



PSIKOLOGI SUKSES

MENGINTEGRASIKAN POTENSI
INTELEKTUAL, EMOSIONAL,
DAN SPIRITUAL

RONI ISMAIL

PSIKOLOGI SUKSES

MENGINTEGRASIKAN POTENSI
INTELEKTUAL, EMOSIONAL,
DAN SPIRITUAL

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan 1. prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. (Pasal 1 ayat [1]).
2. Pencipta atau Pemegang Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 2. memiliki hak ekonomi untuk melakukan: a. Penerbitan ciptaan; b. Penggandaan ciptaan dalam segala bentuknya; c. Penerjemahan ciptaan; d. Pengadaptasian, pengaransemenan, atau pentransformasian ciptaan; e. pendistribusian ciptaan atau salinannya; f. Pertunjukan Ciptaan; g. Pengumuman ciptaan; h. Komunikasi ciptaan; dan i. Penyewaan ciptaan. (Pasal 9 ayat [1]).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang 3. Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/ atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah). (Pasal 113 ayat [3]).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang 4. dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah). (Pasal 113 ayat [4]).

PSIKOLOGI SUKSES

MENGINTEGRASIKAN POTENSI
INTELEKTUAL, EMOSIONAL,
DAN SPIRITUAL

RONI ISMAIL



PSIKOLOGI SUKSES

Mengintegrasikan Potensi Intelektual, Emosional, dan Spiritual

© Roni Ismail

viii + 446 halaman; 14 x 20 cm.

ISBN: 978-623-261-185-6

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun juga tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan II, Februari 2021

Penulis	: Roni Ismail
Editor	: Alviana C.
Sampul	: Samudra Biru
Layout	: effendichairi@gmail.com

Diterbitkan oleh:

Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI)

Jln. Jomblangan Gg. Ontoseno B.15 RT 12/30

Banguntapan Bantul DI Yogyakarta

Email: admin@samudrabiru.co.id

Website: www.samudrabiru.co.id

WA/Call: 0812-2607-5872

PENGANTAR PENULIS

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi banyak anugerah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang bertemakan *Psikologi* (dan) *Sukses* ini. Tanpa pertolongan dan ilmu-Nya tidak mungkin penulis dapat menyelesaikan penulisan buku ini. Semoga sedikit *sharing* di buku ini dapat memberi manfaat bagi khalayak pembaca dan menambah referensi tentang kiat-kiat membangun sukses secara psikologis. Termasuk di dalamnya, kiat-kiat menguatkan kembali *mind set* bahwa setiap orang pada dasarnya memiliki potensi untuk sukses yang sama yang secara *given* diberikan Tuhan. Potensi-potensi sukses tersebut minimal mencakup potensi intelektual, emosional dan spiritual.

Buku ini membahas Psikologi Sukses dengan kiat mengoptimalkan integrasi ketiga potensi kesuksesan setiap diri, yaitu: potensi intelektual, potensi emosional, dan potensi spiritual secara integralistik. Semua potensi kesuksesan tersebut sudah diberikan Tuhan kepada setiap individu. Masing-masing potensi memiliki kelebihan-nya sendiri-sendiri yang apabila dilihat dari cara kerja masing-masing berfungsi dalam wilayah yang berbeda. Sehingga, buku ini menekankan pembaca untuk mengintegrasikan semua potensi kesuksesan tadi untuk membangun kesuksesan yang hakiki. Potensi intelektual berfungsi sebagai fondasi kekuatan berpikir yang dahsyat, potensi emosional berfungsi sebagai karakter yang menjadi pembeda dengan yang lain, dan potensi spiritual berfungsi membimbing dua kecerdasan sebelumnya dalam kerangka makna dan nilai, serta keagamaan.

Oleh karena itu, buku ini menawarkan tentang bagaimana membangun kesuksesan hakiki yang dibangun di atas makna dan nilai-nilai kebenaran (potensi spiritual), agar sukses yang dibangun potensi intelektual atau emosional tidak lepas dari kerangka makna, nilai dan keagamaan. Itulah spirit *Psikologi Sukses Mengintegrasikan Potensi Intelektual, Emosional, dan Spiritual* dalam buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua dan menjadi amal kebaikan yang tak terputus (*amal jariyah*) bagi penulis. *Aamiin*.

Yogyakarta, 28 Februari 2021

Roni Ismail

DAFTAR ISI

PENGANTAR PENULIS	v
DAFTAR ISI	vii
BAGIAN SATU: MEMAKNAI KESUKSESAN	
(PELAJARAN PENDAHULUAN).....	1
BAGIAN DUA: MENGOPTIMALKAN	
POTENSI OTAK DAN PIKIRAN	11
A. Dahsyatnya Kekuatan Otak.....	13
B. Mengoptimalkan Kekuatan Pikiran	22
C. Mengoptimalkan Kekuatan <i>Mindset</i>	29
D. Kekuatan Berpikir Positif dan Optimis	36
E. Pikiran Mempengaruhi Otak.....	42
F. Dahsyatnya Kekuatan Perspektif.....	48
G. IQ Saja Tidak Cukup.....	57
BAGIAN TIGA: MENGOPTIMALKAN	
POTENSI EMOSIONAL	63
A. Dahsyatnya Potensi Emosi.....	65
B. Hubungan Potensi Emosi dengan Kesuksesan	76
C. Riset-Riset Keunggulan Potensi Emosi	83
D. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 1).....	92
E. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 2).....	102
F. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 3).....	117
G. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 4).....	128
BAGIAN EMPAT: MENGOPTIMALKAN	
POTENSI SPIRITUAL	141
A. Mengenal Potensi Spiritual	143
B. Pentingnya Potensi Spiritual.....	151
C. Spiritualitas, Potensi Tertinggi?.....	159
D. Potensi Spiritual dan Makna Hidup	167

E. Mendayagunakan Potensi Spiritual.....	175
F. Hindari Krisis Spiritual.....	184
G. Potensi Spiritual Memaknai Kegagalan.....	193
BAGIAN LIMA: MEMAKNAI KEGAGALAN	
DENGAN SPIRITUALITAS.....	203
A. Hidup Tidak Mungkin Tanpa Kegagalan.....	205
B. Berani Menghadapi Kegagalan.....	226
C. Menyerah Bermakna Kehancuran.....	246
D. Memaknai Kegagalan sebagai Kesuksesan Tertunda.....	263
E. Tuhan Uji sesuai Kekuatan Seseorang.....	291
F. Memaknai Hidup Sangat Berharga.....	307
G. Bangkitlah.....	332
BAGIAN ENAM: MEMBANGUN SUKSES HAKIKI.....	349
A. Integrasikan Semua Potensi.....	351
B. Optimalkan Kekuatan Sabar.....	358
C. Optimalkan Kekuatan Syukur.....	369
D. Optimalkan Kekuatan Ikhlas.....	381
E. Optimalkan Kekuatan Doa.....	390
F. Tuhan Tempat Bergantung.....	398
G. Tuhan Selalu Bersama Kita.....	406
BAGIAN TUJUH: PERCAYAKAN KESUKSESAN KEPADA	
TUHAN (PELAJARAN PENUTUP).....	415
DAFTAR PUSTAKA.....	439
BIODATA PENULIS.....	443

**BAGIAN SATU
MEMAKNAI KESUKSESAN
(PELAJARAN PENDAHULUAN)**

www.samudrabilu.co.id

MEMAKNAI KESUKSESAN (Pelajaran Pendahuluan)

Semua Orang Ingin Sukses

Semua orang pasti memiliki impian atau cita-cita hidup sukses, walaupun satu dengan yang lain memahami kesuksesan secara berbeda-beda. Sehingga sukses bagi sebagian orang bisa saja wujudnya adalah hal-hal sederhana atau biasa, tetapi bagi sebagian orang lagi sukses merupakan tercapainya impian-impian atau cita-cita besar. Bahkan dalam memahami sukses ini, seseorang mengalami semacam perubahan seiring berjalannya perkembangan kediriannya. Sebagai contoh, sewaktu kecil kita menggambarkan kesuksesan itu dengan bercita-cita untuk menjadi dokter, pilot, guru, polisi dan lain-lain, dan karenanya kita ingin mewujudkannya. Setelah remaja, kita mungkin menggambarkan kesuksesan itu dengan menjadi agamawan, artis, olahragawan, dan guru, semua yang diidolakannya, dan karenanya kita terobsesi ingin seperti mereka. Setelah dewasa, impian kita berubah lagi dengan menganggap kesuksesan dengan menjadi pengusaha (swasta), dosen, PNS, pegawai bank, pegawai BUMN, bekerja di luar negeri dan perusahaan asing. Begitu pun ketika kita melewati masa dewasa ini, kesuksesan bisa saja digambarkan dengan memiliki lembaga pendidikan atau pesantren, membuka lapangan kerja untuk orang-orang kecil, memberdayakan kaum disabilitas, aktivis kerukunan dan perdamaian, meng-haji-kan orang tua, dan lain-lain yang semakna yang sifatnya di luar ke-materi-an.

Apa pun “wujud” atau “gambaran” kita tentang kesuksesan dalam hidup di atas, kita menginginkan semua itu tercapai. Kita akan

mengarahkan semua fokus untuk mengupayakannya sebisa yang dapat dilakukan, berdoa kepada Tuhan agar diberi kemudahan mencapainya, dan terakhir menyerahkan hasil terbaik untuk kita kepada Tuhan semata. Pada proses terakhir ini, kita mengharapkan agar Tuhan memberi hasil terbaik. Dalam kehidupan beragama, ketergantungan pada kasih dan sayang Tuhan ini mutlak dilakukan, karena Tuhan-lah pemilik mutlak kesuksesan. Justru dengan penyerahan diri secara total pada-Nya, kita memiliki harapan yang kuat akan dibimbing dan dikabulkannya hasil terbaik untuk kita.

Dalam konteks “proses” di atas, orang-orang yang kita jadikan figur paling sukses pun sesungguhnya merupakan buah dari usaha sungguh-sungguh, doa, dan penyerahan hasil terbaik kepada Tuhan. Mereka tidak terlahir dalam kesuksesan secara langsung. Dalam proses usaha sungguh-sungguh ini, sebagian besar dari mereka pada umumnya pernah bahkan berkali-kali mengalami kegagalan. Kegagalan hendaknya tidak dipahami sebagai lawan dan kebalikan kesuksesan. Kegagalan adalah tangga menuju kesuksesan. Orang-orang dengan sukses besar di atas bisa jadi terbiasa dengan “mengakrabi” kegagalan agar tidak jatuh pada kegagalan yang sama serta agar mereka dapat ambil pelajaran kesuksesan dari kegagalan tersebut. Untuk sukses, sambil memaknai kegagalan, mereka tetap fokus pada tujuan atau target utama, merefleksikan dan memaknai kegagalan tersebut secara batiniah (spiritual), dan menolak untuk menyerah walau hanya sesaat. Inilah yang disebut dengan memaknai kegagalan secara positif. Oleh karena itu, perjuangan kita yang gigih memaknai kegagalan secara positif sesungguhnya adalah yang menjadikan kita sukses. Kita yang biasa akan menjadi luar biasa ketika kita secara konsisten dan tekun memaknai kegagalan secara spiritual atau batiniah tadi.

Pembahasan memaknai kegagalan secara positif ber-hubungan dengan persoalan nilai dan makna. Ketika seseorang “memaknai”, berarti dia sedang menilai atau melihat sesuatu dengan nilai yang

dianutnya. Oleh karena itu, kesuksesan dimaknai (atau dinilai) secara berbeda oleh setiap individu, tergantung nilai apa yang dia anut.

Perbedaan Cara Memaknai Sukses

Berkaitan dengan makna sukses, ada orang yang memaknainya itu dengan memiliki jabatan sosial tertentu di masyarakat dengan harapan agar dia dihormati masyarakat dengan jabatan sosialnya tersebut. Banyak juga orang yang memaknai sukses itu dengan memiliki mobil mewah dan rumah megah sehingga dengan kekayaannya diharapkan orang lain akan memuliakannya. Akan tetapi, banyak juga orang yang mengartikan dirinya sukses jika ia sudah mampu membuka lapangan kerja, membantu orang-orang kecil dan memberdayakan mereka, dan menjadikan orang lain sukses. Bisa jadi orang-orang seperti itu adalah para guru, agamawan, dosen, dan lain-lain.

Dalam pemaknaan yang terakhir ini, sukses diartikan sebagai asas “berguna bagi orang lain”, bukan semata-mata untuk mensukseskan dirinya sendiri apalagi memperkaya dirinya sendiri. Harapan orang-orang yang memaknai kesuksesan terakhir di atas bukanlah ingin dihormati, dihargai, dan disegani orang yang “untuk dirinya” semata, tetapi tujuan kesuksesannya adalah “untuk orang lain”. Terlihat di sini perbedaan makna kesuksesan antara kesuksesan untuk “dirinya” dengan kesuksesan untuk “orang lain”. Yang terakhir ini, penyertaan orang lain dalam makna kesuksesan seseorang, disebut-sebut sebagai perwujudan dari kebermaknaan hidup.

Cara pemaknaan kesuksesan yang berbeda di atas sangat berpengaruh pada bagaimana seseorang secara praktis atau teknik meraih mimpi suksesnya. Dalam konteks Psikologi, “pemaknaan sukses” ini disebut sikap, sedangkan “mengupayakan” kesuksesan secara nyata disebut “perilaku”. Nampak nyata apabila “sikap” sangat menentukan “perilaku”.

Sukses untuk “Diri Sendiri” dan untuk “Orang Lain”

Tipe orang pertama yang mengartikan sukses hanya untuk dirinya sendiri dengan orientasi memiliki jabatan tertentu, jenis mobil mewah tertentu, dan tipe rumah megah tertentu agar dia dihargai, dihormati, dan disegani orang lain, nilai dan kebaikan biasanya tidak disertakannya. Hidup untuk pamer ini merupakan kehidupan penuh topeng dan kepalsuan. Maksud hidup dengan topeng di sini maksudnya adalah kepura-puraan, agar dilihat orang lain penuh *prestise* agar tujuan hidupnya “dihormati” tadi terwujud. Untuk mewujudkan tujuan sukses ini, orang tipe seperti itu sangat mungkin mencapai kesuksesannya dengan berbagai cara yang tidak dibenarkan nilai-nilai moral seperti menyontek saat ujian (agar bisa dihormati menjadi juara kelas), menyogok, beli ijazah palsu, korupsi untuk mendapatkan sejumlah uang, dan lain-lain. Kesuksesan model ini bisa dicapai hanya dengan potensi atau kecerdasan intelektual.

Sementara tipe orang kedua yang mengartikan sukses untuk “orang lain”, seperti dengan membuka lapangan kerja dan pemberdayaan orang-orang kecil, menyertakan nilai dalam mencapai kesuksesannya sehingga sangat tidak mungkin menghalalkan segala cara. Orang dengan tipe ini menjalani hidup dalam apa adanya dan jauh dari kepura-puraan dan topeng hidup. Bagi orang dengan tipe ini, pertimbangan makna dan nilai menjadi dasar dalam menggapai semua cita-cita dan impiannya. Entah cita-citanya sebagai politisi, polisi, tentara, guru, dosen, pengusaha, dokter, aktifis LSM, dan lain-lain, cara-cara yang digunakan adalah cara-cara penuh makna, nilai, dan kebaikan. Bagi orang-orang seperti itu kesuksesan adalah kermaknaan, nilai, dan kebaikan dalam prosesnya juga. Orang-orang yang memiliki potensi spiritual, dan mungkin juga potensi emosi menempuh cara-cara ini untuk meraih sukses mereka. Kesuksesan kedua ini karenanya ini hanya bisa dicapai dengan mengoptimalkan potensi atau kecerdasan spiritual, dan sedikit potensi emosional.

Sukses “di Luar” dan “di Dalam” Diri

Kedua kategorisasi sukses untuk “diri sendiri” dan “orang lain” di atas relevan dengan uraian Sri Pannyavaro (2006: 80) yang membagi kesuksesan ke dalam dua macam, yaitu sukses “di luar diri” dan sukses “di dalam diri”. Seorang yang memaknai kesuksesan dengan menjadi terkenal, dihormati, dihargai, mobilnya mahal, dan rumahnya megah, adalah hal-hal yang merepresentasikan kesuksesan di luar diri tadi. Di zaman popularitas seperti sekarang ini, sukses di luar diri ini sesungguhnya lebih banyak menggoda dan dianut setiap orang. Sukses di luar diri ini semakin populer karena didukung oleh aneka macam iklan yang sejalan dan tanpa henti mempromosikan kepada manusia tentang beragam kesuksesan di luar ini yang tujuannya tentu saja popularitas.

Sukses luar ini didukung oleh aneka iklan berbagai media yang “mengajari” berlomba-lomba untuk memperbesar sukses luar ini dengan menggunakan beragam cara tanpa memperdulikan pertimbangan-pertimbangan makna, nilai, dan bahkan harga diri. Iklan-iklan ini penuh dengan kepura-puraan, bahkan kebohongan. Hampir tidak ada iklan tanpa kepura-puraan dan kebohongan. Sehingga hal itu pun mengajari banyak orang tidak peduli dengan moralitas dan nilai-nilai batiniah (spiritual), termasuk dalam hal meraih apa yang dianggapnya kesuksesan. Segala upaya dilakukan untuk meraih sukses, dan bilamana berhasil meraihnya, tetapi keberhasilannya tidak hakiki atau semu karena bebas dari nilai dan makna kebaikan.

Implikasinya terhadap Masalah Kegagalan

Apabila kemunduran, seperti kebangkrutan atau kegagalan, terjadi pada orang yang “sukses luar” atau “untuk diri sendiri” ini, tidak ada yang tersisa dari dirinya. Ia akan merasa tidak lagi memiliki harga diri. Hal itu karena orang tipe ini tidak menjadikan “nilai” (moralitas) sebagai dasar hidupnya. dalam dirinya di mana kesuksesan yang diraihnya tidak mempertimbangkan aspek makna dan nilai (moralitas). Ia akan hancur sejadi-jadinya. Ia akan kehilangan

segala-galanya, karena ia tidak akan lagi dihormati, disegani, dan diperhitungkan orang lagi. Hidupnya melekat pada “sesuatu di luar dirinya” atau “sukses luar” tadi, dan ketika “sesuatu’ tadi hilang, hidupnya pun dirasa pun hilang. Orang seperti itu tidak menyisakan apa-apa kecuali penderitaan hidup.

Adapun orang-orang yang memegang prinsip sukses “dalam dirinya” atau “untuk orang lain” tidak menghalalkan segala cara dalam proses meraih cita-citanya. Orang tipe ini sangat konsern dengan nilai dalam proses meraih impiannya agar tidak melanggar prinsip-prinsip kebenaran agama dan budayanya. Ia berusaha keras berproses meraih sukses dengan tidak merugikan orang lain, karena memang suksesnya dipersembahkan untuk dirinya juga untuk orang lain. Apabila kemunduran atau kegagalan menimpanya, orang seperti ini tidak akan menyerah karena di balik kegagalan yang menimpa diyakini mengandung banyak hikmah dan bahkan rahasia sukses lebih besar.

Bagi tipe orang “sukses dari dalam” ini, pada setiap ke-gagalan yang dialami, didapat makna dan hikmah di baliknya sehingga diyakini kegagalan semakin mendekatkannya pada kesuksesan. Kegagalan dipahami secara positif dari sudut pandang makna dan nilai sebagai tangga-tangga kesuksesan di mana setiap orang yang ingin sukses mesti melewati tangga (kegagalan) tersebut. Kegagalan bukanlah semata-mata kegagalan, tetapi merupakan bagian dari sukses itu sendiri. Jika ia kemudian mengalami “kemunduran” tadi misalnya, orang seperti itu tidak akan menyerah dan putus asa. Orang tipe ini masih memiliki kebanggaan atas dirinya karena segala usahanya dilakukan dengan cara-cara halal, tidak menghalalkan segala cara, tidak merugikan orang lain, dan tidak melanggar prinsip-prinsip moralitas, serta makna dan nilai tadi. Dalam buku ini sesuai dengan semangat nilai-nilai spiritualitas dan keagamaan.

Membangun Sukses Hakiki, Mengintegrasikan Semua Potensi

Nilai-nilai spiritualitas ini menolak pandangan “sukses luar”

atau hanya “untuk dirinya” dengan tujuan prestis semata. Akan tetapi, buku ini mengajak para pembaca yang budiman untuk mendiskusikan kembali arti sukses sejati dan mengembalikannya pada persoalan makna dan nilai, yaitu sukses dari dalam dan untuk orang lain. Ukuran sukses dalam buku ini tidak hanya bersifat fisik dan materil semata, walaupun aspek materi tetap harus menjadi perhatian siapa pun, tetapi juga non-fisik (metafisik), psikologis, mental dan bahkan spiritual. Justru landasan metafisik-spiritual dijadikan landasan sukses materil agar kesuksesan tadi semata materil, semu, menipu, dan melahirkan penderitaan bagi dirinya sendiri.

Spiritualitas dan agama menekankan sukses “di dalam diri” dengan melibatkan pertimbangan-pertimbangan makna dan nilai, yakni kesuksesan yang menempatkan perilaku atau hidup dalam konteks makna yang lebih luas. Tanggapan dan pemecahan persoalan makna dan nilai dengan cara menempatkan perilaku atau hidup dalam konteks makna yang lebih luas demikian populer dengan istilah kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual di atas disebut secara bergantian sesuai konteks kajian sehingga kadang disebut dengan kecerdasan spiritual atau potensi spiritual atau modal spiritual atau spiritualitas saja.

Menurut penggagasnya Danar Zohar dan Ian Marshall (2001:4), kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. Ia adalah kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, yakni kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang sangat bermakna dari apa pun. Menurut keduanya kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi manusia.

Potensi spiritual menjadi pembimbing hidup seseorang untuk melihat makna di balik setiap peristiwa, peristiwa baik maupun peristiwa buruk. Potensi spiritual sangat penting bagi siapa pun karena hidup tidak selamanya berjalan mulus (baik), tetapi sisi “buruk” pasti

menyertai “baik”-nya tadi. Dengan Potensi spiritual, “buruk” hidup tidak selalu buruk karena sangat mungkin terkandung di dalamnya rahasia baik. Demikian Tuhan seringkali memberi kebaikan, seperti sukses hidup, melalui kado-Nya yang kelihatannya “buruk” atau tidak sesuai dengan keinginan awal seseorang. Dalam kitab suci al-Quran disebutkan yang terbaiklah yang akan kita terima dari Tuhan dan itu tetap menjadi rahasia-Nya, “terkadang manusia membenci sesuatu padahal itu (menurut Tuhan) baik baginya, dan terkadang pula mencintai sesuatu padahal (menurut Tuhan) itu tidak baik baginya.”

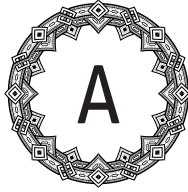
Meraih sukses dalam buku ini diorientasikan dengan cara mengintegrasikan semua potensi atau modal yang diberikan Tuhan baik potensi intelektual, emosional, maupun spiritual. Urgensi dari makna mengintegrasikan semua potensi tersebut intelektual, emosional, dan spiritual dalam meraih kesuksesan hidup yang semuanya secara potensial sudah diberikan Tuhan dalam kedahsyatan otak manusia. Mengintegrasikan spiritualitas dengan potensi intelektual dan emosional dalam tulisan-tulisan ini berarti melibatkan “kekuatan super dahsyat” di luar manusia dan alam, yaitu Tuhan dalam segala upaya meraih kesuksesan hidup, disesuaikan dengan kehendak Tuhan, dan nilai-nilai keagamaan universal. Oleh karena itu, tidak dibedakan dalam kajian-kajian buku ini antara spiritualitas dan keagamaan karena keduanya memiliki titik temu pada aspek nilai dan sakralitas, yaitu Tuhan yang maha segalanya.

**BAGIAN DUA
MENGOPTIMALKAN
POTENSI OTAK DAN PIKIRAN**

www.sambudabiru.co.id

Pada Bagian Dua
“Mengoptimalkan Potensi Otak dan Pikiran”
diuraikan 7 tema besar, yaitu:

- A. Dahsyatnya Kekuatan Otak
- B. Mengoptimalkan Kekuatan Pikiran
- C. Mengoptimalkan Kekuatan Mindset
- D. Kekuatan Berpikir Positif dan Optimis
- E. Pikiran Mempengaruhi Otak
- F. Dahsyatnya Kekuatan Perspektif
- G. IQ Saja Tidak Cukup



DAHSYATNYA KEKUATAN OTAK

“Otak bagaikan parasut.
Jika otak tidak dibuka, dia tidak akan berfungsi.”
(Marian Diamond)

Data-data yang menguraikan kekuatan otak dan pikiran pada bagian kedua “Mengoptimalkan Potensi Otak dan Pikiran” ini pada umumnya diambil dari buku-buku Taufik Pasiak yang berjudul *Revolusi IQ/EQ/SQ* (2004), *Manajemen Kecerdasan: Memberdayakan IQ, EQ, dan SQ untuk Kesuksesan Hidup* (2006), dan, *Brain Management for Self Improvement* (2007), dilengkapi sedikit dari buku lain. Kekuatan otak manusia dipercaya memang dahsyat sekali. Menurut riset para ahli saraf dan otak (neurolog) otak merupakan pusat bagi pengembangan diri manusia secara keseluruhan. Pernyataan ini memang mendapatkan sandaran riset dan bukti ilmiah yang nyata, kutipan dari Marian Diamond di atas mengindikasikan.

Konsep kecerdasan esmosi-nya Daniel Goleman misalnya didasarkan atas “jalur saraf emosi” yang ditemukan oleh ahli saraf yang bernama Joseph deLoux (2013), dan MI-nya (*Multiple Intelligence*) Gardner antara lain berpijak pada penemuan ahli saraf lainnya yang bernama Michael Gazzaniga. Demikian juga kecerdasan spiritual Danar Zohar dan Ian Marshall didasari riset-riset ahli saraf seperti Ramachandran, Pesinger, Rudolfo Llinas dan Dennis Pare, serta

Andrew Newberg dan Eugene D'Aquili. Istilah otak kiri dan otak kanan juga didasarkan pada penemuan teori dua otak dari Roger Sperry. Sehingga diskusi tentang kecerdasan-kecerdasan tersebut didasarkan pada pijakan dan data-data ilmiah empirik.

