CHANGE YOUR INNER CARDS WIN THE OUTER GAME

JENSEN SIAW

CHANGE YOUR INNER CARDS, WIN THE OUTER GAME

Buku petunjuk untuk hidup yang positif

JENSEN SIAW

Persembahan

Dengan penuh rasa cinta
untuk anak-anakku Kayen, Kazenne dan Kazelle,
dan setiap anak yang membaca buku ini

Jalani hidup kalian dengan semangat ini:

"**Aku bisa mengubah kartu nasibku**"

Terbitan Pertama Juli 2016

Hak Cipta © Jensen Siaw

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mereproduksi, menyimpan di dalam sistem penarikan data, atau menyiarkan, dalam bentuk atau dengan cara apa pun, baik elektronik, manual, fotokopi, perekaman, maupun lainnya, bagian apa pun dari buku ini tanpa izin terlebih dahulu dari penerbit, terkecuali untuk keperluan kutipan singkat di dalam ulasan buku.

CHANGE YOUR INNER CARDS, WIN THE OUTER GAME

Buku petunjuk untuk hidup yang positif

Penulis: Jensen Siaw
Penerbit: Black Unicorn Publishing Consultancy
ISBN: 978-981-09-9338-2

Testimoni

"Melalui presentasinya, Jensen telah membantu banyak orang menyingkap potensi diri mereka. Buku ini menyuguhkan aneka strategi sederhana untuk menguasai alam pikiran dan perasaan guna mewujudkan gebrakan kinerja dalam hidup Anda.

"Awali perjalanan Anda menuju terobosan dengan tuntunan dari Jensen dalam menemukan cara membina ketangguhan mental, lewat kerelaannya beragih kisah pribadi, cerita, dan perumpamaan yang mencerahkan."

Wong Sze Keed
Chief Executive Officer
AIA Singapore Pte Ltd

"Setiap kali saya berinteraksi dengan Jensen, saya merasa seolah sedang diasupi daya yang dahsyat – penuh energi positif dan siap menghadapi dunia! Jensen punya bakat dalam mengusir keraguan; Anda tersadar bahwa selalu ada jalan keluar untuk sebagian besar aral yang merintangi jalan Anda.

"Jika merasa seperti membentur dinding, mandek, atau melempem, Jensen dan buku ini siaga mendampingi: anugerah bagi setiap insan yang ingin melompat lebih tinggi."

Brigadir Jenderal (Purn.) Eric Tan Huck Gim
Komandan Pasukan, Misi Bantuan PBB di Timor Timur (2002-2003)
DSRSG, Misi PBB di Timor Leste (2006-2007)

"Jensen telah menerjemahkan gairahnya akan kehidupan dan manusia ke dalam sebuah metodologi untuk meraih potensi terbaik. Ia telah merumuskan langkah-langkah menuju pemahaman diri dan pencapaian tujuan yang diidam-idamkan. Buku ini menyuguhkan tata cara jitu untuk mengubah pola pikir dan perilaku demi mewujudkan performa luar biasa."

Ronald Tan
Chief Executive Officer
Infinitum Financial Advisory Pte Ltd

“Dari anak tak lulus SMA ke salah satu pembicara motivasi paling dicari di Asia, Jensen Siaw telah sungguh-sungguh menguasai psikologi performa dan cara agar bisa sukses meraih apa pun yang diinginkan oleh seorang insan.

“Di buku perdananya ini, Jensen menyoroti faedah penguasaan pikiran dan perasaan melalui kesadaran diri dan pemahaman lima emosi negatif yang dapat merongrong kinerja, tetapi – jika ditaklukkan – dapat membuka jalan menuju keberhasilan dan memaksimalkan kinerja.

“Sungguh menginspirasi, buku ini seumpama jalan terang yang sarat akan nasihat praktis dari seseorang yang telah menaklukkan pergulatan pribadinya sendiri. Sebuah mahakarya penyadaran diri yang wajib dibaca siapa pun yang punya semangat membara untuk meraih kesuksesan.”

Sheryl Genuino-See, M.A.
Executive Vice-President
Treston International College, Boniacio Global City, Taguig, Filipina

“Buku ini kitab pedoman bagi mereka yang ingin meraih gebrakan dalam hidupnya, khususnya kalangan tenaga pemasar dan wirausaha. Di buku ini, Jensen tidak pelit berbagi ilmu praktis dan seni menggapai hasil yang didambakan dalam kehidupan pribadi maupun usaha.

“Saya merekomendasikan buku ini sebagai buku petunjuk kesuksesan hidup dan gebrakan penjualan bagi sesama rekan penasihat asuransi jiwa di Asia yang bercita-cita meraih MDRT, COT, atau TOT!”

Dato’ Sueann Tan
Anggota *Qualifying and Life* MDRT & TOT
Allianz Malaysia Berhad

“Saya mengenal Jensen sebagai orang yang pandai membuat orang merenungkan berbagai pertanyaan kritis supaya mampu menapaki perjalanan hidup dengan lebih baik. Buku ini memuat aneka wawasan baik untuk menyelami persangkaan kita dan cara untuk merajut ulang alam bawah sadar kita demi performa yang lebih baik dalam pekerjaan, kesenangan, dan hidup sebagaimana utuhnya. Buku ini edukatif, taktis, dan praktis.”

Louis K O Ng
Utusan Khusus Pendidikan Nasional
Republik Madagaskar

“Jensen adalah pembicara ternama yang mampu hadir dekat dan menyentuh perasaan hadirinnya. Buku ini ampuh karena dilengkapi dengan beragam cara menuju terobosan kinerja yang bisa dipelajari.

“Di sisi lain, buku ini juga mengajak kita untuk menelisik tata nilai inti dalam diri yang melampaui keyakinan, perasaan, pikiran, dan tindakan yang mengisi kehidupan seseorang. Saya merekomendasikan buku ini untuk orang yang ingin menggapai jenjang keunggulan lebih tinggi dalam hidupnya, baik itu dalam pekerjaan ataupun kehidupan pribadi.”

Shirley Lim-Yam
Anggota *Qualifying and Life* MDRT (Honor Roll)
Prudential Assurance Co. Singapore Pte Ltd

“Tulus dan jujur berbagi pengalaman dan pengetahuan, Jensen telah menjamah jiwa ribuan insan melalui pelatihan yang dibawakannya. Semua teknik yang maktub dalam buku ini bersifat lugas, praktis, dan mudah diterapkan. Dalam halaman-halamannya, terungkap jawaban yang selama ini Anda cari-cari.”

Leelian Chua
Produser-Presenter
Mediacorp Radio Love 97.2FM

“Buku ini membawa saya ke dalam kembara alam pikiran, hal yang kerap luput dari perhatian tapi cukup berdaya untuk menggerakkan perasaan dan menggulirkan langkah kita dalam menjalani kehidupan. Jensen menelisik segi psikis akal budi kita dan andil alam bawah sadar dalam mendorong perilaku, yang kadang merugikan hidup kita sendiri. Buku ini baik dibaca siapa pun yang sudah mencari, tapi tak kunjung menemukan jawaban.”

Jennifer Chan
Anggota *Qualifying and Life* MDRT (1995-2015), COT (2 TAHUN)
AIA Singapore Pte Ltd

“Buku ini adalah sebuah cetak biru untuk hidup yang positif. Anda akan dituntun untuk memahami dan menyadari kekuatan akal pikiran. Renjana Jensen terhadap insan manusia dan kehidupannya hadir tegas dan jelas di dalam bukunya. Ia menyodorkan sudut pandang positif dalam setiap situasi dan menunjukkan solusi dalam setiap masalah. Berbincang dengan Jensen ibarat merasakan siraman mentari pagi setiap hari.”

Pauline Lam
Assistant Vice President, *Brand & Communications*
Mediacorp Pte Ltd

“Jensen Siaw telah menyibak tabir misteri performa tertinggi. Bersiaplah menapaki perjalanan penuh rasa takjub menuju dunia pencapaian diri dengan peta yang menunjukkan alasan dan caranya. Saya pribadi telah merasakan manfaat bimbingan dari Jensen dan saya yakin Anda pun akan mengalami hal serupa.”

Veronica Ong
Anggota *Qualifying and Life* MDRT
AXA Life Insurance Singapore Pte Ltd

“Jensen adalah seorang motivator dahsyat. Buku ini merangkum inti sari dari kekuatan akal budi, pilihan sadar untuk menggeser paradigma, kejiwaan kita, dan kehidupan yang positif. Selamat karena telah memilih untuk membaca buku pemompa semangat yang luar biasa ini.”

Louisa Chong
Managing Director
Gai’a Lifestyle Hotel Resort & Spa Sdn. Bhd.
Aktris Kawakan, Penyiar TV, dan Produser Teater

Daftar Isi

Pengantar – "Andai saja bisa kuubah kartunya" 7

1 - Psikologi Performa 15

2 - Modal Psikologis untuk Sukses 23

3 - Syarat-Syarat Terobosan 31

Pikiran dan Penghuninya 35

4 - Para Tuan yang Bersemayam di dalam Pikiran 36

5 - Proses Menjadi Diri 43

6 - Bagaimana Kalau Anda Keliru? 47

7 - Bobot dari Nilai-Nilai Anda 58

8 - Dari Tekanan ke Kenikmatan 66

Perkara Hati 75

9 - Musuh Kebahagiaan 76

10 - Pengelana Kawakan 89

11 - Tsunami Emosi 96

12 - Kearifan Emosional 100

Aneka Teknik Bimbingan Terobosan 106

13 - Indeks Kemauan Anda 107

14 - Tes Pemungkas 111

15 - Rasa Geram yang Diarahkan 118

16 - Ketangguhan Memberdayakan 121

17 - Motivasi Pendorong Inti 124

18 - Momen-Momen Juara 134

19 - Gladi Batin 139

20 - Rutinitas Persiapan Mental 144

21 - Teknik Pelepasan Emosi Negatif 150

Epilog - Menang dengan Gemilang 158

Profil Penulis 166

Pengantar – “Andai saja bisa kuubah kartunya”

“Pokoknya Adek mau kartunya diganti!” Pernah dengar rengekan seperti itu? Kalau pernah bermain kartu Uno dengan anak-anak, Anda pasti pernah mendengarnya. Bermain dengan anak-anak, kita harus pandai mengatur keseimbangan antara seru-seruan bareng, mengalah agar anak bisa mencicipi rasa kemenangan, mengajarkan cara menanggapi kekalahan, sembari menekankan arti penting kecerdasan sosial-emosional dalam konteks interaksi apa pun.

Sebagai orang tua, Anda pasti pernah sengaja mengalah. Anda perbolehkan si kecil mengganti kartu yang dibagikan kepadanya, menarik kembali kartu yang telanjur dia buang (karena dia baru sadar itu kartu yang salah), atau mengambil kartu lain dari tumpukan sampai dia mendapatkan kartu yang bagus. Semua itu Anda lakukan supaya permainan tetap menyenangkan.

Tapi kehidupan nyata tak selalu menggembirakan. Ibarat permainan kartu, kita semua menerima satu set kartu dari satu pak yang dikocok acak. Ada yang mendapatkan kartu cantik, ada pula yang gondok melihat jeleknya kartu di tangan. Jika menerima kartu cantik tahun ini, Anda mungkin merasa lebih optimis dan percaya diri membayangkan setahun ke depan. Tapi jika baru saja ditampar dengan kartu celaka (yang juga disebut musibah), barangkali Anda membatin “Andai saja bisa kuubah kartunya”.

Pernah merasa seperti itu dalam hidup Anda? Pernah merasa seperti itu dalam bisnis atau karier Anda? Pernah merasa seperti itu dalam pergaulan Anda? Pernah merasa seperti itu soal pendidikan Anda? Pernah merasa seperti itu soal kesehatan Anda? Pernah merasa seperti itu soal keuangan Anda? Kalau saja kartu-kartu kehidupan yang Anda terima bisa Anda ubah. Mungkin pernah, dan itu lumrah.

Ada kalanya kita berandai ada tongkat sihir untuk mengubah keadaan hidup kita. Ada kalanya kita berandai ada lampu ajaib untuk mengatasi masalah dalam karier kita. Ada kalanya kita berandai punya organ tubuh baru atau kesempatan kedua soal kesehatan kita. Ada kalanya kita berandai bisa jadi orang yang berbeda dalam pergaulan kita. Ada kalanya kita berandai beberapa peristiwa sama sekali tidak terjadi. Tapi acapkali, kita kerap merasa tak bisa berbuat apa-apa, dan akhirnya pasrah menerima keadaan atau akibatnya.

Andai kata Anda bisa mengubah kartu di tangan, bagaimana jadinya hidup Anda?

Pada 03 Februari 2012, di Kuala Lumpur, Malaysia, Sam digampar satu set kartu celaka yang hampir menghabisi nyawanya. Malam itu, saat sedang mengemudi ke salah satu restoran favoritnya untuk makan malam, ia melihat ada mobil parkir di tepi jalan dengan kap mesin terbuka dan sepasang pria dan wanita meminta bantuannya. Sam lantas menepi, lalu turun untuk melihat apa yang bisa dibantunya.

Saat ia berjalan menghampiri pria dan wanita itu, mendadak ada sosok yang muncul dari belakang dan mendorongnya jatuh ke tanah. Ia kemudian merasakan sensasi aneh yang tak pernah ia alami dalam hidupnya. Sekejap saja, ia tergolek di tanah, merasa menggigil dan basah. Ia juga merasakan ada tangan-tangan yang menggeledah sekujur tubuhnya, lalu tiba-tiba, “hening, hampir seolah damai sekali” tuturnya. Ia sadar ada yang salah – dan ada yang hilang.

Naluri bertahan hidupnya pun terpicu. Ia bangkit dan kembali ke mobilnya. Mesin berhasil ia nyalakan. Lalu, waktu hendak memindahkan persneling, ia kaget setengah mati melihat tangan kirinya hilang. Putus, dan memuncratkan darah ke dalam mobilnya. Saat itu juga, satu-satunya hal yang melintas di pikirannya adalah “selamatkan dirimu”. Ia tahu ia harus segera lari ke unit gawat darurat rumah sakit.

Sam berhasil sampai di rumah sakit, meski hampir menabrak pintu-pintu kacanya. Di titik itu, ia telah kehilangan lebih dari setengah darah di tubuhnya dan hampir pingsan. Tim paramedis bergegas keluar untuk menolongnya. Seorang di antara mereka berkali-kali menampar wajah Sam agar ia tetap sadar untuk memastikan lokasi kecelakaan supaya mereka bisa mengambil tangannya.

Pertama kalinya dalam sejarah rumah sakit itu, ambulans dikirim ke tempat kejadian untuk mencari bagian tubuh yang hilang. Dalam 45 sampai 60 menit, tangan Sam ditemukan dan dibawa kembali ke rumah sakit. Di sana, lewat operasi selama 10 jam, dokter bedah mikro menyatukan tangan itu kembali ke lengan Sam. Karena kehilangan banyak darah, kartu kecelakaan-perampokan yang diterimanya hampir saja mencabut nyawanya. Tapi tidak ia biarkan kartu-kartu itu menentukan hasil permainannya. Ia selamat dari serangan dan mendapatkan kembali tangannya.

Saat bertemu dan berbincang dengan Sam pada 2015, saya bertanya tentang kondisi tangannya. Ia angkat sebuah cangkir dari meja dengan tangan itu, yang agak gemetar. Dengan senyum di wajahnya ia berkata, “Belum pulih total, tapi sudah lumayan.” Ia kemudian bercerita bahwa, meski tepat setelah insiden itu ia merasa masygul dan kecewa pada masyarakat, tak butuh waktu lama baginya untuk kembali bangkit dan melanjutkan hidup. Pada bulan ketiga, ia sudah kembali bekerja.

Ia juga tetap bersyukur. Ia berkata, masih untung penyerangnya tidak memenggal kepala atau menebas perutnya (yang pasti akan menewaskannya seketika), masih untung ia bisa menyetir sendiri ke rumah sakit dengan satu tangan, masih untung lalu lintas lancar (di tempat yang terkenal macet) sehingga ia bisa tiba di rumah sakit tepat waktu, masih untung tim medis bisa menemukan tangannya, masih untung tangannya tidak digondol anjing liar, masih untung dokter bedah mikronya

kebetulan saja sedang bertugas, dan banyak 'masih untung' lainnya. Ia jadi lebih mensyukuri hidup setelah peristiwa itu.

Saya bertanya kepadanya, apa yang memunculkan tekadnya untuk menjadi tuan, dan bukan hamba, dari kartu nasib yang diberikan kepadanya. Berikut ini jawaban Sam:

"***Aku kepala dan tiang keluarga.***
Takkan kubiarkan hidup dan harapan keluargaku
pincang karena aku takluk atau rapuh…"

Keuletan mental Sam telah membantunya memenangkan permainan. Respons cekatannya pada saat kejadian, suara dan kemantapan hatinya untuk menyelamatkan diri, kasih sayang dan komitmennya pada keluarga, serta sikap bersyukurnya – semua turut berperan dalam kemenangannya bukan hanya atas insiden itu, tetapi juga atas kehidupannya sendiri. Ia benar-benar merebut kembali kehidupan dan lengannya.

Ketika ditanya apakah jika lain kali melihat mobil mogok di tepi jalan ia tetap akan menawarkan bantuan, tanpa ragu-ragu ia menjawab, "Ya".

Cerita ini cerita keteguhan hati, daya tahan, dan kebulatan tekad untuk menundukkan kesengsaraan. Anda pasti pernah mendengar cerita serupa – cerita orang biasa seperti saya dan Anda yang mampu menyikapi kartu-kartu jelek dengan cara istimewa demi meraih kemenangan telak yang diharapkan. Bagaimana mereka-mereka ini melakukannya? Bagaimana mereka-mereka ini melawan aral hebat yang merintang? Bagaimana mereka-mereka ini mengubah kartu di tangan dan keluar sebagai pemenang? Mari lihat kisah seorang wanita yang bergelut dengan kartu kesehatan buruk dan keluar sebagai pemenang.

Pada usia 18 tahun, Cecilia menjalani serangkaian pemeriksaan medis setelah merasa kesehatannya luar biasa terganggu. Setelah dua tahun ia bolak-balik diperiksa, dokter menemukan jaringan kanker di tubuhnya. Namun, dokter menyarankan bahwa tidak ada yang perlu atau bisa dilakukan. Cecilia pun sadarlah: Ada bom waktu di dalam tubuhnya.

Ia lantas menguatkan hati, akan menjalani hidup tanpa penyesalan. “Akan kulakukan yang ingin kulakukan. Aku akan makan, tidur, dan bermain dengan baik. Aku takkan menyia-nyiakan waktu dengan marah kepada orang lain. Aku tak mau hidup penuh dengan keluh-kesah.” Ironisnya, ia menjadi orang yang lebih bahagia, yang tidak dikungkung rasa marah atau muram durja. Ia menjadi orang yang amat pemaaf. Ia memusatkan perhatiannya pada hal-hal baik yang sedang terjadi dan bagaimana ia bisa terus menjalani hidupnya.

Sekitar 15 tahun kemudian, pada tahun 2001, bom waktu itu meledak. Pemeriksaan kesehatan tahunan menunjukkan adanya tumor di payudaranya. Waktu dokter mengabarkan berita ini kepadanya, ia disarankan untuk menimbang opsi operasi, mencari opini kedua, atau melihat perkembangannya terlebih dahulu. Dalam tiga menit, ia memutuskan untuk operasi dan bertanya kapan paling cepat itu bisa dilakukan. Ia menjelaskan alasannya mengambil keputusan bulat yang mengagetkan itu, “Buat apa saya simpan bom berusia 18 tahun ini di tubuh saya?”

Dokter yang kaget itu menganjurkannya untuk berdiskusi dahulu dengan suami sebelum mengambil keputusan. Tanggapannya bahkan lebih mengejutkan lagi, “Saya yang putuskan sendiri, tak perlu tanya-tanya suami, penyakit ini penyakit saya. Kalau suami saya mau, setelah Anda angkat tumornya, potong sebagian dan berikan kepadanya!”

Ia pulang bukan untuk berembuk dengan suaminya. Ia pulang untuk mengabarkan apa yang terjadi, apa yang akan dilakukannya, dan minta cerai. Suaminya menolak.

Saya bertanya kepada Cecilia apa dulu ia merasa takut akan menjalani prosedur mastektomi, dan jawabannya "tidak". Kartu yang dibagikan kepadanya buruk, tetapi ia tahu pasti akhir yang ia inginkan dari permainan ini:

"Aku tak berkuasa untuk menentukan aku kena kanker atau tidak,
tapi aku berkuasa untuk menentukan caraku berjuang melawannya.
Kita semua diberi sebuah pilihan.
Kalau sudah mantap hati bahwa inilah pilihanmu, lakukanlah."

Setelah operasinya selesai, Cecilia harus lanjut dengan kemoterapi. Alih-alih 8 sesi seperti biasa, ia memilih dosis yang lebih tinggi setiap kalinya untuk menyingkat jumlah sesi menjadi 4 saja. Dosis yang lebih tinggi ini juga berarti efek samping yang lebih kuat, sakit kepala berat dan rasa mual.

Ia muntah-muntah setiap kali selesai sesi kemoterapi. Biasanya, kalau merasa mual dan muntah, orang malas makan. Namun, Cecilia memilih untuk makan. Seperti diutarakannya, "Aku makan untuk muntah. Kalau tidak makan, aku tetap akan muntah, dan itu akan melukai lambungku. Jadi, aku harus makan untuk muntah demi melindungi dan menyelamatkan diriku."

Apa ia sempat berpikir untuk menyerah? Ya, sempat. Ada bisikan dalam dirinya, "Buat apa aku sengsara menanggung derita dan tidak bahagia?" Tapi ia lekas menepis bisikan itu, "Hanya empat kali. Setelah itu, aku bisa menjalani sisa hidup dengan bahagia. Kalau menyerah sekarang, aku tak bisa menatap masa depanku." Ia

terus menyeret langkah maju meski mengalami efek samping kemoterapi yang menyiksa.

Rekan-rekan sejawatnya melihat Cecilia yang berbeda di masa penuh perjuangan itu. Mereka melihat dan mengalami sendiri ketangguhan, kekuatan, dan keberaniannya. Cecilia meminta untuk kembali masuk kerja kendati tengah menjalani kemoterapi. Pada hari jadwal kemoterapi, ia tetap bekerja hingga pukul 15.00 dan menjalani sesi terapi pukul 15.30. Ketika ditanya mengapa ia begitu keras pada diri sendiri, ia menjawab, karena kembali bekerja adalah pilihannya, ia pantang mundur.

Dari tahap diagnosis, operasi, hingga kemoterapi, Cecilia mengubah kartu-kartu jelek yang diterimanya dan keluar sebagai pemenang. Ia diliput di surat kabar dan televisi untuk berbagi cerita tentang inspirasi hidup dan tekad bulatnya.

Saat mewawancarainya, saya penasaran tentang stadium kankernya saat diagnosis. Ia bilang ia tidak bertanya, dan tidak ambil pusing. “Bagiku, solusinya lebih penting,” tukasnya tegas.

Saya lanjut bertanya apa ia sempat berpikir tentang kematian ketika didiagnosis dan menjalani pengobatan. Jawabannya sejelas tekadnya untuk memenangkan permainan apa pun dalam hidup ini: *“Aku tak pernah berpikir soal mati, AKU TAHU AKU AKAN HIDUP. Karena aku mau hidup.”*

Mengubah kartu-kartu nasib, di segi mana pun dari hidup Anda, adalah urusan pola pikir dan metodologi. Sebelum metodenya efektif, Anda harus yakin dahulu bahwa metode itu bisa efektif. Sekarang, tanggalkan semua hal yang pernah ditanamkan

dan diajarkan oleh lingkungan sekitar Anda; bukalah hati dan pikiran untuk menjajaki kemungkinan mengubah kartu-kartu yang Anda terima.

Seperti kata Cecilia:

"Apa pun kartu yang kuterima, itu semua hanyalah kartu.
Mengubah kartu untuk menentukan hasilnya adalah pilihanku,
terserah padaku!"

Inilah titik awal dari gebrakan yang selama ini Anda cari-cari.

1 - Psikologi Performa

Anda pasti telah mencurahkan waktu, tenaga, dan upaya besar untuk menimba ilmu dan keterampilan untuk mampu memenuhi kompetensi di profesi Anda. Setelah 15 sampai 20 tahun mengenyam pendidikan untuk mengejar kualifikasi akademis, Anda terjun ke dunia kerja untuk meniti karier. Pada bulan-bulan dan tahun-tahun awal karier Anda, Anda mungkin belajar dan menambah pengetahuan serta keterampilan agar dapat menunjukkan kinerja yang baik di pekerjaan.

Setelah memperoleh pelatihan akademis dan keprofesian yang dibutuhkan untuk bidang spesialisasi, Anda berjuang untuk menjadi salah satu yang terbaik, kalau bukan yang terbaik, di perusahaan. Anda punya keahliannya, tahu harus bagaimana, punya semangat yang bergelora, dan Anda menuangkan segenap perhatian ke setiap tugas dan proyek yang Anda tangani. Dengan itu semua, apakah kesuksesan Anda terjamin? Apakah Anda telah berhasil mencapai semua target dan sasaran berdasarkan Indikator Kinerja Utama? Apakah Anda telah mencapai tingkat kesuksesan yang Anda inginkan di karier Anda? Jika ya, selamat. Jika tidak, mungkin Anda bertanya-tanya: Mengapa?

“Mengapa performaku tidak optimal meski sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan?”; “Mengapa aku tidak mampu meraih hasil baik sekalipun punya semangat dan rasa dahaga akan kesuksesan?”; “Mengapa rekan sejawatku bisa bekerja lebih baik meskipun tidak berupaya sekeras diriku?”; “Mengapa aku tak cukup *closing* untuk mencapai target penjualanku?”; “Mengapa timku performanya tidak baik di bawah kepemimpinanku?” Dan mengapa-mengapa lainnya…

Kalau kita jujur, pasti ada lebih dari satu alasan atau jawaban atas pertanyaan Anda. Mungkin karena faktor-faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, kebijakan perusahaan, politik kantor, salah tempat, dll. Mungkin juga faktor-faktor internal seperti beda prinsip, benturan nilai, perspektif yang tidak umum, kurangnya efektivitas diri, sikap pesimistis, efek emosi negatif, dan seterusnya.

Faktor-faktor eksternal berada di luar kendali kita. Maka dari itu, kita kesampingkan saja. Faktor-faktor internal bisa kita tangani dan ubah. Maka dari itu, mari kita bahas di bab ini. Sebagai kerangka untuk faktor-faktor internal yang memengaruhi performa dan hasil kerja Anda, izinkan saya untuk menjelaskan konsep yang saya namai Psikologi Performa.

1. Performa baik butuh strategi baik

Umum diketahui bahwa, jika ingin mempelajari kecakapan tertentu, cara tercepatnya adalah belajar dari orang yang sudah ahli, atau paling tidak sudah pandai. Maka wajarlah bila orang berduyun-duyun mencari tutor, akademi, dan pusat pelatihan. Tapi apakah SEMUA yang lulus dari sekolah terbaik itu akan menunjukkan kinerja yang amat baik dan meraih hasil yang sempurna? Anda tahu jawabannya—"Tidak." Maka, pertanyaan berikutnya, lagi-lagi, "Mengapa?"

Performa yang baik butuh strategi yang baik, dan sebuah strategi ada DUA bagiannya. Rata-rata orang hanya mempelajari yang pertama—strategi fisik. Strategi fisik meliputi keterampilan, teknik, cara, pengetahuan, praktik, pelatihan, dan gladi. Contohnya, untuk menjadi *chef* yang baik, Anda akan perlu belajar cara memotong bahan, cara menggunakan aneka peralatan memasak, takaran tiap bumbu; berjam-jam peras keringat di dapur yang panas; dan mencoba berkali-kali untuk memasak nasi goreng yang sempurna. Akan tetapi, Anda tidak akan berhasil tanpa bagian kedua dari sebuah strategi, yaitu strategi mental.

Strategi mental meliputi keyakinan, tata nilai, sikap, pengondisian mental, dan kata-kata penyemangat diri. Anda mungkin sudah menyadari bahwa ada orang yang tetap tidak mencapai kesuksesan meski memiliki semua keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan. Sebaliknya, ada pula orang yang tidak tahu teknik dan caranya, tetapi bisa sukses karena memiliki sikap yang tepat.

Performa itu 80% mental dan 20% fisik. Pendidikan akademis dan profesional Anda menyediakan strategi fisik yang dibutuhkan, dan itu baru 20% dari komposisi strategi yang baik. Apakah Anda punya strategi mental yang tepat untuk menggenapi 80% sisanya yang akan melontarkan Anda menuju kesuksesan?

2. Performa berfungsi untuk membuktikan bahwa kita benar

Jauh di relung hati kita, secara taksadar kita telah memutuskan (hal ini akan dibahas lebih dalam di bagian lain buku ini) ciri-ciri hasil yang kita inginkan di semua segi kehidupan kita – baik itu kesehatan, keluarga, relasi, karier, keuangan, perkembangan diri, dan tujuan hidup.

Keputusan-keputusan kita ibarat skenario film yang telah kita tulis dan akan kita sutradarai dan lakoni sendiri. Seperti dalam produksi sebuah film yang diadegankan menurut skenario dan yang akhir ceritanya telah dituliskan, demikian pulalah film kesehatan, film keluarga, film relasi, film karier, film keuangan, film perkembangan diri, dan film tujuan kita.

Anda sudah menuliskan, di alam bawahsadar, sebuah skenario film dengan akhir yang telah ditentukan. Oleh karena itu, agar film Anda ini berakhir sesuai dengan hasil yang diskenariokan, Anda harus melakoni adegan yang nantinya mengarah ke sana. Jangan melakoni adegan yang menyalahi skenario karena itu tidak akan mengarah ke akhir yang sudah Anda tentukan.

Lakon Anda ibarat performa dalam karier atau segi lain kehidupan Anda. Pertunjukkanlah performa yang searah dengan jalan cerita dan hasil akhir yang telah secara taksadar Anda putuskan tersebut. Namanya manusia, pasti tidak suka salah. Maka, Anda senantiasa menunjukkan performa yang akan membuktikan bahwa Anda benar, yang mana itu sejalan dengan keputusan taksadar mengenai akhir dari film Anda.

Kabar baiknya: Tidak ada skenario yang beku. Seperti sutradara film yang bisa menyarankan perubahan skenario dalam proses syuting untuk membuat jalan ceritanya tambah menarik, Anda pun bisa merevisi, menulis ulang, dan mengubah skenario serta akhir dari film Anda sendiri. Pertanyaannya, maukah Anda melakukannya?

