

QUIKZENS **MOTIVASI** **BULLSHIT**

**6 KATA MOTIVASI
OMONG KOSONG
DAN MERUGIKAN**

motivasibullshit

quikzens

#MotivasiBullshit

Siapa sih yang tidak kenal dengan yang namanya motivasi? Iyaa motivasi, yang sering kamu lihat di Instagram, biasanya berbentuk quote-quote bijak seperti “Jangan pernah menyerah dengan mimpimu! Kamu pasti bisa meraihnya brengsek!” dengan gambar gunung dan matahari terbit sebagai backgroundnya, yang sama sekali tak ada hubungannya dengan kata-kata motivasinya.

Iyaa motivasi, yang kadang jadi alasan kita untuk beranjak dari tempat tidur dan semangat menjalani hari. Namun, kadang juga membuat kita eneg dan malah malas untuk melihatnya.

Kenapa motivasi bisa bikin eneg?

Menurutku, suatu motivasi bisa bikin eneg itu bisa jadi karena 2 alasan ini:

- **Sudah terlalu sering kamu dengar:** Bayangkan setiap kali kamu membuka Instagram dan melihat motivasi seperti “Senyummu adalah hadiah bagi alam semesta... kamu itu

spesial!”, berulang-ulang kali, 5x setiap hari, bisa dipastikan kamu malah jijik/cringe dengan senyummu sendiri.

- **Motivasi bullshit:** Lambat laun, kamu mulai menyadari, motivasi itu terlalu berlebihan & tak sesuai realita.

Nah, sesuai dengan judul buku ini, sekarang aku akan menuliskan 6 kata-kata motivasi yang menurutku bullshit, kuharap salah satunya (kalau perlu semuanya) membuatmu merasa tertampar.

So, kalau kamu siap menghadapi realita & siap pula merasa tertampar, silahkan lanjutkan membaca

Daftar Isi (a.k.a daftar motivasi omong kosong)

1. Jangan sedih bro, hidup itu harus bahagia terus! Pokoknya jangan sedih!
 2. Kamu harus selalu berpikir positif! Optimis! Pokoknya harus positif terus!
 3. Kamu itu spesial!
 4. Bekerja keraslah, maka kamu akan sukses!
 5. Percayalah, kamu bisa mendapatkan apapun yang kamu mau didunia ini, apapun!
 6. Biarkan orang lain nerima kamu apa adanya
-
- Kenapa aku nulis buku ini?
 - Kenalin, makhluk di balik buku ini...

1. Saat sedih jadi hal terlarang

Kita semua pasti pernah menonton film itu, film dimana ada seorang pangeran yang harus melindungi sang putri dari seekor naga yang ganas dan tentunya bernafas bau, dan setelah sang pangeran mengalahkan si naga dengan cara yang sangat masuk akal, akhirnya pangeran bisa menikah dengan sang putri, membuat anak, dan hidup bahagia selama-lamanya.. Selama-lamanya, tak ada masalah lagi!

Film seperti ini disukai oleh banyak orang, film ini seolah-olah membuat pola pikir baru kepada kita bahwa didunia ini kita hanya punya satu masalah besar yang jika diselesaikan, kita akan hidup bahagia selama-lamanya, tak ada kesedihan lagi.

Namun, kalau kita sudah cukup dewasa & bisa (mau) berfikir dengan lebih logis, kita akan sadar kalau cerita “Happily Ever After” seperti itu sebenarnya cuma omong kosong.

Because sometimes, life is a bitch. Sometimes, life is sucks. Masalah hidup akan selalu ada, kamu bisa saja dijauhi, dibully, dan digosipi oleh teman sekelasmu. Kamu bisa saja ditolak oleh seorang wanita, meskipun kamu sudah membelikannya hadiah, dan harus menghadapi kenyataan bahwa kamu ada dibawah standar mereka (ups).

Dan bagian paling menarik (dan ironisnya), setelah menyelesaikan satu masalah, muncul masalah lainnya. Saat kamu selesai dengan masalah sekolahmu, kamu akan punya masalah kantor. Saat kamu selesai dengan masalah uang untuk pernikahan, kamu akan punya masalah uang untuk kelahiran anak.

