

SONY ADAMS

Berdamai dengan



Insecurity

SENI MEMOTIVASI DAN MENINGKATKAN
PENERIMAAN DIRI



*If you hate yourself then,
read this book!*

BERDAMAI DENGAN INSECURITY

Seni Memotivasi dan Meningkatkan Penerimaan Diri

© Sony Adams

Penyunting: **Herman Adamson**

Penata aksara: **Yuu**

Perancang sampul: **Yuu**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el

oleh Penerbit ANAK HEBAT INDONESIA

Yogyakarta, 2023

EISBN: 978-623-400-431-1

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD Rom, dan rekaman suara) tanpa adanya izin dari penerbit.

Isi menjadi tanggung jawab Penulis.

“Aku nggak mau ikutan renang karena aku nggak mau orang lain lihat badanku yang gempal.”

“Aku nggak mau ikutan circle itu karena semuanya pakai pake Iphone semua.”

Pernah mengalami hal ini atau melihat hal ini? Wajar. Kamu pasti masing-masing mempunyai hal yang bisa jadi masih terlalu insekyur untuk kamu terima. Kamu merasa sudah *nggak* insekyur tapi ternyata, *deep down*, kamu masih dongkol ketika ada yang menyebut kamu “gendut”.

Se-*toxic* apa sih punya rasa insekyur itu? Gimana cara menghilangkan perasaan ini?

Daftar Isi

Aku <i>nggak</i> kaya, <i>nggak</i> bisa beli Iphone 13...~1	
Aku <i>nggak</i> ganteng, jodoh susah ketemunya...~19	
Aku gendut, <i>nggak</i> pede mau renang sih...~35	
So, kenapa aku <i>nggerasa inseyur?</i> ~43	
Apa <i>aja sih</i> tandanya <i>inseyur</i> itu?~53	
Aku <i>pengen</i> ikut nong-krong, tapi pasti akan selalu diperbandingkan...~65	
Gimana <i>sih</i> caranya mengatasi <i>inseyur?</i> ~79	
Cintai Takdirmu dan Radiasikan Damai~105	
Berdamai dengan Diri Sendirilah pada Akhirnya~129	

**Aku *nggak* kaya, *nggak*
bisa beli Iphone 13...**

Keinginan kita banyak, tapi sayangnya alat pemuas kebutuhannya jarang.

Ya, premis ini tentu tidak berlaku jika kamu anak artis, anak pejabat, anak miliarder, atau anak tentara dengan jabatan tinggi.

Karena dari kecil kamu *nggak* akan merasakan susah untuk mengusahakan sesuatu.

Kamu yang biasa-biasa saja pasti pernah merasakan susah, bukan?

Susahnya mencari pekerjaan.

Susahnya bekerja dengan lingkungan yang toksik.

Susahnya tanggung jawab pekerjaan.

Susahnya mencari hari libur untuk sekadar *me time*.

Susahnya menabung.

Susahnya makan *fancy* karena harus berhemat.

Semuanya terasa susah.



Zaman sekarang, ukuran kaya itu dilihat dari apanya *sih*? Besar rumahnya? Banyak asetnya? Gawainya harus dalam lingkungan Apple? Selera musiknya harus musik jenis jaz? Sarapannya harus sereal atau *English breakfast*? Parfumnya harus Chanel? Atau bagaimana?

Atau justru tidak dari semua yang disebutkan di atas?

Orang harus bertanya bagaimana rasanya mandi pakai gayung? Harus *nggak* paham apa bedanya nasi bungkus yang karetinya satu dan yang karetinya dua? Harus minta bantuan orang *ngupas* buah salak?

Ya, *nggak* ada yang salah menjadi orang kaya dan orang biasa aja. Mereka yang terlahir kaya memang dari kecil dihadapkan dengan lingkungan orang kaya, terbiasa makan *English breakfast*, dan memakai tas Hermes mungkin sesuatu yang biasa saja. Begitu juga dengan orang biasa saja. Mereka menjalani hari-hari mandi pakai sabun rasa buah-buahan. Ya memang itu yang dihadapkan dalam hidup mereka.

Masalahnya adalah ketika dua dimensi ini bertemu dan bersinggungan.

Mereka yang biasa saja akan ingin terlihat “kaya” dan menertawakan orang kaya yang mencoba melakukan hal-hal yang dilakukan oleh orang biasa. Mereka ingin mendapatkan gaya hidup yang serba mudah seperti orang kaya karena selama ini ya susah selalu.

*Pertanyaannya sekarang:
Apakah kamu lelah menjadi orang
biasa?*

Ya, asumsi saya, kamu adalah orang biasa.

Sayangnya kamu terlalu kreatif.

Kamu membuat kelompok-kelompok. Mereka yang kaya adalah mereka yang sukses. Mereka yang kaya adalah mereka yang menang. Padahal, kalah dan menang bukan diukur dari kaya atau tidaknya seseorang.

Ada kejadian-kejadian yang berproses yang menjedai antara kalah yang terjadi dan kemenangan yang akan terjadi kelak. Pengalaman ini pasti pernah menerpa kamu dan teman-teman kamu, walaupun tidak semuanya. Kalian lulus dari akademi bersama-sama, namun layaknya sup primordial yang didinginkan, terjadilah seleksi alam yang berbeda-beda di antara kalian. Perjuangan mencari pekerjaan pada dasarnya juga dapat didikotomikan menjadi menang dan kalah. Sukses dan tidak sukses. Itu hanya di pikiran kamu.

Itu hanya di pikiranmu saja.

*Mengapa kamu terlalu iri
dan menginginkan semua itu?*

Mengapa kamu tidak bisa menerima dirimu apa adanya?



Kalau ingin dikejar oleh kekayaan, menurutku kamu harus berbagi lebih banyak. Bagaimana kita tiba-tiba diberi harta yang berlimpah, kalau memberi saja kita pelitnya bukan main.

Bayangkan, tukang parkir saja yang paling gampang. Sesebel apa kamu ketika tiba-tiba ia datang menghampirimu seraya tidak melakukan apa-apa dan protes ketika hanya kamu beri seribu rupiah?

Bayangkan, bagaimana sikapmu dengan para pemusik jalanan atau mereka yang datang meminta-minta padamu. *Nggak* usah jauh-jauh, pramuniaga toko minimarket yang bertanya, “Dua ratusnya boleh buat donasi, Kak?” Begitu saja kamu tidak pernah terusik untuk memberi.

Kamu selalu mencari nominal paling rendah di dompetmu untuk kamu bagikan kepada orang-orang di luar sana.

Tapi, kamu mengharap tiba-tiba rezeki datang dari langit?

Well, jawabannya ya mungkin bisa saja rezeki datang dari langit jika memang kamu sedang hoki. Namun, kombinasi tersering yang mungkin akan terjadi adalah sebaliknya.



Eits. Harap dibedakan antara iba dan sayang.

“Aduh kasian banget sih dia kok panas-panas nggak pake sandal lagi..” kemudian kamu berikan duit yang lebih banyak.

Tidak ada yang salah dalam memberi, semuanya akan kembali kepadamu dalam bentuk yang berbeda atau senilai. Suatu saat nanti.

Jika kamu memberi berlandaskan rasa iba, maka, kasian dirimu terkontaminasi oleh rasa iba itu. Dan, biasanya itu tidak mengenakan. Awalnya kita tidak mau memberi terlalu banyak, tapi akhirnya kita harus memberi lebih banyak. *Ending*-nya, nyesel kenapa tadi ngasih banyak ya.

Selalu begitu.

Kecuali jika hartamu banyak, itu bukan sebuah masalah.

Jika kamu memberi berlandaskan rasa sayang dan cinta sesama manusia, kamu akan lebih bijak dalam memberi. Apa yang kamu beri—sebesar apa pun itu—tidak akan menggoyahkan dirimu. Tidak akan kamu ingat-ingat lagi karena memang kamu lakukan atas dasar rasa sayang. Tidak memberi pun sebenarnya juga bisa jadi rasa sayang karena dengan begitu dia akan sadar untuk mengubah pekerjaannya. Ya, jika semua orang tidak memberi *sih*, lebih tepatnya.



*Anyway dear, rezeki itu nggak selamanya dalam bentuk uang kok. Walau memang, uang itu yang paling gampang untuk merepresentasikannya. Mungkin kamu nggak sadar, tapi kesehatanmu sekarang, di mana kamu bisa membaca tulisan ini dengan baik-baik saja tanpa ada gangguan fisik yang tidak nyaman, juga sebuah rezeki yang harus kamu syukuri. Begitu juga misalnya kamu berada di keluarga yang sangat mencintaimu dan sangat mendukungmu. ***You must be grateful for that reason.****

Banyak orang di luar sana yang terhipit utang, susah membayar, dan akhirnya mencari kekayaan dengan cara instan.

Banyak orang di luar sana yang pergi dari rumah karena keluarganya carut-marut penuh masalah.

Banyak orang di luar sana yang menderita karena sakitnya, baik itu fisik maupun psikis.

Kadang, di sini, di titik ini, kamu harus menyadari bahwa, cukup itu lebih indah.



“Aku ingin punya rumah model industrial...”

“Aku ingin pergi ke Korea Selatan...”

“Aku ingin punya ponsel Iphone 13...”

“Aku ingin”

“Aku ingin”

Apa salahnya mempunyai keinginan?

Everybody deserve that.

Memang tidak ada salahnya kamu berkeinginan dan berekspektasi. Namun, hal ini dapat menimbulkan penderitaan dalam hidupmu. Kamu yang seharusnya penuh oleh cinta universal dan cinta kasih, tiba-tiba harus menderita hanya gara-gara apa yang kamu ekspektasikan gagal total.

Banyaknya rasa ingin dan ekspektasi tidak membuat kamu berhenti sejenak dan menyadari apa yang sebenarnya terjadi dalam hidupmu. Terus ingin itu, ingin ini. Makin lama hal itu akan membuat kamu menjadi orang yang serakah.

Karena kamu paham mencari uang itu tidak gampang, sekiranya kamu punya uang, kamu berambisi untuk terus-menerus mengumpulkan pundi-pundi dan menjadi culas. Keserakahan menyebabkan perbuatan menumpuk-menumpuk harta kekayaan dan upaya mempertahankannya dengan cara apa pun. Ingat, cara apa pun.

Padahal, satu-satunya jalan bagi mereka yang berada di puncak kemewahan adalah hanya menjadi miskin.

Kemewahan dan harta yang berlimpah tidak abadi. Meski begitu, tak mudah memberikan pemahaman itu kepada mereka yang mempunyai kekayaan materi tanpa kekayaan batin, kecuali mereka mengalami persoalan besar dan mulai berpikir apa yang terjadi. Nah, itulah mengapa kamu tidak perlu khawatir dengan kondisi finansial kamu sekarang.



Kaya akan identik dengan uang. Uang yang banyak.

Jika disuruh memilih, orang yang memiliki satu lembar uang seribu rupiah akan merasa tidak sukses dan menderita dibandingkan dengan orang yang mempunyai uang seratus ribu rupiah. Sama-sama satu lembar uang, hanya berbeda nominal. Satu lembar kertas seberapa pun kumalnya dia, asal tidak robek, nilainya masih ada.

Coba kalau kertas itu hilang, kamu berjam-jam mencarinya sampai ketemu seakan-akan duniamu runtuh.

Coba kalau kertas itu tercuci, kamu pun emosi dan mulai menyalahnyalahkan orang lain.

Coba kalau kertas itu jatuh dari dompetmu, kamu akan memulai penderitaan dengan meminta utang kepada orang lain. Kertas yang bahkan tidak menjamin apa pun untuk nilai yang ada di atasnya itu membuat orang buta dan melegalkan segala cara untuk mendapatkannya.

Ada mereka yang dari pagi buta hingga sore hari mencurahkan semua waktunya berjualan atau menjadi kuli panggul di pasar, apa itu salah? Tentu saja tidak.

Apa pun kertas-kertas uang yang kamu hasilkan, orang tidak akan peduli itu datangnya dari mana. *Lalu, pernahkah kamu menyadari bahwa di hidupmu yang sementara ini, kertas-kertas itu hanya akan timbul tenggelam dalam rekening kita?*

Digit-digit angka di rekening koran kita akan bertambah dan berkurang dan bahkan bisa hilang mendadak. Orang yang terlalu serakah dengan uang dan kertas-kertas berharga lainnya akan sangat menderita jika kertas-kertas itu hilang. Apa pun yang sudah dilekatkan dengan kata ganti kepunyaan, akan membawa penderitaan, entah sekarang atau di masa depan.



So, mulailah berbagi...

Mulailah bederma...

Dermakan. *Bederma tidak akan membuat kamu miskin.*

Setidaknya ada bagian dari dirimu yang akan ikut bahagia, ketika orang lain bahagia karena apa yang kamu berikan. Kamu punya uang selembor seratus ribu hari ini yang rencananya akan kamu habiskan untuk makan bakso. Coba saja berikan uang itu kepada orang yang kebetulan kamu temui di jalan. Mereka mungkin jarang-jarang mendapatkan uang dengan nominal sebesar itu dalam satu hari. Percaya saja, bahwa nilai seratus ribu itu pasti akan kembali di masa depan, cepat ataupun lambat, baik dengan nominal yang sama atau secara kumulatif sama. Namun, jangan perhitungan dengan mekanisme semesta ini.



*Memang sih kamu nggak
kaya, nggak bisa beli
Iphone 13...*

*Namun, hatimu lebih kaya daripada
itu semua...*

Yang salah itu adalah ketika kamu merasa masih belum bagus secara finansial, namun kamu tidak mau *move on* dari kondisi tersebut.

Kamu takut berhubungan atau membuka hubungan dengan orang baru karena kamu merasa kamu *nggak* kaya-kaya banget dibandingkan dengan mereka.

Kamu takut pacaran dengan orang yang lebih tajir, karena merasa mungkin *nggak match* dengan *style* dan preferensinya.

Kamu takut menikah karena belum punya penghasilan yang stabil untuk membangun mahligai rumah tangga kelak.

Well, come on...

Aku selalu percaya bahwa pikiran itu mempunyai satu kekuatan yang dahsyat jika kita memfokuskannya. *So*, kalau kamu terus berpikiran, “Aku *nggak* punya duit”, “Aku miskin”, “Aku *nggak* bisa jadi sukses”, dan pikiran negatif lainnya yang berhubungan dengan finansial, ya selamanya akan begitu. Mungkin terlihat gaib ya. *But, it works for me.*



Katakan:

Aku makmur.

Aku berkelimpahan.

Katakan itu dengan berserah total kepada Tuhan.



Apa itu berserah?

Berserah tentu saja bukan menyerah.

Menyerah berarti dirimu berhenti berusaha. Menyerah adalah karena egomu yang akhirnya kalah.

Berserah berarti memasrahkan segala hal yang terjadi padamu kepada mekanisme semesta, atau kepada Tuhan. Egomu sudah tiada. *Apa yang terjadi ya terjadilah.*



**Aku *nggak* ganteng, jodoh
susah ketemunya...**

Sering bukan, kamu mendengar orang-orang yang terlalu *insekyur* dengan wajahnya. Mau itu cowok atau cewek pun sama saja. Tapi memang probabilitasnya lebih banyak cewek yang mengalami hal ini. Jangan-jangan kamu juga berpikiran sama?

Atas dasar ini, banyak sekali produk-produk kecantikan atau sekadar *skincare* untuk sedikit memermak wajah kamu.

Kamu takut sekali jika:

Kamu jerawat.

Kamu bopengan.

Kamu keliatan *nggak glowing*.

Just, why?

Atau mungkin *feature* wajah lain yang bikin *nggak pede*. Sampai-sampai kamu takut sekali bahkan diambil foto oleh kamera. Banyak *lho* orang yang seperti ini. Apa kamu termasuk? Ada yang proporsi elemen wajahnya *nggak* simetris. Ada yang mukanya terlalu lonjong. Ada yang tahi lalatnya besar sekali. Ada yang bekas jerawatnya superdalam jadi menghitam. Ada yang hidungnya pesek sekali. Ada yang matanya *nggak* sinkron. Ada yang kulitnya hitam legam atau mungkin justru putih albino. Banyak lainnya.

Manusia itu unik. Masing-masing mempunyai hal-hal yang *nggak* bakal sama dengan satu dan lainnya. Sama-sama terlahir kembar, tapi tetap bakal ada satu pembeda yang bisa diamati untuk sekadar membedakannya.

Kita malu karena kita merasa berbeda dari orang kebanyakan. Orang lain *nggak* punya tahi lalat segede itu, kenapa kamu harus punya. Kemudian, kamu melakukan segala cara untuk menghilangkan atau menyembunyikan tahi lalat itu.

Padahal, *being different is fine*.

Pertanyaannya, bisakah kamu menerima bahwa proporsi elemen wajahmu *nggak* simetris. Mukamu terlalu lonjong. Tahi lalatmu besar sekali. Bekas jerawatmu super dalam jadi menghitam. Hidungmu pesek sekali. Matamu *nggak* sinkron. Atau mungkin kulitmu hitam legam?

Pasti susah.

Karena sebab musababnya adalah: *konstruksi sosial*.

Di negara yang sangat komunal ini, kamu tidak akan bisa lepas dari konstruksi sosial yang melekat. Ketika kamu punya rumah di sebuah perumahan, tetangga kanan kirimu pasti akan membangun konstruksi sosial ini. Maka, jangan heran jika pernah ada kasus seorang ibu merasa bahwa tetangganya itu main *babi ngepet* karena *nggak* pernah keluar rumah tapi berduit banyak.