3. Keterampilan yang tepat dan motivasi yang kuat saja tidak cukup untuk performa baik

Bayangkan: Atasan menugasi Anda untuk presentasi penjualan di hadapan para calon klien. Berjam-jam Anda mempersiapkan konten dan bahan tayangnya, karena ingin presentasinya meyakinkan dan mendapatkan klien-klien baru untuk perusahaan. Walau terbilang masih hijau dalam melakukan presentasi, Anda ingin sekali membuktikan diri. Harinya pun tiba, dan Anda berdiri di depan hadirin untuk menyampaikan hal yang telah dipersiapkan. Waktu serasa berhenti. Pikiran serasa kosong. Anda terbata-bata di sepanjang presentasi dan sebagian besar prospek menjadi bosan.

Anda kecewa, begitu pula dengan atasan Anda. Anda meminta maaf sedalam-dalamnya dan memohon kesempatan kedua. Dia mengerti dan memberi Anda waktu tiga bulan untuk mengasah keterampilan presentasi sebelum menempatkan Anda dihadapan calon klien lagi. Anda berterima kasih kepadanya dan dalam hati Anda

tahu, tiga bulan kemudian keberhasilan Anda tak boleh ditawar lagi. Anda pantang gagal.

Sekarang, Anda bertekad dan bersemangat untuk belajar *public speaking* dan presentasi agar lebih piawai dalam melakukan presentasi penjualan. Anda giat menghadiri lokakarya *public speaking* dan melahap habis buku-buku tentang keterampilan presentasi. Dalam tiga bulan, jumlah buku yang Anda baca mungkin lebih banyak dari yang pernah Anda baca selama ini. Berbekal lokakarya dan bahan bacaan itu, Anda yakin bisa membawakan presentasi berikutnya dan memberi tahu atasan bahwa Anda siap.

Kesempatan kedua itu pun cepat datang. Atasan menjadwalkan sesi presentasi berikutnya di hadapan calon-calon klien yang lain. Kali ini, Anda sudah hafal kontennya di luar kepala, terlatih fasih dalam hal teknik presentasi, dan tak sabar ingin menunjukkan kepiawaian Anda. Namun, beberapa saat sebelum presentasi, bayangan kegagalan sebelumnya menghantui pikiran Anda. Kepercayaan diri Anda sirna; Anda kembali mengacaukan presentasinya. Anda geram dengan diri sendiri dan membatin, “Mengapa setelah susah-payah berlatih dan belajar karena ingin bisa, tetap saja aku gagal presentasi dengan baik?”; “Apa lagi yang kurang dariku?”

Jawabannya adalah tataran pikir positif yang berdaulat (*empowered positive state*). Tataran pikir adalah sebuah kondisi mental dan fisik di momen tertentu. Performa kita berkaitan erat dengan tataran pikir kita. Tataran pikir positif memberdayakan kita dengan sumber daya yang kita butuhkan untuk berkinerja dengan baik. Tataran pikir negatif menyumbat akses kita ke sumber daya diri dan melumpuhkan performa. Oleh karenanya, selain punya keterampilan yang tepat dan motivasi yang kuat untuk berkinerja baik, mampu menempatkan diri pada tataran pikir yang positif adalah kunci untuk menggebrak performa.

4. Performa tertinggi butuh keselarasan di antara 100 miliar jenderal dan 50 triliun prajurit

Tahukah Anda bahwa Anda memiliki 100 miliar jenderal yang mengomandani pasukan berisi 50 triliun prajurit? Pasti Anda bertanya, "Benarkah?" Ya, saya serius. Lalu, mereka ada di mana? Di dalam diri Anda!

Para jenderal ini adalah 100 miliar neuron di otak Anda. Neuron-neuron itu terhubung dan saling berkomunikasi untuk membantu Anda berpikir, menelaah, mengingat, mencipta, dan menjalankan berbagai fungsi kognitif lainnya. Para prajurit yang mereka komandani adalah 50 triliun sel yang ada di dalam tubuh Anda. Sel-sel ini membantu Anda untuk berfungsi, bergiat, hidup, dan menjalankan tugas-tugas fisik lainnya.

Jadi, Anda raja dari sebuah negeri, diri Anda sendiri. Apa yang akan terjadi bila para jenderal ini saling tidak akur? Jika mereka tidak kompak dan bekerja dengan baik sebagai tim, apakah Anda akan mampu menggerakkan bala tentara 50 triliun prajurit untuk melindungi negeri Anda di masa-masa gawat? Jika mereka saling berseteru, bukankah para prajuritnya akan baku hantam dan korban luka dan jiwa akan jatuh di semua pihak?

Bila itu terjadi, siapa yang menderita? Ya, Anda! Performa Anda dan hasilnya akan dihantam dampak buruknya. Sebuah negeri tak dapat makmur dan berjaya bila dirongrong konflik internal dan sengketa. Jadi, jika 100 miliar jenderal dan 50 triliun prajurit ini tidak rukun, tubuh dan pikiran Anda pun tidak selaras. Pikiran sadar dan taksadar Anda tidak selaras. Performa dan kesuksesan Anda tidak selaras.

Jika bisa menyelaraskan para jenderal dan pasukan prajuritnya ini, Anda akan mampu meraih performa tertinggi layaknya para praktisi profesional terbaik.

Contohnya, ketika juara Formula Satu Lewis Hamilton sedang memacu mobilnya di lintasan, 100 miliar jenderalnya akan bekerja bahu-membahu untuk mengerahkan 50 triliun prajurit dalam mengeksekusi gerakan dan teknik balap yang tepat agar sigap menanggapi kondisi lintasan yang cepat berubah dalam tempo yang sesingkat-singkatnya.

Jadi, apakah para jenderal dan prajurit Anda selaras dalam upaya meraih performa tertinggi di sekolah, di tempat kerja, dan di dalam kehidupan Anda?

5. Kunci untuk menggebrak performa dan mencapai hasil luar biasa - Fokus

Banyak klien saya tidak tahu bahwa saya pernah putus sekolah saat berusia remaja. Kala itu, saya duduk di bangku pendidikan pra-universitas di Singapura. Setelah gagal empat kali untuk modul Kalkulus dan Statistika, saya dikeluarkan. Itu tamparan keras bagi harga diri saya dan, ditambah dengan riwayat kegagalan akademis yang pernah terjadi sebelumnya, saya kehilangan kepercayaan diri dalam kemampuan akademis saya. Saya jatuh, tetapi tetap memelihara asa untuk kembali ke bangku sekolah dan meraih gelar sarjana.

Setelah dikeluarkan dari sekolah, saya harus ikut wajib militer selama dua tahun – sebuah kewajiban bagi setiap laki-laki Singapura. Selama dua tahun itu, saya giat mencari kesempatan dan jalan untuk bisa kembali mengejar pendidikan akademis. Namun, saya juga gentar karena tak lagi yakin masih sanggup mengikuti proses belajar. Tepat sebelum masa wajib militer saya selesai, saya berhasil memantapkan hati untuk mendaftar sebagai mahasiswa program diploma di sebuah lembaga pendidikan swasta.

Saya cukup berhasil di program diploma tingkat dasar dan tingkat lanjut. Setelah menyelesaikan program diploma tingkat lanjut sebagai mahasiswa purnawaktu, saya

ingin lanjut ke program sarjana. Akan tetapi, biaya kuliah yang mahal membuat saya tidak bisa berkuliah tanpa mencari nafkah. Maka dimulailah perjalanan kuliah sambil kerja selama tujuh tahun, dari strata satu hingga pascasarjana. Kalau pernah bekerja purnawaktu sambil kuliah, Anda pasti mengerti tantangannya. Tak hanya menjadi tenaga penjualan purnawaktu, tiap akhir pekan saya juga bekerja paruh waktu sebagai guru gitar untuk penghasilan tambahan guna membayar uang kuliah.

Dua pekerjaan, sambil kuliah di malam hari, rasanya berat sekali. Waktu untuk diri sendiri dan teman-teman hanya sedikit tersisa, kalau bukan tak ada. Ada pengorbanan, kelelahan, dan rasa frustrasi, tapi saya banting tulang untuk menyelesaikan pendidikan saya di universitas. Saya tidak tahu apa yang menguatkan saya waktu itu, hingga suatu hari, seorang teman kuliah sekaligus sobat baik saya berkata bahwa dia melihat saya benar-benar fokus pada tujuan-tujuan saya.

Fokus tersebutlah yang akhirnya menjadikan saya mahasiswa terbaik di angkatan saya; nilai di transkrip saya semuanya A. Bagi orang yang pernah dikeluarkan dari sekolah seperti saya, hasil luar biasa ini sungguh tak terduga. Maka, kepercayaan diri pada kemampuan akademik saya pun kembali penuh dan saya sungguh mengalami serta menghayati kekuatan fokus.

Anda punya impian, pedoman hidup, dan keinginan. Pertanyaannya, apakah Anda FOKUS? Fokus ibarat berlian yang akan mengiris putus semua aral yang melintang dan menghalangi jalan Anda. Selama teguh menjaga fokus dan komitmen terhadap tujuan, apa pun tantangan dan rintangannya, pada akhirnya kita akan meraih – bahkan melampaui – tujuan itu.

2 - Modal Psikologis untuk Sukses

Choi Sung Bong berusia 22 tahun saat mengikuti kontes *Korea's Got Talent* pada 2011. Dengan kemeja kotak-kotak lengan panjang, celana jin, dan rambut tidak ditata, dia naik ke panggung untuk mempertunjukkan bakatnya di hadapan tiga orang juri. Merekalah yang akan memutuskan pantas tidaknya dia lanjut ke tahap kontes berikutnya. Berdiri di panggung di hadapan ratusan orang penonton, dia sama sekali tak tampak layaknya seorang bintang. Malah, dia terlihat muram dan sama sekali tidak bersinar.

Nomor lagu yang akan dibawakannya adalah "Nella Fantasia", yang dianggap lagu klasik Italia yang cukup menantang. Begitu dia mulai bernyanyi, para juri dan penonton sama-sama terkesima. Banyak yang merasa amat tersentuh dan menitikkan air mata haru. Sung Bong membuat mereka terpana dengan bakat menyanyinya, terlebih karena dia tak pernah belajar vokal secara formal. Tapi bukan bakatnya yang membuatnya menonjol dan istimewa di mata para juri dan penonton. Latar belakangnyalah yang mengagetkan semua orang.

Sung Bong dititipkan di sebuah panti asuhan saat berusia tiga tahun. Ketika berusia lima tahun, dia kabur dari panti asuhan itu karena dipukuli. Selama 10 tahun berikutnya, dia hidup sebatang kara, menjadi pedagang asongan yang menjual permen karet dan minuman energi di jalanan. Dia tak punya rumah, tak punya kamar kos, benar-benar hidup tanpa papan. Dia tidur di tangga dan toilet umum, hidup bak seekor "lalat hijau". Kehidupannya teramat berat, apalagi tanpa kasih sayang, tanpa keluarga, tanpa pundak tempat bersandar.

Dia tak sempat mencicipi bangku pendidikan dasar dan menengah seperti anak-anak lainnya. Pendidikan formal pertamanya dia dapatkan di Sekolah Menengah Atas

Kesenian Daejeon. Dia masuk ke sana setelah mengikuti tesnya. Akan tetapi, kondisi sulit membuatnya sangat sering absen dari sekolah. Setelah menyelesaikan sekolah menengah atas, dia tak punya biaya untuk melanjutkan pendidikan dan menjadi pekerja bangunan. Setelah itu adalah sejarah.

Klip video penampilan Sung Bong di *Korea's Got Talent* diunggah ke YouTube dan viral, menuai lebih dari 50 juta penayangan. Dia menyelesaikan kontes tersebut dengan menduduki peringkat kedua.

Pertanyaannya: Andai keadaan hidup Anda seperti Sung Bong, mampukah Anda mengatasi kesukaran tak terperi, atau malah terjerembap jatuh dan tak bangun lagi?

Mungkin jawaban Anda "Aku tak tahu" atau "Agaknya, aku tak bisa seperti dia." Dan saya rasa, jawaban yang *fair* adalah "Aku tak tahu." Manusia itu punya potensi luar biasa. Kita takkan tahu daya tahan kita terhadap kesukaran ekstrem hingga kita benar-benar menghadapinya. Dan Anda mungkin bahkan terkejut dengan kekuatan dan performa sendiri ketika dirundung kesusahan. Boleh jadi, Anda juga sudah pernah mengatasi situasi-situasi sulit seperti Sung Bong.

Jadi, apa yang kita butuhkan untuk menang dan sukses? Apa syarat agar perahu layar tetap mengapung di tengah amukan badai dan berlabuh selamat di pulau seberang? Apa yang membuat orang seperti Sung Bong mampu mengarungi kondisi hidup yang runyam dan meraih kesuksesan? Di bidang ilmu psikologi positif, jawabannya dikenal dengan nama "Modal Psikologis", atau bisa kita singkat MoPsi (dibaca *mosi*).

Modal Psikologis

MoPsi adalah sebuah konsep yang dikembangkan dari penelitian ilmiah di bidang psikologi positif dan perilaku keorganisasian positif oleh Fred Luthans dan Carolyn M. Youssef ada 2004. Pada 2006, bersama Bruce J. Avolio, Luthans dan Youssef menerbitkan buku *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*, yang mendefinisikan Modal Psikologis sebagai "*Tataran perkembangan psikologis positif seseorang yang dicirikan oleh 4 unsur: Keampuhan Diri, Optimisme, Harapan, dan Ketangguhan.*"

Keampuhan Diri

Menurut para penelitinya, keampuhan diri mengacu pada "*adanya kepercayaan diri untuk menghadapi dan berupaya untuk berhasil menjalankan tugas-tugas berat*." Ingat terakhir kali Anda merasa sepenuhnya percaya diri tentang sesuatu? Apa yang membuat Anda merasa percaya diri?

Keampuhan diri atau kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh keberhasilan di masa lalu untuk melaksanakan atau menguasai tugas tersebut. Jika sudah menguasai cara mengendarai sepeda, Anda pasti merasa percaya diri untuk menaiki dan mengayuh sepeda mana pun tanpa terjatuh, bukan? Tapi waktu pertama kali belajar naik sepeda, Anda mungkin merasa gugup, takut jatuh, dan bahkan gentar saat akan duduk di sadelnya. Itulah gambaran rasa tidak percaya diri.

Kepercayaan diri Anda juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan Anda untuk belajar lewat pengamatan. Ada orang yang bisa belajar dengan sangat efektif dan cepat lewat pengamatan dan cukup cakap saat melaksanakan keterampilan baru itu untuk pertama kalinya. Saat belajar keterampilan baru di sekolah atau di tempat kerja, Anda mungkin pernah melihat rekan yang belajar sangat cepat hanya dengan melihat

peragaannya dan bisa melaksanakan tugas itu dengan tepat dan cukup fasih di percobaan pertama. Itulah orang yang memiliki kepercayaan diri.

Dukungan dari orang yang dihormati juga bisa menambah tingkat kepercayaan diri Anda. Coba bayangkan bayi yang baru belajar berjalan. Dia berjalan gontai beberapa langkah, lalu jatuh. Dan hal ini terulang berkali-kali. Saat dia jatuh, orang tua atau pengasuhnya menyemangatinya untuk berdiri dan mencoba lagi dengan memegangnya, menggamitnya, memujinya, atau bahkan mengiming-iminginya. Mereka akan menggunakan semua cara untuk membuatnya terus mencoba hingga dia bisa berjalan mantap, bukan? Dengan dukungan mereka, si bayi jadi makin percaya diri. Lambat laun, dari merangkak dia berjalan, lalu berlari.

Faktor lain yang bisa seketika bisa menebalkan rasa percaya diri adalah rangsangan fisiologis dan psikologis. Contohnya, saat jiwa-raga ini terasa bergelora untuk melakukan sesuatu, kita lebih percaya diri, bukan gentar. Adrenalin mengalir deras di dalam tubuh dan rasanya tak sabar untuk beraksi! Hal ini terjadi pada anak-anak dan orang dewasa. Pasti ada kalanya dalam hidup Anda, Anda merasakan semangat yang menggebu dan langsung terjun tanpa "ba-bi-bu".

Optimisme

Optimisme berarti "*menyematkan ciri positif pada keberhasilan di masa kini dan masa mendatang.*" Mari kita tinjau dari sudut pandang yang lebih awam.

Umumnya, banyak dari kita memahami optimisme dalam kerangka makna berpikir positif semata. Bila Anda optimistis, sikap dan perspektif Anda terhadap sesama dan peristiwa akan positif. Anda menafsirkan peristiwa negatif sebagai hal yang fana, bukan abadi.

Contohnya, seorang tenaga pemasar yang ditolak sekian kali berturut-turut oleh prospeknya akan tetap bergairah menyongsong presentasi berikutnya. Apa pun hasil janji temu sebelumnya, dia selalu menantikan hasil positif pada janji temu selanjutnya. Itulah optimisme. Sebaliknya, kalau dia pesimistis, dia takkan lagi menemui prospek setelah beberapa kali ditolak dan merasa dirinya salah profesi.

Orang optimis akan selalu menantikan terjadinya hal-hal baik. Jadi, apa yang memengaruhi optimisme kita? Apa yang menentukan ciri kita sebagai orang optimis atau pesimis? Salah satu faktornya adalah pengalaman di masa lampau. Menggunakan contoh tadi,

tenaga pemasar optimis masih akan berpandangan positif sekalipun jumlah penolakan yang didapatkannya sama dengan tenaga pemasar pesimis. Hal itu dikarenakan dia pernah merasakan kemenangan dan keberhasilan di masa kanak-kanak dan remaja yang bisa menjadi jangkar pikir bawah sadarnya. Tapi untuk orang pesimis, bukti keberhasilan yang dimilikinya minim atau nihil sama sekali. Maka, dia memandang dunia dari kacamata orang gagal atau tidak kompeten. Sangat disayangkan.

Jika Anda atau kenalan Anda masuk ke dalam golongan yang kedua ini, kabar baiknya: Kita bisa menggeser paradigma pikir dari pesimisme ke optimisme. Nanti akan saya bahas di buku ini beberapa teknik penguasaan mental dan emosional yang bisa mengarahkan perspektif dan sikap ke sisi terang.

Harapan

Kelihatannya, harapan adalah kata yang tidak memberi kita daya untuk berdaulat dalam berbuat. Kalau kita bilang “Kuharap…” dalam hati kita boleh jadi hanya berangan-angan. Tapi bukan itu harapan yang kita maksud di sini. Menurut konsep

Modal Psikologis, harapan dimaknai sebagai "*gigih meraih tujuan dan, bila perlu, mengubah arah langkah demi berhasil mencapai tujuan.*"

Artinya, kita meletakkan kedaulatan kita dalam berbuat di tangan sendiri, bukan pihak lain. Ada dua komponennya: kemauan dan jalan.

Kemauan mengacu pada kemampuan kita untuk tetap memusatkan perhatian pada tujuan. Setelah tujuan dicanangkan, ada masa pengerahan tenaga, upaya, dan tindakan untuk mencapai tujuan itu. Di kurun waktu tersebut, akan ada kejadian lain dalam hidup Anda seperti, antara lain, putusnya hubungan, peluang karier baru, kerugian finansial, dan prahara keluarga. Saat semua itu terjadi, apakah Anda limbung dan lupa tentang tujuan tadi, ataukah Anda menuntaskan persoalan dan dengan segera kembali ke lintasan?

Jalan mengacu pada kemampuan kita untuk menggunakan akal, mencari solusi, dan merancang cara untuk membawa kita dari posisi sekarang ke posisi yang diinginkan. Apakah Anda orang yang kreatif, panjang akal, dan luwes? Karena tak punya tempat bersandar, Sung Bong menghidupi diri dengan menjadi pedagang asongan. Itu namanya panjang akal. Karena tak punya tempat tinggal, dia tidur di tangga dan toilet umum. Meski boleh dikata dia tak punya pilihan lain, saya tetap menganggapnya bentuk keluwesan.

Jadi, orang yang nilai harapannya tinggi akan berpikir saklek pada pencapaian tujuan, tetapi juga panjang akal dan tidak kaku dalam menjajaki aneka jalan menuju tujuan yang diinginkannya. Seperti dinyatakan di bidang *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), "*orang yang paling luweslah yang mengendalikan sistemnya.*" Makin luwes, makin jamak jalannya. Padukan itu dengan kemauan kuat, dan kian besar pula harapan Anda mencapai keberhasilan.

Ketangguhan

Ini adalah elemen terakhir Modal Psikologis, dan saya pribadi merasa elemen inilah yang terpenting. Tanpa ketangguhan, kita tak sanggup menuntaskan perjalanan sampai ke tujuan. Jadi, apa itu ketangguhan? Berikut ini pengertiannya: "*Saat diterpa masalah dan kesukaran, bertahan dan bangkit lagi ke posisi semula – atau bahkan lebih tinggi – untuk menggapai keberhasilan.*"

Seperti kata orang bijak, "Hidup tak selamanya indah." Cobaan dan penderitaan pasti datang menghadang saat kita beranjak melalui berbagai tahap kehidupan dan berupaya sekuat tenaga untuk meraih impian dan cita-cita. Tentu, tiap orang berbeda-beda. Ada yang prosesnya jauh lebih lancar, ada yang jauh lebih sukar. Anda tergolong yang mana, pertama atau kedua?

Yang perlu kita sadari adalah bahwa "lebih lancar" atau "lebih sukar" itu subjektif. Meski Anda merasa hidup orang lain lebih mudah, bagi orang tersebut hidupnya sudah terbilang susah. Bisa juga sebaliknya. Orang lain yang hidupnya Anda anggap sangat sengsara boleh jadi merasa dirinya jauh lebih beruntung dari banyak orang lainnya. Jadi, daripada memandang hidup dari kacamata biner lancar/sukar, lebih penting punya ketangguhan untuk bertahan di tengah-tengah babak kehidupan yang tak begitu lancar atau agak sukar.

Salah satu bahan baku ketangguhan adalah mental baja. Mental baja berarti kemampuan untuk menyingkirkan pikiran dan perasaan negatif guna menjaga semangat juang. Agar bisa bermental baja, kita perlu menjaga agar diri ini tetap dalam tataran positif dan berdaya. Anda akan mempelajari caranya nanti di buku ini pada bagian "Aneka Teknik Bimbingan Terobosan".

Selain mental yang kuat menghadapi kesulitan, Anda juga butuh mental yang serasi jika ingin bertahan hingga ujung jalan. Mental yang serasi berarti keselarasan di antara pikiran sadar dan bawah sadar menuju tujuan yang sama. Bila keduanya selaras, Anda akan senantiasa termotivasi dan terpecut untuk maju ke tujuan, membabat habis semua aral yang melintang. Bab-bab di bagian "Pikiran dan Penghuninya" akan membahas topik ini lebih dalam.

3 - Syarat-Syarat Terobosan

Di bidang bimbingan performa (*performance coaching*), saya bersyukur telah berkesempatan untuk mendampingi banyak pribadi baik dalam format empat mata maupun berkelompok. Latar belakang profesi mereka bermacam-macam, seperti direktur perusahaan, pimpinan militer, tenaga medis, aparat penegak hukum, pendidik, tenaga pemasar, praktisi media, dan seniman pertunjukan.

Struktur *coaching*-nya pun bisa sesingkat sekali temu atau sepanjang enam bulan, dengan pertemuan dua minggu sekali. Sebagian lebih mudah diajak berkolaborasi dan sangat cepat berhasil, sementara yang lain awalnya agak enggan sehingga pencapaian hasilnya sedikit lebih lama.

Ada juga klien yang sangat sulit didampingi, dan kelompok ini biasanya mendapat hasil yang paling kalah efektif. Ada juga kalanya saya terpaksa menolak relasi *coaching*-nya karena saya anggap calon klien belum siap berubah. Tak ubahnya guru yang menghadapi murid keras kepala atau dokter dengan pasien tidak kooperatif, saya juga punya klien yang ogah-ogahan dan belum siap.

Seperti kata pepatah, “Bila murid sudah siap, sang guru akan datang.” Saya sangat meyakini pepatah itu, dan “guru” di sini bisa mengacu pada orang sungguhan, buku, film, atau bahkan peristiwa kehidupan. Bukan soal siapa atau apa gurunya, melainkan soal siap tidaknya murid, secara mental dan emosional, untuk berubah.

Mungkin Anda membeli buku ini, menerimanya sebagai hadiah, atau kebetulan melihatnya di kantor atau perpustakaan. Mungkin Anda sedang mencari-cari terobosan di beberapa segi hidup Anda, dan saya yakin sebagian dari teknik yang dibagikan di buku ini ada guna dan faedahnya untuk Anda. Tapi sebelum mencoba

menerapkan aneka teknik di bab-bab berikutnya, coba renungkan dan nilai sendiri: Sudahkah syarat-syarat terobosan performa Anda penuhi?

Kehendak Teguh

Bayangkan satu tujuan di salah satu segi kehidupan Anda. Tujuan itu ingin atau harus Anda capai? Kalau ingin, ia disebut “boleh punya”. Kalau harus dicapai, ia disebut “wajib punya”. Bila harus mendapatkan sesuatu, seperti air atau makanan, ia menjadi kebutuhan yang tanpanya Anda tak dapat hidup.

Tanpa kehendak teguh, Anda tidak akan cukup mampu untuk mencapai terobosan performa dengan efektif. Itulah alasan ada yang menyerah di tengah jalan, ada yang balik kanan ke titik awal, dan ada yang memilih pasrah dengan keadaan sekarang karena perubahan rasanya lebih sakit kejumudan.

Agar punya kehendak teguh, Anda butuh alasan kuat. Apa alasan kuat yang menjadikan pencapaian tujuan sebuah keharusan? Apa alasan kuat yang membuat Anda menghendaki terobosan dari keadaan saat ini? Apa alasan kuat yang akan menopang Anda saat melakukan hal yang sulit tapi harus dijalankan untuk melancarkan gebrakan dan meraih kesuksesan?

Sifat alasan kuat ini senantiasa pribadi, dan bisa berkaitan dengan pengalaman masa lalu, keluarga, relasi, kesehatan, perkembangan diri, kerohanian, dll. Dengan alasan kuat, yang tak terbantahkan, Anda akan memiliki kehendak teguh yang melecut Anda untuk bertindak, berubah, dan tahan banting hingga terobosan itu terjadi.

“Asal kau tak patah arang, kau 'kan rengkuh terobosan gemilang”

Jensen Siaw

Dari kehendak teguh, timbullah kerelaan. Tanpa kerelaan, pikiran dan hati akan menutup diri dari nasihat, ajaran, atau masukan apa pun. Pernah menyuapi anak yang sedang tak ingin makan? Atau mungkin memaksa diri untuk terus makan padahal sudah sungguh kenyang? Gampang? Tentu saja sulit! Anda dengan sadar mau si anak makan, tapi dia tidak mau. Anda dengan sadar mau menyuapkan sendok terakhir ke mulut, tapi tubuh sudah menolak.

Si anak dan tubuh Anda itu ibarat pikiran bawahsadar. Tanpa kerelaan di aras sadar dan bawahsadar, langkah maju Anda di sepanjang rute perubahan dan terobosan akan lunglai dan sia-sia.

Tanggung Jawab Mutlak atas Diri Sendiri

Konsep ini sederhana tapi sulit diamalkan. Misalkan Anda lelaki muda yang sedang tumbuh dengan mekarnya. Suatu hari kecelakaan sepeda motor membuat 65% tubuh Anda menderita luka bakar. Anda kini cacat dan kehilangan sebagian besar jari tangan. Sudah jatuh tertimpa tangga, empat tahun kemudian, pesawat yang Anda tumpangi jatuh dan Anda lumpuh dari pinggang ke bawah. Bagaimana kedengarannya? Seperti apa reaksi Anda? Anda akan bagaimana? Ini kisah nyata, dan lelaki luar biasa itu adalah W. Mitchell, seorang pembicara motivasi dari Amerika.

Andai Anda Mitchell, mungkin Anda berpikir: Badan ini sudah rusak dan lumpuh, buat apa lagi hidup? Apa hidup ini masih punya arti? Mau mengejar apa lagi? Barangkali jalan terbaiknya adalah mati? Tapi bukan itu yang ada di pikiran Mitchell. Falsafah hidupnya adalah “Yang penting itu bukan peristiwa yang terjadi padamu, melainkan hal yang kauperbuat setelah itu,” dan memusatkan hati pada hal yang masih bisa dilakukan setelah peristiwa yang terjadi, bukan pada yang tak bisa diperbuat lagi.

Meski badannya cacat dan lumpuh, Mitchell menjadi pengusaha sukses dan wali kota sebuah kota kecil. Itulah tanggung jawab mutlak atas diri sendiri. Daripada merengek menyesali kecelakaan yang mustahil dibatalkan, ia memusatkan hatinya pada hal yang masih bisa dilakukan meski dalam kondisi yang demikian malang. Siapa yang bisa melakukan hal yang telah dilakukannya itu? Sebenarnya, kita semua bisa.

Banyak dari audiens Mitchell melihatnya sebagai insan luar biasa, tapi ia berkata bahwa ia "orang biasa yang hidup dalam keadaan luar biasa." Saya yakin pesan di balik pernyataannya itu adalah bahwa setiap manusia biasa seperti Anda dan saya memiliki jiwa luar biasa yang bisa kita daya gunakan. Dan kita melakukannya dengan bertanggung jawab secara mutlak atas diri pribadi dan berusaha sebaik-baiknya untuk menelurkan hasil terbaik.

Siapkah Anda memikul tanggung jawab mutlak atas diri pribadi untuk hidup Anda sejak saat ini hingga ke depannya? Begitu Anda melakukannya, akan terpancar deras energi kreatif yang akan memampukan Anda untuk meraih terobosan dan melakukan keajaiban.

Pikiran dan Penghuninya

4 - Para Tuan yang Bersemayam di dalam Pikiran

Waktu saya 14 tahun, saya membaca buku berjudul *The Power of the Subconscious Mind* di perpustakaan sekolah. Bukunya tebal dan besar, dan sampulnya hitam. Waktu itu, saya tidak suka membaca, tapi harus membaca di sekolah waktu kelas membaca.

Buku itu membuat saya terhenyak. Saya lahap isinya hingga titik terakhir dalam beberapa pekan. Itulah pertama kalinya saya membaca materi tentang pikiran manusia, yang mengilhami hasrat saya untuk menjajaki dan menjelajahi bidang ilmu psikologi. Lebih tepatnya, saya jadi luar biasa tertarik dengan cara kerja pikiran manusia dan cara mendayagunakan potensi dan sumber daya besarnya untuk meraih tujuan kita.