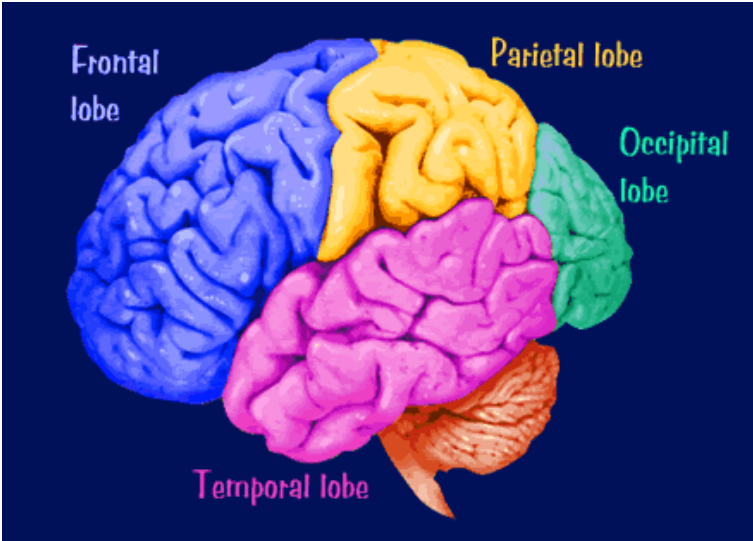
Secara ilmiah, menurut Taufik Pasiak dalam bukunya *Brain Management for Self Improvement*, terdapat minimal dua alasan tentang kedahsyatan otak ini sehingga otak dianggap sebagai pusat dari kejiwaan manusia, baik argumen secara biologis maupun argumen simbolis. *Pertama*, secara biologis, walaupun tidak bisa bekerja sendiri, otak merupakan pusat bagi semua aktivitas tubuh, dan, *kedua*, secara simbolis, otak terletak pada bagian tubuh teratas dan menempati posisi paling tinggi dari semua organ tubuh. Otak disimpan dalam batok kepala berlapis-lapis yang sangat kuat, dan direndam dalam cairan khusus yang diproduksi sendiri yang tahan gempa dan goyangan. Otak diibaratkan Pasiak seperti perangkat CVU dalam sebuah unit dan sistem komputer. Lebih dari itu, otak merupakan organ yang paling kompleks yang dipelajari manusia hingga saat ini sebagai bagian tubuh manusia yang paling berkembang dan secara otomatis mempelajari dirinya sendiri.

Oleh karena itu, ketika otak seseorang dirawat, dikembang-kan, dan dioptimalkan secara serius dan teratur, otak akan melahirkan fungsi yang kian luas dan maksimal. Seiring berjalan usia seseorang, dijelaskan Pasiak (2007:98) otak dia justru makin berkembang sempurna dan interkoneksi antar sel saraf (*neuron*) semakin sempurna. Menurutnya, perkembangan sempurna otak ini merupakan salah satu keunikan otak yang disiapkan Sang Pencipta untuk mendewasakan dan memanusiakan manusia melalui perangkat-perangkat otak seperti *lobus frontal*, *lobus temporal*, dan *amygdala*. Masing-masing dijelaskan oleh Pasiak secara terperinci.

Lobus Frontal

Lobus frontal adalah bagian otak yang terletak persis di belakang dahi. Dijelaskan Pasiak (2007: 98) bahwa ketika seseorang beranjak dewasa, *lobus frontal* secara alami (*sunnatulloh*) berkembang secara penuh dan menjadi lebih kompleks. Sehingga, sinapsis yang terbentuk makin banyak dan fungsi yang diperankan juga semakin kompleks. Fungsi bagian *lobus frontal*, terutama pada bagian yang bernama *cortex prefrontalis*, berkaitan dengan kepribadian, identitas diri, *social judgement*, dan kearifan. Oleh karena itu, *lobus frontal* yang berkembang baik, dengan bertambahnya usia seseorang, pada umumnya dapat membuat seseorang menjadi lebih arif dan bijaksana dibandingkan dengan waktu-waktu sebelumnya. Sehingga kerusakan yang terjadi pada daerah ini, akan menjadikan seseorang lebih buruk, serta tidak bertambahnya arifnya seseorang dengan pertambahan usia merupakan anomali dari fungsi bagian otak ini.

Secara fisik terhentinya aliran darah yang cukup ke dalam otak bagian ini akan dengan segera mempengaruhi fungsi-fungsinya seperti pecah pembuluh darah, gila dan inkonsistensi ucapan dalam waktu yang relatif singkat. Pecah pembuluh darah akan menyebabkan seseorang terkena stroke. Demikian juga dengan penyakit gila, inkonsistensi “pagi berkata tempe sore berkata kedelai” berhubungan dengan gangguan fungsi otak pada bagian *lobus frontal* ini. Bagian dan letak *lobus frontal* dapat dilihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar Lobus Frontal

Sumber: www.google.com

Dalam gambar di atas tampak *lobus frontal* (*frontal lobe*) merupakan bagian otak terdepan dan terbesar jika dibandingkan dengan lobus-lobus lainnya termasuk dengan *lobus temporal*. Penjelasan tentang *lobus temporal* dan hubungannya dengan kedahsyatan otak akan diuraikan di bawah ini.

Lobus Temporal

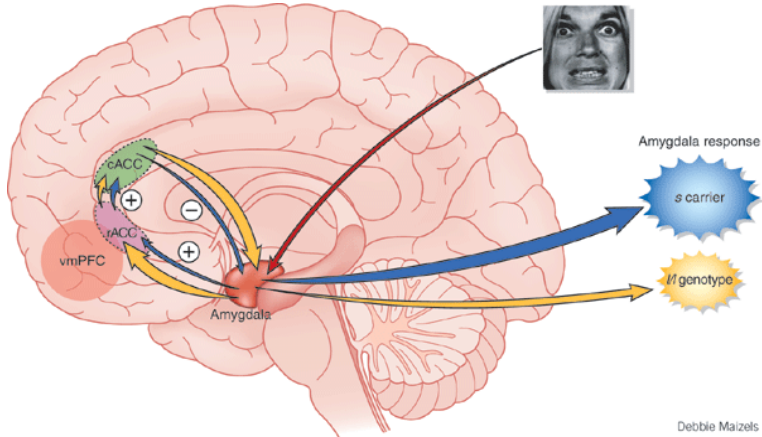
Selain terdapat *lobus frontal* yang berkaitan dengan kepribadian seseorang, dalam konteks pembahasan tentang otak sebagai pusat dan kedahsyatannya, Vilyanur Ramachandran menyatakan adanya “God Spot” yang terletak pada bagian otak yang bernama *lobus temporal* ini. Ada juga riset tentang Osilasi Saraf 40 Hz yang berkaitan dengan hal-hal mistis dan spiritualitas yang juga ada pada *lobus temporal* ini. Dijelaskan pasiaik bahwa kasus-kasus neurologi seperti *cortical neglect*, sindrom *Klucer-Bucy*, penyakit Parkinson merupakan data-data empirik yang membenarkan tentang peranan otak bagian ini dalam

mengkonstruksi kesadaran manusia. Ditambahkan Pasiak (2006: 39) bahwa kesadaran sebagai ciri dari manusia yang sesungguhnya, dalam pengertian “*awaking*” dibangun oleh formasi retikuler di batang otak, sedangkan kesadaran dalam pengertian *consciousness* dibangun oleh kerja *cortex cerebri. Lobus temporal* ini dengan jelas berfungsi sebagai wilayah kesadaran keagamaan dan atau spiritualitas yang berkaitan dengan kesadaran manusia.

Amygdala

Ditulis Pasiak (2007:70-71) bahwa ketika otak dilihat dengan mikroskop dengan pengecatan imohistokimia, di sana tampak molekuler-molekuler khusus dan unik dalam salah satu bagiannya. Salah satu bagian sistem limbik bernama *amygdala*. *Amygdala* ini memiliki struktur molekuler unik yang bertanggungjawab kaitannya dengan aktivitas-aktivitas yang bersifat emosional. Potensi emosional manusia, yang lebih populer dengan kecerdasan emosi atau EQ berkaitan dengan kematangan emosi dan keterampilan menata respons emosi. Semua itu bertumpu pada sistem limbik terutama yang bernama *amygdala* ini.

Secara molekuler, ditulis Pasiak, seseorang disebut cerdas secara emosi jika jalur molekuler saraf yang merespons setiap masukan dari luar diteruskan ke “otak berpikir”, dan bukan ke *amygdala*. Jalur saraf melalui *amygdala* merupakan jalur cepat seperti jalan tol, sehingga memungkinkan terjadinya pembajakan emosi. Jika terjadi pembajakan informasi oleh *amygdala* ini, seseorang akan bersifat reaktif, tidak berpikir panjang, dan merespons sesuatu secara berlebihan. Ketika “otak berpikir” tumbuh dalam kepala kita, maka kemanusiaan kita tunduk terhadap otak berpikir kita. Letak biologis *amygdala* dapat dilihat pada gambar di bawah ini yang bersumber dari www.google.com.



Dari uraian singkat Pasiak di atas tentang fungsi-fungsi dan cara kerja *lobus frontal*, *lobus temporal*, dan *amygdala* nampak apabila otak memiliki bentuk dan cara kerja yang berbeda dengan organ tubuh manusia yang lain. Sebagai contoh, apabila organ-organ tubuh manusia selain otak, dengan bertambahnya usia, organ-organ selain otak mengalami kemunduran fungsi. Mata akan berkurang ketajamannya. Telinga mengalami penurunan kekuatan pendengarannya. Kaki tidak lagi kuat untuk berlari kencang pada masa tua. Akan tetapi, tidaklah demikian dengan otak manusia. Otak menunjukkan perkembangan sebaliknya dibandingkan dengan organ-organ tubuh manusia lainnya.

Otak manusia, ditulis Pasiak, selalu berubah dan bekerja dengan cara yang berbeda dari waktu ke waktu secara menakjubkan. Itu terjadi secara molekuler dengan belajar seumur hidup pemiliknya. Otak dapat tetap belajar sepanjang usia pemiliknya karena hanya dengan belajar inilah kekuatan otak, yang berarti kekuatan manusia, dapat dioptimalkan. Prinsip *long life education* sejalan dengan cara kerja otak yang menakjubkan ini yang selalu berkembang dan meningkatkan fungsinya seiring bertambahnya usia. Mengoptimalkan selalu fungsi otak dipercaya dapat menghindarkan seseorang dari kondisi kepikunan.

Sebaliknya, tidak memfungsikan otak dapat mempercepat kepikunan seseorang.

Penjelasan neurosains Pasiak di atas menghantarkan kita pada pemahaman tentang kedahsyatan atau kehebatan otak ini. Kehebatan otak yang dimaksud adalah walaupun seseorang belajar tanpa henti sepanjang usianya, hal itu tidak akan menghilangkan informasi yang telah disimpannya dan tidak membuat otak kepenuhan informasi. Semakin diisi, semakin fungsi otak akan maksimal. Semakin tidak diisi, semakin fungsi otak tidak maksimal. Secara neurosains, hal itu terjadi karena sel-sel saraf pada otak melakukan penataan informasi-informasi yang masuk ke otak secara terus-menerus sepanjang hidup sang pemilik tadi tanpa mengalami kepenuhan. Ini berarti bahwa semua manusia memiliki potensi kedahsyatan otak yang sama yang diberikan Tuhan secara gratis sebagai bekal mengarungi hidup sukses dan bahagia. Semua tatanana otak ini, ditulis Pasiak (2004: 44), walaupun sebenarnya hanya sebagian kecil ditentukan oleh faktor genetik atau bawaan, sangat menentukan profil dan eksistensi seseorang dalam perjalanan hidupnya. Otak adalah modal bawaan utama sebagai anugerah terbesar dari Tuhan. Faktor lainlah yang mempengaruhi perkembangan selanjutnya kedahsyatan otak seseorang, akan dioptimalkan untuk sukses hidup, atau sebaliknya.

Faktor lain yang sangat berpengaruh bagi perkembangan otak manusia tentu adalah faktor lingkungan seseorang dibesarkan. Faktor lingkungan tentu sangat berpengaruh dalam persoalan memprogram sel saraf otak seseorang. Dari lingkungan belajar inilah, seseorang membentuk kumpulan informasi mental dalam otak atau kepalanya. Kumpulan informasi mental ini kemudian menjadi perilaku seseorang tadi. Pengalaman belajar ini kemudian disimpan dalam sel-sel otak, dan menumpuk dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, semakin pemilik otak belajar dari pengalaman-pengalaman (belajar) tadi, semakin akan menimbulkan kebijaksanaan atau wisdom pada dirinya. Inilah kebijaksanaan seseorang buah dari perkembangan dari otak yang belajar dari pengalaman lingkungannya.

Pada zaman sekarang ini ketika instrumen riset-riset ilmiah tentang otak sudah sedemikian maju, otak atau lebih luas lagi bahkan akal menjadi salah satu tema dari jalur empiris yang dipilih untuk mengenali diri seseorang atau manusia. Menurut Pasiak hal itu bukan hanya karena akal merupakan komponen tertinggi diri manusia, tetapi juga karena akal memberikan citra dan ciri khas seseorang. Otak dipercaya sebagai faktor pembeda yang membedakan seorang manusia dengan lainnya, seorang anak dengan anak lainnya dari keluarga yang sama, dan bahkan antara saudara kembar satu dengan lainnya. Dicontohkan oleh Pasiak tentang fenomena *phantom lib* sebagai salah satu contoh tentang bagaimana otak membentuk gambaran tentang diri ini. Fenomena *phantom lib* ini terjadi pada orang yang diamputasi salah satu anggota gerakanya seperti tangan atau kaki.

Pada satu contoh kasus seseorang yang telah diamputasi tangannya, dengan suatu mekanismenya yang unik, otak menyimpan memori anggota gerak yang padahal tangan empiriknya sudah diamputasi. Pada beberapa pasien yang diteliti psikolog McGill University Ronald Melzack, disebutkan bahwa 70% di antara mereka merasakan seperti terbakar, kram, dan nyeri pada daerah tangan yang sebenarnya sudah hilang karena diamputasi. Otak masih menyimpan memori bahwa tangan empiriknya masih ada. Bahkan, para pasien ini berkali-kali ingin mengangkat cangkir, bagi yang diamputasi tangan, dengan tangan yang sudah tidak ada karena diamputasi. Begitu pula pada pasien yang diamputasi kakinya, ditulis Pasiak (2004:45), mereka acapkali ingin berjalan secara naluriah dengan melangkahakan kaki yang sudah diamputasi, padahal kakiknya sudah tidak ada. Penelitian ini ditegaskan Pasiak sebagai penjelasan tentang otak sebagai pusat dari kehidupan manusia. Sang peneliti menyimpulkan dari data-data itu bahwa seseorang akan tetap merasa memiliki bagian tubuh tertentu karena memang otak mengatakan kepadanya bahwa dia masih memiliki bagian tubuh tersebut.

Dari data dan fakta-fakta riset ilmiah tentang otak di atas, otak benar-benar merupakan pusat, bahkan disebut sebagai jiwanya manusia. Dengan otaknya, setiap orang selalu menjadi berbeda antara hari kemarin dengan hari ini dan antara hari ini dengan hari esoknya. Hal itu terjadi karena setiap informasi yang diserap otak akan memberi pengaruh pada hubungan antara sel saraf dan antar jaringan otak. Keadaan ini mengubah isi pikiran seseorang, dan tentu cara berpikirnya (*mind set*). Otak yang dahsyat tadi, dengan fungsi *lobus frontal*, *lobus temporal*, *amygdala* dan fungsi bagian-bagian otak lainnya selanjutnya akan memproduksi suatu karya maha dahsyat lainnya yang disebut “pikiran”.

www.samudrabisir.co.id



MENGOPTIMALKAN KEKUATAN PIKIRAN

"Betapa dahsyatnya pikiran yang dibangun seseorang karena pikiran dapat menciptakan ide, *mindset*, tindakan, kebiasaan, dan bahkan karakter seseorang."

Salah satu produk kedahsyatan otak adalah pikiran. Akan tampak pada bagian ini apabila pikiran memiliki kekuatan yang dahsyat atau luar biasa. Akan tetapi, otak tidak hanya sekedar memproduksi pikiran, otak juga sangat berperan dominan dalam aktivitas mengendalikan kekuatan pikiran. Berawal dari pikiran (sikap) ini seseorang kemudian akan bertindak atau berbuat (perilaku). Sikap sangat mengendalikan perilaku seseorang, sehingga pikiran seseorang sangat kuat perannya dalam tindakan-tindakan dia. Oleh karena itu, dalam konteks tema buku ini, sukses atau tidaknya seseorang berawal dari kualitas pikirannya yang dibangun (sikap), karena *nature* dan *nurture* sama-sama mempengaruhi penyusunan sinapsis sel saraf dalam otak yang kemudian mempengaruhi pikiran (*mind*) dan tindakan (*behavior*) tadi. Dengan demikian, sukses atau tidaknya seseorang tergantung pada optimal atau tidaknya dia memanfaatkan dahsyatnya potensi otak untuk melahirkan pikiran sukses atau sebaliknya.

Dari informasi yang diserap oleh otak, hubungan antara sel saraf dan antar jaringan otak kemudian terjadi. Aneka hubungan

ini mengubah isi pikiran seseorang dan cara berpikirnya. Pikiran karenanya adalah salah satu produk dahsyat dari otak yang dahsyat pula. Manusia bisa saja mati, tetapi pikirannya karena otak bisa jadi akan tetap hidup. Begitu pula pada manusia yang masih hidup, pikiran demikian dahsyatnya mempengaruhi hidup dan cara pandangnya. Paradigma geosentris runtuh dengan pemikiran heliosentris, dan banyak kasus lainnya yang serupa, merupakan produk pikiran dari otak ini.

Pemahaman lebih sempurna atas kedahsyatan otak, kinerjanya, dan produknya (pikiran) merupakan salah satu penentu terbesar bagi perubahan diri seseorang. Pemahaman ini dapat digunakan untuk merangsang kinerja otak secara sempurna sehingga dapat melahirkan keberhasilan atau kesuksesan yang dicita-citakan. Pemahaman yang baik tentang otak juga dapat membantu seseorang untuk menemukan potensi-potensi besar dalam otak sehingga dapat membuatnya bekerja secara optimal. Ditulis Pasiak (2007: 33), mengutip seorang ahli otak yang bernama Marian Diamond, sebagaimana dikutip di awal tulisan ini, otak bagaikan parasut, jika tidak dibuka, dia tidak akan berfungsi.

Otak manusia merupakan bagian tubuh yang tidak saja dicirikan oleh komponen-komponen struktural seperti dipelajari ahli anatomi, tetapi ia juga merupakan bagian tubuh yang kedahsyatannya terjadi karena interdependensi atau kesalingtergantungannya dengan seluruh komponen di dalamnya. Menurut para ahli neurosains kedahsyatan otak terjadi karena adanya sirkuit-sirkuit canggih yang terbentuk ketika semua komponen otak bekerja sama secara harmonis. Keberadaan sirkuit ini menjadikan fungsi-fungsi otak tidak dapat dilacak kecuali ketika otak sedang bekerja. Oleh karenanya komponen-komponen otak bisa saja dideteksi karena memang ada, tetapi keragaman fungsi yang dimainkan oleh satu komponen hanya dapat dideteksi ketika otak sedang bekerja dan membentuk sirkuit.

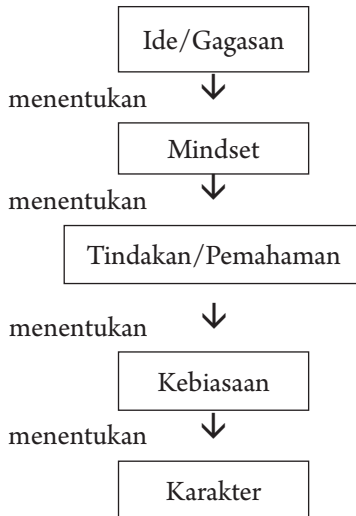
Dalam konteks neurosains di mana otak merupakan pusat kejiwaan manusia, otak secara praktis dapat membangun “pikiran

sukses”. Hal itu karena, sebagaimana ditulis Pasiak (2007:56), keadaan-keadaan psikologis sebenarnya tidak terlepas dari keadaan neurobiologist ini. Sebagai contoh, orang yang memiliki sifat reaktif atau sifat pemarah sebenarnya tidaklah semata-mata bersifat psikologis. Sebagaimana telah dijelaskan Pasiak (2007) pada pembahasan tentang *amygdala* di atas, secara molekuler seseorang disebut cerdas secara emosi ketika jalur molekuler sarafi yang merespons setiap masukan dari luar adalah diteruskannya informasi tersebut ke “otak berpikir”, dan bukan ke *amygdala*. Informasi yang diteruskan jalur sarafi melalui *amygdala* memungkinkan terjadinya pembajakan emosi yang akan menyebabkan seseorang akan bersifat reaktif, tidak berpikir panjang, dan merespons sesuatu secara berlebihan. Oleh karena itu, secara neurosains, perasaan bahkan pikiran seseorang dan juga keseluruhan jiwanya, memiliki dasar-dasar biologis dari otak sebagai pusatnya.

Erick Kandel pemenang Nobel Kedokteran tahun 2002, ditulis Pasiak (2007: 55), dalam penelitiannya selama 30 tahun-an yang meneliti siput *Aplysia California*, menemukan terjadinya modifikasi sinapsis dan neurotransmitter yang dilepas pada ujung sel saraf menyusul pengondisian stimulus. Sehingga pengondisian stimulus dapat menata molekul-molekul kimia yang berkaitan dengannya pada ujung sel saraf tadi. Fakta-fakta riset ilmiah ini membuktikan bahwa otak memainkan peran lebih besar dari yang diduga selama ini karena otak sesungguhnya merupakan pusat kemanusiaan seseorang. Otak yang akan melahirkan pikiran, dan pikiran akan membentuk *mind set*, serta *mind set* kemudian akan menjadi tindakan seseorang. Dalam kajian psikologi Agama, “peng-orientasi-an” terjadi di otak, di proses menjadi “sikap” di pikiran dalam bentuk *mind set*, sedangkan “perilaku” diwujudkan dalam bentuk tindakan seseorang.

Sebuah teori kekuatan pikiran menunjukkan proses dampak pikiran seseorang dimulai dari sebuah ide atau gagasan yang diperoleh dari informasi-informasi sampai menjadi karakternya seseorang

(Sofian, t.t.: 16). Peta konsep dari itu dapat digambarkan berikut ini dan setelahnya ada penjelasan.



Pertama, ide atau gagasan. Pikiran pertama sekali terbangun dari sebuah ide atau gagasan setelah seseorang mendapatkan ragam informasi tentang sesuatu. Beragam informasi yang diperoleh otak diolah dan disimpan dalam folder-folder otak kemudian akan diperhatikan dan dipikirkan. Pada proses dipikirkan inilah semua itu akan menjadi pikiran. Pikiran inilah yang akan menjadi dasar bagi seseorang untuk bersikap, berperilaku sehingga pada akhirnya menjadi karakternya. Semakin banyak informasi yang didapatkan seseorang, semakin banyak pula informasi yang disimpan dalam otaknya. Semua itu akan disimpan dalam otak berdasarkan kategori yang sama dalam folder-folder yang tertata; folder kebahagiaan, folder kegagalan, folder cinta, folder kegagalan, folder kesuksesan, dan lain-lain. Ketika seseorang mengalami bahkan sekedar mendapat informasi-informasi tentang kesuksesan, maka otak akan menyimpan semua itu dalam folder kesuksesan. Begitu pun informasi tentang “sesuatu” yang masuk, maka ia akan masuk dalam folder “sesuatu” juga dan begitulah

selanjutnya. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk mencari informasi tentang hal-hal yang “positif”, seperti kebaikan, kesuksesan, kebahagiaan, dan lain-lain, agar otak kita terus menerus melahirkan berbagai “pikiran positif”.

Kedua, mindset. Pengalaman seseorang terus berkembang dari satu waktu ke waktu lainnya, dan dari satu peristiwa ke peristiwa lainnya. Proses perkembangan ini membuat folder di otak semakin banyak, sehingga jumlah folder secara keseluruhan semakin banyak. Informasi yang masuk ke masing-masing folder yang sudah ada pun semakin kompleks. Hal ini semakin memperkuat ide atau gagasan semula. Ketika pikiran dalam bentuk ide yang telah tersimpan semakin sering digunakan apalagi berulang-ulang, dan kenyataan yang terjadi pun sesuai dengan file yang di simpan otak, maka lahirlah apa yang disebut dengan keyakinan, persepsi, anggapan dan pendapat yang biasa disebut dengan *mindset* atau cara berpikir seseorang.

Sebagai contoh ketika seseorang dikejutkan oleh salakan seekor anjing tetangga hingga membuatnya takut, pengalaman itu akan tersimpan dalam otak dan terbangunlah ingatan bahwa “anjing adalah makhluk yang menakutkan”. Apabila pada hari berikutnya terjadi pengalaman yang sama, anjing tetangga kembali membuat kita terkejut dengan salakan-nya yang agak berbeda, kita jadi ketakutan. Peristiwa ini secara otomatis kemudian akan disimpan dalam folder yang sama dengan peristiwa sebelumnya yang sama pula, hingga otak atau akal akan membuat kesimpulan bahwa “anjing sebagai makhluk yang menakutkan”.

Ingatan, pengalaman, dan ditambah dengan informasi pendukung (ketakutan) seseorang bahwa anjing adalah makhluk berbahaya, bisa menggigit orang, menyebarkan penyakit rabies, atau cerita-cerita menakutkan lainnya tentang anjing, membuat keyakinan semakin kuat bahwa “anjing benar-benar makhluk menakutkan yang membahayakan dan oleh karenanya harus dijauhi”. Dengan keyakinan ini, setiap melihat anjing, sekalipun anjing yang dilihat ini tidak

menyalak, orang tadi akan berusaha menjauhinya untuk menghindari bahaya. Inilah yang disebut dengan pikiran yang sudah menjadi *mindset*. Oleh karena itu, dalam konteks meraih kesuksesan, *mindset* yang ditumbuhkan haruslah *mindset* kesuksesan sehingga ide-ide dan gagasan yang diserap pun haruslah yang bersifat positif dan konstruktif untuk kesuksesan seseorang. Hal itu tidak lain karena *mindset* sangat mempengaruhi tindakan dan bahkan kebiasaan seseorang.

