

HARI INI, AKU MEMILIH DIRIKU

*Hidupmu
adalah
milikmu.*



Karena Kamu
Layak Menjalani
Hidup yang
Kamu Mau,
Bukan Hidup
yang Diminta
Orang Lain.

DITULIS OLEH:
TIM JADI DEWASA 101

Dari Aku, Untuk Kamu

Sebuah pembuka dari Salsa Erwina.

Hai, *kenalin* Namaku Erwina Salsabila, tapi aku lebih memilih untuk dikenal sebagai Salsa Erwina. Nama ini adalah versi dari diriku yang aku pilih sendiri. Nama pertama adalah warisan dari ayahku. Seseorang yang seharusnya menjadi pelindung, tapi justru memberikan luka paling dalam dalam hidupku. Sejak kecil, aku hidup di rumah yang tidak aman. Keluarga yang penuh dengan konflik, kekerasan fisik dan mental, teriakan, tangisan, dan kesepian.

Ayahku pergi. Kalau pun hadir, Ia hanya membawa luka. Ia tidak pernah datang saat pembagian rapotku, tidak pernah menelepon di hari ulang tahunku, bahkan tak pernah bertanya ketika kondisiku sedang sakit. Di sisi lain ibuku sibuk bertahan hidup. Setelah bercerai, beliau menikah lagi dan harus membagi waktunya dengan keluarga baru. Sejak kecil, aku tumbuh sendirian.

Tapi anehnya, dari semua keterpurukan itu, ada satu hal yang tidak pernah meninggalkanku yaitu kesetiaanku pada diriku sendiri. Aku jatuh, menangis dalam diam, tapi jauh di dalam hati, aku selalu berjanji bahwa suatu hari nanti akan keluar dari semua ini. aku akan punya hidup yang aku pilih sendiri.

Aku memulai karirku di Kuala Lumpur dengan penuh perjuangan. Bekerja begitu keras, dari yang enggak punya apa-apa, hingga akhirnya berhasil memimpin tim internasional sebagai kepala departemen. Tapi di balik semua pencapaian itu, aku juga pernah *collaps*, depresi berat, keinginan untuk mengakhiri hidup, hari-hari gelap yang rasanya tidak ada ujung. Tapi aku bertahan (selagi ada nasi lemak apapun tantangan hidup akan ku lewati), dan saat aku pindah ke Denmark bersama suamiku, pelan-pelan semuanya mulai berubah...

Aku mulai mengenal siapa diriku sebenarnya. Aku mulai membangun hidup yang aku mau. Aku melihat aurora yang dulu cuma jadi impian. Aku bangun di pagi hari dengan perasaan damai. Aku bisa tertawa tanpa rasa bersalah. Makan enak, jalan-jalan ke tempat yang aku suka, punya karir yang *"lh ini sih aku banget"*, dan dikelilingi oleh cinta dari orang-orang yang aku percaya.

Dari semua jejak luka yang ada, untuk bisa ada di titik ini butuh perjuangan ekstra, hidup bukan dari nol lagi, tapi minus. Tetap bisa bertahan, tetap bisa optimis, karena ada satu keputusan yang aku lakukan dan itu berdampak banget dalam hidupku, yaitu jujur sama diri sendiri dan terus mengambil langkah-langkah kecil untuk mengenal diriku lebih dalam. Dulu, aku merasa sendirian. Enggak ada yg bimbing, enggak ada yang ngerti. Maka sekarang, Aku ingin jadi teman bagi siapa pun yang sedang ada di fase itu. Termasuk kamu.

Semoga worksheet ini bisa jadi langkah kecil pertamamu, atau langkah lanjutan. Yang penting, kamu berjalan. Menuju versi hidup yang kamu mau, yang kamu pilih. **Kamu berharga. Kamu layak bahagia.**

Dan kamu tidak sendirian.

Dengan penuh kasih, salam hangat

Salsa Erwina

Founder @Jadidewasa 101

Mungkin Kita Gak Pernah Benar-Benar Diajari Jadi Diri Sendiri

Coba *bayangin*, sejak lahir, kamu sudah hidup di dunia yang memberitahumu untuk menjadi orang yang seperti apa. Orang tua memberi nilai dan aturan. Sekolah mengajarkan mana yang boleh dan mana yang tidak. Lingkungan sosial ikut menentukan siapa yang pantas dianggap baik dan siapa yang tidak.

Di Indonesia, semua itu terasa sangat kuat. Nilai agama, adat, sopan santun, dan harapan orang tua menjadi kerangka hidup yang tidak bisa ditawar. Sayangnya, kita tidak diajarkan untuk bertanya. Kita tidak diberi ruang untuk memilih. Bahkan sekadar jujur pada diri sendiri bisa dianggap sebuah kesalahan.