Dalam 20 tahun lebih setelahnya, saya mengalami dan menjajaki pikiran manusia dengan mempelajari berbagai metode, seperti *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), Hipnosis, Terapi Gestalt, Psikologi Visi (POV), Psiko-Sibernetika, Psikologi Positif, dan Psikologi Performa. Situasi hidup pribadi juga mendorong saya untuk mempelajari karya-karya metafisika seperti Geomansi, Membaca Wajah, Numerologi, Seni Membaca Telapak Tangan, dan Ba Zi. Saya penasaran setengah mati, ingin tahu kaitan antara akal pikiran saya, dunia fisik, dan alam semesta.

Di bab ini, saya akan membahas lima pikiran yang dapat diakses oleh kita semua. Pemahaman atas bahan bahasan di bagian ini akan membantu Anda memahami teknik-teknik yang akan saya bagikan pada bagian lain buku ini.

Siap berkelana ke alam lima pikiran Anda? Mari saya pandu.

Pikiran Sadar

Pikiran sadar adalah pikiran yang kita gunakan dengan aktif dan kita tahu bahwa kita sedang menggunakannya. Kita menggunakan pikiran sadar untuk proses-proses kognitif yang berkenaan dengan penalaran logis, pemikiran rasional, pengurutan, telaah, dan pemikiran positif. Berikut ini beberapa contohnya:

- Memecahkan soal matematika dengan telaah
- Merangkai urutan peristiwa secara kronologis
- Mengkaji nilai plus dan minus sebuah tawaran kerja
- Mendeduksi apa makanan yang Anda konsumsi sehingga kena diare
- Menyelisik daftar pengeluaran untuk mencari letak pemborosan bulan ini
- Menghitung jumlah yang perlu ditabung per bulan untuk membeli mobil idaman
- Memutuskan untuk mengambil rute memutar demi menghindari kemacetan dan biaya tol
- Memprakirakan hasil ujian berdasarkan kinerja sebelumnya
- Menerima kenyataan kondisi medis sebagai penyakit keturunan karena seperti itulah dokter menyimpulkan
- Merasa tidak bisa unggul di permainan bola basket karena tinggi badan Anda tidak sampai 1,9 meter
- Menalar bahwa Anda tidak dapat fasih berbahasa Inggris karena pola asuhan
- Menyerahkan diagnosis atau kesimpulan kepada ahli di bidangnya

Kita membutuhkan pikiran sadar untuk membantu kita menjalani hidup sehari-hari. Akan tetapi, riset yang dilakukan berbagai universitas di seluruh dunia telah mengindikasikan bahwa pikiran sadar adalah juga bagian kecil dari akal pikiran kita.

Ada yang menyimpulkan bahwa pikiran sadar hanya satu perdelapan atau 10% dari akal pikiran kita. Apa artinya?

Artinya, kita hanya menggunakan sekitar 10% dari akal pikiran kita dengan aktif setiap hari. Artinya, kita masih punya sumber daya melimpah di dalam akal pikiran yang mungkin belum kita akses sejauh ini. Artinya, kita baru sedikit mengenal diri kita sendiri. Artinya, kita hanya mengandalkan secuil dari keseluruhan kekuatan mental kita untuk menelaah masalah dan mencari jalan keluarnya. Artinya, kita bisa mencetuskan jauh lebih banyak gagasan kreatif, performa lebih baik, dan hasil lebih hebat di semua segi hidup kita jika kita tidak hanya menggunakan pikiran sadar semata!

Lalu, apa saja pikiran lain yang bisa kita pakai?

Pikiran Bawahsadar

Pikiran bawahsadar ibarat perpustakaan pribadi kita. Ia mengumpulkan dan menyimpan pengalaman masa lalu, merekam perincian setiap peristiwa yang telah terjadi. Pikiran bawahsadar kita punya daya tampung yang tak terbatas. Tak perlu menghapus data apa pun agar bisa menaruh data baru. Malah, andai pernah mengakses perpustakaan ini, Anda akan terkesima akan banyaknya data yang ditampungnya.

Pikiran bawahsadar merekam hal-hal yang telah Anda lalui sejak kesadaran Anda terbentuk pertama kalinya. Itulah mengapa, dalam hipnosis, Anda bisa mengingat aneka peristiwa yang terjadi bahkan sebelum Anda lahir, misalnya, saat Anda masih di dalam rahim. Salah seorang lulusan program pelatihan sertifikasi hipnoterapis saya, James (bukan nama sebenarnya), mengalami hal berikut ini ketika mengakses pikiran bawahsadarnya dengan hipnosis.

James kembali ke masa lalu untuk mencari letak akar masalah dari emosi negatif yang dialaminya. Di benaknya, pikiran bawahsadar membawanya ke memori waktu dia masih janin delapan bulan. Di rahim ibunya, ia mendengar ayahnya berkata kepada ibunya, “Tenanglah, semua akan baik-baik saja.” Setelah sesi itu, James penasaran tentang apa yang sebenarnya terjadi kala itu dan bertanya kepada ayahnya apa yang terjadi saat dia berusia delapan bulan dalam kandungan.

Ayahnya kaget dengan pertanyaan itu! “Kok kamu bisa tahu?” tanya ayahnya. Ayahnya lantas bercerita kepada James bahwa dokter berkata ada benjolan pada si janin, yang bisa memengaruhi kesehatannya. Ibu James sangat merisaukan hal itu dan, untuk meredakan kegelisahannya, ayahnya berkata, “Tenanglah, semua akan baik-baik saja.” James lahir sebagai bayi laki-laki sehat dan tumbuh menjadi pemuda yang prima.

Itu hanya salah satu dari banyak contoh lain yang dialami peserta lokakarya dan klien saya ketika mereka masuk ke memori bawah sadar mereka. Saya sendiri sudah mendapatkan banyak wawasan mendalam saat mengarungi pikiran bawahsadar saya sendiri. Tiap peristiwa yang saya lihat menyimpan pesan untuk saya – ada hal yang harus saya pelajari, keyakinan yang harus saya ubah, atau emosi negatif yang harus saya lepaskan. Berikut ini premis dari upaya psikoterapi: melepaskan beban emosional untuk membebaskan diri di masa kini.

Menurut bidang Psiko-Sibernetika yang digubah oleh Dr. Maxwell Maltz, di dalam pikiran bawahsadar kita termuat citra diri kita. Citra diri kita menentukan anggapan kita atas jati diri, hal yang kita anggap berarti, dan ekspektasi terhadap diri pribadi. Citra diri kita bak ramalan atas kinerja kita dan hasilnya. Hidup kita akan berubah menurut citra diri di dalam pikiran bawahsadar kita ini.

Pikiran Taksadar

Anda pernah mendengar tentang indra keenam. Ada yang menyebutnya intuisi. Seperti rasa yang timbul saat sedang mengambil keputusan. Bisikan yang menyuruh kita melawan nalar untuk memilih opsi lainnya. Pernah mengalaminya?

Intuisi adalah ranahnya pikiran taksadar. Pikiran taksadar mengetahui jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di pikiran Anda. Ia tahu yang terbaik untuk Anda, dan juga akan bekerja dengan memprioritaskan kesejahteraan Anda.

Pikiran taksadar mengandung emosi-emosi negatif yang tak dapat Anda tangani saat ini, memunculkan emosi negatif saat Anda siap menghadapinya, menjaga fungsi tubuh 24 jam sehari, membantu pemulihan tubuh dari sakit, memberi sinyal rasa sakit emosional dan fisik ketika Anda tidak baik-baik saja, memberi petunjuk mengenai masalah hidup, dan menyuguhkan ide serta solusi kreatif yang Anda butuhkan.

Belajar mendengarkan pikiran taksadar punya manfaat besar. Makin sering Anda dengarkan, makin mudah bagi Anda untuk mendengarkannya jika perlu nasihatnya kelak. Ada bermacam teknik untuk terhubung dan berkomunikasi dengan pikiran taksadar. Salah satunya adalah dengan menggunakan bandul.

Pikiran Lebih Tinggi

Anda mungkin pernah mendengar dan membaca tentang pikiran lebih tinggi. Saya akan menjelaskannya dengan sederhana dan lugas di sini, tanpa nada yang terlalu spiritual. Pikiran lebih tinggi punya dua fungsi:

Pertama, ia mengandung cetak biru kesehatan sempurna tubuh kita. Cetak biru ini adalah acuan pikiran taksadar saat membantu pemulihan kita dari sakit secara alami

dan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Baik itu sakit kepala, sakit gigi, nyeri menahun, atau masalah fisik lainnya, cetak biru kesehatan sempurna di pikiran lebih tinggi bisa memberikan "penawarnya".

Kedua, pikiran lebih tinggi berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan dengan kekayaan sumber daya di alam semesta. Psikolog ternama Carl Jung, yang telah membantu sekian banyak orang mengatasi persoalan psikologisnya, pernah berkata bahwa hanya ada satu tipe orang yang tak dapat dibantunya –mereka yang hanya percaya pada diri sendiri dan tidak pada eksistensi kekayaan sumber daya di alam semesta.

Pikiran Mahasadar

Dr. Chuck Spezzano, psikolog konseling dan pendiri model terapi relasi Psikologi Visi (POV), mengemukakan bahwa di kedalaman pikiran kita terdapat kehendak bebas. Di berbagai ajaran agama, kita pernah mendengar bahwa manusia punya kehendak bebas. Lalu, apa itu kehendak bebas?

Kehendak bebas adalah sumber kekuatan di dalam pikiran mahasadar yang bisa digunakan untuk mengambil pilihan mahasadar. Pilihan mahasadar adalah keputusan-keputusan baru tentang diri, kehidupan, dan takdir Anda, yang biasanya diambil dengan kejernihan dan pemahaman yang lebih sadar.

Misalkan Anda menghadapi masalah hidup yang ditimbulkan oleh beban emosi masa lalu: Anda bisa menggunakan kehendak bebas untuk menghendaki keadaannya berubah dan hasilnya lebih positif. Pernah menerjang semua aral dan tetap menuai hasil positif di hadapan situasi serba mustahil? Kehendak bebas Andalah yang memungkinkan itu terjadi.

Dalam bukunya *The Biology of Beliefs*, penulis Bruce Lipton membicarakan seperti apa hasil penelitiannya sebagai ahli biologi di Standford University telah membuktikan secara empiris bahwa pikiran dapat mengubah gen. Bagi saya, itu artinya kita tidak harus pasrah pada kondisi-kondisi turun-temurun yang kita warisi di dalam gen kita dari nenek moyang.

Dalam diri setiap insan, ada daya dan tenaga akbar, yang menanti untuk kita gunakan untuk mengubah keadaan hidup yang kita alami sekarang. Terlepas dari masa kanak-kanak, latar belakang keluarga, keyakinan agama, status sosial dan ekonomi, tingkat pendidikan, dan letak geografis, di dalam diri Anda terdapat sumber daya tak terbatas untuk meraih hasil yang diinginkan dan menulis takdir Anda sendiri.

Anda bisa mengubah kartu-kartu di tangan.

5 - Proses Menjadi Diri

Mengapa Anda menjadi seperti diri Anda saat ini? Mengapa Anda menjalani hidup atas dasar tata nilai dan prinsip tertentu? Mengapa Anda merasa hal yang satu lebih penting dari hal yang lain? Mengapa Anda menganut keyakinan yang berbeda dari orang lain? Mengapa Anda berkelakuan dalam batas-batas aturan atau ritual tertentu? Rasa takut apa yang menghalangi atau melumpuhkan performa Anda?

Kalau Anda membandingkan diri sendiri dengan kawan-kawan dekat, pasti akan tampak ada perbedaan. Itu karena kita semua melalui pengalaman yang berbeda-beda saat kita tumbuh dewasa. Tapi bagaimana jadinya andai kata Anda melalui pengalaman dan lingkungan tumbuh kembang (yakni latar belakang keluarga, lokasi geografis, pendidikan, budaya, masyarakat, dll.) yang sama dengan salah satu kawan dekat Anda: Apakah Anda akan menjadi seperti dirinya saat ini? Jawabannya ya dan tidak.

Diri Anda saat ini = **Peristiwa + Emosi + Keputusan**

Peristiwa

Peristiwa mengacu pada beragam situasi yang terjadi dalam hidup Anda seperti, antara lain:

- Dipuji atau ditegur oleh orang tua
- Berprestasi dalam studi atau tidak lulus ujian
- Menang lomba atau kalah dalam kejuaraan
- Berlibur asyik atau hanya bisa melihat sebaya berlibur asyik
- Masa kecil bahagia atau masa kecil suram
- Diberi banyak uang saku atau untuk sekolah saja tak punya biaya

- Diakui oleh guru atau dikecewakan oleh orang yang dihormati
- Dihormati oleh sebaya atau dipandang rendah oleh sebaya

Emosi

Emosi mengacu pada perasaan Anda ketika peristiwa tersebut terjadi, dan cara Anda menghadapi emosi tersebut. Contohnya, waktu berusia sembilan tahun, Anda tidak lulus ujian dan ditegur oleh orang tua. Saat peristiwa itu terjadi, Anda merasa sedih dan bersalah: sedih karena tidak lulus ujian dan bersalah karena mengecewakan orang tua. Bagaimana Anda menghadapi kesedihan dan rasa bersalah itu? Apakah Anda kubur dalam-dalam? Apakah Anda memaafkan diri sendiri? Ataukah emosi tersebut melecut Anda untuk berusaha lebih baik di ujian selanjutnya?

Contoh lain: Anda tumbuh besar di lingkungan keluarga yang pas-pasan. Anda ingat harus habis-habisan berhemat sekadar untuk bisa membeli jajanan biasa di kantin sekolah. Lalu, di usia remaja, pernah sekali Anda tak sengaja menyenggol jatuh makanan dan akhirnya harus menahan lapar seharian karena tak ada lagi uang tersisa. Saat itu terjadi, Anda memelas tetapi juga geram dan frustrasi dengan keadaan hidup Anda. Bagaimana Anda menghadapi kedua emosi tersebut? Ketika mengenang kembali kejadian itu, masihkah Anda merasakan emosinya?

Dari peristiwa yang sama, dua orang manusia boleh jadi merasakan emosi serupa, tapi cara menghadapinya berbeda. Keduanya mungkin merasa marah karena dirundung oleh teman sekelas dan, sementara yang satu membendung amarah dan memendam benci, yang lain meluapkan emosinya dengan menangis, mengadu kepada orang tua, dan menjadi pribadi yang lebih kuat dengan belajar dari pengalaman itu.

Keputusan

Ini bagian krusial yang membedakan kedua orang yang menjalani pengalaman yang sama dan merasakan emosi yang serupa. Pada saat kita mengalami emosi, kita mengambil keputusan untuk diri dan dunia kita. Keputusan-keputusan ini mungkin diambil secara sadar maupun, lebih sering lagi, secara taksadar, dan lantas menjadi bagian dari sistem keyakinan kita. Saat kita mengukuhkannya melalui berbagai pengalaman emosional serupa, keputusan-keputusan ini keyakinan yang mengakar kuat, yang kita anut dan amalkan.

Apakah itu berarti peristiwa negatif yang melahirkan emosi negatif sudah sewajarnya berujung pada keputusan negatif? Tidak selalu. Sepasang anak kembar yang tumbuh di keluarga miskin boleh jadi mengalami peristiwa dan emosi negatif yang serupa, tetapi keputusan yang mereka ambil berbeda. Kembar A mungkin beranggapan dan berpandangan "aku terlahir untuk menderita" dan "uang sulit didapat", sementara Kembar B beranggapan dan berpandangan lebih positif seperti "aku bisa menjalani hidup berkecukupan" dan "uang bisa lebih mudah kudapatkan". Menurut Anda, yang mana yang akan lebih bahagia dan sukses saat dewasa kelak?

Peristiwa positif dengan emosi positif pun bisa berujung keputusan yang berbeda-beda. Misalkan ada sepasang anak kembar lain yang besar di lingkungan keluarga berada. Semua kebutuhan dan keinginan mereka terpenuhi, dan mereka tak pernah mengalami kekurangan atau ketanpaan. Dari hidup yang berkecukupan ini, Kembar A mungkin beranggapan "ini hak yang diberikan Tuhan kepadaku" dan menjadi pongah, sementara Kembar B beranggapan "aku mensyukuri karunia Tuhan" dan tetap bersikap rendah hati.

Anda mungkin ingat beberapa keputusan yang Anda ambil waktu muda dulu. Ada keputusan yang positif dan menjadi daya gerak Anda untuk berhasil, sementara ada

pula yang negatif dan melumpuhkan perkembangan. Keputusan atau keyakinan negatif yang mengakar kuat ibarat jangkar kapal yang tertancap dalam atau rem tangan mobil yang ditarik maksimal. Boleh saja berupaya memacu laju ke depan, tapi langkah Anda terseret berat. Seiring waktu, Anda pun lelah dan mungkin bahkan menyerah, pasrah pada “nasib” dan pikiran “percuma saja”.

Jadi, bagaimana: Keputusan dan keyakinan Anda mendorong atau menghalangi kemajuan dan kesuksesan Anda? Mari kita kaji di bab berikutnya.

6 - Bagaimana Kalau Anda Keliru?

Di bab sebelumnya kita membahas “Mengapa Anda menjadi seperti diri Anda saat ini?” Coba kita lihat lagi persamaannya:

Diri Anda saat ini = Peristiwa + Emosi + Keputusan

Keputusan yang timbul dari pengalaman emosional menjadi keyakinan Anda. Seperti yang mungkin sudah Anda ketahui, keyakinan membentuk dunia kita. Dan kita melakukannya secara taksadar dengan pemikiran, perkataan, kelakuan, dan perbuatan (atau tiadanya perbuatan) kita. Orang dengan keyakinan diri yang amat positif sewajarnya akan berpikir, berbicara, dan berperilaku yang menarik orang, peluang, dan sumber daya untuk membantunya meraih tujuan dan impian. Jika Anda bahagia dan sukses, Anda akan bergaul dengan orang yang optimistis dan penuh harapan, atau pesimistis dan penuh kekesalan? Kalau Anda punya uang satu miliar untuk diinvestasikan, uang itu akan Anda titipkan ke konsultan harta yang percaya diri dan cergas atau ke konsultan yang plinplan dan malas? Jawabannya sudah jelas, bukan?

Di bab terdahulu, saya berkata bahwa Dr. Maxwell Maltz, seorang ahli bedah kosmetik yang beralih profesi menjadi penulis dan pencipta Psiko-Sibernetika pada 1960, mengemukakan konsep citra diri. Secara fundamental, perbuatan dan pencapaian kita selaras dengan cara kita memandang diri sendiri. Anda mungkin bercermin setiap hari, memastikan diri tampil rapi, tapi cara orang melihat Anda kecil dampaknya terhadap performa Anda dan hasilnya. Yang Anda lihat dalam cermin batin itulah penentunya. Anda mungkin kenal seorang teman yang rupawan tapi merasa buruk rupa, orang yang langsing tapi merasa terlalu ceking, dan orang

yang pandai tetapi kepercayaan dirinya gontai. Dan perbuatan serta pencapaian mereka ini tidak seturut cara pandang orang, tetapi sesuai citra dirinya sendiri.

Dr. Maltz menyadari hal ini dari pengalamannya di bidang bedah kosmetik. Dia telah membantu banyak pasien untuk mendapatkan paras yang lebih elok, tetapi hanya segelintir yang rasa percaya dirinya naik karena tampang yang lebih menarik. Dari sesi-sesi konsultasi lanjutan dengan para pasien, dia mendapati bahwa banyak di antaranya kembali ke sifat rendah diri dan merasa hina dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan sekalipun sudah lebih memikat secara penampilan. Oleh karena itu, dia sadar bahwa yang sesungguhnya penting bukanlah cara pandang dari luar, melainkan cara kita memandang diri di dalam.

Perbuatan dan pencapaianmu selaras dengan caramu memandang diri sendiri.

Efek Negatif Keyakinan Penghalang

Cara Anda melihat diri sendiri bukanlah fakta, melainkan opini. Opini ini dibentuk secara sadar dan bawahsadar oleh sebab peristiwa yang telah dialami. Cara orang sekitar memandang Anda mungkin berbeda dari cara Anda memandang diri sendiri karena semua itu hanyalah opini, bukan kebenaran. Semua itu adalah hal yang Anda yakini sebagai kebenaran, padahal bukan. Nyata iya, tetapi bukan kebenaran. Contohnya, saat masih duduk di bangku sekolah, nilai matematika Anda selalu rendah. Karena berkali-kali mendapat nilai D dan F di tes dan ujian (Peristiwa) dan Anda merasa patah semangat dan muram karenanya (Emosi), Anda mulai percaya (Keputusan) bahwa Anda “bodoh matematika”. Ini pendapat, bukan kebenaran.

Nyata memang bahwa nilai Anda jelek di tes dan ujian matematika tapi itu tidak sama dengan bodoh untuk mata pelajaran tersebut. Namun, opini ini terus dikukuhkan tiap kali Anda mendapat nilai jeblok di ujian matematika dan opini itu

pun menjadi keyakinan penghalang. Dan keyakinan penghalang ini terbawa dan menghambat diri Anda tiap kali harus mengerjakan tugas-tugas terkait matematika. Saat Anda di bangku kuliah dan harus melakukan riset yang memerlukan analisis matematika, Anda gagap. Saat Anda di kantor dan harus melakukan kalkulasi matematis untuk menelaah efisiensi operasional, Anda menghindar. Saat Anda menjadi orang tua dan anak minta dibantu mengerjakan soal matematika, Anda tak bisa. Keyakinan ini menghalangi performa sehingga Anda tak bisa mengerjakan tugas-tugas pribadi dan pekerjaan dengan baik.

Ada berapa keyakinan penghalang yang Anda rengkuh dalam citra diri Anda? Contoh di atas adalah ***keyakinan penghalang terkait keterampilan***. Meski berdampak negatif pada performa, efeknya tidak sehebat ***keyakinan penghalang terkait nilai*** seperti "Aku bukan anak yang baik," "Sudah nasibku hidup pas-pasan," "Sukses mustahil kuraih," "Aku tidak dicintai," "Hubungan itu pada dasarnya rapuh," "Lelaki memang tak bisa dipercaya," "Wanita memang tak bisa dimengerti," atau "Sewajarnya aku menderita." Keyakinan penghalang tipe ini berdampak gawat bagi nilai dan kualitas kehidupan Anda.

Bisa dibayangkan, jika Anda yakin bahwa sudah nasib Anda hidup medioker, bagaimana sikap Anda dalam menjalani hidup? Apakah ada semangat kuat untuk menggapai sukses yang lebih tinggi? Tidak. Beranikah Anda mengambil langkah berani yang bisa melontarkan prestasi profesional? Tidak. Beranikah Anda mengambil keputusan bijak untuk berinvestasi atau terjun ke dunia usaha demi meraih kemakmuran finansial? Tidak. Bisa lihat akibat dari keyakinan penghalang ini pada hidup Anda?

Menjadi wiraswasta, terjun ke dunia usaha, atau menjadi wirausaha tak pernah melintas di pikiran saya selama 25 pertama hidup saya. Orang tua saya karyawan,

yang bekerja seumur hidup untuk menafkahi keluarga. Perhatiannya selalu terpaku pada keamanan dan kestabilan finansial, bukan keberlimpahan atau kebebasan finansial. Berbagai peristiwa di masa-masa awal hidup saya mengajarkan "jangan mimpi terlalu tinggi," "buka usaha itu sulit," "kerja wiraswasta itu tidak stabil," "jadi wirausaha itu banyak ruginya," dll. Yang tertanam di pikiran saya: Sekolah yang tinggi, cari kerja dengan prospek bagus, dan pastikan penghasilan stabil. Lupakan soal jadi miliarder atau kaya raya. Semboyannya saat itu "Jangan bermimpi, realistis saja."

Baru setelah bertemu beberapa orang dengan mimpi besarlah saya mulai mempertanyakan keyakinan saya sendiri. Salah satunya adalah Linda Tan, wanita Singapura pertama yang menjejakkan kaki di Everest. Waktu saya menemuinya pada akhir 2002, sulit saya percaya bahwa wanita Singapura biasa ini ingin menjajal Gunung Everest pada 2008. (Setelah lima tahun berlatih mati-matian, Linda mewujudkan mimpi besarnya dengan mendaki Everest hampir ke titik puncak pada Mei 2008.)

Ada pula teman lain yang berbagi cerita tentang impiannya membangun usaha yang beromzet jutaan dolar. Dan saya mulai membatin, mengapa orang lain bisa bermimpi begitu besar dan percaya pada impiannya sendiri sementara aku tidak? Paradigma pikir saya pun bergeser dan saya mulai merenungkan, "Apa yang sesungguhnya kuinginkan?" Saya menyelisik hingga ke relung hati terdalam, mencari tahu keinginan saya yang sejati, dan saya sadar saya menginginkan hidup yang jauh melebihi kehidupan medioker! Saya mengambil keputusan baru, mengambil langkah baru, dan kehidupan profesional saya pun mulai berubah.

Adakah keyakinan penghalang yang menjerat perkembangan Anda? Adakah keyakinan penghalang terkait keterampilan yang membelenggu pilihan karier atau

menghambat performa Anda? Adakah keyakinan penghalang terkait nilai yang membatasi kebahagiaan dan kesuksesan yang bisa Anda nikmati dalam hidup ini? Coba selami hati Anda sejenak dan renungkan jawaban sejati atas tiga pertanyaan berikut ini:

- Puaskah aku dengan kehidupan dan performaku saat ini?
- Apakah aku telah menggertak diri sendiri untuk pasrah dengan hidup yang pas-pasan?
- Kalau tak ada yang mustahil, apa impian atau keinginan BESAR yang kumiliki?

Keyakinan Pendorong untuk Terobosan Performa

Terlepas segi kehidupan mana yang ingin dibenahi, Anda tetap perlu menelaah keyakinan Anda pada segi kehidupan tersebut. Contohnya, jika ingin terobosan performa dalam hal pekerjaan atau usaha, Anda harus menilik keyakinan yang mendasari perilaku Anda untuk urusan kerja atau usaha. Jika Anda ingin terobosan performa dalam hal kesehatan dan kebugaran, coba periksa apakah semua keyakinan Anda soal kesehatan dan kebugaran tubuh mendorong Anda untuk mencapai kondisi idealnya. Dunia fisik kita ini ibarat layar yang disorot proyektor keyakinan kita. Kita mereka dunia sesuai dengan keyakinan kita.

Saya mendampingi banyak tenaga pemasar, yang saya latih untuk menggebrak performa penjualannya. Banyak dari klien saya berkecimpung di industri penjualan asuransi jiwa, yang praktisi unggulannya diakui sebagai peraih kualifikasi Million Dollar Round Table (MDRT). Dari pengalaman membimbing para peraih MDRT dari berbagai perusahaan asuransi multinasional seperti AIA, Prudential, dan AXA, saya mendapati bahwa para tenaga pemasar unggulan ini memiliki beberapa kesamaan, antara lain keyakinan mereka tentang penjualan. Sementara agen asuransi

biasa melakukan *canvassing* dan khawatir tak bisa *closing*, tenaga pemasar unggulan bahkan tak pernah berpikir "bagaimana kalau tidak *closing*?" Sama sekali tak ada keraguan, tak ada "bagaimana kalau", atau skenario negatif dalam pikiran mereka! Kaget mendengarnya?

Anggap keyakinan seperti kacamata. Bila lensanya merah, dunia yang Anda lihat akan berwarna merah. Bila lensanya kuning, maka kuninglah dunia sekeliling. Demikian pula, jika ada keyakinan pendorong di dalam pikiran (sebut saja lensa berwarna positif), Anda akan mulai melihat performa dan hasil positif dalam hidup Anda. Maka dari itu, coba lihat dan periksa di segi-segi mana Anda tidak melihat hasil positif, lalu coba kaji keyakinan Anda mengenai segi tersebut. Kenali keyakinan penghalang dan ubah menjadi keyakinan pendorong.

Tata Ulang Keyakinan

Keyakinan adalah opini, bukan fakta. Karenanya, keyakinan bisa diubah sehingga performa Anda dan hasilnya pun berubah. Ada banyak teknik untuk mengubah keyakinan penghalang menjadi keyakinan pendorong. Beberapa dari teknik ini bersifat lebih nyata, sementara yang lainnya lebih imajinatif. Saya telah mengategorikannya menjadi dua kelompok metode di bawah ini. Coba jajal teknik-tekniknya dan alami sendiri hasilnya agar Anda tahu teknik mana yang paling efektif untuk Anda.

Kelompok metode pertama cocok untuk orang yang lebih analitis dan logis, yang butuh hal-hal berwujud nyata. Pada kelompok yang saya namai *Metode Pilihan Sadar*, terdapat dua teknik yang akan berguna bagi Anda:

- Keputusan berbasis keinginan

  Keputusan berbasis keinginan dilandasi kemuakan dengan keyakinan penghalang tertentu yang merongrong hidup Anda. Anda bertekad untuk memutus belenggu itu dan dengan sadar memilih untuk melepaskan hal-hal yang membawa mudarat. Pada bab "Syarat-Syarat Terobosan," saya berkata bahwa kehendak teguh adalah salah satu kunci menuju perubahan diri. Kunci inilah yang digunakan sebagai kekuatan utama untuk mengubah keyakinan penghalang bawahsadar di level sadar.

  Metode ini ampuh khususnya untuk mengubah keyakinan diri yang negatif (contohnya, "Aku tak mampu"), saat Anda sudah jengah dan ingin berubah. Ibarat kata, Anda sudah berada di titik perlu dan harus berubah. Lalu, Anda dengan sadar dan selaras mengambil keputusan positif baru terhadap keyakinan tersebut (contohnya, dari "Aku tak mampu" ke "Aku bisa meraih yang kumau") dan secara konsekuen bertindak atas dasar keyakinan pendorong yang baru ini.

- Keputusan berbasis bukti

  Metode ini menggunakan bukti dan fakta untuk membantah keyakinan penghalang. Jika Anda tipe orang yang sangat logis dan skeptis, metode ini agaknya akan Anda sukai. Saya akan gunakan "Orang tak bisa dipercaya" sebagai contoh keyakinan penghalang untuk mengilustrasikan metode ini. Jika keyakinan itu ada dan ingin Anda ubah karena sudah merongrong relasi profesional Anda, coba tulis nama 20 orang yang telah Anda percayai selama bertahun-tahun ini. Mungkin mantan guru, sahabat, teman sekolah, tokoh terhormat, saudara kandung, orang yang dituakan, atasan, klien, dll.

  Setelah menuliskannya, akan tertera sedikitnya 20 orang yang telah dan bisa Anda percayai, dan ini menggoyahkan keyakinan penghalang bahwa "Orang tak

bisa dipercaya". Kalau 20 tidak cukup kuat, coba 30 atau bahkan 50. Cari sebanyak mungkin bukti faktual yang dengan jelas menunjukkan bahwa keyakinan penghalang itu tidak benar. Dengan fakta-fakta penting ini, Anda bisa mengatasi opini dan mengambil keputusan berbasis bukti sehingga keyakinan tersebut berubah menjadi keyakinan pendorong.

