**BAB 3 :**

**EFEKTIFITAS**

.

*“Efektifitas membentuk suatu hasil atas idzin dari Sang Pencipta segala kefanaan. Sunnatullah itu akan terjadi dengan ataupun tanpa kontak langsung oleh kita. Maka syukurilah keadaan itu mulai hari ini.”*

**EFEKTIFITAS:**

**BERDIALOG**

Ada beberapa jenis dialog yang harus kita kenal. Diantaranya ; Self-dialog, dan Casual-dialog. Dengan masing-masing perbedaannya terletak pada object dialog itu sendiri. Apakah ia berdialog terhadap diri sendiri ataukah dengan pribadi (orang) lain yang real?

**Self-Dialog** : yaitu bentuk percakapan internal, seperti antara diri ini sendiri. Namun

sebenarnya dialog itu masih diiringi oleh ego ataupun kejernihan hati.

**Casual-Dialog** : yaitu bentuk percakapan dan interaksi external, seperti saya dan istri

saya atau teman kita.

Kedua jenis dialog tadi memiliki kesamaan yaitu dimulai dengan pertanyaan ataupun pernyataan yang arahnya nanti akan terlihat menghasilkan sesuatu yang dirasa menentramkan / mengkhawatirkan.  
Allah sebenarnya telah mengabarkan kita tentang keadaan ini pada **Q.S. Asy-syams 7-10**. Dua buah keadaan **fujur** dan **taqwa** yang telah Allah ilhamkan (berikan secara batin) kepada sanubari kita (manusia hidup) saat ini.

Perlu difahami dengan benar bahwa kita semua merupakan object atas apa yang kita yakini. Oleh sebab itu, setiap kali dialog ini terjadi. Maka bentuklah pribadi yang benar dan tentu saja terarah lagi terbaik. Bukankah kita seringkali merasakan risau ketika hati ini mengatakan sesuatu yang meragukan? Dan begitu pula sebaliknya, ketika hati ini mengatakan dengan penuh keyakinan maka diri ini menjadi kuat dan bahkan orang lain pun akan tercengang melihat keyakinan itu muncul ke permukaan dengan tindakan yang nyata pada diri kita?

Terkait dengan efektifitas yang kita miliki, maka dialog ini harus dibentuk dengan beberapa kalimat (+) dan tidak melupakan kalimat (-). Kenapa? Hal ini tidak lain agar seseorang itu mampu berdzikir kepada Allah. Saya yakin, dan begitupula dengan kita semua yang hadir disini, harus senantiasa tampil dengan dialog yang membangun. Dan ingatlah baik-baik bahwa kesempatan ini ada agar kita gunakan sehingga menjadi sesuatu yang efektif disertai dengan adanya keyakinan. Itu artinya jika kita belum melakukan self-dialog maupun casual-dialog yang efektif, maka bisa jadi hari esok ialah tidak berarti. Bersegeralah bentuk dari hari ini juga!

Terkait casual dialog, atau interaksi dengan orang sekitar. Maka kuncinya ada di saat perhatian terjalin. Misalkan, saat anda berbicara dengan orang lain, lalu ketika diperhatikan ada 2 hal penting terlihat jelas, yaitu bahu & muka lawan bicara tepat ada dihadapan anda, maka beruntunglah karena ia akan focus terhadap anda! Lalu sebaliknya berlaku hokum efek sebab akibat yang serupa. Terhadap orang-orang yang bahu & muka lawan bicara tidak menghadap pada posisi yang pantas terhadap anda, maka bisa dan 95% tidak focus, dan bahkan hilang ketertarikan meskipun hanya berbicara dengan anda, karena itu merupakan ciri pengabaian. Jadi perhatikan pula reaksi & apa respond yang anda berikan terhadap orang lain saat melakukan \*casual-dialog\*, jangan sampai salah satu pihak melakukan kesalahan tadi karena akan membuat lawan bicara tidak yakin, tidak mau konsentrasi, focus loss, dan ketidaktertarikan lainnya! Ganti topic pembicaraan untuk mendapatkan kembali focus attention lawan bicara dan juga memperlancar casual-dialog ini dengan baik!