Dan, kamu juga *nggak* bisa tahu-tahu pindah kewarganegaraan. Tiba-tiba pengen ke Finlandia atau ke Swedia di mana orang *nggak* peduli sama apa yang terjadi sama wajahmu. *Please*, bukan itu solusinya.

Ya memang, jika dengan menggunakan *losion* atau mengoperasi wajah kemudian kepercayaan dirimu meningkat ya okelah. Kalau ada duit berlebih ya sah-sah saja.



“Bagaimana dia bisa suka dengan aku, ia ganteng, sedangkan aku tidak cantik...”¹

Inilah yang kudengar saat salah satu teman, bercerita. Sama saja ketika seorang pria berkata, “Aku kalah dengan dia yang lebih kaya.” Untuk semua perempuan dan pria, memang *sih* hati dan pikiran orang berbeda-beda. Namun, secara logika ketika seseorang itu hanya mengedepankan fisik, pertama bisa dilihat bahwa ia menyukai keindahan. Itu manusiawi, tapi bisa dipastikan ia akan selalu mencari yang lebih indah ketika yang ini sudah tidak terlihat indah.

Maka, ketika seseorang meninggalkanmu karena fisikmu yang tidak cantik, bersyukurlah karena Tuhan menunjukkan sikap aslinya. Atau, ketika seorang wanita meninggalkanmu hanya karena pria yang lebih kaya, bersyukurlah karena Tuhan menunjukkan sikap aslinya. Takutnya nanti ketika kamu terpuruk dan jatuh miskin, ia akan meninggalkanmu juga.

“Aku tidak cantik, dia ganteng. Bagaimana bisa dia suka? Walau bagaimanapun dan seperti apa pun, aku tetap jelek.”

¹ (Cikgu, 2015).

Iya, mungkin ini hanya perasaan mindermu saja. Ibarat yang satu kurus sekali yang satu gendut sekali atau si cowok jelek sekali dan si wanita cantik sekali. Bahkan aku pun pernah minder kalau ada wanita yang berbadan tinggi menyukaiku—karena aku hanya sebatas bahunya. Aku bahkan serasa tak percaya ketika sedang berjalan kaki, wanita yang gendut lebih gendut dari aku, ternyata pria yang di depannya ganteng sekali dan dengan mesra mereka melaju *pakai* motor gede. Inilah ajaibnya cinta. Cinta tidak memandang suku, tidak pandang harta, tidak kenal logika, kecuali sudah terjatuh berkali-kali.

Tuhan menggenggam hati-hati tiap manusia. Apa yang tidak mungkin?

Cantik itu relatif. Aura positif dalam diri bisa memancarkan kecantikan dan karisma. Ketika seorang profesor menikahi sopir pribadinya. Ketika seorang dosen menikah dengan pekerja *cleaning service*. Apa yang tidak mungkin bagi Tuhan untuk menciptakan semua menjadi mungkin.²

Gimana? Sudah membaca curhatan Kak Cikgu di atas? Benar sekali bahwa cinta tidak memandang status sosial dan bentuk fisik. *So*, buat apa kamu takut untuk mencari jodoh. Pasang fotomu paling keren di *Tinder*, ya, siapa tahu ada yang berjodoh denganmu.

² *Ibid.*

Sesekali, berpuasalah media sosial.

Kamu mungkin tahu, media sosial itu adalah gerbangnya penyakit hati, kalau kamu masih belum bisa mengontrol hatimu sendiri.

Perasaan iri itu cepat sekali keluar, misalnya ketika kamu menjelajahi media sosial dan kebetulan menemukan seseorang yang sempurna dan berkelimpahan.

Nah, bisakah kamu tetap bersikap biasa-biasa saja.

Bisakah kamu merespons apa yang kamu lihat dengan biasa saja tanpa perlu tenggelam dan hanyut dalam perasaan ini itu.

Entah apa pun intensi orang bermedia sosial—mau dia menyombongkan apa yang dia punya dan apa yang dia lakukan atau memang hanya ingin mengabadikan momen hidupnya, ya semuanya terserah mereka.

Kalau tiba-tiba kamu emosi dengan sebuah postingan, berarti ada yang *nggak* beres dengan dirimu sendiri.

Berhentilah.

Nggak perlu dipikirin.

Biarlah mereka bahagia dengan hidupnya.

Begitu kamu merasa jealous, so pasti kamu tidak bahagia.

Entah kapan dulu, kamu pasti pernah melihat postingan di media sosial tentang *privilege* atau privilese. *Hmm*, gampangnya, dengan suatu keadaan tertentu, banyak hal menjadi mudah dan berpihak padamu.

Ada banyak kategori-kategori yang dipandang oke di masyarakat khususnya di negara kita ini. Misalnya saja, orang yang bersuku Jawa akan dipandang lebih leluasa untuk melakukan apa saja dibandingkan dengan orang dari suku lain. Kemudian, mereka yang bekerja sebagai PNS akan lebih dimuliakan daripada mereka yang jadi *freelancer*, dan sebagainya.

Inilah yang dinamakan dengan konstruksi sosial itu sendiri. Padahal, sebenarnya semua manusia sama di hadapan Tuhan. Mau dia PNS atau mau dia bersuku apa pun ya sama aja *dong* harusnya. Namun, kita tidak bisa lepas dari konstruksi atau stigma itu, karena kita hidup di sebuah masyarakat. Mereka membutuhkan bahan obrolan, dan yang paling gampang adalah mencela orang lain, —mencela kamu.



Ya, inilah yang memang harus terjadi.

Pilihan ada di kamu.

*Kalau mau hidupmu susah
dan menyusahkan orang
lain, ya silakan bersembunyi di zona
nyamanmu terus.*

Kalau mau hidupmu menyenangkan, ya kamu harus kuat.
Pasang badan mentalmu.

*Percayalah, jodoh nggak
akan ke mana.
Percayalah, jodoh nggak akan
tertukar.*

Bukalah diri.

Keluarlah dari zona nyaman.

Kalau tiba-tiba ada orang jelek yang menghampirimu, dan atau menyatakan cinta kepadamu, jangan kau hina mereka. Tolak dengan bijak jika memang kamu tidak mau. Namun, jangan lihat jelek parasnya. Lihatlah kepribadiannya.

Ingat, ganteng atau cantik *nggak* akan dibawa mati. *So, be* realistis aja lah.



Walaupun kamu *nggak* cakep-cakep amat, itu bukan berarti bahwa kamu gagal. Banyak *kok* mereka yang sukses dan juga bukan orang yang *glowing*.

Godfrey Baguma contohnya. Dia adalah seorang mantan pembuat sepatu yang disebut-sebut sebagai “Pria Paling Jelek asal Uganda”. Godfrey dipercaya menderita gangguan medis langka yang tak diketahui penyebabnya. Meski memiliki wajah yang berbeda dari pria-pria lain, hal itu tidak menghambatnya untuk mendapatkan jodoh. Godfrey berhasil menemukan arti dari cinta sejati dari istri keduanya yang bernama Kate Namanda. Godfrey dan Kate menikah pada 2013 lalu.³

Begitu juga dengan kisah Lizzie Velasquez, yang dijuluki sebagai “Wanita terjelek di Dunia”. Meskipun ia dianggap sebagai wanita terjelek di Dunia, Lizzie tidak putus asa dan patah semangat. Ia terus berkembang dan akhirnya menjadi seorang motivator wanita yang sukses. Lizzie merupakan wanita yang dilahirkan di San Antonio, Texas. Lizzie dilahirkan prematur karena pada saat lahir Lizzie hanya memiliki berat badan 2 kilogram 10 ons saja. Ia lahir dengan kondisi medis yang sangat langka, yaitu tubuhnya tidak memiliki jaringan adiposa sehingga tubuhnya tersebut tidak bisa membentuk jaringan-jaringan otot, tidak bisa menyimpan energi, dan yang lebih parahnya berat badannya tidak bisa bertambah.

³ (*wiken.grid.id*, 2019)

Selain itu, Lizzie juga tidak memiliki lemak di dalam tubuhnya, dan kondisi seperti ini membuat kondisi seluruh tubuhnya tidak menjadi normal. Menurut beberapa penelitian, hanya dua orang di dunia ini yang memiliki keadaan tubuh seperti itu, dan salah satunya adalah Lizzie. Melihat kondisi seperti itu, dokter menyatakan bahwa Lizzie tidak akan bisa berjalan dan berbicara, apalagi untuk hidup normal seperti anak lainnya itu merupakan hal yang tidak mungkin terjadi.⁴

Namun, nyatanya Lizzie dapat bertahan hidup, walaupun sekarang salah satu matanya harus buta. Lizzie tidak pernah menyerah dengan keadaannya. Walaupun memang, kondisinya itu—didukung dengan dirinya yang menjadi terkenal karena masuk dalam sebuah unggahan Youtube sebagai wanita terjelek di dunia—tentu saja membuatnya depresi berkepanjangan. Untung saja Lizzie hidup dengan *support system* yang mendukung sehingga kini ia dapat menerima dirinya apa adanya dan menjadi motivator sukses di Amerika Serikat. Ia meyakinkan bahwa cantik itu adalah ketika kamu bahagia dan menerima dirimu apa adanya. Itulah definisi cantik.



⁴ *Ibid.*

So, what?

Memang iya, penampilan itu membuat sebuah privilese, namun dunia tidak berakhir hanya gara-gara kamu tidak berpenampilan menarik, bukan?

Agak *nyesek* juga kadang ada pembukaan lowongan pekerjaan di surat kabar:

Dicari karyawan.

Syarat: Berpenampilan menarik.

Dalam hati kamu, kalau kamu merasa kamu tidak menarik, pasti langsung *insekyur*. Bener 'kan? Aku pernah mengalami ini soalnya. Syarat-syarat lain sangat bisa diusahakan, namun syarat berpenampilan menarik itu menurutku, *so another level sih*. Ya memang, kalau pekerjaannya mengharuskan untuk bertemu orang lain, ya memang berpenampilan menarik sudah menjadi sebuah keharusan.

Then,

Yang bisa kamu lakukan adalah: mencari pekerjaan yang tidak membutuhkan penampilan menarik.

Gampang, *bukan?*

Atau kalau kamu sangat percaya diri sekali, ya lamar saja pekerjaan itu. Kadang banyak juga kok tenaga *marketing* atau *sales* yang biasa-biasa saja, namun kemampuan komunikasinya *gokil abis*. Cobalah fokus pada kemampuan komunikasi itu dan buktikan saat wawancara.



**Aku gendut, *nggak* pede
mau renang sih...**

Sebelumnya sih *fine-fine* aja ya bertahan hidup tanpa harus mengontrol apa yang kita makan dan apa yang kita minum. Semuanya masuk begitu saja. *Garbage in, garbage out*. Kamu bekerja semampunya, dan berolahraga secukupnya. Makin lama perut makin buncit dan ukuran baju dan celana makin susah nemu yang pas. Ah, terima saja deh pikirmu. *We must* mencintai diri sendiri, *right?*

Sampai *at some points*, temanmu mengajakmu:

“Hoi, renang kuy sekali-kali... main air...”

Kamu diam tak bergeming.



Barusan banget temanku mengirim pesan karena kusuruh dia foto di spot terbaik di kotanya untuk sebuah proyek organisasi.

Dia membalas:

“Jane aq pgn diet dhisik ben ketok rodo langsing”

(Aku pingin diet dulu biar keliatan agak langsing)

Sejenak aku berpikir

*Apakah sebegitunya
penampilan memengaruhi
kepercayaan diri seseorang?*

Ada temenku. Dia paling *kekeuh* ke mana-mana harus pakai baju dan sesuatu yang berwarna hitam. Kalau di Korea Selatan, dia bisa di-*bully* karena dianggap sebagai bayangan. Di negara ini, ada dikotomi besar tentang warna. Yang hitam itu warna laki-laki dan yang merah muda itu warna perempuan. Sejak kapan warna punya gender?

Namun, berapa tahun belakangan aku menemukan sebuah gagasan yang kemudian terjadi padaku. Aku lebih suka memakai baju berwarna hitam atau gelap bukan faktor *toxic masculinity* seperti temanku tadi. Aku suka memakai baju berwarna hitam agar bentuk badanku samar di mata orang di luar sana.

Ya, badanku juga *nggak* bagus-bagus amat kalau dibandingkan dengan artis-artis Korea. *Haha..* perbandingan yang sangat tidak *apple to apple*. Aku selalu minder ketika melihat orang yang badannya lebih bagus, lebih atletis, dan lebih enak aja dipandang. Apalagi jika ada undangan ke kolam renang seperti yang saya tuliskan sebelumnya.

IT'S A BIG NO!

Akhirnya aku berusaha untuk menyusun strategi diet lagi. Begitu aja dari tahun ke tahun. Badan semakin gemuk saja kupikir. Aku jadi paham buat kamu yang *se-nggak* nyaman itu untuk terlihat di depan publik.

Masalahnya, ada mereka yang berkomentar ini itu tentang tubuhmu.

Masalahnya, ada mereka yang diam-diam berkata kasar sehingga membuatmu tidak terima.

Masalahnya, ada mereka yang tiba-tiba memanggilmu dengan panggilan tidak menyenangkan. “Ndut”, “Mbrot”, “Mbil”, “Mbul”, “Gajah”, “Babi”, ah masih banyak lagi yang pasti kamu tahu.

Masalahnya ada mereka yang berbicara di belakangmu. Mereka *ngomongin* kalau kamu hanyalah polusi pandangan semata. Polusi visual.



Di balik kamu yang seperti itu, pasti ada ribuan Joule energi usahamu untuk mengubah apa yang terjadi padamu.

Di balik kamu yang seperti itu, pasti kamu tidak pernah mengharapkan untuk terjadi seperti demikian, bukan?

Di balik kamu yang seperti itu, pasti ada fase di mana kamu menyerah.

Di balik kamu yang seperti itu, pasti ada titik di mana kamu membenci diri sendiri.

Sebenci itu.

Iya, 'kan?



Kalau kamu merasa *gendutan*, atau terlalu kurus, atau misal pantat terlalu besar, atau gimana. Ya, terimalah. Itu 'kan hasil perbuatanmu juga, bukan?

Kalau kamu merasa *nggak* nyaman, berubahlah.

Lakukan sebuah hal untuk mengubahnya entah apa yang penting konsisten.

Misalnya, mencoba untuk tidak makan malam. Atau mencoba untuk mengurangi konsumsi gula. Ini efeknya besar sekali. Percaya deh.

Nggak perlu aneh-aneh bayar *fitness* yang mahal atau memesan menu diet keto yang harganya mahal sekali.

Ya, kalau kamu punya dana berlebih *sih nggak* masalah juga.

Yang penting konsisten.

Ini yang paling susah.

*Yuk, belajar untuk memulai
mengonsistenkan diri.*

Tapi memang harus diakui, rasa ketidakamanan yang paling serius ya karena bentuk fisik ini. Rasa tidak aman ini memunculkan aksi masing-masing manusia untuk menutupinya. Ya, seperti *defense mechanism* lah jatuhnya.

Misalnya saja, karena perut agak buncit, kamu jadi suka ukuran-ukuran baju yang lebar. Atau, kamu jadi menyukai warna-warna tertentu yang membuat perut buncitmu terlihat samar.

Wajar sih.

Nggak apa-apa.



***So, kenapa aku ngerasa
insekyur?***

Kamu tahu apa itu *insekyur*? *Insecurity* adalah perasaan tidak mampu atau tidak cukup baik yang sering kali membuat kita berada pada situasi ketidakpastian atau bisa kita sebut dengan padanan kata “ketidakamanan” atau “merasa rentan”. Perasaan tidak aman ini membuat kamu mengalami kecemasan tentang tujuan-tujuan dalam hidup, hubungan, hingga kemampuan untuk mengatasi situasi tertentu. Setiap orang pernah memiliki perasaan tidak aman dari waktu ke waktu dan penyebabnya bisa bermacam-macam. Penyebab perasaan ini bisa datang dari kejadian yang menimbulkan trauma, pengalaman masa lalu, kondisi sosial (dari mengobservasi orang lain), hingga lingkungan sekitar (sekolah, pekerjaan, hingga rumah kamu).

Perasaan *insekyur* juga bisa berasal dari ketidakstabilan emosi secara umum. Kamu mungkin paham dengan orang yang labil emosinya. Orang yang mengalami gangguan tak terduga dalam kehidupan sehari-hari lebih cenderung merasa tidak aman tentang sumber daya dan rutinitasnya. Perasaan ini tidak memiliki penyebab eksternal yang pasti. Ini bisa muncul sebagai kekhasan pribadi atau kimia otak. Memahami arti *insekyur* dan penyebab *insekyur* yang kamu rasakan tidak hanya bisa membantumu mengelola dirimu, tetapi kamu juga bisa mendapatkan dukungan dan solusi yang tepat bagimu.



Tentu saja kamu akan selalu merasa tidak aman. Apalagi, jika kamu terlalu sering mendengar berita tentang kejadian-kejadian membahayakan yang ada di sekitarmu. Yang paling gampang adalah, kamu merasa tidak aman bepergian dengan pesawat terbang, hanya karena kamu mendengar berita tidak menyenangkan tentang sebuah kecelakaan pesawat terbang bulan lalu. Ada impuls di otakmu yang meyakinkan bahwa kamu harus berhati-hati. Inilah awalnya yang disebut dengan perasaan tidak aman atau *insecurity* itu sendiri.