Kelompok metode yang kedua saya istilahkan *Metode Citra Batin*. Metode-metode ini berlandaskan prinsip "imajinasi aktif" – Anda dengan aktif menggunakan mata pikiran untuk melihat citra dari keyakinan penghalang dan mengubahnya di tataran bawahsadar. Keyakinan Anda bersemayam di pikiran bawahsadar, tempat citra batin menjadi media komunikasinya. Oleh karenanya, kelompok metode ini efektif untuk berkomunikasi dengan pikiran bawahsadar dan melakukan perubahan dengan sengaja. Mari kita lihat teknik-teknik citra batin yang dapat digunakan:

- <u>Mencipta representasi positif</u>

  Cara kita mengalami dunia direpresentasikan secara internal oleh bahasa pancaindra dalam rupa gambar, bunyi, raba, bau, dan rasa. Dari kelimanya, gambar berperan besar dalam cara kita merepresentasikan keyakinan secara internal. Sekarang, bayangkan keyakinan Anda tentang diri sendiri, misalnya, "Aku mahir di bidang olahraga". Apa yang tergambar di pikiran Anda? Mungkin tampak gambar batin – atau bahkan film batin – Anda yang sedang bertanding olahraga, dan makin nyata Anda melihatnya di benak Anda makin kuat pula keyakinannya.

  Untuk mengubah keyakinan penghalang dengan metode ini, putuskan keyakinan pendorong apa yang Anda inginkan sebagai gantinya. Contohnya, dari "Aku tak bisa memimpin" ke "Aku pemimpin yang baik." Gunakan imajinasi aktif, ikuti langkah-langkah berikut ini:

1. Rekalah sebuah citra batin yang menggambarkan Anda sebagai pemimpin yang baik. Seperti apa "pemimpin yang baik" itu kelihatannya? Apa yang Anda kenakan? Apa yang Anda lakukan? Di dalam gambar batin itu, Anda mungkin melihat diri Anda berjas hitam rapi, tengah berbicara dan memotivasi tim dengan efektif. Bagaimana pun gambar tersebut Anda reka dan apa pun yang Anda lihat di dalamnya, ia sempurna. Tidak ada benar atau salah, selama ada rasa gelora positif saat Anda melihat citra tersebut di dalam pikiran. Amati semua detail di dalam gambar ini dan buat senyata-nyatanya.

2. Bila sudah mutlak merasakan gelora positifnya, khayalkan Anda berjalan menuju gambar itu dan rasakan diri sendiri "melebur" dengan diri "pemimpin baik" itu. Saat kedua jasmani Anda melebur, rasakan pikiran dan 50 triliun sel di kedua tubuh Anda pun melebur dan berpadu. Biarkan semua sumber daya fisik, mental, dan emosional dari diri "pemimpin baik" itu terpadu ke dalam diri Anda. Cermati rasanya. Anda mungkin merasakan kehangatan, adrenalin mengalir deras, atau bahkan sekujur tubuh seperti dialiri listrik. Anda tengah menata ulang pikiran dengan keyakinan pendorong yang baru, yang berarti bahwa Anda secara batiniah mencipta Peristiwa dengan Emosi untuk menambatkan Keputusan baru.

3. Ulangi setiap hari hingga hasilnya terlihat.

- <u>Berkebun cita</u>

  Berkebun cita (*mind gardening*) adalah teknik yang digubah dan diajarkan kepada saya oleh sahabat saya, Stephen Liau, kreator Oracodes Wisdom. Dia juga seorang pelatih meditasi Seraphim Blueprint dan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) yang sangat berpengalaman dan efektif. Dia telah melatih

dan membimbing orang dari berbagai negara untuk meraih terobosan dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, dan keuangan mereka.

Sekali lagi, berkebun cita adalah metode citra batin untuk mengubah keyakinan. Begini cara melakukannya:

1. Temu kenali keyakinan penghalang yang ingin diubah. Misalnya, “Aku tak cukup baik”.

2. Dalam pikiran Anda, khayalkan sebuah kebun. Di kebun itu ada sebuah lubang, dan di samping lubang itu ada segunduk tanah dan sebatang sekop. Lubang itu mewakili keyakinan penghalang yang membatasi perkembangan dan kesuksesan Anda.

3. Dengan sudut pandang orang pertama, ambil sekopnya dan mulailah mengisi lubang itu dengan tanah. Lanjutkan hingga lubangnya penuh. Kalau lubangnya besar, perbesar ukuran sekop untuk menyerok lebih banyak tanah sehingga Anda bisa lebih cepat menutup lubangnya.

4. Setelah lubang itu terisi penuh, taruh sekopnya, dan berdirilah di atas lubang tadi. Entak-entakkan kaki ke tanah hingga lubang tertutup rapat. Bila permukaan tanah sudah tidak amblas saat Anda entakkan, selesai. Kalau masih amblas, ulangi langkah 3 dan 4.

5. Amati perubahan dan hasilnya dalam hidup Anda.

Untuk metode ini, Anda hanya perlu melakukannya sekali jika merasa yakin bahwa lubangnya sudah tertutup rapat. Bila masih bimbang atau kurang yakin

lubangnya sudah tertutup rapat, ulangi prosesnya. Ingat bahwa berkebun cita adalah proses “imajinasi aktif”: Anda mencipta citra batin dan berinteraksi dengannya sepenuh hati, tanpa ragu ataupun takut. Pastikan Anda melakukan seluruh prosesnya pada waktu dan di tempat khusus tanpa interupsi.

7 - Bobot dari Nilai-Nilai Anda

Mana yang lebih penting, uang atau keseimbangan hidup? Ikatan atau kebebasan? Kesehatan atau pekerjaan? Petualangan atau keamanan? Renjana atau kestabilan? Jawaban Anda barangkali akan berbeda dari jawaban orang lain, dan berbeda pula dari tahap hidup yang satu ke yang lain. Pilihan Anda mencerminkan pusat perhatian – sasaran dari curahan waktu dan tenaga Anda. Pilihan Anda mencerminkan dorongan – hal yang Anda jalankan dengan semangat. Malah, Anda sebetulnya tidak memilih satu dari tiap pasang, tapi secara bawahsadar Anda telah memilih sebuah daftar yang menjadi fokus di tahap hidup yang sekarang. Kita menyebut daftar ini nilai-nilai.

Nilai-nilai adalah hal-hal yang penting bagi Anda. Nilai-nilai mendorong Anda untuk melaksanakan tugas-tugas pribadi dan pekerjaan setiap hari. Jika nilai-nilai bisa terpenuhi oleh karena hal yang Anda kerjakan, Anda akan puas dan bahagia. Jika tidak, Anda akan tidak bahagia dan bahkan bermuram durja. Yang saya maksud di sini bukanlah nilai-nilai moral atau etis (misalnya, kesalehan atau kejujuran), tapi lebih ke unsur-unsur berwujud dan tanwujud yang penting di segi tertentu hidup Anda seperti, misalnya, karier. Dan aneka segi kehidupan kita, seperti karier, relasi, keluarga, keuangan, kesehatan, dll., mengandung nilai-nilai.

Yang Anda inginkan di hidup Anda berbeda dari yang orang lain inginkan di hidup mereka. Yang penting bagi Anda dalam berkarier mungkin tak begitu berarti bagi orang lain. Yang Anda cari dalam berelasi bisa jadi tak sama dengan yang dicari orang lain. Ada keluarga yang sangat kompak, ada keluarga yang sekadarnya saja dalam berinteraksi. Cara Anda mengelola uang dan cara orang lain membelanjakan uangnya bisa jadi bak langit dan bumi. Ada orang yang getol latihan kebugaran, ada

juga yang baru berolahraga kalau dokter sudah mengingatkan soal bakal penyakit di tubuhnya. Pada dasarnya, hal yang penting bagi setiap kita bisa berbeda-beda.

Di bab ini, saya ingin membantu Anda menyingkap nilai-nilai dalam segi kehidupan yang ingin Anda gebrak dengan terobosan. Dan saya akan ajarkan cara menelaah apakah nilai-nilai tersebut menyokong atau malah merongrong segi tersebut.

Sebelum mulai, saya minta Anda untuk menemukenali dahulu segi kehidupan yang ingin Anda gebrak dengan terbosan. Mungkin relasi, kesehatan, keuangan, karier, dll. Karier akan saya gunakan sebagai contoh yang akan saya jelaskan. Langkah-langkah di bawah ini tetap bisa diterapkan pada segi hidup Anda sendiri.

Misalkan Anda ingin terobosan untuk performa dan hasil karier Anda. Nah, kita akan simpulkan nilai-nilai karier Anda (atau kesehatan Anda kalau itu yang dipilih) agar dapat menelaah situasi Anda saat ini. Ambil pulpen dan kertas, lalu ikuti langkah-langkah di bawah ini:

1. Tuliskan 20 jawaban untuk tiga pertanyaan berikut ini.
   - Apa yang penting bagi Anda dalam berkarier?
   - Apa yang harus Anda miliki dalam berkarier?
   - Apa yang harus Anda peroleh dari berkarier?

   Biasanya, orang dengan mudah bisa menuliskan 8 sampai 12 jawaban, sebelum kemudian macet. Terus gali sampai Anda mencapai 20 jawaban. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang penting jujur. Tiap jawaban boleh jadi berupa satu kata atau satu frasa saja. Dan, sekali lagi, harus jujur. Tuliskan apa pun yang melintas di benak Anda, sekalipun jawabannya tampak serupa seperti, misalnya, “penghasilan tinggi” dan “uang”.

Kalau benar-benar mentok, coba jawab dahulu pertanyaan ini untuk memicu jawaban yang sebenarnya: Dalam berkarier, apa yang TIDAK Anda inginkan? Contohnya, mungkin Anda tidak mau bekerja untuk "atasan yang mau menang sendiri". Apa kebalikan darinya? Bisa jadi "atasan yang pengertian". Tuliskan sebagai salah satu jawabannya. Jadi, pikirkan hal yang TIDAK Anda inginkan, lalu cari kebalikannya, dan ia menjadi salah satu dari 20 jawabannya.
(Selesaikan langkah ini sebelum lanjut ke langkah 2.)

2. Lihat 20 jawaban yang telah Anda munculkan. Sebelum lanjut ke langkah 2, baca lagi semuanya dan pastikan Anda memahaminya. Untuk menyelesaikan langkah kedua ini, waktu Anda hanya lima detik. Jadi, cari *stopwatch* atau buka aplikasi *timer* di ponsel, dan patuhi batas waktunya! Kalau lebih dari lima detik, keakuratan hasilnya akan berkurang. Langkah ini harus dilakukan dengan intuitif. Ikuti suara hati Anda. Siap?

   Dalam lima detik, lingkari LIMA yang terpenting dari 20 butir isi daftar Anda. Dimulai dari... sekarang! 5……4……3……2……1……0! Selesai.

3. Di bagian lain pada kertas yang sama atau di kertas yang lain, urutkan peringkat kelima hal yang Anda lingkari berdasarkan arti pentingnya. Peringkat "1" berarti paling penting dan peringkat "5" berarti paling kalah penting. Pemeringkatan hanya boleh dilakukan pada lima yang telah dipilih tadi. Lakukan sekarang.

Kita baru saja menyingkap Lima Besar Nilai Karier Anda. Kelimanya adalah hal-hal terpenting yang Anda inginkan dalam berkarier dan kelimanya mendorong performa kerja Anda. Kelimanya adalah hal-hal yang Anda upayakan agar terpenuhi oleh karena pekerjaan/profesi Anda setiap hari.

Berikut ini contoh urutan peringkatnya:

1. Melakukan hal yang kusukai
2. Uang
3. Pengakuan
4. Perkembangan karier
5. Rekan sejawat yang suportif

Berikutnya, mari kita lihat satu persatu isi daftar Lima Besar Nilai Karier ini untuk menentukan mana yang telah terpenuhi. Jawab pertanyaan ini untuk tiap-tiap dari lima nilai tersebut: "Di pekerjaan yang sekarang, apakah (isi dengan nilainya) Anda peroleh?" Jika jawabannya ya, cantumkan tanda centang di samping nilai tersebut. Jika jawabannya tidak, cantumkan tanda silang di samping nilai tersebut. Jika jawabannya kadang-kadang, tidak yakin, mungkin, kurang, atau apa pun yang tidak mutlak positif, cantumkan tanda silang di samping nilai tersebut.

Mari kita telaah hasil-hasilnya sekarang. Pertama, hitung jumlah centangnya. Jumlah centang ini mewakili tingkat kepuasan yang Anda rasakan dalam karier Anda saat ini. Jika jumlahnya 4 atau 5, saya berani berkata bahwa indeks kepuasan karier Anda ada di kisaran 8 – 10 / 10. Begitu pula sebaliknya. Jika semuanya silang atau hanya satu centang, Anda agaknya tidak puas dengan karier profesional yang Anda geluti saat ini. Tapi apakah lebih banyak centang berarti hasil yang lebih positif untuk terobosan performa? Tidak selalu. Begini penjelasannya.

Kalau jumlah centangnya sudah 4 atau 5, Anda ibarat orang yang sudah kenyang dan sudah tak ingin makan. Tak seperti orang yang semuanya silang atau hanya satu centang: Dia sangat lapar dan ingin melahap tandas makanannya. Level rasa lapar ini adalah kiasan untuk level motivasi. Jika tak lagi merasa lapar, Anda tidak akan terpecut untuk mencari dan mengonsumsi makanan. Anda mungkin akan melakukan

hal yang sekarang Anda lakukan untuk menjaga level “rasa kenyang” sehingga tidak sampai lapar, tapi Anda tidak tergerak untuk mencari lebih banyak makanan.

Di pihak lain, jika Anda sangat lapar, Anda sangat terpacu untuk mencari dan mengonsumsi lebih banyak makanan. Artinya, Anda sangat terpacu untuk berkinerja lebih baik lagi, selama melihat kemungkinan bahwa performa kerja yang lebih baik itu akan membantu memenuhi nilai-nilai karier yang masih ditandai silang tadi. Jadi, seperti apa level motivasi Anda di pekerjaan saat ini?

Sekarang, telaahnya kita perdalam lagi. Lihat kembali urutan peringkat Lima Besar Nilai Karier Anda. Mana yang peringkat pertama dan mana yang setelahnya bisa jadi petunjuk untuk mencermati apakah nilai-nilai Anda menyokong atau merongrong performa kerja.

1. Melakukan hal yang kusukai
2. Uang
3. Pengakuan
4. Perkembangan karier
5. Rekan sejawat yang suportif

Di contoh ini, “Melakukan hal yang kusukai” berada di urutan di atas “Uang”. Misalkan Anda suka berinteraksi dengan orang, tapi profesi Anda akuntan. Pekerjaan ini penghasilannya (uang) tinggi dan perkembangan kariernya pun terbilang pesat. Apakah sekiranya performa Anda akan baik? Di awal-awal mungkin masih bisa dijalani, tapi lama-kelamaan Anda akan mulai merasa berat hati dan kehilangan gairah kerja. Sekalipun Anda tetap melanjutkannya, performa Anda tidak akan istimewa. Setuju? Inilah contoh nilai-nilai yang merongrong performa karier.

Jadi, untuk meraih terobosan dalam berkarier, nilai-nilai harus menyokong dan mendukung pekerjaan. Di contoh ini, Anda harus memilih, akan tetap menjadi akuntan atau pindah profesi. Saya akan menjelaskan cara menyelaraskan nilai-nilai untuk tiap pilihan tersebut, sehingga ia menyokong – bukan merongrong – performa karier Anda.

Pilihan Ke-1 – Tetap menjadi akuntan

Dengan memilih tetap menjadi akuntan, Anda harus juga memutuskan untuk memeragakan performa istimewa, bukan yang rata-rata atau ala kadarnya. Untuk itu, Anda perlu memosisikan ulang nilai karier yang pertama, "Melakukan hal yang kusukai". Ada dua caranya. Pertama adalah menggeser turun nilai tersebut untuk sementara, tetapi memutuskan bahwa Anda akan memusatkan upaya untuk meraih penghasilan tinggi dan menapaki tangga karier dalam beberapa tahun ke depan. Artinya, Anda menunda pemenuhan nilai "Melakukan hal yang kusukai". Jika memang ada kebutuhan besar untuk meraih penghasilan tinggi dan memacu perkembangan karier, cara ini efektif untuk Anda.

Cara kedua adalah memindahkan posisi nilai "Melakukan hal yang kusukai" ke samping. Dengan begitu, "Uang" akan menduduki posisi yang sama dengan "Melakukan hal yang kusukai", sehingga klasemennya jadi seperti ini:

1. Uang Melakukan hal yang kusukai
2. Pengakuan
3. Perkembangan karier
4. Rekan sejawat yang suportif

Mungkin Anda berpikir, bagaimana bisa kita memenuhi kedua nilai yang sama-sama berada di posisi pertama. Dengan memenuhi nilai "Uang" melalui pekerjaan utama, dan memenuhi nilai "Melakukan hal yang kusukai" melalui jalur-jalur yang lain.

Contohnya, selain kerja formal sebagai akuntan, Anda akan terlibat di kerja-kerja informal seperti menyelenggarakan kegiatan sosial dan rekreasi untuk kolega, yang membuka ruang untuk berinteraksi dengan orang lain dan, karenanya, memenuhi nilai "Melakukan hal yang kusukai".

Singkatnya, Pilihan Ke-1 – Tetap menjadi akuntan mensyaratkan Anda untuk menggeser pola pikir: menunda pemenuhan nilai karier tertinggi atau memenuhinya bersamaan dengan pekerjaan formal Anda.

Pilihan Ke-2 – Pindah profesi

Ini pilihan yang sudah jelas: Anda mencari pekerjaan lain yang membuka peluang untuk memenuhi nilai karier pertama. Kalau bisa mendapatkan pekerjaan yang juga memenuhi keempat nilai lain di dalam daftar Lima Besar Nilai Karier, sempurna. Kalau tidak, Anda harus menunda pemenuhan keempat nilai karier sisanya atau mengambil keputusan baru dan mengubah pola pikir.

Waspada, jangan sampai menganggap "pindah profesi" sebagai jalan pintas untuk keluar dari masalah karier. Tiap kali Anda mengambil jalan pintas, Anda kehilangan daya untuk mengontrol dan menciptakan hasil yang diidamkan. Bila memang keputusan inilah yang diambil, pastikan Anda tidak keluar dari pekerjaan karena tak mampu bekerja dengan baik. Bila Anda tahu Anda bisa bekerja dengan baik, telah bekerja dengan baik, dan masih memilih untuk keluar, Anda keluar sebagai insan yang berdaya.

Kesimpulannya, untuk menyelaraskan nilai-nilai agar menyokong terobosan performa, ambil langkah-langkah berikut ini:

1. Putuskan segi kehidupan mana yang ingin Anda pacu dengan terobosan
2. Munculkan dan urutkan peringkat Lima Besar Nilai untuk segi tersebut
3. Kaji kelimanya sehubungan dengan pekerjaan Anda saat ini, dan atur ulang posisinya dengan mengambil keputusan baru atau mengubah pola pikir

8 - Dari Tekanan ke Kenikmatan

Dalam bukunya *Dream New Dreams*, Jai Pausch (istri dari mendiang Randy Pausch, penulis *The Last Lecture*) bercerita pengalamannya mendampingi perjuangan Randy melawan kanker, menghadapi kematiannya, dan melanjutkan hidup setelah kehilangan suami. Pada bab "The Toll of Caregiving", Jai berkata bahwa "stres merawat orang sakit telah diketahui dapat meningkatkan kerentanan orang yang merawat terhadap penyakit menular dan depresi. Orang yang merawat juga lebih rentan mengalami penuaan dini, penurunan harapan hidup yang signifikan..."

Perlu digarisbawahi di sini bahwa merawat orang sakit bukanlah penyebab efek negatif pada kesehatan jasmani dan rohani orang yang merawat. Penyebab sejatinya adalah STRES. Stres karena merawat orang sakit, mengemban banyak peran, dan memenuhi tuntutan hidup dapat merusak tubuh dan pikiran. Apa itu berarti kita tidak usah terus berikhtiar melampaui batas-batas diri dan pasrah dengan yang nyaman-nyaman saja? Tidak!

Kuncinya adalah menghadapi stres. Stres ibarat narkoba. Kalau sedikit, ia bisa melambungkan semangat dan motivasi. Tapi kalau berlebihan, ia melumpuhkan kita seperti pecandu obat. Pecandu kehilangan kendali atas tubuh dan kehidupannya, terlilit utang, atau bahkan melakukan tindak kejahatan hanya untuk mendanai kecanduan obatnya. Stres yang ekstrem bisa membuat orang depresi, merusak kekebalan tubuh, menggerogoti kesehatan, merusak hubungan, memaksa orang jadi penjahat, atau bahkan mencelakai diri.

Pernah mengalami stres dahsyat? Apa yang berputar di pikiran Anda saat itu? Apa bisikan positif dan negatif yang Anda dengar? Apakah Anda merasakan sakit dan nyeri tubuh yang tak bisa dijelaskan? Apakah Anda kehilangan kesabaran dan lebih

mudah dan cepat marah? Kendali Anda atas diri dan keadaan lebih kuat atau lemah? Ada orang yang menderita sakit-penyakit fisik, ada yang mengalami guncangan jiwa. Ada pula yang mengalami keduanya.

Anda tentu tidak ingin diri sendiri atau orang tercinta terperosok ke kondisi tersebut. Anda mungkin melihat orang terdekat mengalami masa suram dalam hidupnya dan ikut merasakan stres yang dilaluinya. Sadarilah bahwa Anda hanya dapat membantunya jika Anda mampu menangani stres di dalam diri Anda sendiri.

Demikian pula, saat Anda dilanda masalah berat, Anda hanya mampu mengendalikannya jika Anda mampu menangani stres yang ditimbulkannya. Bila Anda stres, performa Anda macet. Kalau ada yang berkata bahwa stres, dalam takaran yang tepat, baik untuk kita, itu tidak sepenuhnya benar. Stres dalam takaran yang tepat bisa saja bermanfaat dalam memotivasi kita untuk berbuat, misalnya, belajar tekun untuk menghadapi ujian atau bersiap untuk acara mendatang di tempat kerja. Tapi bila tiba saatnya berbuat, stres justru bermudarat!

Para peneliti yang mempelajari atlet-atlet Olimpiade terbaik mendapati bahwa RELAKSASI adalah kunci performa maksimal. Makin relaks si atlet, makin baik performanya. Salah seorang atlet Olimpiade termasyhur, Michael Phelps, yang telah memenangkan 22 medali (18 di antaranya emas) dalam 12 tahun karier Olimpiadenya, berbagi rahasianya ketika ditanya bagaimana dia memenangkan delapan medali emasi di Olimpiade Beijing pada 2008. Katanya, ia hanya melakukan tiga hal: makan, tidur, dan berenang. Artinya, bila tiba waktunya makan, dia makan. Bila tiba waktunya tidur, dia tidur. Bila tiba waktunya berenang, dia berenang. Dia tidak terpaku pada pikiran “Harus rebut medali emas” karena itu akan menyebabkan stres yang merusak performanya.

Coba ingat lagi pengalaman dulu saat performa Anda baik sekali. Mungkin waktu ujian di sekolah, membawakan presentasi bisnis, menggelar jamuan makan, menemani anak belajar, membimbing bawahan untuk meraih tujuan kinerjanya, dll. Apakah Anda merasa sangat tertekan pada saat mengerjakan tugas tersebut? Kemungkinan besar tidak. Mungkin Anda menikmatinya bahkan!

Pikiran manusia berfungsi optimal di lingkungan bebas stres. Ia merekah bila santai – mengalirkan jawaban saat ujian, informasi saat presentasi, pengetahuan dan kepandaian saat memasak, dan sumber daya saat menemani anak belajar atau membimbing bawahan. Bila santai, daya cipta kita prima. Bukankah gagasan terbaik tercetus justru saat kita tidak sedang tafakur memikirkannya? Saat kita sedang mengemudi, mandi, makan, menonton televisi, bermain dengan hewan peliharaan, *eh* idenya muncul!

Bila Stres, Jangan Kelola Stresnya

Apa yang Anda lakukan saat Anda stres? Ada banyak teknik pengelolaan stres yang bisa diterapkan untuk meredakan stres. Kendali teknik-teknik ini bisa efektif, saya menganjurkan perspektif baru dalam pengelolaan stres:

Bila stres, kelola diri sendiri, bukan stresnya.

Stres bukanlah ihwal eksternal yang bisa ditangani. Ia kondisi yang terjadi di ranah perantara – Anda. Apakah Anda perantara ideal untuk "dihinggapi" stres? Jika Anda lebih pesimistis, lebih sering cemas, dan lebih reaktif, Anda ranah yang kondusif untuk menjamurnya stres. Akan tetapi, jika Anda lebih positif, percaya diri, dan optimistis, Anda menjadi ranah yang sulit dihinggapi stres.

Jadi, pengelolaan stres adalah sebuah konsep yang salah kaprah. Diri kitalah yang perlu dikelola, bukan stresnya. Bila kita mengelola stres, ia ada. Bila kita mengelola diri, stres tidak bisa – atau tidak lagi – mengada.

Tadi dikatakan bahwa kita tidak butuh stres untuk melaksanakan tugas dengan baik. Stres sama sekali tidak membantu; ia malah sangat merusak performa. Bila Anda stres, performa Anda macet. Bila Anda stres, Anda sulit atau tidak bisa mengakses kekuatan di dalam diri. Performa Anda prima hanya bila Anda relaks.

Bagaimana Cara untuk Tetap Relaks?

1. Tuntaskan lebih banyak hal dalam hidup Anda.

   Setiap ketaktuntasan menimbulkan stres dalam hidup kita. Saat seorang anak tidak mendapatkan keinginannya, rasa marah menimbulkan stres pada tubuhnya. Saat seorang remaja tidak mencapai tujuannya, rasa kecewa menimbulkan stres pada tubuhnya. Saat seorang dewasa tidak mampu menafkahi keluarganya, rasa bersalah menimbulkan stres pada tubuhnya. Saat Anda ingin meraih sesuatu tetapi tak sampai, ada yang tak tuntas. Tiap ketaktuntasan menambah stres pada tubuh kita.

   Jika ada hal yang selama ini ingin Anda lakukan, lakukanlah.
   Jika ada maaf yang ingin Anda ungkapkan, ungkapkanlah.
   Jika ada hal yang ingin Anda miliki, dapatkanlah.
   Jika ada ampunan yang perlu Anda beri, berilah.
   Jika ada hasrat dalam diri Anda, penuhilah.

   Makin banyak hal yang tuntas dalam hidup Anda, makin kebal pula tubuh terhadap stres.

2. Peluk seseorang

Pelukan adalah gerak tubuh terapeutik yang manjur dan alami. Pelukan melintangkan jembatan di antara dua insan sehingga dukungan, empati, dan tenaga dari pihak yang lebih positif dapat dialirkan ke pihak yang lain. Ada pula dikatakan bahwa pelukan dapat membuka pintu hati, yang membebaskan aliran emosi.

Ingat terakhir kali Anda memeluk erat seseorang? Rasanya tenteram, bukan? Kalau sudah lupa rasanya, coba peluk orang tersayang, dan peluk yang erat. Pelukan erat terjadi saat kedua pihak menanggalkan keengganan fisik, merentangkan kedua lengan, dan saling merangkul rapat. Tak ada batasan gender atau ruang. Tanpa keengganan, tanpa batasan, tanpa keraguan. Pelukan erat berserah pasrah dan merangkul semua. Dan kekuatan penyembuhannya luar biasa.

Kedua lengan orang yang letih jiwa-raga ibarat steker yang mencari stop kontak untuk mengisi ulang daya. Saat merangkul orang tersayang atau karibnya, dia "menyerap" kasih sayang dan daya dukung yang membugarkan jiwa dan raganya. Betapa dahsyat pelukan itu.

Jika Anda ingin dipeluk, mintalah dari orang tersayang.
Jika orang minta dipeluk, berikanlah kepadanya.

3. Berolahraga

Dengan berolahraga, Anda mengalirkan energi yang terperangkap dan melepaskan penat di tubuh, yang karenanya juga melegakan batin dan merelakskan pikiran. Pikiran dan tubuh kita saling terhubung. Bila ketegangan

dalam tubuh dilepas, pikiran menerima sinyal dari tubuh bahwa ia sudah relaks dan karenanya pikiran pun relaks juga.

Riset telah menunjukkan bahwa berolahraga membantu produksi endorfin, zat kimia di dalam tubuh yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit. Tidak hanya rasa sakit yang berkurang (yang berarti stres juga berkurang), tubuh Anda pun bisa merasa *enakan*. Seperti rasa bugar yang dirasakan oleh orang-orang yang gemar berlari jarak jauh.

Banyak orang tahu dan paham manfaat berolahraga, tetapi hanya segelintir yang rutin dan giat melakukannya. Kebanyakan orang lebih suka minum obat ketimbang berolahraga, dan boleh jadi ini disebabkan kebiasaan orang modern yang butuh solusi instan. Berikut ini beberapa saran untuk merangsang gairah berolahraga Anda:

- Pilih tipe latihan yang Anda sukai. Misalnya, saya tidak suka berlari karena suhu panas dan gerah yang biasa terjadi di negara-negara tropis seperti Singapura. Saya lebih suka berenang atau bersepeda. Anda mungkin lebih suka olahraga yang lebih kompetitif seperti bulu tangkis, golf, bola basket, dll. Pilih satu yang bisa Anda nikmati.

- Jangan paksa diri hingga tak lagi bisa menikmatinya. Kita tak bisa lari dari fakta bahwa, bila sesuatu itu tak lagi bisa dinikmati, kita berat melakukannya. Kendati Anda mungkin perlu menambah intensitas latihan hingga benar-benar berkeringat, jangan berlebihan sampai merasa oyong atau mual.

- Cari kawan kalau perlu. Saya suka berolahraga sendirian (misalnya, bermain golf di lapangan, berenang, atau bersepeda menyusuri pantai) karena saya jadi punya ruang dan waktu untuk diri sendiri. Anda mungkin lebih suka berolahraga dengan seseorang atau dengan sekelompok orang karena bisa berinteraksi dan saling menyemangati.

4. Swa-hipnosis

Ya, Anda bisa menghipnotis diri sendiri untuk menepis stres dan merasa relaks. Swa-hipnosis sama saja dengan kegiatan imajinasi aktif untuk merelakskan tubuh dan pikiran. Lalu apa yang diimajinasikan untuk merelakskan diri sendiri? Bagaimana cara melakukan swa-hipnosis?