Saat kamu miskin, kamu punya masalah kekurangan uang. Saat kamu kaya, kamu akan punya masalah mengelola & mempertahankan uang yang kamu punya. Tak ada orang yang bebas dari masalah, yang ada cuma orang dengan masalah yang lebih baik.

(Tentu saja kalau ada orang yang punya masalah yang lebih berat dibanding orang lain, tapi tetap saja, semua orang pasti punya masalah)

Sayangnya, ada banyak orang diluar sana yang tidak menyadari hal ini, mereka sangat takut dengan masalah (dan kesedihan), seolah-olah kesedihan dan masalah adalah hal yang tak normal, sampai-sampai mengabaikan & menghindari kesedihan yang mereka rasakan, kesedihan yang pada dasarnya adalah bagian dari diri mereka sendiri, yang harusnya diterima & diberikan perhatian, bukan ditolak, dihindari & dilawan. Melawan kesedihan yang kita rasakan, artinya melawan diri kita sendiri.

Sekali lagi, masalah akan selalu ada, kesedihan tak terhindarkan, bahagia terus itu mustahil. Ekspektasi kita bahwa harus bahagia-sepanjang-waktu-selamanya malah akan membuat kita jadi lebih sedih lagi, please lepaskan beban itu.

Saat kamu lagi sedih: It's okay to not be okay, relax, slow down, berikan perhatian lebih untuk dirimu sendiri, tetap mandi 2x sehari dan makan 3x sehari. Kalau kamu sedih, itu bukti bahwa kamu manusia, punya perasaan, bukan psikopat.

2. Selalu berpikir positif? Itu mustahil

“Kamu harus selalu berfikir positif, karena dengan itu, kamu akan menarik energi positif yang ada di alam semesta ini dan membuat semua hal disekitarmu menjadi positif”

3 tahun yang lalu, dengan mulut yang menganga aku membaca tips tentang “berfikir positif” ini di salah satu artikel tentang self-help yang membuatku cukup excited dan mulai berfikir:

“Apakah benar berfikir positif bisa membuatku bahagia? Apakah selama ini semua masalah yang aku dapatkan itu hanya karena pikiranku yang selalu negatif? Apakah berfikir positif benar-benar bisa menarik hal-hal baik disekitarku?”

Jadi, aku mulai mempraktekkannya, aku bangun dipagi hari (setiap hari) dan mengatakan kepada diriku sendiri bahwa “aku sangat bahagia!” dan

“dunia ini 100% penuh dengan hal-hal baik nan positif!”.

Setiap aku mengalami hal buruk, aku akan berusaha berfikir positif, mengatakan bahwa ini sebenarnya adalah hal baik dan yang harus aku pikirkan **hanya tentang apa hikmah & hal baik** yang aku dapatkan dari kejadian ini.

Dan, **itu bekerja**, aku memang benar-benar merasa lebih baik (dan itu karena memang sebagian masalahku adalah hanya dari pikiranku yang selalu negatif berlebihan kepada orang-orang disekitarku)

Tapi sayangnya, manfaat yang aku dapatkan cuma sementara, karena selalu-berfikir-positif-apapun-yang-terjadi punya efek samping:

Aku menghindari kenyataan, aku menghindar dari setiap hal yang tampaknya negatif, dan akhirnya aku jadi orang lembek yang selalu lari dari hal-hal yang sulit. Saat aku dipaksa untuk menghadapi kenyataan, saat aku tak bisa lagi menghindar dan lari dari hal-hal negatif yang selalu mengejar tanpa henti, itu menamparku dengan sangat keras.

Aku lupa, selama ini hal-hal negatiflah yang membuatku belajar dan berkembang, membuatku jadi orang yang lebih bijak dan cerdas serta bisa memberikan impact yang lebih besar lagi kepada orang-orang disekitarku.