Hal ini tidak selalu berhubungan dengan analisis matematis objektif dari sebuah ancaman. Kematian karena kecelakaan di jalan adalah bahaya yang jauh lebih besar daripada kecelakaan pesawat, namun pesawat jauh lebih menakutkan daripada mobil. Mengapa? Sebagian karena *familiarity*, yang mungkin tidak melahirkan rasa jijik, melainkan justru rasa percaya

diri. ***Risiko yang sudah kamu kenal menjadi kurang menakutkan***

untukmu. Monster yang telah kita lihat beberapa kali akan menjadi tidak terlalu mengejutkan lagi. Kamu tahu cara mengemudikan mobil, kamu tahu sesuatu dan cara kerjanya, serta kamu mungkin tahu pengemudinya jika kamu tidak benar-benar menyetir sendiri. Maka, inilah bahaya yang bisa kamu kendalikan. Ini membuatnya kurang menakutkan.

Familiarity juga memungkinkanmu untuk mempelajari seberapa besar risikonya. Dengan demikian, menjadi lebih

mudah untuk membawa ketakutan kita sejalan dengan tingkat bahaya yang sebenarnya. Memang, *familiarity* kemudian dapat menimbulkan kecerobohan. Karena mobilnya nyaman, kamu tidak pernah mengalami kecelakaan. Kamu merasa yakin bahwa kamu bisa keluar dari masalah. Kemudian, kamu mengemudi terlalu cepat, dan menemukan bahwa kamu telah meremehkan bahayanya⁵.

Perasaan tidak aman juga akan tergantung pada sesuatu yang kamu jadikan perbandingan. Tidak ada konsepsi 'mutlak' tentang ketidakamanan ini. Kamu akan merasa lebih tidak aman dari waktu dan tempat lain yang kita tentukan sendiri. Saat ini, orang di Eropa dan Amerika cenderung membandingkan rasa ketidakamanan di tempat kerja dengan 'zaman keemasan' pascaperang 1950-an dan 1960-an. *So*, mereka sekarang, menurut klaimnya, akan merasa kurang aman bila dibandingkan dahulu sewaktu periode pascaperang tersebut. Klaim itu bagaimanapun juga ditentang? Tentunya tidak semua orang mengalami peningkatan atau penurunan dengan cara yang sama, bukan?



⁵ (Vail, Wheelock, & Hill, 1999).

Usia adalah faktor lain yang menentukan pengalaman rasa amanmu. Orang mungkin akan mencapai usia paruh baya dan membayangkan bahwa tiga puluh tahun sebelumnya kehidupan mereka lebih cerah, lebih aman, dan lebih keemasan. Sebagian besar kecemerlangan masa muda muncul dari penglihatan superior masa muda; sensitivitas semua indramu menjadi kurang tajam secara harfiah dan substansial seiring bertambahnya usia. Masa lalu bisa terasa lebih aman, karena kamu tidak harus berdiri di atas kaki sendiri sebagai orang dewasa. Masa lalu mungkin terasa menakjubkan, karena harapan dan asumsimu belum ternoda dan digerogeti hari-hari yang melelahkan selama bertahun-tahun. Saat ini mungkin terasa lebih mengancam, jika kamu—secara harfiah—merasa kurang aman di kakimu sendiri, kurang yakin dalam genggamamu sendiri, dan kurang jelas dalam persepsimu sendiri. ‘Hati-hati’, yang tua menasihati anak-anak mereka, seperti yang selalu mereka lakukan. Anak muda, seperti biasa, terkadang bijaksana, dan terkadang bodoh, untuk menanggapi nasihat-nasihat itu.⁶



⁶ *Ibid.*

Dalam debat kebijakan sosial, bentuk ketidakamanan yang paling menonjol di benak orang kebanyakan adalah *ketidakamanan material*. Dalam psikologi, tidak mengherankan, diskusi tentang rasa ketidakamanan menyangkut dimensi psikologis dan eksistensialnya akan selalu ada. Satu dimensi tidak mengecualikan yang lain, tentu saja; psikolog akan setuju bahwa ketidakamanan material dapat meningkatkan kegelisahan pribadi menjadi sangat kronis. Namun, ada dimensi lain yang mungkin lebih penting dari ketidakamanan psikologis. Selama abad yang lalu, kemajuan paling signifikan dalam pemahaman kita tentang *ketidakamanan eksistensial* telah dibuat oleh Jean-Paul Sartre dan, terlebih lagi, Martin Heidegger, berdasarkan tulisan Kierkegaard dan Nietzsche. Mustahil untuk melakukan keadilan terhadap pekerjaan mereka dalam agenda buku teks kebijakan sosial, tetapi penting setidaknya untuk dicatat bahwa ternyata banyak rasa ketidakamanan justru dapat muncul dari cara kamu memahami identitasmu sendiri.

Yes, problem eksistensialisme.

Kamu tidak memahami siapa kamu dan untuk apa kamu eksis di dunia ini. Karena hanya dengan memahami apa ‘peranmu’ dilahirkan di dunia inilah, kamu bisa menerima diri kamu seutuhnya. Entah aku pernah menulis di buku yang mana, bahwa setiap manusia itu mempunyai misi jiwanya sendiri-sendiri dan itu yang harus kamu temukan.

Eksistensialis mengkritik gagasan diri sebagai komoditas; objek untuk dibeli, dijual, dipromosikan, dan dihias. Untuk apa kamu menjadikan dirimu sendiri sebagai objek begitu? Tidak lain tidak bukan ya salah satunya karena problem rasa ketidakamanan material tadi. Rasa ini membuat dan melegalkan segala cara untuk menjadi “kaya” dengan instan. Ada juga yang membuat dan melegalkan segala cara untuk menjadi “ganteng dan cantik” dengan instan. Iklan di televisi atau di YouTube akan berusaha menyiratkan bahwa dengan membeli komoditas yang ditawarkan, pelanggan akan memenuhi kebutuhan non-materi yang benar-benar utama di antara mereka yang sudah memiliki makanan dan tempat tinggal. Beli coklat dan Anda akan mendapatkan kesenangan, ketenangan, rasa hormat, kenyamanan, ketenangan pikiran, seks, status, harga diri, atau apa pun. Begitu juga iklan akan menciptakan stigma yang digunakan untuk membentuk konstruksi sosial yang sudah kamu pahami sebelumnya.

Apakah ada yang membutuhkan soda karamel hari gini? Padahal barang ini hampir tidak mengandung bahan-bahan yang berharga, dan harganya mahal. Tapi, bagaimana jika itu diberi merek Coca-Cola, yang sudah sukses secara global? Jika kamu mengonsumsinya, kamu bukan lagi menjadi orang desa yang tidak *update* dengan perkembangan zaman. Begitulah proses *insecurity* dimulai. Imbasnya? Sekarang, kalau *nggak* pakai kaus merek tertentu, *nggak* gaul.

Banyak *lho* yang kena mental hanya gara-gara *bully* semacam ini.



Nah, dari masa-masa perang—yang pasti di negara kita pun juga mengalami trauma-trauma yang sama, lambat laun zona aman kita pun berubah. Dulu mungkin saja kalau kamu tidak berjuang membela negara dengan ikut batalyon perang, kamu akan dikucilkan dan dianggap sebagai pengkhianat negara. Masa itu pilihannya hanyalah berkorban atau mati konyol, bisa saja.

Karena situasi keamanan nasional sudah aman, masalah ketidakamanan berikutnya sudah jelas adalah finansial. Ada jurang yang besar sekali antara si kaya dan si miskin di negara ini.

Coba tengok video-video dua anak orang kaya yang selalu membuat konten tentang kekayaan di media sosialnya. Buat apa?

Coba tengok video-video drama Korea dengan aktris dan aktor yang ganteng dan cantik—*flawless, glowing*, tanpa cacat, atau bahkan tanpa jerawat pun. Tahu apa efeknya buat anak-anak muda di negara ini?

Ya itulah yang terjadi. Kita tidak bisa menyalahkan siapa yang membawa efek apa bagi masyarakat kita. Semua itu ya memang harus terjadi untuk proses pendewasaan diri masyarakat negara ini. Namun, sayangnya ya banyak yang belum menjadi lebih dewasa untuk memaknai segala hal yang masuk ke dalam hidup mereka.



“When you show yourself to the world and display your talents, you naturally stir all kinds of resentment, envy, and other manifestations of insecurity... you cannot spend your life worrying about the petty feelings of others.”

— Robert Greene, *The 48 Laws of Power*

**Apa *aja sih* tandanya
insekyur itu?**

Kebetulan sekali, beberapa hari yang lalu saat saya menulis bagian ini, saya mengundang seorang praktisi psikologi untuk bergabung dan membahas tentang *insecurity* ini di siniar (*podcast*) saya. Dalam siniar tersebut dia memberi tahu bahwa penyebab timbulnya rasa ketidakamanan ini adalah; 1) rasa tidak percaya diri yang rendah, 2) faktor perfeksionis, dan 3) faktor sosial (perundungan). Nah, pastinya penyebab-penyebab timbulnya rasa tidak aman ini akan menimbulkan beberapa gejala yang menandakan bahwa kamu sedang mengidap *insecurity*. Tanda insekyur ini bisa bervariasi tergantung kondisinya. Namun, ada beberapa tendensi umum yang bisa terjadi padamu, di antaranya:



// Percaya diri rendah

Rasa percaya diri yang rendah atau citra diri negatif adalah salah satu tanda *insekyur*, terutama jika citra itu tampaknya tidak konsisten dengan kondisi pengamatan eksternal. *Hmm*, kalau susah menangkap penjelasan ini, kepercayaan diri rendah maksudnya kamu kerap berpikir buruk tentang diri kamu sendiri atau meragukan kemampuanmu sendiri. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah lain, khususnya menyangkut dengan kesehatan mentalmu. Pastinya kamu tahu dong, di era pascapandemi ini, tiba-tiba *mental health* menjadi sebuah isu yang paling dicari. Ya wajar juga sih, 'kan kita tahu bagaimana orang menderita harus di-*lockdown* di rumah berminggu-minggu. Apalagi, ada dari mereka yang sangat takut pada kesehatannya.

So, rasa tidak percaya diri kalau dibiarkan akan membelenggu dan mematikan potensi diri. Ya memang, manusia diciptakan berbeda-beda sesuai dengan karakteristiknya masing-masing. Namun, sebuah kesuksesan yang ada di depan mata bisa jadi kamu lewatkan, hanya karena kamu tidak percaya diri untuk menunjukkan kemampuanmu. Maka, pantas saja ini menjadi sebuah tanda yang paling khas dari kamu-kamu yang selalu *insekyur*.

Aku baru saja ditugaskan untuk memimpin sebuah proyek untuk mengumpulkan orang menyanyi di depan video di komunitas saya. Sebenarnya sebuah hal yang gampang, bukan?

Tinggal ambil ponsel, rekam diri kita sedang menyanyi, dan selesai. Namun, coba berapa persen yang tidak bersedia? Banyak.

Mereka merasa:

1. Malu karena suaranya cempreng, *out of tune*, fals, dan sebagainya.
2. Malu karena wajahnya tidak *glowing*, tidak cantik, tidak ganteng, dan sebagainya.
3. Malu karena menurut persepsinya menyanyi dan membuat video menyanyi itu terlihat terlalu *alay*, tidak melambangkan laki-laki sejati, receh, dan sebagainya.
4. Nah, banyak 'kan belenggunya. Padahal hanya sekadar membuat video menyanyi yang konsumsinya untuk kalangan terbatas, bukan untuk ditonton satu negara juga.



// Perfeksionis

Oke, tanda kedua yang biasanya akan memunculkan rasa ketidakamanan adalah ketidakmampuan untuk puas terhadap proses yang sedang dijalani dan ingin mengontrol sebuah hal hingga hasilnya sempurna. *Well*, ini juga bisa menjadi tanda *insekyur*. Ini berakar dari sensasi bahwa kamu atau performa kamu rasanya tidak pernah cukup. Manifestasi perasaan *insekyur* yang satu ini bisa terjadi di berbagai bidang kehidupan, tapi sering kali terjadi di bidang pekerjaan atau citra diri. Gangguan makan, misalnya, sering kali muncul bersama perilaku perfeksionis yang membahayakan dirimu sendiri. *Let say*, kamu mencoba menerapkan diet OCD, namun kamu terlalu perfeksionis terikat dengan hasilnya.

Kalau menggunakan contoh tugas video menyanyi tadi misalnya, orang yang perfeksionis sebenarnya tidak ada masalah dengan wajah, suara, dan persepsi-persepsinya yang beredar mengenai membuat video menyanyi itu sendiri. Masalah utamanya adalah karena kamu merasa bisa dan yakin semakin-yakinnya bahwa kamu bisa. Kemudian, atas keteguhan itu, kamu membuat video, namun hasilnya harus benar-benar sesuai dengan ekspektasi dan kriteria yang kamu tetapkan sendiri. Biasanya karena level pengetahuan juga lebih tinggi sih.



Misalnya:

Take 1

“Buset, di *verse* satu aku kok *out of tune* sih.”

Take 2

“*Shit*, masa itu *ad lib* gue di akhir turun setengah nada, ah jadi fals...”

Take 3

“Aduuuuhhh.. udah diulang tiga kali ini suara falseto *nggak* nyampe aja... kesel...”

Akhirnya dia menolak untuk mengumpulkan video dengan alasan, hasil rekamannya tidak ada yang sesuai dengan kriteria dia sendiri. Pernah bertemu orang seperti ini?



// Isolasi sosial

Kemudian, tanda yang ketiga adalah ketika kamu menghindari interaksi sosial dan mengisolasi diri. Ini terjadi karena kamu terlalu sering mengalami perundungan (*bully*) yang biasanya secara verbal di lingkunganmu. Terkadang, kamu lebih suka berinteraksi secara virtual karena merasa lebih memiliki kontrol dibandingkan dengan harus bertemu secara langsung (berfisik). Bisa dikatakan kamu memiliki kecenderungan untuk menjadi seorang introver.

Keadaan ini sudah pasti dipicu oleh lingkungan keluarga dan tetangga serta teman sekolahmu dulu. Kalau saja kamu tidak diejek “si jelek penuh jerawat” oleh teman-teman sekolahmu dulu, mungkin sekarang kamu langsung mengiakan untuk tampil di depan publik dan mengisi acara-acara atau membuat video menyanyi.

Masalahnya perundungan itu tidak bisa dimungkiri.

Selama kamu sekolah, ikut les, bekerja di lokasi ini itu, bergabung dengan komunitas, kuliah di universitas, bahkan ikut karang taruna, kamu tidak akan lepas dari perundungan. Kamu harus sadar juga bahwa masyarakat kita ini suka sekali mengamati apa yang dilakukam orang lain ketimbang mengamati apa yang terjadi dengan dirinya sendiri. Lucu ‘kan?

Seperti aku yang sampai detik aku menulis ini belum menikah, pasti perundungan dari orang-orang akan selalu ada. Lantas, bisakah dibayangkan betapa parnonya aku ketika momen

lebaran tiba? Tentu saja ini pernah menjadi momen *insekyur* pribadi yang paling ultimate pada masanya. Aku takut ketika ditanya:

“Kapan nikah?”

“Udah punya calon belum sih?”

“*Mbok dikenalke kene calone...*” (Kenalin dong calonnya sini...)

Apalagi kalau sudah diperbandingkan.

“Itu *lho*, anaknya tante, kemaren gampang banget kok ketemu pacar, dia pake aplikasi bla bla bla...”

“Itu *lho*, si tetangga sebelah rumah, dia ta’aruf sama ustaznya gitu. Trus langsung dapet, kamu gak mau nyoba cara begitu?”

Kalau udah kayak gitu, aku cuman bisa mengumpat dalam hati. Mau gimana lagi? Masa mau kemudian membalas kalimat-kalimat tadi seperti iklan Thailand itu? Yang bener aja.



// Lebih mudah cemas atau lebih suka menghindar

Perasaan *insekyur* terhadap komitmen sering kali muncul dalam sebuah hubungan. Dua pola yang paling umum adalah merasa cemas atau menghindar. Kamu yang lebih mudah cemas dalam sebuah hubungan memiliki ketergantungan dengan orang lain, takut sendiri, dan kerap berfantasi tentang hubungan sempurna yang tidak akan pernah bisa kamu capai. Sementara, kamu yang lebih memilih menghindar cenderung menjaga hubungan mereka dengan orang lain tetap dangkal dan enggan membina relasi intim. Inilah yang kemudian disebut dengan istilah *ghosting*.

Namun, sepertinya ini berlaku secara umum—tidak hanya sebatas dalam lingkup hubungan saja. Kamu yang sedang *insekyur* dengan penampilan diri, finansial, kesuksesan, apa pun itu pasti juga akan menjadi gampang cemas dan kemudian hilang tiba-tiba. Kamu menjadi susah dihubungi karena perasaan *insecurity* ini.

Well, ini terjadi kepadaku sih setahun yang lalu. Aku punya teman yang akrab sekali. Kita sering main bersama dan bercanda sana-sini sampai lupa waktu. Kita bergantian mengunjungi rumah masing-masing dan mulai berbicara hal-hal yang serius. Sayangnya, yang aku *nggak* tahu adalah dia mempunyai isu *insecurity* yang akut.

Aku dan dia sama-sama bekerja, dan suatu hal yang tidak biasa dan pandemi membuat temanku itu dirumahkan oleh tempatnya bekerja. Kemudian, *out of nowhere*, dia hilang dong. Semua cara menghubunginya tidak bisa. Sampai akhirnya, dilakukan sebuah *surprise party*, jadi aku langsung ke rumahnya tanpa dia sadar atas bantuan istrinya. Dan, walaupun dengan *awkward* dan penuh drama, akhirnya hubungan kami membaik setelah hampir setahun menghilang.