Pertama, lakukan langkah-langkah persiapan berikut ini:

- Cari tempat yang aman dan tertutup, agar orang tidak mengganggu
- Rebah di permukaan yang nyaman (sofa, ranjang, kursi malas)
- Kenakan pakaian longgar yang tidak membuat sesak
- Lepaskan lensa kontak, kacamata, jam tangan, dan aksesori lainnya
- Putar musik yang mengalun (disarankan musik instrumental atau suara alam)

Setelah siap melakukan swa-hipnosis, ikuti langkah-langkah panduan menuju tataran relaksasi ini:

1. Tatap objek diam yang berada tak jauh di atas kepala (lakukan jika Anda butuh fokus visual; jika tidak, pejamkan saja mata)
2. Bernapas dalam-dalam (hela tujuh detik dan buang tujuh detik)
3. Relakskan otot tubuh dari kepala hingga ujung kaki: kulit kepala – wajah – rahang – leher – bahu – dada – perut – pinggang – tungkai – kaki

4. Katakan dalam hati, tubuhku makin lama makin relaks
5. Larungkan diri menuju kedalaman relaksasi.

Anda juga bisa membayangkan dengan aktif (dari sudut pandang orang pertama) skenario berikut ini setelah langkah 5 untuk menyelam ke relaksasi yang lebih dalam:

"Bayangkan diri berdiri di tengah kamar mandi idaman, entah itu di alam, di hotel mewah, di dekat pantai, atau di mana pun yang Anda suka. Kalau di alam, Anda bisa mendengar burung berkicau dan suara sungai mengalir. Kalau di hotel, Anda bisa melihat dekorasi mewah dan mencium aroma wanginya. Kalau di dekat pantai, Anda bisa mendengar pekik sayup burung camar dan suara debur ombaknya. Lihat, dengar, dan rasakan semua detailnya...

Anda menengadah dan melihat pancuran besar dengan lingkar yang dapat mengucurkan air ke sekujur tubuh Anda. Sedikit ke kanan di hadapan Anda, lihat ada keran biru. Tangan kanan Anda perlahan mengulur ke keran, dan dengan lembut memutarnya searah jarum jam, mengeluarkan air dengan suhu nyaman dari pancuran ke tubuh Anda.

Anda merasakan air dengan lembut jatuh di ubun-ubun dan mengalir turun ke wajah, lalu leher, bahu, dada, perut, pinggul, tungkai, dan kaki. Tiap bagian tubuh yang disentuh air seketika terasa dua kali lipat lebih relaks. Saat melihat kucuran air menggenang sebentar di sekitar kedua kaki dan mengalir pergi, Anda merasa semua tekanan dan kepenatan ikut dibawanya serta."

Terus nikmati pengalamannya selama yang Anda suka. Anda juga bisa membayangkan diri berendam di bak dengan air hangat yang merelakskan

setiap otot di tubuh yang disentuhnya. Saat membayangkan tiap skenarionya, Anda mungkin akan ditarik ke taraf relaksasi yang lebih dalam atau bahkan tertidur. Tidak apa-apa. Kalau terlelap, Anda akan bangun lagi seperti halnya bangun di pagi hari.

Selamat menikmati relaksasi hipnotis diri...

Perkara Hati

9 - Musuh Kebahagiaan

Bagaimana perasaan Anda sekarang? Bisa menggambarkan emosi Anda saat ini? Jika jawabannya adalah kata-kata seperti “gerah”, “mengantuk”, “lapar”, Anda tidak menjawab pertanyaannya karena semua itu bukan emosi, melainkan sensasi tubuh. Emosi digambarkan dengan kata-kata seperti gembira, sedih, berbunga-bunga, tawar hati, ayem, cemas, dll.

Emosi

Emosi merupakan bagian besar dari diri kita, tapi tidak semua orang nyaman dengan emosinya. Anda mungkin suka dengan emosi positif seperti sukacita, bersemangat, dan bergelora, tetapi tidak suka dengan emosi negatif seperti amarah, patah arang, dan dukacita. Maka, saat merasakan emosi positif, Anda merasa hidup dan mencintai kehidupan, tetapi saat merasakan emosi negatif, Anda merasa sebaliknya dan terjerumus tak terkendali. Apa yang membuat Anda merasakan emosi positif dan negatif? Ini persamaan sederhananya:

Emosi = Pengalaman – Harapan

Pengalaman adalah proses yang dilalui dan hasil yang diperoleh. Prosesnya mungkin peristiwa yang sedang terjadi, dan hasilnya adalah luaran dari peristiwa tersebut.

Emosi Positif

Emosi Positif = Pengalaman > Harapan

Anda akan merasakan emosi positif ketika hal yang Anda alami lebih dari harapan; contohnya, pasangan memberi hadiah kejutan di hari biasa. Bukan hari istimewa dan

tentu saja Anda tidak berharap diberi hadiah. Maka, Anda terkejut gembira saat menerima hadiah yang selama ini diidam-idamkan.

Contoh lainnya: Anda bertemu calon klien untuk pertama kalinya dan tidak menyangka dia akan langsung setuju dengan penawarannya. Ketika dia sepakat untuk melanjutkan proses pembelian, harapan Anda terlampaui dan Anda pun merasa girang setengah mati.

Emosi Negatif

Emosi Negatif = Pengalaman < Harapan

Anda merasakan emosi negatif ketika hal yang Anda alami tak sepadan dengan harapan. Contohnya, Anda menginap di hotel bintang lima tetapi raut muka stafnya masam, seprainya bernoda, dan kamarnya berdebu. Anda merasa kesal dan kecewa karena pengalaman Anda jauh di bawah ekspektasi menginap di hotel bintang lima.

Contoh lainnya: Anda sudah mencurahkan waktu dan tenaga untuk mengerjakan proyek di sekolah atau di kantor, dan berharap hasilnya mantap. Namun, hasilnya jauh dari kata ideal dan Anda merasa sedih dan lesu semangat.

Nah, karena sekarang Anda sudah memahami penyebab dari emosi, pertanyaan berikutnya adalah, bagaimana Anda menangani emosi negatif yang timbul supaya ia tak menyeret Anda jatuh? Nanti akan saya bahas di buku ini beberapa teknik yang bisa Anda pakai untuk menangani emosi negatif. Untuk sekarang, kita bahas dahulu lima emosi negatif utama untuk lebih memahaminya.

Amarah

Amarah adalah emosi negatif umum yang sangat sering dirasakan sebagian orang. Anda bisa marah karena anak bandel, karena kolega tidak menepati tenggat, atau karena Anda sendiri tak mampu mencapai sesuatu. Pada hakikatnya, saat marah, Anda sedang berkata kepada diri sendiri:

"Aku tak punya kendali"

Amarah adalah ekspresi atas hilangnya kendali. Anda kehilangan kendali atau tak punya kendali atas peristiwa, situasi, keadaan, orang, atau hasil, walaupun sangat mendambakan kendali. Sebagai insan manusia, adalah wajar jika kita butuh kepastian. Dengan kata lain, kita suka kendali atas hal-hal dalam hidup kita, dan dengan kepastian ini kita merasa aman. Jadi, pada saat Anda kehilangan kendali atau tidak mampu mengendalikan kejadian dalam kehidupan pribadi atau pekerjaan, amarah merasuki diri Anda.

Konsep ini mudah sekali dipahami dengan mengamati tingkah polah anak-anak. Saat si anak memegang mainannya, dia punya kendali. Dia memainkannya, mengaguminya, dan merasakannya; dia pegang kendali. Pada saat anak lain merenggut mainan itu darinya, mainan itu tak lagi ada di tangannya, kendali itu tak lagi dia miliki, dan dia pun marah. Karena itulah dia mungkin mengejar anak tadi untuk merebut kembali mainannya (kendalinya) dengan menggigit atau memukulnya.

Amarah ada bermacam-macam kadarnya, mulai dari versi ringan seperti kesal hingga versi berat seperti amukan. Bila Anda tak pegang kendali, Anda merasa marah. Dan bila Anda merasa marah, Anda kehilangan kendali diri dan melakukan

hal-hal yang kelak Anda sesali seperti, misalnya, menyakiti orang tercinta lewat kata-kata atau melukai fisik orang lain. Perkelahian di jalan raya adalah contohnya.

Hal yang memperparah rasa marah adalah keinginan untuk merebut kembali kendali yang lepas dari genggaman. Amarah itu lebih ke proses daripada tujuan. Anda berada di tengah situasi yang tidak Anda kendalikan. Anda marah dan berusaha keras untuk pegang kendali. Saat kendali gagal didapatkan, amarah kian membuncah, sebelum akhirnya Anda beralih ke emosi negatif lainnya.

Contohnya, Anda marah dengan pasangan saat tahu dia menggunakan dana tabungan bersama tanpa sepengetahuan Anda. Berusaha mengendalikan situasinya (memberitahunya bahwa perbuatan itu salah) dan hasilnya (kata maaf dan keterangan tentang uangnya digunakan untuk apa), Anda melabraknya dan berkata bahwa perbuatannya itu kurang ajar dan tak bertanggung jawab. Anda juga ingin tahu untuk apa saja uang itu sudah dia gunakan. Namun, dia membantah dan berkata bahwa itu juga uangnya dan dia tidak harus meminta izin untuk menggunakan uangnya "sendiri". Mendengar hal itu, kemarahan Anda meluap karena kendali yang tadinya hilang tak berhasil Anda dapatkan.

Kita juga bisa merasakan amarah saat merasa tak sudi menerima kenyataan. Pasien yang didiagnosis dengan penyakit mematikan (misalnya, kanker) kerap merasa marah setelah terguncang. Tak bisa mereka percaya bahwa hal itu terjadi pada diri mereka. Dan karena merasa tidak terima, mereka marah pada hidup, nasib, dan bahkan Tuhan saat membatin, "Kenapa aku?"

Kesedihan

Ingat terakhir kali Anda merasa layu dan susah hati? Anda mungkin merasakan sesak di dada, seperti ada yang mengimpit Anda. Anda mungkin bahkan mencucurkan air mata. Saat itulah Anda merasakan emosi kesedihan. Versi lebih berat dari kesedihan adalah dukacita.

"Aku tak bisa mengubahnya"

Dihadapkan pada hasil yang kurang dari ideal yang Anda rasa mustahil bisa diubah lagi, misalnya, putusnya hubungan, pemecatan, dan anjloknya kesehatan, Anda memandang diri sebagai korban keadaan. Anda mengasihani diri dan merasa kecil hati. Seperti sudah pasrah, menyerah kalah pada keadaan, dan merasa hilang asa, mustahil mengubah hasil akhirnya. Lalu, Anda mulai remuk hancur.

Kesedihan bisa juga dirasakan saat kita bergeser dari tahap tidak terima ke penerimaan. Bila pada tahap tidak terima Anda merasakan amarah, kesedihan mulai merayap masuk saat Anda menyadari faktanya benar-benar terjadi dan Anda sedang dalam proses menuju (tapi belum sampai di titik) penerimaan. Proses ini mungkin membuat Anda menitikkan air mata yang memang perlu jatuh sebelum Anda sampai ke titik sepenuhnya menerima.

Kita juga bisa merasa sedih ketika kejadiannya tidak berkaitan langsung dengan hidup kita. Contohnya, Anda membaca berita bencana besar di surat kabar, yang menewaskan ribuan orang. Saat membaca cerita dari para saksi mata dan melihat pilu serta lara di wajah-wajah para anggota keluarga yang kehilangan orang tercinta, Anda tak sanggup menahan air mata, menahan sesak di dada.

Mungkin Anda bertanya, “Bagaimana dengan gundah gulana? Samakah ia dengan sedih?” Gundah gulana lebih dari sekadar sedih. Ia kombinasi dari banyak emosi negatif, bisikan hati negatif, pikiran negatif, dan keputusan yang melenyapkan daya. (Kita akan membahas ini lebih dalam di bab lain setelah ini: “Tsunami Emosi”.)

Ketakutan

Perasaan ini bisa melumpuhkan Anda. Saat kita benar-benar takut, biasanya kita akan bergeming kaku. Kalau Anda takut kecoak atau tikus, Anda bisa mematung di tempat dan menjerit saat melihatnya. Atau Anda lari terbirit-birit dari makhluk itu dan menjerit minta tolong. Sesungguhnya, dalam hati Anda berkata:

“Aku tak berdaya”

Rasa takut adalah reaksi hampir pasrah terhadap masalah hidup. Jika Anda biarkan rasa takut menghadang, Anda menyerahkan kuasa dan pasrah tak berdaya dalam kendalinya. Bila sudah begitu, Anda akan terus dikekang oleh rasa takut ini. Misalnya, selalu takut kecoak, ketinggian, berbicara dengan orang tak dikenal, tidur sendirian, dll. Rasa takut itu kian perkasa tiap kali Anda menyerah kalah padanya.

Jika Anda merasa takut tetapi tetap maju jalan, Anda telah merebut kembali daya dan kuasa atas emosi tersebut. Anda melihat kecoak dan, bukannya kabur, Anda mengambil sapu dan menghalaunya jauh-jauh. Anda berdiri di ketinggian dengan lutut gemetaran, tetapi tetap melangkah untuk menuntaskan tantangan bermain *flying fox*. Anda ciut hati memikirkan apa nanti tanggapannya, tetapi tetap mendekati orang tak dikenal itu. Dalam kondisi-kondisi tersebut, Anda telah merengkuh setaraf tertentu kekuatan untuk mengatasi rasa takut. Rasa takutnya pun dapat melemah tergantung dari hasil pengalaman Anda.

Ketakutan yang kita bahas sejauh ini dikenal dengan istilah rasa takut yang disadari – ketakutan yang kita ketahui keberadaannya. Jenis ketakutan lain adalah ketakutan yang tidak disadari – rasa takut yang tidak kita ketahui keberadaannya. Ketakutan yang tidak disadari bersemayam di pikiran bawahsadar dan biasanya tidak terdeteksi oleh kesadaran kita. Contoh-contohnya, antara lain, takut sukses, takut uang, takut asmara, takut menjadi seperti orang tua sendiri, takut akan langkah berikutnya, takut akan komitmen, dan takut akan kekuatan sendiri.

Terdengar konyol, mungkin, kalau kita takut pada hal-hal yang tadi kita bilang kita inginkan – kesuksesan, uang, dan asmara. Ya, tapi itu terjadi pada diri banyak dari kita. Coba jawab pertanyaan-pertanyaan ini:

- Kalau Anda 100 kali lebih sukses dari diri Anda saat ini, Anda akan menjadi (si)apa? Bisakah diterima dalam kerangka nilai-nilai moral dan etis Anda?

- Andai Anda jutawan atau miliarder yang mampu membeli apa pun sesuai imajinasi terliar Anda, rahasia gelap apa yang akan Anda penuhi? Bisakah diterima dalam kerangka batas-batas moral dan etis Anda?

- Jika Anda menjalin hubungan yang berisi tidak hanya keintiman fisik tetapi juga emosional, dalam arti Anda membuka hati lebar-lebar untuk pasangan dan menunjukkan sisi paling rawan dan rahasia paling gelap diri Anda, bagaimana kedengarannya? Sesiap apa Anda untuk melakukannya?

Bila kita takut pada hal-hal yang katanya kita inginkan, bagaimana mungkin kita akan mendapatkannya? Inilah yang disebut dengan masalah ketaksebangunan hati. Bila ada rasa takut yang tak disadari akan hal yang secara sadari diingini, timbullah

konflik batin yang berakibat Anda sulit atau tak mampu memperolehnya sama sekali.

Dalam ikhtiar mengejar hasil yang didambakan di segi kehidupan apa pun, rasa takut yang disadar dapat melumpuhkan Anda hingga tak mampu melangkah maju. Rasa takut yang tak disadari akan membuat Anda menyabotase upaya sendiri, yang memberatkan langkah Anda ke titik tujuan. Tiap kali Anda tidak meraih keinginan, coba selidiki hati Anda, siapa tahu rasa takut yang tak disadari bercokol di sana, menahan langkah Anda.

Luka Hati

Setiap manusia terlahir untuk mengalami kasih sayang dari orang-orang yang mengaruniainya dengan kehidupan. Seorang bayi berharap dihujani kasih sayang dalam bentuk pelukan dan belaian. Seorang batita berharap dihujani kasih sayang dalam bentuk waktu dan keriangan. Seorang anak berharap dihujani kasih sayang dalam bentuk perhatian dan materi. Seorang remaja berharap dihujani kasih sayang dalam bentuk rasa hormat. Seorang dewasa berharap dihujani kasih sayang dalam bentuk berupa-rupa. Tapi pengalaman dan harapan kita tak selamanya sepadan.

"Aku tak dicintai"

Tiap kali kita mengharapkan cinta tetapi tidak mendapatkannya sesuai keinginan, hati kita terluka. Bila hati sudah terluka, kita merasa tidak dicintai. Kita merasa tidak menerima kasih sayang yang Anda rasa pantas Anda dapatkan. Terluka hati adalah emosi yang mendalam dan intens, yang biasanya dikaitkan dengan perasaan lain seperti iri hati, kecewa, rendah diri, terguncang, benci, dan bahkan perasaan hancur.

Terluka hati terasa sangat menyakitkan karena berkenaan dengan kurang atau tiadanya kasih sayang. Kasih sayang adalah unsur kehidupan yang teramat penting sehingga, tanpanya, kita merasa hidup ini menjadi agak tidak bermakna. Anda banting tulang untuk memberikan yang terbaik untuk keluarga karena Anda menyayangi mereka. Anda berjuang untuk mengukir karier gemilang karena Anda menyayangi diri sendiri. Anda mengerahkan segala upaya untuk mendapatkan afirmasi dan pengakuan dari yang lain, manifestasi lain dari kasih sayang yang rindu Anda rasakan. Maka, saat Anda tidak atau tidak cukup mendapatkannya meski telah berupaya, hati Anda terluka.

Sebagian besar dari kita, di sepanjang hidup ini, berkali-kali hatinya terluka. Ada luka yang sembuh, tapi banyak yang tetap menganga. Di balik bekas luka bersembunyi barah lunak yang dapat menganga lagi dan menyebabkan sakit lagi dan lagi. Luka hati yang tidak sembuh dan hanya ditutupi dapat menjadikan kita mati rasa karena berusaha melindungi hati dari luka lainnya. Oleh karena itu, kita bentengi hati dengan tembok-tembok baja supaya tak seorang pun dapat masuk dan menorehkan luka baru. Akan tetapi, perasaan jantan, percaya diri, atau agresi yang palsu ini hanyalah mekanisme pertahanan yang kita tegakkan untuk melindungi bocah kecil di batin kita.

Luka tak dapat sembuh dengan berpura-pura bahwa ia tidak ada. Bila hati Anda pernah terluka, apa yang terjadi jika Anda mengabaikan dan berpura-pura luka itu tidak ada? Ia menyeruak di saat yang tak diduga-duga, atau bahkan muncul dalam mimpi, sebagai pengingat bahwa Anda belum selesai dengannya.

Pelajaran terbaik tentang luka hati adalah bahwa kita bisa dilukai oleh siapa pun, tetapi kita tak harus menggendong luka itu dan melukai hati sendiri lebih dalam lagi. Berhentilah melukai dan mulailah lebih menyayangi diri sendiri hari ini.

Rasa Bersalah

Saya menganggap emosi ini sebagai yang terdahsyat dan paling menghancurkan di antara kelimanya. Perasaan ini berkaitan erat dengan nurani kita, yang kerap menjatuhkan vonis bersalah disertai hukuman. Jika merasa telah berbuat salah, Anda mendakwa diri sendiri dan, menurut nurani, Anda patut dihukum.

"Aku sudah berbuat salah"

Saat saya menjadi salah satu pembawa acara gelar wicara *life coaching* yang disiarkan secara langsung di stasiun radio UFM1003 pada 2007, seorang wanita yang kami yakini berusia pertengahan empat puluhan menelepon dan meminta saran tentang suaminya yang berubah tiba-tiba. Dulu, dia suami dan ayah yang penyayang. Pulang dari tempat kerja, dia mencurahkan banyak waktu untuk anak-anaknya dan melimpahi keluarga dengan kenyamanan materiel dan emosional. Namun, beberapa bulan terakhir, dia menjadi pria agresif yang kerap berkata-kata dan berbuat kasar pada mereka.

Dari nada suaranya, saya bisa merasakan kepiluan wanita ini. Dia tak habis pikir, bagaimana suaminya bisa berubah hampir 180 derajat, begitu cepat. Dia merasa getir dan ingin tahu mengapa itu terjadi. Saya pun mulai bertanya, apakah ada kejadian penting atau besar yang baru-baru ini berlangsung dalam hidup suaminya. Orang tidak berubah tiba-tiba; orang berubah karena mengalami peristiwa besar dan tidak memiliki sumber daya untuk menangani peristiwa itu.

Wanita itu bercerita bahwa usaha suaminya baru-baru ini jatuh. Sekarang dia menganggur dan terlilit utang. Dia bilang, barangkali itulah yang membuat suaminya tidak bahagia dan jadi agresif. Tak sepenuhnya benar.

Yang kita hadapi di sini adalah seorang laki-laki yang dahulu mampu menafkahi keluarganya dengan baik sekali. Lazim bila seorang pria merasa bangga karena bisa menghidupi istri dan anak-anaknya dengan baik. Maka, waktu dahulu bisa melakukannya, dia merasa bahagia dan menikmati hubungan yang baik dengan keluarganya. Di dalam hatinya, dia gembira dan merasa berharga serta bermartabat. Namun, yang sebaliknya terjadi ketika usahanya gagal.

Sekarang, karena kariernya mandek, utangnya banyak, dan harga dirinya hancur karena tak lagi dihormati dan dihargai oleh sejawat, ditambah lagi kemampuannya untuk menghidupi keluarga sirna, ia telah memvonis dirinya bersalah. Vonis itu menyatakan bahwa dirinya tak berguna dan tak pantas memiliki keluarga yang mencintai dirinya. Sikap agresifnya terhadap orang-orang yang paling dia cintai adalah perilaku menghukum diri sendiri. Di alam bawahsadarnya, dia ingin menghalau pergi orang-orang yang dia kasihi sehingga dia bisa menjalani penderitaan sendiri, hukuman karena telah gagal dalam usahanya dan gagal sebagai suami dan ayah.

Setelah mendengar semua ini, wanita itu mulai memahami duduk perkaranya. Dia bertanya apa yang bisa dia lakukan untuk menolong suaminya. Di antara berbagai hal yang saya agihkan kepadanya, saya berkata terlepas dari semua kelakuan suaminya, tetaplah dampingi dia. Tunjukkan bahwa semua kelakuannya itu tidak akan membuat istri dan anak-anaknya pergi. Hanya dengan setia mendampingilah wanita itu dapat mengetuk pintu hati dan membantu jiwa lelaki yang sedang merana, supaya dia bisa bangkit dan kembali menjadi pria dan ayah yang bertanggung jawab.

Rasa bersalah bisa membuat kita melakukan hal-hal luar biasa konyol untuk menyakiti diri sendiri. Karena rasa bersalah, kita melihat orang hidup terjerat duka, hubungan kandas, usaha gulung tikar, kesehatan anjlok, bunuh diri, di antara banyak

kejadian malang lainnya. Banyak orang yang tetap merasa bersalah untuk kelalaian kecil sekalipun yang pernah mereka perbuat jauh di masa lalu. Rasa bersalah menjerat orang dalam penderitaan; hanya ampunanlah yang bisa membebaskan kita menuju bahagia.

Oleh sebab apa Anda masih merasa bersalah? Kepada siapa Anda masih merasa bersalah? Rasa bersalah itu tidak tertambat pada masalahnya atau orang yang kita cederai perasaannya. Peristiwanya sudah berlalu, dan orangnya mungkin sudah tiada atau sudah memaafkan Anda, tapi Anda masih merasa bersalah: Mengapa? Karena Anda belum memaafkan diri sendiri. Inilah waktunya Anda mengampuni dan membebaskan diri sendiri.

Kita sudah membahas lima emosi negatif utama. Sebelum beralih ke bab berikutnya tentang beban emosi, mari kita jenguk kembali lima emosi ini dan maknanya yang sejati:

- Amarah – “Aku tak punya kendali”
- Kesedihan – “Aku tak bisa mengubahnya”
- Ketakutan – “Aku tak berdaya”
- Luka hati – “Aku tak dicintai”
- Rasa bersalah – “Aku sudah berbuat salah”

Walaupun tiap-tiap emosi negatif ini membawa arti dan pesan yang berbeda, jarang kita hanya merasakan satu emosi saja. Saat sebuah peristiwa terjadi dan pengalaman kita tidak sepadan dengan harapan, kita biasanya merasakan bauran berbagai emosi negatif. Anda bisa merasakan amarah pada orangnya dan hati Anda terluka karena dikecewakan. Atau Anda bisa merasa bersalah atas perbuatan Anda sekaligus takut kalau masalahnya sampai tersiar ke mana-mana.

Kadang, emosi-emosi yang kita rasakan bahkan bisa saling berbenturan. Contohnya, pernah seorang sahabat saya merasa begitu marah saat meratapi kematian suaminya. Mungkin Anda kaget mendengar ini karena menyangka semestinya dia merasa sedih. Iya, dia sedih, dia sangat sayang pada suaminya itu. Tapi dia juga marah karena ditinggal suami dan harus menghadapi semua konsekuensinya sendiri.

Untunglah, dia cukup berani menghadapi amarahnya itu dan sekalian mengatasi sederet emosi negatif lainnya. Luar biasa rasanya melihat sahabat ini melepaskan diri dari kepedihan dan melanjutkan kehidupannya.

10 - Pengelana Kawakan

Saya pertama kali bepergian selama dua pekan waktu berusia 16 tahun. Sampai sekarang, saya masih ingat banyak hal tentang lawatan pertama ke Australia yang berkesan itu, termasuk koper-kopernya. Pakaian, obat-obatan, alat mandi, baterai cadangan, senter, sepatu, sandal, dan berbagai barang siapa-tahu-butuh lainnya saya kemas ke sebuah koper besar. Seperti yang bisa Anda duga, banyak dari semua bawaan itu akhirnya tidak saya gunakan.

Saat awal-awal bepergian, kita biasanya membawa koper yang berat-berat, berisi barang-barang "wajib dibawa". Setelah beberapa kali menyesal karena membawa koper yang besar dan berat, saya sadar ada banyak hal yang tidak perlu dibawa. Tas perjalanan saya pun makin kecil dan ringan. Waktu berkemas berkurang, dari satu hari ke sesingkat satu jam saja. Saya telah menjadi pengelana kawakan dan tahu cara bepergian dengan beban ringan.

Ringankah beban Anda saat menjalani kehidupan ini? Banyak yang tidak. Dan bawaan kita bukan koper berat di tangan, melainkan beban berat di hati. Namanya beban emosional. Isinya bukan keperluan sehari-hari, melainkan kepedihan terbungkam, barah luka hati, dan penghakiman diri. Beban emosional lebih buruk dari beban fisik karena ia memberatkan kita tanpa diketahui.

Beban emosional memiliki efek tak kasatmata tetapi sangat merusak terhadap hidup kita. Karena emosi negatif dan permasalahan yang Anda bendung, tindas, atau genggam di dalam hati, Anda bisa bereaksi berlebihan dan merusak hubungan, secara bawahsadar menyabotase kesuksesan sendiri, dan bahkan secara taksadar memicu prahara yang mengguncang hidup Anda.

Beberapa tahun silam, Joyce (bukan nama sebenarnya) menghubungi saya untuk meminta saran terkait persoalan yang menghalangi performa dan kemajuan kariernya. Dia seorang psikolog ahli yang berpengetahuan luas dan mahir di beberapa tipe metode psikoterapi. Sebelum resmi memulai bimbingan terobosan, yang kelak selesai hanya dalam dua sesi, kami membahas metode-metode psikoterapi saya yang nyaman baginya. Dia secara khusus menyatakan tidak nyaman dengan hipnoterapi, dan kami sepakat untuk tidak menggunakannya.

Sebagai seorang *coach*, salah satu tanggung jawab saya adalah menghadirkan kejelasan bagi klien-klien saya. Dalam perkara ini, sebelum Joyce bisa menangani isu yang merongrong performa dan kemajuan kariernya, dia perlu mengetahui dengan jelas masalah yang sebenarnya. Dengan bekal ilmu profesionalnya, dia tahu isu yang dialaminya ini bukan sekadar masalah presentasi, dan dia perlu menyelisik akar permasalahannya itu.

Saya meminta Joyce menyebutkan contoh-contoh spesifik dari tantangan yang dialami dan dirasakannya di tempat kerja. Dia bercerita bahwa tiap kali dia rapat dengan atasan dan ditanya tentang tindakan yang dilakukannya terhadap klien, dia tidak mampu menjawab dengan percaya diri dan fasih, sekalipun punya jawabannya. Masalah ini paling kentara khususnya saat si atasan mengeraskan suara. Makin keras dan tegas atasannya, makin Joyce mematung dan tak bisa menanggapi. Dia merasa risi dan tahu itu masalah.

Dia juga bercerita bahwa, karena tak mampu dan tak percaya diri berbicara, dia tak bisa melanjutkan upaya untuk melakukan hal yang ingin sekali dilakukannya, yaitu menjadi dosen. Dia merinding kalau harus berdiri di hadapan sekumpulan orang untuk membawakan presentasi. Dan itu berarti dia tak bisa memeragakan

kompetensi wajib ini ketika mengikuti wawancara dan presentasi untuk menjadi dosen.

Prinsip fundamental yang melandasi konsep bimbingan terobosan (*breakthrough coaching*) adalah bahwa di dalam diri setiap insan ada semua sumber daya yang dibutuhkan untuk mencapai keinginan. Di kasus ini, saya juga memandang Joyce sebagai orang yang mampu berbicara dan membawakan presentasi dengan percaya diri. Dia memiliki ilmu dan jawabannya, juga tahu cara menjawabnya, tetapi ada sesuatu di alam bawahsadarnya yang mencegat kemampuannya itu.

Kami lantas mencoba mengidentifikasi hal – entah keyakinan, nilai-nilai, emosi, dan pengalaman – di ranah bawahsadarnya yang menghambat performanya. Saya ingin menemukenali akar masalah atau peristiwa emosional signifikan yang mungkin telah membuatnya mengambil posisi siap mundur manakala ditanyai oleh atasan.

Di sesi pertama, kami menemukannya. Joyce bercerita, waktu dia berusia delapan atau sembilan tahun, dia sering ditinggal di rumah bersama abangnya. Sebagai adik, dia harus patuh pada si abang, terlebih karena abangnya keras dan bahkan kadang-kadang bersikap menindas. Dia belajar cara untuk tidak buka suara, atau lebih tepatnya tidak berani buka suara. Pengalaman berkali-kali dengan si abang mengukuhkan keyakinannya untuk diam saja.