**EFEKTIFITAS:**

**BERGERAK**

Pada bagian yang satu ini kita akan membahas tentang efektifitas yang harus diiringi dengan bergerak. Karena itulah kita disebut sebagai makhluk hidup.

Bergerak ada yang sifatnya bergerak di tempat, dan ada pula yang bergerak keluar. Namun, bagi kita bergerak harus dimulai dari sini lalu keluar. Semua makhluk yang ada ini bergerak. Bahkan batu sekalipun akan bergerak jika tiba masanya. Dan setiap momen itu akan menghasilkan sesuatu. Bisa jadi selama ini hasil yang didapat belum maximal karena adanya pergerakan yang belum optimal pula.

Pergerakan yang efektif memiliki pola yang menguntungkan berbagai pihak. Namun hal ini bukan berarti menjadikan seluruhnya tercapai keinginannya tanpa menimbang baik/buruknya pilihan yang dilalui.  
Pergerakan yang efektif pula memiliki batasan agar ia tidak melewati sesuatu sehingga merugikan dirinya sendiri sebelum orang lain. Karena setiap kali kita bergerak, akan menghabiskan waktu dan juga tenaga. Tidak ada yang sia-sia memang! Tetapi anda harus ingat, efektif atau tidaknya itu tergantung kita saat ini pelaku utama masing-masing ***book-life-diary*** yang sedang dicatat oleh para malaikatNya atas perintah Sang Pemilik Kemuliaan.

Mana yang anda sering dengar Bunda Hajar diam lalu air zam-zam keluar dari bawah tanah (mata air), ataukah Bunda Hajar berlari-lari kesana kesini (sa’i) lalu air zam-zam pun keluar (mata air)? Yang mana satu yang anda kenali dari pilihan dua hal tadi? Bergerak itu ialah salah satu efektifitas yang saling berkesinambungan satu sama lain.

**EFEKTIFITAS:**

**MEMPERHATIKAN & MENOLONG**

Kali ini ada yang unik ketika kita mulai memperhatikan kondisi disekitar kita. Hal ini menitik beratkan ketika kita mulai memposisikan sebagai pihak ke-3 dari suatu keadaan tertentu. Ternyata ada sisi baiknya, yaitu disaat kita mulai tidak mudah terlarutkan diri dengan nuansa keadaan tersebut yang boleh jadi berpengaruh bagi diri kita, pekerjaan, atau pun bahkan kesehatan baik mental / jasad secara tidak langsung.

Ketika ada di pihak ke-3 keputusan terbesar semakin jelas yakni kita mulai berada disisi netral dan tidak memihak ke berbagai sisi manapun. Dengan begitu maka kita mulai berada di sisi yang amat sangat aman, dan juga amat sangat berbahaya jika dilihat oleh orang lain yang sinis terhadap nuansa tersebut. Contohnya, ketika dua pihak sedang berseteru. Kemudian kita disisi pihak ke-3 yang terlihat oleh salah satu dari keduanya, maka hal ini tidak akan membuat baik keadaan malah bisa jadi memperkeruh keadaan dengan adanya sulutan tertentu, baik dari salah satunya ataupun dari yang lainnya.

Dan illustrasi ini cukup berat untuk diutarakan oleh penulis ketika harus dibayangkan kembali adanya perseteruan tertentu. Oleh sebab itu maka ada baiknya kita switch ke kondisi yang agak menyenangkan misalnya saat sedang melihat ada 2 orang bermain.

Asumsikan Istri & Anak sedang bermain, lalu kita sebagai pihak ke-3. Memperhatikan dari kejauhan, pasti aman-aman saja bukan? Namun berbeda kondisi tersebut ketika datang orang baru, misalkan si-sulung / si-bungsu. Maka permainan bisa saja berubah nuansa, ada yang berebut, ada yang memaksakan permainan, dsb. Walhasil, sebagai pemerhati di pihak ke-3 ini harus lebih netral dalam menetralisirkan kondisi tersebut. Karena boleh jadi ketika kita tidak memperhatikan dengan seksama dari posisi luar, maka bisa jadi kita menjadi pihak yang merugi karena larutnya dalam keadaan tersebut.

