa kacau balau, semrawut, dan acak-acakan. Lantas bagaimana dengan kehidupan sehari-hari?

Hidup yang rapi merupakan sunatullah. Dalam Islam yang kami anut, kehidupan jelas ditata sedemikian rupa oleh Allah melalui ibadah harian (*amalan yaumi*). Mulai dari shalat lima waktu, yang teratur waktunya; puasa, yang jelas ada ketentuan dan batasannya; hingga ibadah yang berat seperti haji, ketika jutaan manusia dikumpulkan dan semuanya berbaris rapi setelah suara azan berkumandang.

Jika hidup sehari-hari kita jauh dari rapi, bisa dipastikan akan terjadi kekacauan. Sayangnya, hal sehari-hari itu sering kali kita abaikan. Itu sebabnya, gemar akan kerapian ini sangat penting.

## 2. Pikiran Rapi

Sama halnya dengan poin pertama, semua bermula dari pikiran. Gemar Rapi menitikberatkan pada konsep berpikir di awal sebelum melakukan kegiatan berbenah.

Pikiran rapi ini ibarat kita menyusun berkas di dalam komputer. Apabila kita tidak rapi menata berkas tersebut, kinerja komputer akan menjadi lebih berat.

Kebiasaan berpikir rapi ini masih sedikit dimiliki masyarakat Indonesia. Padahal, jika pikiran tidak rapi, kita akan cenderung kewalahan dengan informasi yang masuk ke kepala. Hal ini membuat empunya pikiran sulit untuk mengambil keputusan dalam kondisi mendesak. Itulah akar dari ketidakrapian pikiran. Maka, menjadi rapi merupakan kebutuhan kita bersama.

### 3. Pekerjaan Rapi

Mayoritas pemilik perusahaan menginginkan pekerjaan yang rapi. Saat ini beberapa perusahaan mulai melirik karyawan yang memiliki *soft skill* dari segi kerapian dan keteraturan dibandingkan dengan karyawan yang pintar, tetapi tidak rapi. Lebih bagus lagi jika cerdas plus rapi.

Bagi yang bukan karyawan pun demikian. Justru mereka lebih membutuhkan kerapian ekstra. Katakanlah seorang pekerja lepas yang harus memiliki kemampuan manajemen diri yang baik. Pun dengan pedagang atau pengusaha, jika tidak terbiasa mengerjakan sesuatu dengan rapi, bisa dipastikan tersendat-sendat omzetnya.

### 4. Rumah Rapi

Ini berlaku untuk semua hunian, baik itu tinggal milik sendiri, mes, rumah sewa, apartemen, maupun ruko. Kondisi rumah yang berantakan cenderung meningkatkan produksi kortisol (hormon stres). Dalam jumlah cukup, hormon ini dapat menghasilkan manfaat. Namun, kortisol yang berlebih malah akan menjadi masalah.

Rumah yang rapi bukan berarti tanpa aktivitas sama sekali. Justru kondisi rumah yang rapi akan mempermudah

aktivitas kita. Misalnya, ketika pakaian robek sedikit dan kita ingin menjahitnya, tidak perlu bingung lagi mencari jarum dan benang, sebab semua sudah berada di tempatnya dengan rapi.

Jiwa kita pun menjadi lebih tenteram dan nyaman. Misalnya, sepulang dari kantor, kita merasa lelah dan ingin beristirahat. Ketika kita membuka pintu dan melihat rumah dalam kondisi rapi, energi negatif dari luar mampu diredam dengan visualisasi mata yang nyaman memandang kerapian.

Sejumlah studi dan survei melaporkan bahwa manusia mengalami banyak tekanan di tempat kerja. Rumah menjadi satu-satunya tempat untuk berlindung dari semua tekanan itu. Maka, rumah yang rapi adalah keharusan.

## 5. Kebiasaan Rapi

Ini merupakan faktor penting. Sayangnya, untuk membangun kebiasaan rapi tidak bisa simsalabim langsung jadi dalam waktu sehari. Butuh waktu dan ritme yang panjang untuk melekatkan kebiasaan rapi. Keuntungannya, selain untuk diri sendiri, juga dapat dirasakan orang di sekitar kita, terutama bagi yang memiliki anak balita. Mereka akan melihat serta meniru tingkah laku kita. Karena itulah ada pepatah, “Jaga kebiasaan Anda maka itu akan menjadi karakter.”

Kebiasaan ini pun berkaitan erat dengan pikiran. Semua bermuara pada otak manusia. Maka, kelima hal di atas pada dasarnya juga saling berkaitan dan tidak bisa terpisah-pisah. Bila kita sudah berhasil menciptakan pemikiran yang gemar rapi, tentu kerapian akan lebih mudah terwujud pada lini kehidupan lainnya.

Menurut Gemar Rapi, ada lima alasan yang membuat kerapian itu penting. Gemarians boleh menambahkan jika ada yang kurang.

## 1. Alasan Spiritual

Kami percaya, dalam agama dan keyakinan apa pun, akan ada ajaran terkait dengan kebersihan dan keteraturan. Dua hal tersebut merupakan bagian dari kerapian. Sesuai dengan keyakinan kami sebagai Muslim, hal tersebut pun merupakan bagian dari iman. Selain itu, di dalam Islam, ada ketetapan bahwa kita akan dimintai pertanggungjawaban kelak terkait segala yang dimiliki di dunia ini.

Rasulullah bersabda: *Tidak akan bergeser dua telapak kaki seorang hamba pada hari kiamat sampai dia ditanya (dimintai pertanggungjawaban) tentang umurnya, ke mana dihabiskannya; tentang ilmunya, bagaimana dia mengamalkannya; tentang hartanya, dari mana diperolehnya dan ke mana dibelanjakannya; serta tentang tubuhnya, untuk apa digunakannya* (HR At-Tirmidzi No. 2417).

*Sesungguhnya Allah tidak menyukai bagi kalian tiga perkara ... (di antaranya) idho'atul maal (menyia-nyiakan harta).* (HR Bukhari No. 1407 dan HR Muslim No. 593)

Mengapa alasan spiritual ini menjadi yang utama? Karena Indonesia merupakan negara beragama. Masyarakat Indonesia mayoritas berpegang teguh pada keyakinan masing-masing. Maka, kita pun harus menjunjung tinggi kerapian, terutama berkaitan dengan konsep spiritual. Gemar Rapi mengedepankan hal ini di dalam konsep berbenah yang disusun. Hal ini juga menjadi keunggulan Gemar Rapi, mengingat ada metode berbenah dari negara lain yang tidak sesuai dengan keyakinan di Indonesia.

## 2. Alasan Personal

Termasuk di dalamnya segala sesuatu yang didasarkan pada alasan pribadi dan muncul dari dalam diri individu. Contohnya, alasan kenyamanan. Pemilik merasa perlu merapikan rumah karena sudah tidak nyaman lagi untuk dihuni, kotor dan berantakan.

Alasan personal ini meliputi juga kepribadian pemilik rumah. Sangat mungkin, seseorang selalu mengusahakan kerapian karena memang sudah sifatnya seperti itu. Bahkan, ada beberapa riset dan survei yang mengaitkan kerapian dengan kepribadian seseorang dan golongan darahnya. Misalnya, golongan darah A terkenal gemar rapi dan golongan darah B sebaliknya. Sedangkan berdasarkan keribadian, tipe melankolis dianggap lebih gemar rapi dibandingkan tipe sanguinis. Hal ini berkaitan erat dengan kerapian sebagai kebutuhan individu untuk memenuhi kepuasan diri.

## 3. Alasan Finansial

Seseorang biasanya dapat menjadi lebih rapi ketika terkena masalah finansial. Misalnya, karena butuh dana tambahan, kita merapikan lemari dan menjual pakaian yang menumpuk. Atau, bisa juga seseorang termotivasi menjadi lebih rapi karena ada hadiah atau bonus dari tempat kerja. Contohnya, pekerjaan yang berhubungan dengan penataan barang di sebuah gudang. Atau, pekerjaan yang butuh ketelitian seperti penjahit. Bila jahitan lebih rapi, biaya jasa yang diterima akan lebih tinggi. Nah, motivasi dari segi ekonomi ini dapat menjadi pemicu untuk menjadi lebih gemar rapi.

Ada pula studi yang melaporkan bahwa *clutter* dan disorganisasi dapat menyebabkan kerugian finansial.

Misalnya, dengan membeli benda yang sama berkali-kali akibat tidak dapat menemukannya. Selain itu, ketidakrapian berkaitan erat dengan keterlambatan, misalnya terlambat membayar tagihan air dan listrik sehingga kita terkena denda. Jadi, hidup rapi dapat menyelamatkan kita dari kerugian finansial.

## 4. Alasan Kesehatan

Beberapa orang memiliki alergi tertentu, misalnya terhadap debu dan makanan. Mereka perlu menghindari alergen agar terhindar dari serangan alergi. Menurut kami, hal ini pun berkaitan erat dengan kerapian. Contohnya, untuk menghindari debu, rumah harus senantiasa bersih dan higienis. Barang-barang juga harus diatur sedemikian rupa agar tidak mudah menjadi sarang debu.

Maka, menurut kami, rapi itu berarti juga bersih dan higienis. Sebab, kerapian berhubungan juga dengan kesehatan. Terkadang, kita menunggu sakit dulu sebelum menyadari hal ini. Padahal, bila kita hidup rapi sejak awal, kesehatan akan terjaga.

Itu dari segi kesehatan fisik. Bagaimana dengan kesehatan jiwa atau mental? Beberapa hasil riset dan survei tentang pengaruh *clutter* terhadap kesehatan jiwa:

- *Clutter* dapat menyebabkan stres dengan meningkatkan hormon kortisol, yang membuat otak mengasosiasikan *clutter* dengan kegagalan (UCLA).
- Stres akibat *clutter* dapat meningkatkan nafsu makan dan menaikkan berat badan (Peter Walsh).
- Sebuah studi neurosains menyebutkan lingkungan yang mengandung banyak *clutter* dapat

menyebabkan tubuh selalu merasa lelah dan sulit untuk fokus.

- *Clutter* dapat mengganggu kemampuan berpikir dan mengambil keputusan.
- Benda-benda yang menumpuk dan tertimbun dapat menjadi sarang kuman, serangga, dan tikus (tidak baik untuk kesehatan).
- *Clutter* dapat membahayakan. Misal, kita menginjak lego di lantai atau tertusuk jarum yang tercecer.
- *Clutter* menghalangi kita dari kebahagiaan.

Dengan cara yang benar, berbenah akan menyelamatkan kita dari masalah di atas. Jadi, bisa dikatakan kita perlu Gemar Rapi untuk kesehatan jiwa dan raga.

## 5. Alasan Keamanan

Beberapa area di Indonesia tergolong rawan gempa bumi, tanah longsor, tsunami, dan berbagai bencana alam lain. Sebagai upaya persiapan bencana, kerapian adalah salah satu kuncinya. Bayangkan bila di rumah, kita meletakkan benda pecah belah sembarangan, kemudian terjadi gempa bumi, tentu kemungkinan kita terkena pecahan beling akan lebih tinggi.

Rapi juga berarti siap sedia dan siaga. Tindakan yang rapi sangat diperlukan dalam kesiapan menghadapi bencana. Bila sudah meletakkan segala sesuatu dengan rapi, ketika terjadi bencana, kita akan lebih siap. Begitu juga dengan dokumen-dokumen penting. Bila semua sudah terkumpul rapi, saat evakuasi hanya perlu langsung diangkut, tanpa repot mencari-cari lagi.

Apakah kerapian hanya berhubungan dengan bencana? Tentu tidak. Kerapian juga berhubungan dengan keamanan di rumah. Benda yang bertebusan berpotensi membuat cedera. Misalnya, cedera karena tertimpa benda yang diletakkan di atas kepala, menginjak mainan, atau terkena benda tajam yang disimpan sembarangan. Apalagi bila di rumah ada anak dan orang lanjut usia, keamanan sangat penting untuk diperhatikan. (Tip *home safety* ala Gemar Rapi ada di Bab 10).

Kerapian ini juga penting untuk anak-anak. Metode Gemar Rapi sangat fokus terhadap rumah yang ramah anak. Maka dalam metode yang kami kembangkan, salah satu unsur yang menjadi pertimbangan adalah perasaan anak.

### **Kenapa penting bagi anak-anak kita untuk terbiasa dengan kerapian?**

Jawabannya sebagai berikut:



1. Hasil studi di Florida menyatakan anak yang rumahnya rapi menunjukkan perilaku lebih baik.
2. Terlalu banyak *clutter* membuat anak sulit untuk fokus, sehingga sulit mengambil keputusan karena mudah terdistraksi.
3. Rumah yang rapi akan lebih aman dibandingkan rumah yang berantakan.
4. Penghuni yang tinggal di rumah yang rapi akan jauh lebih sehat.
5. Anak yang sejak kecil berada di rumah yang rapi akan lebih betah di rumah.
6. Rumah yang berantakan akan membuat anak lebih stres dan ketakutan.
7. Jika terbiasa dengan kondisi berantakan, anak akan menjadi pribadi yang sering terlambat.





4

---

BERBENAH  
PADA UMUMNYA

Gemar Rapi menyimpulkan ada enam poin berbenah yang biasa diterapkan masyarakat Indonesia:

## Hanya Merapikan, Tidak Mengurangi Barang

Perlu diketahui bahwa mayoritas kita hidup di tengah-tengah tumpukan barang. Hanya sedikit orang yang berpikir untuk hidup dengan sedikit barang. Hampir sebagian besar masih suka mengumpulkan dan menimbun barang. Alih-alih ingin rumahnya rapi, justru ada yang sibuk menata barang yang belum tentu digunakan. Maka, dalam kondisi itu, kerapian hanya akan bertahan sebentar. Setelah ada barang baru, tentu rumah akan semakin terasa sesak. Faktanya kebanyakan orang hanya 30% saja barang yang dimilikinya.

Merapikan barang tanpa mengurangi, sama saja dengan merapikan tanaman tanpa memotong gulma. Hasilnya, tanaman tidak akan tumbuh subur. Yang ada, kita yang rugi. Barang-barang yang tidak kita kenali, bahkan tidak tahu kapan kita gunakan sama seperti gulma pada tanaman. Itulah sebabnya merapikan tanpa memangkas atau mengurangi barang tidak akan pernah menghasilkan kerapian yang sejati.

## Hanya Mempertimbangkan Suka atau Tidak Suka Saat Memilih

Sekitar 1 tahun lalu, kami pun pernah mencoba menerapkan standar suka atau tidak suka dalam

memilah barang. Ibarat kita ingin menjalin hubungan dengan orang lain, standar suka dan tidak suka ini tentu sangat menggelikan. Bagaimana tidak, seandainya standar suka itu ditentukan penglihatan kita setelah memantau media sosial, wah, bisa berbahaya.

Contohnya, ketika seseorang selesai berbenah dan melihat perabotan di rumahnya tampak baik-baik saja. Namun kemudian, di media sosial, ia melihat perabotan lain yang tampak lebih bagus. Nah, tentu saat itu rasa suka pada barang yang ada di rumah pun menurun. Ada pula kasus seorang lelaki kesulitan mengurangi barang-barangnya dalam proses *decluttering* dengan dalih suka semua. Juga, ada ibu-ibu yang saat membuka lemari pakaian mengatakan tidak menyukai sepotong pun pakaian di sana. Lha, lantas selama ini membeli atas dasar apa?

Ternyata, indikator suka atau tidak suka saja tak cukup. Rasa suka itu sungguh subjektif. Padahal, ada banyak sumber daya alam yang dihabiskan dalam proses pembuatan barang yang kita simpan atau buang itu. Di mana rasa tanggung jawab kita?

## Sekadar Bersih dan Rapi Tanpa Memperhatikan Keamanan

Hal ini pun masih lumrah di tengah masyarakat. Kita cenderung mengutamakan aspek estetika, bukan keamanan. Beberapa orang menyimpan barang justru dalam posisi tidak aman dan tidak ramah anak. Hal inilah yang memicu stres di rumah,

walau kondisinya bersih dan rapi. Belum lagi jika kita mempertimbangkan bencana alam yang sering melanda negeri kepulauan ini.