Dalam hal ini, beban emosinya adalah pengalaman dengan abangnya. Pada beban tersebut terkandung rasa takut untuk buka suara, amarah karena ditekan, dan sakit hati karena dikendalikan. Sebagai seorang psikolog, Joyce mengetahui dampak dari semua hal itu terhadap kehidupan, kepribadian, dan kinerjanya.

Setelah menemukan beban emosionalnya, kami lanjut mengatasinya. Joyce saya beri tugas melakukan latihan terapi tukar kursi (*switching-chair therapy*) sebelum sesi berikutnya. Karena bertekad untuk meraih terobosan, dia dengan tekun menyelesaikan tugas itu. Di sesi kedua, kami menangani rasa kurang percaya dirinya dalam membawakan presentasi supaya dia menjadi lebih lancar dan percaya diri saat berbicara di depan umum.

Beberapa bulan setelah bimbingan usai, dia berbagi bahwa sekarang dia sudah mulai membawakan kuliah. Beban hilang, terobosan pun terbilang.

Kita semua memikul beban emosional tertentu. Tak ada manusia yang menjalani hidup sempurna, dengan hati yang dicurahi pengalaman dan emosi positif semata. Kita hidup di dunia mendua, mengalami yang baik dan yang buruk, yang positif dan yang negatif, yang nikmat dan yang sengsara.

Di bagian terdahulu buku ini, saya berkata bahwa, pada saat-saat menyakitkan, kita membentuk keyakinan, nilai, dan keputusan baru. Dari semua itu, ada yang membantu kita untuk menunjukkan kinerja yang lebih baik, ada yang secara bawahsadar menghalangi kebahagiaan dan performa kita, beserta hasilnya. Bila kita mendapati atau merasa ada hal yang menghalangi perkembangan, pencapaian, dan keberhasilan kita, itu pertanda bahwa beban itu ada. Yang perlu kita lakukan adalah mengenali beban itu dan merelakannya (baca: melepaskannya) sehingga kita lebih ringan dalam meraih performa bernas di kehidupan pribadi, pekerjaan, dan keuangan kita.

Peliknya beban emosional adalah bahwa kita mungkin tidak mengetahui keberadaannya. Di kasusnya Joyce, pengetahuan profesionalnya memberi petunjuk

bahwa masalah presentasinya memiliki akar penyebab yang lebih dalam. Akan tetapi, banyak orang mungkin tidak menyadari adanya dinamika semacam itu.

Jika Anda tahu ada beban di hati yang menghalangi diri dari pencapaian keinginan, Anda tahu ada beban emosional. Mungkin Anda belum tahu apa persisnya beban itu, tetapi Anda yakin ada sesuatu dan mungkin ingin mencari tahu wujudnya. Inilah tahap kesadaran.

Dari tahap kesadaran, jika lanjut mencari tahu pangkal persoalan persisnya, Anda akan mampu mengatasi permasalahan hingga ke akar-akarnya. Tapi sebagian orang memilih untuk mengabaikan perasaan yang mengganjal di hati, dan terus membendungnya tanpa sadar bahwa ia akan timbul lagi dan lagi, menghantui hidup mereka dalam bentuk peristiwa serupa yang terjadi berulang kali.

Ada juga orang yang bahkan tidak tahu bahwa beban emosional itu ada. Mereka mungkin agak terlepas dari emosinya, dan sudah sampai pada titik merepresi beban emosionalnya. Ia ditaruh di suatu tempat terselubung di alam pikiran sehingga keberadaannya tidak disadari. Tapi dinamikanya terus menimbulkan pola berulang dalam hidup mereka.

Apa yang saya maksud dengan ungkapan bahwa dinamika beban emosional terus menimbulkan pola berulang dalam hidup kita? Mari kita tinjau konsep-konsep proyeksi dan transferensi. Alih-alih dari perspektif psikologi klinis, saya akan mencoba membicarakannya dari sudut pandang awam agar mudah dimengerti dan diterapkan.

Proyeksi

Coba bayangkan sejenak hati Anda ibarat proyektor. Ia memproyeksikan masa lalu ke masa kini. Masa lalu Anda mengandung pengalaman, perjumpaan, penilaian, persepsi, emosi, dan unsur-unsur psikologis lain yang terhimpun dari tahun-tahun pertumbuhkembangan Anda. Dalam *Neuro-Linguistic Programming*, dikatakan bahwa persepsi adalah proyeksi. Yang kita pandang di dunia masa kini adalah proyeksi masa lalu kita.

Waktu Joyce masih kanak-kanak (masa lalu), dia merasa ditindas dan dirundung oleh abangnya. Di masa dewasanya (masa kini), dia memandang atasannya sebagai sosok diktator yang menindas dan merundung dirinya. Itulah proyeksi.

Lalu mengapa kita memproyeksikan masa lalu ke masa kini kita? Mari lanjut ke konsep transferensi.

Transferensi

Transferensi diartikan sebagai proses yang dengannya kita **tanpa sadar** memproyeksikan **perasaan/sikap** (emosi/keyakinan negatif) terhadap **orang** (misalnya, abang) atau **keadaan** (misalnya, dirundung) di **MASA LALU** (misalnya, masa kecil) kepada **orang** (misalnya, atasan) atau **keadaan** (misalnya, relasi kerja) di **MASA KINI** (tahap kehidupan saat ini).

Pada kasus Joyce, pengalaman emosionalnya dengan atasan di tempat kerja adalah transferensi pengalamannya dengan abangnya di masa kecil. Transferensi terjadi setiap hari dalam interaksi kita dengan orang. Relasi manusia adalah proses konstan transferensi, misalnya:

- Kita melihat hal yang tidak kita sukai dari orang tua kita pada pasangan kita dan menjadi jengkel karenanya
- Kita merasa diperlakukan tidak adil ketika tidak diberi kesempatan di tempat kerja, persis seperti saat kita tidak diberi kesempatan di sekolah
- Kita menjadi posesif terhadap pasangan karena tidak ingin merasa ditelantarkan seperti saat orang tua meninggalkan kita sendiri waktu kita kecil dulu
- Kita dengan geram ingin membuktikan diri pada dunia setelah dipandang rendah oleh orang-orang sekitar di masa kanak-kanak kita
- Kita berontak pada otoritas dan atasan karena orang tua kita mengontrol dan mendikte masa-masa tumbuh kembang kita
- Kita melakukan kepada orang lain hal menyebalkan yang dilakukan kepada kita waktu kita kecil
- Kita berusaha memberikan kepada anak hal yang tidak kita peroleh waktu masih kanak-kanak
- Dan seterusnya...

Adakah transferensi terjadi dalam hidup Anda? Emosi apa saja yang tanpa sadar Anda proyeksikan dari masa lalu ke masa kini? Inginkah Anda terbebas dari belenggu transferensi yang tidak konstruktif untuk meraih terobosan di kehidupan pribadi, profesi, dan keuangan Anda?

11 - Tsunami Emosi

Pengertiannya dan Kerusakan yang Bisa Ditimbulkannya

Pada 26 Desember 2004, warga Asia diguncang hebat oleh kekuatan alam yang hampir tak pernah mereka saksikan sebelumnya. Gempa berkekuatan hingga 9,2 skala Richter mengirim gelombang setinggi 30 meter ke pesisir 14 negara, menewaskan 230.000 jiwa. Dikenal dengan nama Tsunami Samudra India 2004, musibah ini menjadi salah satu bencana alam paling mematikan dalam sejarah, dan mematrikan istilah *tsunami* dalam ingatan banyak orang.

Sungguh pemandangan yang memilukan, entah itu Anda laporan beritanya di televisi, surat kabar, atau Internet. Orang dan barang disapu gelombang raksasa yang tampak mampu menyingkirkan dan mencabut hampir segala hal yang ada di depannya. Gelombang datang berkali-kali karena gempa tersebut berlangsung selama beberapa menit. Ribuan orang berjuang menyelamatkan diri dengan berlari secepat-cepatnya, atau bergelantungan erat pada benda apa pun saat mereka diseret gelombang.

Dalam situasi itu, kita seperti lepas kendali, lemah layuh, hampir tak bisa apa-apa. Kita takluk pada bencana, kalut mencoba menyelamatkan diri dengan segala cara yang masih bisa tercetus di pikiran dan tubuh kita yang terguncang hebat. Segelintir saja yang dapat tetap tenang karena mayoritas lainnya terguncang dan tak sempat berbuat apa pun. Bencana datang terlalu cepat, terlalu tiba-tiba, dan terlalu mematikan.

Tentu kita tidak mau mengalami kejadian serupa, diterpa kekuatan dahsyat hingga hampir tak berdaya. Meski mungkin kita cukup mujur karena tidak harus mengalami tsunami, kita bisa saja takluk pada “tsunami emosi”.

Apa Itu "Tsunami Emosi"?

Pernah dilanda gelombang perasaan negatif yang demikian hebat sampai Anda hampir lumpuh tak berdaya? Itulah yang saya sebut dengan "tsunami emosi". Dipicu oleh sebuah "gempa" (peristiwa), emosi-emosi negatif masa lalu yang selama ini dibendung dan direpresi mengemuka dalam rupa gelombang raksasa dan menghantam Anda hingga tumbang, "hilang sadar", dan "hanyut tenggelam". Terdengar mengerikan? Kalau pernah mengalaminya, Anda paham maksud saya.

Emosi-emosi negatif yang meluap dalam bentuk tsunami emosi bukan hal yang bisa disepelekan. Sering kali, karenanya orang bisa hanyut dalam arus depresi, perasaan hancur, tak berarti, tak pantas, tak berharga, pikiran bunuh diri, dll. Maka dari itu, kita harus mengenali gejala-gejalanya dalam diri kita dan orang sekitar kita, supaya kita tahu apa yang tengah terjadi dan harus bagaimana menanggapinya.

Tsunami emosi biasanya dipicu oleh kegagalan atau masalah besar di keluarga, karier, relasi, keuangan, kesehatan, dll. Bila peristiwa semacam itu terjadi, sifat panjang akal kita jatuh ke titik nadir dan derita jiwa kita naik ke titik puncak, yang menyebabkan jebolnya pintu banjir emosi negatif. Bayangkan orang yang telah membendung emosi-emosi negatifnya selama sepuluh tahun. Bila pintu banjir itu jebol, dahsyatnya tsunami emosi yang menerpa pasti sangat mengerikan. Dia pasti terempas tak terkendali.

Di titik itu, segala pikiran positif tak lagi cukup membantu, semata-mata karena dia diliputi gelombang emosi negatif yang terus datang menerpa. Bila Anda terempas dan terseret ombak pasang besar, dan kepala Anda timbul tenggelam saat mencoba tetap mengapung untuk bernapas, semampu apa Anda untuk tetap tenang dan berpikir rasional?

Persis seperti orang tenggelam, dia menarik semua-mua yang ada di sekitarnya demi mencoba tetap terapung. Ketika kita dihantam tsunami emosi, kita melibat orang-orang tercinta. Karena kita terjun bebas ke dasar terdalam penderitaan, orang tercinta ikut merasakan deritanya. Karena batin kita tidak tegar, orang tercinta harus menjaga kita secara mental dan emosional. Ada yang bahkan sampai menyakiti diri sendiri dan orang terdekat terpaksa hidup dalam kekhawatiran dan rasa takut akan kehilangan mereka.

Ada yang akhirnya menyakiti diri sendiri dan orang tercinta, seperti halnya orang tenggelam yang tak sengaja menarik orang lain hingga ikut tenggelam. Orang-orang tercinta di sekitar juga bisa terempas ke lautan beban emosinya sendiri dan digulung oleh tsunami emosi. Tsunami emosi punya kekuatan akbar untuk menyeret jatuh setiap orang di dalam sebuah keluarga.

Harus Bagaimana Bila Sedang Diterpa Tsunami Emosi

1. Terima

Terima semua yang sedang terjadi. Sekalipun Anda tak terima, terimalah bahwa Anda tak terima peristiwa itu telah terjadi. Terima bahwa Anda menderita. Terima bahwa Anda tidak sepenuhnya memegang kendali. Terima bahwa Anda tak bisa menghadapinya sendirian. Terima bahwa Anda butuh pertolongan.

2. Selesaikan emosi secara bertanggung jawab

Emosi-emosi negatif yang mengemuka ini telah dibendung selama bertahun-tahun dan cara terbaiknya adalah dengan menghadapi dan melepaskannya karena ia telah mengemuka ke ranah kesadaran Anda. Menghadapi emosi secara bertanggung jawab berarti, saat bergelut dengan tsunami emosi, Anda tidak mencelakai fisik sendiri atau orang lain.

3. Cari dukungan dan bantuan

Mintalah bantuan. Ketika dilanda tsunami emosi, kemungkinan besar Anda tidak mampu menggunakan bekal pikiran positif dan ketangguhan yang biasa untuk menolong diri sendiri. Maka, carilah dukungan orang tercinta dan pertolongan dari orang yang bisa membantu Anda – bila perlu, praktisi profesional yang berpengalaman. Dengan dukungan dan bantuan profesional, Anda bisa lebih cepat naik ke daratan dan selamat dari tsunami emosi.

Agar Tidak Dilanda Tsunami Emosi

Caranya: Hiraukanlah emosi. Ya, hiraukanlah emosi Anda. Terdengar gila, tapi merasakan emosi ketika ia timbul – alih-alih membendung atau mengabaikannya – adalah cara agar terhindar dari hantaman air bah emosi tertekan suatu saat nanti.

Lalu bagaimana cara merasakan emosi? Bagaimana cara menangani dan menyelesaikan emosi negatif bila ia timbul? Jika sebuah peristiwa memicu beban emosi dan Anda mulai merasakan emosi negatif masa lalu, bagaimana cara menghadapi dan melepaskannya? Pada bagian berikutnya buku ini, saya akan mengagihkan aneka teknik melepas emosi yang dapat Anda gunakan untuk membantu diri sendiri.

12 - Kearifan Emosional

Melampaui Kecerdasan Emosional

Elaine (bukan nama sebenarnya) adalah wanita 30 tahun yang mengarungi kehidupan rumah tangganya dengan bahagia. Berasal dari keluarga berada, dia menjalani hidup yang sejahtera di usia muda. Setelah Elaine menikah, suaminya selalu menjaga dan melindunginya dari berbagai kenyataan pahit hidup ini. Karena introver, dia hanya memiliki segelintir kawan baik, dan pergaulannya pun terbatas. Tak mau keluar dari zona nyaman, dinamika hidupnya begitu-begitu saja – ciri yang menjadikan hidupnya monoton dan terkungkung rutinitas. Harapan terbesar suaminya adalah bahwa dia bisa membuka hati dan pikirannya, serta menjalani hidup dengan sepenuh-penuhnya.

Suatu hari, Elaine terpental dari zona nyamannya. Suaminya tiba-tiba ambruk di rumah, dan dia harus melarikannya ke rumah sakit dalam keadaan kritis. Selama seminggu, suaminya menjalani dua operasi besar bedah otak. Dia didiagnosis menderita leukemia akut, yang menyebabkan perdarahan pada otaknya dan membuatnya harus dirawat intensif. Meski mampu melalui periode kritis ini setelah satu bulan di unit perawatan intensif, perjuangan panjang melawan leukemia sudah menanti.

Dari yang awalnya selalu bersandar pada suami, Elaine digempur situasi amburadul, kelimpungan menangani urusan medis dan keuangan, menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat yang prihatin, sembari bergumul dengan rasa takut, rasa tak menentu, dan tekanan karena mendadak menjadi pengambil keputusan di keluarganya.

Karena suaminya selebritas, Elaine juga harus berurusan dengan awak media, hal yang selama ini enggan dia lakukan mengingat kepribadiannya yang tertutup. Belum lagi pergumulan berat selama lima belas bulan melawan leukemia, menghadapi kondisi suaminya yang naik turun. Namun, meski dihantam berbagai cobaan, dia teguh pada cintanya dan berjuang di sisi suaminya.

Di tengah-tengah perjuangannya, Elaine berbagi lewat akun Facebook-nya. Dia mengungkapkan bahwa dia sama sekali tidak berharap orang lain mengalami hal yang dilaluinya, tetapi dia juga tidak menyesali pengalamannya ini, karena pengalaman tersebut telah mengajarkannya arti cinta sejati. Inilah hal yang saya anggap sebagai langkah pertamanya menuju kearifan emosional – memahami dengan utuh dan belajar dari peristiwa menyakitkan.

Suaminya berhasil menjalani transplantasi sel punca dan mulai masuk ke proses pemulihan. Dia mengira badai terburuk sudah berlalu dan kini mereka bisa fokus menjalani sisa hidup bersama dengan bahagia. Kelegaan dan kebahagiaannya berakhir singkat. Suaminya mengidap pneumonia karena penurunan kekebalan tubuh setelah transplantasi. Dia kembali harus dirawat di unit perawatan intensif rumah sakit, disokong alat pernapasan, dan akhirnya takluk dan meninggal dunia.

Kehilangan ini terasa amat sangat menyakitkan bagi Elaine. Kendati tim dokter telah memberitahunya mengenai risiko ini, kenyataan yang terjadi hampir terlalu pahit untuk diterimanya. Selama lima belas bulan, perasaannya seperti diaduk-aduk: hampir kehilangan, beroleh secercah harapan, dan akhirnya kehilangan suami tercinta. Terlalu berat untuk ditanggung.

Beberapa hari sebelum suaminya wafat, Elaine menelepon saya. Waktu saya lihat nomornya tampak di layar ponsel, saya tahu pasti ada kabar penting. Selama lima

belas bulan terakhir mendampingi perjuangan suaminya, dia hanya menghubungi saya beberapa kali, dan tiap kalinya adalah momen penting atau bahkan genting yang membutuhkan intervensi atau dukungan.

Di panggilan teleponnya kali ini, dia berkata, "Aku sudah berjanji pada suami, aku akan melanjutkan hidup dengan baik jika dia tiada. Maukah kau berjanji untuk tidak membiarkanku hancur apa pun yang terjadi nanti? Bantu aku bangkit dan melanjutkan hidupku dengan baik."

"Ya, aku janji," sahut saya meyakinkannya. Bagi saya, hanya itulah yang bisa saya lakukan untuk Elaine dan suaminya, yang telah menjadi kawan karib saya.

Tak lama setelah suaminya tiada, Elaine tahu dia butuh bantuan untuk melangkah maju. Dia cukup bijak untuk sadar bahwa dia perlu berkabung dan melepaskan kepedihan di hati agar bisa benar-benar melanjutkan hidup. Dia juga ingin memenuhi janjinya kepada sang suami. Maka, dia pun menjalani terapi dengan praktisi profesional untuk mengatasi dukacitanya. Selama terapi, dia juga menangani isu-isu tertekan lain dalam hidupnya. Itulah titik balik kehidupan Elaine. Dia menghadapi dan melepas jauh lebih banyak emosi negatif dari yang dia sangka selama ini digenggamnya.

Beberapa bulan setelah kepergian suaminya, Elaine mengunggah status di Facebook, yang berbunyi: "*Aku tak tahu ini harus kukirim ke mana… tapi Selamat Ulang Tahun! Ini kali terakhir kukirim ucapan ini kepadamu… karena kau telah melanjutkan langkah… & aku pun harus begitu. Dan hari ini, semoga kado yang kuberikan adalah kado terbaik buatmu—diriku yang lebih kuat dan lebih baik. Terima kasih karena telah membantuku mewujudkan itu."*

Kalau Anda telaah pesannya, Elaine telah meraih begitu banyak kearifan dari kepiluan yang dirasakannya. Tanpa menyalahkan, tanpa amarah, tanpa rasa bersalah, tanpa kepedihan, tanpa penyesalan. Yang ada hanya kesadaran dan damai yang mendalam. Inilah kearifan emosional.

Menjalani pengalaman menyakitkan pasti sulit rasanya. Tak terima biasanya menjadi reaksi emosional yang pertama. "Mengapa ini terjadi padaku?"; "Bagaimana mungkin ini terjadi padaku?"; "Ya ampun, mengapa?" Di tahap ini, kita menyalahkan, kita marah, kita gusar – untuk menyebut beberapa contoh emosi negatifnya. Ada yang bahkan sampai mengalami tsunami emosi.

Tahap penyangkalan ini bisa berlangsung panjang setelah peristiwanya berakhir. Ada yang terus menangisi kepergian pasangan yang telah bertahun-tahun tiada. Ada yang terus merasakan kemarahan pada orang yang melukai hatinya sekian tahun silam. Mereka belum menerima hal yang sudah terjadi. Tahu tidak berarti menerima. Banyak orang tahu peristiwanya sudah terjadi, tetapi belum menerima bahwa peristiwa itu sudah terjadi.

Penerimaan akan membuat kita belajar dari pengalaman. Di tahap ini, kita berefleksi dengan sikap bertanggung jawab (bukan menyalahkan), dan memetik pelajaran mencerahkan dari pengalaman tersebut. Setelah memetik pelajaran dari pengalaman, kita mampu merelakan hal yang sudah terjadi dan kepedihan yang menyertainya. Kita tidak akan melupakan, tetapi bisa memaafkan dan melanjutkan langkah. Sekalipun kita mengingat peristiwanya, sakitnya tak lagi terasa. Itulah yang dimaksud dengan kerelaan.

Pesan terakhir Elaine kepada suaminya menunjukkan bahwa dia telah merelakan dirinya, kepergiannya, kepedihannya, dan telah belajar serta menjadi dewasa secara

emosional dari pengalaman itu. Dia mampu memahami dengan utuh hal yang telah dilalui untuk menjadi dirinya yang sekarang: “diriku yang lebih kuat dan lebih baik”. Dan dia mengungkapkan rasa terima kasihnya kepada sang suami karena membantunya mewujudkan itu. Elaine telah menjadi insan yang lebih arif secara emosional.

Agihan pribadi dari Elaine sendiri:

“Aku tidak punya wibawa untuk bicara soal kearifan emosional, tetapi aku punya hati untuk berbagi pengalaman. ‘Pengalaman menyakitkan’ tetap terasa menyakitkan selama kita tak bersedia menghadapi emosi-emosi negatif kita. Membiarkan luka hati menjadi barah ibarat membiarkan duri bersarang dalam daging dan tidak membiarkan lukanya kering. Cabut duri itu dan izinkan lukanya sembuh. Hilangkan ‘sakitnya’, pertahankan ‘pengalamannya’.

Meski masih terus belajar dari pengalaman-pengalaman hidupku, aku tak lagi berjalan dalam gelap. Dalam diri ini ada kepastian. Saat melanjutkan perjalanan, akan kubuang hal-hal negatif yang tak lagi bermanfaat, dan kupertahankan semua pelajaran yang telah kupetik. Hidupku pilihanku.”

Kearifan emosional diperoleh melalui pemahaman utuh dan pembelajaran dari peristiwa hidup yang menyakitkan. Setiap insan pernah mengalami peristiwa menyakitkan, tapi tak semua jadi lebih arif secara emosional setelahnya. Ada yang terus mengalami peristiwa berulang serupa karena belum belajar dari pengalamannya.

Bila kita memetik pelajaran yang perlu kita petik, masalah dan rasa sakitnya pun sirna. Hidup adalah perjalanan mengalami, belajar, dan berkembang. Kearifan

emosional bukanlah tujuan, melainkan proses perkembangan diri yang berkelanjutan.

Apa pelajaran hidup yang akan menjadikan Anda lebih arif secara emosional?

Aneka Teknik
Bimbingan Terobosan

13 - Indeks Kemauan Anda

Coba bayangkan sesuatu yang Anda inginkan. Bisa berupa resolusi Tahun Baru, target akademik, cita-cita karier, hasrat pribadi, sasaran bisnis, target penjualan, atau hasil wajib dari sebuah tugas atau proyek. Mungkin tujuan yang melintas ada beberapa. Namun, untuk latihan ini, pilih SATU saja. Anda bisa mengulanginya nanti untuk tujuan-tujuan lainnya.

1. **Tuliskan tujuannya di bawah.**

   Tujuanku: _____

2. **Periksa indeks kemauan Anda dengan menjawab pertanyaan ini: Pada kisaran 0 sampai 10 ("0" berarti sama sekali TIDAK ingin, "10" berarti MUTLAK ingin), sekuat apa kemauan Anda untuk mencapai tujuan itu?**

   Anda harus BENAR-BENAR JUJUR menjawabnya. Taruh tangan kanan di dada kiri, rasakan nurani dan degup jantung, lalu dengan sejujur-jujurnya, tuliskan angkanya di bawah.

   Indeks Kemauanku: _____/ 10_____

Jika Anda menulis skor 10/10 dan angka itu benar-benar selaras dengan rasa hati Anda, selamat. Anda sudah di jalan menuju keberhasilan dalam mencapai tujuan itu dan saya yakin Anda akan mengerahkan segala daya dan upaya untuk tiba di sana.

Jika skor yang Anda tulis kurang dari 10/10, jangan resah karena itu lumrah dan terjadi pada sebagian besar orang. Kendati kita semua punya kemauan/tujuan, kita mungkin tidak berpikir atau merasa punya kemampuan, bakat, keterampilan, pengetahuan, dan bekal lain untuk mencapainya. Selain itu, barangkali ada pula emosi negatif dan keyakinan penghalang yang memberatkan langkah kita dalam menggapai impian.

Lalu, apa arti skor kurang dari 10/10? Singkatnya, itu berarti Anda tidak 100% ingin mencapainya. Tahan dulu dan jangan langsung bereaksi dengan "Kok bisa? Aku sungguh-sungguh ingin mencapainya!" Itu ego pikiran sadar Anda yang bicara. Bagaimana dengan pikiran bawahsadar Anda? Apakah ingatan, sikap, keputusan, dan keyakinan Anda mendukung tujuan itu? Apakah citra diri dan pengalaman masa lalu mendukung tujuan itu?

Lihat lagi skornya, dan renungkan pertanyaan ini:

3. Apa jurang pemisah di antara indeks kemauanku saat ini dan skor 10/10?

Misalkan skor Anda 7/10, apa yang memisahkan antara 7/10 dan 10/10? Mengapa ada kesenjangan? Sekali lagi, harus benar-benar jujur. Apakah karena Anda tidak mau bekerja keras? Atau karena Anda tidak yakin tujuan itu mungkin dicapai? Atau karena ada keuntungan sekunder yang membuat Anda tidak benar-benar ingin mencapainya? Apa alasan(-alasan)nya?

("Keuntungan sekunder" adalah tujuan bawahsadar yang akan diraih bila tidak mendapatkan hal yang secara sadar diinginkan. Contohnya, seorang lansia secara sadar ingin sehat walafiat, tapi dia sering sakit karena suka dijenguk dan diperhatikan oleh anak-anaknya.)

Begitu yakin telah menemukan semua alasan kesenjangan pada indeks kemauan Anda, lanjut ke pertanyaan berikutnya:

4. **Apa yang harus terjadi / kubutuhkan agar skornya bisa naik dari 7/10 ke 10/10?**

   Perlu belajar keterampilan dan ilmu tertentu? Perlu meluruskan konflik batin di dalam diri? Perlu melepaskan beban emosional? Perlu berkomitmen pada tujuan? Perlu membenahi kepercayaan diri dan citra diri? Perlu pembimbing atau mentor untuk membantu di bidang tertentu?

   Langkah ini pada dasarnya membantu Anda menggelar rencana aksi untuk menggeser indeks kemauan saat ini ke skor 10/10. Jika indeks kemauan Anda 3/10, dan rasa-rasanya mustahil untuk mendongkraknya ke 10/10, mulailah dengan naik 2 poin saja. Ubah pertanyaannya menjadi "Apa yang harus terjadi / Anda butuhkan agar skornya bisa naik dari 3/10 ke 5/10?" Begitu jawabannya Anda dapatkan, bergeraklah ke 7/10, lalu ke 10/10.

   Pada langkah terakhir latihan ini, lihatlah rencana aksi dan rangkaian langkah yang telah Anda susun, lalu renungkan:

5. **Bila semua yang perlu dilakukan itu kulakukan, apakah indeks kemauanku menjadi 10/10?**

   Jika "Ya", silakan lanjut dan jalankan semua tindakan untuk meraih tujuan Anda. Anda sudah lebih siap memacu langkah ke tujuan dan lebih mampu mengerahkan tenaga dan cara untuk mencapainya.

Jika “Tidak”, kembali lagi ke langkah 3. Ulangi langkah 3 sampai 5 hingga Anda yakin dengan hal yang perlu diperbuat agar indeks kemauannya menjadi 10/10.

Bila sungguh-sungguh menginginkan sesuatu (10/10), kita akan mencapainya. Bila tidak 100% menginginkan sesuatu (misalnya, 7/10), kita tidak akan sampai di tujuan.

14 - Tes Pemungkas

Beberapa tahun lalu, penyakit kanker salah seorang sahabat saya kambuh. Lena (bukan nama sebenarnya) tadinya sempat berhasil mengatasi kondisi medisnya, tetapi penyakit itu datang kembali. Kali ini, dia tambah takut, dan tak yakin berani menjalani pengobatan lagi untuk melawan sel-sel kankernya.

Saya tanyakan kabarnya, dan Lena berkata dia butuh kemauan keras dan pikiran yang lebih positif untuk berjuang menghadapi kondisinya. Dia bertanya apa yang bisa dia lakukan untuk menguatkan ketegaran hatinya. Saya mengajaknya untuk melakukan latihan 100 Alasan.

Tugasnya adalah menuliskan 100 alasan di balik keinginannya untuk sembuh dan selamat. Dia setuju. Saya bertanya berapa lama yang dia butuhkan untuk menyusun daftarnya. Dia bilang dia minta waktu tiga hari. “Baik, kutunggu daftarmu,” balas saya.

Tiga hari berlalu, dan saya menerima surel darinya, yang berisi pesan bahwa dia butuh tiga hari lagi. Di akhir hari keenam, daftar “100 Alasanku Ingin Hidup” dari Lena muncul di kotak masuk surel saya. Di dalamnya tercantum 100 hal dan orang yang menjadi arah dedikasi hidupnya. Dia bercerita bahwa, setelah menyelesaikan latihan itu, hatinya menjadi lebih lega dan teguh untuk berjuang melawan penyakitnya dan terus hidup. Untuk kedua kalinya, Lena keluar sebagai pemenang.

Pada 2015, Brandon (bukan nama sebenarnya), seorang tenaga pemasar di industri jasa keuangan, datang meminta bimbingan saya. Bersama *leader*-nya dan sambil makan siang, kami mengobrol tentang situasi yang dihadapinya dan bantuan yang dicarinya. Dia bercerita sudah menggeluti industri pemasaran asuransi selama

beberapa tahun, tetapi performanya tak ada geregetnya. Malah, tiap tahun kinerjanya menurun, dan kini dia menginginkan terobosan.

Sesuai prosedur tes kemauan untuk menilai siap-tidaknya seseorang menjalani bimbingan terobosan formal, saya memintanya menuliskan 100 alasan di balik keinginannya menggebrak produksi penjualan dan penghasilan. Saya terangkan bahwa latihan ini akan membuatnya bisa menyingkap segi-segi tersembunyi tentang dirinya dan hasratnya. Saya bilang waktunya hanya 24 jam.