Ternyata dia selama ini *insekyur* denganku. Dia merasa tidak lagi satu level. Dia tidak bekerja dan dia tidak bisa berdamai dengan keadaan itu. Padahal, sebenarnya *nggak* perlu menghilang ‘kan juga *nggak* masalah lah ya. Beberapa bulan kemudian hubungan baik-baik saja, dan kemudian suatu malam kejadian serupa terulang, *dan off*, sampai saat aku menulis kalimat ini.



// Performa pekerjaan buruk

Insekyur tentang pekerjaan atau tidak memiliki pekerjaan memang bisa memotivasi bagi sebagian orang. Namun, sering kali itu juga bisa menghasilkan performa yang buruk. Kamu yang merasa *insekyur* dalam pekerjaanmu akan sering melakukan hal-hal seperti menghindari pekerjaan, ingin berbalik arah dan berganti kerja, atau menarik diri dari kantor. Padahal, kamu baru saja memulai proyek kelompok.

Rasa ketidakamanan yang seperti ini biasanya dialami oleh kamu yang asal melamar pekerjaan. Sudah tahu belajarnya selama kuliah ilmu kimia, tapi kamu memilih untuk menjadi HRD yang kebetulan membuka lowongan untuk semua jurusan. Ingin mencari cuan, katamu, namun kamu mengalami gegar budaya, karena dunia HRD jauh sekali berbeda dari dunia laboran kimia. Kamu jadi harus belajar ergonomi, bagaimana membuat presensi, membuat *payroll*, dan sebagainya. Yang pasti, kamu akan lebih banyak berinteraksi dengan manusia ketimbang harus berinteraksi dengan zat-zat kimia.

Selain akan menghasilkan performa buruk, *insekyur* model ini juga bisa memunculkan potensi rekam jejak yang tidak baik dengan atasan. Lantas, ketika atasan kita mempunyai *power* yang dominan, rekam jejak buruk ini akan membekas selamanya selama kita masih berkarier di genre yang sama.



**Aku *pengen* ikut nong-
krong, tapi pasti akan
selalu diperbandingkan...**

Apakah yang dimaksud dengan frekuensi, ketika banyak orang berbicara:

“Wah, asyik nih tongkrongan, aku *se-frekuensi* dengan mereka nih.”?

Awalnya frekuensi muncul di dalam turus hitungan sebagai jumlah kejadian, padahal secara fisis sangatlah berbeda. Banyaknya getaran yang terjadi dalam satu detik, itulah frekuensi secara fisika. Entah kenapa kemudian terjadi perubahan makna, menjadi hanya “getaran” saja.

Satu frekuensi = satu getaran = satu genre.

Begitulah manusia membuat sebuah istilah.



Ketika sama-sama suka musik cadas, kamu menganggapnya satu frekuensi.

Ketika sama-sama suka wisata kuliner, kamu menganggapnya satu frekuensi.

Ketika sama-sama suka nonton bioskop, kamu menganggapnya satu frekuensi.

Ketika sama-sama suka kajian di masjid, kamu menganggapnya satu frekuensi.

Ketika sama-sama suka *ngobrol* filsafat, kamu menganggapnya satu frekuensi.

Ketika sama-sama suka Ikatan Cinta, kamu menganggapnya satu frekuensi.

Well, iya memang bisa dikatakan benar.

Namun, satu frekuensi lebih umum dan lebih gampang lagi cara mendeteksinya:

Ketika kamu bertemu orang baru atau sekelompok orang baru dan kamu nyaman di dalamnya, inilah yang disebut dengan satu frekuensi.

Karena,

Sama-sama pemarah pun juga satu frekuensi.

Sama-sama gampang cemas pun juga satu frekuensi.

Sama-sama pendendam pun juga satu frekuensi.

Sama-sama suka bohong pun juga satu frekuensi.

Jadi, ketika bertemu orang baru, kamu merasa nyaman. Observasi, apa ini yang membuat kamu merasa nyaman. Kamu bisa bercermin dari dia. Itulah kamu juga. Dalam ranah zen, ini yang sering disebut dengan *The Law of Attraction* atau hukum kesejenisan. Bahwa, setiap makhluk akan menarik makhluk lain dengan frekuensi yang sama. Bukan hanya suka nonton Avenger atau suka *nggosipin* artis semata. *More than that.*



So, kalau kamu ada di sebuah tongkrongan dan merasa ketinggalan pembicaraan. Itu berarti kamu “tidak sejenis” dengan apa yang mereka perbincangkan.

Seperti aku, yang selalu tidak sejenis ketika orang lain berbincang tentang sepak bola dan segala katabelecenya.

Nggak ada yang salah kok.

Kalau kamu mau mengusahakan untuk diterima di tongkrongan itu, ya belajar segala hal yang berkaitan dengan sepak bola.

That's it.

Nggak usah *baper*, terus menyalahkan diri sendiri atas ke-*bego*-an dirimu sendiri.



Hal yang paling malas diikuti adalah: reunion.

Kalau jangka waktunya dua sampai lima tahun, *it's okay*. Karena *nggak* akan banyak yang berubah di antara kita.

Bayangkan jika reunion setelah 10, 20, atau bahkan 30 tahun.

Semuanya tidak lagi sama. Pencapaian satu orang dengan orang lain pasti akan berbeda. Iya, kamu mungkin tidak pernah merasa hidup ini adalah kompetisi, namun ternyata inilah yang terjadi.

Kamu merasa tenang-tenang saja, ketawa-ketiwi, menikmati masa muda di umur tiga puluhan *and nobody will complain that, right?*

Namun, teman-temanmu membangun hal-hal yang tidak kamu lakukan di masa bebasmu. Mereka bekerja lebih keras. Mereka berkeluarga dan beranak-pinak. Mereka membangun harta kekayaan mereka dan mulai menekuni ekspor-impor barang.

Kamu *shock* bukan kepalang.



Bisa jadi ini aku banget.

Maksudnya, ini pernah terjadi padaku.

Setiap reuni yang pasti aku lakukan adalah takut karena pencapaianku sungguh receh dan bak butiran debu bila dibandingkan mereka-mereka yang lain.

Aku hanyalah karyawan swasta biasa, di kota yang pendapatannya saja paling rendah di negara ini.

Aku belum menikah, apalagi punya anak dan segala medan pembicaraan ke arah itu.

Aku berpikir tentang satu hal yang bisa aku banggakan setidaknya.

Namun, semakin dipikir, semakin aku merasa bukan siapa-siapa.

Maka, selama ini aku menolak untuk hadir dalam setiap reuni.



Lama kelamaan aku sadar dan beranjak.

Bahwa pencapaian setiap orang itu berbeda-beda sesuai dengan apa yang dikerjakannya. Ya kalau memang aku bekerja sebagai karyawan di perusahaan kecil, kemudian mengapa aku iri dengan mereka yang lain.

Memang, sampai di titik ini, perjalananku lama dan berliku.

*Setiap manusia
mempunyai kisah dan
pencapaiannya masing-masing yang
tidak dapat diperbandingkan.*

Kemarin aku bertemu teman di sebuah kafe dan ia berkata,

“Dulu di SMA, secara tes psikologi aku cocoknya masuk jurusan bahasa. Coba dulu aku ikutin saran tes itu ya, apa mungkin aku akan jadi lebih sukses?”

Kadang kita kemudian merefleksi diri tentang pilihan-pilihan hidup kita di masa lalu. Mengapa kamu tidak memutuskan untuk mengambil jurusan bahasa saja? Siapa tahu kamu bisa menjadi duta besar di negara favoritmu.

Well, siapa tahu.

Kamu selalu berekspektasi untuk mendapatkan hal yang baik-baik saja. Namun, ketika yang terjadi adalah sebaliknya, seakan-

akan duniamu runtuh dan hancur berantakan.

Namun, satu hal yang pasti.

*Segala sesuatu yang sudah terjadi
tidak bisa diulang kembali.*

Semacam tidak adil, yang kalau diumpamakan seperti sebuah pembicaraan satu arah. Persis khotbah Jumat. Kan *bego* sekali kamu jika tiba-tiba mengacungkan tangan dan interupsi kepada *khatib* yang sedang berapi-api berkhotbah.

Begitulah hidup ini.

Waktu berjalan satu dimensi.

Kata peribahasa yang sering terdengar, hari esok harus lebih baik daripada hari ini. Semangat memang boleh-boleh saja, namun kenyataannya, setiap hari adalah perjuangan dan dalam perjuangan itu ada banyak pilihan dengan konsekuensinya masing-masing yang unik. Bahkan, ketika hari ini mungkin tidak lebih baik dari kemarin, di situlah kamu dapat mengambil pelajaran. Sehingga, pada semua kejadian yang telah berlalu, selalu terdapat hikmah yang dapat kamu ambil sebagai pelajaran, ya, jika dan hanya jika kamu peka terhadap hal tersebut.



Tidak perlu berpura-pura menjadi sukses dan membawa mobil supermahal.

Tidak perlu berpura-pura membawa calon pasangan yang bisa kamu sewa.

Tidak perlu berpura-pura necis dan berdandan ala artis ibukota dengan parfum supermahal dan gaya busana eksentrik.

Tidak perlu berpura-pura sanggup, jika memang tidak berdaya.

It is what it is.

Pencapaianmu tidak harus diketahui oleh orang lain. Banyak orang di luar sana yang bekerja hanya untuk status semata agar dilihat orang sebagai contoh kesuksesan. Tapi, sejatinya, pencapaianmu hanyalah kamu dan Tuhan yang tahu.

Bisa jadi semula kamu terkena gangguan mental, dan sekarang sudah berdamai dengan hal itu.

Bisa jadi semula kamu penuh kecemasan, dan sekarang sudah bisa damai.

Ingat, pencapaian itu tidak melulu tentang apa-apa yang terlihat kasat mata oleh orang di luar sana.



Tetaplah menjadi diri sendiri. Kalau memang reuni harus membawa keluarga, ya bawalah. Kalaupun ingin datang sendiri, ya silakan saja. Ada atau tidaknya istri, suami, pembantu, ini itu, anak ini, anak itu; itu semua bukan ukuran dan jangan dijadikan ukuran kesuksesan. Kamu *nggak* pernah tahu bagaimana perjuangan mereka sampai di titik itu. Bisa jadi mereka penuh dengan drama, sengketa, prahara, dan peristiwa-peristiwa yang tidak pernah mulus seperti yang sedang kamu saksikan itu.

Tetaplah menjadi diri sendiri. Walaupun yang lain membawa dan pamer kilaunya harta benda. *They do it on purpose*. Mereka kadang juga sama-sama *se-insekyur* itu. Ucapkan selamat telah mampu memiliki hal-hal yang mahal itu. Tapi itu bukan buatmu. Tetaplah sederhana, dengan pakaian yang ala kadarnya lengkap dengan jaket almamater yang mungkin masih muat, plus motor butut yang sedikit dicat ulang. Lumayan lah, buat bahan perbincangan. Terima saja perundungan yang mungkin akan kamu dapatkan. Biarkan saja. Biarkan saja mereka menganggapmu telah kalah dalam kompetisi gaib yang mereka ciptakan sendiri.

Tetaplah menjadi diri sendiri, walau semuanya telah berpetualang ke seluruh negara-negara di dunia ini. Berbanggalah, karena sejauh apa pun mereka pergi, mereka bisa jadi belum mengembara ke kedalaman diri sendiri. Mungkin mereka tidak paham saat-saat kritis di mana kamu harus berdamai dengan rasa stres akut gara-gara pekerjaan dan masalah-masalah eksistensi lainnya. Mau dicapai dengan cara apa pun, masing-

masing orang mempunyai caranya sendiri-sendiri yang tidak harus diobral sebagai obrolan saat reuni, bukan?

“You have your way. I have my way. As for the right way, the correct way, and the only way, it does not exist.”

— Friedrich Wilhelm Nietzsche

Setiap manusia unik dengan pertumbuhannya masing-masing—dengan perjalanannya masing-masing mau itu secara berfisik maupun secara batin. Jadi, kamu harus paham bahwa kamu bertumbuh sesuai kapasitasmu. ***Jangan melihat apa yang sudah dicapai orang lain.*** Karena jika melihat mereka, nanti kamu akan terus merasa kurang. Inilah yang sebenarnya dinamakan dengan rasa *insecurity* ini. Jadi, hilangkan rasa kurang itu. Nikmati dan syukuri proses yang saat ini kamu capai dan jangan lupa untuk selalu meniatkan diri untuk bertumbuh ke arah yang lebih baik.



“Tomorrow and plans for tomorrow can have no significance at all unless you are in full contact with the reality of the present, since it is in the present and only in the present that you live. There is no other reality than present reality, so that, even if one were to live for endless ages, to live for the future would be to miss the point everlastingly.”

— Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity: A Message for an Age of Anxiety*

**Gimana *sih* caranya
mengatasi *insekyur*?**

Heraclitus (c. 540–480 SM) mengatakan bahwa kita merasa tidak aman karena gagal memahami hakikat realitas yang sebenarnya. Kami berharap dan mengharapkan bahwa orang dan keadaan akan tetap sama, atau cukup stabil. Tetapi, realitas yang mendasari keberadaan adalah perubahan. Semuanya berada dalam keadaan berubah-ubah, menjadi sesuatu yang lain, berubah, berinteraksi, dan saling terkait. Jika kita ingin merasa aman; tidak ada gunanya mengidentifikasi diri atau melihat wajah kita di depan cermin. Semua akan berubah, menua, membusuk, menjauh, dan mengejutkan kita dengan cara yang tidak bisa kita prediksi. Peristiwa dan proses merupakan realitas utama. Objek keterikatan pada akhirnya akan terbukti sebagai peristiwa yang muncul, lalu mati. Gelombang di sungai adalah sebuah peristiwa. Sebuah gunung di darat juga merupakan peristiwa; butuh sedikit lebih lama untuk berlalu, karena proses perubahan bergerak lebih lambat di darat daripada di air. Tapi mereka pindah, dan kamu harus pindah bersama mereka jika kamu ingin merasa aman.

Tentu saja, Heraclitus sendiri sudah lama berlalu, tetapi versi ajarannya telah berulang selama berabad-abad dan tetap berpengaruh. Secara khusus, filsafat oriental secara teratur mengklaim bahwa gerakan dan proses lebih sentral daripada bingkai dan objek. Akibatnya, mereka telah menawarkan strategi untuk mengatasi perubahan dan dengan demikian memperoleh ketenangan pikiran. Dalam sebagian besar ajaran ini, perubahan tidak perlu ditakuti karena, yang mendasari

semua gerakan ini, adalah harmoni dan alam semesta yang saling berhubungan. Alam semesta dan diri kita adalah bagian yang tidak terpisahkan. Oleh karena itu, jika kita belajar untuk hidup dengan perubahan, kita dapat bergerak melampaui rasa kekacauan dan ketidakamanan. Dengan demikian, kita akan menemukan harmoni dan koherensi yang lebih dalam di dalam keberadaan kita yang terus bergerak dan berubah.

Satu saat aku membaca sebuah artikel di internet saat aku berselancar di waktu senggangku. Di situ aku melihat ada enam langkah untuk mengatasi rasa tidak aman ini, berikut cara mengatasi rasa *insekyur* yang bisa kamu coba terapkan setelah kurangkum dan kutambah-tambah beberapa hal yang mungkin perlu.



// Lebih Memahami Perasaan Diri

Sebenarnya inilah hal paling dasar—paling fundamental—yang kadang tidak pernah dilakukan oleh kebanyakan mereka yang sedang merasa tidak aman yang berlebihan. Nike Ardila dulu pernah berkata bahwa hidup ini adalah sebuah panggung sandiwara sehingga kamu dan semua orang fokus pada apa yang datang secara berfisik ke dalam kehidupanmu. Apa yang terjadi dengan tetanggamu, temanmu, saudaramu. Apa yang mereka sarankan kepadamu. Apa mereka berikan kepadamu. Ya, kamu bermain peran dengan sangat baik. Juara. Namun, kamu tidak pernah mengarungi samudra diri sendiri ke dalam. Kamu menerima hal negatif setitik nila saja, langsung gampang *banget* menyalahkan ini itu di luar sana. Kamu lupa bahwa diri ini punya dunianya sendiri.

Cobalah tanya pada dirimu sendiri mengapa tiba-tiba perasaan tidak aman itu muncul. Pastinya, memahami asal mula rasa tidak aman yang kita rasakan bisa membantu mengarahkan kita pada dua hal penting. Pertama, untuk memahami bahwa perasaan itu punya alasan valid dan kita tidak konyol untuk merasa *insekyur*. Kedua, masalah-masalah yang kita alami punya penyebab logis dan bisa diatasi secara logis.

Penyebab munculnya rasa tidak aman bisa berbeda-beda pada setiap orang. Unik.

Misalnya, jika kita baru saja kehilangan sesuatu dalam hidup atau merasakan perubahan yang sangat besar, mungkin kita memiliki masalah untuk beradaptasi dengan situasi baru, ya sebut saja susah *move on* dan sebagainya. Apa pun penyebab rasa *insekyur* yang kamu rasakan, penting untuk mengetahui bagaimana sih cara mengatasi perasaan ini. Kamu juga *nggak* perlu berlarut-larut sedih atau kecewa, sebab situasi-situasi semacam itu juga dialami orang lain dan membuat mereka *insekyur*.⁷



⁷ (*lifestyle.kompas.com*, 2021).