Padahal, dunia ini memang terdiri dari hal-hal yang positif & negatif, tak bisa terpisahkan. Orang yang selalu memaksakan berfikir positif sepanjang waktu sama menyedihkannya dengan yang selalu berfikir negatif sepanjang waktu. Sama-sama menghindari kenyataan, sama-sama narsistik.

Ada mindset dan cara pikir yang lebih baik?

Dibandingkan berfikir-positif-sepanjang-waktu-apapun-yang-terjadi, aku sekarang lebih suka dengan konsep **realistic optimist**: selalu optimis, namun tetap realistis dan tau kesulitan-kesulitan apa saja yang akan aku hadapi kedepannya.

Berhenti ketawa pada setiap hal-hal kecil dan sepele sepanjang waktu hanya untuk menghindari

kesedihanmu, berhenti ngelucu & bicara sepanjang waktu hanya untuk menghindari rasa kesepianmu.

Tak berfikir positif berlebihan, tak berfikir negatif berlebihan. Mulai menerima emosi/perasaan negatif yang kita rasakan, mulai menerima hidup apa adanya dan tak berekspektasi berlebihan.

Hal positif & negatif, keduanya adalah hal yang penting. Hal positif akan membuat kita enjoy dan mensyukuri hidup, sedangkan hal negatif akan membuat kita belajar & berkembang (kearah yang lebih baik). Pada akhirnya, kita akan bersyukur masih punya kesempatan untuk belajar & berkembang, menjadi orang yang lebih cerdas dan bijak ~~serta idiotnya berkurang~~.

Dan ingat bro, tak ada orang bahagia -- yang harus meyakinkan dirinya bahwa dia bahagia.

3. Kamu tidak spesial

“Hei, tersenyumlah, karena senyummu itu saaangat indah dan merupakan hadiah untuk alam semesta ini. Dan ingat ini, kamu itu spesial!”

Motivasi diatas terdengar sangat indah, dan aku yakin kalau motivasi ini bisa membuat kamu feeling good. Tapi, maaf mengecewakan, karena motivasi seperti ini sebenarnya tidak realistis, terlalu “wow”, berlebihan, dan tentunya cuma bullshit.

Seolah-olah kamu adalah makhluk khusus yang diciptakan oleh Tuhan secara spesial dan berbeda dibandingkan dengan 7 miliar lebih manusia lainnya didunia ini, untuk memberikan senyumnya yang indah sebagai hadiah kepada alam semesta... (iuh, cukup dengan motivasi yang malah membuatku cringe dengan senyumku sendiri)

Mungkin kamu berusaha keras untuk menganggap dirimu spesial untuk menghindari kenyataan bahwa kamu itu pemalas, belum mencapai kesuksesan apapun dalam hidup, dan 150% cuma pure beban orang tua (yap, paragraf ini didedikasikan untuk aku)

Selain tak realistis, motivasi “kamu-itu-spesial-dan-berbeda” ini juga membawa banyak dampak buruk bagi orang lain dan bahkan untuk diri kita sendiri:

Dampak buruk menganggap diri kita spesial

1. Kita bisa menganggap diri kita lebih baik & hebat dari orang lain sehingga merasa harus diperlakukan secara spesial, atau kita bisa menganggap diri kita lebih buruk & punya hidup yang lebih sengsara dibanding orang lain sehingga merasa harus diperlakukan secara spesial.
2. Kita merasa punya hak lebih dibandingkan orang lain, menganggap kalau orang lain tak pantas untuk merasakan kebahagiaan yang lebih daripada kita, pada akhirnya membuahkan banyak rasa benci & amarah tanpa alasan yang jelas.
3. Saat kita punya masalah, kita akan menganggap masalah kitalah yang paling berat, unik, dan tak ada satupun orang / makhluk di alam semesta ini yang mengerti tentang masalah kita. Tak mau lagi

mendengarkan nasihat & saran dari orang lain, tak mau lagi percaya dengan bantuan orang lain, yang akhirnya cuma memperburuk masalah kita.

Singkatnya, kamu jadi narsistik (aku lebih suka menyebutnya psikopat), dan itu tidak baik para ladies and gentleman...