Ketiga dan Keempat, tindakan dan kebiasaan. *Mindset* seseorang yang telah terbentuk dalam pikirannya tanpa disadari terwujud melalui cara dia melakukan sesuatu. Cara dia berbisnis, misalnya, apakah harus didasari kejujuran atau boleh menipu rekan bisnis demi keuntungan materi lebih besar didasari sangat kuat oleh *mindset* tentang boleh atau tidaknya “menipu”. Kedua kemungkinan pilihan itu lahir karena *mindset* bahwa, yang pertama, dalam bisnis seseorang tetap harus memegang teguh prinsip kejujuran atau sebaliknya, yang kedua, seseorang boleh tidak jujur untuk urusan bisnis. *Mindset* yang dipraktikkan seseorang secara terus menerus akan menjadi kebiasaan dirinya.

Kebiasaan merupakan pikiran yang diciptakan seseorang dalam benaknya dan dihubungkan dengan perasaan secara berulang-ulang hingga akal meyakinkannya sebagai bagian dari perilakunya. Kebiasaan dilakukan pada umumnya tanpa disadari atau otomatis dilakukan karena dipengaruhi oleh alam bawah sadar manusia. Kebiasaan yang dilakukan terus menerus, atau tindakan yang sudah menjadi kebiasaan seseorang menjadi ciri atau karakter orang tersebut.

Kelima, karakter. Ketika seseorang mengalami suatu peristiwa yang pernah dialami sebelumnya, otak dengan luar bisa kilatnya akan membuka folder-folder yang sama dengan peristiwa tersebut seperti pernah digunakannya dulu dalam menghadapi peristiwa yang sama. Dengan proses ini akan tercipta keyakinan (*mindset*) yang sama, perilaku yang sama, bahkan hasil yang sama, yang semua itu menciptakan apa yang disebut karakter seseorang.

Dari uraikan singkat di atas, tampak betapa dahsyatnya pikiran yang dibangun seseorang karena pikiran dapat mencipta-kan ide, *mindset*, tindakan, kebiasaan, dan bahkan karakter seseorang. Apa yang dipikirkan akan dilakukan seseorang, apa yang dilakukan seseorang akan menjadi kebiasaannya, dan kebiasaan seseorang akan menjadi budaya atau karakter dirinya. Oleh karena itu, pikiran seseorang dapat menjadi penghalang terbesar manusia dalam menggapai kesuksesannya, atau sebaliknya ia akan menjadi faktor terbesar dalam mencapai prestasi besar atau sukses tertentu. Hal itu tergantung pada pikiran yang dibangun, optimis atau pesimis. Sehingga manusia pada dasarnya dikalahkan bahkan oleh dirinya sendiri, jika pikirannya dipenuhi pesimisme, namun sebaliknya dia akan maju jika pikirannya dikendalikan dengan optimisme; semangat, pantang menyerah, ulet dan tekun, dan lain-lain.

Pikiran optimis akan membawa pemiliknya menuju banyak kesuksesan, karena pikiran optimis akan melahirkan ide optimis pula. Ide optimistik akan menciptakan *mindset* positif. *Mindset* positif akan menjadikan seseorang memiliki tindakan-tindakan mendukung kesuksesan. Hal itu akan terwujud dalam kebiasaan positif pula, dan pada akhirnya karakternya pun lahir dalam bingkai *positive thinking* atau berpikir positif tadi seperti optimis, ulet, dan pantang menyerah. Inilah bukti betapa dahsyatnya kekuatan berpikir seseorang, bahwa kesuksesan seseorang dimulai dengan pikirannya. Begitu pun kegagalan hidup seseorang dimulai dari pikirannya yang gagal. Oleh karena itu, penting untuk selalu mengubah *mindset* secara positif sebagai kunci pertama bagi kesuksesan seseorang. Tahap *mindset* sangat mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan berperilaku lebih lanjut.



MENGOPTIMALKAN KEKUATAN *MINDSET*

"*Mindset* sangat menentukan apa yang akan dilakukan seseorang, kebiasaannya, dan karakter atau mentalnya."

Dari teori tahapan berpikir di atas, tahapan *mindset* merupakan proses penentu untuk kunci proses selanjutnya. Sebagaimana dikutip di atas, *mindset* sangat menentukan apa yang akan dilakukan oleh seseorang, kebiasaannya, dan karakter atau mentalnya. Tampaknya menurut pengalaman penulis, mengubah *mindset* adalah setengah perjalanan menuju impian-impian penulis. Oleh karena itu, betapa dahsyatnya kekuatan *mindset* dalam mempengaruhi cara pandang, cara berinisiatif, dan motif seseorang untuk berprestasi. Dengan demikian, mengoptimalkan kekuatan *mindset* ke arah positif mutlak dilakukan oleh siapa pun yang menginginkan hidup sukses dan bermakna. Kuasailah cara berpikir atau *mindset* secara positif, seseorang akan berinisiatif, terbiasa dan berkarakter positif pula.

Mengoptimalkan kekuatan *mindset* atau cara berpikir memang bukan pekerjaan mudah dan tidak segampang kata-kata. Akan tetapi, dalam pengalaman penulis, hal itu sebenarnya tidak juga sesulit yang dibicarakan orang-orang pesimis. Bagi orang-orang optimis yang telah memilih pikiran positif dan sukses, sangatlah mudah untuk mengubah *mindset* ini. Jika perubahan *mindset* yang dipilih adalah positif, sukses, dan optimis, pilihan itu dapat melahirkan efek yang spektakuler dan

berjangka panjang bagi kesuksesan seseorang. Konsekwensi luar biasa ini berkaitan dengan kedahsyatan otak manusia seperti yang telah diuraikan sebelumnya di atas.

Mengubah *mindset* berbeda dengan perubahan dengan cara menyentuh aspek emosi. Jika yang disentuh adalah aspek emosi, yang terjadi biasanya bersifat perubahan cepat. Perubahan cepat juga biasanya hilang dengan cepat sekalipun sebelumnya seseorang sampai menangis tersedu-sedu. Sedangkan mengubah *mindset* bersifat alami dengan pembiasaan sehingga tidak cepat. Akan tetapi, begitu cara berpikir atau *mindset* seseorang berubah, hal itu bertahan lama dan akan dengan cepat mengubah perjalanan dan proses hidup seseorang. Dengan demikian salah satu rahasia mengubah hidup dimulai dari perubahan cara berpikir atau *mind set* ini, bahkan hal itu berlaku dalam pengertian dan perubahan negatif.

Bukti dari pernyataan terakhir dalam kalimat di atas adalah apabila kejahatan atau kenistaan tidak saja dilakukan oleh orang-orang yang “berotak dengkul” atau bodoh dan dungu, tetapi lebih banyak dilakukan oleh orang-orang pintar, dan bahkan genius. Kepintaran dan kejeniusan semata tidak menjamin pemiliknya berlaku positif dan dalam kebaikan. Sebagai contoh, kasus-kasus seperti kerusakan lingkungan, pembunuhan massal, *genosida*, *ethnic cleansing*, ketidakadilan, mega korupsi, dan semua sisi negatif kehidupan justru dilakukan oleh mereka yang berotak pintar. Kenyataan buruk ini lahir dari *mindset* seseorang yang dibentuk secara buruk.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perubahan *mindset* seseorang baik secara eksternal maupun internal. Faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perubahan *mindset*, minimal bisa datang dari orang tua, keluarga, masyarakat, pendidikan atau sekolah, teman, dan media (Elfiky, 2012: 8). Sedangkan faktor internal dipengaruhi oleh ide yang diserap dan internalisasinya. Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi perkembangan *mindset* seseorang di atas akan diuraikan di bawah ini, yaitu: orang tua,

keluarga, masyarakat, pendidikan atau sekolah, teman, dan media.

Orang tua. Proses berpikir pertama yang didapatkan seseorang berasal dari pengaruh orang tua mereka. Seseorang pernah berkata bahwa dia belajar seperti proses belajarnya kera, yaitu dengan menyaksikan orang tua dan meniru mereka. Memang dari orang tuanya lah, seseorang belajar tentang kata-kata, ekspresi wajah, gerakan tubuh, perilaku, norma, keyakinan agama, prinsip dan nilai-nilai hidup. Hal belajar ini bisa baik atau buruk. Semua itu diterima dari orang tua tanpa syarat, sehingga orang tua merupakan orang yang paling penting dalam pembentukan proses berpikir seseorang. Proses pertama dan terpenting ini kemudian mengakar dalam diri kemudian secara alami menjadi referensi utama dalam berinteraksi dengan diri sendiri dan dengan dunia luar.

Keluarga. Setelah orang tua, keluarga secara keseluruhan sangat berperan dalam mempengaruhi proses berpikir seseorang; saudara, kakek-nenek, paman-bibi, dan anak-anak mereka. Dari mereka semua, akal seseorang menangkap informasi baru, merekam pengalaman, dan menggabungkannya dengan informasi yang telah ada yang didapat dari orang tua sebelumnya. Sehingga proses pembentukan *mindset* seseorang pun semakin terkuatkan.

Masyarakat. Masyarakat yang mempengaruhi *mindset* seseorang adalah orang-orang yang secara rutin berinteraksi dengannya. Mereka bisa tetangga, penjaga kebersihan lingkungan, penjaga keamanan kompleks, dan semua orang yang tinggal di lingkungannya. Akal terus mengikat informasi yang didapat dari luar dan disatukan dengan informasi yang sudah tersimpan di alam bawah sadar. Proses pembentukan *mindset* semakin bertambah kuat dari sebelumnya.

Sekolah. Sekolah yang dimaksudkan dalam pembentukan *mindset* ini adalah ucapan, sikap, dan perilaku para guru atau pengelola sekolah serta mater-materi pelajaran yang dipelajari. Dengan demikian, sekolah sangat berpengaruh besar dalam pembentukan *mindset* seseorang karena melibatkan materi pelajaran (nilai) dan subjek

pembelajaran terutama para guru. Guru adalah figur yang disegani seseorang setelah orang tua mereka. Oleh karena itu, sekolah sangatlah berpengaruh besar dalam proses pembelajaran, maka seseorang atau siswa akan dengan mudah meniru apa yang ada di sekolah baik yang sifatnya positif maupun negatif. Semua pengalaman di sekolah ini memperkaya proses pembentukan *mindset* yang sudah ada sehingga menjadi semakin kuat di alam bawah sadar.

Teman. Teman pada dasarnya menempati urutan ter-penting lainnya setelah orang tua dan guru dalam proses pembentukan *mindset* seseorang. Berteman merupakan aktualisasi diri pertama dalam kehidupan karena diri sendiri yang mentukan pilihan, dengan tanpa pengaruh orang tua. Selain itu, teman adalah bukti kebebasan dan bukti penerimaan masyarakat. Sangat mungkin bahkan seseorang belajar perilaku negatif dari teman sepergaulannya seperti merokok, bolos sekolah, konsumsi zat-zat terlarang, sebagaimana mungkin juga belajar hal-hal yang positif dari temannya seperti kerja sama, kejujuran, ketulusan, belajar yang efektif, menulis efektif, membaca efektif, mencatat efektif, cara memotivasi diri, dan lain-lain. Semua itu ikut mempengaruhi proses pembentukan *mindset* seseorang sehingga data yang tersimpan di memori otak pun kian banyak adanya.

Media. Dalam era digital seperti sekarang ini, media malah diasumsikan lebih mempengaruhi *mindset* seseorang jika dibandingkan dengan era-era sebelumnya di mana orang tua dan guru adalah sosok-sosok utama dalam mempengaruhi *mindset* seseorang. Sebuah penelitian psikologi dan fisiologi di New Zealand menemukan bahwa lebih dari 60% kondisi menyedihkan disebabkan oleh media massa yang menyebarkan hal-hal negatif, peperangan, seksualitas, dan pelanggaran tata nilai. Begitu juga dengan informasi negatif dan nyanyian cabul tersirat secara luas di berbagai media kita, bahkan kaum remaja dengan bebas bisa mengaksesnya sehingga nampak sangat mempengaruhi perilaku mereka. Jika mereka melihat artis idolanya merokok, sangat mungkin kaum remaja menirunya. Begitu

juga jika idolanya tampak di rumah ibadah, akan ditirunya pula. Semua yang diperoleh dari media massa ini tentu memperkaya proses pembentukan pikiran seseorang sehingga semakin kuat dan mendalam dibandingkan sebelumnya.

Demikianlah faktor-faktor eksternal yang ikut berperan kuat dalam proses pembentukan *mindset* seseorang yang berlangsung dalam waktu yang relatif panjang sehingga pengaruhnya begitu kuat karena sudah tersimpan dalam memori otak dengan baik. Faktor orang tua dan keluarga adalah *given*, sedangkan faktor lingkungan, sekolah, teman dan media merupakan pilihan yang bisa dirubah. Oleh karena itu, penting untuk memilih lingkungan, teman, sekolah, dan masyarakat yang sesuai dengan nilai kebaikan dan membangun motivasi sukses seseorang.

Adapun faktor internal yang membentuk *mindset seseorang* yang datang dari dirinya sendiri pada dasarnya merupakan hasil dari perenungan dan pengalaman, atau refleksi, semua pengaruh eksternal di atas. Hasil yang didapat seseorang ditentukan oleh pikiran-pikiran yang berulang-ulang atau refleksi tadi dan dihubungkan dengan persepsinya hingga menjadi keyakinan dan kebiasaan yang dilakukan secara spontan. Faktor internal ini sangat menentukan seseorang sukses atau gagal, atau bahagia atau sengsara dalam mewujudkan semua impian atau cita-cita hidupnya.

Ibrahim Elfiky dalam bukunya berjudul *Terapi Berpikir Positif* (2012) menjadikan contoh olahragawan berinisial AA sebagai kisah sukses dari cara mengubah *mindset* yang menghantarkannya kembali pada kemenangan. Ketika masa keemasannya berangsur-angsur digantikan atlet yang lainnya, AA berhasil ditumbangkan oleh petenis baru yang belum banyak memiliki pengalaman. Para ahli menyarankan AA agar mengundurkan diri karena usia AA sudah lebih dari tiga puluh tahun. Menurut mereka, AA tidak akan mampu bersaing dengan para pendatang baru yang masih muda, penuh semangat, energik, dan dinamis. Bahkan salah seorang dari para ahli menasehatkan sesuatu

yang tampaknya masuk di akal AA dan hampir diterima AA. Ahli tersebut memberi saran agar AA mengundurkan diri agar dia tetap bisa reputasi di benak para penggemar, dia harus gantung raket sebelum dikalahkan seseorang.

Secara logika saran di atas tampak benar. Akan tetapi, AA menolak saran tersebut. Hati nurani AA berkata untuk tidak mendengarkan nasehat mereka karena mereka memberi nasehat berdasarkan cara pandang mereka. Ia bertekad untuk teruslah berlatih, dan mengubah pola pikir. AA benar-benar mencoba lagi turnamen internasional yang diselenggarakan. Dia pun menunjuk seorang psikolog dan ahli pengembangan diri, karena dia dan orang-orang di sekelilingnya tahu bahwa sebab kekalahan AA adalah pikiran dan keyakinannya.

Pada saat itu pikiran AA bersifat negatif dan pesimis; usia uzur, melemahnya kekuatan fisik dan teknik permainan, dan pesimisme. Pikirannya yang negatif itu sangat mempengaruhi kepercayaan diri AA. Kepercayaan diri AA mempengaruhi persepsinya. Oleh karenanya, ketika memulai pertandingan, AA yakin bahwa ia tidak akan menang dan hasilnya pun seperti yang ia pikirkan dan yakini; ia tidak menang lagi dalam turnamen-turnamen penting. Posisi AA pun melorot di ranking petensi kelas dunia. Semua berawal, sebagaimana diakui AA, dari pikiran negatif dan pesimis yang justru mengalahkan dirinya sendiri sebelum bertanding, dan kemudian dikalahkan secara nyata oleh orang lain.

Setelah menolak saran orang-orang, dan setelah berhasil mengubah *mindset* menjadi positif, AA pun mulai berlatih. Ia memulai perbaikan itu dari dalam dirinya sendiri dengan cara visualisasi positif. Berjam-jam ia berlatih hingga pikirannya berubah menjadi positif. Keyakinannya pun berubah menjadi optimis dan penuh semangat. Dengan digembleng latihan fisik, psikis, dan teknik, AA kembali meraih ranking sepuluh besar tenis kelas dunia. Melihat segala usaha dan kerja keras AA, rekan-rekannya dan banyak orang angkat topi

dan memperbincangkan AA karena ia mampu menaklukkan segala rintangan baik dari dalam maupun dari luar, terutama menaklukkan *mindset* negatifnya kemudian diganti dengan *mindset* positif. Sebagaimana pengalaman AA di atas, masa menurunnya prestasi dan kejayaannya pertama-tama terbentuk oleh *mindset* AA sendiri. *Mindset* negatif AA mempengaruhi melorotnya prestasi AA, dan keemasan kedua AA dibangun dengan *mindset* positif atau optimis.

Secara neurosains, tentu hal itu terjadi karena akal atau otak seseorang bekerja sesuai dengan arahan pikiran yang dibangun. Pikiran apapun yang sedang dipikirkan seseorang akan diterima oleh otak dan otak bekerja secara otomatis ke arah itu. Ia mencari folder pikiran yang sesuai yang dapat membantu dan mendukungnya ke arah yang sama dan membuat orang tersebut berhasil mewujudkannya sesuai folder yang sama tadi. Proses neurosains atau hukum otak ini berlaku baik secara positif maupun negatif. Dengan demikian, apa pun yang dipikirkan oleh seseorang akan menjadi arah bagi akal atau otak. Apa yang dipikirkan seseorang akan menjadi *mindset* baginya.

Mari kita ambil pelajaran dari kisah sukses AA atau kisah-kisah sukses lain yang semakna dengan mengoptimalkan kekuatan *mindset* agar berkekuatan positif, dengan tidak sebaliknya. *Mindset* berkekuatan positif diwujudkan dengan memilih pikiran sukses dan optimis. Ubahlah *mindset* secara positif, optimis dan sukses, karena otak dan akal akan bekerja dan mewujudkan *mindset* secara positif dan optimis pula. Dengan begitu, otak akan berkonsentrasi pada pikiran positif dan optimis, kemudian otak akan mengesampingkan pikiran-pikiran negatif. Otak akan memperkuat pikiran positif tadi dengan informasi sejenis yang tersimpan dalam memori otak. Rubahlah *mindset* secara positif dan optimis sehingga pikiran pun akan menjadi positif dan optimis, dan dengan izin Tuhan kesuksesan akan terwujud karena segala energi akan difokuskan pada kesuksesan.



KEKUATAN BERPIKIR POSITIF DAN OPTIMIS

“Pikiran akan menjadi kenyataan, sehingga siapa pun hendaknya memilih pikiran-pikiran positif atau optimis.”

Sekarang tidak ada lagi alasan bagi orang yang ingin sukses kecuali memilih pikiran positif yang optimis sebagai konsekuensi dari membangun *mindset* yang positif pula. Dengan ungkapan lain, dalam konteks tema rahasia Sukses dalam buku ini, siapapun yang ingin sukses dalam hidupnya, haruslah memilih pikiran yang fokus ke arah, tujuan dan target yang positif dan optimis. Hal itu karena fokusnya pikiran seseorang berkaitan erat sekali dengan kemampuan dia untuk membuat tujuan dan impian hidup, dan bahkan pandangan hidupnya secara keseluruhan. Berkaitan dengan tesis tersebut, Mike Robins dalam bukunya *Focus on The Good Stuff* (2007: 101) mengutip seorang pembicara dan pengarang yang pernah berkata bahwa “pikiran itu akan menjadi kenyataan, sehingga siapapun hendaknya memilih pikiran-pikiran positif atau optimis”.

Robbins dalam bukunya di atas tadi menceritakan tentang pertemuannya dengan seseorang yang bernama Vince Sakowski yang sehari-hari dipanggil dengan sebutan V-Saks. V-Saks adalah seorang motivator dan dianggap sebagai orang yang paling bersemangat, positif, dan benar-benar baik di antara teman-teman seangkatan di kampusnya. Pertemuan keduanya terjadi pada musim panas 1998.

V-Saks setelah memahami tujuan pertemuan itu memulai pembicaraan dengan menekankan pentingnya menetapkan tujuan, model peran, kerja keras dan fokus. Kemudian V-Saks bertanya kepada Robbins sambil menyiapkan catatan secarik kertas,

“Apa impianmu? Kehidupan seperti apa yang ingin kamu jalani?”

“Di daerah pantai,” jawab Robbins.

Kemudian V-Saks berkata, “Apakah kamu ingin menikah? Punya anak?”

“Ya!”, Robbins menjawab dengan cepat.

“Kapan kamu menikah dan berapa anak yang kamu inginkan?” V-Saks bertanya lagi.

“Saya kira saya ingin menikah pada umur tiga puluh tahun, dan saya ingin punya dua orang anak,” jawab Robbins.

“Apa yang kamu inginkan untuk bersenang-senang?” V-Saks bertanya lagi.

“Bepergian, meluangkan waktu bersama keluarga, belajar dan menantang diri sendiri,” kata Robbins.

“Pekerjaan seperti apa yang ingin kamu jalani?” V-Saks terus bertanya sambil mencatat setiap jawaban Robbins.

“Saya sangat ingin menulis buku-buku self-help, memberikan ceramah, dan memberi semangat kepada orang lain. Saya tidak begitu yakin bagaimana melakukannya hal itu, tetapi saya melihat diri saya dapat melakukannya dalam lima tahun. Sekarang ini saya ingin melakukan sesuatu yang menyenangkan yang menghasilkan cukup uang dan mengajari saya keterampilan yang penting tentang bisnis dan kehidupan,” jawab Robbins.

V-Sak terus menanyai Robbins beberapa pertanyaan yang ada berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan di atas. Pada akhir “wawancara”-nya, V-Sak sudah menuliskan daftar unsur-unsur kehidupan yang Robbins inginkan –di mana Robbins ingin tinggal, tipe keluarga yang ingin dia miliki, jenis pekerjaan yang menarik

baginya, jumlah uang yang Robbins perlukan untuk memenuhi gaya hidup yang diinginkannya, dan lebih banyak lagi. Robbins merasakan asyiknya berbicara dengan V-Sak, sedikit menggetarkan, dan sangat memberi semangat; V-Sak sangat antusias, semangat, dan gembira dengan apa yang dibicarakan. Menjelang akhir pembicaraan, V-Sak menatap Robbins dengan penuh kehangatan dan mengangkat kertas dengan tujuan dan impian Robbins tertulis di atasnya.

V-Sak berkata,

“Mike, kamu dapat memiliki semua cita-cita dan impian-impian ini, dan bahkan lebih. Kamu punya segala yang kamu perlukan seperti pendidikan, kemauan, bakat, kemampuan interpersonal, dan dukungan. Satu-satunya yang akan menghentikan kamu dari itu semua, menghalangi jalan kamu, dan membuat impian menjadi tidak mungkin adalah pikiran negatif seperti pesimisme dan lain-lain yang semakna. Kamu harus selalu menjaga agar pikiranmu selalu positif dan optimis. Jangan buang-buang waktu dan energimu untuk merasa cemas, ragu, dan mempertanyakan diri sendiri yang akan mengeluarkan kamu dari permainan dan menghalangi kamu meraih impianmu.”

Demikian pembicaraan antara V-Sak dan Robbins yang meneguhkan pentingnya pikiran positif seperti optimisme dalam mewujudkan cita-cita dan impian seseorang. Seperti diakui Robbins, kata-kata bijak dan nasihat V-Sak tepat sekali. Robbins sesungguhnya tidak yakin dengan kebijaksanaan dari apa yang V-Sak katakan pada waktu perbincangan itu berlangsung. Akan tetapi, beberapa tahun kemudian, alangkah bijaksananya seorang V-Sak dan betapa kuat pengaruh positifnya pada kehidupan dan karier Robbins, dan itu semua berasal dari pilihan untuk berpikir positif seperti optimisme, kesuksesan, dan kesungguhan yang V-Sak tekankan padanya.

Mengendalikan pikiran untuk selalu berada pada jalur positif secara terus menerus memang tidaklah mudah dilakukan, tetapi itu

juga tidak sulit. Hanya saja, sekali pikiran positif bisa terbangun dalam diri seseorang dengan kuat, jalan kesuksesan dan bahkan kebahagiaan terbuka lebar dan kuat. Menurut Martin Seligman (2005:108), penemu dan perintis Psikologi Positif, banyak hal yang dapat dilakukan dengan Psikologi Positif bukan hanya untuk seseorang dapat memantau pikirannya, tetapi juga lebih spesifik lagi untuk seseorang dapat menjadi lebih positif dan optimis dalam pikiran dan pandangannya. Oleh karena itu, begitu seseorang memilih pikiran-pikiran positif kita pilih, kesuksesan semakin dekat berada dalam jangkauannya.

Pikiran positif inilah yang membedakan mengapa ada orang sukses dan ada orang gagal, padahal keduanya diberi Tuhan potensi otak yang sama-sama dahsyatnya. Banyak penelitian menemukan bahwa kesuksesan sangat berkaitan erat dengan optimisme, sedangkan kegagalan dikaitkan dengan pesimisme. Seligman mendefinisikan optimisme dengan “bereaksi terhadap kehidupan dari sudut pandang kekuatan diri” dan pesimisme sebagai “bereaksi terhadap kehidupan dari sudut pandang ketidakberdayaan diri.” Orang optimis melihat dan mempersoalkan “masalah”-nya, sedangkan orang pesimis melihat dan mempersoalkan “perasaan”-nya terhadap sebuah kejadian. Kejadian yang sama dan pada waktu yang sama, melahirkan cara pandang yang berbeda bagi sang pemilik pikiran optimis dan pesimis. Dengan ungkapan lain, satu dunia objektif bisa melahirkan bermacam-macam dunia subjektif. Oleh karena itu, bagi seorang optimistis, dia akan bereaksi atau merespon terhadap kejadian tersebut dari sudut pandang “kekuatan diri”, bukan dari ketidakberdayaannya sebagai ciri dari seorang pesimistis.