Perjalanan ke dalam diri ini sangat halus dimensinya. Kamu pasti tahu dunia luar dapat didaki dan diarungi betapa terjalnya itu dengan kekuatan fisik yang kita punya. *Nah, dunia batin?* Tentu saja ini membutuhkan kekuatan batin juga, yakni kesadaran. Sadar nih, ketika kamu sedang iri sama orang lain, karena mereka lebih kaya—lebih segala-galanya. Menyadari rasa iri yang muncul ini *nggak mudah*. Dengan menyadarinya (baca: berlatih untuk menyadari emosi dalam batin), kita bisa lebih mengontrol keputusan-keputusan yang kita buat, sehingga tidak menyakitkan bagi mereka untuk menerima keadaanmu.



Tabel. Proses kognitif rasa *insekyur*

<i>Orang normal</i>	<i>Orang dengan kontrol batin</i>
K: Kamu dengan kondisi gemuk. A: “Ayo, pergi berenang.” K: “<i>Nggak</i> ah... lain kali...” A: “Ayolah... Si B en Si X juga ikutan kok.” K: “<i>Nggak!</i>”	K: Kamu dengan kondisi gemuk. A: “Ayo, pergi berenang.” K: “Di tempat Si E aja, mau gue...” A: “Yaudah ayok... Si B en Si X juga ikutan kok.” K: “Oke deh.”
Yang ada di pikiran kamu (K): Rasa malu karena badan gemuk.	Yang ada di pikiran kamu (K): Rasa malu karena badan gemuk, tapi karena kondisinya mendukung en temen sendiri mah gak masalah kali ya.
Yang ada di pikiran A: “Wah, sombong amat nih orang, yaudah deh besok lagi gak usah ngajakin ini anak.”	Yang ada di pikiran A: “Oh, ini anak malu kali yak arena gendutan. Yaudah gapapa di tempat Si E mah.”



// Melangkah Perlahan

Setelah mengetahui penyebab *insekyur* yang kamu rasakan, cobalah untuk mengatasinya secara perlahan-lahan. Jika kamu punya masalah di lingkungan sosial misalnya, cobalah minta teman-teman dekatmu atau keluargamu untuk menemanimu pergi. Pergi secara berkelompok akan mengurangi tekanan yang akan kamu hadapi dan membantumu untuk lebih menikmati aktivitas sosial. Namun, pastikan orang yang kamu ajak memahami situasimu—bukan orang yang baru kenal di jalan. Orang-orang tercinta di dekatmu akan membantu dan memastikan kamu agar tetap merasa nyaman tanpa mengolok-olok—ya, biasanya mereka mengolok-olok. Namun, karena kita sudah terbiasa dengan itu, ya tidak ada emosi yang timbul terlalu besar.



Mengatur target-target kecil sangatlah penting. Sebab, terlalu terburu-buru mencapai target besar hanya akan membuatmu terbebani dan pada akhirnya memilih untuk menyerah. Dalam hal bersosialisasi misalnya, cobalah kamu pergi ke restoran sepi bersama teman. Lalu, target berikutnya meminta teman kita mengajak temannya sehingga kita bisa berinteraksi dengan orang baru. Kalau sudah mulai percaya diri melakukannya, cobalah untuk pergi ke restoran sendiri. Intinya di sini adalah tentang *confidence*. Dongakkan kepalamu dan jalan dengan mantap. Pakai pakaian yang *catchy* dan janganlah takut. *Be you.*



// Keluar dari Zona Nyaman

Jean-Jacques Rousseau (1712–78) tidak melihat keamanan atau status dalam masyarakat yang terorganisasi. Untuk menemukan identitas, integritas, keamanan, dan ketenangan pikiran, menurutnya kita perlu melarikan diri dari masyarakat manusia yang padat dan hidup lebih ‘alami’ di pedesaan.

Cities are the abyss of the human species. Men are not made to be crowded into anthills but to be dispersed over the earth which they should cultivate. The more they come together, the more they are corrupted (Rousseau, 199: 59).

Atau, jika diterjemahkan, kurang lebih Rousseau memandang bahwa kota adalah jurang bagi spesies manusia. Manusia tidak diciptakan untuk dijejalkan ke dalam sarang semut tetapi untuk disebar di bumi yang harus mereka tanami. Semakin mereka berkumpul, semakin mereka rusak.

Rousseau dengan demikian memulai tradisi menarik diri dari urusan perkotaan dan mulai mengkampanyekan fantasi romantisme hidup di pedesaan yang telah surut dan mengalir dalam masyarakat Barat sejak saat itu. Usahnya pada akhirnya menjadi setengah-setengah, karena dia sendiri dapat melihat bahwa kita semua dapat hidup dengan nyaman di ‘Rose Cottage’—mungkin ini adalah nama rumahnya di pedesaan. Dia hidup secara baik dengan budaya peradaban Barat, mengutuk manifestasinya yang lebih buruk, tetapi justru memberikan

solusi sosial praktis yang tidak memadai untuk masalah sosial yang dia amati.

Seperti Rousseau, jika kamu ingin lepas dari perasaan *insekyur* yang kamu hadapi, cobalah beranikan diri untuk keluar dari zona nyaman secara perlahan. Misalnya, jika kamu punya masalah bersosialisasi secara berfisik dan biasa berinteraksi secara virtual, cobalah sekali-sekali memilih mengangkat telepon alih-alih berkomunikasi lewat teks. Hal lainnya adalah memilih untuk berbicara langsung alih-alih melalui surel. Tak hanya membuat kamu lebih percaya diri, orang lain juga mungkin akan lebih menghargaimu. Namun, ini perlu waktu, perlu jam terbang.



Tentu tidak mudah membuat kamu yang setakut itu dengan persepsi orang lain kemudian tiba-tiba muncul dengan riang gembira di depan khalayak ramai. Akan menjadi sebuah hal yang sangat tidak terprediksi, minimal oleh teman-teman terdekatmu. Walau, sebenarnya itu bukan suatu hal yang aneh *sih*, jika terjadi dalam semalam. Kalau aku boleh bercerita, dulu aku adalah orang yang gagu *banget* untuk berbicara di depan umum. Menyampaikan pendapat di depan umum itu rasanya *nggak* banget buatku. Tapi, *the show must go on*. Aku merasa dipaksa menjadi ekstrover, padahal sehari-hari sebelumnya aku selalu bersembunyi dari tatapan nanar orang-orang. Aku lebih suka mendengarkan daripada bercerita.



Benar juga yang sering dikatakan oleh orang-orang kebanyakan, bahwa kadang kita membutuhkan sedikit *nudge*—dorongan—atau diceburkan dengan paksa agar kita, di sini contohnya aku, dapat merasakan *moment of chaos* yang belum pernah kita rasakan sebelumnya. *Inilah yang disebut dengan keluar dari zona nyaman*. Tentu saja di muka umum, aku bingung *dong* bagaimana harus berbicara, bagaimana harus memulai dari poin apa, dan coba bayangkan acara pertama yang harus aku pimpin: sidang umum organisasi kemahasiswaan. *Yes*. Aku menjadi ketua sidang. Kacau ‘kan? Aku *nggak* tahu apa-apa tentang mekanisme sidang plus aku *nggak* tahu harus *ngapain* alurnya. Jadi, akhirnya ya lucu-lucuan karena aku banyak berbuat kesalahan yang sudah pasti penonton memaklumi. Ya, mungkin itu tradisi tahun ke tahun untuk ospek angkatan yang lebih muda seperti aku dahulu. Namun, ya dengan sedikit *nudge* itu, aku jadi lebih percaya diri untuk tampil di depan umum.



Poinnya adalah, apakah kamu bisa menerima ketika *nudge* datang ke hadapanmu atau kamu justru menolaknya mentah-mentah?



// Mengubah Perspektif

Masalah yang kamu hadapi mungkin adalah sebuah tantangan yang rasanya sangat sulit untuk dihadapi. Namun, mengubah perspektif bisa membantumu menghadapinya. Misalnya, kamu kesulitan menghadapi stres di tempat kerja. Mungkin kamu tak sempurna sebagai karyawan, tapi kamu adalah seorang ibu yang baik buat anak-anakmu atau teman yang menyenangkan bagi sahabatmu. Contoh lainnya, jika kamu tak bahagia dengan bentuk tubuhmu dan orang lain rasanya terlihat lebih menarik, cobalah berpikir tentang apa yang ada dalam dirimu dan bisa diapresiasi orang lain. Apakah kamu ternyata jago memasak atau bermain musik? Mungkin saja banyak orang di luar sana yang tidak bisa melakukan itu. Cobalah membayangkan hal-hal yang kamu suka dan kagumi tentang diri sendiri dan berhentilah terus mengkritik dirimu sendiri.

Dan, berbicara tentang mengubah perspektif ini sudah kayak bulan-bulanan aku bahas di setiap bukuku. Jadi, gampangnya, ketika ada sebuah masalah yang datang kepadamu, perluas realitasmu. Semakin kamu menyalahkan diri kamu sendiri, itu artinya kamu belum bisa mengubah perspektifmu dalam memandang masalahmu di dunia ini. Kalau dalam peribahasa, kamu itu ya *kayak* katak yang ada di dalam tempurung—realitasmu dibatasi oleh tempurung yang kecil, padahal ada dunia yang lebih luas di luarnya.



Seperti juga orang-orang di *Gua Plato*. Kalau belum pernah mendengar perumpamaan Plato ini, kita-kira seperti ini:

Ada sebuah gua, di mana ada beberapa tawanan yang diikat menghadap ke dinding belakang gua. Mereka sudah berada di sana seumur hidup dan tidak bisa melihat ke mana-mana, hanya bisa melihat ke depan saja. Akan tetapi, mereka bisa melihat bayang-bayangan orang di dinding belakang gua. Bayang-bayangan ini disebabkan oleh sebuah api yang berkobar di depan, di lubang masuk ke gua ini dan orang-orang di luar gua yang berjalan berlalu lalang. Para tawanan bisa melihat bayang-bayangan orang ini dan suara-suara mereka yang menggema di dalam gua.

Maka pada suatu hari, salah seorang tawanan dilepas dan dipaksa keluar. Ia disuruh melihat sumber dari bayangan ini semua. Akan tetapi, api membuat matanya silau, ia lebih suka melihat bayangannya. Lama kelamaan ia bisa melihat api. Lalu, ia mulai terbiasa dan melihat orang-orang yang lalu lalang.⁸



⁸ (*id.wikipedia.org/*).

Selama kamu masih ***menyalahkan diri sendiri*** dan ***mempertanyakan***, bahkan ***protes kepada Tuhan atas apa yang terjadi pada diri kamu***, kamu seperti para tawanan yang cukup puas melihat bayang-bayang di *Gua Plato* dan menikmati pertunjukkan bayang-bayang itu. Ketika kamu keluar dan melihat sendiri apa sebab yang menjadi asal masalahmu, kamu akan mulai menerima dan mengalihkan sudut pandang untuk melupakan masalah yang menderamu itu. Misalnya ya dengan mencari substitusi.



Merasa badan berbeda dari yang lain, cacat fisik → Menjadi ahli di kategori lain.

Banyak bukan kejadian seperti ini? Sebagai contoh, ada orang yang kekurangan secara fisik, namun karena mentalnya sekeras baja, dia bisa ahli melukis dan bahkan menjadi ahli bangunan, sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing.

Merasa *nggak* klop di sebuah pembicaraan → Mencoba bertingkah lucu.

Merasa gendut di sebuah pesta kostum → Melatih percaya diri dan bertingkah lucu.



Ya sebenarnya banyak cara untuk *shifting* perspektif seperti ini dan yang aku kasih tahu ke kamu ini baru satu tingkat realitas. Masih banyak realitas yang lebih luas. Mungkin awalnya ketika kamu bertingkah lucu dengan dalih “bersandiwara”, kamu akan lelah dan merasa berpura-pura. Ketika realitasmu sudah berkembang lebih luas, kamu tidak akan lagi berpandangan seperti ini.

“Inilah aku, dan aku menerima diriku apa adanya.”

Ketika sudah sampai pada realitas ini, apa pun yang kamu lakukan ya santai saja. Tidak akan ada lagi suatu hal yang menyakitimu. Bahkan, kamu sampai menertawakan sendiri ketidaksempurnaan dan hal-hal yang membuat kamu *nggak* nyaman. Orang di luar sana *bakal* bilang, “Oh, dia udah berdamai tuh”—ya walaupun untuk sampai titik ini bukanlah sebuah hal yang mudah.



// Lakukan yang Kita Bisa Sebaik Mungkin

Cara lain untuk mengatasi *insecurity* adalah dengan mengetahui apa kebiasaan atau keunggulanmu, lalu lakukanlah sebaik mungkin. Hampir mirip dengan yang sebelumnya.

Temukanlah hobi yang kamu suka, karena itu tak hanya bisa membantumu mengatasi stres, tetapi juga membantumu membangun rasa percaya diri. Jika kamu merasa mampu melakukan suatu hal, secara perlahan kamu juga bisa lepas dari rasa *insekyur* terhadap diri sendiri. Apa pun bidang yang kamu pilih, pastikan kamu konsisten melakukannya dan memperhatikan detailnya. Seiring waktu, kamu akan lebih mengapresiasi kualitas dalam dirimu dan menemukan sukses dalam hobimu sendiri. Jika belum menemukan hal spesifik yang disukai, cobalah melakukan berbagai kegiatan dan temukan aktivitas mana yang paling menarik. Ingatlah bahwa setiap orang pasti punya kebiasaan dalam satu bidang tertentu.

Temukan hobimu. Hari ini aku kebetulan juga membahas tentang hobi bersama teman kantor. Tiba-tiba temanku berujar, “*Kayanya setiap orang harus punya hobi deh...*”

Benar juga kalau kupikir-pikir lagi. Hobi atau mempunyai satu hobi yang bagus itu adalah sebuah cara (*coping*) untuk mengalihkan perhatian kamu. Awalnya kamu benci sama dirimu sendiri karena suatu hal. Lalu, dengan bermain piano misalnya, kamu akan pelan-pelan melupakan masalahmu itu. Bagus lagi kalau kamu bisa membuat konten di YouTube tentang permainan piano kamu dan kamu bisa mendapatkan Adsense, 'kan?

So, temukan hobimu!



// Mengapresiasi Diri

Menghadapi perasaan *insecurity* akan lebih mudah jika kamu mampu mengapresiasi diri sendiri. Bahkan, kesuksesan sekecil apa pun perlu disadari dan dirayakan. Tak perlu terlalu muluk, kamu bisa membeli kue kesukaan atau baju incaran setelah mencapai satu target kecil. Merencanakan hadiah untuk diri sendiri (*self reward*) juga bisa membantu kita lebih fokus mencapai target dan menyelesaikan masalah yang ada di depan mata.

Ini sih sering aku lakukan. Minimal pas gaji sebulan sekali begitu, atau ketika dapat rezeki lebih, aku niatkan sehari untuk pergi ke suatu tempat yang aku bisa menikmati waktu berkualitas dengan diriku sendiri. Kalau dulu sebelum pandemi, aku paling hobi menghabiskan semalam bermalam di hotel tertentu di mana saja, namun setelah pandemi ternyata kok susah. Ya, walaupun tetap dihubungi oleh orang lain dan kerjaan, minimal *vibe*-nya ‘kan beda.

Kalau *nggak* bisa *staycation* ya yang paling gampang adalah makan yang enak. Rasanya *tuh kaya* aku berterima kasih untuk diriku sendiri atas perjuanganku bertahan dengan semua hal sampai detik itu. *Yes*, aku emang orangnya agak romantis gitu ya. Begitu juga dengan merayakan ulang tahun. Aku menganggap merayakan ulang tahun itu adalah sebuah *self reward* paling *ultimate*.

Bagi banyak orang, momen ulang tahun mungkin biasa saja. Bagi beberapa orang bisa jadi justru ulang tahun tidak pantas dirayakan atas sebuah sebab tertentu yang ia yakini. Namun, bagiku, ulang tahun itu adalah momen sakral yang patut untuk diingat, dirayakan, kemudian diambil hikmahnya. Memang iya, merayakan hari ulang tahun artinya umur kita berkurang secara matematis, tetapi kita pun tak perlu mengingat hitung-hitungan matematis itu. Intinya, kita harus sadar seberapa besar pencapaian kita untuk menjadi lebih baik dari 365 hari yang ada di dalamnya. *So, why not?*

Sesimpel membeli kue muffin terus beli lilin, *then* tiup sendiri. *Fine*. Di usia yang sudah tidak mudah lagi, sepertinya sudah tidak perlu lagi *hahahihi* tukar kado atau ledakan konfeti. Sekarang lebih dinikmati dan diambil hikmahnya. Sesaat meniup lilin kecil itu ada perasaan:

“Oh, sudah setahun ya aku melakukan ini dari tiup lilin yang sebelumnya?”

“Kamu sudah ngapain nih selama setahun belakangan?”

“Sudah bersyukur belum?”

“Sudah meradiasikan kebahagiaan kepada seluruh makhluk belum di momen sakral ini?”

“Resolusi ke depan apa?”



Well, apa benang merah yang dapat kamu ambil?

Untuk mengatasi perasaan tidak aman yang datang tiba-tiba, hal yang paling jelas harus dimulai adalah dengan memahami dulu bahwa kamu itu punya rasa *insekyur* ini. Sama aja ‘kan kalau ternyata kamu halu terus merasa *nggak* punya rasa ini.

Sadari dulu:

“Oh, ini *lho* aku tuh ternyata punya...”