## Tidak Selaras dengan Alam

Membeli, menggunakan, dan membuang barang bukan perkara kita punya uang atau tidak. Kita tidak bisa egoistik dengan terus berganti barang dan membuangnya begitu saja. Memang, pakaian dan berbagai barang lucu serta *perintilan* yang kita buang itu bisa “hilang” begitu saja dengan membayar uang kebersihan setiap bulan. Namun, apakah kita tidak memikirkan ke mana barang itu berlabuh jika dikeluarkan dari rumah? Tentu ini menjadi keresahan kita bersama.

## Tidak Mengubah Mindset, Gaya Hidup, dan Kebiasaan

Nah, ini, inginnya rapi seketika, tetapi tidak ada perubahan apa pun dalam keseharian. Maka, yang ada hanyalah rapi musiman. Artinya, kalau musimnya beberes, ya rapi banget (misalnya saat akan Lebaran atau ada tamu penting). Selebihnya, pola pikir dan kebiasaan sehari-hari tetap jalan di tempat. Wah, ini sama saja dengan menciptakan lingkaran berantakan yang berulang.

## Tujuan Hanya Sampai Rumah Rapi

Kebanyakan orang berbenah tujuannya hanya sampai pada fisik rumah saja, rumah rapi. Titik. Padahal, rumah yang rapi tidak hanya dari segi barangnya, tetapi ada yang lebih penting daripada itu, yaitu adanya perubahan gaya hidup penghuninya yang semula berantakan menjadi lebih rapi. Pada hakikatnya, sebuah rumah yang rapi secara fisik tanpa diiringi perubahan sikap rapi pemiliknya, tingkat kenyamanannya terasa beda—bahkan bisa terkesan kaku, tidak hangat.

Cara berbenah di atas akan menyebabkan stres, berantakan tak berujung. Lebih unik lagi, ada yang mengatakan penyebab rumah berantakan itu adalah orang lain, misalnya suami, anak, atau bahkan hewan peliharaan. Bayangkan jika kita ada di posisi mereka, tentu kita tidak akan terima disebut sebagai penyebab rumah berantakan, bukan?

Menurut Gemar Rapi, kondisi berantakan itu disebabkan oleh beberapa faktor:

1. terlalu banyak barang;
2. kebiasaan dan pola asuh;
3. benda yang tidak punya tempat; dan
4. suka menunda-nunda untuk berbenah.

Dari pemaparan di atas, dapat kita uraikan sejumlah penjelasan lagi sebagai berikut:

## Kerapian Dianggap Sepele

Karena ketidakkerapian sudah menjadi keseharian, bahkan tidak digemari sebagian masyarakat, wajar saja hingga detik ini kegiatan berbenah masih dirasa berat. Kita hampir selalu kebingungan untuk memulai dari mana, bahkan sekalipun sudah ada metode khusus berbenah. Bagi Gemar Rapi, akar masalahnya ada pada kecenderungan untuk menyepelekan dan rasa tidak gemar itu sendiri. Sebagaimana sebuah pola, jika seseorang cenderung tidak teratur, orang di sekelilingnya juga akan terimbas. Maka, agar kerapian tidak hanya menjadi mimpi, kita perlu menanamkan rasa gemar dan tidak menganggap sepele proses berbenah.

## Jarang Melibatkan Anak dalam Proses Berbenah

Karena berbenah sudah menjadi bagian dari keseharian para wanita, sebagian besar lelaki tampak tidak terlalu tertarik dengan kegiatan ini. Hal ini salah satunya dipengaruhi faktor sejarah pengasuhan, ketika yang umum diajari kerapian hanyalah wanita. Padahal, lelaki justru membutuhkan hal itu, apalagi anak lelaki kelak menjadi suami yang harus dan wajib membimbing istri.

Hal yang sangat disayangkan adalah orang tua justru cenderung tidak melibatkan atau mengabaikan anak balitanya dalam berbenah. Padahal, pada fase emas ini, penting untuk menanamkan nilai-nilai yang menjadi fondasi karakternya pada kemudian hari.

## Berbenah yang Tidak Mengubah Hidup

Memangnya, proses berbenah seperti apa yang dapat mengubah hidup? Jawabannya, bagi Gemar Rapi: proses berbenah yang mampu menjadi titik balik seseorang untuk berubah menuju kebiasaan dan pola hidup lebih baik. Misalnya, dimulai dari contoh paling dasar yang melibatkan anggota keluarga dalam keseharian. Sebagian dari orang tua memutuskan tidak melibatkan asisten rumah tangga untuk mengurus pekerjaan domestiknya. Semua pekerjaan didelegasikan kepada seluruh anggota keluarga, termasuk anak-anaknya. Ada yang bertugas menyapu, mencuci piring, hingga menata kamar masing-masing. Hal ini tidak hanya berdampak pada kebiasaan disiplin semata, tetapi membuat anak-anaknya banyak belajar keterampilan menata rumah. Keterampilan inilah yang kelak berguna untuk masa depannya.

## Berbenah Sebatas Bersih dan Rapi

Bersih saja tidak cukup, rapi juga tidak cukup. Itulah alasan Gemar Rapi melibatkan RASA (singkatan dari rapi dan teratur, aman dan nyaman, sehat dan bersih, alami dan berkelanjutan). Sebab, jika hanya sebatas untuk bersih dan rapi, kegiatan berbenah tidak akan menjawab permasalahan kita.

# Berbagai Macam Metode Berbenah

## 1. The Minimalist (Ryan Nicodemus dan Joshua Fields Millburn)

Ada dua metode yang dikenalkan duo minimalis ini. Metode pertama digunakan Ryan dan Joshua untuk mengurangi jumlah barang yang dimiliki, disebut Packing Party. Ini metode yang paling heboh karena dikerjakan secara besar-besaran dan tidak tanggung-tanggung. Pokoknya, mah, *maximal to the max!*

Caranya begini. Semua benda di rumah dibungkus. Semuanya, termasuk furnitur dan tempat tidur. Setelah semua terbungkus atau tertutup, kita keluarkan satu per satu benda saat dibutuhkan. Misalnya, saat kita mau duduk, kursi dibuka dari penutupnya. Atau saat kita perlu laptop, buka bungkusnya. Begitu seterusnya sampai jangka waktu yang telah ditentukan. Nah, bila sudah tiba hari terakhir, buanglah semua benda yang masih terbungkus.



Metode kedua disebut Mins Game, yang diperkenalkan Ryan dan Joshua kepada para pembaca blog dan bukunya. Metode ini pada dasarnya adalah *decluttering* menuju hidup minimalistis dengan cara dicicil. Jadi, tidak seperti cara pertama yang berlangsung besar-besaran. Caranya, semisal lewat program “Tantangan dalam 1 Bulan”. Jadi, setiap hari kita mengeluarkan benda dari rumah sejumlah tanggalnya. Tanggal 1, keluarkan satu barang; tanggal 2, dua barang; dan seterusnya. Maka, pada tanggal 31, kita akan mengeluarkan 496 barang. Setelahnya, tantangan tersebut terus dilakukan setiap bulan sampai dirasa barang yang dimiliki sudah cukup (minimal).

Bila tertarik mempelajari lebih lanjut tentang The Minimalist, Anda dapat membaca buku-buku mereka, seperti *Minimalism* (2011), *Essential* (2012), dan *Everything That Remains* (2014) atau blog ([www.theminimalists.com](http://www.theminimalists.com)). Selain itu, Anda dapat menonton film dokumenternya di Netflix atau mendengarkan Podcast-nya.

## 2. Metode KonMari (Marie Kondo)

Untuk yang belum tahu, KonMari adalah metode yang mendasarkan seleksi barang pada pertanyaan: Apakah ini memancarkan kebahagiaan? (*Does it spark joy?*). Bila tidak, singkirkan. Metode ini tidak sepenuhnya hasil penemuan Marie Kondo sendiri. Jepang memiliki pandangan hidup tentang kesederhanaan yang berakar pada tradisi Zen dan Buddha, dan tradisi tersebut juga memiliki dampak kuat pada gaya minimalis Barat. Beberapa bagian dari metode ini pun sudah pernah disampaikan Nagisa Tatsumi, tetapi memang lebih populer setelah diperkenalkan Marie Kondo.

Selain itu, Marie Kondo dapat dikatakan memimpin revolusi yang mendorong dunia untuk mempertimbangkan “perasaan” benda-benda di rumah. Apakah kaos kaki kita merasa senang ketika digulung di sudut laci? Bagaimana dengan pakaian yang sudah bekerja keras membuat kita hangat sepanjang hari? Pasti, dong, mereka ingin beristirahat dan bersantai dalam posisi terlipat rapi?

Atau, tas yang kita anggap sudah usang. Tidak masalah bila kita memang tak ingin memakainya lagi. Namun, pertama-tama, kita perlu berterima kasih atas layanannya selama ini. Nah, gagasan bahwa dunia fisik dan benda-benda juga memiliki roh seperti makhluk hidup berasal dari agama Shinto Jepang. Dan, memang Marie Kondo pernah menjadi asisten di kuil Shinto.

Yang menarik untuk dicatat, metode KonMari di Jepang sendiri tidak sepopuler di Amerika Serikat (AS). Hal ini mungkin karena budaya Jepang sudah begitu sejalan dengan ajarannya. Kelebihan metode KonMari adalah pendekatan yang bertumpu pada kebahagiaan pribadi. Hal ini terdengar lebih manusiawi dibandingkan dengan metode yang hanya mempertimbangkan untuk mengurangi jumlah barang.

Bila ingin mempelajari lebih lanjut, Anda pun dapat membaca buku-bukunya, *The Life-Changing Magic of Tidying Up* (2011) dan *Spark Joy* (2012) atau melihat film dokumenternya di Netflix. Keberatan terkait metode ini antara lain:

1. Sulit untuk merasakan sensasi “joy” seperti yang dimaksud Marie Kondo, yaitu berupa perasaan sel-sel ketika tubuh seolah terangkat.
2. Terkadang, *joy* sekadar diartikan sebagai ‘masih suka atau tidak’ terhadap barang yang diseleksi,

sehingga kriteria pemilihan barang menjadi kurang ketat untuk sebagian orang.

3. Ada potensi semua barang sudah tidak lagi memancarkan kebahagiaan. Hal ini menyebabkan kita mengeliminasi terlalu banyak barang, sehingga tanpa sadar tidak ada lagi barang yang dapat digunakan di rumah. Lebih lanjut, hal ini malah akan menyebabkan keinginan untuk berbelanja lagi.

### 3. Swedish Death Cleaning (SWD)

Ini budaya Swedia, ketika orang yang sudah paruh baya melakukan *decluttering* besar-besaran dalam rangka bersiap menghadapi kematian. Metode ini mengusung *tagline*: “Berbenahlah seolah-olah kematian sudah di depan mata.”

Adapun pola pikir utama yang tertanam dalam *decluttering* ala Swedia ini: jangan sampai setelah mati, kita merepotkan orang lain untuk mengurus barang-barang yang ditinggalkan. Hal ini cukup berbeda dengan pandangan yang digaungkan Marie Kondo. Ya, KonMari berfokus pada kebahagiaan diri sendiri dulu. Lalu, dengan merasa bahagia, kita akan dapat memancarkan kebahagiaan kepada orang lain.

Meskipun pada dasarnya metode ini ditujukan untuk orang usia lanjut, kita yang masih muda (ehm) juga bisa mencobanya.

Tidak ada detail khusus untuk pelaksanaan SWD. Namun, uniknya, karena metode ini ditujukan untuk mempersiapkan kematian, salah satu cara untuk mengurangi barang dilakukan dengan membagikannya kepada orang lain.



Jadi, semacam bagi-bagi warisan. Misal, karena kita tahu si A menyukai koleksi piring kita, kita berikan koleksi itu kepadanya. Atau, dengan menawari keluarga, kerabat, atau teman sejumlah barang milik kita yang mungkin mereka suka.

Ada satu hal yang sangat unik terkait cara menyimpan barang yang bersifat personal dan rahasia. Misal, ada barang-barang yang kita tidak ingin orang lain melihatnya. Nah, barang-barang itu dapat disimpan di sebuah kotak tertutup, dengan diberi pesan di bagian atasnya: **Bila aku telah tiada, musnahkan kotak ini tanpa membuka isinya.** Unik, ya?

#### 4. Four Method Box

Metode ini pada dasarnya membagi-bagi *clutter* ke dalam empat kotak berbeda, yaitu:

- a) *Put Away/Keep* (Simpan),
- b) *Give Away/Donate* (Donasi),
- c) *Throw Away/Discard* (Buang), dan
- d) *Undecided* (Belum Dapat Diputuskan).

Nah, yang jadi masalah dalam metode ini adalah keberadaan *undecided box*, karena dapat membuat kita menumpuk barang lagi. Meski memang kota dalam zona abu-abu ini bisa membantu mereka yang tiba-tiba membutuhkan kembali suatu hari nanti. Tipnya: buat tenggat waktu untuk menggunakan barang-barang dalam kotak tersebut agar tidak menumpuk terlalu lama. Bayangkan, nggak enak banget kaaan “digantungin?”

Bagaimanapun, ingatlah bahwa segala benda yang belum diputuskan nasibnya akan tetap menjadi *clutter*.

Metode empat kotak ini pun mengalami perkembangan, di antaranya dengan memodifikasi jumlah kotak menjadi lebih beragam dan spesifik, seperti menambahkan kotak daur ulang dan kotak untuk barang-barang yang bisa dijual.

## 5. One Method (Metode Satu Barang per Hari)

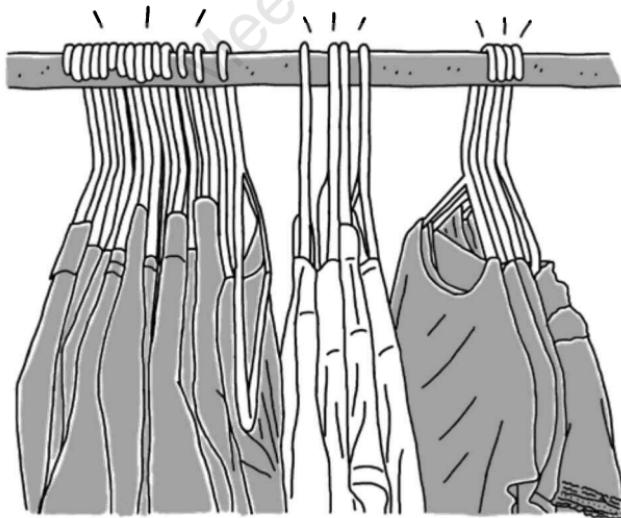
Metode ini bisa disebut sebagai cara mengurangi barang yang paling *below*. Jadi, kita cukup mengurangi satu barang setiap hari. Metode ini cukup efektif untuk membangun kebiasaan *decluttering* secara rutin. Namun, tentu, karena sangat santai, hasilnya kurang signifikan.

Selain itu, ada kemungkinan ini akan menjadi kegiatan yang tak berujung karena tak ada target yang jelas. Jika memilih metode ini, konsistensi menjadi kunci. Akan sia-sia bila setiap hari mengeluarkan satu barang, tetapi memasukkan dua, hahaha. Mungkin, metode ini cocok untuk menjaga kebiasaan melakukan *decluttering*.

## 6. The Backwards Hanger Method (Metode Gantungan Terbalik)

Dipopulerkan oleh Oprah Winfrey, metode ini khusus untuk *decluttering* pakaian secara perlahan-lahan. Dan juga cocok untuk mengidentifikasi pakaian yang masih sering digunakan dan yang tidak.

Caranya: Semua pakaian diletakkan dengan kondisi gantungan atau *hanger* terbalik. Nanti, kalau pakaian sudah dipakai, saat mengembalikannya, letakkan gantungan ke arah berlawanan dengan gantungan lain. Jadi, dapat dibedakan antara yang sudah digunakan dan belum. Kebayang kan, ya? Dengan begini, akan ketahuan mana saja pakaian yang ternyata tidak pernah digunakan, sehingga dapat kita eliminasi.



## **7. Drawer Rotation Method (Metode Rotasi Isi Laci/Lemari)**

Naaah, metode ini mirip dengan yang versi Oprah di atas, tetapi untuk pakaian yang dilipat. Cara ini dipopulerkan blog “Minimise with Me”, Dan mungkin kita juga pernah menerapkannya. Jadi, intinya, kita merotasi pakaian yang ada di laci atau lemari sehingga tidak ada yang terlupakan. Kalau disimpan dengan cara vertikal di laci, pakaian yang baru dicuci diletakkan di belakang, dan yang harus kita gunakan dulu adalah pakaian paling depan. Kalau disimpan dengan cara disusun, pakaian paling baru diletakkan di bawah.