Seligman (2005: 121) menguraikan sebuah metode untuk membangun optimisme. Metode ini berupa mengenali pikiran pesimistis, lalu menentangnya karena dalam psikologi positif semua orang diyakini memiliki kemampuan untuk menentang pesimisme. Di sini akan diuraikan kekuatan optimisme melalui ciri-ciri pesimisme berikut ini;

Pertama, jika berbuat salah, orang pesimis akan memberikan label atau gelar buruk yang diberikan kepada dirinya sendiri, seperti “memang saya ini bodoh,” “saya diciptakan untuk sial terus”, dan lain-lain yang sejenis. Dia mengkondisikan otaknya dengan perkataan-perkataan seperti itu, sehingga sepanjang waktu dia akan menjadi seperti yang dikondisikan sendiri.

Kedua, jika melakukan sebuah pekerjaan dan tidak berhasil seperti yang diharapkan, orang pesimis lebih suka melihatnya dari sisi-sisi yang negatif saja dan tidak pernah berusaha untuk melihat segi-segi positifnya.

Ketiga, jika melakukan kesalahan kecil dalam sebuah pekerjaan, orang pesimis akan membesar-besarkannya melebihi yang sebenarnya.

Keempat, orang pesimis selalu curiga, dan pikiran reaktif mengisi kepala orang pesimis ini.

Kelima, orang pesimis melihat hidup ini hanya dengan kaca mata hitam putih semata. Dia tidak berusaha untuk melihat semua segi hidup ini secara keseluruhan.

Keenam, orang pesimis gegabah mengambil keputusan dalam hal-hal kompleks tanpa mempertimbangkan banyak hal secara menyeluruh.

Ketujuh, orang pesimis melakukan *over* generalisasi secara negatif. Jika seseorang pernah melakukan kesalahan padanya, apapun yang dilakukan orang itu kepadanya, dia akan dianggapnya sebagai kepura-puraan, tipuan dan rayuan. Satu kesalahan disamakan dengan keseluruhan kepribadian orang itu. Sebagai contoh dari *over* generalisasi, bahwa sekali orang etnis X melakukan kesalahan kepada orang pesimis, dia akan menyamaratakan semua orang dari etnis tersebut sebagai orang yang menyebarkan.

Kedelapan, orang pesimis selalu mencari untung untuk dirinya sendiri. Jika bekerja dalam satu tim, orang pesimis akan mengabaikan peranan orang lain. Dia sulit berbagi kebaikan dengan orang lain. Dia

selalu menganggap segala sesuatu berfokus pada dirinya semata dan tidak pada timnya secara keseluruhan.

Ciri-ciri orang pesimis di atas merupakan karakter yang pasti tidak dimiliki oleh orang-orang sukses. Hindari sejak saat ini juga. Karena sekali seseorang memiliki ciri-ciri tersebut, dia sesungguhnya sudah berada pada jurang kehancuran, karena dia akan dengan mudah menhakimi hidupnya sebagai kehidupan yang buruk. Padahal dalam kacamata optimisme, hidup ini selalu bermakna positif dan oleh karenanya begitu indah. Setelah seseorang menghilangkan ciri-ciri pesimisme tadi dan kemudian meneguhkan dan menggantinya dengan pikiran sukses, positif, dan optimis, perubahan mindset telah benar-benar terjadi. Setelah ini, akan didiskusikan tema penting terkait bahwa ternyata pikiran juga mempengaruhi otak.

www.samudrabisir.co.id



PIKIRAN MEMPENGARUHI OTAK

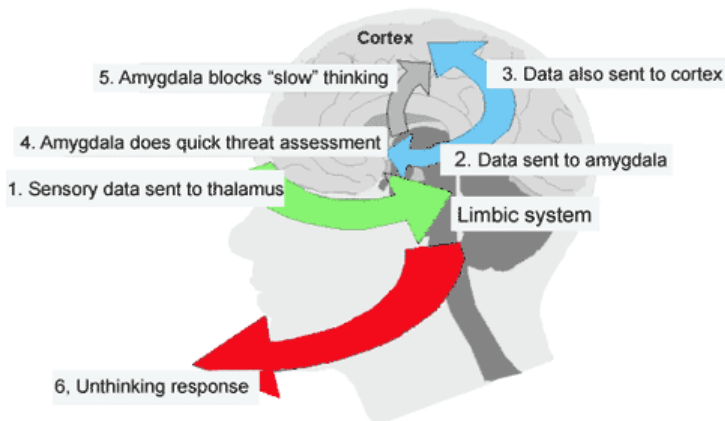
"Apa yang dipikirkan seseorang dapat mengubah dan membentuk susunan molekuler dalam otak."

Tulisan-tulisan sebelumnya di Bagian Satu "Mengoptimalkan Potensi Otak" ini menegaskan bahwa pikiran merupakan salah satu kekuatan terbesar manusia yang tidak bisa dibatasi oleh apa pun. Siapa pun dapat membangun pikiran tanpa batas ruang dan waktu. Pada tema ini, poinnya adalah pikiran bahkan ternyata mempengaruhi keadaan otak. Dalam bukunya *Revolusi IQ/EQ/SQ*, Pasiak (2004:116) menguraikan tentang terjadinya pengaruh atas sistem kerja otak seseorang dari pikiran yang diciptakan oleh pemiliknya. Pikiran seseorang, secara neurosains, benar-benar mempengaruhi sistem kerja otaknya. Pikiran dan perilaku seseorang secara ilmiah tadi mempengaruhi sinapsis antar sel saraf dalam otak, sehingga, apa yang dipikirkan seseorang dapat mengubah dan membentuk susunan molekuler dalam otak.

Pikiran manusia sebagaimana ditegaskan pada bagian sebelumnya merupakan kekuatan yang tak terbatas, ia tidak berada dalam ruang dan waktu dan oleh karenanya bisa melampaui keduanya sehingga pikiran juga tidak bisa dihancurkan kecuali oleh pikiran itu sendiri. Oleh karena itu, secara neurosains dan psikologis, perubahan diri seseorang pada hakikatnya hanya akan terjadi melalui

revolusi berpikir. Sebagaimana ditulis Pasiak bahwa memang dalam perkembangan otak manusia, lokasi pikiran seseorang terutama daerah otak yang bernama *cortex prefrontalis* yang terletak persis di belakang dahi, merupakan perkembangan paling akhir dari seluruh isi “batok kepala” makhluk hidup.

Pada awalnya disebutkan, sebagaimana ditulis Pasiak, bahwa semua makhluk hidup menggunakan “perasaan” yang dalam ilmu otak (*neurosains*) bertempat di sistem limbik (*systema limbicum*) yang terletak tepat di bawah “daerah berpikir.” Sistem limbik ini memungkinkan makhluk hidup pra-manusia untuk dapat melakukan pertahanan diri dan untuk menjaga spesies-nya dari kepunahan. Sistem limbik ini terbukti efektif, tetapi bersifat otomatis, responsif, cepat, dan tidak memiliki kemampuan belajar jangka panjang. Untuk binatang, respons dari sistem limbik ini sangat diperlukan karena binatang tugasnya hanya bertahan diri dan menjaga kelanjutan spesiesnya. Pendek kata, disimpulkan Pasiak, sistem limbik mengatur segala sesuatu dari sudut pandang perasaan dan emosi.



Sumber: www.google.com

Respons cepat yang bersifat reflek yang ditunjukkan ketika seseorang merasa diserang secara tiba-tiba merupakan hasil kerja

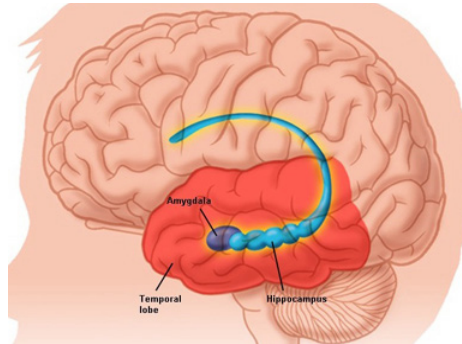
sistem limbik ini. Karenanya ketika seseorang sangat reaktif ketika mendengar kata-kata atau melihat perilaku non-verbal yang mengancamnya, sistem limbik ini mendominasi responsnya. Menurut ahli saraf, sistem limbik dan fungsinya yang ada dalam otak manusia disebut dengan “otak tua” atau *paleo-cortex*. Otak tua atau sistem limbik inilah yang menyebabkan banyak orang seringkali memberikan respon terhadap “sesuatu” menyerupai binatang merespon ancaman terhadap dirinya. Oleh karena itu, orang yang mudah tersinggung, mudah marah, pendendam, selalu merasa terancam dengan kehadiran orang lain, senang melihat orang lain susah, dan susah melihat orang lain senang, merupakan orang dengan sistem limbiknya yang dominan. Di sisi lain, “otak baru”-nya atau *neo-cortex* tidak difungsikan dengan baik oleh pemilikinya.

Kalau otak manusia dilihat “dibesarkan” dengan mikroskop, ditulis Pasiak, terlihat adanya sel-sel otak pada daerah “otak baru” (*neocortex*) manusia ini yang membedakannya secara sangat signifikan dengan otak binatang. Hanya manusialah makhluk pemilik *cortex prefrontalis* tadi yang memungkinkan mereka dapat melakukan timbangan baik-buruk, benar salah, dan untung rugi atas segala sesuatu yang dihadapinya. Timbangan moral dan akhlak manusia sesungguhnya berada pada daerah *cortex prefrontalis* pada *neo-cortex* ini. Psikolog terkenal Erich Fromm tanpa ragu mengatakan bahwa kehadiran otak berpikir pada manusia memungkinkan mereka membutuhkan orientasi hidup seperti agama dan spiritualitas.

Studi-studi tentang otak, filsafat dan psikologi telah menemukan bahwa ada banyak “cara” berpikir yang salah yang dapat membuat seseorang mengalami ketidakbaikan dalam perjalanan hidupnya. Penelitian di bidang ilmu otak (*neurosains*) berhasil menemukan bahwa pendidikan, psikoterapi, dan pengalaman hidup dapat mengubah protein yang diproduksi oleh gen, sama kuatnya dengan perubahan yang dilakukan oleh gen terhadap pola pikir seseorang. Orang yang terbiasa berpikir keliru akan membuat gen-gen dalam otak

untuk memproduksi protein yang memperkuat kekeliruan itu. Orang yang terbiasa berpikir keliru secara berulang-ulang akan menghasilkan kekeliruan itu secara otomatis, bahkan ia akan menganggap kekeliruan itu sebagai hal biasa. Kenyataan ini, ditulis Pasiak (2006: 122) karena respons sel-sel otak terhadap masukan dari luar melebihi respons sel apa pun yang ada dalam tubuh. Pikiran manusia bisa menghapuskan kesalahan dalam gambar cetak biru otak, termasuk menghapuskan penyakit apa pun. Menurut seorang ahli otak terkenal, tulis Pasiak, pikiran dapat mengubah takdir dan talenta seseorang, karena pikiran sesungguhnya bisa mempengaruhi sel-sel saraf (*neuron*) dan sistem kekebalan (*imunitas*).

Seseorang yang berpikir tentang sesuatu dan dilakukan secara berulang-ulang, tindakan tersebut cukup kuat untuk mengubah struktur molekuler dalam otak orang tersebut. Dalam sebuah penelitian terhadap para sopir taksi di kota London, tulis Pasiak, ditemukan bahwa mereka yang bersedia menjadi subjek penelitian rata-rata memiliki bagian otak bernama *hippocampus* lebih besar, yaitu bagian otak yang berfungsi dalam pengaturan ingatan dan pemetaan spasial. Hal itu terjadi karena para sopir taksi tersebut diharuskan memiliki ingatan spasial akan jalan-jalan di kota London sehingga sedikit memperbesar *hippocampus* mereka. Kenyataan ini menjelaskan bahwa para sopir taksi tersebut telah mengubah ukuran otak mereka melalui pikiran mereka sendiri. Semakin lama bekerja sebagai sopir taksi, semakin besar ukuran *hippocampus* orang-orang tersebut. Berikut ini gambar biologis dan letak *hippocampus* dalam struktur otak manusia.



Gambar Letak Hippocampus
Sumber: www.google.com

Contoh paling mudah dipahami tentang pengaruh pikiran terhadap otak adalah kasus stres. Ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, otak akan mengeluarkan zat-zat tertentu yang dapat mengubah molekuler otak. Zat yang bernama *dopamin* akan dilepaskan otak dan mempengaruhi seluruh komponen otak. Zat *dopamin* tersebut mempengaruhi emosi, ingatan dan aktivitas motorik. Ketika mengalami stres, seseorang bisa kehilangan banyak sekali hubungan antar sel saraf di otak.

Pikiran juga terbukti ilmiah dapat membuat tubuh kita mengeluarkan zat-zat tertentu yang menimbulkan efek terhadap keseluruhan tubuh. Obat-obat kategori penenang kimiawi yang dijual di apotik-apotik sebenarnya bisa diproduksi oleh otak dengan jalan menata pikiran sesuai kebutuhan. Siapa pun bisa melepas *endorfin* dalam otak melalui pikiran-pikiran positif dan optimisme. Jenis morfin ini, yakni *endorfin*, selanjutnya mempengaruhi otak untuk lebih enjoy dan tenang. Zat-zat “enak” lainnya seperti mariyuana otak, *valium*, dan *xanax* tersedia dalam otak dan dapat dilepas kapan saja sesuai dengan keinginan sang pemilik otak. Oleh karena itu, jika seseorang bisa menguasai pikiran, siapa pun bisa melepas semua zat ini sesuai kebutuhan secara alami dan gratis (Pasiak, 2006: 122).

Oleh karena itu di antara jalan untuk dapat hidup sukses karenanya adalah dengan mengembangkan “isi” dan “cara” berpikir kita secara positif, karena hal itu secara oto-matis mempengaruhi otak dan sistem kerjanya, dan tentu berhubungan langsung dengan perilaku pemiliknya. Pikiran-pikiran positif dapat membuat otak melepas *endorfin* otak dan yang selanjutnya mempengaruhi pemilik otak tersebut untuk lebih fokus, enjoy dan tenang. Akibat-akibat positif tersebut tentu dapat mempercepat seseorang meraih hidup sukses yang diinginkannya.

www.samudrabiru.co.id



DAHSYATNYA KEKUATAN PERSPEKTIF

"Apabila saya ingin mengubah sebuah keadaan, saya harus mengubah diri saya terlebih dahulu. Dan cara untuk mengubah diri saya secara efektif, saya terlebih dahulu harus mengubah persepsi saya."
(Stephen R. Covey, dalam "The Seven Habits")

"Secara umum, begitu kita masuk dalam situasi sulit, mustahil mengubah sikap kita hanya dengan menerapkan sekali atau dua kali pola pikir yang berbeda. Perubahan hanya terjadi lewat proses belajar, berlatih, dan membiasakan diri dengan titik pandang baru yang memungkinkan Anda mengatasi kesulitan itu."
(Dalai Lama, 2001: 199)

"Kegagalan-kegagalan hanyalah suatu fakta kehidupan, yang dinilai adalah bagaimana menyikapi kegagalan itu."

Hal penting lain dalam pelajaran "mengoptimalkan potensi Otak dan pikiran" ini adalah memahami "kekuatan mengubah perspektif". Hal itu karena setelah seseorang mengoptimalkan kekuatan otak, pikiran, *mindset*, berpikir positif dan optimis, kesuksesan tidak otomatis dapat diraih olehnya. Kegagalan dan kemalangan sangat mungkin menimpa terlebih dahulu sebelum kesuksesan yang dicita-citakan diraih. Di sinilah arti penting kekuatan mengubah perspektif ini, ia sangat menolong seseorang menghadapi kegagalan

atau kekecewaan hidup secara positif. Dengan demikian, mengubah perspektif adalah bagian dari teknik dalam upaya mengoptimalkan kekuatan pikiran.

Salah satu kekuatan pikiran yang memungkinkan seseorang bisa mengatasi situasi sulit adalah kemampuan mengubah perspektif. Mengubah perspektif merupakan kemampuan untuk memandang situasi tertentu, seperti kegagalan, dari titik atau sudut pandang berbeda yang positif. Pelajaran “Mengubah Perspektif” ini juga merupakan metode lain dalam upaya membangkitkan kesuksesan kita. Dalam kajian tentang kekuatan pikiran, sebagaimana sudah didiskusikan pada bagian-bagian awal tulisan ini, pelajaran “Mengubah Perspektif” ini sama dengan mengubah *mindset* sebagai cara mengoptimalkan potensi otak dan pikiran sebagai buahnya. Pada bagian ini akan didiskusikan kekuatan mengubah perspektif sebagai salah satu metode membangkitkan kesuksesan yang bisa jadi diawali dengan halangan atau kegagalan terlebih dahulu. Sehingga halangan dan kegagalan dipahami dengan perspektif berbeda, bukan sebagai kegagalan itu sendiri tetapi kegagalan dipahami secara positif sebagai bagian dari tahap kesuksesan misalnya. Kekuatan pikiran mampu mengubah perspektif apabila ia dikuasai terlebih dahulu oleh pemiliknya.

Sebagaimana pengertiannya, perspektif adalah cara pandang atau kiat memandang sesuatu, seseorang, dan fenomena. Dalam konteks ini siapapun ditantang untuk mencoba berani untuk mengubah cara pandang terhadap sesuatu baik kegagalan, kekecewaan, dan penderitaan dari titik atau sudut pandang yang didasarkan pada persoalan makna dan nilai. Cara pandang demikian adalah perspektif spiritual. Perspektif demikian memandang kegagalan tidak hanya dilihat semata-mata dari sudut pandang kegagalan itu, tetapi kegagalan dicoba dilihat dari sudut makna dan nilai sebagai kesempatan, ujian, penguat, atau bahkan kado istimewa. Dapat dipastikan bahwa kesimpulan akhir dari perspektif demikian akan berbeda diperoleh seseorang jika dibandingkan dengan apabila orang tersebut semata-mata melihat

kegagalan hanya dari kaca mata kegagalan semata. Inilah kesimpulan awal dari kekuatan mengubah perspektif ini.

Kemampuan mengubah perspektif dapat menjadi salah satu potensi diri yang sangat kuat dan efektif untuk mengatasi hidup kita sehari-hari. Dalam buku saya sebelumnya berjudul *Menjadi Bahagia* (2010) saya telah menjelaskan “Membangun Pikiran” dan pengaruhnya terhadap cara pandang dan keadaan batin seseorang. Dalam buku tersebut saya telah mencontohkan kejadian misalnya ketika kita dengan tertib dan hati-hati mengemudikan kendaraan kita di jalan raya, kemudian kita dikejutkan oleh seorang pengendara yang menyalip kendaraan kita dengan sangat berbahaya yang membahayakan kita maupun dirinya. Dari kasus ini, respon apa yang akan diekspresikan seseorang adalah salah satu dari dua pilihan di bawah ini.

Pertama, karena memang dan boleh-boleh saja seseorang melakukannya; mungkin dia akan mengumpat, menjelek-jelekkan, dan terpancing amarahnya. Misalnya dia berkata,

“Dasar orang kampung! Tidak pernah ke kota *apa!*”

“Orang itu *nantang* saya *balapan*, saya kejar nih.....”, dan dia mengejanya.

Yang pertama ini biasa, dan tidak menyertakan cara pandang atau perspektif berbeda dengan prinsip makna dan nilai.

Kedua, orang tersebut juga bisa mengubah perspektif atau cara pandang yang berbeda terhadap kejadian yang tidak menyenangkannya tadi, dengan dia berkata, misalnya:

“Orang itu terburu-buru sekali di jalan, mungkin ada keluarganya yang sakit di rumah sehingga harus cepat-cepat. Semoga tidak terjadi apa-apa padanya”.

“Kasihlah orang itu, mungkin dalam masalah. Semoga selamat di perjalanan”.

Ketika seseorang mengubah cara pandang seperti di atas dengan pilihan kedua, yang akan muncul juga adalah kesimpulan

dan respon “lain” yang jauh lebih baik sifat dan implikasinya bagi dirinya. Dengan pilihan perspektif kedua ini, seseorang tidak akan tersiksa dengan perasaan-perasaan negatif karena ulah orang lain pada dirinya. Justru perasaan damai dan baik sangka terhadap pengalaman tersebut akan kita tebarkan pada semua hal di sekeliling; sesuatu, peristiwa, seseorang, dan lingkungan. Kekuatan mengubah perspektif menentukan cara seseorang melihat sesuatu atau peristiwa yang dialaminya. Metode “mengubah perspektif” ini layak dipertimbangkan untuk menempuh perjalanan hidup manusia yang panjang dan indah ini.

Kemampuan memandang peristiwa dari perspektif yang lain tidak diragukan lagi sangat bermanfaat dalam merespon kejadian-kejadian mengecewakan seperti kegagalan dan kepedihan yang menimpa. Dengan mencoba mempraktikkannya secara sabar, siapa saja dapat menggunakan pengalaman kegagalan untuk mengembangkan keberhasilan dan kesuksesan yang jauh lebih tepat untuk dirinya baik dari segi waktu, kualitas, dan kuantitasnya. Siapapun harus sadar bahwa setiap fenomena dan setiap kejadian mempunyai dimensi yang berbeda-beda yang bisa jadi akan baru mulai terkuak hikmahnya setelah perspektif yang digunakan adalah perspektif yang berbeda ini, yaitu: perspektif spiritual.

Mengubah perspektif secara positif, atau soiritual, ini penting dipahami oleh siapa saja dalam menjalani hidup yang tidak selalu mulus ini. Sebab seringkali ketika masalah kegagalan menimpa seseorang, pandangan orang tersebut menjadi sempit, kaku, dan tidak adil. Seluruh perhatian mungkin hanya terfokus pada kecemasan menghadapi kegagalan itu, dan dia mungkin merasa bahwa dirinya-lah adalah orang satu-satunya yang mengalami kegagalan seperti itu. Kenyataan ini dapat membawa seseorang pada pengucilan diri seperti lari dari masalah yang membuat masalah kegagalan terasa semakin parah. Namun, memandang kegagalan dari perspektif yang lebih luas dan positif dapat meringankan keadaan sangat besar dan berarti.

Sebagai contoh, hal itu dapat menyadarkan seseorang bahwa banyak orang lain juga yang telah dan tengah menjalani masalah kegagalan serupa, bahkan mungkin lebih buruk dari yang dialami oleh dirinya. Latihan mengubah perspektif dengan positif ini bahkan sesungguhnya dapat meringankan kekecewaan berat yang diakibatkan oleh kegagalan dari pencapaian target tertentu yang tidak berjalan sesuai dengan yang direncanakan atau diinginkan.

Ketika kekecewaan berat, putus asa atau menyerah sedang menimpa seseorang, tentu saja “tidak mudah” langsung pada saat itu baginya untuk langsung mengubah perspektif atau cara pandang ini. Akan tetapi, sedikit waktu saja dia mau mencoba melihat masalah tersebut dengan positif atau spiritual ini, pasti banyak efek kebaikan terjadi seketika itu juga dan tentu setelahnya. Oleh karena itu, apabila seseorang hanya memandang satu kejadian, kejadian itu tampak semakin besar. Pernyataan itu dapat dianalogikan bahwa apabila seseorang hanya memperhatikan satu kegagalan terlalu fokus, terpusat, dekat, dan serius, kegagalan itu tampaknya besar sekali tidak ada tandingannya. Akan tetapi, apabila seseorang membandingkan kegagalannya dengan kegagalan (orang lain) yang jauh lebih besar, atau memandang persoalan yang sama dari kejauhan, masalah kegagalan dirinya akan tampak lebih kecil. Jelas sekali, mengubah perspektif secara positif menjadikan masalah tidak membesar.

Ada pesan menarik berkaitan dengan pelajaran di atas dari “guru” saya di kantor. Beliau sering berkata,

“Jadikan beban 10 kg kita seakan-akan 1 kg, dan jangan jadikan beban 1 kg seakan-akan 1 ton. Kalau tidak, sakit nanti kepala ente”.

Menarik ungkapan guru saya ini dalam hal bagaimana kita harus memandang masalah dan kehidupan kita dari perspektif yang positif. Yang sering terjadi memang, beban yang sebenarnya 1 kg, tetapi dibuat beratnya menjadi 1 ton. Terjadi adalah dramatisasi bahwa hal-hal yang sesungguhnya relatif kecil “dipandang” sangat

besar dari kenyataan aslinya atau dibesar-besarkan. Ini adalah masalah cara pandang sehingga kalau ke-*lebay-an* terus dipraktikkan, masalah kegagalan hanya akan menghalangi seseorang dalam mengoptimalkan kekuatan otak dan pikiran yang dahsyat.

Pelajaran “mengubah perspektif”, sebagaimana disinggung di muka, berhubungan dengan kekuatan pikiran yang dahsyat. Pelajaran ini mengingatkan pada dua pelajaran penting lainnya untuk menuju ke keadaan tertentu, yaitu: menguasai pikiran dan berpikiran fleksibel. Dua langkah ini minimal yang secara operasional dapat dipraktikkan untuk mengubah perspektif ini sebagaimana akan diuraikan secara singkat di bawah ini.

Menguasai Pikiran

Kemampuan mengubah perspektif dan kemampuan memandang masalah dari sudut yang positif, terlebih dahulu seseorang harus mampu melakukan melalui “penguasaan pikiran”. Dengan cara “menguasai pikiran” secara spiritual ini seseorang akan mampu mengendalikan cara pandang secara optimistis sehingga ia dapat memandang hidup ini dalam keutuhan makna dan nilai. Pelajaran menguasai pikiran ini telah saya paparkan pada buku saya terdahulu berjudul “Hidup Bahagia dalam 60 Menit”, tetapi sebelum sampai pada uraian tentang menguasai pikiran. Mari kita renungi ungkapan sederhana berikut ini,

Keseluruhan pilihan itu dan semua implikasinya terjadi di dalam kepala kita, terbangun di dalam pikiran kita. Jadi, kunci segala sesuatu ada dalam pikiran kita dan sangat tergantung pada pikiran yang kita pilih.

Mempraktikkan “menguasai pikiran” sangat dahsyat efek positifnya karena pikiran sesungguhnya menentukan bagaimana cara seseorang menanggapi berbagai situasi dalam hidup kita sehari-hari, ungkapan sederhana di atas menjelaskan tentang hal itu.