Brandon mengirimkan daftar 100 alasannya kepada saya petang itu juga. Rupanya, bisa selesai kurang dari enam jam. Di surelnya, dia menulis:

"Harus saya akui, saya menguak dan menyadari begitu banyak hal tentang diri saya saat menuliskan 100 alasan ini. Saya sangat menyadari selama ini saya tidak jujur dengan diri sendiri soal hal-hal yang sungguh ingin saya lakukan. Dan saya tidak mengejar hasrat saya. Akhirnya, kekusutan dalam diri saya terurai. Di hadapan saya sudah terbentang perjalanan terobosan yang baru."

Brandon merasa bahwa, dari latihan tersebut, dia sudah memahami cara untuk melangkah maju dalam kariernya di sektor jasa keuangan. Dia tidak meminta dan tidak membutuhkan bimbingan terobosan formal. Latihan 100 Alasan telah memberinya wawasan dan ilham yang selama ini dia cari-cari.

Dalam kegiatan *Breakthrough to MDRT Bootcamp* yang saya gelar setiap tahun untuk para penasihat keuangan yang ingin meraih Million Dollar Round Table (MDRT) – kualifikasi penasihat keuangan elite dunia – kami mengawali prosesnya dengan menguji kemauan peserta mencapai MDRT. Dalam 30 menit, peserta harus menuliskan 100 alasan di balik keinginan mereka meraih MDRT. Mayoritas tidak

dapat menyelesaikannya sesuai batas waktu. Tes ini bertujuan menyadarkan mereka tentang sekuat apa mereka menginginkannya. Kemudian, kami lanjut meningkatkan taraf kemauan dan tekad mereka untuk mencapainya.

Nah, sekarang giliran Anda untuk menyelesaikan latihan 100 Alasan. Pilih tujuan yang ingin Anda capai. Pastikan tujuannya cukup berarti. Maksudnya, tujuan itu sangat penting bagi Anda dan, bila tercapai, akan menjadi tonggak raihan berarti dalam hidup Anda. Tiap alasan harus unik dan mengena di hati.

Buka halaman berikutnya dan tuliskan tujuan serta 100 alasan Anda pada lembar kerja yang disediakan. (Atau, Anda dapat membuat ulang lembar kerjanya di komputer atau kertas kosong untuk menyelesaikan latihan ini.)

Cermati rasanya saat Anda mencoba menuliskan 100 alasan untuk tujuan Anda.
Cermati rasanya setelah Anda selesai menuliskan 100 alasan untuk tujuan Anda.
Ilham apa yang Anda dapatkan?

Jika benar-benar menuliskan 100 alasan khas untuk tujuan itu, Anda akan merasa amat bersemangat, klop, dan pasti untuk memperjuangkannya. Dan Anda pun siap untuk meraih tujuan itu!

100 Alasan untuk Tujuanku

Tujuanku: _____

100 Alasanku

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____

23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____

51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____
76. _____
77. _____
78. _____

79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____
84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100._____

* Tiap alasan harus unik. Setelah selesai menuliskan 100 alasan, baca kembali daftarnya untuk memastikan tidak ada alasan yang sama atau terulang.

(Catatan: Buat ulang lembar kerja ini kalau perlu ruang lebih untuk menyelesaikan latihan ini.)

15 - Rasa Geram yang Diarahkan

Bab ini ditulis khusus untuk orang yang merasa geram, atau muak dan jengah dengan rasa muak dan jengah dengan situasi yang itu-itu saja dalam hidupnya. Bagaimana cara mengetahui Anda masuk golongan ini atau tidak? Berikut ini beberapa contohnya:

- Anda muak dan jengah karena selalu mendapat nilai jeblok di kelas. Anda ingin terobosan untuk meraih nilai A di ujian dan dipandang sebagai siswa yang pandai oleh orang lain.

- Anda muak dan jengah karena cuma bisa menjadi penonton kesuksesan dan pengakuan yang didapatkan sejawat dalam kariernya sementara karier Anda sendiri mengecewakan. Anda ingin meraih terobosan karier dan diakui serta dihormati.

- Anda muak dan jengah karena selalu risau soal uang, selalu melihat harga di menu, dan tak mampu membeli barang mewah dan meraih gaya hidup yang diinginkan. Anda ingin meraih terobosan di segi finansial.

Jika pernah berada dalam salah satu situasi ini atau situasi serupa lainnya, Anda mungkin merasa rendah, frustrasi, dan bahkan hina. Parahnya lagi, orang mungkin memandang rendah atau bahkan mempermalukan Anda karena Anda tak punya prestasi, harta benda, atau status. Anda merasa marah, kecewa, dan bahkan getir.

Terhadap energi yang lahir dari kehinaan, kekecewaan, dan kegetiran ini, Anda punya dua pilihan arah untuk penyalurannya. Pertama, Anda bisa berlagak sebagai korban dan menyalahkan latar belakang keluarga, ekonomi, pemerintah, atau bahkan

Tuhan karena telah menempatkan Anda pada situasi tersebut. Anda akan terus merasa getir dan berkeluh kesah tentang hidup Anda kepada orang-orang senasib. Lihatlah sekeliling dan Anda akan menemukan orang seperti itu.

Pilihan lain: mengarahkan energi ini untuk mendorong dan mengilhami Anda untuk berjuang keras mengubah keadaan dan meraih terobosan yang diinginkan. Saya menyebut teknik ini "rasa geram yang diarahkan". Artinya, mendayagunakan rasa mengkal hati dan tak adil sebagai cambuk untuk memacu langkah luar biasa demi mencapai hasil luar biasa.

Saya ingat, pada salah satu lokakarya *Breakthrough Your Performance* saya untuk sebuah perusahaan asuransi jiwa, ada seorang penasihat yang meraih status MDRT yang sangat diidamkan itu dalam tiga bulan pertamanya berkecimpung di bisnis ini. Waktu saya bertanya apa yang melecutnya untuk bekerja luar biasa keras dan meraih pencapaian hebat itu, dia menjawab bukan karena uangnya.

Dia berkata, semua komisi yang diperolehnya dia berikan kepada orang tuanya karena komisi itu tak ada arti baginya. Dia melakukan itu untuk membuktikan diri kepada salah seorang temannya yang berkata, "Mana mungkin kamu bisa." Dia geram dengan pernyataan itu dan bertekad untuk membuktikan sebaliknya. Dia berhasil.

Jadi, kalau Anda tergolong orang yang merasa geram dan frustrasi, dan ingin terobosan di kehidupan pribadi, pekerjaan, atau keuangan, teknik ini bisa dengan efektif menyulut kekuatan di dalam diri Anda untuk melesat maju dan mewujudkan keinginan.

Pada tabel di bawah, di kolom kiri, tuliskan semua hal yang membuat Anda frustrasi dan geram. Lalu, di kolom kanan, tuliskan hasil ideal yang diinginkan.

Frustrasi – Hal yang Tidak Kusukai	**Ideal – Hasil yang Kuinginkan**

(Catatan: Buat ulang halaman ini kalau perlu ruang lebih untuk menyelesaikan latihan ini.)

16 - Ketangguhan Memberdayakan

Sederhananya, ketangguhan mengacu pada kemampuan kita untuk bangkit dari kesukaran. Sebelumnya di buku ini, kita sempat membahas ketangguhan sebagai salah satu elemen Modal Psikologis. Lalu bagaimana Anda menambah, meningkatkan, atau memberdayakan ketangguhan?

Bisakah ketangguhan diajarkan? Ketangguhan bukanlah keterampilan yang pengamalannya bisa dipelajari. Bukan pula sikap atau pola pikir yang bisa dianut. Bagi saya, ketangguhan adalah kombinasi sumber daya fisik, mental, dan emosional. Ketiga pilar ini harus kuat jika ingin tangguh.

Pilar fisik mengacu pada tubuh dan kesehatan. Apakah tubuh Anda sehat, bugar, dan kuat? Bisakah tubuh Anda menanggung tekanan dan tidak gampang loyo saat tertekan? Apakah Anda mudah sakit, ataukah Anda punya kekebalan tubuh yang kuat untuk melawan virus dan bakteri dengan efektif? Punyakah Anda keuletan dan stamina untuk bekerja, misalnya, berdiri sepanjang hari, menggendong anak, atau berjalan jauh?

Pilar mental mengacu pada sumber daya mental. Apakah Anda memiliki keyakinan pendorong atau penghalang? Anda orang yang optimistis atau pesimistis? Apakah sikap Anda positif dalam memandang kehidupan? Apakah nalar Anda kritis dan skeptis, ataukah sekadar mengikuti norma dan praktik yang biasa?

Pilar emosi mengacu pada sumber daya emosional. Emosi itu Anda ungkapkan atau dibendung? Anda mengutarakan isi pikiran atau menahan pendapat demi bersopan santun? Anda memikul beban emosional atau merdeka secara emosional? Tekunkah Anda mengembangkan kearifan emosional?

Untuk pilar fisik, kita harus rajin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, termasuk dengan pola makan baik, minum cukup air, berolahraga, cukup tidur, dan perilaku hidup yang bertanggung jawab. Untuk pilar mental dan emosional, di buku ini dibicarakan berbagai cara mengukuhkannya. Bab ini membahas salah satu metodenya.

Dengan tabel di halaman berikutnya, coba tinjau TIGA dari kemunduran, kegagalan, dan kepedihan besar yang pernah Anda derita dan renungkan pelajaran yang Anda petik dari masing-masingnya. Kearifan emosional Anda akan lebih terasah, yang pada gilirannya akan menjadikan Anda lebih tangguh.

Apa TIGA kemunduran / kegagalan besar dalam hidup Anda?

No.	Kemunduran / Kegagalan – Apa kepedihannya?	Pelajaran / Perolehan – Apa pelajaran yang dipetik?
1.		
2.		
3.		

(Catatan: Buat ulang halaman ini kalau perlu ruang lebih untuk menyelesaikan latihan ini.)

17 - Motivasi Pendorong Inti

Teknik motivasi pendorong inti (*core driving motivation*) ini berfungsi membantu Anda menyingkap kebutuhan terselubung yang coba Anda penuhi dalam mencapai tujuan. Bila mampu memahami kebutuhan atau alasan mendalam yang coba dipenuhi dengan mencapai tujuan itu, Anda akan memiliki haluan yang lebih jelas dalam berbuat dan mengapa Anda harus terus maju ke arah tujuan.

Apa itu motivasi pendorong inti? Motivasi pendorong inti (selanjutnya disingkat MPI) bukanlah alasan dangkal yang membuat Anda ingin mencapai tujuan. Contohnya, tujuan Anda mungkin meraih nilai A di ujian, dan alasan Anda adalah agar bisa masuk universitas pilihan utama. Itu memang alasan, tetapi dangkal.

Contoh lainnya: Anda banting tulang meraih penghasilan Rp4 miliar tahun ini, dan alasannya untuk membeli mobil *sport* idaman. Itu memang alasan, tetapi pun dangkal. Ada alasan inti di balik hasrat kita untuk mencapai hal yang ingin kita capai. Acap kali, kita bahkan mungkin tidak menyadari alasan itu. Dan itulah tujuan dari teknik ini: menyingkap dan mengangkat MPI ke ranah sadar.

Mari kita lihat peragaannya. Di bawah ini contoh penerapannya oleh seorang *coach* bersama kliennya:

Coach: Apa yang ingin Anda capai tahun ini?
Klien: Penghasilan dua kali lipat.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan penghasilan dua kali lipat?
Klien: Punya lebih banyak uang.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan punya lebih banyak uang?

Klien: Memberikan gaya hidup yang lebih baik untuk keluarga.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan memberikan gaya hidup yang lebih baik untuk keluarga?

Klien: Supaya mereka bisa bahagia.

Coach: Apa yang ingin Anda capai **untuk diri sendiri** dengan membahagiakan keluarga?

Klien: Supaya saya sendiri bahagia.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan membahagiakan diri?

Klien: Supaya saya hidup riang.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan hidup riang?

Klien: Hidup tanpa stres dan kekhawatiran.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan hidup tanpa stres dan kekhawatiran?

Klien: Fokus melakukan karya sejati saya.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan berfokus melakukan karya sejati Anda?

Klien: Mengamalkan tujuan hidup saya.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan mengamalkan tujuan hidup Anda?

Klien: Supaya saya tidak hidup dalam kesia-siaan.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan tidak hidup dalam kesia-siaan?

Klien: Hidup yang bermakna.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan hidup yang bermakna?

Klien: Supaya hidup saya tidak sia-sia.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan hidup yang tidak sia-sia?

Klien: Menjadi suri teladan bagi sesama.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan menjadi suri teladan bagi sesama?

Klien: Mengilhami sesama untuk berbuat yang sama.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan mengilhami sesama untuk berbuat yang sama?

Klien: Meninggalkan warisan baik untuk dunia.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan meninggalkan warisan baik untuk dunia?

Klien: Untuk memenuhi tujuan hidup saya.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan memenuhi tujuan hidup Anda?

Klien: Hidup tanpa penyesalan.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan hidup tanpa penyesalan?

Klien: Kematian yang damai.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan kematian yang damai?

Klien: Supaya bisa berkata bahwa tugasku telah kutunaikan saat bertemu sang Pencipta.

Coach: Apa yang ingin Anda capai dengan berkata bahwa Anda telah menunaikan tugas Anda kepada sang Pencipta?

Klien: Tahu bahwa saya telah memenuhi amanat yang dikaruniakan kepada diri saya.

Tanya jawab ini bisa berlanjut. Dengan mencermati arah perkembangan jawabannya, klien kian menyadari alasan dan kebutuhan mendasar yang coba dia penuhi dengan melipatgandakan penghasilannya. Pada contoh tadi, alasannya meliputi kebahagiaan, arti, dan tujuan rohani.

Dalam proses bimbingan, teknik ini digunakan agar klien menyadari bahwa, jauh di balik keinginannya melipatgandakan penghasilan, ada sebuah kebutuhan landasan, yaitu memenuhi amanat Tuhan untuknya. Itulah MPI dirinya. Acap kali, MPI tidak berkaitan langsung dengan jawaban awal. Pada contoh tadi, jawaban awalnya adalah uang. Apakah uang berkaitan langsung dengan tujuan memenuhi amanat yang diberikan Tuhan? Tidak.

Dari dialog ini, klien menyadari bahwa yang sesungguhnya ingin dia capai adalah memenuhi amanat Tuhan untuknya. Jadi, ketika nanti usahanya melipatgandakan penghasilannya terkendala, dia akan terus maju dan tetap tabah selama dia ingat dengan gambaran besarnya – bahwa dia sedang berupaya memenuhi amanat Tuhan untuknya.

Tentu saja, MPI tidak melulu soal tujuan. Jenjang MPI ada beberapa. Namun, sebelum saya menjabarkannya, coba kita terapkan teknik ini bersama-sama. Saya yang menjadi *coach* Anda. Sekarang, pikirkan tujuan yang ingin Anda capai. Tuliskan jawaban Anda di bawah. Anda boleh berhenti bila sudah merasa mendapatkan pencerahan atau kesadaran yang jernih.

Menyingkap Motivasi Pendorong Inti Anda

Saya: Apa yang ingin Anda capai?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

Saya: Apa yang ingin Anda capai dengan (jawaban di atas)?

Anda: _____

(Catatan: Buat ulang halaman ini kalau perlu ruang lebih untuk menyelesaikan latihan ini.)

Tangga Motivasi Pendorong Inti (MPI)

Jenjang 1: Badani – Kusentuh

Ada MPI yang bertempat di jenjang badani dan manifestasi bendawi. Bentuknya berupa benda-benda berwujud yang bisa kita sentuh dan rengkuh. Contohnya adalah, antara lain, uang, perhiasan, pakaian mewah, barang bermerek, makan mewah, mobil mewah, rumah megah, jam tangan mewah, wisata, dan segala macam gaya hidup mewah lainnya.

Penting dicatat di sini bahwa motivasi semacam itu, atau di jenjang itu, tidak ada salahnya. Wajar, karena setiap orang melalui jenjang pertama ini. Ketika kanak-kanak, kita jadi anak penurut karena iming-iming permen dan es krim. Di bangku sekolah, kita berusaha mendapat nilai bagus karena iming-iming *gadget* baru dari orang tua. Ketika dewasa, kita bekerja dengan giat supaya naik gaji dan bisa hidup lebih baik.

Jika MPI Anda di jenjang badani, fokus saja memenuhi kebutuhan-kebutuhan materiel. Tapi pastikan Anda memperoleh semua itu atas upaya sendiri, bukan dengan cara meminjam atau berutang. Carilah uang untuk memenuhi keinginan materiel dan tuntaskan jenjang keinginan Anda yang pertama ini. Kemudian, naiklah ke jenjang berikutnya.

Jenjang 2: Batin – Kupikir

Jenjang batin adalah soal pemenuhan ego kita. Di jenjang ini, Anda mengejar hal-hal yang bisa mengangkat harkat diri sendiri. Anda mengejar tujuan-tujuan yang mendatangkan status, jabatan, dan kekuasaan yang membesarkan hati dan harga diri. Contohnya adalah, antara lain, ketenaran, glamor, pengakuan, citra, status,

penghargaan, kenaikan jabatan, status idola, status selebritas, pujian, perhatian, peneguhan, gelar, dll.

Ada orang yang mengejar semua ini dengan mengorbankan sumber daya finansialnya. Mereka mengejar gelar dan ketenaran dengan memberikan waktu dan tenaganya untuk yang lain, sementara pekerjaan dan keluarga sendiri ditelantarkan. Alhasil, ego mereka surplus, tetapi keuangannya minus. Waspadalah.

Banyak juga yang termotivasi oleh jenjang 1 dan 2 sekaligus. Ya, uang dan ketenaran dapat berpadu dalam memenuhi hasrat bendawi dan kebutuhan ego Anda.

Jenjang 3: Emosi – Kurasa

Setelah Kusentuh dan Kupikir, jenjang selanjutnya adalah Kurasa. Orang-orang di jenjang ini mengejar emosi positif sebagai MPI-nya. Contohnya adalah, antara lain, kebahagiaan, ketenangan, pemenuhan, kepuasan, gairah hidup, kegembiraan, renjana, keriangan, kepercayaan diri, kasih sayang, dll.

Emosi-emosi positif sebagai MPI dapat berlaku dua arah. Karena kita didorong oleh emosi, asyiknya merasakan emosi positif bisa kian mendorong kita untuk memperoleh emosi positif yang sama lebih banyak lagi. Jadi logikanya, kalau tercapainya tujuan membuat Anda merasa bahagia, Anda akan tergerak untuk meraih tujuan berikutnya demi merasakan kebahagiaan itu lagi atau merasa lebih bahagia lagi.

Tetapi, ia juga bisa berbalik arah. Jika Anda ingin mencapai tujuan karier supaya merasa bahagia, dan butuh upaya besar untuk itu, padahal kebahagiaan yang sama bisa dicapai dengan melakukan hal yang lebih mudah (misalnya, berpesta ria dengan

teman-teman), dorongan Anda untuk mencapai tujuan karier tersebut bisa sirna. Pasalnya, kebahagiaan itu bisa didapatkan dari sumber lain.

Jenjang 4: Niat Mulia – Kutahu

Di jenjang MPI ini, pusat perhatiannya bukan lagi diri sendiri atau orang tercinta. Mereka yang sudah tiba di jenjang ini merasa perlu berkontribusi, melayani, memberi, dan mengubah keadaan jadi lebih baik untuk masyarakat, negara, umat manusia, dan dunia. Mereka tahu hidup ini bukan lagi soal uang, materi, ketenaran, status, kebahagiaan, atau ketenangan. Mereka tahu mereka punya sumber daya dan tanggung jawab untuk menunaikan niat dan tujuan yang lebih mulia.

Di jenjang ini, orang berusaha memenuhi tujuan hidupnya, mengkaji makna spiritual, menyingkap kerohaniannya, membantu yang kurang mampu, menyelamatkan yang kurang beruntung, menolong yang tersesat, membangun lembaga masyarakat, menyiarkan tujuan baik, menyebarkan perdamaian dunia, dll.

Meski Anda mungkin juga merasa ingin melayani, memberi, dan berkontribusi, pastikan dahulu kesanggupan Anda. Melayani dan memberi itu baik, tetapi jangan sampai mengorbankan diri sendiri dan keluarga. Untuk bisa sungguh berderma, Anda perlu punya waktu, uang, dan sumber daya lain yang melimpah. Berderma dalam keadaan berkecukupan akan mendorong sumbangsih yang lestari. Berderma dalam keadaan tidak berkecukupan akan memicu rasa takut, kekhawatiran, dan kesenjangan yang akhirnya perlu Anda tutup nanti.

Menutup bab ini, di jenjang mana pun MPI Anda berada, fokuslah memenuhi kebutuhan dan keinginan di jenjang tersebut. Persis seperti ketika lapar, Anda perlu makan. Ketika haus, Anda perlu minum. Jika tidak makan ketika lapar, Anda akan nyeri lambung. Jika tidak minum ketika haus, Anda akan kekurangan cairan tubuh.

Bila kebutuhan di depan mata tidak segera dipenuhi, kondisi kita justru bertambah buruk.

Fokuslah pada yang terpenting dan penuhilah yang terpenting. Seperti kata pepatah, “Jadikanlah hal utama yang utama.”

18 - Momen-Momen Juara

Pernah merasa layaknya seorang juara? Di momen itu, derasnya arus emosi positif membuat Anda merasa amat gembira. Di momen itu, hidup terasa penuh berkah dan harapan. Bagaimana kalau Anda merasa seperti juara sebelum menjalani ujian penting atau menjalankan tugas?

Teknik ini kerap dipraktikkan dengan berbagai cara oleh para atlet profesional. Mereka melakukannya untuk mengangkat diri ke tataran tubuh dan pikiran yang positif, percaya diri, dan panjang akal sebelum mengikuti kejuaraan. Dasar pikirnya sederhana. ANDA yang mana yang akan lebih hebat performanya? ANDA yang cemas, gentar, takut, khawatir, dan tegang, atau ANDA yang percaya diri, bersemangat, bergairah, gembira, dan relaks? Tentu yang kedua.

Teknik momen juara menempatkan Anda di tataran juara sehingga Anda merasakan serangkaian emosi positif sebelum mengikuti ujian, membawakan presentasi bisnis, menjalani wawancara kerja, menangani konflik antarpribadi, atau melaksanakan tugas penting apa pun. Bila Anda merasakan emosi positif, kans untuk meraih performa apik dan mendayagunakan bekal hasil persiapan jadi lebih tinggi. Untuk meraih performa apik saat menjalankan tugas atau mengikut kejuaraan, mental Anda harus seprima seorang juara.

Lalu, bagaimana mental kita seprima seorang juara?

Langkah 1: Temu kenali LIMA momen juara dalam hidup Anda. Momen juara adalah kejadian atau peristiwa tertentu di masa lalu yang memicu emosi positif seperti kebahagiaan, kepercayaan diri, gelora semangat, kegembiraan, cinta kasih yang mendalam, tawa lepas, keberhasilan, motivasi, sukacita, rasa syukur, dll. dalam

diri Anda. Penting untuk dicatat di sini bahwa momen juara haruslah sebuah peristiwa atau kejadian yang telah Anda alami, bukan yang direkayasa di dalam pikiran.

Agar manfaat terbaik teknik ini bisa dipetik, setiap momen juara harus bersifat SPESIFIK dan MENDETAIL, sedemikian rupa hingga Anda bisa dengan jelas mengingat hal yang Anda lihat, dengar, dan rasakan.

Dengan lembar kerja yang disediakan di akhir bab ini, uraikan LIMA momen juara yang pernah terjadi dalam hidup Anda. (Atau, Anda dapat membuat ulang lembar kerjanya di komputer atau kertas kosong untuk menyelesaikan latihan ini.) Untuk setiap momen juara, pastikan Anda bisa merasakan emosi(-emosi) positif yang INTENS.

Langkah 2: Duduk dengan nyaman. Atur ponsel ke mode senyap. Pastikan Anda tidak akan terganggu oleh apa pun atau siapa pun selama 5–10 menit ke depan. Boleh menggunakan musik instrumental yang membangkitkan rasa positif. Nyalakan musik, gunakan *headphone* jika mau, dan pejamkan mata. Perlahan-lahan tarik napas panjang untuk merelakskan tubuh dan pikiran.

Langkah 3: Dalam pikiran Anda, tilik kembali masa lalu dan jenguk momen juara pertama. Dalam pikiran Anda, masuki kembali raga Anda saat itu, pastikan Anda melihat dari sudut pandang orang pertama, lihat yang dahulu Anda lihat, dengarkan yang dahulu Anda dengarkan, dan rasakan emosi(-emosi) positif dari momen juara yang pertama itu. Alami kembali momen ini dalam benak Anda, senyata-nyatanya. Begitu emosi(-emosi) positifnya terasa, intensifkan dan salurkan ke sekujur tubuh Anda. Lalu genggam emosi(-emosi) positif itu.

Langkah 4: Ulangi langkah 3 untuk momen juara kedua hingga kelima. Ingat, genggam emosi(-emosi) positif dari tiap momen juara sebelum beralih ke yang berikutnya. Setelah selesai dengan momen kelima, lanjut ke langkah 5.

Langkah 5: Sambil tetap menggenggam emosi(-emosi) positif dari kelima momen juara itu, ucapkan kalimat peneguhan ini dalam hati, "Aku juara hidupku. Aku punya daya untuk mencapai apa pun." Anda juga bisa mengucapkan kalimat lain yang berkaitan dengan tugas yang hendak dijalankan, misalnya, "Ujian ini enteng, akan kulalui dengan mulus," "Aku bicara dengan percaya diri, atasan dan klienku akan kubuat terpana," atau "Aku kandidat terbaik untuk pekerjaan ini, wawancaraku pasti lancar," dll.

Langkah 6: Ambil napas panjang, rasakan emosi(-emosi) positif itu lagi di setiap sudut diri Anda, buka mata, dan laksanakan!

Alami sendiri teknik momen juara ini. Kalau Anda bisa mengumpulkan lebih dari lima momen juara, uji cobakan tiap-tiap momennya untuk melihat mana yang bisa menghadirkan emosi(-emosi) positif paling intensif untuk dihayati kembali. Momen-momen juara ini juga bisa diganti dengan momen juara yang baru saja Anda alami dalam kehidupan pribadi atau pekerjaan Anda.

Untuk menyerasikan teknik ini dengan tugas tertentu, coba kumpulkan lima momen juara yang secara langsung berkaitan dengan tugas yang hendak dijalankan. Contohnya, kalau Anda tenaga pemasar profesional, uraikan lima janji temu penjualan yang Anda jalankan dengan lancar jaya. Sebelum janji temu atau presentasi berikutnya, hayati kembali lima momen penjualan juara ini untuk menghadirkan jiwa juara penjualan dalam diri Anda.
Silakan, coba dan alami sendiri teknik momen juara ini sekarang.

Lima Momen Juara

Pertama: _____

_____

_____

Emosi(-emosi) Positif yang dirasakan: _____

Kedua: _____

_____

_____

Emosi(-emosi) Positif yang dirasakan: _____

Ketiga: _____

_____

_____

Emosi(-emosi) Positif yang dirasakan: _____

Keempat: _____

_____

_____

Emosi(-emosi) Positif yang dirasakan: _____

Kelima: _____

_____

_____

Emosi(-emosi) Positif yang dirasakan: _____

(Catatan: Buat ulang lembar kerja ini kalau perlu ruang lebih untuk menyelesaikan latihan ini.)

19 - Gladi Batin

Pencitraan batin adalah metode serbaguna yang dipakai sebagai sarana perubahan psikologis, emosional, dan perilaku. Misalnya, cara ini digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu atlet mengeluarkan performa puncaknya dalam kejuaraan. Seperti namanya, "pencitraan batin" adalah pembayangan gambar dan bahkan film dalam pikiran. Salah satu teknik pencitraan batin adalah gladi batin.

Saya pertama sekali melakukan gladi batin secara kebetulan. Saya ingat, kala itu saya berusia 17 tahun, dan saya harus membawakan sebuah presentasi di sekolah. Pada waktu itu, presentasi masih langka dan rata-rata siswa menghindarinya. Saya tidak. Malah, saya menanti-nantikannya. Namun, pada hari-H, saya masih grogi. Tapi saya bertekad bisa.

Saya ingat, kami semua menunggu masuk ke ruang kelas di sekolah, dan presentasi saya akan segera dimulai. Diliputi rasa gugup dan gentar, saya mulai mendengar bisikan negatif dan bayangan presentasi yang gagal berseliweran di benak saya. Saya tahu ini sumber petaka bagi performa saya.

Cepat-cepat saya pejamkan mata dan saya mulai membayangkan skenario presentasi yang sempurna. Melalui mata pikiran, saya melihat diri saya berdiri di panggung dan berbicara dengan bersemangat dan percaya diri. Saya melihat hadirin terpikat. Mereka tertawa saat saya melucu, dan bertepuk tangan meriah saat presentasi usai. Saya melihat presentasinya dibawakan dengan sempurna dari awal hingga akhir, persis seperti yang saya inginkan.

Saat membayangkan skenario ini, saya mulai merasa percaya diri dan bersemangat. Bisikan negatif yang tadinya muncul harus menyingkir untuk memberi jalan bagi

imajinasi aktif saya. Adegan-adegan presentasi gagal tadi digantikan oleh film presentasi yang sukses. Saya melihat, mendengar, dan merasakan hal-hal yang membekali saya dengan daya positif untuk sukses membawakan presentasi yang sesungguhnya.

Saat saya membuka mata, saya sudah siap. Saya tidak pernah merasa sesiap itu untuk membawakan presentasi. Seorang kawan melihat saya memejamkan mata dan bertanya apa yang tadi saya lakukan ketika saya sudah selesai. Saya bilang tadi saya melihat adegan presentasi seperti yang saya inginkan. Dia bingung.

Saat tiba waktunya presentasi, saya naik ke panggung dan, selanjutnya, semua terjadi dengan sendirinya. Saya tidak tahu presentasi itu berjalan persis seperti yang saya bayangkan atau tidak, tetapi yang jelas presentasinya bagus dan menarik. Teman-teman sekelas memberikan ulasan bagus dan dosen memberikan nilai yang bagus pula. Sejak hari itu, saya selalu membayangkan skenario sempurna sebelum membawakan presentasi atau mengikuti wawancara.

Saya tidak tahu teknik ini teknik apa atau bagaimana cara kerjanya. Yang saya tahu, ia efektif untuk saya, jadi saya terus menggunakannya. Baru bertahun-tahun kemudianlah saya tahu bahwa teknik yang selama ini saya gunakan disebut gladi batin. Teknik ini tidak hanya menguatkan kita secara mental dan emosional, tetapi juga secara fisik. Berikut ini penjelasannya.