Metode ini kurang efektif untuk *decluttering* karena bisa jadi, yaaa, kita gunakan semua pakaianya. Selain itu, metode ini akan membatasi kita dalam memilih pakaian, karena terkadang kita ingin mengenakan pakaian tertentu. Kalau pakai metode ini, kan, kita tidak bisa memilih. Mungkin cocok digunakan untuk merotasi pakaian rumahan yang hampir sama modelnya. Jadi, tanpa memilih pun tidak masalah.

## **8. 90/90 Rule dan 20/20 Rule (The Minimalists)**

Metode ini juga dipopulerkan oleh duo Minimalist. Namun, metode ini lebih ditujukan untuk menjadi konsumen yang cermat dan untuk membantu mempertimbangkan apakah sebuah benda layak kita *declutter* atau tidak. Jadi, metode ini berperan dalam proses seleksi.

Cara main “90/90 Rule” adalah, setiap kali menyeleksi sebuah benda, kita perlu mengingat-ingat memastikan apakah benda tersebut masih digunakan selama 90 hari

kemarin, sekaligus mengira-ngira apakah akan dipakai dalam 90 hari ke depan.

Sementara itu, untuk “20/20 Rule”, kita harus mempertimbangkan apakah benda yang sedang diseleksi dalam waktu kurang dari 20 menit itu dapat digantikan dan seharga tidak lebih dari \$20 (sekitar Rp200–300 ribu). Misalnya, dispenser air yang sudah lama tidak digunakan, yang selama ini teronggok tidak terawat. Dalam waktu kurang dari 20 menit kita bisa berpikir menimbang-nimbang, jika harga dispenser kurang dari \$20 dan kita dapat mencari pengganti dispenser tersebut kemudian hari—jika kita membutuhkan, dispenser itu bisa kita *declutter*.

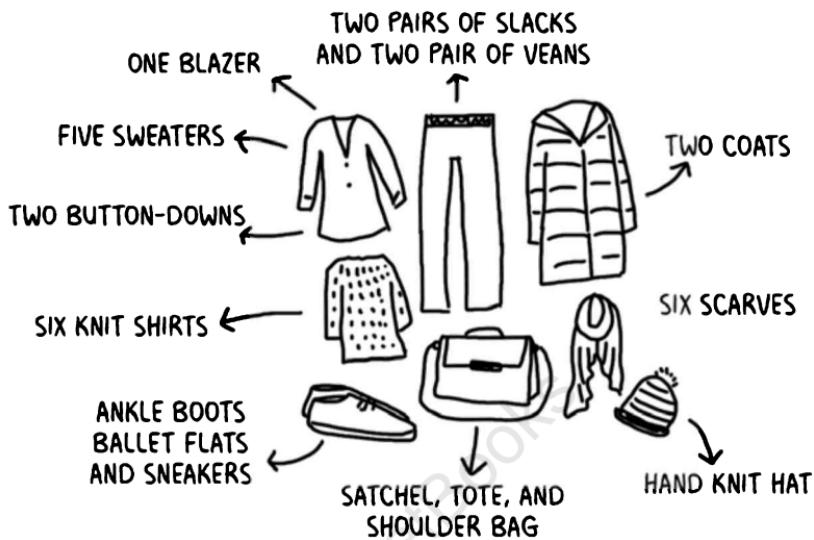
## 9. Project 333 Capsule Wardrobe

Metode ini bermula dari tantangan yang dipopulerkan Courtney Carver. Cara mainnya, dengan hanya menggunakan 33 pakaian selama 3 bulan. Pakaian di sini termasuk alas kaki dan aksesoris yaaa, bukan jumlah baju-celana saja. Di negara empat musim, program ini diterapkan per 3 bulan karena menyesuaikan dengan pergantian musim. Nah, di Indonesia mungkin bisa lebih panjang lagi jangka waktunya.

Selain pakaian, ada juga yang merekomendasikan metode serupa untuk barang lain. Misalnya, program memiliki 100 benda saja di rumah, hidup dengan barang-barang yang muat disimpan dalam satu koper saja, dan lain-lain. Tantangan semacam ini tidak secara langsung mengurangi barang-barang yang kita punya, tetapi akan membentuk kebiasaan untuk memiliki benda secukupnya saja.

Jadiii, metode Gemar Rapi pakai aliran mana?

## RELAXOLOH'S PROJECT 333 OKTOBER-DESEMBER 2012



Nah, teman-teman nanti dapat menilai sendiri saat mulai berbenah. Pada dasarnya, yang namanya metode, ya, tetap saja bersifat cocok-cocokan. Plus, harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada. Misalnya Anda hanya cocok menerapkan One Method, ya, tidak apa-apa. Mungkin *clutter*-nya juga hanya sedikit dan dalam diri Anda sudah terbentuk *habit* untuk memiliki barang secukupnya saja. Atau, mungkin bahkan Anda tidak perlu *decluttering* sama sekali. Semua kembali ke masing-masing individu, disesuaikan dengan tujuan yang ditetapkan. Itulah sebabnya ada unsur fleksibilitas dalam metode Gemar Rapi.





5

---

METODE  
GEMAR RAPI

Metode Gemar Rapi dibuat atas dasar keresahan para pendiri terhadap kondisi lingkungan serta masyarakat Indonesia yang terkesan jauh dari kerapian. Hal ini merupakan pemikiran para pendiri dalam rangka menyumbangkan ide demi perubahan yang lebih baik untuk negeri, dimulai dari diri sendiri dan dari dalam rumah.

Gemar Rapi merupakan gaya hidup baru yang kami tawarkan untuk masyarakat Indonesia. Dalam penerapannya, Gemar Rapi tidak lagi sekadar menata rumah, tetapi juga memperhatikan kondisi personal individunya sehingga tercipta RASA (Rapi & teratur, Aman & nyaman, Sehat & bersih, serta Alami & berkelanjutan).

Metode Gemar Rapi terdiri atas lima poin yang sebenarnya tidak hanya melingkupi kerapian rumah, tetapi juga manusianya. Apabila dirangkum, metodenya menjadi seperti ini:

## METODE GEMAR RAPI



- Pembentukan Mindset
- Pendekatan Spiritual
- Perubahan Habit



- Personalized
- Potensi individu
- Ramah anak



- Faktor kesehatan
- Menghargai perasaan



- Safety First
- Aman kondisi
- Aman perbuatan



- Sustainable
- Rumah Ramah Alam
- Less-waste
- Tidak konsumtif

Mari kita bedah satu per satu. Tentu untuk saat ini kita berfokus pada upaya merapikan rumah terlebih dahulu. Kenapa? Sebab, merapikan rumah merupakan sarana penunjang untuk mendukung langkah merapikan diri. Bagaimana bisa menata diri jika rumahnya tidak nyaman dihuni?

## **Metode 1: Pembentukan Mindset, Pendekatan Spiritual, dan Perubahan Habit**

Melihat latar belakang, pengalaman, serta berbagai metode yang sudah dicoba para pendiri Gemar Rapi, terlihat bahwa semua bermula dari pola pikir. *Mindset* adalah kunci. Seseorang akan bertindak berdasarkan keyakinan dan pemahamannya. Itu sebabnya, sebelum mulai berbenah, kita perlu memperbaiki pola pikir lebih dulu.

Pun demikian dengan pendekatan spiritual. Bangsa Indonesia memiliki penduduk yang beragama, sangat mudah mengajak dan membentuk pola pikir dengan melibatkan sisi spiritualnya. Setiap orang beragama jika menjalankan ajaran agamanya dengan baik bisa dipastikan jauh lebih rapi dan teratur hidupnya, serta tenang dalam menjalani hari-hari.

Perubahan kebiasaan alias *habit* juga menjadi tujuan utama setelah berbenah rumah. Sebab, tanpa perubahan kebiasaan, semua yang sudah ditata apik tidak akan bertahan lama. Dalam hal ini, perlu diiringi kebiasaan baik untuk gemar akan kerapian.

## **Metode 2: Personalized, Potensi Individu, dan Ramah Anak**

Setiap orang memiliki *personality* atau kepribadian dan potensi berbeda. Kepribadian dalam hal ini adalah cerminan sikap kita sesungguhnya. Inilah yang membuat kita unik, memiliki ciri-ciri autentik berupa kelebihan dan kekurangan. Sedangkan potensi merupakan bagian dari kelebihan yang dimiliki. Itulah sebabnya, metode Gemar Rapi sangat memperhatikan dua hal tersebut. Dengan demikian, cara berbenah setiap orang bisa berbeda. Bahkan, cara melipat dan menyusun pakaian pun bebas, sesuai dengan yang nyaman dilakukan.

Nah, poin Ramah Anak ini merupakan bagian yang patut Gemar Rapi angkat. Sebab, selama ini kita memperhatikan kondisi rumah di Indonesia pada umumnya membangun rumah untuk orang dewasa, tetapi tidak memperhatikan dan tidak menciptakan kondisi yang ramah anak. Hal ini menyebabkan kegemaran akan rapi menjadi sulit diturunkan kepada generasi anak kita.

Kami menjumpai beberapa fakta ketika seorang anak ingin bermain dan mengambil mainan yang dia suka, penataan barang cenderung jauh di atas tinggi anak. Begitu pula ketika orang tua melarang anak untuk masuk ke dapur dengan dalih banyak barang yang membahayakan seperti kompor, pisau dan aneka perabotan pecah belah. Jika penataan didesain untuk anak-anak, bisa dipastikan aneka barang kebutuhan anak disesuaikan dengan tinggi badannya. Sebuah rumah yang ramah anak mampu memfasilitasi anak untuk belajar mandiri. Misalnya, seorang balita ingin mengambil air minum sendiri, dia akan mudah mengambil gelasnya sendiri tanpa perlu repot-repot mencari kursi. Orang tua juga bisa

mengajarkan apa yang patut dan tidak patut dilakukan oleh anak di rumah dengan cara melibatkannya langsung dalam kegiatan sehingga menjadi memori indah yang menjadikan seorang anak menyukai beraktivitas di rumahnya sendiri.

## **Metode 3: Faktor Kesehatan dan Menghargai Perasaan**

Metode ini beranjang dari pengalaman bahwa rumah yang bersih belum tentu sehat, karena di dalamnya masih ada kebiasaan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu lama menonton televisi atau memainkan ponsel yang menyebabkan tubuh kurang fit dan mata lelah. Atau, kebiasaan tidak sehat lain berkaitan dengan kondisi dapur dan kamar mandi. Masalah ini penting sekali untuk diperhatikan.

Pun demikian dengan kesehatan jiwa. Proses berbenah yang sehat akan membuat jiwa ikut sehat. Maka dari itu, kita juga perlu menghargai dalam proses berbenah.

## **Metode 4: Safety First, Aman Kondisi, Aman Perbuatan**

Ada berita yang cukup mencengangkan pada 2016 silam. Di Lippo Karawaci, Tangerang Selatan, sebuah rumah mewah terbakar dan satu keluarga yang tinggal di dalamnya ditemukan tewas. Berdasarkan penyelidikan, diketahui bahwa penyebab kebakaran itu adalah korsleting arus listrik. Muncullah pertanyaan, mengapa itu bisa terjadi?

Gemar Rapi pun menganggap penting soal keselamatan dalam hal berbenah, apalagi terjadi sejumlah bencana alam pada tahun-tahun berikutnya. Menurut kami, aspek keselamatan ini dipengaruhi faktor benda dan manusianya.

Maka, selain memastikan kondisi barang-barang di rumah jauh dari potensi bahaya (aman kondisi), sebisa mungkin ada semacam prosedur standar untuk mencegah perbuatan yang berbahaya (aman perbuatan).

## ***Metode 5: Sustainable, Rumah Ramah Alam, Tidak Mencemari Lingkungan, Less Waste, Tidak Konsumentif***

Isu lingkungan semakin menguat setelah gerakan *zero waste* mulai dikenal dan digalakkan akhir-akhir ini. Tentu bukan tanpa sebab. Begitu banyak bencana terjadi akibat sampah yang sudah tidak bisa dikendalikan lagi seiring bertambahnya jumlah populasi manusia. Di Indonesia sendiri, semakin banyak problem yang disebabkan oleh menurunnya kualitas tanah, air, dan udara gara-gara manusia itu sendiri. Makanya, Gemar Rapi juga ingin mencoba mencari solusi, terutama dalam konteks berbenah rumah.

Selama ini banyak yang membuang barang hasil *decluttering* sembarangan. Problem yang lebih mendasar adalah budaya konsumerisme yang memudahkan seseorang untuk memilih sesuatu secara instan—cepat serta mudah. Namun, sayangnya, hal itu berakibat pada lingkungan yang semakin rusak. Lalu, bagaimanakah cara berbenah yang efektif?

Menurut Gemar Rapi, terdapat enam langkah efektif dalam berbenah rumah. Berikut ini uraiannya:

- 1. Tuliskan impian, kondisi rumah saat ini, alasan dan tujuan, serta motivasi Anda dalam berbenah.**

IMPIAN	KONDISI RUMAH SAAT INI	ALASAN & TUJUAN	MOTIVASI
...	...	...	...

2. **Tentukan urutan berbenah.** Ini sangat personal, ya. Anda bisa memulai dari mana saja, sesuai keinginan. Namun, Gemar Rapi menyediakan parameter:

- Mulai dari yang paling mudah atau paling berantakan.

Bila memilih dari yang paling mudah, waktu yang dibutuhkan akan lebih singkat. Sedangkan bila memulai dari yang paling berantakan, waktu yang dibutuhkan lebih lama, tetapi hasil yang didapatkan lebih signifikan. Saran: bila punya waktu terbatas, mulailah dari yang termudah. Jadi, Anda akan lebih terlatih saat mengerjakan bagian yang sulit dan bisa menyelesaiakannya lebih cepat.

- Tentukan sesuai prioritas.

Hal ini berkaitan dengan poin pertama. Prioritas dapat ditentukan dengan melihat kondisi rumah saat ini dan alasan atau tujuan utama berbenah. Selain itu, dapat disesuaikan dengan rencana terdekat. Misalnya, area yang paling berantakan atau paling mudah dirapikan adalah lemari pakaian, tetapi dalam waktu dekat akan ada pertemuan keluarga besar di rumah kita. Maka, prioritas akan bergeser ke ruang tamu dan dapur lebih dahulu dibandingkan dengan lemari pakaian.
- Sesuaikan dengan harapan atau impian yang ingin dicapai.

Seperti disampaikan sebelumnya, Gemar Rapi sangat menghargai kebutuhan dan kondisi setiap individu. Sedapat mungkin, metode yang dihasilkan cukup fleksibel agar bisa mengakomodasi keduanya. Berbekal dari pengalaman dan riset yang dilakukan, Gemar Rapi membagi urutan berbenah ke dalam tiga klaster, dengan tiga kategori/area di setiap klasternya. Jadi, yang harus urut adalah klasternya, sedangkan untuk kategori/area dapat dipilih sesuai kebutuhan dan kondisi dengan mempertimbangkan beberapa parameter di atas.

Berdasarkan hasil riset Gemar Rapi, pakaian dan dapur biasanya menjadi prioritas karena merupakan yang paling mudah dirapikan atau yang paling berantakan. Selain itu, buku-buku biasanya menjadi momok bagi kebanyakan orang. Itu sebabnya, ketiga kategori tersebut menjadi klaster pertama yang harus diselesaikan terlebih dahulu.

Adapun buku, walaupun masuk klaster pertama, tetap tidak diletakkan di awal karena tidak sesignifikan pakaian dan dapur. Jadi, perubahannya tidak banyak, tetapi usahanya lumayan berat. Juga, akan ada banyak dilema karena alasan kenangan dan ilmu. Jadi, buku tidak bisa ditempatkan di posisi pertama atau sebaiknya diletakkan urutan terakhir. Alasannya, supaya prosesnya lebih lancar karena kita sudah punya pengalaman beres-beres sebelumnya. Kalau untuk pakaian dan dapur, tidak ada faktor ilmu, jadi lebih mudah dikerjakan walau seberantakan apa pun.