Ada beberapa tips tentang bagaimana menguasai pikiran, di antaranya:

Pertama, menguasai pikiran dapat dilakukan dengan cara memilih pikiran-pikiran positif.

Kedua, hanya pikiran positif-lah yang harus dikuasai, seperti: sabar, syukur, ikhlas, optimisme, kebercukupan, cinta, kebaikan, berterima kasih, dan lain-lain, dan jangan masukkan hal-hal negatif dalam pikiran.

Ketiga, jangan sekali-kali seseorang memberi ruang dalam pikiran walaupun sedikit untuk masuknya pikiran-pikiran negatif sehingga semuanya tidak dapat masuk, seperti pesimisme, putus asa, cepat bosan, malas, dan lain-lain.

Menguasai pikiran terhadap hal-hal yang positif seperti di atas karenanya adalah mudah. Hal itu memungkinkan siapa saja untuk dapat memperbaiki cara pandang atau perspektif yang memungkinkan lahirnya optimisme, kerja keras, pantang menyerah, menciptakan kepuasan dan kesuksesan yang lebih besar, untuk diri sendiri, untuk orang lain, dan untuk kehidupan. Pernyataan ini tidak dimaksudkan untuk membuat situasi yang tidak realistis atau utopis terhadap kehidupan, tetapi di sini sedang dibicarakan tentang “menguasai pikiran” secara sadar sehingga siapa saja dapat menciptakan pengalaman, hubungan, dan kehidupan yang benar-benar diinginkannya. Di samping itu, karena memang pikiran-pikiran positiflah yang dapat membawa seseorang keluar dari masalah kegagalan, kekecewaan, dan penderitaan. Menguasai pikiran secara positif adalah pokok dalam menjadikan optimisme sebagai bagian dari cara seseorang memandang kegagalan yang dialami olehnya.

Berpikiran Fleksibel

Setelah “menguasai pikiran” berhasil tampaknya mudah bagi siapa saja untuk memiliki pikiran yang fleksibel –atau *luwes* dalam bahasa lainnya. Ada hubungan timbal balik antara pikiran yang fleksibel dengan pelajaran kemampuan mengubah perspektif. Pikiran yang luwes memudahkan seseorang memandang masalah dari

bermacam-macam perspektif, sedangkan upaya-upaya yang dilakukan dengan sengaja dan perhatian penuh untuk mengamati masalah-masalah secara objektif dari bermacam-macam perspektif dapat dianggap sebagai semacam latihan membuat pikiran fleksibel.

Berpikir fleksibel, mengutip pendapat Dalai Lama (2001: 216), bukan hanya sekedar latihan bersikap lunak tetapi juga menyangkut masalah *survival*. Dalam proses evolusi, spesies yang paling fleksibel dan yang paling mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan terbukti mampu bertahan hidup. Kehidupan manusia di zaman sekarang ini diwarnai dengan banyak kejadian yang tiba-tiba, tidak terduga, dan kadang-kadang keras. Pikiran yang luwes dapat membantu seseorang dalam menyikapi kejadian-kejadian eksternal yang terjadi di sekitarnya. Pikiran fleksibel jelas memudahkan hidup siapapun secara keseluruhan. Tanpa upaya menumbuhkan pikiran yang fleksibel ini, pandangan kita menjadi kaku dan hubungan kita dengan dunia akan dicirikan dengan serba takut, sehingga sulit rasanya memiliki perspektif atau cara pandang yang berbeda dalam melihat suatu peristiwa atau fenomena.

Dengan mengambil pendekatan pikiran yang fleksibel, mudah disesuaikan, dan luwes, siapa saja dapat tetap tangguh bahkan dalam keadaan yang paling sulit sekalipun. Lewat upaya memiliki pikiran yang fleksibel inilah seseorang dapat tumbuh menjadi manusia-manusia tangguh yang optimistis dan pantang menyerah. Mereka mampu melihat dengan penglihatan yang tidak biasa dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan-keadaan yang datang bahkan secara tiba-tiba. Penglihatan yang tidak biasa ini adalah perspektif spiritual.

Mengubah perspektif atas masalah kegagalan yang menimpa secara positif merupakan kekuatan, kekuatan untuk memudahkan siapa saja untuk dapat menjalani masa-masa paling menyusahkan dalam hidup ini. Sekalipun memang mengubah perspektif bukan sesuatu yang mudah, karena kegagalan sering muncul tidak terduga,

tanpa perasaan, tanpa toleransi waktu sedikit pun, dan tanpa pandang bulu. Pertanyaan penting untuk dijawab adalah mungkinkah kegagalan mengandung makna positif?, jawabannya adalah tentu bisa, apabila yang digunakan adalah perspektif positif atau spiritual. Akan tetapi, apabila cara pandang atau perspektif negatif yang dipakai, maka jawabannya adalah jua bersifat negatif.

Dengan mengubah perspektif secara spiritual, kegagalan mengandung makna yang sangat positif. Perspektif spiritual yang positif ini memungkinkan kegagalan yang bagi orang lain bisa meluluh lantakkan hidupnya, tetapi bagi dirinya hal itu tidaklah besar dan karenanya merupakan kegagalan biasa. Bagi yang terakhir yang menggunakan perspektif berbeda, yakni positif dan spiritual, bahkan karena kegagalan itu dia mampu menjadi lebih berkembang, berhasil, dan sukses. Oleh karena itu, untuk sukses dengan mengoptimalkan kekuatan otak dan pikiran ini, siapapun mutlah harus mengubah perspektif terhadap kehidupan ini dengan cara pandang yang lain ini. Niscaya tidak ada masalah atau kegagalan yang terasa berat, dan semua menjadi biasa-biasa saja. Rubahlah perspektif dan raih sukses yang hakiki.



IQ SAJA TIDAK CUKUP

“Kecerdasan intelektual hanya ditopang oleh bagian otak “logis matematis”, untuk sukses secara utuh, diperlukan karakter dan pemaknaan hidup secara utuh.”

Setelah diskusi kedahsyatan kekuatan otak, kekuatan pikir-an, kekuatan *mindset*, berpikir positif dan optimis, dan kekuatan mengubah perspektif, yang kesemuanya ada basis otak biologisnya, tampak bahwa kecerdasan intelektual saja tidak cukup untuk seseorang sukses. Hal itu karena kesuksesan seringkali diawali terlebih dahulu dengan berbagai rintangan, halangan, dan kegagalan. Kecerdasan intelektual hanya sedikit saja dapat memahami persoalan kehidupan dari cara pandang berbeda yang spiritual. Oleh karena itu, IQ saja tidak cukup untuk seseorang meraih sukses yang sejati atau hakiki.

Ketidacukupan IQ untuk sukses, telah digambarkan sebelumnya tentang dahsyatnya kekuatan otak dan pikiran di mana pikiran mempengaruhi otak dan sistem sistem otak. Tampak nyata bahwa otak menyediakan banyak potensi bagi manusia untuk sukses hakiki seperti potensi intelektual (intelektualitas), potensi emosional dan potensi spiritual (spiritualitas). Potensi spiritualitas terletak pada bagian otak yang disebut *lobus temporal*. *Lobus frontal* berkaitan dengan kepribadian dan identitas diri, dan cabangnya *cortex prefrontalis* memungkinkan mereka dapat melakukan timbangan baik-

buruk, benar-salah, dan untung-rugi. Otak emosional yang berkaitan dengan rasa bagaimana menguasai diri, mengendalikan, dan bertindak secara wajar berpusat di *sistem limbik*. Dari gambaran ini potensi atau IQ saja tidaklah cukup untuk seseorang mengarungi hidup dengan sukses hakiki.

Hanya memang, sudah sekian lama sejak awal abad 20, potensi intelektual manusia yang dikenal dengan kecerdasan Intelektual atau IQ dijadikan standar utama untuk memperkirakan masa depan seseorang. Pada masa-masa selanjutnya, potensi emosional manusia atau EQ populer diperbincangkan di berbagai bidang dan level kehidupan. Setelah itu, selanjutnya populer konsep kecerdasan spiritual atau SQ di mana yang terakhir ini dipopulerkan baik oleh kalangan psikolog umum maupun psikolog agama. Oleh karenanya pembahasan tentang potensi spiritual manusia merupakan kelanjutan dari potensi-potensi sebelumnya seperti intelektual dan emosional. Ketiga potensi dasar manusia tersebut merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Penting untuk mengenali secara baik ketiga potensi dasar manusia tersebut agar setiap orang dapat mengoptimalkannya secara sinergis dalam kehidupan masing-masing. Sinergi ketiga diharapkan dapat membawa manusia pada kesuksesan hidup yang membahagiakan.

Pada bagian ini akan dibicarakan terlebih dahulu keterkaitan potensi intelektual dengan kesuksesan seseorang. Sejak duduk di bangku sekolah dasar, setiap siswa diarahkan untuk memiliki kemampuan berpikir linier, logis, dan matematis dan harga dapat nilai maksimal dari semua mata pelajaran bidang tersebut. Sehingga, seseorang akan mendapatkan penghargaan yang tinggi seperti diberi piala dan piagam penghargaan ketika dia memiliki nilai tes tinggi pada pelajaran-pelajaran eksakta tersebut. Para guru dan orang tuanya pun akan bangga pada siswa-siswa seperti itu. Akan Tetapi, penghargaan dan kebanggaan serupa “tidak seporosi” untuk orang dengan kemampuan pada bidang-bidang non-eksakta. Bahkan lulus

atau tidaknya seorang siswa dari sekolahnya diukur semata-mata oleh kemampuan berpikir linear, logis dan eksakta tadi. Dulu hal itu disebut NEM. Pendek kata, sejak di bangku sekolah dasar kita lebih diasah kemampuan pada potensi-potensi intelektual ini.

Potensi atau kecerdasan intelektual merupakan berpikir seri yang menganggap berpikir sebagai aktivitas yang linear, logis, matematis, dan tidak melibatkan perasaan. Diturunkan dari logika formal Aristoteles dan aritmatika: “Jika x , maka y ”, atau “ $2 + 2 = 4$ ”, cara berpikir di luar ini dipandang sebagai penyimpangan dan bahkan dianggap sebagai kesalahan besar cara berpikir manusia. Jenis kecerdasan ini sangat dikenal sejak awal abad 20 sebagai perkalian 100 atas Usia Mental (MA, yang didapat melalui tes psikologi) dibagi dengan Usia Kalender (CA, yang didapat dari usia kelahiran). Semakin tinggi hasil tes seseorang, ia akan dikatakan memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi dan kemudian akan dipuji-puji sebagai orang pintar, genius dan bahkan brilian. Fenomena sebaliknya yang terjadi, semakin rendah hasil tes tersebut, seseorang akan dikatakan sebagai orang bodoh bahkan idiot. Dua kemungkinan hasil tes intelektual ini didapat melalui suatu tes yang dinamakan dengan *School Aptitude Test* (SAT). Tes SAT memiliki kekhasan (Sukidi, 2004: 38) dalam hal “cara berpikir IQ” bahwa otak seseorang cerdas atau tidak sepertinya sudah *taken for granted*. Kekhasan cara kecerdasan ini terutama terletak pada pemikiran rasional dan logis, karena ia merupakan fakultas rasional dari manusia.

Potensi intelektual masih diidentikan pula dengan kemampuan komputer yang memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi. Oleh karenanya orang percaya bahwa keunggulan kecerdasan intelektual adalah akurat, tepat, dan dapat dipercaya sebagaimana komputer yang dapat beroperasi hampir tanpa kesalahan walaupun pemikiran yang melandasi sains Newtonian ini bersifat linier dan deterministik (jika A, pasti B). Jenis pemikiran ini tidak membuka kemungkinan terjadinya nuansa atau ambiguitas, dikarenakan ke-

taatannya terhadap serangkaian aturan yang dimilikinya. Pemikiran ini akan berantakan apabila sasarannya bergeser, ibarat komputer yang disuruh mengerjakan suatu tugas yang tidak dikenal dalam programnya. James Carse (*Finite and Infinite Games*), dalam Zohar & Marshall (2001:24) mengungkapkan bahwa pemikiran seri atau kecerdasan intelektual adalah *finite games* (permainan terbatas). IQ tidak berguna ketika individu ingin menggali wawasan baru atau berurusan dengan hal-hal tak terduga.

Dengan keunggulannya di atas, potensi intelektual masih menjadi pertimbangan utama bagi seseorang untuk diterima atau tidaknya di sebuah lembaga pendidikan atau untuk suatu posisi pekerjaan. Ia merupakan syarat minimal diterima atau tidaknya seseorang pada sebuah posisi pekerjaan. Keduanya bahkan berkaitan. Mahasiswa yang memiliki intelektualitas tinggi, biasanya akan memiliki prestasi akademik yang bagus dan oleh karenanya akan segera memperoleh pekerjaan setelah lulus karena antara kampus dan perusahaan-perusahaan tertentu sudah dibuat semacam MoU untuk keperluan ketenagakerjaan. Semboyan yang dianut masyarakat kita pun tidak berubah; orang yang ber-IQ tinggi akan memiliki masa depan yang cerah secara otomatis, sedangkan orang sebaliknya memiliki masa depannya akan suram. Demikian pandangan yang berpatokan utama pada potensi atau kecerdasan intelektual.

Secara empirik, kesuksesan hidup seseorang pada dasarnya tidak hanya ditentukan oleh gelar, pendidikan tinggi, IP, dan hal-hal lain yang bersifat intelektualitas semata. Orang dengan potensi intelektual semata bukan jaminan untuk cerdas dalam mengatur kehidupan dan kesuksesannya. Alasan dari pernyataan ini, seperti ditulis Pasiak (2006: 69), adalah sejumlah orang yang 70% hidupnya berurusan dengan buku-buku bacaan, zat-zat kimia, tabung-tabung reaksi dan setumpuk buku-buku teori terkait, terkungkung dalam dunia laboratorium, bergelar Doktor dan Profesor, bukan jaminan untuk sukses dalam hidup secara keseluruhan seperti dalam kehidupan

keluarga dan sosialnya. Untuk hidup sukses secara utuh diperlukan karakter hidup baik secara personal maupun sosial, dan pemaknaan mendalam akan arti hidup secara utuh. Potensi atau kecerdasan intelektual hanya ditopang oleh bagian otak “logis matematis”. Oleh karena itu, perlu bagi siapa saja yang ingin meraih sukses sejati untuk mengintegrasikan semua potensi-potensi kecerdasan otak yaitu, potensi intelektual (intelektualitas), potensi emosional, dan, potensi spiritual (spiritualitas).

www.samudrabiru.co.id

www.samudrabilu.co.id

**BAGIAN TIGA
MENGOPTIMALKAN
POTENSI EMOSIONAL**

www.sambudrabiru.co.id

Pada Bagian Tiga
“Mengoptimalkan Potensi Emosional”
diuraikan 7 tema besar, yaitu:

- A. Dahsyatnya Potensi Emosi
- B. Hubungan Potensi Emosi dengan Kesuksesan
- C. Riset-riset Keunggulan Potensi Emosi
- D. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 1)
- E. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 2)
- F. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 3)
- G. Kecakapan Orang Sukses (Bagian 4)



DAHSYATNYA POTENSI EMOSI

“Kecakapan khusus seperti empati, disiplin diri, dan inisiatif, akan membedakan antara mereka yang sukses sebagai bintang kinerja dengan yang hanya sebatas bertahan di lapangan pekerjaan.”

Kritik-kritik keras terhadap kriteria kecerdasan seseorang semata-mata didasarkan pada kecerdasan intelektual (IQ) seseorang, ‘pengunggulan’ kecerdasan intelektual atas kecerdasan lain, kecerdasan intelektual tetap saja dijadikan ukuran standar kecerdasan seseorang bahkan untuk diterima di suatu posisi pekerjaan. Minimal, tes pertama yang dilakukan adalah tes IQ, bedanya sekarang dilakukan secara *online* diketahui langsung hasilnya. Hal itu terbukti dari tes IQ yang diselenggarakan pertama kali, sebelum tes-tes lain dilaksanakan selanjutnya, dalam rekrutmen berbagai seleksi lowongan posisi pekerjaan atau profesi tertentu. Bahkan hal itu diberlakukan untuk profesi kependidikan seperti guru dan dosen. Pengalaman anak pertama penulis yang masih duduk di kelas II Sekolah Dasar saja, sudah ditawarkan tes kecerdasan intelektual oleh pihak sekolah bekerja sama dengan sebuah lembaga pengukuran tes kecerdasan intelektual. Begitulah senyatanya, jika anak saya memiliki skor tes IQ 111, ia dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi. Padahal tes kecerdasan lainnya tidak dilaksanakan.

Bisa jadi kenyataan di atas merupakan bukti konkrit bahwa dunia pendidikan sekalipun, apalagi masyarakat biasa, masih “menggungulkan” kecerdasan intelektual sebagai tolak ukur utama untuk mengukur kecerdasan seseorang walaupun kritik terhadap hal ini sedemikian keras. Dalam tulisan ini, apa yang disebut kecerdasan intelektual akan lebih banyak disebut dengan potensi intelektual saja.

Dalam diskusi-diskusi atau pembahasan tentang potensi atau kecerdasan intelektual, selalu muncul pertanyaan serius tentang ‘keampuhan’ intelektualitas dalam menopang kesuksesan seseorang, yaitu:

“benarkah kecerdasan intelektual merupakan satu-satunya syarat mutlak bagi kesuksesan seseorang?”

“Sukseskah teman-teman sekolah atau kuliah kita dulu yang memiliki kemampuan eksakta tinggi dalam kehidupannya di masyarakat sekarang ini jika dibandingkan dengan teman-teman kita yang biasa-biasa saja dalam hal yang sama, tetapi mereka sangat mudah dalam hal kerja sama, *understanding others*, dan empati?”

Pertanyaan-pertanyaan semacam ini sungguh menggelitik tetapi serius untuk dijawab dengan dukungan fakta-fakta terkait. Penulis sendiri, dan saya yakin pembaca juga memiliki pengalaman yang sama dalam diskusi tema ini tentang bagaimana orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi tetapi tidak cukup untuk menunjang kesuksesan hidupnya. Contoh yang sederhana, dalam masalah studi atau kuliah dulu.

Ketika penulis masih kuliah S1, ada seorang teman yang sangat cerdas, pandai berdiskusi dan sangat runtut (logis) dalam berpikir. Segala rencana harus dipertimbangkan terlebih dahulu dengan “matang”, dipikir lagi, dan dipikir lagi, sangat perfeksionis. Begitu kami menyebut sang teman. Sampai ketika penulis dan teman-teman sudah lulus, teman saya yang paling cerdas di kelas ini belum juga

menyelesaikan studi bahkan untuk seminar proposalnya. Saya dan kawan-kawan sering mendiskusikan kasus ini; mengapa kami yang tidak secerdas dia, yang biasa-biasa saja, kami bisa menyelesaikan studi lebih cepat, kami bisa menghadapi dosen yang kadang-kadang sulit mempertemukan kesepahaman dalam penyelesaian skripsi, kami bisa mencari solusi-solusi untuk kesulitan yang dihadapi.

Yang lebih menarik bagi saya, kami yang merasa biasa-biasa saja ini terbiasa bisa bekerja sama dan *sharing* bersama teman-teman sebelum ujian, dalam memecahkan banyak kesulitan, mencari bahan skripsi dan bahkan analisisnya. Intinya, kami yang biasa-biasa ini sering mengerjakan tugas secara bersama-sama untuk tujuan sukses bersama dan Alhamdulillah (puji Tuhan) kami bisa bersama sukses menyelesaikan studi ketika semester 8 baru berjalan. Pada tahun 2000-2005, untuk menyelesaikan perkuliahan S1 kurang dari 8 semeseter adalah hal yang luar biasa.

Penulis sendiri baru merasakan kedahsyatan apa yang kami lakukan setelah menekuni bidang Psikologi Agama bahwa pasti ada faktor lain untuk menjadi sukses dan tidak bisa hanya meng-andalkan intelektualitas semata. Faktor tersebut dipopulerkan oleh Daniel Goleman dengan “kecerdasan emosional”. Kecerdasan emosi berkembang bersamaan dengan kebutuhan manusia untuk mengatasi masalah, beradaptasi dengan lingkungan, dan bergaul dengan manusia lainnya. Ia berkembang selama perjalanan kehidupan manusia itu sendiri. Untuk mendapatkan gambaran ringkas tentang perkembangan kecerdasan emosi, dalam tulisan ini juga disebut dengan “potensi emosi” saja, akan diuraikan perkembangan konsep kecerdasan emosi sejak awal abad 20 yang lalu, mulai dari awal tahun 1920-an hingga era Daniel Goleman.

Sebelum temuan kecerdasan emosi dipopulerkan, se-belumnya pada akhir abad 20 menjelang memasuki abad 21 disebut-sebut bahwa terdapat peningkatan 20 poin skor kecerdasan intelektual

dalam sejarah manusia. Kenyataan ini memperlihatkan bahwa orang tua dan masyarakat berhasil meningkatkan kemampuan anak secara kognitif. Akan tetapi, dipercaya secara empirik kecerdasan intelektual saja tidak cukup. Kita banyak melihat contoh di masyarakat, orang dengan prestasi (eksakta) biasa-biasa saja di sekolahnya, dalam kehidupan nyatanya bisa menjadi orang yang sangat sukses. Atau sebaliknya, banyak contoh juga terjadi penurunan kualitas dalam masyarakat seperti dengan banyaknya kasus kriminalitas, *drop out* sekolah, penyalahgunaan narkoba pada anak dan remaja. Keadaan ini menunjukkan bahwa kecerdasan intelektual tinggi, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor tes, tidak cukup untuk bekal seseorang dalam menghadapi kehidupannya.

Pada tahun 1920-an, pakar psikologi bernama Edward Thorndike sudah mulai mennggagas sebuah isu penting yang disebutnya dengan kecerdasan sosial. Pada tahun 1940, David Wechsler, salah seorang penemu uji IQ, mengemukakan manfaat penting dari “faktor emosi” bagi kesuksesan seseorang. Dia mendesak agar aspek non-intelektual dari kecerdasan umum hendaknya disertakan dalam setiap pengukuran “lengkap”. Dia membicarakan apa yang disebutnya sebagai kemampuan “afektif” dan “konatif”, pada dasarnya adalah kecerdasan emosional dan sosial, yang menurutnya amat penting dalam memberikan gambaran yang menyeluruh. Akan tetapi Wechsler tidak menyertakan unsur-unsur tersebut dalam uji IQ-nya yang pada saat itu kurang mendapat perhatian.

Pada tahun 1948, R.W. Leeper memperkenalkan gagasannya tentang “pemikiran emosional” yang diyakininya bagian dari “pemikiran logis”. Akan tetapi, sangat disayangkan pada saat itu hanya sebagian kecil psikolog dan pendidik yang menindaklanjuti pemikiran ini sampai lebih dari 30 tahun kemudian. Adalah Albert Ellis salah seorang pengecualian yang menonjol dalam gagasan tersebut, yang pada tahun 1955 mulai meneliti apa yang kemudian dikenal dengan *rational emotive therapy*. *Rational emotive therapy* adalah suatu proses

yang melibatkan unsur pengajaran untuk menguji emosi manusia secara logis dan mendalam.

Pada tahun 1983, Howard Gardner dari Universitas Harvard menulis tentang kemungkinan adanya “kecerdasan ganda” (*multiple intelligence*) termasuk yang disebutnya “keterampilan intra-personal” sebagai kemampuan melakukan introspeksi. Mengembangkan konsep Gardner, pada tahun 1990 istilah *emotional intelligence* diciptakan dan secara resmi didefinisikan oleh Jhon Jack Meyer dari Universitas New Hampshire dan Peter Salovey dari Universitas Yale (Stein dan Book, 2002: 32).

Selanjutnya pada tahun 1990, dua orang psikolog Peter Salovey dan John Maye menciptakan istilah baru yaitu Emotional Intelligence atau kecerdasan Emosi (EI). Kecerdasan Emosi menurut kedua psikolog ini adalah kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi. Kemampuan ini dianggap sebagai komponen penting dalam tingkah laku yang cerdas. *Emotional Intelligence* memainkan peran yang amat penting bagi seseorang untuk dapat menerapkan pengetahuan yang ia miliki. Dengan EI yang baik, seseorang akan dapat bekerja secara efektif dalam tim, mengenali dan berespon terhadap perasaan diri dan orang lain secara tepat serta dapat memotivasi diri sendiri dan orang lain. Lebih lanjut lagi EI amat mempengaruhi hubungan personal dan kemampuan manajemen stress. Oleh karena itu, seseorang dengan EI yang baik akan memberi ruang gerak lebih besar bagi IQ untuk tumbuh maksimal dalam diri orang tersebut. Seperti tercantum pada point kedua dari opini Mayer & Salovey tahun 1997. Istilah EI ini kemudian dikembangkan oleh Daniel Goleman dari berbagai penelitian yang dilakukannya. Goleman menemukan bahwa orang-orang yang sampai pada posisi puncak umumnya mempunyai EI yang baik.

Pada tahun 1995, Daniel Goleman mempublikasikan hasil penelitiannya yang berjudul *Emotional Intelligence*, yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, berjudul *Emotional*

Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ, Goleman (1999: 21). Riset-riset terbaru Goleman dalam bidangnya lebih dari cukup untuk menjelaskan tentang keunggulan orang-orang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi; mengapa orang-orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi gagal dalam pekerjaan dan kehidupan pribadinya, sedangkan orang-orang yang memiliki kecerdasan intelektual sedang-sedang saja justru sukses dalam kedua kehidupan tersebut. Menurut Goleman pasti ada faktor lain untuk menjadi lebih dari sekedar cerdas intelektual, yang kemudian dipopulerkan Goleman dengan “kecerdasan emosional” atau EQ. Banyak fakta konkrit yang dipaparkan oleh Goleman dengan sangat meyakinkan tentang bagaimana kecerdasan intelektual tinggi bukan jaminan bagi seseorang dan tidak selalu berkorelasi dengan kehidupan emosional. Karena tambah Goleman, orang yang paling cerdas secara intelektual di antara kita dapat terperosok ke dalam nafsu tak terkendali dan impuls yang meledak-ledak jika tidak dibarengi dengan kecerdasan emosi ini.