Bagaimana kalau aku bilang kalau kamu tak spesial sama sekali

Bagaimana kalau aku bilang kalau kita semua itu sama (memang benar kalau beberapa orang punya masalah yang lebih berat dari orang lain, tapi kita semua sama-sama orang yang punya kesulitan dan masalah tersendiri).

Apapun masalah kamu, aku yakin pasti ada orang didunia ini yang juga mengalami masalah yang sama persis seperti kamu, karena kita tidak spesial.

Berhenti menganggap kalau masalah kamu yang paling berat dan unik, dan mengabaikan orang-orang yang berniat untuk membantu & mendengarkan kamu.

Berhenti menganggap kalau kamu punya hak lebih dibanding orang lain, dan merasa harus diperlakukan secara spesial dan berbeda.

Berhenti percaya dengan motivasi berlebihan seperti ini hanya untuk menghindari kesedihan-kesedihanmu atau menutupi kekurangan-kekuranganmu.

Tuhan menciptakan kita semua didunia ini untuk jadi orang spesial dengan keunikan dan masalahnya sendiri, **dan jika semua orang jadi spesial, artinya tak ada yang spesial bukan?**

4. Kerja keras saja gak bakal bikin kamu sukses

Andai saja bekerja keras merupakan satu-satunya hal yang dibutuhkan untuk sukses, maka kita akan melihat orang sukses didunia ini lebih banyak daripada yang tidak. Coba lihat, berapa banyak orang disekitarmu yang telah bekerja di pekerjaan yang sama selama puluhan tahun, namun masih kesulitan membayar utang-utangnya?

Banyak sekali orang yang bekerja sangat keras, tapi tidak berfikir apakah hasil yang dia dapat sudah sesuai dengan kerja keras yang dia keluarkan, tidak melakukan peningkatan & inovasi sama sekali, stagnan, dan terus bekerja siang dan malam bagaikan kuda – namun lupa untuk duduk & berfikir.

Pada akhirnya, tetap sengsara, terus menyambung hidup dari gaji ke gaji, puluhan tahun hingga akhir hayatnya – meskipun sudah bekerja sangat keras.

So, selain kerja keras, apa lagi yang kita butuhkan untuk sukses?

Jangan bertanya padaku, amigo. Saat aku menulis tulisan ini pun, aku masih sobat misqueen yang belum mencapai kesuksesan apa-apa.

Namun, ini tips yang aku sendiri dapat sebagai pengingat agar aku tak jadi orang yang cuma bekerja bagaikan kuda namun tak mendapatkan hasil yang setimpal:

1. Saat kita melakukan sesuatu, pastikan terlebih dahulu hasilnya setimpal. Karena semakin berat suatu pekerjaan, belum tentu hasilnya juga besar.
2. Terus lakukan peningkatan untuk diri sendiri, belajar dan asah terus skill yang lama/baru, jangan berada di zona nyaman.
3. Cari cara untuk membuat pekerjaanmu selesai secepat & se-efisien mungkin, yang bisa dibuat otomatis, buatlah otomatis. Agar kamu punya sisa waktu dan tenaga untuk mengerjakan hal yang lain.
4. Intinya, kerja cerdas + kerja keras.

Kerja keras adalah hal yang sangat penting bagi kita, namun tampaknya yang harus bekerja keras bukan cuma badan kita, tapi pikiran dan otak kita juga harus.

5. Kamu gak bisa dapatkan semua hal yang kamu mau, gak bisa!

Begini, bagaimana kalau aku minta kamu untuk menuliskan list berisi apa aja yang kamu mau di dunia ini, apa aja, semuanya.

Kira-kira seperti ini list yang bakal kamu tulis:

1. Punya suami/istri yang ganteng/cantik, kaya, tau memasak, pengertian, setia, rajin ibadah, dan bakal siap menuruti setiap keinginanku meskipun yang aneh-aneh.
2. Punya villa senilai milyaran di tengah laut
3. Keliling dunia 57 kali
4. Punya 2.5 anak
5. Punya muka yang good looking
6. Disukai oleh semua orang
7. Punya 154 tas branded
8. Minum bir
9. ...
10. ...