Klaster kedua berupa benda-benda yang biasanya *loose* (banyak bagian yang lepas atau bebas), dengan bentuk dan cara menyimpan yang berbeda serta memerlukan pengaturan subkategori secara rinci. Pada klaster ini, jenis dan jumlah barang yang harus dirapikan akan sangat beragam karena dipengaruhi berbagai hal.

Adapun klaster ketiga berisi tiga area yang perlu dibersihkan setiap waktu tertentu (rutin). Ketiga area

**KLASTER URUTAN BERBENAH GEMAR RAPI**

<b>1</b> Dapur Pakaian Buku	<b>2</b> Dokumen/Kertas Mainan Benda Kenangan
<b>3</b> <u>Berbenah kamar tidur dan ruangan lainnya</u> <u>Berbenah toiletries, toilet dan kamar mandi</u> <u>Berbenah halaman</u>	



tersebut perlu perawatan khusus. Maka, pada klaster ini akan banyak dibahas tip untuk membersihkan secara alami dan ramah lingkungan. Klaster ini cukup umum dan tidak seprabadi dua klaster sebelumnya.

Kenapa demikian? Sebab, Gemar Rapi ini fleksibel, tetapi tetap memiliki urutan prioritas berupa klaster yang disusun berdasarkan pengalaman para pendirinya.

Contoh (Studi Kasus):

Nama	Klaster 1	Klaster 2	Klaster 3
Ani	dapur, baju, buku	mainan, dokumen, benda kenangan	berbenah kamar dan ruangan lainnya, <i>toiletries</i>
Bona	baju, buku, dapur	benda kenangan, mainan, dokumen	berbenah kamar dan ruangan lainnya, <i>toiletries</i>

Dari tabel itu, dapat disimpulkan urutan berbenah Ani dan Bona.

Ani: dapur → baju → buku → mainan → dokumen → benda kenangan → kamar lainnya (kamar tidur, ruang kerja, kamar ART) → *toiletries* → garasi dan halaman (opsional).

Bona: baju → buku → dapur → benda kenangan → mainan → dokumen → kamar lainnya (kamar orang

tua, kamar suami, anak, dan ruang tamu) → *toiletries* → halaman rumah.

Kesimpulan:

Setiap orang memiliki prioritas berbeda, kembali kepada pribadi masing-masing. Pemilihan urutan ditentukan sesuai prioritas dan impian. Ada yang memulai dari yang paling mudah, ada juga dari yang paling berantakan. Itu bebas saja.

Kembali kepada studi kasus Ani dan Bona. Ani memilih dapur di klaster pertama sebab dia suka beraktivitas di dapur. Selain itu, dapur baginya merupakan sumber energi untuk keluarganya. Dapur yang rapi dan nyaman mampu meningkatkan perasaan senang ketika Ani memasak. Jadi, dapur merupakan prioritas penting, mendesak, dan sesuai dengan impian dan harapannya berbenah di awal, yakni ingin menyediakan dapur yang membangkitkan selera makan dan memasak.

Sementara itu, Bona adalah wanita karier yang sangat memperhatikan penampilan serta memiliki koleksi baju berlimpah, tetapi berantakan. Setiap hari sebelum berangkat ke kantor, Bona hampir menghabiskan waktunya untuk memadupadankan bajunya hingga mencari aksesoris. Sering kali kebiasaan ini membuatnya terlambat masuk kantor sehingga sangat mengganggu kariernya. Itulah sebabnya dia memilih menata baju pada klaster pertama. Pun demikian pada klaster ketiga. Urutan merapikan kamar atau ruangan juga berbeda sebab kondisi rumah setiap individu tak sama.

### 3. Susun Jadwal Berbenah Anda

Tentukan target berbenah dan buatlah *timeline* agar berbenah menjadi terarah. Tentu jika rumah Anda memiliki sedikit barang dan tidak terlalu besar volumenya, kegiatan berbenah bisa saja selesai setiap pekan untuk per kategori. Namun, tentu ada juga, kan, yang memiliki rumah superbesar dengan banyak anggota keluarga? Pasti jangka waktu yang dibutuhkan untuk berbenah juga berbeda. Itu tak mengapa. Sebab, berbenah itu merupakan perjalanan yang perlu dinikmati. Tidak perlu tergesa, tetapi juga jangan menunda-nunda.

Berikut ini contoh pengisian jadwal berbenah (pada klaster 1 memilih pakaian, dapur, kemudian buku) dengan metode bertahap dan jeda sesuai waktu yang disediakan:

#### Jadwal Berbenah Februari 2019

1 Menyusun jurnal berbenah	2 Menyiapkan alat dan bahan	3 Merapikan pakaian	4 Merapikan peralatan makan	6 Merapikan peralatan masak	6 Merapikan pantry
Mengisi jurnal	Menyiapkan alat dan bahan	Memilih pakaian priadi	Memilih pakaian menata pakaian	Sabtu	Minggu
Memilih pakaian anak	menata pakaian anak	Memilih pakaian menata pakaian suami	Memilih dan menata peralatan makan	Jumat	
Mendonasikan pakaian yang masih layak pakai		Memilih dan menata peralatan Masak	Memilih dan menata pantry		

### 4. Mulai Mengurangi dengan Memilah

Bagaimana cara memilah ala Gemar Rapi? Menurut Gemar Rapi, indikator dalam memilah adalah **masih**

**digunakan.** Targetnya: **Cukup atau pas (tidak terlalu banyak, tidak kekurangan).**

Memilah ala Gemar Rapi berarti:

- Memastikan tidak ada benda yang tersia-siakan.
- Memastikan tidak ada barang berbahaya atau memicu bahaya.
- Menghilangkan sumber masalah (mengurangi jumlah barang).
- Menggunakan RASA (simak bab selanjutnya) dalam memilah, yang dilandasi dengan (minimal) tiga pertanyaan: Apakah bermanfaat? Apakah dapat menambah kebahagiaan? Bila saya mati, apakah bermanfaat untuk ahli waris dan dapat membuat mereka bahagia?
- Benda yang sudah dipilah dan tidak terpilih itu jangan asal dibuang. Kelola dengan prinsip 8R/8I Gemar Rapi (penjelasan ada di Bab 11).

## 5. Mulai Menata

Intinya, jangan membeli *storage* atau tempat penyimpanan dulu sebelum semua proses selesai. Pastikan bahwa tempat penyimpanan yang sudah ada di rumahlah yang digunakan. Boleh membeli yang baru ketika *storage* yang sudah ada tidak muat atau tidak dapat menampung lagi.

## 6. Bangun Habit Positif

Jadikan Gemar Rapi sebagai kebiasaan baru.





6

---

## PRINSIP RASA

Prinsip Gemar Rapi adalah RASA, yang merupakan kepanjangan dari:

## R A S A (PRINSIP GEMAR RAPI)



RAPI & TERATUR

AMAN & NYAMAN

SEHAT DAN BERSIH

ALAMI DAN BERKELANJUTAN

Prinsip ini sengaja disingkat agar mudah diingat dan diterapkan. Semua komponen di dalamnya sudah dijadikan satu paket dan berpasangan. Tujuannya, agar kondisi rapi tercipta lebih nyata dan berdampak pada kehidupan.

### Rapi dan Teratur

Seseorang yang rapi, tetapi tidak teratur, akan sulit untuk membentuk kebiasaan yang baik dan konsisten. Maka, keteraturan juga menjadi kunci dari kerapian.



## Aman dan Nyaman

Menciptakan hunian yang aman tentu tidak akan nyaman jika di dalamnya terkesan angker atau kaku. Maka, perasaan aman dan nyaman ini satu paket juga.



## Sehat dan Bersih

Tentu kita ingat dengan pelajaran sekolah dasar bahwa bersih itu pangkal sehat. Namun, bersih saja belum cukup, faktor sehat dan higienis juga harus terpenuhi.



## Alami dan BerkelaJutan

Prinsip alami berkaitan dengan upaya kita senantiasa selaras dengan alam dan berkontribusi terhadap kelestarian lingkungan. Lalu, kita perlu menularkan dan mewariskan kebiasaan baik kepada generasi mendatang demi keberlanjutan hidup.





7

---

PILAR-PILAR  
GEMAR RAPI

Manusia adalah makhluk kebiasaan. Dan, semua sistem kepercayaan, nilai, aturan, ataupun sifat kita terbentuk dari pengalaman atau kebiasaan masa lalu.

Demikian pula dengan berbenah. Ada yang menganggap berbenah itu melelahkan, atau merupakan hal yang sepele dan biasa aja. Namun, ada pula yang mungkin sudah mempelajari dan memahami berbagai macam metode berbenah, kemudian memiliki kesimpulan bahwa proses berbenah pun mampu mengubah hidup.

Pendiri Gemar Rapi memiliki latar belakang berbeda. Toh, setelah kami saling mengenal, diketahui ternyata semua hal yang berkaitan dengan kebiasaan itu sangat bisa dipelajari dan diubah. Maka, pendiri Gemar Rapi yakin metode dan pilar yang dipaparkan di sini akan mampu memberikan pemahaman baru kepada pembaca untuk bergandengan tangan serta bergerak bersama menggapai hidup yang lebih rapi.

Kemudian, pertanyaan selanjutnya: Apakah sifat manusia bisa diubah, misalnya dari tidak suka rapi menjadi gemar rapi?

Henry Ford pernah berkata, “*Whether you think you can or you can't, you are right.*” Jika Anda berpikir Anda bisa dan tidak bisa, (dua-duanya) Anda benar. Nah! Menggerikan, bukan? Jika kita berpikir tidak mampu, itu pun benar adanya. Alam semesta mengamini.

Jadi, kuncinya adalah rasa yakin bisa. Namun, pertanyaan selanjutnya, apakah dengan keyakinan itu otomatis kita pasti bisa?

Jawabnya: **Keyakinan bahwa kita bisa berubah ke arah yang lebih baik adalah fondasi yang bagus.**

**Namun jika berhenti sampai fondasi saja dan tidak membangun rumah, kita akan tetap kehujanan atau kepanasan.**

Intinya, Gemar Rapi adalah fondasi. Rasa suka terhadap kerapian adalah dasar. Selanjutnya, kita perlu berusaha membangun pilar-pilar hingga membentuk sebuah bangunan “Gemar Rapi”.

## I. Dilakukan oleh Pemilik Barang

Berbenah merupakan kegiatan individu. Sebab, barang-barang yang bertebaran di rumah merupakan tanggung jawab pemiliknya.

Sebagaimana perjalanan hidup, semua hal (sekecil apa pun) pasti akan berdampak panjang—baik pada masa kini maupun mendatang. Dalam konsep spiritual, pada masa mendatang, kita mengenalnya dengan istilah: hisab harta benda.

Gemar Rapi menyimpulkan: **setiap benda yang disimpan di rumah dinyatakan bermakna tatkala pemiliknya menggunakan sesuai fungsi, merawat serta menghargainya, tidak mengabaikan dan melupakan.**

Bayangkan, jika barang milik sendiri saja tidak dirawat dengan baik, lantas bagaimana terhadap sesuatu yang nonfisik (pikiran)? Bisa jadi, waktu yang tersedia akan habis digunakan untuk berkutat dengan segala barang, sehingga timbul kekacauan. Dampaknya bisa berupa kelelahan fisik dan pikiran, lalu memicu stres. Jika dibiarkan, bisa jadi tabungan penyakit.

Itulah sebabnya, kegiatan berbenah wajib dilakukan setiap pemilik barang. Sebab, hal itu berkaitan dengan upaya mengelola pikiran pemiliknya terhadap benda yang dibenahi. Tentu di awal (pada teknisnya nanti), kita tidak bekerja sendirian. Gemar Rapi berharap Anda mampu membuat kesepakatan bersama anggota keluarga untuk bergotong royong dalam proses berbenah.

Lantas, bagaimana jika anggota lain sibuk atau anak masih kecil? Tentu anak-anak tetap perlu dibantu orang tua. Apabila anak sudah bisa diajak bicara, tentu lebih mudah untuk dilibatkan dan diajak berdiskusi.

Jika suami supersibuk? Ya, komunikasi kedua belah pihak menjadi hal utama. Tidak masalah seandainya suami, istri, atau orang tua tidak mampu ikut terlibat dalam kegiatan berbenah. Yang terpenting, mereka tetap menjadi pendukung dan indikator barang yang ingin kita benahi sudah disepakati di awal. Misalnya, suami hanya butuh pakaian yang muat di badan, pakaian kerja, dan pakaian kasual. Tentu kita bisa membantu mengecek pakaian mana saja yang sudah tidak muat di badan dan seharusnya dikeluarkan dari lemari.

Mengapa (idealnya) harus dilakukan oleh pemilik barang? Sebab, nilai sebuah barang berkaitan erat dengan pemiliknya. Sangat sulit menentukan barang itu masih digunakan atau tidak, penting atau tidak, layak simpan atau tidak, kecuali oleh pemiliknya sendiri. Bahkan, Gemar Rapi merekomendasikan agar setiap pemilik barang mendaftar jumlah seluruh barang pribadi yang dimiliki. Tujuannya, agar memudahkan setiap individu untuk mengetahui seberapa banyak barang yang tersimpan di rumah. Jadi, ketika proses berbenah sudah selesai dan suatu saat timbul keinginan

untuk membeli barang baru, dengan mudahnya kita bisa mengecek ulang dengan melihat kembali daftar yang sudah ada.

## II. Penguatan Mindset sebagai Fondasi Awal

Sejak awal, manusia diciptakan dengan kekhasan dan kemampuan berbeda-beda. Manusia pun berpikir secara berbeda. Beberapa dekade ini, sejumlah ahli neurosains dan psikolog mencari tahu: faktor apa sajakah yang membuat manusia berbeda secara permanen?

Para ahli literatur mengajukan dua akibat. Sebagian menjelaskan perbedaan itu dilandasi adanya perbedaan fisik (tengkorak [frenologi], ukuran dan bentuk tengkorak [kraniologi], dan gen). Sedangkan ahli lain menyebutkan perbedaan muncul karena latar belakang, pengalaman, pelatihan, atau cara belajar manusia.

Alfred Binet, yang bekerja di Paris, Prancis, pada awal abad ke-20, merancang tes *intelligence quotient* (IQ) untuk mengidentifikasi kemampuan anak-anak menembus sekolah favorit di Paris—dengan melihat kecerdasan intelektual mereka. Namun, Binet sendiri meyakini pendidikan dan pelatihan sangat dapat mengubah inteligensi manusia secara mendasar. Artinya, IQ pun bisa berubah-ubah seiring dengan pelatihan dan pendidikan yang diserap.

Kini, para ahli sepakat bahwa kecerdasan tidak dapat didefinisikan dengan parameter ini dan itu. Mereka mendapati manusia punya kemampuan untuk terus belajar dan mengembangkan otak lebih daripada yang dikira selama ini.

Guru inteligensi mutakhir, Robert Sternberg, menuliskan bahwa kemampuan seseorang mencapai keahlian tertentu bukanlah sesuatu yang sudah melekat, melainkan tumbuh berkat usaha keras dengan tujuan yang jelas. Dan, diakui juga oleh Binet bahwa orang yang kini tampak paling cerdas pada akhirnya nanti tidak selalu menjadi yang paling cerdas.

Semua hal yang berkaitan dengan proses berpikir (kecerdasan, pengambilan keputusan, dan kebiasaan) berkaitan erat dengan pola pikir atau *mindset*. Dan, Gemar Rapi melihat hal tersebut melekat pada setiap orang, baik yang sudah melakukan proses berbenah maupun yang belum atau enggan.

**Terdapat dua pola pikir yang membedakan satu orang dengan yang lain:**



## **1. Fixed Mindset (Pola Pikir Tetap)**

Pola pikir ini percaya bahwa sifat seseorang sudah ditetapkan, sehingga hanya butuh membuktikan diri terus-menerus. Kebanyakan orang yang memegang pola pikir ini menganggap hidup memang seperti ini adanya. Mereka sudah menunjukkan kemampuan sendiri sebelum ada proses pembelajaran apa pun.

Sayangnya, pola pikir ini terkadang membuat seseorang enggan dan malas mempelajari hal-hal baru. Tatkala diberi ujian yang memang sesuai dengan kapasitasnya, mereka mampu. Namun ketika ujian itu datang lebih sulit daripada biasanya, mereka akan protes, marah, dan menyalahkan sekitar (padahal dirinya sendiri yang tidak mau belajar untuk mengubah keadaan).