Dalam bukunya yang *Kecerdasan Emosional* di atas, Goleman (1999: 21) menceritakan kisah nyata tentang kisah seorang guru fisika di Amerika bernama David Pologruto yang ditusuk oleh seorang siswa terpandai di kelasnya bernama J. H. dengan menggunakan sebilah pisau dapur. Penyebab terjadinya penusukan adalah karena sang murid J. H. hanya mendapat nilai 80 (B) dari guru fisikanya tersebut. Dengan nilai 80 (B) yang didapat, J. H. marah besar kepada gurunya dan mengekspresikan kemarahannya dengan cara menusuk gurunya dengan sebilah pisau dapur.

Nilai 80 yang diperoleh J. H. dari sang guru dianggapnya akan menghalangi cita-cita J. H. untuk dapat masuk ke fakultas kedokteran di Universitas Harvard. Setelah murid tersebut pindah ke sekolah swasta, J. H. dengan kecerdasan intelektualnya dapat lulus dengan nilai sempurna angka 4 bulat, rata-rata 4,0 (A+). Akan tetapi, sekalipun J. H.

lulus dengan nilai sempurna itu, guru fisika lamanya, David Pologruto, mengeluh karena ternyata J. H. tidak pernah mau bertanggung jawab bahkan sekadar minta maaf atas serangan membahayakan tersebut, yang diyakininya sebagai percobaan pembunuhan berencana. Beruntunglah sang guru tidak sampai meninggal dunia.

Cerita pengalaman saya dan cerita yang direkan Goleman dalam bukunya tadi menyiratkan pesan tentang bagaimana mungkin seorang mahasiswa yang sangat cerdas (nilai 4 sempurna atau A+) justru tidak “sesukses” teman-temannya yang biasa-biasa saja, dan siswa yang jelas-jelas terpandai di kelasnya sampai-sampai berbuat tindakan yang membahayakan nyawa orang lain secara sengaja atau direncanakan. Kecerdasan intelektual memang sedikit sekali berkaitan dengan kepribadian dan nilai (*values*), karena keduanya terkait dengan potensi atau kecerdasan emosi.

Goleman menguatkan pernyataan di atas, dalam bukunya tadi, bahwa potensi intelektual atau inteletualitas memiliki kaitan sedikit saja dengan kesuksesan hidup. Karena tanpa potensi atau kecerdasan emos, orang yang paling cerdas sekali pun dapat terjatuh dalam nafsu tak terkendali dan meledak-ledak. Kedua contoh tadi, terutama rekaman Goleman menjungkir-balikkan mitos selama ini bahwa orang yang memiliki potensi inteletual tinggi pasti sukses dalam hidupnya, sementara orang yang memiliki nilai inteletualitasnya sedang-sedang saja, apalagi rendah, akan suram masa depan hidupnya. Menurut penelitian Goleman bahkan kecerdasan intelektual paling tinggi menyumbangkan kesuksesan seseorang sekitar 20% saja, sementara 80% sisanya ditentukan oleh aspek-aspek kecerdasan lain di luar itu.

Aspek kecerdasan lain yang dimaksud Goleman, sebagaimana judul bukunya *Kecerdasan Emosional* (1999: 46) adalah kecerdasan emosional atau EQ, yang dalam tulisan ini jika merujuk penjelasan penulis akan sering disebut dengan potensi emosi saja. Menurut Goleman, kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali

perasaan diri sendiri, memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik berupa kemampuan-kemampuan kognitif murni. Goleman menemukan dalam risetnya bahwa banyak orang yang cerdas dalam pengertian intelektualitas ini tetapi tidak memiliki kecerdasan emosi ternyata dia bekerja sebagai bawahan orang yang berintelektual biasa tetapi memiliki keunggulan dalam keterampilan kecerdasan emosi seperti kerja sama, bertahan, motivasi, dan lain-lain.

Perkembangan EQ (mungkin di sini)

Terdapat lima dasar kecerdasan emosi model Goleman ini (1999: 514), yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empat, dan keterampilan sosial. *Pertama*. Kesadaran diri. Kesadaran diri adalah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Kedua. Pengaturan diri. Pengaturan diri merupakan kemampuan menangani emosi kita dengan baik sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

Ketiga. Motivasi. Motivasi adalah kemampuan untuk menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

Keempat. Empati. Empati adalah kemampuan untuk merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif

mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

Kelima. Keterampilan sosial. Keterampilan sosial adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika ber-hubungan dengan orang lain dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi atau berkomunikasi secara aktif, menggunakannya untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Terbukti memang bahwa kesadaran diri (*self awareness*), keterampilan sosial (*social skill*), motivasi diri (*establishing motivation*), empati, memahami orang lain (*understanding others*) yang ditemukan dalam riset-riset ilmiah Goleman merupakan kunci kesuksesan seseorang di lapangan hidupnya dalam menjalani hidup yang semakin penuh dengan tantangan ini. Menurut survei nasional di Amerika, sebagaimana dikutip Ary Ginanjar, apa yang diinginkan oleh para pemberi kerja di Amerika adalah bahwa keterampilan teknik tidak seberapa penting dengan keterampilan dasar untuk beradaptasi (belajar) dalam pekerjaan. Akan tetapi yang dibutuhkan adalah keterampilan mendengar dan berkomunikasi secara lisan, adaptasi, kreativitas, ketahanan mental terhadap kegagalan, kepercayaan diri, motivasi, kerja sama tim, dan keinginan. Semua itu yang paling diharapkan perusahaan karena dapat memberi kontribusi terhadap perusahaan.

Keterampilan akademik, nilai raport, predikat kelulusan pendidikan tinggi karenanya tidak bisa menjamin seberapa baik kinerja seseorang dalam pekerjaannya, dan seberapa tinggi sukses yang mampu dicapai. Kutipan Ary dari McClelland, mengatakan seperangkat kecakapan khusus seperti empati, disiplin diri, dan inisiatif, akan membedakan antara mereka yang sukses sebagai bintang kinerja dengan yang hanya sebatas bertahan di lapangan pekerjaan. Semua itu terbukti empirik merupakan keterampilan sukses hidup yang lebih banyak dibangun oleh potensi emosi ketimbang melalui

intelektualitas semata. Hal ini disadari perusahaan-perusahaan raksasa dunia saat ini bahwa inti kemampuan pribadi dan sosial yang merupakan kunci utama keberhasilan seseorang sesungguhnya adalah potensi atau kecerdasan emosi ini.

Goleman menceritakan kisah lainnya tentang dua orang mahasiswa Universitas Yale yang bernama Penn dan Matt. Penn adalah seorang mahasiswa yang cemerlang dan kreatif, sesuai dengan syarat yang ditetapkan Yale. Masalah yang dihadapi Penn adalah bahwa ia sadar tentang keluar-biasaannya, sayang ia luar biasa sombongnya. Penn meskipun sebagai seorang mahasiswa yang sangat hebat, ia tidak disukai teman-temannya terutama bagi mereka yang harus bekerja sama dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan bersamanya. Akan tetapi dalam ujian-ujian tertulis, sudah dapat dipastikan jika Penn lulus dengan sangat mengagumkan.

Ketika selesai kuliah dari Yale, Penn pun menjadi incaran utama semua perusahaan di bidangnya. Perusahaan-perusahaan terkemuda dalam bidang keilmuan Penn menawarinya wawancara untuk bekerja, dan memang ia yang terbaik jika dilihat dari syarat-syarat akademisnya. Akan tetapi keangkuhan Penn yang tampak dalam wawancara tersebut, hanya satu perusahaan saja yang menawarinya pekerjaan, itu pun sebuah perusahaan kelas dunia di bidang keilmuan Penn.

Sedangkan Matt seorang mahasiswa Yale yang lain adalah teman satu jurusan dengan Penn. Ia tidak begitu cemerlang secara akademik. Hanya saja Matt pandai bergaul; disukai oleh setiap orang yang bekerja sama dengannya. Setelah lulus dari Yale, Matt diterima oleh tujuh perusahaan besar dari delapan perusahaan yang mewawancarinya. Matt terus sukses dalam bidangnya karena karakternya tadi, sementara Penn dipecat kendati baru bekerja dua tahun di perusahaan pertama yang menerimanya.

Kesimpulan Goleman (1999: 35), Matt sukses karena memiliki kecerdasan emosi, meskipun potensi intelektualnya tidak begitu cemerlang. Sementara Penn tidak memiliki kecerdasan

emosi, karenanya ia gagal dalam pekerjaannya meskipun memiliki kemampuan potensi intelektual di atas rata-rata. Begitu pun kesimpulan penulis, tentang kasus bintang kelas semasa perkuliahan S1, memperlihatkan persamaan yang nyata. Berbeda dengan inteletektualitas yang penelitian tentangnya telah berumur hampir seratus tahun atas jutaan orang, kecerdasan emosi merupakan sebuah konsep baru. Sampai sekarang memang belum ada yang dapat mengemukakan dengan tepat sejauh mana variasi yang ditimbulkannya atas perjalanan hidup orang, tetapi data yang ada mengisyaratkan bahwa potensi emosi dapat sama ampuhnya bahkan lebih ampuh dari inteletktualitas.

Potensi emosi sesungguhnya bekerja secara sinergi dengan potensi intelektual seseorang. Orang-orang yang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Oleh karena itu, inteletualitas dan emosi merupakan kompas untuk menjadi kekuatan dalam hidup yang penuh dengan tantangan tadi. Meminjam pernyataan Goleman (2001: 31), kecerdasan inteletktualitas hanyalah kemampuan ambang kecakapan, yang siapapun memerlukannya untuk masuk ke suatu bidang, tetapi tetapi ia tidak menjadikan seseorang menjadi bintang. Kecerdasan emosi-lah yang terbukti secara empirik dalam penelitiannya lebih berperan untuk menghasilkan kinerja yang cermelang untuk seorang bintang. Potensi emosi sangat dahsyat dapat menopang seseorang sukses sebagai seorang bintang.



HUBUNGAN POTENSI EMOSI DENGAN KESUKSESAN

"Makin tinggi jenjang suatu jabatan pekerjaan,
makin berkurang peran kecerdasan intelektual yang dibutuhkan,
tetapi justru peran kecerdasan emosi semakin diperlukan."
(Salah satu kesimpulan Riset **Daniel Goleman**)

Tahapan kehidupan sekarang ini merupakan semacam revolusi dalam memaknai kesuksesan dan kebahagiaan, serta kehidupan manusia pada umumnya. Hal ini disebut-sebut dimulai dengan temuan-temuan riset tentang orang-orang yang meraih sukses besar dan karakter-karakter yang mendukung di belakangnya dan yang menghantarkan mereka pada kesuksesan besar masing-masing. Temuan-temuan tadi berasal dari serangkaian studi yang menunjukkan bahwa orang yang secara intelektual bernilai tinggi seringkali bukanlah orang yang paling berhasil dalam pekerjaannya dan bahkan dalam kehidupan pribadi mereka. Akan tetapi, orang-orang dengan potensi atau kecerdasan emosi tinggi menunjukkan bahwa meskipun bukanlah para bintang di kelasnya, mereka adalah para bintang di bidang kehidupan masing-masing.

Istilah kecerdasan emosi atau EQ sekarang telah diterima setara dengan penggunaan kecerdasan intelektual yang telah lama digunakan sebelum-sebelumnya. Temuan studi-studi tentang potensi emosi ini

membuktikan bahwa seorang eksekutif atau profesional, yang secara teknik unggul dan sukses, adalah mereka yang memiliki potensi emosional tinggi. Potensi emosional ini tampak dalam kemampuan mereka dalam mengatasi konflik, kesenjangan yang perlu dijangkau, melihat ke depan yang menguntungkan, mampu beradaptasi secara baik, komunikasi yang efektif, dan lebih cekatan daripada orang lainnya (Cooper dan Sawaf, 1998: xii). Disebutkan Cooper dan Sawaf bahwa contoh-contoh telah menunjukkan kepada dunia tentang berbagai manfaat yang dihasilkan oleh potensi emosi seseorang di mana potensi emosional telah menjadi faktor sukses seseorang dalam mencapai kariernya dan selanjutnya melahirkan keberhasilan bagi sebuah organisasi, seperti: pembuatan keputusan, kepemimpinan, terobosan teknis dan strategis, komunikasi yang terbuka dan jujur, *teamwork* dan hubungan saling mempercayai, loyalitas, komitmen, kreativitas dan inovasi

Tidak hanya dalam organisasi bersama, tetapi juga dalam kehidupan individu, dikatakan Cooper dan Sawaf (1998: xiii) bahwa mungkin manusia telah berbuat kesalahan besar karena mereka telah berusaha memisahkan antara kecerdasan emosi dengan kecerdasan intelektual. Menurut keduanya, bukan hanya manusia tahu secara intuisi bahwa mereka tidak benar, sains juga membuktikan sekarang ini bahwa kecerdasan emosional, bukan intelektual semata-mata, yang menjadi pendukung banyak dari keputusan-keputusan yang baik, mendorong organisasi yang paling dinamis dan menguntungkan, dan menciptakan kehidupan yang sukses dan membahagiakan. Padahal riset-riset di bidang neurosains menunjukkan bahwa potensi emosi dan intelektual sama-sama berpusat dari otak dan sistem kerja sarafnya.

Penelitian-penelitian neurosains telah memberikan penjelasan fisiologis mengenai tempat fisik emosi di dalam otak. Ditulis Segal (2002:26) dalam mempelajari pasien *stroke*, tumor otak, dan penyakit-penyakit kerusakan otak, para ahli menghasilkan temuan-temuan menakutkan terkait dengan kecerdasan. Bahwa ketika bagian otak

emosi mengalami kerusakan, yakni bagian otak yang memungkinkan seseorang merasakan emosi, akal dia tidak mengalami hal yang sama. Orang tersebut masih dapat berbicara, menganalisis, berprestasi baik dalam tes kecerdasan intelektualnya, dan bahkan dapat meramalkan bagaimana seseorang seharusnya bertindak dalam situasi sosial. Akan tetapi, dalam kejadian tragis, disebut-sebut bahwa dia tidak akan mampu menghasilkan keputusan di dunia nyata, tidak mampu berinteraksi dengan orang lain secara baik, tidak dapat bertindak pantas, tidak mampu menyusun rencana jangka pendek dan panjang, dan tidak dapat memberi pertimbangan, serta pada akhirnya tidak bisa meraih kesuksesan.

Joseph LeDoux dari Universitas New York menemukan bahwa pesan-pesan yang diterima dari indera-indera manusia lebih dulu terekam oleh struktur otak yang berfungsi sebagai memori emosi, yaitu *amigdala*, sebelum masuk dalam bagian otak berpikir yang disebut *neokorteks*. Meskipun demikian risetnya mengindikasikan adanya fakta bahwa pusat-pusat emosi dalam otak terus berevolusi bersama dengan neokorteks, dan kini teranyam di seluruh bagian otak tersebut. Kenyataan ini menimbulkan pertanyaan tentang mungkinkah emosi diciptakan agar memiliki kendali lebih besar terhadap akal agar akal tidak malah mengendalikan emosi seseorang. Temuan LeDoux tadi menjawab pertanyaan mendasar tentang hubungan *amigdala* sebagai otak emosi dengan *neo-korteks* sebagai otak berfikir ini.

Otak emosi *amigdala* sebagai pusat potensi emosi sebenarnya membantu pikiran rasional (akal) dalam *neo-korteks*. Secara psikologis, ketika pusat-pusat emosional otak terluka, kecerdasan keseluruhan seseorang pasti terganggu. Sangat kecil perhatian terhadap pengembangan kecerdasan emosi ini sehingga otak atau akal kehilangan mitranya yang sangat penting karena emosi dan akal merupakan dua bagian dari suatu keseluruhan. Keterkaitan antara emosi dan akal ini, menurut Segal, dapat dilihat dari mengapa istilah yang baru-baru ini diciptakan untuk menggambarkan kecerdasan

hati adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi mengingatkan pada ukuran standar untuk kecerdasan otak, yaitu kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosi dan kecerdasan intelektual merupakan sumber-sumber daya sinergis, tanpa yang lain, yang satu tidak dapat berfungsi secara sempurna dan efektif. Intelektualitas tanpa emosi dapat membuat seseorang berhasil meraih nilai A dalam ujian, tetapi tidak akan dapat membuatnya berhasil dalam kehidupan. Wilayah emosi adalah hubungan intrapribadi dan antarpribadi; potensi emosional melahirkan tanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, dan kemampuan adaptasi sosial.

Bila kecerdasan emosi seseorang tinggi, dia akan mampu memahami berbagai perasaan secara mendalam ketika perasaan-perasaan ini muncul, dan benar-benar dapat mengenali diri sendiri. Dengan menjaga jalur-jalur komunikasi tetap terbuka lebar antara *amigdala* dan *neokorteks*, dapat membantu seseorang menunjukkan bela rasa, empati, penyesuaian diri, dan kendali diri. Oleh karena itu jelas bahwa potensi atau kecerdasan emosi sangat penting dalam kehidupan seseorang; seperti di tempat kerja, dalam keluarga, masyarakat, karier, dan bahkan kehidupan spiritualnya. Kesadaran emosi membuat keadaan jiwa seseorang lebih diperhatikan (Segal, 2002: 27). Dengan demikian kecerdasan emosi juga memungkinkan seseorang untuk menentukan pilihan-pilihan yang baik tentang apa yang harus dimakan, siapa yang akan dijadikan teman hidup, pekerjaan apa yang akan dilakukan, dan bagaimana menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan orang lain.

Menurut Cooper dan Sawaf (1998: 27) kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Sedangkan Goleman (1999: 512) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri

sendiri dan dalam berhubungannya dengan orang lain. Kecerdasan emosi inilah, kesimpulan Goleman, yang akan menghantarkan seseorang pada puncak prestasi, dan bukannya kecerdasan intelektual. Kecerdasan intelektual bahkan sekarang ini diyakini masih jauh dari mencukupi untuk memersepsikan seseorang. Oleh karena itu, potensi yang terkandung pada individu yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi masih perlu dilengkapi dengan kecerdasan lain untuk menciptakan seseorang meraih sukses tidak hanya dalam karier individu, tetapi juga karier kepemimpinan dan kehidupan secara umum.

Seseorang bisa saja meraih kesuksesan dengan kecerdasan intelektualnya yang sangat tinggi, tetapi sangat berbeda dengan orang yang sukses dengan kecerdasan emosinya. Dengan demikian di manakah letak perbedaan kesuksesan antara orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi dengan yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi, akan diuraikan pada bagian ini.

Sebuah penelitian Goleman terkait pertanyaan di atas memberikan data kepada kita dengan sangat jelas bahwa pentingnya kecerdasan lain selain kecerdasan intelektual, yaitu: kecerdasan emosional, sejalan dengan meningkatnya karier seseorang (Goleman, 1999: 52). Penelitian Goleman ini secara sistematis mengkaji sebuah perusahaan yang sangat besar di Amerika yang memiliki pegawai sebanyak dua juta orang. Perusahaan tersebut merupakan salah satu dari beberapa perusahaan di dunia yang memiliki sistem penilaian terperinci tentang kecakapan-kecakapan yang diperlukan untuk menghasilkan kinerja efektif di hampir setiap jabatan. Temuan dari hasil riset Goleman tersebut adalah bahwa makin tinggi jenjang suatu jabatan pekerjaan, makin berkurang peran kecerdasan intelektual yang dibutuhkan, tetapi justru peran kecerdasan emosi semakin diperlukan.

Berdasarkan hasil risetnya di atas, Goleman bahkan menyebutkan bahwa kecerdasan intelektual tidak memainkan peranan superior yang penting dalam keberhasilan seorang pemimpin. Di

tingkat eksekutif puncak, jika kepemimpinan hanya didasarkan pada potensi intelektual semata, hal itu tidak akan menjadikan seorang pemimpin menjadi bintang. Ia hanya akan menjadi pemimpin biasa-biasa saja. Sebaliknya, menurut hasil riset tersebut, Goleman menemukan apabila kecerdasan emosi merupakan unsur paling penting yang menentukan perbedaan antara pemimpin biasa-biasa saja dengan pemimpin bintang yang berprestasi. Para pemimpin bintang yang luar biasa ini menunjukkan kepemilikan kekuatan-kekuatan yang secara nyata lebih besar dalam sejumlah kecakapan emosi seperti wibawa, kepemimpinan, *team work*, kesadaran politik, percaya diri dan semangat pantan menyerah. Dari data-data risetnya, Goleman menyimpulkan bahwa Rata-rata 90% keberhasilan dalam kepemimpinan bintang bergantung pada kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi yang menghantarkan kesuksesan seseorang menjadi bintang terdiri dari 5 kemampuan utama, yaitu: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keter-ampilan sosial.

Pertama. Kesadaran diri; yaitu: kemampuan untuk mengelola emosi diri sendiri, kesukaan, sumberdaya, dan intuisi. Kesadaran diri merangkum kecakapan-kecakapan emosi berikut ini: kesadaran emosi, penilaian diri secara akurat, dan percaya diri.

Kedua. Pengaturan diri; yaitu: kecerdasan untuk mengelola kondisi, impuls dan sumberdaya diri sendiri. Kecakapan-kecakapan yang ditimbulkan oleh kecerdasan ini adalah pengendalian diri, dapat dipercaya, kewaspadaan, adaptabilitas, dan inovasi.

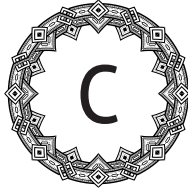
Ketiga. Motivasi; yaitu kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran. Kecerdasan ini melahirkan kecakapan-kecakapan berikut: dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif, dan optimisme.

Keempat. Empati. Kecerdasan emosi empati adalah kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan dan kepentingan orang lain. Kecerdasan ini mencakup kecakapan-kecakapan emosi berikut;

memahami orang lain, orientasi pelayanan, mengembangkan orang lain, mengatasi keragaman, dan, kesadaran politis.

Kelima. Keterampilan sosial; yaitu kemampuan dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain. Kecakapan-kecakapan yang tercakup dalam keterampilan sosial ini adalah: pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, katalisator, manajemen konflik, *network*, kolaborasi dan kooperasi, dan *teambuilding*.

Untuk meraih sukses biasa-biasa saja, dapat dihantarkan oleh kecerdasan intelektual ke pintu tersebut. Akan tetapi, jika seseorang memimpikan kesuksesan yang luar biasa seperti para bintang, kecerdasan-kecerdasan emosi di atas akan menyediakan kemampuan dan kecakapan sebagai jalan menuju sukses atau prestasi besar. Dengan ungkapan lain, untuk berprestasi tinggi dalam semua jabatan, di setiap bidang, kecakapan emosi dua kali lebih penting dari kemampuan intelektualitas seseorang. Sehingga, apabila seseorang menginginkan sukses di level tertinggi seperti dalam posisi memimpin, kecerdasan emosi hampir sepenuhnya berperan dalam menciptakan keunggulan. Riset-riset Goleman menunjukkan fakta-fakta hubungan potensi emosi dengan kesuksesan level tinggi ini.



RISET-RISET KEUNGGULAN POTENSI EMOSI

Dalam riset-risetnya tentang kecerdasan emosi di atas tadi, Goleman (1999:47) telah mendapatkan akses terhadap model-model kecakapan untuk 181 jabatan berbeda dari 121 perusahaan dan organisasi seluruh dunia hingga mencapai jutaan orang subjek penelitian. Model-model tersebut merupakan semua hal yang disepakati oleh manajemen di setiap institusinya tentang profil keunggulan khusus untuk pekerjaan tertentu yang berkaitan dengan keunggulan potensi atau kecerdasan emosi yang menjadi faktor utama keberhasilan mereka dalam profesi tertentu.

Bukti Riset 1

Di Lucent Technologies, ditemukan Goleman, bagian-bagian yang memelihara persediaan bahan baku untuk bidang *manufacturing* memerlukan lebih dari hanya keahlian teknis sebagaimana bidang tersebut. Ternyata bagian-bagian di bidang manufaktur ini juga sangat memerlukan keterampilan mendengarkan dan memahami, keluwesan, dan, kerja sama tim. Mereka juga memerlukan kemampuan untuk membangkitkan semangat orang lain, komitmen, dan kepercayaan diri terhadap kemampuan para anggota sesama tim. Potensi atau kecerdasan emosi sangat dominan dalam menstabilkan kesuksesan mereka di bidang manufaktur.

Bukti Riset 2

Di University of Nebraska Medical Center, tulis Goleman, keahlian teknis dan keterampilan analitis tak ternilai harganya. Akan tetapi, disebutkan bahwa kecakapan emosi seperti keterampilan interpersonal (antarpribadi), inovasi, kepemimpinan efektif, kemitraan yang membangun, dan jaringan kerja jauh lebih penting. Riset ini membuktikan bahwa bidang medis pun tidak semata-mata persoalan angka-angka, tetapi potensi, kecakapan, atau kecerdasan emosi menjadi yang terpenting.

Bukti Riset 3

Di Amoco, sebuah perusahaan petrokimia raksasa, Golema (1999: 48) menemukan data tentang daftar persyaratan terdiri dari 15 (lima belas) kecakapan pokok. Dari lima belas tersebut, setelah dipetakan oleh Goleman, empat di antaranya tergolong murni kognitif atau teknis (kecerdasan intelektual), sedangkan sisanya tergolong dalam kecakapan atau potensi emosi. Jika diprosentasikan secara sederhana, hanya 17 persen saja kemampuan kognitif (kecerdasan intelektual) yang dipersyaratkan di perusahaan raksasa tersebut, sedangkan sisanya sebanyak 73 persen lainnya merupakan kemampuan yang diidentifikasi oleh Amoco sebagai kunci menuju keberhasilan berupa kecakapan atau kecerdasan emosi.

Bukti Riset 4: Pemimpin Perusahaan

Kecakapan potensi emosi tidak diragukan lagi sangat penting dalam konteks kepemimpinan sebagai sebuah peran yang pada intinya adalah mengajak dan mempengaruhi orang lain untuk menjalankan tugasnya secara lebih efektif. Ketidakmampuan pemimpin menjalin hubungan interpersonal (antarpribadi) dengan para anggota atau bawahannya bisa membuat kinerja mereka menjadi rendah target (tidak efektif) seperti membuang-buang waktu, menyulut ketegangan, mengikis motivasi dan komitmen, memunculkan rasa permusuhan dan apatisme. Sehingga kekuatan atau kelemahan seorang pemimpin

dalam hal kecakapan emosi “mempengaruhi dan mengajak bawahnya” dapat diukur dari menetapnya atau larinya tenaga-tenaga profesional dari lembaga atau perusahaan yang dikelola oleh pemimpin tersebut.