...

...

134. Makan martabak

135. Bahagia dunia akhirat

Wah.. wah.. yang kamu mau banyak juga yah, terlalu banyak.

Padahal kita gak hidup abadi, artinya waktu, pikiran & tenaga kita terbatas, gak akan bisa dapatkan semua hal itu (kecuali kalo kamu punya 9 nyawa sih)

Dan juga, beberapa keinginan kita itu mustahil untuk didapatkan, misalnya nih, kita gak akan – gak akan bisa disukai oleh semua orang (karena semua orang punya opini yang berbeda, gak bisa di pukul rata)

Jadi, beberapa keinginan kamu harus dikorbankan, ada yang harus diikhhlaskan, dan kamu tentukan sendiri hal-hal apa yang menurut kamu penting, dan mana yang tidak.

Daripada mengejar hal yang gak penting & gak bisa dikontrol (seperti disukai & diterima oleh semua orang)

Lebih baik mengejar hal yang penting aja & bisa kamu kontrol (seperti martabak dan bahagia dunia akhirat)

Hidup simple amigo, jangan minta yang aneh-aneh, kejar yang penting bagi kamu, yang gak penting & mustahil untuk didapatkan? ikhlaskan aja.

6. Biarkan orang lain nerima kamu apa adanya? omong kosong

Baru-baru ini aku punya kebiasaan jelek, aku sering melihat diary & privasi temanku setiap kali ada kesempatan – tanpa izin dong!, aku juga sering mengomentari bentuk badan mereka dengan niat ngelucu, tapi body shaming gak pernah lucu cuy.

“Gak papa lah, itukan memang udah sifatku, mereka kan temanku, **seharusnya bisa menerima aku apa adanya**, blah blah blah”

Yep, itu pemikiran blangsak yang aku putar di kepala sebagai pembelaan, & tetap saja melakukan kebiasaan buruk itu untuk waktu yang cukup lama.

“Apa yang terjadi kalo mereka yang lihat diary & privasiku? Apa yang terjadi kalo mereka yang

mengomentari badanku yang kurus & lembek ini?

Apakah aku juga bisa nerima mereka apa adanya?”

Jawabanku jelas: gak bisa.

Lalu kenapa aku berharap mereka bisa nerima aku apa adanya? Hmm... ternyata aku agak brengsek juga yah.

Aku sadar.

Aku harus punya teman yang terima aku apa adanya, tak peduli bagaimana penampilanku, makanan/musik/film kesukaanku, ataupun pola pikir & kebiasaanku.

Tapi mereka tak perlu menerima setiap perlakuan, ataupun kata-kata kasar & blangsak yang aku lakuin ke mereka.

Aku harus terus merefleksi diri, cari kekurangan diriku sendiri, lalu punya inisiatif untuk berubah, belajar dan jadi lebih baik.

Ini pelajaran yang kudapat: Jadi diri sendiri itu harus, tapi jangan jadi orang idiot-setengah-

psikopat yang tak mau mengubah diri ke arah yang lebih baik, karena itu goblok.

Kenapa aku nulis buku ini?

Aku mau kamu ngerti, beberapa motivasi yang kamu lihat diluar sana itu – cuma motivasi yang terlalu berlebihan, gak realistis, dan malah bikin kamu punya pola pikir yang salah & merugikan diri sendiri/orang lain.

Hidup realistis tapi tetap optimis, jangan bergantung sama motivasi external nan dangkal, sadar kalo “it’s okay to not be okay”, jangan menyerah untuk tetap bernafas, dan tetaplah waras amigo!

Cheers!!

Kenalin, makhluk di balik buku ini...



Hai! namaku Febrian, dan singkatnya aku ini orang yang suka mikir, nulis, bertanya, dan membuat sesuatu.

Baca tulisan yang lain di blog pribadiku:

quikzens.netlify.app

Info lebih lengkap (terlalu lengkap) tentangku:

quikzens.netlify.app/kenalan

Ada saran atau mau sekedar bilang hai? kontak:

quikzens.netlify.app/kontak