## **2. Growth Mindset (Pola Pikir Tumbuh)**

Pola pikir ini meyakini bahwa kualitas dasar seseorang dapat diolah melalui upaya-upaya tertentu. Meskipun berbeda secara sifat, minat, temperamen, dan kemampuan awal, setiap orang dengan pola pikir ini cenderung dapat berubah dan berkembang melalui pembelajaran dan pengalaman. Mereka memiliki semangat yang menggelora. Semangat untuk berubah, mengembangkan diri, dan tetap melakukannya (sekalipun keadaan tidak berjalan dengan baik) cenderung melekat pada dirinya. Pola pikir inilah yang memungkinkan orang-orang berkembang justru ketika mengalami masa paling sulit atau menantang dalam hidup.

Berbicara mengenai pola pikir tidak akan lepas dari kata “kemampuan”. Apakah manusia memiliki kemampuan untuk mengubah pola pikirnya?

Di sini, perlu kita paparkan bahwa kemampuan itu pun ada dua: kemampuan tetap (*fixed ability*), yang memang harus dibuktikan jelas, dan kemampuan yang bisa diubah (*changeable ability*), yang dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran.

Dua kemampuan itu bisa saling mendukung setiap pola pikir yang dianut. Hanya, keberhasilan yang dicapai bukanlah tolok ukur atas sukses-tidaknya pembelajaran yang dilakukan.

Sosiolog terkemuka, Benjamin Barber, mengatakan bahwa di dunia ini tidak ada orang lemah dan kuat atau orang sukses dan gagal; dia memandang dunia ini dan membaginya dua, yaitu orang-orang menjadi **pembelajar** dan **bukan-pembelajar**.

Adakah seseorang yang menjadi bukan-pembelajar? Tentu (seharusnya) tidak ada. Sebab, sejak lahir di dunia, setiap orang sudah memiliki fitrah untuk belajar. Bayi belajar merangkak, kemudian berjalan sambil tertawa lepas.

Lantas, apa yang menyebabkan mereka mengakhiri proses pembelajaran yang menyenangkan ini ketika beranjak dewasa? Jawabannya: pola pikir tetap. Pemeringkatan di kelas, pelabelan orang tua, atau perundungan pada masa pertumbuhan anak itulah yang dapat menghasilkan pola pikir tetap pada diri seseorang.

Misalnya: seorang anak dicap tidak memiliki suara bagus, sehingga dia minder dan menghindari hal-hal yang berkaitan dengan suara. Padahal, seni bernyanyi bisa dipelajari dan diupayakan.

Pada 1960-an, ada ungkapan yang mengatakan: *Becoming is better than being*, ‘Proses lebih penting daripada

hasil'. Sayangnya, orang-orang dengan pola pikir tetap tidak mengakui proses itu. Mereka lebih mementingkan hasil.

Gemar Rapi sendiri sangat berharap proses berbenah ditanamkan dalam pola pikir tumbuh dan dinikmati sebagai proses dengan kemampuan yang bisa diubah. Jadi, setiap individu senantiasa memulai dengan riang setiap kali tantangan berbenah diberikan. Tidak hanya terhadap barang-barang, tetapi juga berbenah dalam konteks menghadapi tugas-tugas "kehidupan" lainnya. Bukan berarti saat proses berbenah yang besar dan menyeluruh ini dipenuhi, kita berhenti. Justru ini menjadi awal kegiatan beres-beres rutin yang menyenangkan pada hari-hari selanjutnya.

### **III. Perubahan Kebiasaan sebagai Tujuan (*Habit*)**

Umumnya, dalam berbenah, kebanyakan orang hanya ingin menyelesaikan problem di tingkat permukaan. Misalnya ingin rumah yang rapi, tidak berantakan lagi, dan seterusnya. Padahal, Gemar Rapi justru mengedepankan kegiatan **berbenah yang mampu mengubah pola pikir, gaya hidup, dan kebiasaan**. Jadi, tujuan akhir berbenah adalah perubahan kebiasaan yang lebih baik, sekecil apa pun itu.

Barang-barang di rumah itu, kan, benda mati. Mereka tidak bisa berbicara dan bertindak sesuai kemauan penghuninya (horor sekali jika ada benda yang kemudian "hidup", bisa-bisa kita tidak dapat beraktivitas secara normal, hehe ...). Nah, Gemar Rapi terbiasa memecahkan masalah dengan mencari sumber akarnya. Sebab, jika ternyata akarnya membosuk, tentu menyiram tanaman dan memberi pupuk sangatlah percuma.



Misalnya, kebiasaan belanja yang tidak terkontrol dan tidak ada pengurangan sedikit pun. Jika terus demikian, tentu seapik apa pun rumah dan metode berbenahnya, keadaannya akan mudah kembali berantakan. Atau, sebagus apa pun lemariya, jika tak ada kebiasaan “mengembalikan barang ke tempat asalnya”, tentu akan muncul *clutter*. Namun, bukan berarti kita tidak boleh beraktivitas di rumah, ya. (Memangnya museum? Etalase toko?) Justru dengan kebiasaan rapi itulah setiap aktivitas akan lebih tertata, dan diharapkan mampu mereduksi tingkat stres.

#### IV. Pengurangan Barang dengan Prinsip Lagom (*Decluttering*)

Pengurangan barang ini perlu dilakukan pada setiap proses *decluttering*, sekecil apa pun. Nah, dalam hal ini di Swedia dikenal prinsip Lagom, yakni tidak berlebihan dan tidak pula

kekurangan. Ukurannya pas, sesuai dengan individu tersebut. Tidak ada ketentuan jumlah atau kategori tertentu, semua disesuaikan dengan aktivitas serta kebutuhannya. Setiap orang memiliki indikator masing-masing dalam menentukan apakah benda itu disimpan atau dipensiunkan.

Tentu saja gaya hidup akan sangat memengaruhi kriteria yang disusun. Itulah alasannya, setiap mengisi *workshop*, Gemar Rapi selalu memberikan jurnal berisi motivasi, tujuan, harapan, dan cita-cita sebelum peserta menentukan jadwal dan urutan berbenahnya.

Dalam buku *The Paradox of Choice*, Barry Schwartz menyatakan, ketika dihadapkan pada bermacam pilihan, manusia mengetahui perbedaan keinginan dan kebutuhan. Nah, ironisnya, terkadang orang bingung apakah sebuah barang itu disimpan karena sekadar ingin atau memang butuh?

Sama halnya dengan kegiatan berbelanja. Kita acap kali “gatal” jika tidak melihat-lihat produk terbaru dari *brand* yang digemari.

Dengan demikian, pertanyaan pertama dalam mengurangi *clutter*: “Apa yang sebenarnya saya butuhkan?” Pertanyaan ini harus dijawab saat *decluttering* mulai dari pakaian, aksesoris, panci-panci, hingga produk digital. Sebab, penting bagi kita untuk bisa memilah yang mana kebutuhan dan mana keinginan.

Lantas, di mana batas kebutuhan itu? Berbicara soal batas, tentu tingkat kepuasan setiap orang berbeda. Gemar Rapi sendiri memegang prinsip *lagom*: sederhana, penuh syukur, dan jaga sebaik-baiknya. Sebab, sederhana itu aset, berlebihan itu beban. Dengan memiliki barang secara cukup, seseorang akan lebih nyaman dan *enjoy* menjalani hidup.

Pada mata pelajaran SMA terdapat pelajaran Ekonomi. Ada *marginal utility theory*, yang menjelaskan tentang tingkat kepuasan seseorang berdasarkan aktivitas dan kebutuhan barang. Contohnya, saat kedinginan, seseorang pasti butuh jaket tebal atau selimut. Jika orang itu belum memiliki keduanya, dia harus membelinya. Katakanlah, tingkat kepuasan saat pembelian pertama itu mencapai 100%.

Namun, pada musim dingin berikutnya, dia kembali membeli jaket dengan model baru. Tingkat kepuasannya, jika dihitung secara emosi, bisa mencapai 80–70%. Demikian seterusnya, tingkat kepuasan akan semakin menurun. Atau gampangnya, bila kita diberi *softdrink* saat kehausan, apa pun mereknya pasti terasa segar. Namun setelah haus hilang, dihidangkan *softdrink*, ya, terasa biasa saja. Nah, jika dihidangkan lagi untuk kesembilan puluh kalinya (kondisi sudah tidak haus), bukannya puas, kita justru muntah dan mual.

Demikian pula dengan pakaian. Saat membuka lemari dan menemukan pakaian yang luar biasa buanyaak, bukannya puas dan senang, bisa jadi kita pusing dan mau pingsan, hehehe.

Coba saja bayangkan ketika kita hanya memiliki dua pasang sepatu. Tentu akan jauh lebih mudah merawat, menghargai, dan menjaganya dibandingkan dengan lusinan atau kodian sepatu. Intinya, semakin sederhana barang yang dimiliki (sesuai kebutuhan dan kesukaan), kita akan semakin mampu memberi nilai maksimal pada barang-barang yang dimiliki. Kita tidak perlu lagi menambah ini-itu yang sebenarnya tidak memberi nilai tambah bagi kehidupan.

## V. Menyesuaikan Kondisi Individu (Personalized)

Manusia diciptakan berbeda-beda. Pria dan wanita. Dilihat dari kondisi fisik maupun psikis juga berbeda. Kemudian, ada berbagai latar belakang, watak, dan lainnya. Misalnya, secara fisiologi, otak wanita lebih kecil daripada pria. Meski demikian, saat menghadapi masalah, otak wanita bekerja 7–8 kali lebih keras dibanding pria.

Selain itu ada jembatan antara otak kanan dan otak kiri yang disebut *corpus callosum*. Jembatan pada pria lebih tipis dan jarang, sedangkan pada wanita lebih tebal dan lebih banyak 30 persen. Jembatan yang lebih tebal ini memungkinkan wanita memandang persoalan secara lebih besar, dan menghubungkan satu hal dengan hal lain sehingga permasalahan menjadi lebih kompleks.

Sementara itu, para pria sering kali menganggap hal satu dengan yang lain tidak berhubungan. Maka, saat ada peserta kelas Gemar Rapi yang bertanya, “Kenapa sedikit sekali atau jarang ada pria yang ikut kelas berbenah?”, bisa disimpulkan sendiri, kan?

Selain secara struktur otak memang berbeda, wanita cenderung ingin tampil sempurna. Inilah yang menyebabkan wanita menjadi lebih mudah stres.

Lalu, apa kaitannya dengan materi pilar kelima ini?

Dalam berbenah pun kita tidak bisa melihat atau membandingkan satu orang dan yang lain, sebab memang berbeda. Itulah sebabnya, sebagaimana sudah disinggung, cara memulai metode Gemar Rapi (berdasarkan klaster dan kategorinya) bisa berbeda-beda.

Misalnya, saya memilih untuk memulai dari pakaian, tetapi Anda merasa pakaian tidak terlalu mendesak dan ingin memulai dari dapur. Tak masalah, karena kebutuhan dan kondisinya berbeda. Karena itu, jangan terlalu sering melihat proses orang lain, tetapi lihatlah proses Anda sendiri. Keberhasilannya dapat diukur dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah proses tersebut.

## VI. Prinsip RASA

RASA merupakan prinsip dalam metode Gemar Rapi. Masih ingat?

**Rapi & teratur**

**Aman & nyaman**

**Sehat & bersih**

**Alami & berkelanjutan**

Berarti, menurut metode Gemar Rapi, rumah yang baik harus mengandung delapan prinsip tersebut. Rapi, tetapi tidak nyaman, tentu kurang menyenangkan untuk ditempati. Aman, tetapi tidak bersih dan sehat juga kurang baik. Rapi, bersih, aman, dan nyaman, tetapi kurang ramah lingkungan pun tanggung, ya.

Di Denmark, ada istilah yang sangat populer dan sudah mengakar, yaitu *hygge*. *Hygge* adalah perasaan yang menenangkan dan menyenangkan. Dalam hal ini, jika terkait tempat, berarti ‘tempat yang nyaman adalah tempat yang dapat membuat kita merasa jauh dari stres dan pikiran negatif’. Kalau dalam bahasa Inggris, nyaman adalah *homey* dan *cozy*.

Kan, ada tuh, rumah yang bersih, tertata, teratur, tetapi nggak *homey*—terkesan kaku dan tidak menimbulkan rasa nyaman berada di sana. Contohnya, museum konvensional. Semua rapi, tetapi dingin. Kalau pernah lihat di Youtube, ada pula rumah mewah artis atau aktor yang kelihatan terlalu rapi, tetapi penataannya terkesan “kaku” dan “dingin”. Jadi, seolah barang antik yang sulit disentuh.

Ringkasnya, *hygge*—yang juga didefinisikan sebagai rasa nyaman—menempel pada setiap prinsip RASA. Misalnya, rumah yang aman dan juga nyaman (tidak kaku), rumah yang rapi dan teratur, tetapi juga menenteramkan. Jangan sampai rumah kita punya barang-barang cakep di dalamnya, tetapi tampak “kurang hangat” karena terlalu rapi, seperti tidak ada jejak kehidupan dan malah mirip museum.

## VII. Memenuhi Standar Safety dan Hygiene

Berbeda dengan *hygge*, yang menekankan aspek perasaan, *hygiene* mengedepankan kacamata kesehatan. Menurut koran *Kompas*, edisi *lifestyle* Tahun 2012, kebanyakan keluarga belum memiliki kebiasaan bersih-bersih rumah yang higienis. Meski sudah muncul kesadaran untuk merawat rumah, kebiasaan yang higienis belum sepenuhnya bertumbuh. Riset etnografi yang diadakan 3M melalui merek Scotch-Brite menunjukkan cara merawat rumah di 20 rumah tangga di Jabodetabek dan Bandung masih belum tepat.

Riset ini dilakukan dengan pengamatan langsung mengenai kebiasaan membersihkan rumah setiap keluarga. Hasilnya, banyak keluarga yang masih memprioritaskan kebersihan rumah di area yang mudah dilihat, termasuk oleh

tamu, yakni ruang keluarga dan ruang tamu. Sedangkan dapur dan kamar mandi yang mudah terkontaminasi kuman justru kurang mendapatkan perhatian atau dibersihkan sekadarnya.

Adapun menurut Gemar Rapi, higienis itu se bisa mungkin steril dari kuman dan sumber penyakit, seperti bakteri dan jamur. Jadi, bersihnya bukan cuma dari yang terlihat mata (misal tidak ada sampah atau tidak berdebu), tetapi juga dari yang tak kasatmata.

Contohnya, meja dapur. Dilap dengan kain basah saja bersih. Namun kalau dilap pakai *baking soda* atau *vinegar*, hasilnya bukan hanya saja bersih, melainkan juga higienis. Dan, itu yang diharapkan dari berbenah ala Gemar Rapi.

Kemudian, kita juga perlu memperhatikan aspek *safety* atau keamanan. Rumah yang rapi saja belum tentu aman, apalagi yang berantakan, ya, hehehe. Intinya, Gemar Rapi ingin menghadirkan rumah yang bukan hanya “hidup” dan rapi, melainkan juga aman dan nyaman.

Jenis-jenis keamanan di rumah menurut Gemar Rapi:

1. *General* (berlaku untuk semua penghuni rumah dalam situasi normal).
2. *Specific* (mempertimbangkan salah satu penghuni rumah; misalnya, perlu standar tersendiri karena ada balita).
3. *Emergency Safety & Security* (berhubungan dengan kondisi darurat dan tidak diharapkan, misalnya saat terjadi kebakaran atau bencana alam).

Lebih lanjut soal “*Home Safety Rules*” ala Gemar Rapi, ada di Bab 10.

## VIII. Tidak Mencemari Lingkungan

Berkaitan dengan lingkungan, kita tidak bisa lagi menutup mata terhadap kenyataan bahwa bumi kini sudah terbebani oleh banyaknya kerusakan alam—mulai dari penggundulan hutan, sumber daya energi yang semakin berkurang, eksplorasi dan eksploitasi alam yang berlebihan, hingga problem sampah yang semakin menggunung.