Pikiran bawahsadar kita berfungsi mengolah citra. Tapi, ia tidak tahu citra yang "terlihat" itu nyata atau terbayang. Maka, saat membayangkan diri menyuguhkan presentasi bisnis atau penjualan yang sempurna, Anda akan merasakan aliran deras emosi positif. Tubuh merespons dengan irama napas dan tensi otot seolah Anda

benar-benar mengalaminya. Dinamika ini disebut efek plasebo, yang berarti pencitraan batin aktif punya efek nyata pada tubuh jasmaniah kita.

Atlet profesional rajin menggunakan teknik ini. Atlet loncat indah tidak bisa berlatih terjun ke kolam renang 10 jam sehari, dan atlet lari cepat tidak bisa berlari 400 meter enam jam sehari. Tubuh jasmaniah mereka takkan mampu terus-menerus menanggung stres dan tekanan dari latihan yang berat dan panjang. Karena itu, mereka melakukannya di dalam pikiran, untuk melengkapi latihan fisik mereka yang sebenarnya.

Ketika berulang kali membayangkan terjun atau berlari, mereka sebenarnya sedang mengajarkan tubuh cara melakukannya. Riset telah menunjukkan bahwa 50 triliun sel yang bersemayam di tubuh kita mampu mengingat. Pernah dengar istilah "memori otot"? Saat melatih sesuatu berkali-kali di dalam tubuh dan juga pikiran, kita menanamkan sesuatu itu ke dalam memori sel dan otot kita. Jadi, saat kelak kita melakukannya lagi, tubuh mampu bekerja secara bawahsadar untuk membawa kita ke tujuan sadar.

Oleh karena itu, teknik gladi mental digunakan untuk memompa rasa percaya diri batin kita, memacu emosi positif kita, dan memprogram tubuh jasmaniah bawahsadar kita. Berikut ini langkah-langkah untuk melakukannya.

Langkah 1: Persiapkan diri sebaik-baiknya untuk tugas yang hendak dikerjakan. Pastikan Anda memiliki bekal keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas itu. Persiapan fisik adalah komponen penting kepercayaan diri.

Langkah 2: Datang lebih awal ke lokasi pelaksanaan tugas (misalnya, janji temu penjualan, wawancara kerja, ujian sekolah). Pilih satu sudut atau tempat yang tenang tanpa gangguan untuk 5–10 menit ke depan. Boleh duduk, boleh pula berdiri, senyamannya saja.

Langkah 3: Gunakan musik instrumental yang membangkitkan perasaan positif dalam hati. Nyalakan musik, gunakan *headphone* jika mau, dan pejamkan mata. Perlahan-lahan tarik napas panjang.

Langkah 4: Larutlah bersama alunan musik hingga Anda merasa agak melayang. Bila sudah merasa relaks dan tenang, mulailah mereka skenario sempurna dalam pikiran Anda. Pastikan Anda melihat adegannya melalui sudut pandang orang pertama. Lihat dan dengarkan skenario sempurnanya dan hayati perasaan yang menyertai skenario sempurna itu.

Langkah 5: Di akhir skenario, rasakan emosi(-emosi) positifnya, buka mata, dan Anda siap untuk menuntaskan tugas.

Kunci utama teknik ini adalah imajinasi aktif. Anda harus larut dalam imaji-imaji yang Anda lihat. Awalnya mungkin Anda merasa tidak sreg dengan yang Anda lihat, atau bahkan mempertanyakan dan meragukannya. Tidak apa-apa, teruslah aktif membayangkan skenario sempurnanya karena pikiran bawahsadar akan mengambil alih begitu imajinasi aktif membawa Anda melampaui akal pikiran kritis di ranah sadar.

Anda mungkin bertanya apa pentingnya musik instrumental penggugah semangat. Memang opsional, tetapi kalau ada, tentu baik. Khususnya untuk orang yang tidak

mudah larut dalam imajinasi aktif skenario sempurna, musik bisa sangat berguna. Ia akan menggiatkan bagian otak kreatif untuk membantu proses imajinasi aktifnya.

Cobalah sendiri untuk mengetahui teknik mana yang terbaik untuk Anda.

20 - Rutinitas Persiapan Mental

Rutinitas persiapan mental (RPM) adalah teknik peningkatan tataran pikir lain yang lazim digunakan oleh olahragawan. Seperti namanya, “rutinitas” berarti sederet tindakan yang dijalankan untuk membantu mencapai tataran positif dan berdaya. Di bidang olahraga, RPM membantu atlet meraih tataran performa puncak sehingga bisa maksimal di kejuaraan yang diikutinya.

Teknik ini adalah alternatif untuk teknik momen juara dan teknik gladi batin. Bedanya: Ia bisa membantu kita mencapai tataran mental yang diinginkan dengan lebih cepat. RPM bisa semudah minum minuman tertentu, atau mendengarkan musik tertentu, atau melakukan kegiatan tertentu.

Mengapa rutinitas persiapan mental itu penting? Bayangkan Anda punya lima janji temu penjualan hari ini. Anda semringah dan bersemangat. Tapi hasil janji temu pertama membuat Anda merasa patah semangat dan kecewa karena ditolak. Masih tersisa empat janji temu lagi di hari itu. Bagaimana agar Anda bisa menjalani sisa janji temu dengan taraf performa yang tetap optimal? Di titik itulah terletak andil dari RPM.

Rutinitas persiapan mental memiliki TIGA unsur, yaitu emosi, pikiran, dan fokus. Bagi sebagian orang, unsur-unsur ini saling terpisah. Bagi yang lain, ketiganya bisa serupa.

Emosi

Emosi adalah daya dorong tindakan kita. Emosi yang kita genggam memengaruhi tubuh dan pikiran kita. Jika emosi tertentu membuat Anda bisa mencapai performa baik, emosi itulah yang perlu Anda rasakan sebelum menghadapi tugas atau

tantangan berikutnya. Entah bagaimana, emosi itu memicu fisiologi Anda untuk menghasilkan performa hebat.

Tapi ingat, yang kita bicarakan di sini adalah performa, bukan hasil. Klien bisa saja tetap tidak membeli meski presentasi si tenaga pemasar bagus sekali. Kita bisa mengontrol performa untuk memengaruhi hasil, tetapi kita tidak dapat mengontrol hasil itu sendiri. Minimal, kita tetap memastikan bahwa performa kita sepadan dengan yang telah kita persiapkan, dan tidak lebih buruk dari itu.

Beberapa contoh emosi positif yang dirasakan sebelum menjalankan tugas adalah, antara lain: percaya diri, gembira, bersemangat, tenang, relaks, bahagia, bersyukur, dll.

Pikiran

Pikiran dapat berupa gambar atau dialog batin di kepala kita. Sebelum beranjak menuju ruang ujian, negosiasi bisnis, atau janji temu penjualan, jika Anda melihat diri yang gagal, Anda menyetel tubuh dan pikiran untuk gagal. Jika Anda melihat diri yang berhasil, Anda akan merasa lebih percaya diri untuk berhasil.

Selain gambar batin, sadari pula bisikan hati. Apakah bunyinya “Kalau lupa, nanti bagaimana?”, “Kalau dia tidak setuju, nanti bagaimana?”, dan “Kalau dia menolak, nanti bagaimana?” Itu bisikan negatif yang memupus rasa percaya diri dan melahirkan rasa takut dan kecemasan.

Bisikan positif yang menguatkan rasa percaya diri dan kesiapan hati kira-kira akan berbunyi seperti ini: “Semua pertanyaannya akan bisa kujawab”, “Aku bisa menangani dan membalikkan segala situasi”, dan “Semesta akan berpihak padaku”.

Fokus

Selain emosi dan pikiran/bisikan positif, unsur pokok lain untuk RPB adalah fokus. Fokus dapat berupa jangkar batin atau visual. Fokus adalah titik pusat perhatian batin atau visual Anda sebelum peristiwa.

Banyak praktisi yang sukses di bidangnya masing-masing mengaku bahwa mereka melatih pikiran untuk berfokus pada saat terkini saja. Pemusatan perhatian pada momen terkini membuat mereka mampu menjauhi emosi negatif dan merespons masalah atau tantangan yang muncul secara efektif dan efisien.

Contohnya, tidak memikirkan negosiasi yang akan terjadi sebentar lagi, tapi menikmati saja pemandangan dari gedung kantornya. Bisa juga berarti menikmati saja makan siang sambil mengobrol dengan teman dan tidak memikirkan kertas ujian yang akan dihadapi satu jam lagi. Menarik bila kita cermati bahwa makin tak penting kita anggap hasil akhir dari tugasnya, makin relaks dan baik pula performa kita saat mengerjakannya.

Tidak menganggap begitu penting tidak berarti tidak dianggap serius. Kita tetap melakukan semua persiapan dengan memadai dan, pada hari-H, kita tetap menjaga kondisi fisik dan mental yang prima untuk menangani tugas tersebut. Namun, kita tidak terpaku pada hasil akhirnya karena percaya tubuh dan pikiran akan menjalankan perannya dalam membantu mengoptimalkan performa kita.

Masih ingat ujian, wawancara, dan presentasi yang Anda jalani dengan santai dan tanpa terlalu memusingkan hasil akhirnya? Semua berjalan lancar, bukan? Pada ujian, wawancara, dan presentasi yang terlalu Anda pusingkan dan khawatirkan hasil akhirnya, Anda tidak bisa bekerja dengan maksimal dan, alhasil, tidak meraih hasil terbaik.

Setelah membahas tiga buah unsurnya, mari kita rancang rutinitas persiapan mental Anda dengan terlebih dahulu mencari bahan bakunya:

Coba ingat kembali pengalaman saat berhasil menyelesaikan tugas dengan gemilang. Mungkin waktu ujian, ikut kejuaraan olahraga, atau membawakan presentasi bisnis. Dan saat menjalankan tugas tersebut, Anda merasa positif dan hasil akhirnya pun positif. Bila peristiwa yang spesifik sudah melintas di benak Anda, jawablah pertanyaan-pertanyaan ini:

1. Emosi positif apa yang Anda **rasakan** sebelum peristiwa / tugasnya?

_____

2. Apa yang Anda **pikirkan** atau **katakan** dalam hati sebelum peristiwanya berlangsung?

_____

3. Pada hal apa perhatian Anda **fokuskan**? (Bisa berupa fokus mental atau visual)

_____

Lihat jawaban Anda untuk pertanyaan pertama. Apa emosi positif yang Anda rasakan? Emosi inilah yang perlu Anda rasakan bila nanti ingin menjalankan tugas yang sama dengan maksimal. Contohnya, jika dulu Anda merasa menggebu-gebu sebelum membawakan presentasi bisnis dengan sukses, Anda perlu merasakan emosi yang sama sebelum membawakan presentasi bisnis penting berikutnya.

Jadi, apa yang bisa Anda perbuat untuk merasakan emosi itu? Jika emosinya adalah relaks, apa yang bisa Anda perbuat untuk merasa relaks sebelum menjalankan tugas? Minum secangkir teh hangat? Mendengarkan musik? Jika emosinya adalah menggebu-gebu, apa yang dapat Anda perbuat untuk merasa menggebu-gebu sebelum menjalankan tugas? Lompat lambai untuk memompa adrenalin? Menatap gambar mobil atau rumah impian?

Merasakan emosi yang sama adalah langkah pertama dalam rutinitas persiapan mental Anda. Langkah berikutnya adalah pikiran dan bisikan terlibat saat itu.

Apa pun pikiran atau dialog batin yang terlibat waktu itu, lakukan lagi. Kalau Anda melihat nilai A+ di kertas ujian, lihat kembali. Kalau Anda melihat klien membubuhkan tanda tangannya, lihat kembali. Kalau Anda melafalkan doa, lafalkan lagi. Ada yang bahkan melafalkannya dengan lantang. Lakukan itu sebagai bagian dari RPM Anda.

Bagaimana dengan fokus? Pada hal apa perhatian Anda fokuskan? Ramai orang berjalan kaki di trotoar? Menyeruput secangkir teh kesukaan? Berbincang riang dengan yang lain? Apa pun itu, ulangi. Saya pribadi, jika ingin membawakan presentasi motivasi dengan baik, merasa perlu memusatkan fokus pada momen terkini, entah itu berbincang dengan klien atau menikmati alunan musik latar. Yang saya hindari dari fokus saya adalah presentasinya itu sendiri.

Sekarang, mari kita susun rutinitas persiapan mental Anda yang baru:

Rutinitas Persiapan Mental

Langkah 1: Apa yang perlu dilakukan untuk merasakan emosi yang sama?

Langkah 2: Apa yang perlu dilihat dan didengar di dalam pikiran?

Langkah 3: Pada hal apa fokus diarahkan?

Sekarang Anda siap untuk menguji RPM yang baru sebelum menjalankan tugas penting berikutnya di sekolah, arena lomba, atau tempat kerja. Adakan percobaan dan perhatikan kadar efektivitasnya. Utak-atik hingga ampuh setiap kali Anda menjalankannya.

21 - Teknik Pelepasan Emosi Negatif

Bab ini menjabarkan sejumlah teknik yang saya beri nama Teknik Pelepasan Emosi Negatif. Seperti namanya, kumpulan teknik ini bertujuan membantu Anda melepaskan dan menyingkirkan emosi-emosi negatif. Sebagian berupa cara cepat untuk menangani emosi negatif saat Anda butuh intervensi segera; sebagian lagi berupa teknik berbasis terapi yang cocok dipakai saat Anda punya keleluasaan ruang dan waktu untuk menyingkirkan emosi negatif secara permanen.

Teknik-teknik yang akan Anda lihat di sini telah diadaptasikan dari berbagai aliran dan metodologi psikologis, meliputi *Neuro-Linguistic Programming*, hipnoterapi, Psikologi Visi, teknik garis waktu, Psiko-Sibernetika, dan lainnya. Selama bertahun-tahun, saya telah mencoba, mengalami, dan menggunakan teknik-teknik ini, baik untuk diri sendiri maupun bersama klien, dalam situasi hidup sehari-hari dan bimbingan performa.

Semua teknik ini bisa membantu Anda menyingkirkan emosi-emosi negatif yang mengusik, tetapi tidak semuanya efektif untuk konteks Anda. Sebagian teknik lebih manjur dan ampuh untuk Anda ketimbang untuk yang lain. Cara terbaik untuk mencari tahu mana yang efektif adalah dengan mencoba semuanya. Anda akan temukan preferensi sendiri, sebagaimana klien saya menemukan preferensi mereka.

Di beberapa halaman berikutnya, saya akan menguraikan teknik-teknik ini dalam dua kelompok. Kelompok teknik yang pertama saya sebut **cara cepat**. Cara-cara ini cocok digunakan saat Anda tidak memiliki keleluasaan ruang dan waktu untuk menangani emosi-emosi negatif yang muncul. Mungkin Anda perlu segera keluar dari emosi negatif yang dirasakan karena sedang bekerja dan ingin fokus menuntaskan tugas.

Kelompok teknik yang kedua disebut **metode berbasis terapi**, yang dimaksudkan untuk membantu Anda melepas emosi-emosi negatif saat Anda memiliki keleluasaan ruang dan waktu untuk menyelesaikannya. Teknik-teknik ini biasanya lebih intensif dan membutuhkan waktu serta privasi yang memadai. Bila digunakan, Anda harus berkomitmen penuh dalam menjalani tiap prosesnya hingga tuntas. Ada baiknya jika Anda didampingi seorang *coach* atau terapis profesional yang terlatih dan berpengalaman saat menerapkan teknik-teknik ini.

Jika Anda siap mencoba atau menggunakannya untuk membantu diri sendiri, kita mulai.

Bayangkan sebuah peristiwa yang terjadi belum lama ini membuat Anda merasakan emosi negatif. Rasakan emosi negatif yang Anda rasakan saat itu. Sudah terasa? Apa emosi negatifnya? Sekarang, coba lepaskan emosi ini dengan kelompok teknik yang pertama.

Kelompok 1: Tanpa keleluasaan ruang dan waktu (cara cepat)

<u>Teknik Disosiasi</u>

1. Saat memikirkan peristiwanya, apakah muncul gambar dalam benak Anda?
    - Ya - lanjut ke langkah berikutnya
    - Tidak - seandainya muncul, seperti apa gambar itu kelihatannya? (Pastikan gambarnya muncul di pikiran Anda sebelum lanjut ke langkah berikutnya.)

2. Taruh gambar itu sekitar satu meter di depan Anda. Cermati emosi yang sedang Anda rasakan. Saat ini, Anda semestinya merasakan emosi itu dengan kadar intensitas tertentu.

3. Gambarnya berwarna atau hitam-putih? Kalau berwarna, ubah jadi hitam-putih. Cermati rasa emosinya sekarang.

4. Gambarnya diam atau bergerak? Kalau bergerak (seperti film atau video dari peristiwa itu), ubah jadi gambar diam. Anda bisa melakukannya dengan menaruh gambar itu di sebuah bingkai foto. Cermati rasa emosinya sekarang.

5. Bisakah Anda melihat diri Anda sendiri di dalam gambar itu? Kalau tidak, itu berarti Anda memandang dari perspektif orang pertama (terasosiasi). Kalau bisa, itu berarti Anda memandang dari perspektif orang ketiga (terdisosiasi). Jika Anda memandang dari perspektif orang pertama, "keluarlah" dari gambar itu sehingga Anda bisa melihat diri Anda sendiri di sana. Seolah-olah "jiwa Anda keluar dari raga dan menyaksikan raga Anda sedang melihat peristiwanya". Cermati perasaan Anda sekarang.

6. Jauhkan gambar hitam-putih, diam, dan terdisosiasi itu dari Anda. Anda akan melihat gambar itu makin lama makin kecil dan kabur. Terus lakukan sampai ia menjadi titik hitam kecil, yang kemudian lenyap. Cermati rasanya.

7. Sekarang, saat Anda memikirkan peristiwa itu lagi, apakah Anda masih merasakan emosi yang sama, ataukah emosinya sudah sirna? Anda mungkin merasa emosi itu sirna atau jauh lebih pudar.

Teknik Kibaskan

Tataran emosi negatif menempatkan tubuh dalam tataran fisik tertentu. Karena kedua tataran ini saling terkait, bila yang satu berubah, yang lain ikut berubah.

Dengan teknik ini, Anda bisa mengubah tataran fisik untuk melepaskan tataran emosi negatif.

1. Rasakan emosi negatifnya dan cermati respons tubuh, seperti tensi otot, napas, sikap tubuh, dll.

2. Gerak-gerakkan tubuh dengan berdiri, berjalan keliling, lari di tempat, berlari, atau bahkan melompat-lompat. Kibaskan emosi negatif itu hingga lepas dari tubuh Anda. Lakukan hingga emosinya tak lagi terasa.

3. Anda akan merasa plong, ringan, dan bahkan bersemangat karena adrenalin yang mengalir.

Teknik Melayang

Teknik ini membuat Anda "melayang" di atas peristiwa yang memunculkan emosi negatif. "Melayang" berarti bahwa, di dalam pikiran, Anda "melayang" keluar dari tubuh Anda di peristiwa itu ke udara.

1. Di dalam pikiran, tilik kembali peristiwanya. Lihat, dengar, dan rasakan emosi negatifnya.

2. "Melayanglah" keluar dari tubuh ke udara, tepat di atas peristiwa itu. Saat Anda melayang kian tinggi, cermati emosinya kian pupus. Melayanglah terus dan amati peristiwanya makin lama makin kecil hingga Anda tak lagi merasakan emosi itu.

3. Biarkan begitu dan kembalilah ke masa kini.

Teknik Tinjau Balik

Teknik ini dapat digunakan untuk melepaskan emosi negatif terhadap peristiwa yang akan datang. Contohnya, Anda mencemaskan presentasi bisnis yang akan Anda bawakan dua hari lagi.

1. Bayangkan Anda bisa pergi ke masa depan, ke titik waktu setelah peristiwa mendatang itu terjadi.

2. Lihat, dengar, dan rasakan peristiwanya berlangsung dengan lancar dan ideal sesuai yang Anda inginkan.

3. Rasakan emosi positif kesuksesan, kelegaan, kebanggaan, kepuasan, pemenuhan, dll.

4. Genggam emosi-emosi positif ini dan kembalilah ke masa kini.

Kelompok 2: Dengan keleluasaan ruang dan waktu (berbasis terapi)

Saya sangat menganjurkan Anda untuk mencari pendampingan *coach* atau terapis yang terlatih dan profesional ketika menggunakan teknik-teknik ini.

Teknik Letusan

1. Saat memikirkan peristiwanya, apakah muncul gambar dalam benak Anda?
   - Ya - lanjut ke langkah berikutnya
   - Tidak - seandainya muncul, seperti apa gambar itu kelihatannya? (Pastikan gambarnya muncul di pikiran Anda sebelum lanjut ke langkah berikutnya.)

2. Taruh gambar itu sekitar satu meter di depan Anda. Cermati emosi yang sedang Anda rasakan. Saat ini, Anda semestinya merasakan emosi itu dengan kadar intensitas tertentu.

3. Perlahan-lahan, bawa gambar itu mendekat hingga tepat berada di depan Anda. Sekarang, Anda semestinya merasakan emosi itu dengan pekatnya.

4. Gandakan 10 kali lipat sampai ia "meletus" di belakang Anda dan menguap hilang. Cermati kelegaan yang Anda rasakan, dan jaga rasa itu.

Teknik Meruntuhkan Emosi

1. Kenali emosi negatifnya – "Aku merasa..."

2. Rasakan emosi negatifnya.

3. Genggam emosi negatifnya.

4. Dalam pikiran Anda, coba ingat salah satu momen juara (lihat bab 18) dan hadirkan emosi positifnya.

5. Rasakan dan cermati saat emosi positif itu melonjak muncul dan meruntuhkan emosi negatif. Jika emosi negatif belum sepenuhnya runtuh, ulangi langkah 4 dan 5 ia benar-benar sirna.

Teknik Rasakan dan Bakar Habis

1. Kenali emosi negatifnya – "Aku merasa..."

2. Rasakan emosinya.

3. Biarkan intensitas emosi itu bangkit dalam diri Anda.

4. Terus rasakan sampai ia “terbakar habis”. Energi dari emosi itu akan lepas saat Anda terus merasakannya. Menangislah bila perlu. Terus rasakan hingga emosi itu sepenuhnya sirna. (Lakukan langkah ini dengan hati-hati. Jangan sampai melukai diri sendiri atau orang lain dalam prosesnya.)

Teknik Mencebur

1. Kenali emosi negatif yang ingin Anda lepaskan.

2. Bayangkan ada sebuah kolam di depan Anda. Kolam ini mewakili emosi negatif tersebut. Apa warna airnya?

3. Membatinlah, dan katakan bahwa Anda akan merasakan emosi itu dan menanggalkannya.

4. Di dalam pikiran, “menceburlah ke kolam itu”.

5. Rasakan emosinya dan biarkan intensitas emosi membasahi dan meresap ke sekujur tubuh.

6. Terus rasakan emosinya. Energi dari emosi itu akan lepas saat Anda terus merasakannya. Menangislah bila perlu. Terus rasakan hingga emosi itu sepenuhnya sirna. (Lakukan langkah ini dengan hati-hati. Jangan sampai melukai diri sendiri atau orang lain dalam prosesnya.)

Teknik garis waktu

1. Bayangkan ada garis waktu yang mewakili masa lalu, masa kini, dan masa depan Anda. Garis waktu ini dapat melar secara vertikal atau horizontal di hadapan Anda. Ia bisa tampak serupa garis, sungai, jalan, atau apa pun yang terlihat oleh mata batin Anda.

2. Bayangkan Anda "melayang" keluar dari tubuh ke atas garis waktu itu dan berpaling menghadap masa lalu. "Melayang" bisa berarti terbang di udara, mengambang di air, atau apa pun yang dilihat, didengar, atau dirasakan pikiran Anda.

3. "Melayanglah" ke atas peristiwa itu di garis waktu Anda, lihat kelangsungan peristiwanya, dan rasakan emosi negatif yang mengusik Anda.

4. Tetap berada di atas garis waktu, melayanglah ke momen sebelum peristiwa itu terjadi, berpalinglah menghadap masa kini. Cermati emosinya, masihkah Anda rasakan? (Jika iya, "melayanglah" lebih tinggi dan amati peristiwa itu makin lama makin kecil hingga emosi tadi tak lagi terasa.)

5. Melihat peristiwa yang terjadi di depan dan di bawah Anda, renungkan pelajaran apa yang bisa dipetik dari peristiwa itu untuk membantu Anda melepaskan emosi negatifnya.

6. Setelah memetik pelajaran dari kejadiannya, melayanglah turun ke peristiwa itu dan cermati apakah emosinya masih terasa. Jika iya, ulangi langkah 3–6 hingga emosinya tak lagi terasa. Bila emosi itu sudah benar-benar hilang, melayanglah kembali ke atas garis waktu dan kembalilah ke masa kini.

Epilog - Menang dengan Gemilang

Buku ini ditulis untuk menyebarkan dan menggalakkan semangat bahwa kita bisa memutus belenggu masalah hidup yang membelit diri kita. Anda bisa mengubah kondisi-kondisi buruk yang bercokol di dalam diri dan menjuarai sayembara kehidupan pribadi, pekerjaan, dan keuangan Anda sendiri. Andalah penulis skenario, sutradara, dan aktor dari film kehidupan Anda sendiri. Anda bisa merevisi jalan cerita agar ujungnya nanti sesuai dengan keinginan. Anda bisa mengarahkan ulang adegan-adegan pentingnya dan benar-benar membintangi film kehidupan Anda sendiri.

Sekaranglah waktunya bangkit dari kursi penonton yang selama ini Anda duduki dengan nyaman. Tetapkanlah hati untuk tak mau lagi cuma menonton orang membintangi adegan kesuksesan gemilang di kehidupan personal, profesional, dan finansial mereka. Kursi penonton memang sedari awal tidak ditujukan untuk Anda.

Berikutnya, selami diri dan jalin ikatan dengan hasrat-hasrat Anda yang sejati. Jamahlah relung hati yang mendambakan perkembangan dan perbaikan positif dalam hal relasi, karier, kesehatan, uang, kerohanian, dan segi-segi kehidupan Anda yang lain. Jamah pula kepingan jiwa yang berani dan mau mengubah kondisi-kondisi buruk yang Anda alami. Hanya dengan ketetapan hati untuk menakhodai bahtera hidup sendirilah Anda bisa mulai mencipta dan mewujudkan semua hasrat hati.

Terakhir, naiklah ke atas panggung dan berdirilah di depan kamera dan penonton. Tunjukkan gairah, talenta, karunia, kekuatan, kecakapan, kemampuan, dan semua daya cipta yang Anda miliki. Nyatakanlah diri dan kemampuan Anda yang sejati melalui perbuatan dan pencapaian Anda. Jadilah contoh nyata kehidupan yang

bahagia dan berjaya untuk mengilhami orang tercinta bahwa mereka pun bisa meraih tujuan-tujuan yang mereka idam-idamkan.

Jangan serahkan kebahagiaan dan kesuksesan Anda pada nasib. Apa pun kartu yang ada di tangan, Anda bisa memutarbalikkan keadaan dan memenangi permainan. Dalam kepungan kemungkinan, kecocokan waktu, dan kebetulan yang kerap dikaitkan dengan keberuntungan itu pun, Anda masih bisa memegang kendali penuh atas hidup Anda sendiri. Sebaiknya, keberuntungan sekalipun jangan diserahkan pada nasib.

Bila kartu-kartu nahas di dalam pikiran diubah, keberuntungan akan menyuguhkan kartu-kartu cantik. Bila kartu-kartu emosi buruk di dalam hati diubah, keberuntungan akan berbelok ke arah kemenangan. Anda bisa mengubah kartu yang ada di tangan! Jaga semangat ini dalam hati. Jalani hidup dengan berkiblat teguh padanya. Dan pengaruhilah dunia dengan menjadi suri teladannya.

Saya percaya, buku ini akan dan mungkin telah membuat Anda mampu mengubah kartu-kartu nasib untuk meraih kesuksesan. Jangan sungkan berbagi cerita tentang dampaknya terhadap hidup Anda. Saya ingin mendengar petikan pelajaran, perkembangan positif, dan kisah sukses yang Anda alami karena menerapkan aneka metode dan teknik yang diajarkan di dalam buku petunjuk kehidupan ini. Hubungi saya melalui situs www.JensenSiaw.com atau colek saya di media sosial @JensenSiaw.

Sekarang, siap berjuang untuk menang dengan gemilang? Ingat, Anda selalu bisa **mengubah kartu di dalam diri untuk memenangi permainan di luar sana.**

Profil Penulis

JENSEN SIAW mencintai dua hal: kehidupan dan manusia. Cintanya pada kehidupan telah mengubah jalan cerita hidupnya dari remaja putus sekolah menjadi lulusan terbaik universitas dan seorang wirausaha. Cintanya pada manusia telah membuatnya mencurahkan waktu bertahun-tahun menyelami kedalaman alam pikir manusia melalui psikologi kebahagiaan, kesuksesan, dan performa.

Saat ini, Jensen merupakan seorang ***Coach*** **Terobosan Performa** dan **Pembicara Motivasi Internasional**. Sejak 2006, ia telah memberdayakan lebih dari 500.000 pemimpin perusahaan, jajaran eksekutif, tenaga pemasar profesional, praktisi medis, aparat penegak hukum, guru, dan seniman pertunjukan untuk meningkatkan performa mereka dan hasilnya.

Klien-kliennya meliputi perusahaan Fortune 500 dan perusahaan multinasional seperti Coca-Cola, 3M, McAfee, Sanofi, Becton Dickinson, Roche, Dairy Farm, Sumitomo Chemical, AIA, AIG, Allianz, Aviva, AXA, Prudential, Tokio Marine, Manulife, Zurich, Standard Chartered, HSBC, Citibank, OCBC, dan UOB.

Menyandang gelar master di bidang ilmu komunikasi massa, Jensen juga ahli dalam berbagai metodologi *coaching* dan psikologi. Dalam upaya menjangkau dan memberdayakan audiens lain di luar lokakaryanya, ia telah menerbitkan buku elektronik berjudul *7 Days to a New Goal,* DVD *Breakthrough Your Performance & Shine!*, dan DVD *Speak with Confidence to Breakthrough Your Performance*.

Fasih berbahasa Inggris dan Mandarin, Jensen kerap diundang oleh media. Ia telah berbicara dan tampil di 938Live, YES933, Capital958, Love972, UFM1003, BFM89.9, Channel U, Channel 8, *The Straits Times*, *The Business Times*, *My Paper,* dan berbagai publikasi lainnya.

www.JensenSiaw.com