Lalu bagaimana dengan ‘**menolong**’ ? Bukankah kita ini sebagai pihak yang harus ditolong karena sekian banyak kasus dan juga perkara yang kita sering keluhkan sebagai hal yang menantang andrenalin? Ternyata, Allah hendak melihat kita melakukan yang namanya ‘**menolong**’ orang lain. Coba saja terapkan hal ini setelah kita sudah memperhatikan, lalu benar-benar kita menolong orang lain, seperti orang yang baru saja ditemui, namun bukan berarti kita mengabaikan orang terdekat. Karena terkadang memang ada orang yang hendak ditolong karena tidak mengenal kita, adapula yang hendak ditolong karena sudah mengenal kita. Dan terakhir karena adanya pihak yang tidak mau ditolong karena mengenal / tidak kenal terhadap kita, maka ketahuilah dengan cara mendekati mereka dengan berdialog. Tanya dulu aktifitasnya, dan lihat dari cara mereka merespon sesuatu atau bahkan yang telah jelas diskusi sosial media biasanya terlihat karakteristik seorang yang bermasalah (jika saja diposting dipublik). So, that’s kesempatan untuk kita terjun langsung ‘menolong’ orang dan Allah pun akan menolong anda! Lakukanlah dengan apik dan rapih!

**EFEKTIFITAS:**

**5 LEVEL KEBERUNTUNGAN**

Kali ini ada yang unik ketika kita mulai memperhatikan kondisi disekitar kita. Hal ini menitik beratkan

**EFEKTIFITAS:**

**BERKAWAN**

Pada umumnya, seorang manusia itu akan semangat apabila ia sudah bisa melihat apa yang diinginkannya karena kedekatan jaraknya. Atau bahkan karena sudah merasakan kenikmatan dalam prosesnya maka ia akan lagi melakukan hal tersebut berulang, lagi dan lagi. Hal ini berdasarkan pengalaman hidup seorang yang jelas-jelas memperhatikan kenapa ia bisa melakukan hal ini dan kenapa orang lain tidak dapat melakukan hal yang sama padahal sama-sama memiliki kemampuan & waktu yang serupa. Karena di dalam otak seseorang tersebut sudah terpancang dengan kuat dan jelas tujuan yang diinginkan dan juga rasa dari apa yang diinginkan begitu kuat, maka langkah pun semakin kuat, it’s so strong but it’s so good…! Ini bukan lagi Cuma mimpi ini beneran akan dicapai! Begitu semangat ya, pernahkah anda merasakannya pula?

Nah, karena kondisi tersebut akan terjadi lagi dan lagi. Khususnya bagi kita manusia yang berakal dan hidup dari waktu ke waktu, sebelum tercapainya titik ajal. Maka kita perlu memperhatikan satu hal yang tidak kalah pentingnya yaitu, berkawan. Berkawan dengan waktu, dan juga berkawan dengan diri ini. Apabila kita sebutkan waktu maka ketahuilah bahwa waktu paling halus dan terkadang membuat anda terbius sudah melakukan aktifitas yang sangat menyita waktu! Beruntung kali ini anda akan diarahkan bagaimana berkawan dengan diri anda, karena kuncinya disitu!

Anda kini mulai mengerti bahwa kendali ada di dalam diri anda! That’s the real point yang bisa anda jadikan point tertinggi, yang menjadi penentu bukan orang lain saja, tetapi anda juga! Kalau kondisi ini anda dapat atur sedemikian rupa, maka saya yakin dan saya juga sudah buktikan bahwa anda bisa cut your time more better. Ya, anda bisa memotong waktu lebih baik, lebih rapi, dan tentunya achievable (bisa dijangkau !)