Jadi, *enggak* heran kalau banyak dari kita merasa bingung. Kita tumbuh dengan menjadi versi orang lain, bukan diri sendiri. Kita belajar untuk menyenangkan semua orang. Kita menghindari konflik, menahan pendapat, dan perlahan melupakan suara hati kita sendiri.

Padahal, kalau kita tidak mengenal diri, dampaknya sangat besar. Kita jadi sulit merasa bahagia karena yang kita jalani bukan hidup yang kita inginkan. Kita terlihat baik-baik saja dari luar, namun di dalamnya hati terasa kosong. Kita bisa tersesat dalam pilihan karir, karena tidak tahu apa yang benar-benar membuat kita hidup. Kita memilih pasangan bukan berdasarkan kenyamanan dan keselarasan, tapi karena tekanan atau rasa takut. Kita berteman karena ingin diterima, bukan karena kita merasa bisa jadi diri sendiri. Dan saat itu terus berlangsung, kita bisa kehilangan arah. Tidak percaya diri. Selalu merasa gagal. Selalu merasa salah.

Nggak salah kok kalau kita pengen hidup yang lebih jujur.

Karena kamu tidak bisa membangun rumah yang kokoh kalau kamu bahkan belum tahu fondasinya seperti apa. Iya, jujur adalah fondasi kamu untuk bisa mengenal diri dengan baik. Setelah kamu mulai mengenal siapa dirimu sebenarnya, kamu baru bisa mulai membangun hidup yang kamu mau.

Kamu bisa mulai menulis ulang ceritamu, memilih nilai-nilai yang memang kamu yakini. Kamu bisa menyesuaikan arah hidup sesuai apa yang kamu mau, bisa membuat keputusan dengan lebih tenang. Tapi buat bisa sampai ada di tahap itu dibutuhkan keberanian. Keberanian untuk menghadapi luka. Keberanian untuk mengakui bahwa kamu belum mengenal diri sendiri. Dan yang paling penting, kejujuran untuk memilih dirimu sendiri setiap kali kamu mengambil langkah dalam hidupmu. Kejujuran itu yang akan membawamu ke versi hidup yang kamu mau. Versi hidup yang terasa bermakna.

Sebelum Kamu Memulai Kenalan Lagi sama Diri Sendiri

Bentar lagi kita akan masuk ke bagian inti worksheet ini, ada beberapa hal penting yang pengen aku sampein.

Pertama, yang kamu tulis nanti bukan buat dinilai siapa-siapa. Aman kok! *Enggak* ada jawaban salah. *Enggak* ada jawaban yang benar. Setiap kalimat yang kamu tulis adalah versi jujur dari dirimu. Mungkin masih berantakan. Mungkin belum sepenuhnya tersampaikan. Tapi kalau itu datang dari hatimu, itu udah sangat berarti.

Kedua, kamu nggak harus langsung selesai hari ini. Kalau ada bagian yang bikin kamu mikir lama atau malah pengen berhenti sebentar, itu juga nggak apa-apa dan ini bagian dari proses. Ambil jeda kalau butuh. Tarik napas. Lakuin hal lain dulu. Lanjut lagi nanti kalau kamu sudah siap.

Yang penting, proses ini milik kamu. Kamu boleh *jalanin* dengan cara yang paling nyaman buat dirimu sendiri.

Ketiga, jawabanmu hari ini mungkin akan berbeda dengan jawabanmu satu tahun lagi, dan gapapa banget. Justru itu tanda bahwa kamu sedang bertumbuh. Yang penting sekarang kamu jujur sama diri sendiri, apa adanya, tanpa topeng, tanpa takut penilaian orang lain. Luangkan waktu satu sampai dua jam. Pilih tempat yang tenang. Siapkan catatan, kertas, atau halaman kosong di laptop atau ponselmu. Duduk sejenak. Hadirkan dirimu sepenuhnya, karena di sini, kamu sedang belajar menjadi teman terbaik buat dirimu sendiri.

Aku udah siapin dua tools kecil buat nemenin kamu mulai kenalan lagi sama diri sendiri. *Nggak* harus langsung paham semuanya. Cukup mulai aja dulu, pelan-pelan *buat ngebuka* satu pintu kecil ke arah yang lebih jujur dan dekat sama diri sendiri. *Nggak* penting berapa usiamu sekarang, kamu lagi ada di mana, atau masa lalumu seperti apa. Yang paling berharga adalah langkah yang kamu ambil hari ini. Kita memang *nggak* bisa balik ke masa lalu. Kita juga *nggak* tahu pasti apa yang akan datang. Tapi yang pasti, kamu masih punya hari ini.