Karena ketika berbenah kita juga pasti menyingkirkan hasil proses *decluttering*, Gemar Rapi tidak ingin sampah yang dikeluarkan itu membebani bumi. Menurut Gemar Rapi, upaya yang dapat dilakukan agar tidak mencemari lingkungan:

8R/8I

Gemar Rapi

REFUSE	HINDARI
REDUCE	KURANGI
REUSE	PAKAI BERKALI-KALI
RECYCLE	BENTUK KEMBALI
REHOME	DONASI
REPURPOSE	ALIH FUNGSI
REPLANT	TANAM KEMBALI
ROT	KEMBALI UNTUK BUMI

Tindakan pertama dan kedua, *refuse* dan *reduce* adalah langkah pencegahan (preventif) yang perlu dilakukan sebisa mungkin. Misalnya, menghindari berbelanja secara impulsif, mengurangi penggunaan kantong plastik, dan hal-hal sederhana lain.

Sedangkan tindakan ketiga dan seterusnya bersifat kuratif. Artinya, upaya tersebut dilakukan untuk mengatasi masalah yang sudah terjadi. Misalnya, dengan menggunakan suatu barang berulang kali (seperti sedotan aluminium) hingga tak bisa dipakai lagi, atau mendonasikan pakaian yang sudah tidak digunakan.

Penjelasan lebih lanjut ada di Bab 11.



8

---

KEUNGGULAN  
GEMAR RAPI

## **1. Berbenah yang Personal dan Menyesuaikan**

Pada bab sebelumnya, sudah dibahas metode berbenah dari berbagai negara. Nah, metode Gemar Rapi tidak membatok urutan berbenah secara kaku. Gemar Rapi membaginya dalam bentuk klaster urutan. Adapun setiap kategori dalam klaster itu bebas dipilih dan ditentukan sendiri. Pengelompokan yang berdasarkan klaster dan *customized* (dapat menyesuaikan) itu memudahkan kita untuk tidak merasa berat dan kewalahan saat berbenah.

## **2. Holistik**

Gemar Rapi tidak hanya menekankan proses pengurangan dan penataan barang. Lebih dari itu, dengan prinsip RASA serta pilar yang komprehensif, kegiatan berbenah menjadi lebih menyeluruh dan dapat menjawab problem yang dihadapi.

## **3. Rapi sebagai Kegemaran**

Ketika seseorang sudah memahami betapa pentingnya kerapian, kemudian menyukai dan menganggapnya menyenangkan, tentu tak ada lagi rasa berat untuk hidup rapi.

## **4. Perubahan Kebiasaan sebagai Tujuan**

Berbeda dengan metode yang menekankan pada kondisi barang, Gemar Rapi memiliki tujuan untuk mewujudkan perubahan kebiasaan menjadi lebih baik.

## **5. Fondasi Awal untuk Menata Diri**

Hidup yang selaras dengan alam, menyentuh sisi spiritual dan personal, nyaman dan juga aman, serta sehat jasmani dan rohani amat sesuai dengan tujuan Gemar Rapi, yakni menata diri.

MeetBooks





9

---

TENTANG ORGANISASI  
GEMAR RAPI

Gemar Rapi merupakan organisasi profit dan nonprofit. Sebagaimana organisasi yang lain, Gemar Rapi memiliki syarat berdirinya organisasi. Ada tujuan, perangkat, sistem, dan rencana untuk memanfaatkan sumber daya (melakukan pembiayaan sendiri melalui produk Gemar Rapi) guna mencapai tujuan organisasi, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Kenapa sistem Gemar Rapi berbeda dengan KKI (2017) lalu, bahkan malah berubah total? Karena kali ini kami mengangkat metode berbenah yang disesuaikan dengan problem di Indonesia. Jika sebelumnya hanya berupa komunitas (mengacu pada kesamaan rasa suka dan menerapkan metode dari luar, KonMari), kini untuk kali pertamanya Gemar Rapi menggagas metode berbenah ala Indonesia sesuai dengan prinsip sosial masyarakat.

Walaupun ada kegiatan yang bersifat profit, Gemar Rapi lebih berfokus untuk memberikan edukasi dibandingkan dengan bisnis. Harapannya, metode ini dapat menjadi milik semua masyarakat Indonesia. Kami tidak membuat lisensi atau hak cipta sebagaimana metode KonMari, yang digagas Marie Kondo.

Adapun program Gemar Rapi dalam ranah profit meliputi pengadaan jasa berbenah, mulai dari *workshop*, seminar, kelas intensif *online*, hingga kursus privat. Profit dari kegiatan inilah yang digunakan untuk membiayai dapur organisasi.

Agenda kelas intensif *online* ditujukan kepada mereka yang membutuhkan suasana berbenah ramai-ramai (bersama-sama) dengan teman sekelas, tetapi aksesnya fleksibel, yaitu melalui platform Google Classroom dan grup diskusi via WhatsApp. Sedangkan seminar dan *workshop*

ditujukan kepada mereka yang ingin bertatap muka dengan pembicara Gemar Rapi, bertanya-jawab langsung, dan mempraktikkan (untuk kelas *workshop*) metode berbenah bersama-sama.

Adapun kegiatan nonprofitnya hampir sama dengan di atas, hanya saja tidak mematok biaya, karena ditujukan untuk kegiatan amal, sosial, dan komunitas. Agendanya berupa optimasi media sosial, *challenge* atau tantangan, diskusi bebas di grup Telegram, serta kegiatan seminar yang biasanya diadakan kelompok sosial kemasyarakatan.

Nah, untuk organisasi Gemar Rapi, dibentuk juga beberapa wilayah komunitas. Komunitas ini sengaja dibentuk sebagai wadah berkumpulnya masyarakat di berbagai wilayah di Indonesia yang gemar akan kerapian dan ingin menerapkan metode Gemar Rapi bersama-sama. Anggota komunitas rata-rata alumni kelas *online* ataupun mereka yang pernah ikut acara *offline* Gemar Rapi, dan juga netizen yang bergabung dalam grup Telegram. Intinya, siapa pun bisa menjadi anggota komunitas Gemar Rapi. Tentu, di setiap wilayah akan ada pengurus masing-masing.

Sebagaimana organisasi pada umumnya, Gemar Rapi memiliki visi dan misi.

**Visi Gemar Rapi** adalah menjadi rujukan utama dalam menata diri dan merapikan rumah, serta menanamkan semangat Gemar Rapi ke seluruh penjuru negeri. Adapun **misi** kami sebagai berikut:

1. Menanamkan semangat berbenah melalui Metode Gemar Rapi.
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat, secara tatap muka ataupun lewat media sosial, tentang pentingnya hidup rapi.

3. Memberikan informasi dan pengetahuan tentang menata diri dan merapikan rumah.
4. Memperluas jaringan melalui pembentukan komunitas Gemar Rapi di setiap wilayah Indonesia.
5. Berkolaborasi dengan berbagai pemangku kepentingan di Indonesia

Logo Gemar Rapi juga memiliki makna.



Logo organisasi Gemar Rapi berupa rumah yang di dalamnya terdapat tulisan **GEMAR** disorot tebal—berarti mengutamakan SUKA, bukan hanya BISA. Garis lengkung pada atap dan bangunan menandakan kami menghargai perbedaan (tidak kaku), fleksibel, menyesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi. Kemudian, warna biru memiliki arti stabil, tepercaya, profesional, dan menenangkan pikiran. Sedangkan warna hijau menunjukkan harapan agar berkelanjutan dan senantiasa tumbuh berkembang selaras dengan alam.

Gambar kepala (huruf P = *personal*) dengan *puzzle* menandakan bahwa keluaran dari metode Gemar Rapi adalah perubahan pola pikir dan kebiasaan. Dan, bentuk

rumah itu berarti proses berbenah perlu dimulai dari rumah atau tempat tinggal.

Selanjutnya, akan kami jelaskan tubuh organisasi Gemar Rapi, yaitu Gemar Rapi sebagai metode, gerakan, produk, dan komunitas.

## Gemar Rapi sebagai Metode

Sesuai dengan slogan Gemar Rapi, “Menata Diri, Menata Negeri”, maka metode yang dikeluarkan pun mengarah pada perbaikan rumah dan individunya. Sebagaimana diulas pada Pendahuluan, Indonesia perlu memiliki metode berbenah sendiri. Dan, Gemar Rapi ingin menjadi bagian dari itu.

## Gemar Rapi sebagai Gerakan

Sesuai kepanjangan Gemar Rapi, “Gerakan Menata Negeri dari Rumah dan Pribadi”, gerakan ini merupakan bagian dari wujud aksi berbenah menuju hidup yang lebih rapi melalui kegiatan *cluttering* dan *organizing*. Apabila hal itu dilakukan secara masif, Indonesia yang rapi niscaya bukan sekadar mimpi.

Sejumlah gerakan dilakukan Gemar Rapi sejak 2018, misalnya dengan mengikuti ajang Global Plastic Free July dan World Clean Up Day pada 15 September. Dua tim pendiri bahkan diundang hadir mengikuti diskusi World Clean Up Day Indonesia di Jakarta pada 2018.

Ke depan, insya Allah Gemar Rapi juga akan membuat gerakan berbenah nasional. Tentu hal ini perlu dukungan berbagai pihak. Jika ada pembaca yang juga memiliki tekad untuk mendukung gerakan menata diri, menata negeri dengan berbenah, bisa menghubungi Gemar Rapi, ya.

## Gemar Rapi sebagai Produk: Kelas Intensif

Sebagai kelas intensif, tentu ini berbeda dengan kelas besar atau seminar *online* yang biasa diadakan Gemar Rapi pada acara tertentu untuk kepentingan edukasi banyak orang. Kelas ini merupakan produk jasa dengan peserta terbatas yang dibentuk Gemar Rapi untuk menggerakkan secara personal para individu yang memiliki problem dengan kerapian dan mau melakukan perbaikan dari dalam diri. Di kelas ini, peserta didampingi dua fasilitator, yaitu fasilitator utama dan fasilitator pendamping.

Kelas intensif *online* ini memiliki tiga paket, tetapi kurikulum yang sudah tersusun sekarang adalah kelas berbenah rumah (Gemari Pratama) dan menata diri (Gemari Madya). Adapun tim kurikulum (karena baru ditangani para pendiri Gemar Rapi) berfokus menangani program berbenah rumah terlebih dahulu, hingga program ini mampu berjalan sendiri. Kelas Gemari Utama belum bisa dieksekusi secara paralel, sebab angkatan pertama untuk Gemari Pratama saja baru kami buka Februari 2019 (masih sangat baru).

### **Gemari Pratama**

Di kelas ini, peserta mendapatkan wawasan, mengikuti diskusi, serta mengerjakan proses berbenah setahap demi setahap. Kelas Gemari Pratama dibuka dua kali dalam 1 tahun, yakni pada Februari (selesai Juli) dan Agustus (selesai Januari). Kelas ini



berisi 240 peserta yang dibagi dalam delapan kelas di setiap angkatan. Rinciannya, setiap angkatan memiliki durasi 18 pekan, yang terdiri atas 1 pekan *pra-lecture*, 16 pekan *lecture*, dan 1 pekan pasca-materi.

Dalam 1 pekan, kelas aktif selama 5 hari dengan satu kali materi utama dan satu kali materi suplemen. Adapun kurikulumnya sebagai berikut:

### **Penyampaian Materi Gemari Pratama (16 Minggu)**

No	Minggu Ke/Materi	Kelas
1	Kenapa harus berbenah?	Utama
2	Pilar-pilar Gemar Rapi 1	Utama
3	Pilar-pilar Gemar Rapi 2	Utama
4	Persiapan Berbenah 1	Utama
5	Persiapan Berbenah 2	Utama
6	Berbenah dapur 1	Pilihan
7	Berbenah dapur 2	Pilihan
8	Berbenah pakaian	Pilihan
9	Berbenah buku	Pilihan
10	Berbenah kertas	Pilihan
11	Berbenah mainan	Pilihan
12	Berbenah benda kenangan	Pilihan
13	Berbenah kamar dan ruang lainnya	Utama
14	Berbenah toiletries, toilet dan KM	Utama
15	Home safety	Utama
16	Refleksi paska berbenah	Utama

Selesai kelas, peserta bisa bergabung ke dalam grup komunitas ataupun mendaftar menjadi pengurus Gemar Rapi. Syarat untuk menjadi pengurus Gemar Rapi, minimal merupakan alumnus Gemari Pratama.

### **Gemari Madya**

Kelas ini merupakan paket menata diri setelah menyelesaikan materi di kelas Gemari Pratama.

Isi kurikulum Gemari Madya mencakup langkah-langkah menata jiwa hingga menata stres. Intinya, materi yang dapat diaplikasikan untuk memperbaiki diri dan “menata diri”. Dalam kelas Gemari Madya terdapat delapan materi utama dan delapan materi tambahan (suplemen).



### **Gemari Utama**

Sementara ini, kelas Gemari Utama masih dalam proses persiapan (semoga bisa secepatnya dibuka). Dalam kelas ini, peserta merupakan mereka yang sudah menyelesaikan konsep Gemari Pratama dan Gemari Madya.



## Gemar Rapi sebagai Komunitas

Seperti dibahas sebelumnya, komunitas ini dibentuk atas dasar sosial kemasyarakatan. Karena zaman sekarang serba *online*, komunitas ini pun terkumpul di sejumlah grup media sosial, mulai dari grup Facebook Gemar Rapi, Telegram, hingga WhatsApp.

Kegiatan di dalam komunitas sesuai dengan kebutuhan daerah masing-masing, tetapi umumnya berupa diskusi di grup karena tidak semua wilayah memiliki pengurus. Cara untuk menjadi anggota komunitas sangat mudah. Semua orang Indonesia yang memiliki keinginan untuk bergerak bersama Gemar Rapi dan menggunakan metode Gemar Rapi bisa bergabung. Kami berharap Gemar Rapi dapat berkontribusi untuk bangsa dan dimiliki seluruh masyarakat Indonesia.





10

---

HOME SAFETY  
RULES

Sesuai dengan pilar Gemar Rapi, kondisi yang rapi itu juga harus aman. Berikut ini *home safety rules* dari kami, yang apabila disingkat huruf depannya akan membentuk tulisan “GEMAR RAPI”.

1. Gunakan alat dan bahan yang aman.
2. Evaluasi tata letak benda.
3. Mudahkan akses terhadap benda, terutama bila benda ditujukan untuk anak-anak dan orang lanjut usia.
4. Ajarkan seluruh penghuni rumah untuk selalu mengembalikan benda ke tempat semula.
5. Rapikan segera, jangan ditunda.
6. Rancang SOP (*standard operating procedure/prosedur operasi standar*) keamanan dan keselamatan bersama seluruh penghuni rumah.
7. Ajak seluruh penghuni rumah untuk saling mengingatkan agar senantiasa bertindak aman.
8. Pasang pengaman tambahan untuk anak-anak, orang lanjut usia, dan difabel (bila perlu).
9. Ingat selalu bahwa bertindak aman merupakan bentuk kepedulian dan cinta kita kepada seisi rumah.



11

---

8R/8I

REFUSE	HINDARI	} Preventif
REDUCE	KURANGI	
REUSE	PAKAI BERKALI-KALI	} Kuratif
RECYCLE	BENTUK KEMBALI	
REHOME	DONASI	} Kuratif
REPURPOSE	ALIH FUNGSI	
REPLANT	TANAM KEMBALI	} Kuratif
ROT	KEMBALI UNTUK BUMI	

Dalam proses *decluttering* dan tahap memilah, kita akan menghasilkan benda-benda yang tidak terpilih. Biasanya, barang yang sudah tidak terpilih ini akan dibuang begitu saja dan menjadi sampah. Sesuai dengan salah satu pilar Gemar Rapi, yaitu tidak mencemari lingkungan, maka metode kami mengadopsi dan mengadaptasi berbagai cara untuk mengelola sampah atau limbah. Metode itu kami rangkum dalam “8R/8I”.

Kami juga membaginya menjadi tindakan preventif dan kuratif. Tindakan preventif berarti upaya pencegahan yang dilakukan dengan cara menghindari sampah atau *clutter*, dan mengurangi atau membatasi konsumsi serta penggunaan barang-barang yang berpotensi menjadi sampah.

Jika tindakan preventif sudah dilakukan, tetapi masih ada *clutter* atau sampah, selanjutnya perlu dilakukan tindakan kuratif, yaitu tindakan yang diambil untuk mengolah dan mengelola *clutter* atau sampah sehingga tidak membebani bumi dan menahan selama mungkin agar tidak tersia-sia menjadi *clutter* di tempat pembuangan sampah.