Afirmasi ini *worth million years of light lho*, bayangkan. *Nggak* mudah sekarang orang itu mengaku punya sesuatu. Butuh upaya untuk merendahkan ego, sampai akhirnya kamu bisa dengan gampangnya menyadari hal itu. Sesudah menyadari, barulah mulai melenggang ke kancah zona yang lain, memberanikan diri, menekuni hobi lain, dan berjalan dengan mantap serta percaya diri.



“There is nothing enlightened about shrinking so that other people won’t feel insecure around you. We are all meant to shine, as children do.”

— Marianne Williamson

Cintai Takdirmu dan Radasikan Damai

W^{*ell*}, apa sih kemudian yang disebut dengan takdir? Istilah ini tidak asing untuk kamu. Bahkan, hampir sering kamu dengar ketika sedang curhat santai di emperan kedai kopi langganan, ketika sedang berkeluh kesah di kamar sahabat yang sekiranya sudi mendengarkan obrolan kamu yang satu arah, ketika sedang menjawab pertanyaan-pertanyaan yang melibatkan pengalaman hidup, atau menutup sesi pertanyaan atas hal-hal yang tidak dapat ditemukan jawabannya. Di situlah kadang kamu bertemu kata takdir. Kamu dapat menyamakan maksud takdir di sini dengan pasangan kata “kenyataan hidup” bagi kamu yang tidak familier dengan penggunaan kata takdir.

Takdir adalah sebuah keketapan yang sudah digariskan kepada masing-masing kamu, aku, dan siapa saja. Karena sudah merupakan sebuah ketetapan atau skenario yang memang sudah didesain, kamu tidak bisa memilih takdir. Memang, memperjuangkan bisa, namun mengubahnya menjadi seenak kemauan kamu, itu lain cerita. Masing-masing agama mempunyai definisi takdirnya masing-masing. Tentu saja hal ini kembali ke kepercayaanmu masing-masing.

So, secara garis besarnya bisa digambarkan secara umum seperti ini: sebelum dilahirkan ke dunia ini kamu sebenarnya ada *teken* kontrak dulu dan diperlihatkan desain kehidupan ini sampai ajalnya nanti. Desain ini seperti halnya desain sebuah bangunan atau proyek. Kamu pun harus menandatangani agar sah. Sayangnya, ada proses yang dinamakan dengan “amnesia” meliputi proses kelahiran manusia tersebut, sehingga sekarang

kita tidak bisa lagi mengingat-ingat bagaimana bentuk cetak biru yang sudah kamu setuju itu dahulu, kecuali memang ada orang-orang yang berkemampuan khusus yang bisa mengingatnya. Itulah takdir. Takdir bisa saja menyenangkan, bisa juga sangat kejam.



Then, takdir tidak perlu dirisaukan, jalani saja. Jangan mempertanyakan. Mempertanyakan itu ada ego yang menunggangi. Tapi balik lagi, setiap pertanyaan (yang tanpa ego) itu ada jawabannya atau kadang diberikan jawaban oleh Tuhan dengan caranya yang unik. Mungkin kamu mencoba untuk mencari hubungan yang logis antara A dan B atas informasi sebelumnya yang sudah kamu pahami. Jujur saja, aku pernah mempunyai pertanyaan dan mempertanyakan kenapa hidupku begini begitu. Mengapa seakan-akan Tuhan tidak adil menciptakanku dengan bentuk sedemikian rupa. Tapi, kemudian saya ruwet sendiri. Tidak ada perubahan signifikan kepada diriku, ketika aku mempertanyakan hidup ini. Selanjutnya, mending aku mengusahakan untuk bahagia, damai, dan berserah saja daripada ruwet sendiri. Siapa tahu jawabannya akan datang sendiri nanti.

Aku perlahan-lahan berdamai dengan keterbatasan-keterbatasanku, terutama keterbatasan fisik. Sebut saja cerita orang-orang dengan keterbatasan fisik yang mampu sukses meraih apa yang dicita-citakan, seperti Stephen Hawking misalnya. Sosok ini jauh lebih terkenal dengan acaranya yang bertajuk, *Into the Universe with Stephen Hawking* (yang merupakan acara yang luar biasa di *Discovery Channel*). Stephen Hawking adalah salah satu fisikawan paling terkenal di dunia, dan ia mampu mencapainya meskipun ia didiagnosis dengan ALS⁹ ketika dia

⁹Sklerosis lateral amiotrofik (bahasa Inggris: *Lou Gehrig's Disease*, *Motor Neuron Disease*, *Amyotrophic Lateral Sclerosis*, ALS) adalah penyakit saraf yang menyerang neuron yang mengendalikan otot lurik. Neuron motorik terletak di dalam otak, batang otak, dan sumsum tulang dan berfungsi sebagai unit pengendali dan komunikasi yang menghubungkan sistem

berusia 21 tahun. Dia hanya dapat berbicara dengan bantuan komputer dan telah menjadi pengguna kursi penuh waktu sejak tahun 1980-an. Namun ketidakmampuannya itu tidak pernah menjadi alasan untuk menyerah pada keinginannya untuk mempelajari alam semesta, khususnya kerangka relativitas umum dan mekanika kuantum. Karyanya yang laris, *A History of Time*, tetap berada di daftar terlaris Sunday Times selama 237 minggu berturut-turut.



saraf dengan otot lurik. Sinyal motorik yang dibawa neurotransmitter dari neuron motorik di dalam otak, yang dikenal sebagai “neuron motorikatas”, diteruskan ke neuron motorik pada sumsum tulang, yang dikenal sebagai “neuron motorik bawah”, dan diteruskan lebih lanjut ke otot lurik bersangkutan. Neuron motorik atau sering disebut motoneuron, merupakan neuron yang berfungsi di bawah kendali sinaptotrofik dari NGF. Pada penderita ALS, terjadi degenerasi sel saraf, sehingga tidak terjadi transmisi molekul neurotransmitter dari otak menuju ke otot, dan mengakibatkan disfungsi otot, sehingga otot menjadi lemah, mengalami atrofi otot dan *fasciculation*. (Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Sklerosis_lateral_amiotrofik).

Atau, sebut saja dua tokoh klasik seperti Beethoven dan Van Gogh. Mereka berdua juga mengalami keterbatasan, seperti tuli dan kelainan mental, namun mereka tidak menjadikan takdir dan nasib atau kenyataan hidup sebagai momok yang menghalangi kesuksesan mereka. Walaupun kita tidak tahu juga jika pada suatu saat Beethoven mungkin saja lelah dengan hidupnya di suatu waktu dalam linimasa kehidupannya. Namun, mereka tidak patah arang dan menghasilkan legasi yang dapat dinikmati oleh khalayak lebih luas sekarang ini. Banyak sekali mereka yang dengan keterbatasan tapi masih mengusahakan untuk menerima dan *move on* dari apa yang membuatnya terpuruk. Pertanyaan yang tersisa adalah:

“Kamu bisa *move on* *nggak* dari segala kekuranganmu?”

“Apa kamu bisa *nggak baper* ketika ada orang lain yang bilang kamu gendut?”

“Apa kamu bisa *nggak* emosi ketika keluarga nanyain kapan kamu nikah?”

Itu *sih*, PR besar kamu, dan aku pun juga.

Kemudian, bagaimana memulai untuk mencintai takdirmu? Ini pertanyaan bagus. Hal yang paling simpel adalah dengan menerima bahwa kamu punya berbagai anomali bawaan lahir misalnya. Kemudian, jangan terlalu percaya pada orang lain.



Manusia penuh wacana, apa pun itu jenisnya. Tidak usah terlampau jauh mengambil contoh, urusan menepati janji atau berjanji saja orang zaman sekarang tidak mampu. Orang mengumbar janji dan hobi sekali merevisinya di detik-detik terakhir janji itu terjadi. Awalnya aku adalah tipe orang yang menghargai bagaimana sebuah janji diikrarkan. Janji adalah prioritas yang harus ditepati sampai kadang orang membawa-bawa nama Tuhan dalam kalimat simpel yang bermakna “jika Tuhan menghendaki”. Buatku dahulu, untuk sekadar menepati janji, aku sampai menerobos hujan badai dan berbasah-basah. Tetapi, orang menganggap itu hal terkonyol yang pernah terjadi. Mengapa? Aku hanya menepati janji, sebegitukah lucu hal ini bagimu? Kadang aku sampai tidak habis pikir.



Ada orang yang berpersepsi bahwa janji dapat luntur, jika cuaca tidak mendukung (mungkin tafsiran dia mengenai kalimat “jika Tuhan menghendaki” tadi). Ada juga orang yang berpersepsi bahwa janji bukan sebuah prioritas yang harus diusahakan. Jadi, ketika ada sebuah hal yang mengganggu, janji ini bisa lepas begitu saja. Janji menjadi remeh-temeh yang *nggak* ada artinya begitu saja.

Perlahan-lahan aku mengobati kekesalanku akibat hal-hal remeh ini dengan membiarkan semuanya mengalir begitu saja—memenuhi hari-hariku. Ketika aku berjanji pada seseorang dan dia tidak datang, aku memilih untuk menunggu sambil membunuh perasaan marah yang muncul perlahan-lahan. Aku selalu mengusahakan untuk menjadi pihak yang datang lebih dahulu bukan karena apa-apa, melainkan bahwa aku *nggak* mau orang yang berjanji denganku itu menunggu. *Semua pasti setuju pada pemahaman bahwa menunggu itu membosankan, bukan?*

Setelah perasaan marah itu meredup, aku memaksa diriku untuk tidak berekspektasi lagi. Aku anggap janji ini tidak pernah ada dan aku tunggu beberapa menit lagi, karena siapa tahu orang itu ada halangan dalam perjalanannya memenuhi janji ini. Aku tidak bisa memutuskan seseorang tidak menepati janji karena lupa, tidak, ada banyak kombinasi kejadian ini.

Untuk itu, aku memilih untuk tidak pernah lagi berekspektasi terhadap semua janji yang dijanjikan kepadaku, apa pun

bentuknya. Nah, ini adalah cara gampang bukan hanya untuk mencintai takdirmu, namun juga untuk melatih kesabaran dan emosimu. Maka, menunggulah! Lihat seberapa tahan dirimu menunggu.

Eckhart Tolle¹⁰, seorang guru spiritual, mendefinisikan penyerahan diri atau penerimaan sebagai respons terhadap apa pun yang terjadi di setiap momen kehidupanmu. Di sana, kekuatan, kedamaian, dan ketenangan tersedia ketika seseorang berhenti berjuang untuk melawan, atau berpegang erat pada apa yang terjadi pada saat tertentu. Apa yang kamu miliki sekarang? Sekarang apa yang kamu alami? Intinya adalah, bisakah kamu menjadi sedih ketika memang kamu sedang sedih, takut ketika takut, konyol ketika konyol, bahagia saat bahagia, menghakimi saat menghakimi, terlalu banyak berpikir saat terlalu banyak berpikir, tenang saat tenteram, dan sebagainya¹¹. Agak susah dipahami ya?

Sederhananya, penerimaan berarti mengizinkan; membiarkan pengalaman pribadi yang tidak diinginkan (pikiran, perasaan, dan dorongan) untuk datang dan pergi tanpa berjuang untuk menahannya. Kamu mungkin lebih mengenal istilah dalam bahasa Indonesianya, yakni pasrah.

Satu-satunya yang kita butuhkan di zaman sekarang ini hanyalah sebarang kepasrahan total seperti yang selalu diajarkan di setiap

¹⁰ Penulis buku fenomenal, *The Power of Now*.

¹¹ (<https://en.wikipedia.org/wiki/Acceptance>).

agama dan kepercayaan yang ada di muka bumi ini. Aku rasa semuanya mengajarkan hal yang baik dan bermuara pada satu ranah hakikat tentang kepasrahan, maka berserahlah, ya karena memang satu-satunya cara mengikhlaskan yang terbaik hanyalah dengan berserah diri dan menerima apa adanya.

Tapi aku agak tidak setuju dengan gaya Tolle ini. Iya memang, semuanya harus diterima. Marah ketika marah ya bagaimana lagi. Namun, kalau ini menjadi pembenaran untuk selalu marah ya, *nggak* baik juga untuk kesehatan mental kita. Tetapi, berserah itu memang harus dimulai dari sekarang. Kapan lagi?

Penerimaan dan keberserahan adalah fundamental bagi kepercayaan inti dari sebagian besar agama di dunia ini. Misalnya dalam agama Islam, kata “Islam” sendiri pada dasarnya dapat diterjemahkan sebagai “penerimaan”, “penyerahan” atau “penyerahan sukarela”,¹² dan dalam agama Kristen, hal ini didasarkan pada “penerimaan” dari Yesus dari Nazareth sebagai Kristus dan penerimaan kehendak Allah. Agama dan aspek psikologis sering menyarankan jalur “penerimaan” ketika situasi sudah tidak bisa diubah lagi atau sudah ditakdirkan, atau ketika perubahan hanya mungkin dilakukan dengan biaya atau risiko besar.

Dalam kepercayaan Kristen, penerimaan dicirikan dengan merangkul kenyataan akan adanya situasi yang terjadi

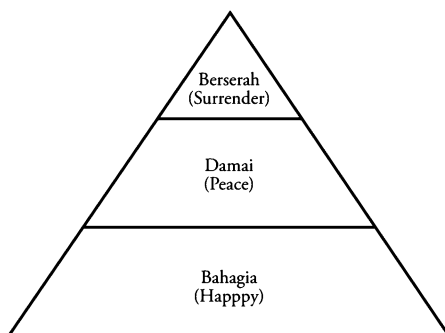
¹² Pernah juga disampaikan oleh Cak Nun pada dialognya. Sebagian sumber lain seperti <https://inilahrisalahislam.blogspot.com/2013/01/pengertian-islam.html> juga mengatakan demikian; Q.S. Al-Baqarah ayat 112 terjemahan Indonesia juga secara etimologis mengatakan hal ini.

berdasarkan kepercayaan seseorang pada kehendak dan kendali Tuhan yang sempurna. Dalam kepercayaan Islam, penerimaan akan adanya takdir Allah serupa dengan orang-orang yang dianggap Kristen dan bagaimana mereka menerima Tuhan sebagai wujud mereka yang lebih tinggi. Orang-orang Yahudi menerima sepuluh macam perintah sebagai cara untuk hidup dan memiliki kehidupan yang baik dan memuaskan. Sehingga, secara garis besar, semua agama dan kepercayaan mempunyai asas penerimaan dan hal ini sungguh sangat penting adanya. Pada dasarnya, fungsi agama adalah untuk mengajarkan kebaikan dan kasih sayang kapan pun dan di mana pun itu. Kamu yang fanatik adalah kamu yang mempunyai agenda selain hal di atas dan kamu yang tidak berserah? Ya, kamu tidak hanya hidup dengan egomu sendiri dan menuntut semua hal harus terjadi, tetapi kamu juga menyalahkan Tuhan karena membuatmu begini adanya.



Sebelum ikhlas dan berserah, sebenarnya yang kamu harus lakukan adalah meradiasikan damai. Apa sih damai itu? Damai adalah kondisi tidak ada penolakan terhadap apa pun. Kamu tidak menolak dirimu yang begini begitu. Yang cacat sebelah. Yang gendut. Yang mempunyai kelainan fisik tertentu. Yang *nggak* bisa *move on*. Yang masih banyak lagi. Damai juga tidak menolak hal yang datang kepadamu sehingga membuat orang lain muncul emosi. Misalnya, ada orang membawa durian kepadamu, padahal kamu tidak suka durian sama sekali. Atau, ada bangkai tikus mati di tetanggamu sampai kamu marah-marahi tetanggamu agar cepat membersihkannya. Damai juga menerima keadaan orang dengan baik. Jika bertemu seorang yang cacat kaki, ya jangan mencemoohnya kemudian berlari-lari dengan sengaja di hadapannya. Zaman begini, orang gemar sekali mendengar *dark jokes* semacam ini, bukan? Iya, walaupun di tampilan fisik dia ketawa-ketawa saja, namun dalam hati siapa yang tahu?

So, damai ini susah sekali. Cobalah lihat bagan ini:



Jadi, sepakat ya jika damai lebih susah daripada bahagia dan berserah lebih susah juga daripada damai. Padahal, bahagia sendiri saja sudah susah. *Bahagia adalah melepaskan semua emosi yang ada di dalam diri.*



Kamu benar-benar sedang tidak marah.

Kamu benar-benar sedang tidak sedih.

Kamu benar-benar sedang tidak cemas.

Kamu benar-benar sedang tidak sombong.

Kamu benar-benar sedang tidak bersedih.

Kamu benar-benar sedang tidak iri hati.

Kamu benar-benar sedang tidak panik.

Kamu benar-benar sedang tidak takut.

Kamu benar-benar sedang tidak ego.

Kamu benar-benar sedang tidak *baper*.

Dan, kamu benar-benar sedang tidak terlalu bahagia sampai
lupa daratan.



Sebuah pertanyaan di Quora pernah ditanyakan kepadaku. Pertanyaannya seperti ini:

Hampir 1 tahun ke belakang, saya selalu dihantui kecemasan akan hal yang belum terjadi dalam hidup saya. Saya menangis setiap harinya, hingga membuat dada saya sesak. Apakah saya harus mengunjungi psikolog? Apakah ini masih cukup normal?¹³

Maka, di halaman itu aku menjawab:

“Saya juga salah satu penyintas ini. Hidup saya penuh dengan kecemasan sampai sangat akut sekali. Saya juga kadang menangis tanpa sebab. Sampai level di mana jika ada sahabat dekat saya tidak membalas pesan saya, cemas saya besar sekali sampai sesak. Ini akan berakhir dengan mimpi buruk dan buruknya kualitas tidur saya.