Selamat bercengkrama dengan diri sendiri.

Tool 1: Kelebihan yang selama ini aku punya

Di *worksheet* pertama ini, aku ingin mengajak kamu untuk mulai mengenal diri lewat kelebihan dan kontribusi yang selama ini mungkin belum terlalu kamu sadari. Kadang kita sibuk mikirin apa yang harus diperbaiki sampai lupa kalau sebenarnya dalam diri kita sudah ada banyak hal baik yang pantas untuk dihargai.

Pertanyaan-pertanyaan sederhana seperti:

- Apa sih yang kamu kuasai?
- Apa yang kamu suka dari penampilanmu?
- Kapan terakhir kamu merasa pernah membantu orang lain?
- Apa hal yang kamu pegang teguh dalam hidup?

Banyak dari kita tumbuh di lingkungan yang sering menyuruh kita memperbaiki kekurangan daripada merayakan kelebihan.

Padaahal, mengenali dan menghargai kelebihan dalam diri adalah langkah awal supaya kita bisa punya rasa percaya diri. Lewat latihan ini, aku berharap kamu bisa mulai sadar kalau kamu sebenarnya sudah punya banyak hal baik dalam dirimu, dan kamu juga sudah pernah memberi arti buat orang lain, walaupun mungkin kamu belum sempat menyadarinya.

My Strengths & Qualities

Hal yang Aku kuasai:

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....

Apa yang aku suka dari penampilanku:

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....

Aku telah membantu orang lain dengan:

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....

Hal-hal yang sangat aku yakini:

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....

Tool 2 : 30 Pertanyaan Buat Mengenal Siapa Dirimu

Oke, kita lanjut ke tool 2 ya...

Kapan terakhir kali kamu *ngobrol* sama dirimu?

Kalau *tool* pertama membantumu melihat sisi terang dari dirimu, *tool* kedua ini akan mengajakmu menyelami lebih dalam. Pertanyaan-pertanyaan ini didesain untuk membantumu jujur pada diri sendiri. Iya, paham kok di part ini pasti berat banget buat kamu. Tapi kalo ditanya, apakah sepenting itu? Iya....

Karena kita tidak bisa membangun hidup yang kita mau kalau kita tidak tahu siapa diri kita. Kita bisa dengan mudah terjebak dalam pekerjaan yang bukan untuk kita. Kita bisa menjalani hubungan yang terus menyakiti kita. Kita bisa memaksakan standar yang tidak pernah membuat kita bahagia.

Tapi saat kamu mulai mengenal dirimu, kamu mulai berani memilih. Kamu mulai bisa bilang tidak. Kamu mulai bisa membedakan antara ekspektasi dan keinginan. Kamu mulai belajar berkata dengan tegas, "Aku *enggak* mau hidup seperti ini. Aku mau membangun hidup yang cocok buat aku, yang aku rasa bener."

30 pertanyaan ini ibarat pintu masuk rumah yang kamu inginkan, jujur sama diri sendiri adalah kunci buat kamu bisa masuk, *ngobrol* sama diri sendiri itu *kayak* peta yang bantu ngarahin kamu menemukan kuncinya. Dan *gapapa banget*, kamu *nggak* perlu menjawab semuanya sekaligus. Boleh satu per hari. Boleh satu per minggu. Yang penting kamu hadir dengan jujur. **Ya tanggung jawab dikit awal-awal gapapa lah.**

Luangkan waktu. Tarik napas. Pilih satu atau dua pertanyaan dulu, lalu lanjutkan saat kamu siap. Gak usah buru-buru, temui dirimu sendiri dengan kondisi terbaik. Tenang, *enggak* ada yang ngejar kok.

Obrolan **pertama**

Bangun Nilai Hidupmu

- Nilai apa yang benar-benar penting *buatku* saat ini
- Kalau tidak ada yang menilai atau mengaturku, hidup seperti apa yang Aku inginkan
- Apa hal yang paling aku yakini tentang diriku
- Apa impian masa kecilku yang masih terasa dekat sampai sekarang
- Kalau Aku jujur sepenuhnya, selama ini aku hidup lebih karena keinginan sendiri atau ekspektasi orang lain

Obrolan **Kedua**

Bertemu diri versi yang dulu

- Apa kenangan masa kecil yang masih membekas kuat sampai sekarang
- Pola apa yang terus berulang dalam hidupku dan sering membuatku merasa terluka
- Apa keputusan hidup yang masih belum selesai dalam pikiranku
- Siapa satu orang dari masa lalu yang sangat membentuk cara aku melihat diriku
- Apa peran yang paling sering aku ambil dalam keluarga atau pertemanan, dan apakah aku nyaman dengan itu