## 1. Refuse (Hindari)

Langkah pertahanan pertama terhadap *clutter* adalah dengan mencegahnya. Begitu pula dengan sampah. Bila sudah menghindari dan mencegah sejak awal, kita tidak perlu lelah mengolah dan mengelolanya, kan? Dalam hal berbenah, langkah *refuse* ini juga berkaitan erat dengan sikap konsumtif. Langkah *refuse* ini dapat menjadi rem bagi kita sehingga bisa berbelanja dengan penuh kesadaran dan tidak

### REFUSE

REFUSING TO USE PLASTIC WHEREVER POSSIBLE IS THE FIRST AND BIGGEST STEP YOU CAN TAKE TO GET OUT THE HABIT OF USING SO MUCH PLASTIC ON DAILY BASIC

#### HOW YOU CAN REFUSE



REFUSE TO PURCHASE DRINK BOTTLES



REFUSE TO USE PLASTIC BAGS



SAY NO TO STRAWS



GIVE UP CHEWING GUM



AVOID JUICE IN PLASTIC



MAKE YOUR OWN



AVOID PLASTIC EXFOLIATES



RETHINK YOUR FOOD STORAGE



TAKE BOXES

mengedepankan keinginan semata. Sedapat mungkin kita perlu menolak keinginan untuk menambah benda ke dalam rumah, apalagi bila ternyata kita sudah memiliki dan belum benar-benar memerlukan.

Kita harus ingat, segala yang masuk ke rumah kita berpotensi menjadi *clutter*. Maka, ketika berada di luar rumah, kita harus senantiasa berusaha mencegah kehadiran berbagai *clutter* ini. *Clutter* yang dapat kita *refuse* di antaranya brosur atau katalog belanja, kemasan plastik sekali pakai, sedotan, atau suvenir dari suatu acara.

## 2. *Reduce* (Kurangi)

Tindakan ini cocok untuk diterapkan terhadap barang konsumsi, terutama yang belum bisa kita hindari sepenuhnya. Misalnya, kita belum dapat beralih 100 persen dari popok sekali pakai (pospak). Maka, kita bisa menyiasati dengan mengurangi jumlahnya. Jadi, pada siang hari pakai popok kain, ketika malam dan berpergian baru pakai pospak.

Selain pada barang, *reduce* juga dapat dilakukan terhadap sikap atau perilaku. Contohnya, mengurangi penggunaan AC agar lebih hemat energi atau mengurangi kuantitas membeli makanan dengan jasa ojek.

Pada akhirnya, dengan mengurangi jumlah benda-benda di rumah, kita tentu akan lebih mudah berbenah.

## 3. *Reuse* (Pakai Berkali-kali)

Pada dasarnya, *reuse* dapat dijadikan sebagai langkah preventif dan juga kuratif. Sebagai langkah preventif, contohnya, dengan menggunakan benda-benda yang memang

bisa dimanfaatkan berulang kali seperti botol minum dan kotak makanan. Sedangkan untuk tindakan kuratif, *reuse* berguna sebagai cara paling mudah agar barang yang sudah tak terpakai tidak berakhir di tempat pembuangan sampah. Contohnya, pemanfaatan botol bekas selai untuk menyimpan selai yang kita buat sendiri.

Dengan menerapkan *reuse*, kita bisa memperlama pemanfaatan suatu benda sekaligus menghindari (*refuse*) berbelanja benda yang sama. Jadi, bisa untuk menghemat juga. Apa pun yang dimiliki sebaiknya kita manfaatkan semaksimal mungkin agar tidak mudah menjadi sampah.

DIMANFAATKAN  
SEMAKSIMAL MUNGKIN  
DIOLAH  
SEMAKSIMAL MUNGKIN  
SEHINGGA MENJADI  
SAMPAH  
SEMINIMAL MUNGKIN

## 4. Recycle (Bentuk Kembali)

Dalam bahasa Indonesia, *recycle* dikenal dengan istilah daur ulang. Misalnya, sampah gelas diproses sedemikian rupa hingga dapat menjadi bahan baku pembuatan gelas lagi. Untuk mendaur ulang, diperlukan banyak sekali energi dan air. Di Indonesia juga sepertinya belum banyak tempat yang dapat menerima daur ulang sampah, contohnya untuk limbah tekstil. Terkadang kita dengan mudah mengatakan daur ulang tanpa tahu dan paham maksudnya.

Sampah hasil *decluttering*, idealnya, ketika sudah tak bisa diolah dengan cara lain, perlu didaur ulang. Beruntung sekarang mulai ada bank sampah di berbagai daerah di Indonesia. Beberapa perusahaan besar pun mulai menyediakan tempat bagi konsumen mengantarkan sampah kemasan untuk didaur ulang.



Di Indonesia, kebiasaan memisahkan sampah yang bisa didaur ulang dan sampah organik saja masih belum banyak dilakukan. Jadi, opsi daur ulang ini masih perlu dukungan, khususnya dari para pemangku kepentingan. Pemerintah Indonesia perlu membuatkan aturan yang ketat dan memfasilitasinya.

## 5. Rehome (Donasi)

Cara paling mudah untuk mengolah hasil *decluttering* adalah dengan mendonasikan kepada orang lain yang lebih membutuhkan, apalagi mengingat di Indonesia ini masih banyak masyarakat yang berada di bawah garis kemiskinan. Tentu, syarat utama benda yang dapat didonasikan adalah kondisinya masih baik dan layak pakai. Ada juga beberapa yayasan yang menerima barang sudah rusak untuk dijual kembali.

## 6. Repurpose (Alih Fungsi)

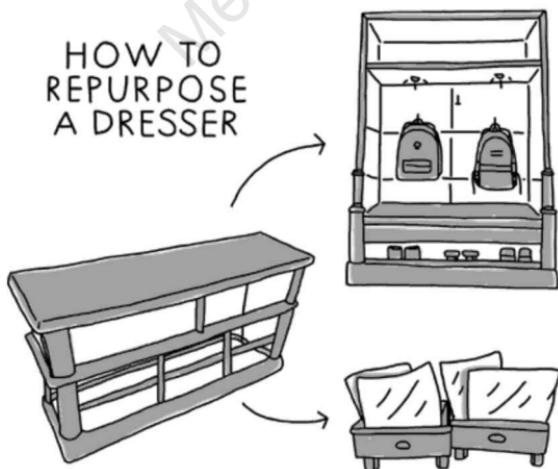
*Repurpose* sebenarnya mirip *reuse*, tetapi dengan usaha lebih seperti *upcycle*. Jadi, barang yang sudah tidak bisa memenuhi fungsi aslinya diberi sedikit perlakuan khusus sehingga dapat digunakan untuk fungsi lain. Contoh paling sederhana, memanfaatkan daster yang sudah bolong atau sobek-sobek sebagai lap. Namun, tidak serta-merta dijadikan lap, daster tersebut perlu kita olah sedikit, misalnya dengan dibentuk kotak dan diambil dulu kancing atau ritsletingnya. Jadi, lap yang dihasilkan pun tidak kumal serta tidak berantakan bentuknya.

*Repurpose* ini perpaduan antara *reuse* dan *recycle*, tetapi dengan langkah lebih sederhana. Intinya, memanfaatkan

barang yang berpotensi menjadi *clutter* dan sampah, mengubah fungsinya menjadi sesuatu yang berguna. Memang *repurpose* ini butuh kemampuan khusus. Bila tertarik, Anda dapat mencari-cari di Internet dengan kata kunci “*repurpose*” atau “*upcycle*”.



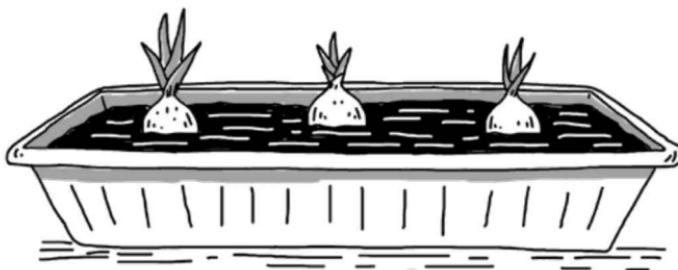
Contoh *repurpose* sepatu bot.



Contoh *repurpose* furnitur.

## 7. Replant/Regrow (Tanam Kembali)

Solusi ini berlaku untuk sampah makanan atau organik. Misalnya, tanaman seperti daun bawang, wortel, dan aneka buah yang berbiji. Jadi, kita dapat menumbuhkannya kembali.



Contoh *regrow/replant*.

## 8. Rot (Kembali untuk Bumi)

*Rot* berarti ‘busuk’ atau ‘membusukkan’. Atau, istilah yang lebih dikenal luas adalah mengomposkan. Tindakan ini dapat dilakukan untuk sampah organik yang sudah tidak bisa ditanam kembali. Artinya, semua sisa konsumsi yang sudah menjadi sampah dapat tetap kita selamatkan untuk menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi bumi. Cara pengomposan yang paling sederhana adalah dengan dikubur di tanah. Bisa pula dengan membuat lubang biopori. Namun, bila tidak memungkinkan, misalnya tidak ada lahan, ada cara lain yang bisa dilakukan, yaitu dengan komposter (pembuat kompos) dari drum, keranjang, gerabah.

Selain makanan, kita dapat mengomposkan berbagai sampah organik lain, seperti rambut dan kuku. Juga kertas dan kain organik (tidak ada campuran plastik). Hal utama yang perlu dilakukan lebih dulu adalah memisahkan sampah organik dan non-organik.

## COMPOST

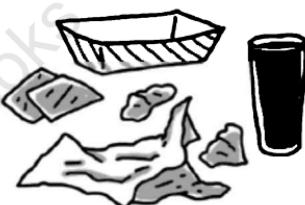
### FOOD

including meat, bones, cheese



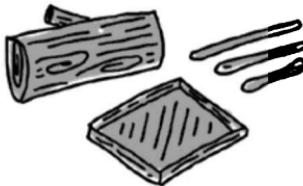
### PAPER

napkins, plates, cups, bowls



### WOOD

utensils, coffee stirrers, skewers



NO plastic, metal, or glass



12

---

TIP &  
TANYA JAWAB

Pada bab ini, kami menyajikan beberapa tip serta informasi yang mungkin bermanfaat untuk dipraktikkan di rumah. Tentu tip berikut kami paparkan berdasarkan delapan pilar Gemar Rapi yang sudah dijelaskan sebelumnya. Oh, iya, kali ini uraiannya bersifat teknis dan akan banyak menggunakan ilustrasi atau foto.

## Tip Seputar Berbenah

### 1. Diskusikan dengan pasangan atau keluarga

Saat mau memulai berbenah secara besar-besaran, usahakan untuk mendiskusikannya bersama pasangan atau keluarga. Jika berbenah hanya dilakukan seorang diri, biasanya semangat cenderung naik-turun dan akan mudah kembali pada kebiasaan lama yang berantakan. Sebab, lingkungan di sekitar tidak mendukung.

Bayangkan seandainya kita berbenah seorang diri. Selesai membenahi ruangan A, kemudian kita menuju ruangan B. Namun karena ada anggota keluarga yang tidak memahami usaha kita, bisa jadi ruangan A segera berantakan lagi. Maka, pasti kegiatan berbenah tidak akan dipandang positif, apalagi menyenangkan.

Berdiskusi dengan keluarga ataupun pasangan juga ada caranya sendiri. Tidak ujug-ujug kita memaksakan apa yang dikehendaki. Namun, mulailah dengan membuat pertanyaan-pertanyaan yang bisa dijadikan acuan untuk berbenah. Dan, berbenah secara besar-besaran tidak akan selesai dalam sehari dan dilakukan sekali. Itulah sebabnya perlu evaluasi bersama.

Di Indonesia, ada tradisi keluarga yang menjadwalkan berbenah secara berkala. Misalnya berbenah menyambut kelahiran anak, sebelum Ramadan, menjelang Lebaran, dan berbenah akhir tahun. Makanya, kita perlu membahas bersama untuk menentukan kapan baiknya dan pada momen apa saja kita perlu berbenah. Biasanya, ada pula keluarga yang memutuskan berbenah besar-besaran selama 5 tahun sekali. Dalam kesempatan itu, peralatan elektronik keluarga pun mulai ada yang diganti.

Dalam hal perawatan barang, Gemar Rapi juga senantiasa memperhatikan seberapa banyak waktu dan tenaga (juga materi) yang dikeluarkan. Apakah sepadan dengan manfaat yang bisa dirasakan? Jangan sampai waktu kita habis hanya untuk merawat dan mengoprek barang yang tidak memberikan manfaat, kecuali itu dilakukan untuk memuaskan diri atau hobi.

Ada banyak manfaat lain yang dapat dirasakan dengan melakukan diskusi sebelum berbenah bersama pasangan atau keluarga. Jika sebelumnya pasangan atau keluarga tidak terlalu peduli akan kondisi rumah yang berantakan, lewat diskusi, mereka akan sedikit paham dan tergerak membantu.

Bagi yang tinggal bersama orang tua, kita akan merasakan betapa dengan berbenah menambah rasa syukur kita atas asuhan mereka. Bagaimana tidak bersyukur? Kita bayangkan saja, dahulu kedua orang tua kita kerepotan berbenah sambil mengurus anak-anaknya. Wajar kalau mungkin ada saja contoh atau kebiasaan mereka yang kurang cocok dengan kita. Ini saat yang tepat untuk berdiskusi dengan mereka, ambil nilai-nilai baik dari mereka. Jadikan berbenah sebagai kegiatan bersama yang menyenangkan demi mencapai tujuan bersama.

Lalu, kapan waktu berbenah yang ideal?

Jawabannya: pada waktu yang sudah disepakati, dan harus segera diselesaikan. Misalnya, *decluttering* rutin dijadwalkan pada pekan kedua tiap bulan, maka perlu dikerjakan secara konsisten. Waktunya dapat disesuaikan dengan kesanggupan anggota keluarga. Syukur-syukur jika bisa mengerjakan bersama.

Intinya, mulai saja dulu. Jangan tunggu nanti-nanti. Karena, dengan memulai langkah pertama, akan muncul langkah-langkah selanjutnya.

## 2. Jadikan berbenah sebagai kebutuhan

Kadang kita perlu jeda sejenak dari rutinitas. Saat ritme hidup terasa kacau balau, ditambah kegiatan berbenah yang tiada henti, kita perlu menyadari bahwa berbenah (baik barang maupun orang) adalah bagian dari kebutuhan. Sel-sel di dalam tubuh kita saja setiap hari memperbarui diri, apalagi kita?

Tentu, jika dibandingkan dengan begitu banyaknya pekerjaan, berbenah jadi tampak membuat beban semakin berat. Namun jika kacamata pandangnya diubah sebagaimana kita butuh makan dan minum, semua akan terasa berbeda. Berbenah ini bagian dari keseharian. Jika makan dengan piring, pasti piring bekas kita menjadi kotor. Tentu itu perlu dicuci, bukan?

Pun, misalnya, ketika kepala terasa keliyengan saat melihat pakaian kotor menumpuk. Kita perlu menyadari bahwa pakaian itu dibutuhkan untuk menutup aurat dan melindungi badan, serta menambah kesopanan dan nilai

lainnya. Tentu, setelah kotor atau selesai digunakan, pakaian kita punya hak untuk dibersihkan dan dilipat dengan rapi, bukan?

### 3. Nikmati proses berbenah, tak perlu mengejar hasilnya

Tip ini sering kali bertentangan dengan apa yang selama ini menjadi kebiasaan kita. Dalam situasi apa pun, hampir sebagian besar manusia modern berorientasi pada hasil. Hanya sebagian kecil yang mampu menikmati proses atau tidak peduli hasil—yang penting, melakukannya dengan sebaik-baiknya.

Kini, kami mulai membuka pikiran untuk menyukai dan menikmati proses berbenah (baik diri maupun barang-barang). Jadi, segala yang dilakukan terasa lebih ringan. Misalnya, ketika kami harus merelakan beberapa barang yang masih dirasa sayang untuk dilepaskan. Kami berusaha ikhlas dan menumbuhkan keyakinan bahwa barang itu akan jauh lebih bermanfaat jika berada di tangan yang tepat dan membutuhkan.