Ingin berkunjung ke psikolog atau ke psikiater? Itu hak masing-masing. Yang penting Anda mempunyai *support system* yang baik yang mengajak Anda untuk menerima dan menyadari kecemasan itu. Menyadari bahwa Anda sedang cemas itulah tahapan awal. Selanjutnya, ubahlah *mindset* Anda. Tanamkan kepada diri Anda bahwa semuanya itu belum terjadi dan semakin Anda berpikir yang tidak-tidak, semakin itu pula yang bisa saja terjadi.

¹³ (*quora.com*, Hampir 1 tahun kebelakang, saya selalu dihantui kecemasan akan hal yang belum terjadi dalam hidup saya. Saya menangis setiap harinya, hingga membuat dada saya sesak. Apakah saya harus mengunjungi psikolog? Apakah ini masih cukup normal?, 2021)

Berlatihlah untuk meng-*anchor* kecemasan Anda dengan pemakluman-pemakluman.

Misalnya, pesan *Whatsapp* saya tidak dibalas padahal terkirim dan sudah dibaca. Yasudah, bilang kepada diri Anda sendiri:

“Oh, paling sedang sibuk mengerjakan sesuatu...”

“Oh, paling sedang tidak sempat membalas atau lupa...”

Enyahkan pikiran-pikiran yang membandingkan. Biasanya ketika kita cemas dengan sebuah hal, kita cenderung mengingat-ingat kembali apa yang orang tersebut telah lakukan kepada kita. Pikiran kita menjadi *attached* atau tertuju ke dia saja, maka tak ayal, dia juga yang terbawa ke alam bawah sadar menjadi mimpi yang tidak membahagiakan.

Ingat, selama Anda belum menerima bahwa Anda sedang cemas, maka yang Anda lakukan hanyalah kepalsuan belaka (*toxic positivity*).”



Jika kamu masih mempunyai sifat-sifat itu, ya pasti kamu tidak bahagia. Walaupun, kamu ketawa riang gembira. Bahagia versiku adalah ketika aku berhasil menghancurkan emosi di dalam diriku sendiri. Khususnya emosi kemarahan, kesedihan, kecemasan, kepanikan, ketakutan, dan euforia berlebihan. Sehingga, bahagiaku adalah bahagia yang tidak *fake*, karena banyak di luar sana orang-orang yang *faking their happiness*. Demi sekadar terlihat bahagia, mereka menyakiti dan membohongi diri mereka sendiri. Bahagia kemudian menjadi titik capaian yang sakral. Tanpa *judging*, tanpa ekspektasi, tanpa rasa takut. Rasa bebas dan hening akan masuk dengan sendirinya.

Namun, bahagia model ini sangat tidak gampang, karena butuh latihan dan bermeditasi (berkontemplasi) tentunya. Sehingga, aku menjadi lebih sadar dalam mengamati emosi yang hilir mudik di arus kesadaranku. Di luar itu, bukan bahagia, tetapi hanyalah senang dan euforia.

Tentu saja arti bahagia ini personal bagi masing-masing orang, karena mungkin kamu bahagia hanya misalnya ketika melihat senyum anak-anak. Mungkin saja kamu bahagia ketika dapat harga murah di pasar malam, mungkin juga kamu bahagia hanya karena melihat sawah hijau yang menenteramkan mata atau menghirup udara setelah hujan. Namun, bahagia yang demikian tidak mengubahmu secara karakter. Bahagia yang demikian ya tetap membuatmu marah, sedih, baper, dan lain-lain. Maka, bahagia sejati adalah bahagia yang aku sampaikan tadi di atas.

Ada lagi sebuah pertanyaan di Quora pernah ditanyakan kepadaku. Pertanyaannya seperti ini:

Apakah sebenarnya hidup itu pilihan yang ditakdirkan atau hidup itu takdir yang dipilihkan?¹⁴

Maka, aku jawab: Tidak ada yang memilihkan dan dipilih di dalam takdir. Takdir ya terjadi karena perbuatan manusia itu sendiri. Kebaikan sekecil apa pun akan dibalas dengan hal yang sama begitu juga keburukan.

Jadi, berhenti menyalahkan orang lain atau justru menyalahkan Tuhan. Kontemplasi dan lakukan perjalanan ke dalam diri sendiri. Koreksi batin. Selaraskan frekuensi kita dengan frekuensi yang baik. Sehingga, kita bisa menyelesaikan dan mengubah takdir-takdir kita yang harus berbuah.

Perbanyaklah amal perbuatan baik, pelajari kebenaran Tuhan yang lebih dalam sehingga kita tahu lebih banyak. Lakukan apa pun dengan pengetahuan, bukan karena terpaksa atau ikut-ikutan orang lain. Dengan begini, kita bisa mengubah takdir kita.



¹⁴ (*quora.com*, 2021).

Oke, tadi damai sudah kamu ketahui apa maksudnya. Sekarang apa dan bagaimana dari meradiasikan? Kita 'kan bukan api unggun yang meradiasikan panas. Yang perlu kamu ketahui, bahwa emosi kita itu dapat teradiasi ke orang lain apalagi jika kita memusatkan perhatian kita ke objek tertentu. Pasti kamu pernah 'kan mendapati satu orang di kantor yang membuat seluruh kantor auranya *nggak* enak. Dari pagi misalnya dia *ngedumel* aja, marah sana-marah sini. Apalagi kalau dia atasanmu, pasti suasana kantor akan menjadi tegang dan aneh. Itulah tandanya energi emosi si orang itu meradiasi.

Coba bayangkan juga ada satu orang yang humoris sekali. Dia bisa bergaul dengan semua orang. Dengan banyolan-banyolannya, suasana kantor akan menjadi sangat menyenangkan dan sangat ringan. Atau, misalkan kamu ketemu orang yang benar-benar baru, misal di kereta cepat atau di sebuah kafe, kadang-kadang ada rasa aneh yang bikin kamu *nggak* nyaman, apalagi kalau kamu peka dengan perubahan energi.



So, gampang aja.

Dengan kamu damai dan selesai dengan keruwetan-keruwetan pikiranmu—rasa-rasa *insekyur*-mu yang banyaknya bukan main itu dan rasa *nggak* nyaman yang membayangimu di setiap langkahmu,—kini saatnya kamu cukupkan itu semua. Jangan terlalu memikirkan sesuatu yang orang lain katakan. ***Kamu tidak akan pernah bisa memenuhi ekspektasi orang lain.*** Ingat juga, bahwa kamu tidak diciptakan untuk mengeluh dengan apa yang *dikaruniakan* kepadamu. Itulah takdirmu dan cintailah itu.

Cintailah hidupmu ini yang apa adanya. Tidak usah iri dengan apa yang dilakukan orang lain, apa yang dicapai orang lain, apa yang dimiliki orang lain, atau apa yang terjadi dengan orang lain. Selesaikan dulu dirimu, baru selesaikan orang lain. Jangan menjadi pahlawan kesiangan yang sok bisa menyelesaikan masalah orang lain, padahal di dalam dirimu masih banyak hal-hal yang kamu cemas, kamu takutkan, dan kamu rasa tidak aman.



Dan, jadilah pribadi yang penuh cinta.

Pernah menonton siniar-nya Om Deddy yang bintang tamunya Dr. Gunawan? Beliau, dokter Gunawan selalu memancarkan cinta kasihnya kepada orang lain. Beliau memberikannya kepada semua orang, baik itu yang terkenal maupun yang tidak terkenal. Beliau bahkan membelikan obat yang mahal kepada orang yang tidak mampu membelinya. Sebab bagi beliau, nyawa manusia itu lebih penting dari sekadar materi. Beliau melakukan misi jiwanya untuk menolong orang tanpa tapi dan sesuai dengan kapasitasnya. Memang, tidak semua orang beliau bantu. Namun *in return*, dari semua materi yang beliau keluarkan, beliau percaya bahwa akan ada rezeki lain yang datang kepadanya entah dalam bentuk materi maupun dalam bentuk yang lain. Dan pada akhirnya, selain diberikan sehat, beliau juga diberikan hadiah yang cukup “mahal” oleh Om Deddy dan tim. Aku pernah menulis ini sebelumnya memang.

Ya, pasti banyak dokter Gunawan lain di pelosok negeri dan dunia ini yang tidak terekspose media. Mereka tidak membutuhkan untuk terekspose media. Seperti halnya dokter Gunawan, beliau juga pasti tidak pernah meniatkan untuk bertemu Om Deddy, untuk merawatnya, hingga kemudian mampir ke studionya untuk melakukan siniar bersama. Tidak ada kebetulan di dunia ini. Inilah kekuatan pancaran cinta kasih.

Yuk, kamu bisa mencoba untuk setiap hari memancarkan cinta kasih kepada siapa pun dan di mana pun. Senyum dengan ikhlas saja sebenarnya sudah memancarkan energi yang baik.

Beruntunglah kita hidup di negara yang tidak menganggap senyum kepada orang asing sebagai perilaku yang aneh. Coba jika kamu hidup di Eropa sana. Senyum itu aneh, apalagi untuk orang yang tidak kamu kenal. Kemudian, kamu bisa mulai menambahkan doa kamu untuk orang-orang yang kamu cintai, dan sekaligus orang-orang yang sedang kamu temui. Pancarkanlah cinta untuk mereka.



“To remain stable is to refrain from trying to separate yourself from a pain because you know that you cannot. Running away from fear is fear, fighting pain is pain, trying to be brave is being scared. If the mind is in pain, the mind is pain. The thinker has no other form than his thought. There is no escape.”

— Alan Wilson Watts, *The Wisdom of Insecurity: A Message for an Age of Anxiety*

**Berdamai dengan Diri
Sendirilah pada Akhirnya**

Hidup ini adalah sesuatu yang harus kita hadapi dengan semangat. Kalau kita bawaannya galau bagaimana dengan kehidupan masa depan. Mengapa orang harus galau? Masalah ini yang muncul pada kehidupan masa remaja. Kita kerap memikirkan masa yang akan datang. Sebenarnya kita tidak terlalu galau akan hal itu. Ingat apa pun yang kita ciptakan saat ini akan kita dapat hasilnya di masa yang akan datang.

Oleh karena itu, semangat, pikirkan dan tanamlah hal yang positif dalam hidup kita saat ini. Berbuatlah banyak kebaikan, maka kita akan mendapat kualitas hidup yang baik di masa yang akan datang. Tentunya kita harus berupaya untuk tidak hanya sekedar ingin kehidupan yang baik, tapi juga melakukan suatu tindakan untuk mengubah kehidupan kita menjadi lebih baik.

Karena itu, belajarlah melakukan lebih banyak ekspresi untuk mendapatkan pengetahuan. Gali potensi diri kita dan pikirkan hanya yang baik-baik saja. Sebab, kualitas pikiran kita akan menciptakan kehidupan di masa yang akan datang. Dan mulailah untuk berpikir positif, semangat dan aktif dalam menjalankan tugas-tugas kita sebagai generasi muda agar kualitas hidup kita menjadi lebih baik lagi.¹⁵



¹⁵ (Arsaningsih, 2018).

Gimana *sib* caranya berdamai dengan diri sendiri?

// Bersyukurlah.

Tapi sayangnya, sekarang ini bersyukur sudah menjadi sesuatu yang langka. Pada saat kamu mendapatkan sebuah ujian kehidupan, kamu kadang justru berprasangka negatif tanpa memikirkan apa hikmah dari ujian hidup tersebut. Malahan tidak jarang, untuk mengatasi masalah kehidupan kamu melakukannya dengan cara yang tidak baik, misalnya menghindari atau melarikan diri dari masalah tersebut. Masalah dan segala turunannya itu hadir kepadamu untuk kamu hadapi, bukan untuk dihindari.

Lalu, mengapa sebenarnya kamu memutuskan untuk lari dari kenyataan? Apakah kenyataan itu memang sulit untuk kamu terima, atau mungkin kamu memang tidak sanggup menghadapi masalah itu? Seberapa besar kemelekatanmu sehingga kamu tidak bisa melepaskan? Kemarin malam aku tanpa sengaja berselancar di halaman media video *online*. Di sana aku mendapati cerita seorang lelaki dengan kondisi super OCD¹⁶, atau seorang yang begitu obsesif karena ketakutan-ketakutan tertentu yang ada di dalam hidupnya. Ia takut jika ponselnya hilang. Ia takut terjadi apa-apa dengan dirinya. Ia takut miskin. Ia takut tidak sukses.

¹⁶ *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) adalah gangguan mental di mana seseorang merasa perlu untuk melakukan rutinitas tertentu berulang kali (disebut “kompulsi”), atau memiliki pikiran tertentu berulang kali (disebut “obsesi”). Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/Obsessive-compulsive_disorder.

Ketika, ketakutan itu menjadi nyata, ia akan melakukan hal-hal yang bodoh, bahkan *suicidal*. Nah, memang ketakutan itu ada dan menghantui. Kadang-kadang ketakutan tak bisa terkontrol, namun jangan menghindar. Menghilang tak akan selamanya menjadi hilang. Sebab, pada dasarnya, lari dari kenyataan sama sekali tidak akan menyelesaikan apa pun.

Walaupun melarikan diri dari kenyataan bisa saja membuat kamu melupakan beban masalah, ingatlah itu hanyalah sesaat. Cepat atau lambat, kamu akan bertemu kembali dengan masalah yang dulu kamu hindari. Maka, saat kamu tertimpa sebuah masalah yang berat, tak perlu harus menjauh dari masalah tersebut, hadapi dengan berani apa pun risiko yang terjadi. Masalah akan menguatkan kamu, dan pada akhirnya menjadi bukti seberapa berkualitasnya dirimu ini.¹⁷



¹⁷ (*sepositif.com*, 2017).

// Maafkanlah orang lain.

Ya, *holding grudges* kayanya udah jadi kebiasaan kamu-kamu yang *insekyur*. Perkataan satu orang entah di tahun berapa masih diinget sampai sekarang atau bahkan dicatat. Buat apa? Apa kamu mau membuat prasasti? Kadang egomu terlalu tinggi hanya untuk memaafkan orang lain. Padahal simpel saja:

“Aku memaafkanmu....,” cukup dalam hati saja.

Salah satu penyebab sifat *insekyur* adalah adanya trauma karena apa yang dilakukan seseorang terhadapmu. Namun, bisa saja saat itu ia hanya berbicara apa adanya tanpa ada intensi untuk mengejekmu sama sekali. Dan pada waktu yang sangat salah, ketika itu pola pikir kamu masih sangat defensif tentang apa-apa pendapat orang lain tentang dirimu, *boom*, luka itu terbuat. Kemudian, atas sebab yang tidak jelas, kamu membencinya dan menghindarinya. Maka, mintalah maaf, karena tidak ada kata terlambat untuk meminta maaf. Tidak harus secara tertulis atau bertemu. Cukup diniatkan saja dalam hati. Bagi mereka yang peka dengan energi, rasa bencimu bisa saja membuat mereka sakit secara psikis. Apalagi, kamu sampai dendam kesumat dan mengutuk orang tertentu. Wah, sebaiknya kamu harus buru-buru menarik kutukan yang sudah kamu ucapkan. Maafkanlah dia, dan semua orang yang kamu benci—yang kamu musuhi—dengan tulus dan ikhlas.



// Sadari kekuranganmu dan terimalah.

Well, ini adalah fase yang paling susah dalam proses berdamai dengan diri sendiri. Kenapa? Sebab, kamu biasanya *nggak* tahu apa yang salah dengan dirimu sendiri. Kamu biasanya *nggak* sadar bahwa kamu sudah membuat sebuah hal yang menyakiti orang lain. Kamu asal berjalan di bumi ini tanpa melihat ke dalam diri dan megoreksi, jika kamu berbuat kesalahan kepada diri sendiri.

Cobalah cek dirimu sendiri, apakah kamu masih punya:

- Kemarahan;
- Penolakan terhadap diri sendiri;
- Kesedihan;
- Kesombongan;
- Iri hati;
- Kecemasan;
- Ketakutan;
- Rasa ego;
- Kemalasan;
- Perasaan ingin bunuh diri; dan
- Masih banyak lagi.

Rasakan.

Kemudian, coba centang rasa yang sepertinya masih kamu punyai. Ingat-ingat kejadian di mana rasa-rasa itu timbul dan cobalah sadari.

“Ya, aku masih punya cemas...”

“Oh ya... aku masih membenci diri sendiri...”

Mintalah maaf kepada diri sendiri, jika kamu masih ada rasa penolakan terhadap tubuh fisik dan pencapaian-pencapaianmu yang masih sedikit. Bersyukurlah karena bisa sampai di titik ini. Berterimakasihlah karena sang diri masih kuat bertahan sampai di titik ini.

Mintalah maaf kepada Tuhan, jika kamu pernah terlintas untuk mengakhiri hidupmu dengan bunuh diri. Afirmasikan hal-hal yang positif.

“Saya mencintai diri saya sendiri.”



// Jangan terlalu memikirkan apa yang orang lain katakan.

Aku pernah menulis tentang hal ini di karyaku yang sebelumnya. Iya, memang semua orang pasti pernah punya pengalaman dengan apa yang diomongkan oleh orang lain di sekitarnya. Omongan itu bisa datang dari orangtua kita, tetangga kita, atau teman-teman satu tongkrongan kita yang padahal biasanya mempunyai visi misi yang sama dalam memandang kehidupan ini. Tentunya hal itu menyakitkan.