Obrolan **Ketiga**

Hubungan dengan Diri Sendiri

- Dalam situasi seperti apa Aku merasa paling jadi diriku sendiri
- Kapan terakhir kali Aku bangga banget sama diriku sendiri
- Hal apa yang sering Aku abaikan dari diriku padahal sebenarnya penting
- Kapan terakhir kali aku bilang iya padahal aku ingin bilang tidak
- Apa yang membuatku merasa cukup tanpa harus membuktikan apapun ke siapa pun

Obrolan **ke Empat**

Emosi dan Mekanisme Bertahan

- Emosi apa yang paling sulit aku tunjukkan di depan orang lain
- Apa yang biasanya Aku lakukan untuk menghindari rasa sedih atau marah
- Dalam situasi seperti apa aku merasa tidak aman jadi diri sendiri

- Ketakutan terdalam apa yang sering aku sembunyikan dari orang lain
- Kalau tubuhku bisa bicara, apa yang ingin ia sampaikan tentang stres dan rasa lelahku

Obrolan ke Lima

Hubungan dengan Orang Lain

- Siapa satu orang yang membuatku merasa aman dan diterima apa adanya
- Siapa satu orang yang membuatku merasa kecil atau tidak cukup
- Apakah aku benar-benar bisa memaafkan orang yang menyakitiku
- Ekspektasi apa yang diam-diam aku simpan terhadap orang-orang terdekatku
- Kapan terakhir kali aku mencintai tanpa berharap balasan apa pun

Obrolan ke Enam

Refleksi : Bangun Hidup yang Kamu Mau

- Kalau aku bisa menjalani hidup persis seperti yang aku mau, akan seperti apa hari-hariku
- Versi diri seperti apa yang sedang aku bangun sekarang
- Apa satu langkah kecil yang bisa aku ambil minggu ini untuk lebih jujur pada diriku sendiri
- Hal apa yang dulu aku pikir enggak mungkin, tapi sekarang mulai terasa mungkin
- Kalau Aku bisa bicara ke diriku sepuluh tahun lalu, apa yang ingin aku ucapkan dengan penuh kasih

Makasih ya udah baca sampai selesai, makasih sudah memilih untuk hadir. Makasih sudah berani menengok diri sendiri. Makasih udah jujur pada dirimu sendiri, bahkan jika belum sepenuhnya tahu harus mulai dari mana. Yuk mulai dulu pelan-pelan buat menemukan jalan pulang ke diri sendiri.

Mengenal diri memang gak mudah. Tapi setiap orang yang berani memulainya, secara gak langsung kamu turut berkontribusi buat dunia. Karena semakin banyak orang yang jujur, semakin sedikit luka yang diwariskan. Semakin banyak orang yang damai dengan dirinya sendiri, semakin nyaman kita hidup bersama sebagai manusia.

Kalau worksheet ini membantumu, membuatmu merasa lebih terhubung dengan dirimu, atau membuatmu berhenti sejenak untuk berpikir, aku ingin minta satu hal kecil: Tolong bagikan ❤️

Ambil foto dari jawabanmu, highlight yang menyentuh, atau bahkan cerita kecil tentang pengalamanmu mengerjakan worksheet ini. **posting ke Instagram Story atau Feed, dan tag aku di @jadidewasa101 atau @salsaer.**

Yuk kita bangun ruang bersama-sama!

Ruang di mana lebih banyak orang berani pulang ke dirinya sendiri. Ruang di mana kita tidak perlu lagi pura-pura kuat, tapi bisa belajar jadi utuh, dan kalau kamu suka worksheet ini, Aku sedang menulis buku lengkapnya, yang akan segera dirilis.

Worksheet ini sebagai permulaan. Nantinya, kita akan melangkah bersama lebih jauh. Lebih dalam. Lebih jujur.

Last but not least

Kamu enggak jalan sendiri.

Enggak, kamu gak telat kok.

Dan hari ini kamu sudah memulainya, kamu sudah memilih dirimu.

Referensi :

- Bagga, A., Barro, J., Kanow, S., Ratkovic, T., Sarper, N., Soni, R., & Walters, N. (n.d.). From Childhood to Adulthood: The Impacts of Trauma on Anxiety Disorders | OXJournal.
- Writer, S. (2024, November 22). Understanding the biology linking childhood trauma to long-term health problems | Harvard T.H. Chan School. Harvard T.H. Chan School of Public Health. <https://hape.harvard.edu/news/childhood-trauma-long-term-health-problems/>