Proses “belajar” melepaskan barang itu pada akhirnya menjadikan kami lebih luwes dan nyaman. Kegiatan berbenah pun jadi semakin terasa nikmat dan berdampak pada pemberantahan diri sendiri, baik itu terkait pola hidup, pola pikir, maupun pola lain yang selama ini tak terbayangkan bisa kami ubah. Hanya dengan memulai berbenah dan menikmati prosesnya, kehidupan kami kini jauh terasa lebih ringan.

## 4. Berbenah menjadi sarana menata diri

Ini kelanjutan dari poin ketiga, seiring berjalannya waktu setelah menikmati proses berbenah. Selanjutnya, cakupan proses berbenah jadi jauh lebih luas. Tidak hanya merapikan serta meletakkan barang pada tempat semula, tetapi juga menjadikan diri lebih tertata dan terarah.

Melalui berbenah, kita belajar mengubah pola pikir, menentukan jadwal berbenah, melakukan evaluasi setelah berbenah, hingga akhirnya membentuk kebiasaan hidup dan kepribadian yang lebih baik.

Selanjutnya akan coba kami jawab sejumlah pertanyaan yang biasanya diajukan peserta kelas *online*, seminar, dan *workshop* Gemar Rapi.

1. Apakah *declutter* dilakukan secara berkala? Bagaimana *decluttering* yang efektif?

Jawab: Sebaiknya memang *declutter* (mengurangi *clutter* atau barang) dilakukan secara berkala. Sebab, jumlah barang kerap kali berubah-ubah. Bisa berpindah tempat, bertambah, ataupun berkurang. Dan, agar efektif, kriteria seleksinya jangan dibuat terlalu longgar.

2. Karena Gemar Rapi berpatokan pada RASA, apakah tidak masalah bila di dalam satu kategori tidak ada yang di-*declutter*? Bagaimana jika hanya dibenahi sesuai kategori dan dirapikan, karena ternyata semua masih diperlukan dan dibutuhkan (misalnya pakaian)?

Jawab: Tidak mengapa jika itu memang sesuai dengan kebutuhan.

3. Dalam sehari, berapa jam waktu efektif untuk berbenah? Dan pada jam berapakah disarankan untuk memulai kegiatan berbenah?

Jawab: Untuk berbenah besar-besaran, maksimal 5 jam sehari. Disarankan untuk memulai pada pagi hari karena badan kita masih segar bugar pada waktu tersebut. Namun, hal ini tetap bisa disesuaikan dengan kegiatan kita. Adapun untuk berbenah harian, perlu dibiasakan agar tidak menunda-nunda merapikan barang. Ini soal kebiasaan.

4. Saya sudah beberapa kali melakukan *decluttering* pakaian, sudah memilah mana yang masih bisa dipakai, didonasikan, dan tidak layak pakai. A) Kalau ada baju yang bisa didonasikan, tetapi masih belum tahu ke mana, bolehkah kita pindahkan dulu ke tempat lain (misal ke rumah orang tua yang kebetulan besar)? B) Untuk baju yang sudah tidak layak pakai, selain diolah menjadi kain lap, adakah cara lain? Kalau banyak, bolehkah dibuang? Ke mana membuangnya?

Jawaban: A) Boleh, tetapi tetapkan batas waktu untuk hal ini. B) Boleh didaur ulang. Ada bank sampah yang menerima pakaian. Atau, disalurkan ke usaha rumahan yang mengolah limbah pakaian. Atau, seandainya di rumah ada *bean bag*, bisa dijadikan sebagai bahan isiannya.

5. Tujuan *decluttering* adalah mengurangi kuantitas. Selain prinsip *lagom* sebagai acuan, adakah prinsip lain untuk membantu menentukan kuantitas optimal barang-barang di rumah? Selain itu, bagaimana menyikapi perbedaan “kuantitas *decluttering*”? Misal, menurut

suami pakaian yang dimilikinya sudah cukup, sedangkan bagi istri masih terlalu banyak dan masih bisa dikurangi. Jawab: Fokuslah pada fungsi dan manfaat benda. Apakah benda tersebut masih bermanfaat dan masih digunakan? Gemar Rapi juga mengacu pada prinsip RASA dalam memilih, yang dilandasi dengan (minimal) tiga pertanyaan (lebih lanjut lihat Bab 5 dan 6).

Rasa cukup atau tidak itu sejatinya ada di hati tiap-tiap pribadi. Jadi, yaaa ... kembali ke individu masing-masing untuk menentukan ukuran *decluttering* yang pas. Menyikapi perbedaan pandangan tentang kuantitas dalam *decluttering*, tiap orang memiliki ukuran yang berbeda. Tentu kita bisa memberikan pandangan pribadi, tetapi jika yang bersangkutan tidak setuju, kita harus menghormati pendapatnya.

**Informasi lebih lanjut tentang Gemar Rapi bisa diakses melalui:**

Instagram: <https://www.instagram.com/gemarrapi/>

Grup Facebook: <https://web.facebook.com/groups/komunitasgemarrapi/>

Facebook Page: <https://web.facebook.com/gemarrapi/>

Telegram Channel: <https://t.me/gemarrapi>

# CONTOH JURNAL GEMAR RAPI



## IMPIANKU



AKU INGIN PUNYA BANYAK  
WAKTU LUANG UNTUK  
MENEMANI ANAK-ANAKKU  
BELAJAR DAN BERMAIN

AKU INGIN MENJADI ISTRI  
DAN IBU YANG SELALU  
MEMASAKKAN MAKANAN  
UNTUK KELUARGAKU SETIAP HARI



AKU INGIN BELAJAR MEMPERDALAM  
ILMU AGAMAKU AGAR AKU DAPAT  
MENGAJARKAN KEPADA ANAK-ANAKKU  
DAN UNTUK BEKALKU NANTI



MENATA DIRI MENATA NEGERI

# RUMAHKU SEKARANG

BANYAK TIMBUNAN BARANG

SERING SEKALI BERANTAKAN, BENDA BERSERAKAN

MAINAN ANAK-ANAK SELALU SAJA BERHAMBURAN

LEMARIKU PENUH PAKAIAN PADAHAL YANG  
DIPAKAI ITU-ITU SAJA

CUCIAN PIRING SELALU MENUMPUK  
KADANG-KADANG TIDAK TERPEGANG DI HARI  
YANG SAMA JADI MENGINAP SAMPAI BESOKNYA

BEBERAPA BENDA SUDAH RUSAK TAPI BELUM SEMPAT  
DIPERBAIKI DAN MENUMPUK DI GUDANG

BARANG-BARANG MUDAH HILANG

BANYAK DEBU DI TEMPAT TERSEMBUNYI  
TIDAK SEMPAT DIBERSIHKKAN

DAPUR TERASA KURANG HIGIENIS

MENATA DIRI MENATA NEGERI



## TUJUANKU BERBENAH



AKU INGIN MENCAPAI  
IMPIANKU DAN AKU INGIN RUMAH  
JADI LEBIH KONDUSIF SEHINGGA  
MEMBUAT KAMI SEKELUARGA  
LEBIH BETAH DI DALAMNYA

AKU INGIN  
SETELAH BERBENAH NANTI  
KAMI SEKELUARGA  
JADI LEBIH SEHAT  
DAN BAHAGIA



MENATA DIRI MENATA NEGERI



# YANG MENJADI MOTIVASI



JURNAL BERBENAH GEMAR RAPI

1      2      3      4      5

# URUTAN BERBENAH KU

NO	KATEGORI/LOKASI	TARGET WAKTU (BERAPA LAMA)
1	DAPUR	10 HARI
2	PAKAIAN	5 HARI
3	BUKU	3 HARI
4	MAINAN	7 HARI
5	DOKUMEN	2 HARI
6	BENDA KENANGAN	3 HARI
7	KAMAR MANDI	1 HARI
8	KAMAR TIDUR	1 HARI
9	RUANG TENGAH, RUANG MAKAN	1 HARI
10	HALAMAN/GARASI	1 HARI
*CATATAN: KLASTER 3 DAPAT DIBREAKDOWN LAGI JENIS-JENIS KAMARNYA		CATATAN: 1 HARI AKAN MELUANGKAN WAKTU JAM 3



MENATA DIRI MENATA NEGERI

## JURNAL BERBENAH GEMAR RAPI

# JADWAL BERNAHKU



SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
BIKIN JURNAL BERBENAH				BERBENAH DAPUR	BERBENAH DAPUR	BERBENAH DAPUR
	BERBENAH DAPUR		BERBENAH DAPUR	BERBENAH DAPUR		
BERBENAH DAPUR		BERBENAH PAKAIAN		BERBENAH PAKAIAN		
	BERBENAH PAKAIAN		BERBENAH PAKAIAN		BERBENAH PAKAIAN	
		BERBENAH BUKU	BERBENAH BUKU	BERBENAH BUKU		



# PENULIS

Buku ini ditulis bersama-sama oleh para pendiri Gemar Rapi.

1. **Khoirun Nikmah**

Bisa ditemui di Instagram @nikumaaa

2. **Putriana Indah Lestari**

Bisa ditemui di Instagram: @catatanibutata

3. **Wanginingastuti Mutmainnah**

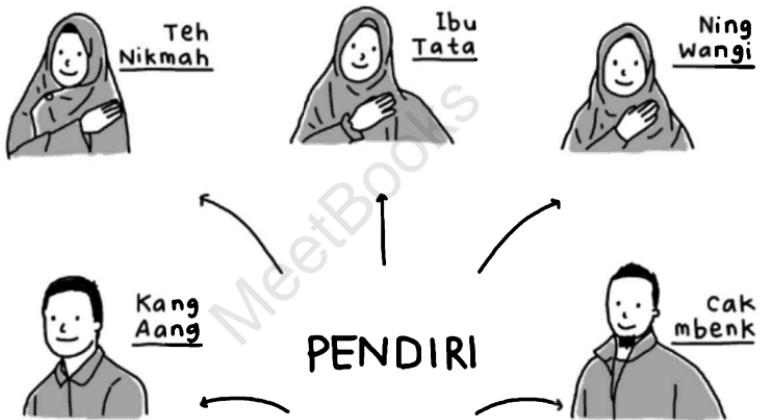
Bisa ditemui di Instagram: @wangimutmainnah

4. **Aang Hudaya**

Bisa ditemui di Instagram: @aanghudaya

5. **Achmadi Bambang Sulistiyono**

Bisa ditemui di Instagram: @bambangachmadi



# DAFTAR PUSTAKA

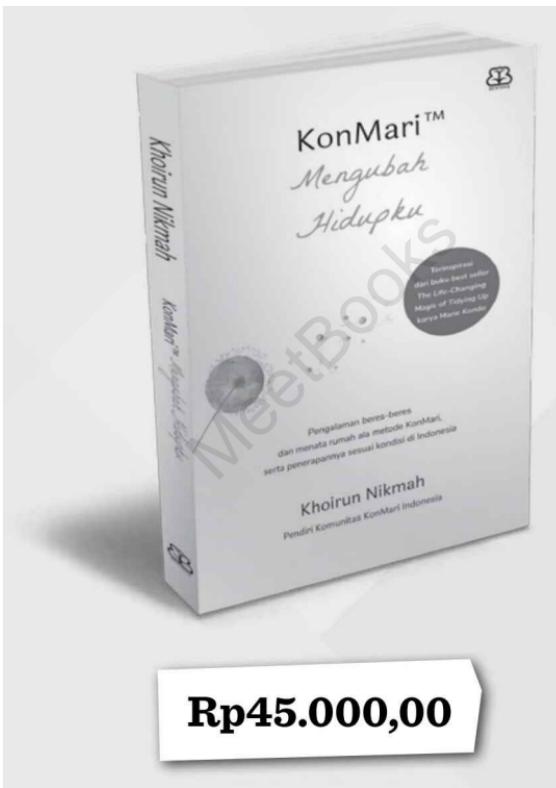
- Albinsaid, Gamal. (2018). *Era Baru, Wirausaha Sosial*. Malang: CV. Indonesia Medika.
- Babauta, Leo (2009). *The Simple Guide to A Minimalist Life*. California: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Becker, Joshua. (2018). *The Minimalist Home*. United State: WaterBrook.
- Brantmark, Niki. (2017). *Lagom: Not Too Little, Not Too Much, Just Right: The Swedish Guide to Creating Balance in Your Life*. New York: Harper Design.
- Dosen FTK ITS. (2009). Pengantar Teknologi Kelautan Sains dan Teknologi dalam Perspektif Pengetahuan dan Sejarah Kemaritiman. Modul Perkuliahan (Power Point).
- Duhigg, Charles. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: Random House.
- Dweck, Carol. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Ewer, Cynthia Townley (2010). *Cut The Clutter*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Oxam & Australian AID. Binder 1 Preview Tsunami. Modul Mitigasi Bencana.

Wiking, Meik. (2016). *The Little Book of Hygge, Danish Secrets to Happy Living*. United Kingdom: Penguin Life.

Wittman, Laura. (2010). *Clutter Rehab: 101 Tips and Tricks to Become an Organization Junkie and Love It!*. Berkeley: Ulysses Press.

MeetBooks

# LENGKAPI KOLEKSIMU



# *KonMari™ Mengubah Hidupku*

## Karya Khoirun Nikmah

Marie Kondo, seorang konsultan berbenah asal Jepang, memperkenalkan metode merapikan yang ampuh tiada duanya, KonMari. Keampuhan metode ini makin marak dirasakan di Indonesia, tepatnya setelah buku *The Life-Changing Magic of Tidying Up* diterjemahkan dan diterbitkan dalam bahasa Indonesia pada tengah tahun 2016 silam.

Khoirun Nikmah yang akrab disapa Nikmah, membaca buku tersebut, terkesima, dan akhirnya—bersama suami—mempraktikkan metode ini. Efek metode KonMari tidak hanya tampak pada fisik rumahnya yang jauh lebih rapi, tetapi KonMari ini juga mampu mengubah cara pandang, sikap, dan bahkan menuntaskan pergulatan masa lalunya yang menjadi momok hidupnya selama ini. *The book has changed her life so greatly!*

Melalui buku ini, Nikmah mengajak lebih banyak lagi mereka yang ingin berproses dan menerapkan nilai KonMari bersama-sama. Dimulai dari membandingkan KonMari dengan beberapa model *decluttering* (berbenah) lainnya hingga akhirnya mantap berpegang pada metode ini. Dengan telaten, Nikmah memberi penyesuaian pada ide awal metode ini sesuai dengan kondisi di Indonesia.

**Khoirun Nikmah**, bersama suaminya, Aang Hudaya, sebelumnya dikenal sebagai pendiri Komunitas KonMari Indonesia sejak 2017. Sebelum menciptakan metode Gemar Rapi, alumni Institut Teknologi Sepuluh Noverember (ITS) Surabaya ini dekat dengan Konsep 5S Jepang. Nikmah dijuluki “Miss 5S” atau “Ratu 5R” saat kuliah. Aang, sang suami juga memiliki kebiasaan yang sama hingga dijuluki “Mister 5S dari IPB”.

Nikmah menikmati kegiatan sehari-harinya membesarakan anak, mengajar PAUD, dan juga merawat Gemar Rapi. Diselingi dengan hobinya, yaitu membaca, menulis, dan menyusun impian. Dia bermimpi, melanjutkan studi master di bidang lingkungan sesuai *passion*-nya. Dia berpegang pada wejangan salah seorang guru besar di kampusnya, “Kuasailah salah satu dari dua bidang ini di Indonesia. Karena dua bidang ini sangat dibutuhkan, tidak akan pernah mati, walaupun teknologi berkembang pesat. Kedua bidang ini, yaitu energi atau lingkungan.”

Dia dan keempat pendiri Gemar Rapi, menciptakan metode ini sejak pertengahan 2018 salah satunya karena sejalan dengan perhatiannya pada lingkungan. Pengalaman selama mengisi seminar hingga *workshop* secara *offline* dan *online* membuatnya berpikir luas dan luwes. Setelah buku pertama, *KonMari Mengubah Hidupku*, bersama keempat pendiri Gemar Rapi, dia menuangkan ilmunya dalam buku ini. Nikmah ingin terus mengajak lebih banyak orang lagi untuk “menata negeri dari rumah dan pribadi” sesuai dengan *tagline* Gemar Rapi.