Ketahuilah pula ketika berkawan dengan diri sendiri ini berarti kita memiliki interaksi yang jenisnya supportif kea rah edukatif,ataupun supportif kea rah booster, dan forgiveness. Kenapa ada supportif, edukatif, booster, dan forgiveness? Berkawan dengan diri sendiri setidaknya harus memperhatikan ini karena ia akan menentukan feedback action setelahnya! Perhatikan saja ketika ada seorang teman yang tidak memperdulikan anda, dan anda saat ini sedang kebingungan mau kemana, dan anda lihat teman anda ini tidak membantu sama sekali padahal ia jelas-jelas ada di samping anda saat ini. Lalu bagaimana perasaan anda saat ini? More confused, lebih bingung ya… bukan tertolong? Padahal saat ini anda memerlukan pertolongan, pegangan tangan, uluran tangan, steps, advice, saran, arahan, dan juga petunjuk bahkan pendampingan, assistance.

**3 unsur berkawan terhadap diri sendiri:**

1. **Supportive -> Edukatif**
2. **Supportive -> Booster**
3. **Forgiveness**

Apa keadaan yang harus anda lakukan kalau tidak ada lagi opsi lain yang dapat anda lakukan? Saya yakin ada diantara kita yang akan menjawabnya dengan Paksakan! Ya? Benar sekali ada yang seperti itu, namun sebelum ia mampu melakukannya, apakah ada yang lebih anda sukai misalnya anda suka karena diberikan penjelasan dulu, bercerita dulu, atau bahkan diterangkan dulu tata-caranya? Nah kalau ya seperti itu ketahuilah sebenarnya unsur yang didapat barusan ialah bentuk **Supportif -> Edukatif**.

Seseorang harus mampu melakukan edukasi dengan basis mendukung apa yang saat ini sedang dilakukan atau akan dilakukan. Edukasi disini berarti jenis yang membimbing, memberikan pengertian, penjelasan, atau meskipun dari sedikit memberikan tanda mana yang hitam dan mana yang putih, mana yang berwarna kontras dan mana yang terlalu terang, dan semisalnya. Edukatif karena anda pun mendapat pengertian, pemahaman, dan tentunya menjadi tahu cara pakai / tahu cara bertindak selanjutnya! Seolah-olah anda memberikan gambaran baru seperti plan B dari setelah mengetahui bahwa plan A bisa dilakukan pada waktu-waktu tertentu saja. Edukatif, mengajarkan dan anda pun faham untuk melakukan sesuatu yang diakali atau bahkan di-eksekusi segera.

Next ialah seseorang harus mampu melakukan booster. Why? Karena time limit sudah hamper habis, we need to set the limit! And booster tancap gas…! Perhatikan mesin kendaraan bermotor ya! Mari ikuti saya dengan memperhatikan kendaraan bermotor yang mana di tangan kananya ada gas control. Ya kendali gas ditangan kanan! Bayangkan hari ini anda naik motor kecepatannya serba monoton, 20km/jam saja… Drrrrrrrrrrrrrrr, ngeeeng…… drrrrrrr… gitu aja, rasanya gimana ya? Ketika harusnya segera tancap gas, gas pool….! Eh, ini kalem baeeee…. Ora iso nge-gas…! Nah ini danger, anda harus bisa nge-gas taapi bukan asal gas ya… Bisa bayanginkan motor yang asal gas…. NGeeengg…! Ngeeeeng joget joget gitu motornya…? Enak ga sih ya kalo motor nya sempoyongan atau gas-gasan gitu? Saya yakin hehehe… anda pun bisa tertawa karena melihat motor seperti ini? Hati-hati ya jangan lakukan asal gas dalam kehidupan kita. Karena lucu dilihatnya oleh orang lain, apalagi kita pas lagi ngaca ya? Melihat ivdeo kita sendiri begituan koq ya gimana gitu ya rasanya… lucu!

Tapi booster ini memang perlu kondisional sekali, not randomly dan juga ngga sembrono! Dilakukan dengan strategi yang sungguh pas sekali. Ketika stabil anda bisa kalem, tapi ketika tau ada beberapa tanda tertentu anda bisa langsung tancap gas maassss…! Dan begitulah dalam booster. Booster khususnya dalam bab berkawan ini ada beberapa tanda. Misalkan ketika persediaan hamper habis, maka bersegera do something! Dan tidak sedikit anda akan melihat tanda yang lain, sebagai penginat bahwa anda harus melakukan sesuatu dari sekarang! Kenali itu dan support diri anda karena saya pun demikian,…! Terlahirlah sesi yang lain yaitu MSN (Motivation Starts From Now) dari gubahan yang lain beriringan dimasa-masa penulisan buku ini. Percaya tidak? Sulit ya, tapi itu ada… silahkan check videonya yang sudah saya publikasikan. It’s so real…! Booster terhadap diri sendiri sebagai bentuk berkawan yang terbaik! **Supportif -> Booster**. Ini aplikatif ke-2 ya!