Bayangkan saja, umur 30 tahun lebih, namun aku tidak punya tabungan ini itu, tidak punya tabungan untuk cicilan rumah, bahkan belum menemukan jodoh. Aku hidup dari gaji ke gaji tanpa simpanan—tepat sekali. Aku terlalu menikmati hidup ini sehingga tiba-tiba sudah memasuki tahap paruh baya. *In the other side of this world*, teman-temanku pasti sudah punya tabungan berjangka, sudah membeli rumah yang tidak cukup satu, tapi juga kemudian menyewakan beberapa untuk diuangkan lagi, begitu terus tanpa pernah berhenti. Teman-temanku yang lain juga sudah mempunyai istri dan anak-anak yang menghiasi keluarga mereka dengan ingar-bingar kebahagiaan.

So amazing bukan tingkat *insecurity*-ku waktu itu. *But then again*, sekali lagi hidup adalah pilihan, bukan?



Kita bukan kuda pacuan yang diharapkan bersaing satu dan yang lainnya. Kita, manusia, bukanlah robot yang siap untuk melakukan apa saja demi mewujudkan impian kita, termasuk menghalalkan segala cara untuk membuat impian kita sempurna dan instan. Setiap detik kita memilih suatu hal, maka akan tercipta pilihan-pilihan selanjutnya yang bisa lebih baik, atau justru membuat kita belajar lebih bijak untuk menyikapi dunia ini. Inilah bagaimana aku menyikapi rasa tidak aman paling *ultimate* ini.

Lakukan apa yang kamu ingin lakukan dan enyahkan pikiran *insekyur* di dalam diri kamu. Apa pun yang kamu pikirkan belum terjadi dan belum tentu terjadi seperti yang kamu pikirkan. Jangan mencemaskan apa kata orang dan bagaimana reaksi orang nanti. Kamu ingin *post* foto yang menampilkan diri kamu apa adanya di Instagram, *just why not?* Unggah sekarang juga. Kamu mungkin mempunyai trauma yang cukup dalam sampai kamu sangat *insekyur* untuk terlihat di depan publik—atau menjadi konsumsi publik. Mulailah dengan membuka diri dan mencoba melakukannya sedikit demi sedikit. Lihat apa yang terjadi.

Mulailah melatih mental kamu dari komentar dan kritik orang lain. Bukan hanya kamu, mental para artis saja belum tentu cukup besar untuk mau menerima kritikan orang lain. Jika tidak siap, ya bisa saja terserang gejala gangguan mental yang cukup serius. Kamu akan menyalahkan diri sendiri dan orang lain. Namun, jika kamu percaya diri dengan apa yang kamu lakukan dan mentalmu kuat untuk menerima saran dan kritik dari orang lain, lantas apa lagi yang perlu dicemaskan?



Roy T. Bennett pernah mengatakan bahwa, “Jangan biarkan harapan dan pendapat orang lain memengaruhi keputusan kamu. Ini hidupmu, bukan hidup mereka. Lakukan apa yang paling penting bagi kamu. Lakukan apa yang membuat kamu merasa hidup dan bahagia. Jangan biarkan harapan dan ide orang lain membatasi siapa kamu. Jika kamu membiarkan orang lain memberi tahu kamu siapa kamu, kamu akan menjalani realitas mereka—bukan milik kamu sendiri. Ada lebih banyak hal dalam hidup, daripada menyenangkan orang lain. Ada lebih banyak hal dalam hidup, daripada mengikuti jalan yang ditentukan oleh orang lain. Ada jauh lebih banyak hal dalam hidup daripada apa yang kamu alami saat ini. Kamu perlu memutuskan siapa kamu untuk diri kamu sendiri.

Jadilah makhluk utuh dan berpetualanglah!”



// Love Yourself.

Di ruang siniarku bersama Sevy Kusdianita yang membahas tentang marah, stres, dan depresi¹⁸, aku menyatakan dengan sedikit banyolan bahwa yang paling susah adalah menerima diri apa adanya—terutama jika yang terjadi padamu adalah yang sebaliknya. Iya, secara postur, aku termasuk tipe orang dengan berat badan berlebih dan aku tahu itu. Namun, di relung hati yang paling dalam, aku selalu merasa *insekyur* ketika melihat orang lain yang bisa dengan senang hati membeli baju atau berenang di kolam renang umum *like nobody care*. Ini hal yang paling susah dalam perjalananku. Iya benar bahwa aku mengakui dan menerima diri apa adanya. Siapa juga yang membuat badan sebesar ini kalau bukan diri aku sendiri. Namun, serangan *insecurity* itu sangat mendadak dan tiba-tiba.

Ini yang membuat aku melatih terus rasa itu sembari aku mencoba menjalani pola hidup yang lebih sehat. Aku tidak membenci diriku. Namun, jika secara spontan aku mengafirmasikan demikian, aku akan buru-buru mencabutnya. Karena dengan membenci diri sendiri, aku sadar aku tidak akan bisa bertumbuh lebih baik lagi. Membenci diri sendiri adalah belenggu paling dasar yang sering kita tidak pahami dan kita anggap biasa-biasa saja.



¹⁸Siniarku membahas hal ini ada di episode 9, dapat didengarkan di Spotify, <http://bit.ly/sonyadamsdpis>.

Tanamkan bahwa kamu itu tangguh.

Kamu itu badass.

Membenci diri sendiri artinya kamu tidak bersyukur atas apa yang Tuhan berikan kepadamu.

// Berserahlah kepada Tuhan.

Yes, it is what it is. Nggak perlu aneh-aneh. Memang *bully* bakal banyak, godaan ini itu sungguh membabi buta. Namun, mengapa kemudian kamu *nggak* berserah aja kepada Tuhan?

Mengubah bentuk fisik? Mungkin kamu bisa kalau kamu mempunyai duit berlebih dan dimudahkan dalam urusan finansial. *Lha*, kalau *nggak*? Masa mau *ngutang* sana-sini hanya demi egomu untuk mengubah bentuk fisik biar terlihat lebih ini lebih itu, atau dipandang baik oleh lingkungan.

Berserah kepada Tuhan bukan sebuah perkara yang gampang, karena yang dilawan adalah egomu sendiri. Di poin lima mungkin kamu disarankan untuk mencintai dirimu sendiri, namun cintailah dirimu itu sebagai makhluk Tuhan. Sehingga, kamu harus merawat dirimu baik jasmani maupun rohani dengan sebaik-baiknya. Bukan mencintai diri sendiri kemudian timbul ego yang sedemikian besar. Setelah itu, pahami bahwa semua hal sudah diatur oleh Tuhan. Berusahalah dan berprasangkalah baik, dan relakan semuanya.



Today, many will awaken with a fresh sense of inspiration. Why not you?

Today, many will open their eyes to the beauty that surrounds them. Why not you?

Today, many will choose to leave the ghost of yesterday behind and seize the immeasurable power of today. Why not you?

Today, many will break through the barriers of the past by looking at the blessings of the present. Why not you?

Today, for many the burden of self doubt and insecurity will be lifted by the security and confidence of empowerment. Why not you?

Today, many will rise above their believed limitations and make contact with their powerful innate strength. Why not you?

Today, many will choose to live in such a manner that they will be a positive role model for their children. Why not you?

Today, many will choose to free themselves from the personal imprisonment of their bad habits. Why not you?

Today, many will choose to live free of conditions and rules governing their own happiness. Why not you?

Today, many will find abundance in simplicity. Why not you?

Today, many will be confronted by difficult moral choices and they will choose to do what is right instead of what is beneficial. Why not you?

Today, many will decide to no longer sit back with a victim mentality, but to take charge of their lives and make positive changes. Why not you?

Today, many will take the action necessary to make a difference. Why not you?

Today, many will make the commitment to be a better mother, father, son, daughter, student, teacher, worker, boss, brother, sister, & so much more. Why not you?

Today is a new day!

Many will seize this day.

Many will live it to the fullest.

Why not you?"

— Steve Maraboli; *Life, the Truth, and Being Free*

So, rasa tidak aman atau rasa *insekyur* pada dasarnya tidak akan bisa masuk ke dalam mereka yang sudah berdamai dengan diri mereka sendiri. Bahkan, mereka bisa membuat lelucon dan terpingkal-pingkal karena membicarakan hal-hal yang membuatnya *insekyur* di depan publik—di depan umum.

Apakah itu mudah?

Tentu tidak.

Harus mulai dari mana?



Mulailah dengan mencoba mengaplikasikan apa yang aku tulis di bagian ini. Mulai dari bersyukur, memaafkan orang lain, menyadari apa yang masih salah di dalam dirimu, membentengi diri dari omongan orang lain, mencintai dirimu sendiri, dan berserahlah kepada Tuhan.

Jangan lupa, hidupakan dirimu.

15 Jangan

Jangan lontang-lantung *nggak* jelas tanpa arah dan tanpa dasar.

Jangan merasa hidupmu berakhir hanya karena kamu merasa berbeda dari yang lain.

Jangan merasa hidupmu tidak berarti hanya karena kamu tidak kaya, tidak ganteng, atau tidak seksi.

Jangan takut gagal, karena tanpa gagal kita tidak pernah mengetahui arti kemenangan.

Jangan urusi orang lain, urusi dulu diri kamu.

Jangan terburu-buru untuk membanggakan orangtua atau orang lain, banggakan dulu dirimu.

Jangan bernaflu untuk mengubah orang lain, ubahlah dirimu sendiri dahulu.

Jangan iri dengan pencapaian orang lain, karena kamu *nggak* tahu bagaimana cara mereka mencapainya.

Jangan iri dengan mereka yang sukses sebelum usia 30 tahun, karena masing-masing manusia mempunyai jalan hidupnya sendiri-sendiri.

Jangan terobsesi dengan orang lain, tokoh ini, tokoh itu, karena hal-hal yang mereka dapatkan belum tentu terjadi padamu.

Jangan terlalu banyak berekspektasi, biarlah hidupmu seimpulsif mungkin. Cobalah!

Jangan mengeluh ini itu, cobalah pahami dan pandang dari perspektif lain.

Jangan menghina orang lain, kalau kamu sendiri *nggak* mau dihina. Tuhan tidak akan mengistimewakan mereka yang lebih kaya, lebih ganteng, dan lebih seksi.

Jangan merasa tidak ada yang bisa dibanggakan dari dirimu sendiri, pasti ada.

Jangan juga mengakhiri hidupmu yang istimewa dan *awesome* ini hanya karena masalah-masalah yang sebenarnya bisa dengan mudah kamu *handle*. Jangan konyol.



Hmmm...

Berterimakasihlah kepada Tuhan, *cherish this moment*.

Berterimakasihlah untuk dirimu sendiri, sehingga kamu *nggak* melakukan hal-hal konyol yang justru akan memperpuruk dirimu sendiri.

Mintalah maaf kepada diri sendiri, jikalau pernah kamu membencinya.



Well, apakah *insekyur* punya sisi positifnya?

Bisa aku jawab, tidak.

Namun, *insekyur* bisa menjadi momen untuk berubah. Orang biasa menyebutnya sebagai batu loncatan. Iya, untuk loncat ke tempat yang lebih tinggi. Walaupun mungkin ada orang di luar sana yang tidak harus mengalami fase *dealing with insecurity* dahulu ya.

Dengan sadar bahwa diri ini mempunyai banyak rasa tidak aman dengan banyak hal. Kamu bisa lebih paham tentang dirimu, dan paham pula bagaimana untuk menjadi lebih baik lagi. Cobalah lakukan bagian “15 Jangan” sebelumnya dengan baik. Apa yang akan terjadi? Pasti kamu akan menjadi jauh, jauh lebih baik daripada sebelumnya. Yang tadinya kamu tidak peduli pada apa yang terjadi dengan batinmu, sekarang kamu lebih mengerti dan bahkan bisa mengelolanya dengan baik. Mungkin kamu selalu perfeksionis dengan rencana-rencanamu. Namun, bisa saja setelah membaca buku ini, kamu bisa lebih fleksibel.

Things changed, right?

The good news is, you changed yourself in a good way.



Mulailah memahami tentang *The Law of Attraction*.¹⁹

Intinya, atau gampangnya, pahami saja apa yang datang kepada kita. Kalau teman-teman kita juga banyak yang mengalami *insecurity*, ya sudah. Memang itu yang terjadi. Alam ini memetakan orang-orang dengan sifat yang sama untuk saling tarik menarik, seperti magnet. *Nggak* perlu susah-susah memahami hal ini. Kalau kamu suka mendendam, pasti kamu akan kerap bertemu orang yang pendendam juga. Itulah mengapa kamu akan lebih nyaman dengan orang-orang yang memiliki kesamaan denganmu. Klub pencinta lingkungan. Klub balap motor. Klub arisan. Itulah yang terjadi.

Sehingga, dengan memahami hukum ini, kita menjadi lebih legowo dan belajar untuk menerima, dan selanjutnya berubah. Dengan berubah, kesejenisan kita dengan lingkungan akan berubah juga.



¹⁹ Aku pernah membahas ini lebih banyak di buku sebelumnya yang berjudul *Berdamai dengan Kecemasan*.

*Tuhan tidak akan memberikan
cobaan kepada kamu, di luar
batas kemampuan kamu untuk
menghadapinya.*

Itu aja sih yang harus selalu kamu catat dan ingat-ingat.

Kamu harus naik kelas, karena berlama-lama dalam *insecurity* itu melelahkan dan membuami tidak bahagia.

Ketika naik kelas pun nanti, cobaan tidak akan berhenti, namun karena dirimu sudah lebih mengerti, semuanya akan lebih mudah.



Sekarang waktunya kamu mengaplikasikan apa yang sudah kamu pahami di duniamu—dunia nyatamu.

Insecurity is real, jadi coba lakukan langkah yang juga *real*.

Apabila terbantu, ya memang sudah jalannya begini.

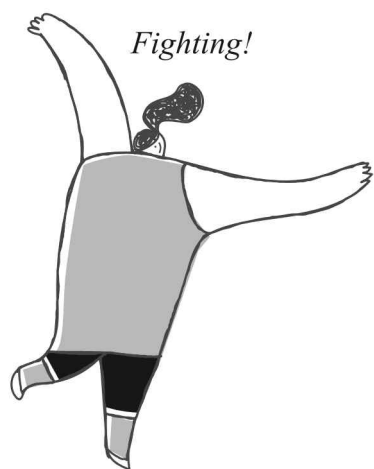
Buku ini hanya perantara saja.

Aku pun hanya perantara saja.

Sukses atau tidaknya kamu menghalau rasa ketidakamananmu, ya kamu sendiri yang bisa mengukurnya.

Dan, yang bisa mengubah keadaanmu ya jelas kamu sendiri, bukan orang lain. Bukan tetanggamu. Bukan dokter. Bukan psikiater. Bukan buku ini. Bukan aku.





“The older you get, the more you understand how your conscience works. The biggest and only critic lives in your perception of people’s perception of you rather than people’s perception of you.”

— Criss Jami, *Killosophy*



Profil Penulis

SONY ADAMS lahir pada sebuah malam yang bercahaya pada 1988. Menamatkan beberapa tahun di sebuah Fakultas Sains di Universitas Gadjah Mada membuatnya tidak puas dan memilih untuk menekuni dunia tulis-menulis dan sastra. Tiga belas tahun berkecimpung di dunia menulis yang terdokumentasi dalam blog pribadinya, ia kemudian tertarik untuk keluar dari zona amannya tersebut dan mulai menulis sebuah tema yang berbau psikologi. Didukung dengan perkenalannya dengan dunia spiritual dan filsafat, kini apa yang ditulis lebih didasarkan oleh pengalamannya sendiri. Bukan bermaksud menggurui, hanya bermaksud menginspirasi, berbagi dan ikut memperkaya khazanah buku motivasi dan pengembangan diri di Indonesia. Seorang *librocubicularist*, penyair kontemporer, dan penggemar novel filosofis ini dapat dihubungi di akun Instagram-nya *@fraithzone* dan blog pribadinya dengan nama yang sama. Buku yang sudah diterbitkan,

antara lain *30 Days Pursuit of Happiness* (2018), *Penuh* (2019), *Lantak* (2019), *Rusak Saja Buku Ini* (2019), dan *Berdamai dengan Takdir* (2020) yang kelimanya menjadi satu paket untuk *coping* dan *acceptance management*. Kemudian, buku bertajuk *Rusak Saja Buku Ini 2* (2020) hadir, karena banyak orang yang belum cukup meluapkan stresnya hanya di satu edisi saja. Menurutnya, emosi yang ditahan itu akan menimbulkan masalah dan bisa mewujudkan menjadi penyakit suatu saat nanti. Kini, berfondasi lima buku di atas, kebiasaan-kebiasaan buruk akan dengan sangat gampang dapat ditaklukkan. Buku terbaru yang dirilis akhir 2021 lalu adalah *Semua Orang Harus Berubah*, buku ini lebih ke arah penguasaan kebiasaan-kebiasaan dengan analisis 4 akar penyebab kebiasaan-kebiasaan buruk. Buku terakhir yang rilis bersamaan dengan buku ini adalah *Berdamai dengan Kecemasan* dan *Rusak Saja Buku Ini 3* (2022).

Selamat membaca!

CATATAN

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CATATAN

[illegible]

CATATAN

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

CATATAN

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

CATATAN

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

CATATAN

[illegible]

CATATAN

[illegible]

CATATAN

[illegible]

CATATAN

[illegible]

CATATAN

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CATATAN

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

CATATAN

[illegible]