Dipaparkan Goleman, (1999: 50) bahwa seorang manajer riset bisnis di sebuah perusahaan multinasional yang bergerak di bidang teknologi bertugas membawahi 200 peneliti bisnis di seluruh dunia. Di antara tugas-tugas penting sang manajer adalah rapat dengan para pakar teknik yang telah mengembangkan gagasan produk-produk baru untuk diputuskan dapat dipasarkan atau sebaliknya, memberi dorongan kepada para manajer produksi yang pangsa pasarnya mengalami penurunan, membimbing para peneliti yang kerjanya kacau dan memerlukan pengarahan. Sang manajer berkata,

“Perasaan memainkan peranan penting dalam rapat-rapat seperti itu. Kita harus bernalar panjang, mampu meredakan situasi tegang, dan tetap berkepala dingin. Orang bisa terlalu bersemangat atau mudah meledak ketika menginginkan produknya dipasarkan, atau ketika mereka menghadapi masalah. Seorang manajer harus tetap berkepala dingin, mampu mempertahankan perspektif sehingga dapat dipercaya dan disegani.”

“Orang-orang kami berkualifikasi MBA. Menangani pusingan emosi mereka yang bergolak menuntut keterampilan pemecahan masalah; mampu membangkitkan kepercayaan dan menjalin hubungan dengan cepat, mendengarkan dengan cermat, dan membujuk serta menawarkan suatu saran. Anda memerlukan kemampuan seperti kesadaran diri, penguasaan perspektif, dan kehadiran nyata sehingga Anda menjadi tempat bergantung bagi setiap orang,” tambah sang manajer.

Bukti Riset 5

Bukti riset kelima yang ditemukan Goleman (1999: 51) adalah berasal dari seorang Robert Worden. Ia adalah seorang direktur riset bisnis di Kodak mengatakan bahwa kemampuan membuat analisis

yang kompleks atau betah duduk berjam-jam mengagumi hasil analisis regresi yang fantastik tidaklah cukup apabila seseorang tidak percaya diri untuk mempresentasikan hasil tersebut kepada sekelompok eksekutif. Kemampuan menjalin relasi, mengemukakan pendapat, dan didengarkan, dan membuat diri sendiri nyaman, merupakan kemampuan yang sangat penting untuk menjadikan seseorang menonjol.

Unsur-unsur lain agar seseorang memiliki prestasi me-nonjol di Kodak, (Goleman, 1999: 51), seperti dikata-kan Worden adalah seberapa baik seseorang mampu mem-presentasikan kasusnya. Dalam hal semangat apakah dia memerlukan dorongan untuk bekerja dari jam 8 pagi sampai jam 5 sore, atau apakah dia memiliki energi tinggi dan rela sedikit berkorban, dan apakah seseorang sulit diajak bekerja sama. Dalam hal diplomasi, apakah seseorang merasakan kepekaan pribadi dan lembaga, apakah dia mampu mengambil resiko kreatif dan beradaptasi, apakah dia cenderung menyerang, menjatuhkan kepercayaan diri orang lain, dan apakah dia bisa menjadi inspirasi dan panutan bagi orang lain. Yang paling penting adalah proaktivitas; apakah seseorang berorientasi pada kerja dan gigih dalam pekerjaannya, Worden menambahkan,

“Setengah keterampilan yang diperlukan di Kodak memang teknis. Setengah lainnya berada di wilayah yang tidak tampak, yaitu kecerdasan emosi. Namun yang mengejutkan, kecerdasan emosi inilah yang terbukti melahirkan para bintang kinerja atau orang-orang menonjol prestasinya.”

Bukti Riset 6: Seorang Pramuniaga

Patrick McCarthy, simpul Goleman, seorang penjual eceran menunjukkan keajaiban dari efektifitas potensi serta kecakapan emosi ini. Ketika seorang Peterson berkunjung ke tempat penjualan McCarthy karena memerlukan satu setel jaket olah raga dengan spesifikasi tertentu. Akan tetapi, ukuran yang cocok untuk Peterson tidak ada karena ukurannya tidak lazim. Peterson pun tidak

mendapatkan jaket yang cocok untuknya. Beberapa hari kemudian, McCarthy menghubungi Peterson bahwa dia telah mengajukan permintaan khusus kepada pemasoknya sebuah jaket berukuran Peterson dan jaket tersebut sedang dalam perjalanan menuju ke rumah Peterson untuk dipertimbangkan.

Dengan pelayanannya yang super itu, dalam jaringan pertokoan yang terkenal, dipaparkan Goleman (1999: 54), McCarthy sudah menjadi legenda dengan pengakuan pelanggan sebagai praminuniaga nomor 1 selama 15 tahun. McCarthy berhasil menjaring sampai sekitar 6.000 pelanggan pribadi hanya dengan memberi mereka layanan khusus setiap kali berbelanja. Dia secara rutin rela menghubungi pelanggan setiap kali ada barang baru yang menurutnya pasti akan disukai sang pelanggan, bahkan ia sampai menelpon beberapa di antara mereka. McCarthy telah melakukan pendekatan-pendekatan emosi kepada para pelanggannya dalam melakukan bisnis ecerannya yang menjadikan dirinya mendapatkan hati para pelanggan.

Dengan kecakapan emosi dalam melayani para pelanggannya, di mana mencapai dua pertiga atau lebih dari unsur-unsur yang mengantar ke prestasi istimewa, McCarthy mendapatkan nilai tambah yang luar biasa, yaitu nilai penjualan tahunan McCarthy yang melebihi aset 1 juta dolar. Sementara rekan-rekan seprofesi McCarthy yang memberi pelayanan biasa-biasa saja tanpa melakukan pendekatan-pendekatan emosional, mereka hanya mendapatkan keuntungan sekitar 80.000 dolar.

Bukti Riset 7: CEO Baru

Ditulis Goleman bahwa seorang CEO di cabang sebuah perusahaan konglomerat dipromosikan ke sebuah jabatan lain, sehingga enam manajer puncak berpeluang untuk menggantikan posisi sang CEO. Keenam orang itu disnyalir bahkan sampai bersaing sedemikian rupa sehingga ditakutkan dapat berpengaruh buruk pada kesatuan mereka sebagai tim manajemen nyaris. Perusahaan menghubungi

seorang konsultan untuk mengkaji kekuatan dan kelemahan keenam tadi supaya mengambil keputusan.

Manajer ke-1 memiliki pengalaman paling banyak dan juga paling cerdas. Dia pasti akan terpilih jika standar yang digunakan adalah standar tradisional. Akan tetapi, faktanya, dia tidak memiliki kualitas kecerdasan emosi untuk aspek-aspek pribadi dan sosial. Manajer ke-2 juga merupakan calon kuat karena memiliki pengalaman cukup banyak, memiliki kecakapan seimbang dalam hal kecerdasan emosi, dan sangat pintar. Sementara itu, manajer ke-3 disebut-sebut paling tinggi dalam kepemilikan potensi atau kecerdasan emosi, meskipun sedikit kurang dalam hal kecerdasan intelektual dan pengalaman, jika dibandingkan kedua calon pertama.

Yang direkomendasikan dan dipilih konsultan adalah manajer ke-3. Alasan pokok sang konsultan, dipaparkan Goleman, memilih manajer ke-3 adalah bahwa salah satu tugas utama CEO baru adalah sebagai kepala tim manajemen agar dapat mengefektifkan fungsi manajemen secara maksimal seperti sediakala. Tugas seperti itu menuntut efektivitas hubungan interpersonal yang sangat tinggi. Terbukti, dipaparkan dalam penelitian Goleman (1999: 56) bahwa di bawah arahan CEO baru ini kelima manajer lain yang semula saling mengejar jabatan CEO, dapat bersedia bekerja sama kembali seperti sebelum persaingan dan efeknya perusahaan tersebut menjadi perusahaan paling ber laba di bidangnya dan bahkan berhasil meraih rekor profit tertinggi sepanjang sejarah perusahaan tersebut.

Bukti Riset 8: Account Manager

Di salah satu divisi elektronik besar di RCA, sekelompok kecil *account manager* mampu meningkatkan jumlah penjualan mereka hingga puluhan juta dolar lebih banyak. Hal itu bukan karena keahlian teknis yang dimiliki, tetapi karena mereka memiliki keterampilan lebih baik dalam hal menghadapi orang. Sementara itu, para *account manager* yang berprestasi biasa-biasa, dipaparkan dalam penelitian

Goleman (1999: 57), puas dengan ketika telah menghabiskan waktu sesedikit mungkin dengan para klien karena yang penting bagi mereka pelanggan “dirasa puas”. Sebaliknya para *account manager* bintang, mereka lebih banyak menghabiskan dengan para klien mereka, memanjakan, menjamu, menyuguhkan kepada mereka cerita-cerita tentang teknologi dan produk-produk baru yang mungkin akan menyempurnakan produk para klien. Mereka tidak hanya mempertahankan hubungan bisnis yang berorientasi profit semata, tetapi juga para *account manager* bintang ini membina hubungan, mengindera titik-titik peka dan antusiasme tiap klien dan kemudian menyesuaikan kebutuhan klien dengan produk mereka.

Bukti Riset 9: Programmer Komputer

Salah satu bidang pekerjaan yang tidak diduga banyak orang akan keterkaitannya dengan kecerdasan emosi adalah programmer komputer. Kecerdasan emosi terbukti menghasilkan keunggulan luar biasa sebagai programmer komputer yang memiliki kecerdasan emosi memiliki peluang masuk dalam 10 persen paling top jika dibanding dengan para programmer biasa. Para programmer bintang ini menghasilkan program yang efektif setinggi 320 persen dari programmer biasa. Para programmer bintang yang langka, yang termasuk 1 persen paling top, mempunyai produktivitas 1272 persen lebih tinggi dibanding para programmer biasa. Setelah diteliti, demikian dipaparkan dalam penelitian Goleman (1999: 58), ternyata tidak hanya keterampilan olah komputer yang menjadikan mereka bintang, tetapi juga karena faktor kerja sama. Para programmer komputer terbaik ini bersedia pulang terlambat guna membantu rekan mereka dalam menyelesaikan sebuah proyek atau membagikan jalan pintas temuan. Mereka tidak merahasiakan temuannya kepada orang lain karena para programmer bintang ini memiliki *mindset* tidak bersaing dengan temannya. Akan tetapi, *mindset* mereka adalah bekerja sama dengan yang lain. Nampak di sini kekuatan otak emosi menjadi pembeda antara programmer bintang dengan programmer biasa-biasa saja.

Bukti Riset 10: Rekrutmen Kepala Divisi

Di sebuah perusahaan air minum yang telah mendunia, demikian diteliti Goleman (1999: 61), ketika metode dan standar rekrutmen kepala divisi perusahaan mengabaikan kecakapan emosi, data menunjukkan bahwa 50 persen dari mereka mengundurkan diri dalam waktu maksimal dua tahun. Padahal disebutkan bahwa biaya pelaksanaan rekrutmen dan penyaringannya mencapai 4 juta dolar. Akan tetapi, ketika perusahaan tersebut mulai mengevaluasi metode dan standar rekrutmen dengan menggunakan dasar kecakapan-kecakapan seperti inisiatif, percaya diri, kepemimpinan tim, dan kecakapan emosi lainnya, tingkat pengunduran diri mereka dari perusahaan hanya 6 persen saja dalam tempo dua tahun yang sama.

Bukti Riset 11

Dalam sebuah studi yang dimulai di University of California di Berkeley pada tahun 1950-an, ditulis Goleman (1999: 70), bahwa 80 (delapan puluh) mahasiswa program doktor bidang sains diuji intensif untuk mengukur kecerdasan intelektual mereka dan kepribadian, ditambah dengan wawancara ekstensif dengan para psikolog yang mengukur kualitas-kualitas seperti keseimbangan emosi dan kematangan, integritas, dan efektivitas interpersonal. Empat puluh tahun kemudian, para peneliti pada universitas tersebut berhasil melacak mereka lagi. Hasil dari studi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dan kecerdasan emosi diakui para subjek penelitian bernilai empat kali lebih penting dalam menentukan kesuksesan, prestasi, dan profesionalitas mereka. Bahkan hal itu berlaku bagi mereka yang masuk dalam kalangan ilmuwan kedokteran atau bukan praktisi kedokteran.

Bukti-bukti riset keunggulan kecerdasan emosi (EQ) dari Goleman di atas membuktikan bahwa yang menjadikan seseorang menonjol bukanlah rata-rata kelulusan masing-masing. Pada setiap orang yang justru pada umumnya memiliki catatan prestasi akademik tinggi, perbedaan antara yang satu dengan yang lain terletak pada

kualitas-kualitas kepribadian seperti ketekunan, kesediaan diberi masukan, kerelaan menghabiskan waktu lebih lama dan berusaha keras. Semua kualitas tersebut bersifat emosional, dan bukan intelektual. Dalam dunia ilmiah sekalipun, kecemerlangan tidak ditentukan kecakapan teknis seseorang saja, tetapi juga oleh karakter masing-masing. Akan tetapi, hal ini tidaklah berarti bahwa kecerdasan emosi dan kecerdasan intelektual bersifat independen atau sendiri-sendiri, sehingga tidak juga hal itu berarti bahwa orang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi tidak memiliki kecerdasan emosi. Seorang dosen pintar harus mempraktikkan potensi emosionalnya agar para mahasiswa dapat mudah “terpengaruh” dengannya karena jika dia “killer” para mahasiswa akan antipati kepadanya bahkan pada keilmuannya.

Kenyataan ini menyiratkan bahwa kemampuan kognisi dan teknis harus diimbangi dengan potensi kecakapan emosi tertentu, jika seseorang ingin potensi kecerdasan intelektualnya bermanfaat secara maksimal dan menonjol dari orang-orang ber-IQ tinggi lainnya. Di sinilah poin kita bahwa potensi emosilah yang membedakan antara satu dengan lainnya, dari orang biasa dengan para bintang di bidangnya masing-masing. Potensi intelektual dan emosional, karena keduanya satu-kesatuan, harus diintegrasikan agar seseorang dapat meraih sukses secara efektif dan utuh.



KECAKAPAN ORANG SUKSES (Bagian 1)

Dalam uraian tentang “Kecakapan Orang Sukses” ini penulis membagi ke dalam empat bagian utama. Kecakapan Orang Sukses, Bagian 1 ini pembahasan fokus pada kajian kecakapan emosi secara umum dan bagian-bagiannya. Sedangkan bagian 2, bagian 3 dan bagian 4 masing-masing membahas 3 (tiga) kecerdasan emosi yang umumnya dimiliki orang-orang sukses.

Pembahasan tentang kecakapan-kecakapan yang umum-nya dimiliki oleh orang-orang sukses berpijak secara ilmiah di antaranya pada karya Frederick Taylor sekitar awal abad dua puluh. Para pakar efisiensi pengikut aliran Tylor meneleti secara tuntas dunia kerja untuk menganalisis apa saja gerakan secara mekanis yang paling efisien yang dapat dilakukan oleh tubuh seorang pekerja.

Pertama, pendekatan ini menekankan bahwa kesuksesan kinerja manusia disamakan dengan mesin dalam berbagai aspeknya.

Kedua, setelah Taylorisme, muncul standar baru untuk melakukan evaluasi, yaitu tes kecerdasan intelektual. Peng-ukuran yang benar atas kehebatan seseorang, menurut para pendukungnya, adalah kemampuan otak kognitifnya.

Ketiga, dengan naiknya pola pikir Freud, muncul lagi sekelompok pakar yang berpendapat bahwa selain kecerdasan intelektual,

kepribadian juga merupakan unsur penting bagi kesuksesan seseorang. Pada tahun 1960-an, tes dan tipologi kepribadian dijadikan bagian dari pengukuran baru untuk potensi kerja. Akan tetapi hal itu disinyalir memunculkan masalah di mana banyak tes kepribadian yang dirancang untuk tujuan yang berbeda sama sekali. Contoh dari itu, tes untuk mendiagnosis gangguan psikologis dipercaya tidak cocok digunakan untuk memprediksi seberapa baik kinerja seseorang dalam suatu pekerjaan. Tes kecerdasan intelektual pun tidak bebas dari kesalahan, sebagai contoh orang memiliki kecerdasan intelektual tinggi sering menunjukkan kinerja buruk dan sementara orang yang memiliki kecerdasan intelektual sedang justru sangat berprestasi atau sukses.

Keempat, kecerdasan emosi. Pada tahun 1973 McClelland (Goleman, 1999: 24-25) menulis makalah berjudul *"Testing for Competence Rather than Intelligence"* yang mampu mengubah pola perdebatan ketika itu. McClelland berpendapat bahwa kemampuan akademik bawaan, nilai rapor, dan predikat kelulusan pendidikan tinggi tidak dapat menjelaskan seberapa baik kinerja seseorang sesudah bekerja atau seberapa tinggi sukses yang dicapainya di dalam hidup. Dalam penelitiannya, McClelland justru menemukan bahwa seperangkat kecakapan khusus seperti empati, disiplin diri, dan inisiatif mampu membedakan orang-orang sukses dari mereka yang hanya cukup baik untuk mempertahankan pekerjaan mereka.

Makalah McClelland di atas melahirkan pendekatan yang betul-betul baru dalam hal pengukuran prestasi atau sukses besar, yaitu suatu pendekatan yang mengukur kecakapan orang untuk pekerjaan tertentu yang mereka tekuni. Kecakapan yang dimaksud olehnya adalah bakat pribadi atau sekumpulan kebiasaan yang menjadikan seseorang lebih efektif atau menonjol dalam kinerja atau kemampuan yang menambah nilai ekonomi nyata pada usaha seseorang dalam pekerjaannya. Kemudian pandangan tersebut telah memicu penelitian terhadap ratusan ribu pekerja dari tingkat terendah hingga eksekutif

puncak, dari perusahaan-perusahaan kecil, menengah, wirausahawan, dan perusahaan-perusahaan besar di Amerika. Dalam semua penelitian itu, ditemukan inti kemampuan pribadi dan sosial yang sama terbukti telah menjadi kunci utama keberhasilan seseorang, yaitu kecerdasan emosi. Pada uraian sebelumnya Goleman (1994:34) telah mecontohkan kisah Penn yang kecerdasan intelektualnya tinggi dan Matt yang biasa-biasa saja, tetapi Matt dengan kecerdasan emosinya sukses dalam dunia kerjanya.

Kecerdasan emosi bekerja secara sinergi dengan kete-rampilan kognisi atau kecerdasan intelektual, karenanya orang-orang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Makin kompleks pekerjaan seseorang, makin penting kecerdasan emosi baginya. Tanpa kecakapan emosi, orang bisa terganggu dalam memaksimalkan keahlian teknik atau keenceran otak yang mungkin dimilikinya. Goleman (1999: 35) memberi contoh seorang eksekutif yang baru dipercaya memimpin bisnis keluarga senilai 65 juta US dolar, dan ia bukanlah presiden pertama yang bukan berasal dari lingkungan keluarga pemilik perusahaan. Ketika diwawancarai, terungkap mengapa ia harus meninggalkan pekerjaan sebelumnya; ia diberhentikan karena telah gagal menghadapi bawahannya dan bersikeras menyalahkan mereka atas buruknya kinerja perusahaan. Sewaktu bercerita hal tersebut, dia pun berwajah merah padam dan tinjunya mengempal karena kemarahannya sewaktu, ketika itu, dikritik oleh atasan dan kesulitannya menghadapi para bawahan yang berkinerja rendah. Dalam wawancara itu juga terungkap bahwa setiap kali kemarahannya memuncak, kemampuan analitiknya untuk menangani masalah-masalah kognitif yang rumit merosot tajam.

Emosi yang lepas kendali, tulis Goleman (1996:36) dapat membuat orang pandai menjadi bodoh. Dengan ungkapan lain tanpa potensi kecerdasan emosi, seseorang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi akan terlihat bodoh dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan atau pekerjaan yang kompleks. Oleh karena itu,

seseorang tanpa kecerdasan emosi tidak akan bisa menggunakan kemampuan-kemampuan kognisi mereka sesuai dengan potensi secara optimal atau maksimal. Yang diperlukan untuk sukses adalah memang dimulai dengan kecerdasan intelektual, tetapi orang juga mutlak memerlukan kecerdasan emosi untuk memanfaatkan potensi bakat intelektualnya secara penuh. Penyebab seseorang tidak dapat mencapai potensi maksimal, simpul Goleman, adalah karena ketidakecerdasan emosinya.

Dalam contoh yang lain Goleman mengilustrasikan seorang pramugari yang memiliki kecakapan emosi dalam menghadapi masalah-masalah di kabin pesawat sesaat menjelang pesawat mendarat. Ketika pesawat mendarat di Detroit, dengan setelah sebelumnya tertunda keberangkatan selama 2 (dua) jam, karena sesuatu yang tidak terduga pesawat harus berhenti sekitar 30 meter dari gerbang kedatangan. Mungkin cemas karena takut lebih lama terlambat lagi, seluruh penumpang serentak berdiri. Sang pramugari bergegas menuju ke intercom dan dengan cara yang efektif, agar setiap orang mematuhi peraturan penerbangan untuk tidak berdiri sebelum pesawat berhenti sempurna. Dengan nada yang santai seperti seorang ibu yang mengingatkan anaknya karena berbuat nakal ia berkata:

“Lho, kok berdiri?”

Ia tidak mengeluarkan pengumuman dengan suara tegas dan formal seperti:

“Peraturan federal mengharuskan Anda duduk sampai kita tiba di gerbang.”

Mendengar teguran “bernada ibu” tersebut, para penumpang tertawa dan duduk kembali sampai pesawat berhenti dengan parkir yang sempurna. Mereka pun keluar dari pesawat dengan suasana hati yang lebih baik. Sang pramugari menggunakan kecakapan emosinya untuk mempengaruhi para penumpang yang sedang cemas dengan pendekatan emosi juga.

Yang terjadi akan berbeda apabila perintah duduk tadi disuarakan oleh komputer. Tentu hal itu tidak akan pernah memiliki efek seni “keibuan” seperti suara yang dikumandangkan pramugari tadi. Kasus ini dapat dijelaskan secara psikologis bahwa garis pembagi utama kecakapan-kecakapan sukses yang dimiliki seseorang “terletak antara pikiran dan perasaan”, atau “antara kognisi dan emosi”. Sebagian kecakapan bersifat murni kognisi, seperti penalaran analitis atau keahlian teknis, sedangkan kecakapan lain, seperti ditunjukkan sang pramugari tadi, merupakan perpaduan antara pikiran dan perasaan, antara kognisi dan emosi. Inilah apa yang disebut Goleman (1993: 37) dengan “kecakapan emosi.” Berikut akan dibahas lebih rinci tentang “kecakapan emosi” ini.

* * *

Kecakapan emosi adalah kecakapan hasil belajar yang didasarkan pada potensi kecerdasan emosi yang menghasilkan kinerja menonjol dalam pekerjaan atau profesi tertentu. Oleh karena itu, kecakapan emosi seseorang menunjukkan berapa banyak potensi yang telah ditunjukkan ke dalam kemampuan di tempat kerja. Contoh dari kecakapan emosi ini adalah seperti apa yang ditunjukkan oleh sang pramugari di atas. Ia begitu istimewa dalam hal “pengaruh”, sebagai salah satu kecakapan emosi yang sangat penting, yaitu kemampuan untuk membuat orang lain mau menanggapi apa yang dikehendaki. Inti kecakapan ini adalah dua kemampuan; *pertama*, empati, yang berarti melibatkan kemampuan membaca perasaan orang lain; dan, *kedua*, keterampilan sosial, yang berarti mampu mengelola perasaan orang lain dengan baik. Sebagai contoh lain dari uraian ini, kepandaian dalam melayani pelanggan merupakan kecakapan emosi yang didasarkan pada empati. Demikian juga, sifat dapat dipercaya merupakan kecakapan yang beraskan dari kecerdasan emosi pengaturan diri, atau kemampuan menangani impuls dan emosi. Sehingga, baik kemampuan melayani pelanggan maupun sifat dapat dipercaya dapat membuat seseorang menonjol di tempat kerja.

Hanya memiliki kecerdasan emosi yang tinggi tidak menjamin seseorang memiliki kesempatan untuk mempelajari kecakapan emosi yang penting untuk bekerja. Ini berarti bahwa bahwa dia hanya memiliki potensi maksimum untuk mempelajarinya. Sebagai contoh, seseorang mungkin sangat empatik, tetapi belum tentu belajar tentang keterampilan praktis yang didasarkan pada empati untuk menjadi petugas pelayanan pelanggan, instruktur penerbangan yang hebat, atau untuk menjadi pemimpin tim kerja yang unsurnya sangat beragam. Goleman menjelaskan contoh ini dalam dunia musik seperti seseorang yang memiliki suara sempurna yang akan menjadi penyanyi istimewa tanpa pelatihan dan hanya mengandalkan potensinya sendiri.

Kecakapan emosi terbagi dalam beberapa kategori yang masing-masing berdasarkan kemampuan kecerdasan emosi. Kemampuan kecerdasan dan kecakapan emosi masing-masing sangat vital jika seseorang ingin berpretasi di suatu tempat kerja. Apabila seseorang kurang pandai dalam kecerdasan emosi yang disebut keterampilan sosial, orang tersebut tidak akan memiliki kemampuan untuk dapat membujuk orang lain dan mengilhami mereka, tidak dapat memimpin suatu tim kerja, atau tidak dapat juga untuk menjadi katalisator perubahan sesuatu. Jika kesadaran diri seseorang berkurang, dia akan tidak mengenali kelemahan-kelemahan diri sendiri, dan kepercayaan diri berkurang karena ketidak-kenalannya akan kelebihan-kelebihan diri yang dimilikinya.