Okay, terakhir karena ada bagian yang tidak bisa dhindari yaitu **Forgiveness**. Coba anda perhatikan apabila saya ini menjadi teman anda. Sebutlah sosok yang anda kenal misalnya siapa ya? Eko / Budi / Nina / Sri / siapa kawan anda yang anda kenal betul dia itu memang real kawan. Okay, sosok itu ada di saya sekarang. Bolehlah anda ingat dengan jelas ya? Karena watak yang sama itu ada di diri saya, dengan kemiripannya bisa anda perhatikan betul satu persatu? Nah, bagian ini kalau saya lanjutkan dengan minum bersama, anda dan teman anda tadi, dan itu sosok yang ada dalam diri saya. Anda pasti akan lebih akrab / biasa saja namun intinya merasa aman dan nyaman ya? Lalu saat kita minum, secara tidak sengaja saya menumpahkan segelas the dimeja. How is your feeling ketika itu? **Forgiveness** ialah key point nya disini.

Perlu saya ceritakan sedikit tentang anda dan teman anda tadi meskipun bagian yang sama ada di diri saya karena anda bisa membayangkannya tetapi itu benar adanya. Memaafkan,…! Wow, luar biasa… hal ini pernah diceritakan dengan sifatnya Allah yaitu, **“العفو”** . Saking pemaafnya, sampai detik ini banyak manusia tetap dilahirkan tetap diberi makan, tetapi diberi penghidupan, tetap diberi nafas, dan juga diberi kesempatan lainnya. Sekian banyak kesalahan kita kekurangan kita tetapi masih diberi lagi kesempatan…! The real kesempatan sampai detik ini anda dihadapkan bersama dengan manusia yang sama-sama diberikan juga kesempatan yang sama untuk berbuat kebaikan especially terhadap diri sendiri…! Ya, kita semua terhadap diri kita. Bukan untuk diasingkan, bukan pula untuk diabaikan, tetapi dimaafkan dan memaafkan karena kondisi yang terkadang tidak dapat lagi dicapai atau terbatas atas kondisi lainnya. We **forgive** ourselves. Diri kita memaafkan diri ini. Sebenarnya Allah yang melakukannya untuk kita. Dan itu memang sudah dapat kita lihat dari hasil ciptaan-Nya yang ada disekitar kita saat ini… Bisakah anda perhatikan pula? Ya, Forgiveness harus ada tetapi tidak melulu sehingga anda menjadi introvert, menjadi serba murung dan terkurung oleh kesalahan anda semata!

Ada kondisi dimana saat sudah maximal, tetapi realitanya anda sedang dididik untuk memperhatikan lebih, maka terasa sekali seperti sedang struggle habis-habisan dalam waktu yang berkepanjangan tidak bisa naik-naik juga! Nah ini, kondisi dimana forgiveness harus berperan. Karena anda sudah melakukan repetitive berulang kali dan hasilnya luar biasa sekali belum maximal! Perhatikan keadaan ini dan catatan pelajaran apa saja yang didapat! Maafkan dulu diri anda hari ini detik ini, moment ini, dan catatat baik-baik pelajarannya…! Karena setelah ini you, yourself diri anda akan berperan dengan baiknya mendukung dalam aktualisasi dalam realisasi dalam aplikatif kesehariannya! Tetapi memang harus menyertakan forgiveness karena itu juga poin penting yang harus dilakukan untuk mendapatkan ketenangan dalama bertindak, dan juga presisi saat memperhatikan sesuatu. Forgive ya…? Tentu anda bisa… jangan bersedih! Forgiveness itu penting juga!