Kecerdasan emosi menentukan potensi seseorang untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur utamanya, yaitu: kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati, dan keterampilan sosial. Kecakapan emosi seseorang menunjukkan betapa banyak potensi itu yang telah diterjemahkan ke dalam kemampuan dalam kesehariannya. Sebagai contoh, komitmen dalam menyelesaikan pekerjaan tepat waktu merupakan kecakapan emosi yang didasarkan pada salah satu kecerdasan emosi, yaitu:

motivasi. Begitu pula, sifat dapat dipercaya merupakan kecakapan yang didasarkan pada pengaturan diri. Kedua contoh kecakapan emosi ini merupakan dua hal contoh yang membuat seseorang menonjol di dalam lingkungannya.

Goleman memetakan duapuluh lima (25) kecakapan emosi hubungannya dengan lima (5) dimensi kecerdasan emosi (Goleman, 1999: 42-43). Hanya saja tak ada satu orang pun yang sempurna berdasarkan peta Goleman tersebut karena siapa pun orangnya pasti memiliki profil kekuatan dan kelemahan tersendiri. Akan tetapi resep untuk menjadi seorang yang “menonjol” hanya mempersyaratkan agar seseorang kuat dalam kecakapan tertentu. Biasanya, paling sedikit ada enam kecakapan emosi yang tersebar secara merata di kelima bidang kecerdasan emosi tadi.

Kecakapan-kecakapan dari kecerdasan emosi secara garis besar terbagi dalam kecakapan intra-personal dan kecakapan inter-personal (antar pribadi) yang terbagi masing-masing ke dalam tiga dan dua kecerdasan emosi. Setiap kecerdasan emosi mencakup beberapa kecakapan emosi.

Kecakapan intra-personal terbukti empirik dalam riset Goleman dapat menentukan bagaimana seseorang mengelola diri sendiri, yang terbagi dalam tiga kecerdasan emosi.

Pertama. Kesadaran Diri; yaitu: kemampuan mengelola emosi diri sendiri, kesukaan, sumberdaya, dan intuisi. Kesadaran diri merangkum kecakapan-kecakapan emosi berikut ini:

- Kesadaran emosi; yaitu: kecakapan untuk mengenali emosi diri sendiri dan efeknya.
- Penilaian diri secara akurat; yaitu: kecakapan untuk mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri.
- Percaya diri; yaitu: keyakinan tentang harga diri dan kemampuan sendiri.

Kedua. Pengaturan Diri; yaitu: kecerdasan untuk mengelola

kondisi, impuls dan sumberdaya diri sendiri. Kecakapan-kecakapan yang ditimbulkan oleh kecerdasan ini adalah:

- Pengendalian diri; yaitu: kecakapan untuk mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak.
- Dapat dipercaya; yaitu: kecakapan untuk memelihara norma kejujuran dan integritas.
- Kewaspadaan; yaitu kecakapan untuk dapat bertanggungjawab atas kinerja pribadi.
- Adaptabilitas; yaitu kecakapan untuk dapat memiliki keluwesan dalam menghadapi perubahan.
- Inovasi; yaitu kecakapan untuk dapat mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru.

Ketiga. Motivasi; yaitu kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran. Kecerdasan ini melahirkan kecakapan-kecakapan berikut:

- Dorongan berprestasi; yaitu: kecakapan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan.
- Komitmen; yaitu: kecakapan untuk menyesuaikan diri dengan sasaran diri dan kelompok.
- Inisiatif; yaitu: kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan
- Optimisme; yaitu: kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan

Sedangkan kecakapan inter-personal dipercaya dapat menentukan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang terbagi dalam dua kecerdasan emosi.

Keempat. Empati. Kecerdasan emosi empati adalah kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan dan kepentingan orang lain. Kecerdasan ini mencakup kecakapan-kecakapan emosi berikut;

- Memahami orang lain; yaitu: kecakapan untuk dapat

mengindera perasaan dan perspektif orang lain, dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka.

- Orientasi pelayanan; yaitu: kecakapan untuk mengantisipasi, mengenali, dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain.
- Mengembangkan orang lain; yaitu: kecakapan untuk merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan kemampuan mereka.
- Mengatasi keragaman; yaitu: kecakapan menumbuhkan peluang melalui pergaulan dengan bermacam-macam orang.
- Kesadaran politis; yaitu: kecakapan untuk membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.

Kelima. Keterampilan sosial; yaitu kemampuan dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain. Kecakapan-kecakapan yang tercakup dalam keterampilan sosial ini adalah:

- Pengaruh; yaitu: kecakapan memiliki taktik-taktik untuk melakukan persuasi.
- Komunikasi; yaitu: kecakapan mengirimkan pesan yang jelas dan meyakinkan.
- Kepemimpinan; yaitu: kecakapan membangkitkan inspirasi dan memandu kelompok dan orang lain.
- Katalisator perubahan; yaitu: kecakapan memulai dan mengelola perubahan.
- Manajemen konflik; yaitu: kecakapan untuk dapat melakukan negosiasi dan pemecahan perbedaan.
- Network; yaitu: kecakapan untuk membangun hubungan dengan luar.
- Kolaborasi dan kooperasi; yaitu: kecakapan untuk melakukan kerja sama dengan orang lain untuk tujuan bersama.
- Taambuilding; yaitu: kecakapan untuk dapat menciptakan

sinergi kelompok dalam bersama-sama memperjuangkan tujuan bersama.

Menurut Goleman kecakapan-kecakapan di atas saling dibangun di atas yang lain sampai sedemikian, tetapi semua itu perlu dibaca secara berurutan. Oleh karena itu, para pembaca diharapkan tidak membaca langsung pada bagian yang paling menarik minatnya untuk dipahami.

Secara umum riset-riset menunjukkan bahwa untuk kebanyakan pekerjaan, syarat atau kunci untuk seseorang dapat meraih prestasi besar mensyaratkan bobot lebih kepada kecakapan emosi, ketimbang kecakapan kognisi. Bagi Goleman dan para peneliti di bidang yang sama, kecakapan yang paling penting bagi para bintang berakar dari kecerdasan emosi, termasuk untuk para sales. Bahkan di kalangan ilmuwan dan praktisi teknologi, kemampuan berpikir analitis hanya menduduki peringkat tiga, yakni di bawah keahlian mempengaruhi dan semangat juang. Kecemerlangan kecerdasan intelektual saja tidak akan mampu mengorbitkan seorang ilmuwan ke posisi puncak tanpa dilengkapi keahlian mempengaruhi dan membujuk orang lain, atau tanpa disiplin diri untuk berjuang mengarahkan pada sasaran.

Seorang jenius yang malas dan pendiam mungkin memiliki semua jawaban di kepalanya, tetapi semua keistimewaan itu tidak akan bermanfaat bagi orang lain jika tidak ada orang lain yang tahu akan kejeniusannya atau tidak peduli karena ketidakcakupannya dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain. Seorang pemecah masalah di Bank Boston terus dituliskan namanya pada setiap laporan akhir tahun perusahaan tersebut. Yang membuatnya berbeda bukan kekuatan otaknya, karena hampir semua orang di perusahaan tersebut berotak cemerlang, melainkan kecakapan emosinya. Dia mampu mendengarkan, mempengaruhi, berkolaborasi, dan membuat orang termotivasi serta bersedia bekerja sama dengannya secara baik.



KECAKAPAN ORANG SUKSES (Bagian 2)

Pada tema Kecakapan Orang Sukses, Bagian 2 ini akan diuraikan secara riset-ilmiah kecakapan-kecakapan emosi yang dimiliki oleh para bintang dalam pekerjaan dan profesi mereka. Tiga kecakapan emosi para bintang menonjol yang akan didiskusikan pada bagian ini adalah: kesadaran diri, kepercayaan diri dan kemandirian. Ketiga kecakapan orang sukses ini saling berkaitan satu sama lain, bahwa kesadaran diri akan melahirkan kepercayaan diri, kepercayaan diri harus didasarkan atas kesadaran diri, dan kepercayaan diri akan melakukan kecakapan emosi kemandirian.

Kecakapan 1: Kesadaran Diri

Salah satu kecakapan yang dibutuhkan atau ada pada para bintang adalah kesadaran diri. Kesadaran diri mencakup kecakapan-kecakapan emosi berikut ini: (1) kesadaran emosi, (2) penilaian diri yang akurat, dan (3) percaya diri. Pada bagian ini akan diuraikan kekuatan salah satu kecerdasan emosi ini, kesadaran diri, dan hubungan serta kontribusinya bagi kesuksesan seseorang dalam kehidupan, baik dalam kehidupan pribadi maupun terutama dalam dunia kerja. Uraian berikut didasarkan pada hasil-hasil riset ahli di bidangnya, di antaranya adalah dari Daniel Goleman, dan, Stein dan Book.

Kesadaran diri termasuk dalam ranah kecerdasan emosi yang bersifat intra personal atau intra pribadi. Ranah kecerdasan ini terkait dengan apa yang disebut dalam psikologi sebagai suatu *inner-self* (diri terdalam atau batiniah) seseorang. Ruang intra pribadi dipercaya banyak menentukan seberapa dalam perasaan seseorang, seberapa puas dia terhadap dirinya sendiri, dan seberapa tinggi prestasi dia dalam hidup. Sukses dalam ranah ini ditulis Stein dan Book (2002: 71) mengandung arti bahwa seseorang bisa mengungkapkan perasaan dirinya, bisa hidup dan bekerja secara mandiri, dan memiliki rasa percaya diri dalam menggunakan gagasan dan keyakinan dirinya.

Kesadaran diri atau *self awareness*, sebagaimana telah disinggung sedikit di bagian sebelum ini, merupakan kemampuan untuk mengelola emosi diri sendiri, kesukaan, sumberdaya, dan intuisi. Pengertian lain dari kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan, memahami hal yang sedang dirasakan dan mengapa hal itu dirasakan, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut. Akan tetapi, kesadaran-diri yang sangat rendah dialami penderita *alexithymia*, yaitu ketidak-mampuan seseorang dalam mengungkapkan perasaan dirinya secara lisan. Dalam bukunya yang berjudul “Ledakan EQ”, Stein dan Book (2002) memberi ringkasan riset mereka tentang pentingnya kecerdasan emosi untuk keberhasilan atau kesuksesan hidup seseorang. Ringkasan tersebut adalah sebagai berikut:

- Tanpa kesadaran diri, meskipun seseorang berupaya sungguh-sungguh untuk menyelesaikan permasalahan satu demi satu, pada akhirnya dia hanya akan berputar-putar saja dalam lingkaran kemelut.
- Orang yang naluri kesadaran-dirinya kuat bisa mengetahui saat mereka merasa kurang bersemangat, mudah kesal, sedih, ataupun bergairah, dan menyadari bagaimana berbagai perasaan tersebut bisa mengubah perilaku mereka sehingga tidak menyebabkan orang lain menjauhi mereka.

- Kecerdasan emosional mencakup keterampilan untuk menyadari reaksi orang lain akan perilaku dirinya sendiri.
- Orang yang marah sering tidak menyadari bahwa dia sedang marah. Sekilas dia sadar bahwa sesuatu sedang berlangsung, tetapi dia tidak tahu apa sesuatu itu, dan dampak negatifnya pun tidak terjangkau oleh pikirannya.
- Pengetahuan adalah kekuatan, dan mengetahui diri sendiri adalah kekuatan terbaik untuk mewujudkan keberhasilan dalam mengendalikan emosi.
- Kesadaran-diri adalah fondasi penting bagi kecerdasan emosional karena seseorang tidak akan bisa mengubah hal yang tidak disadarinya, dan kesadaran-diri adalah langkah awal untuk mengubah perilaku yang dapat membuat seseorang dikucilkan.
- Sebagian orang sadar akan adanya *cahaya batiniah* dan tahu apa yang dibutuhkan untuk membuat cahaya itu bersinar lebih terang. Sementara sebagian orang lainnya mengabaikan cahaya-batiniah yang ada dalam diri mereka, dan justru memburu tujuan hidup duniawi yang ditetapkan orang lain untuk mereka. Hal itu bisa dalam bentuk pekerjaan yang “bagus”, uang, atau gaya hidup tertentu.

Dalam konteks kesadaran diri sebagai kendala batiniah, poin terakhir di atas, Goleman (1999: 71&74) menegaskan bahwa orang yang memiliki kesadaran diri tinggi sesungguhnya hidup menurut kendali batiniah dengan cara memahami suara hati dan alam bawah sadarnya. Menurut Goleman hal ini berkaitan dengan kunci keberhasilan dalam pengambilan keputusan pribadi yang lebih sehat, yaitu menyesuaikan diri dengan perasaan-perasaan batiniahnya tadi.

Kesadaran diri karenanya dapat bertindak sebagai barometer batiniah bagi seseorang, yang dapat mengukur apakah yang sedang dia kerjakan memang memiliki arti atau sebaliknya. Perasaan

memberi kepadanya informasi yang penting. Sebagai contoh jika ada kesenjangan antara perbuatan dan nilai, hal itu akan menimbulkan ketidaknyamanan pelakunya dalam bentuk rasa bersalah atau malu, keraguan mendalam atau penyesalan, dan sebagainya. Ketidaknyamanan itu akan menjadi hambatan emosi yang berakibat jauh pada perasaan yang bergolak yang dapat menghalangi atau men-sabotase upaya-upaya dia.

Di sisi lain, pilihan-pilihan yang dibuat dengan tetap mengacu ke batiniah akan menjadi pemberdaya atau kekuatan bagi dirinya. Dalam sebuah studi Goleman (1999: 90-92) terhadap para “pekerja terpelajar” seperti para insinyur, programmer komputer, dan auditor, para bintang kinerja telah memilih karier yang memungkinkan mereka bekerja menurut kata hati mereka sendiri untuk tetap baik dan lebih baik lagi. Di situlah tempat mereka merasa berhasil meraih sesuatu dan percaya telah menyumbangkan sesuatu, dan keadaan ini pada dasarnya telah meminimumkan kemandekan emosi sendiri. Yang paling penting, ditemukan dalam diri mereka bahwa kesadaran diri menawarkan pedoman yang pasti untuk menjaga keputusan-keputusan para bintang kinerja tersebut untuk tetap selaras dengan nilai-nilai yang paling dalam.

Arti Penting Kesadaran Diri

Kesadaran diri sangat penting untuk menghantarkan kesuksesan seseorang, dalam level kehidupan apa pun. Ketika seseorang memiliki kesadaran diri, sehingga memiliki kendali batiniah yang tinggi, dia akan dapat menenali perasaan diri sendiri, dan mampu menahan emosi. Orang tersebut akan dekat dengan orang-orang di sekitar dirinya dan dengan yang seprofesi, bahkan dengan yang berbeda profesi sekalipun. Dia akan disenangi orang-orang sekitarnya.

Akan tetapi jika seseorang tidak bisa mengenali perasaan diri sendiri, dan tidak mampu menahan suhu emosinya, maka biasanya dia cenderung akan bertingkah laku memalukan, marah, mencemooh, dan

penuh kebencian, sehingga membuat orang lain membenci dirinya. Orang-orang di sekitar dia tentu akan menyinggalkan, menghindari, dan memberi kesan negatif terhadap dirinya. Apa pun peran seseorang dalam hidup ini, baik sebagai pimpinan, bawahan, guru, dosen, maupun karyawan, dan betapa pun hebatnya kemampuan otak kognisinya, biasanya dia tidak akan pernah mendapatkan kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya tersebut. Karena jika orang-orang di sekitar tidak menyukai seseorang, mereka akan menghindar ketika orang tersebut muncul. Bagaimana mungkin dia akan menjadi bintang kinerja, walaupun otak kognitifnya hebat.

Sebagai kecakapan intra personal, kesadaran diri merupakan fondasi penting bagi kecerdasan emosi lainnya. Ketika seseorang tidak akan bisa mengubah hal-hal yang tidak disadari olehnya, kesadaran diri inilah sebagai langkah awal untuk mengubah perilaku yang dapat membuat seseorang dikucilkan. Untuk melakukannya, seseorang harus menyadari terlebih dahulu perasaan dirinya dan dampaknya bagi orang lain, karena jika tidak dia tidak akan berhasil membangun hubungan interpersonal yang baik dengan yang lain. Yang lebih merugikan lagi, seseorang tanpa kesadaran diri yang baik, dia tidak akan mampu menyadari kapan dia merasa stress, dia akan melemahkan kemampuan dirinya untuk berempati, dan dia akan mengabaikan kemampuan dirinya sendiri untuk berkomunikasi lisan dengan cara yang simpatik dengan orang lain.

Tentang bagaimana kesadaran diri dapat membawa seseorang pada kesuksesan dan bintang kinerja, Goleman (1999:95) memberi contoh dengan baik dari cerita tentang seorang pengacara. Disebutkan bahwa seorang pengacara sukses mengeluh karena merasakan dirinya sebagai budak waktu akibat dari bekerja hanya untuk memenuhi tuntutan para mitra dan kliennya. Keberhasilannya justru menjadi penjara bagi dirinya sendiri dan melahirkan macam-macam ketidakpuasan hidupnya. Kesadaran “terpenjaran” rutinitas sang pengacara ini datang ketika ia sedang menjalani *Oddsey*, sebuah

program refleksi diri yang bagi sang pengacara sangat unik. Program refleksi diri unik ini mengantarnya pada kesadaran bahwa ia tidak lagi mengharapkan biro hukumnya seperti yang dicita-citakannya dulu, sehingga sekarang ia tidak akan lagi hidup berdasarkan harapan orang lain. Ia pun kemudian memilih hidup berdasarkan hobinya dari usaha berdagang ternak yang baginya menantang dan menyenangkan.

Melalui pengenalan akan diri sendiri dengan baik, sang pengacara memutuskan mengurangi jam praktik kepengacaraannya hingga 50 persen dan menghabiskan separuh waktunya yang lain untuk menggeluti bisnisnya. Lima tahun kemudian, dengan kecakapan tentang kesadaran diri ini, dia memperoleh hasil lebih banyak dari dagang ternak selama enam bulan, jika dibandingkan dua tahun waktu yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang sama melalui biro hukum sebelumnya. Ia menjadi bahagia dengan sukses tersebut dan sekarang ia menjadi orang yang santai setiap bangun pagi untuk berangkat kerja. Sekarang sang pengacara menjadi sangat bergairah, bertenaga kembali, dan menjadi orang baru. Semua kesuksesan itu didapatkan sang Pengacara setelah mengalami kesadaran diri sebagai salah satu kecakapan emosi untuk sukses ini.

Tentang bagaimana secara teknik langkah untuk mengenali “kesadaran diri”, terdapat instrumen “potret diri” setelah pembahasan “percaya diri” di bawah ini.

Kecakapan 2: Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu kecakapan emosi yang sangat penting bagi siapa saja sebagai syarat untuk meraih kesuksesan. Dalam kehidupan sehari-hari, percaya diri menjadi peribahasa pe-de, sebagai kependekan dari “percaya diri” dengan imej baik bahwa orang pe-de selalu menonjol dari yang lainnya. Dalam konteks dunia kerja khususnya, percaya diri merupakan syarat utama untuk menjadi jawara atau bintang kinerja, karena tanpa ke-percaya-an diri seseorang akan kehilangan keyakinan tentang “suatu kemampuan yang dimilikinya”

perlu untuk menghadapi tantangan-tantangan kerja berat. Dalam konteks menghadapi dunia kerja yang berat ini, percaya diri disebut-sebut sebagai asuransi diri mutlak seseorang untuk mampu melangkah maju sukses atau menapaki tangga kepemimpinan yang sukses.

Betapa fundamentalnya kecakapan emosi “percaya diri” dalam menapaki prestasi seseorang, karena tanpa memiliki kepercayaan diri, setiap tantangan berat atau halangan dan ketidakberhasilan justru malah mempertegas rasa tidak mampu dirinya. Sebab, ketidakpercaya-an diri dapat terwujud dalam bentuk putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan pada diri sendiri. Di pihak lain percaya diri berlebihan dapat membuat seseorang tampak sombong terutama ketika dia tidak mempunyai keterampilan sosial. Oleh karena itu, kurangnya “kesadaran diri” merupakan halangan untuk memiliki kepercayaan diri yang realistis. Di sini nampak hubungan erat antara kecakapan “kesadaran diri” dengan “kepercayaan diri”. Tanpa relasi kedua kecakapan emosi ini, seseorang mungkin akan “rendah diri” karena tidak percaya diri, atau “sombong” karena percaya diri secara berlebihan.

Percaya diri setelah kesadaran diri karenanya dapat menumbuhkan keyakinan pada diri seseorang sebagai orang yang mampu dalam suatu hal, bahkan produktif tanpa harus dibarengi kesombongan dan keangkuhan. Ia mampu menghadapi tantangan dan mudah menguasai sesuatu yang baru. Orang-orang yang memiliki kepercayaan diri justru sangat mempercayai diri mereka sendiri sebagai yang unggul bersama banyak orang lainnya. Dari kondisi batin seperti itu, mereka akan lebih mampu melahirkan keputusan-keputusan benar atau tindakan jika dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki percaya diri atau orang yang percaya diri secara berlebihan. Oleh karena itu, percaya diri dengan kesadaran diri memberi kekuatan untuk seseorang mampu untuk membuat keputusan yang sulit atau menjalankan tindakan yang diyakini solutif kendati ditentang, tidak disetujui, atau bahkan secara terang-terangan

tidak diizinkan oleh pihak yang berkuasa. Akan tetapi juga dia tidak mengambil keputusan dengan arogansi atau defensif, dan dia teguh mempertahankan keputusannya. Kecakapan emosi “percaya diri” demikian, erat kaitannya dengan apa yang disebut oleh para psikolog sebagai “efektivitas diri” (*self efficacy*), yaitu: penilaian positif akan kemampuan kerja diri sendiri.

Efektivitas diri tidaklah sama dengan keterampilan biasa yang dimiliki seseorang. Efektivitas diri cenderung berupa “keyakinan” seseorang mengenai apa yang dapat dia kerjakan dengan keterampilan yang dia miliki. Keterampilan itu sendiri memang tidak menjamin kinerja seseorang baik, kecuali dia harus “yakin” akan keterampilan dirinya agar dapat diberdayakan secara maksimal. Secara teoritis, efektivitas diri adalah keyakinan seorang individu bahwa ia mampu mengerjakan suatu tugas. Peneliti yang mengembangkan teori efektivitas diri, Albert Bandura (Goleman, 1999: 111), menunjukkan adanya perbedaan mencolok antara mereka yang meragukan diri sendiri dan mereka yang yakin dengan kemampuan sendiri ketika menghadapi tantangan sulit dalam pekerjaan atau hidupnya.

Mereka yang memiliki efektivitas diri dengan senang hati menyongsong tantangan, sedangkan mereka yang ragu mencoba pun tidak berani, dan tidak peduli betapa baiknya kemampuan mereka yang sesungguhnya. Hal itu karena mental percaya diri terbukti dapat meningkatkan hasrat berprestasi atau sukses, sedangkan keraguan meruntuhkannya. Tampak jelas tentang keterkaitan antara pengetahuan tentang diri sendiri atau kesadaran diri dengan rasa percaya diri ini. Perasaan seseorang tentang efektivitas diri dengan demikian merupakan sebuah domain tersendiri sehingga seberapa baik keterampilan dia dalam suatu pekerjaan harus berbanding lurus dengan seberapa besar kepercayaan dirinya tentang kemampuan yang dia miliki tersebut.

Orang yang percaya akan kemampuan dirinya dapat lebih berprestasi antara lain karena keyakinan itu memotivasi mereka untuk

berbuat (bekerja) lebih keras dan lebih lama serta tahan uji ketika menghadapi kesulitan. Seseorang seringkali menghindari dari situasi-situasi yang diperkirakan atau ditakutkan gagal, bahkan meskipun dia sesungguhnya memiliki kemampuan untuk mengerjakan sesuatu dengan baik. Orang seperti itu biasanya tidak memiliki keyakinan diri bahwa dia sebenarnya dapat menghadapi tantangan, dan dia pun secara tidak sadar sesungguhnya melakukan hal-hal yang menyeret ke ambang kehancuran. Pikiran-pikiran seperti “Aku tidak mungkin bisa”, dan lain-lain yang semakna dapat membuat orang tersebut runtuh sebelum mencoba, kalah sebelum bertanding, atau juga rugi sebelum mencoba peluang kesuksesan.

Di antara tanda yang dimiliki oleh orang yang kurang memiliki kepercayaan diri adalah ketakutan tampak tidak ahli, dan ketakutan itu sangat meruntuhkannya. Tanda lain lagi adalah ketidakmampuan bersikap tegas terutama dalam situasi tegang, menghindari dari resiko sekecil apapun, dan tidak berani mengungkapkan gagasan yang berharga. Orang yang tidak memiliki kepercayaan diri karenanya akan selalu kehilangan kesempatan untuk “berhasil” meskipun peluang ada dan dia sebetulnya mampu melakukan dan mendapatkan kesuksesan dari kesempatan tersebut.

Kiat-Kiat Meningkatkan Percaya Diri

Percaya diri jelas sekali merupakan kecakapan yang tak terpisahkan dari orang-orang yang sukses. Ia menjadi ciri khas mereka. Orang-orang sukses membangun pikiran kesuksesan dengan kuat seperti optimisme dan berpikir positif, dan memahami betul dengan potensi dan kemampuan mereka, baik potensi yang positif maupun yang negatif. Oleh karena itu, ketika sedang berhadapan dengan suatu masalah, mereka dapat melaluinya dengan baik meskipun dalam prosesnya menemui berbagai rintangan bahkan kegagalan. Akan tetapi yang membedakan para bintang (orang sukses) dengan yang bukan adalah dalam hal menghadapi rintangan dan kegagalan ini, para bintang menghadapi kegagalan, tidak lari darinya, dan memandangnya

secara positif (optimis) karena kegagalan dianggapnya sebagai “batu loncatan” atau “tangga” sesungguhnya menuju keberhasilan.

Diskusi tentang meningkatkan kepercayaan diri karenanya sangat berkaitan dengan cara berpikir (*mind set*) seseorang dan bagaimana dia mengenali diri sendiri dengan baik. Hal yang berkaitan dengan cara berpikir yang akan didiskusikan di sini adalah berpikir positif, yakni fokus pada kelebihan, sedangkan bagaimana mengenali diri kita terkait dengan kemampuan “potret diri” tentang kelebihan dan kekurangan dan bagaimana meningkatkan kelebihan dan mengurangi kekurangan diri sendiri.

Pertama, fokus pada kelebihan. Kiat meningkatkan kepercayaan diri yang pertama ini berkaitan dengan cara berpikir atau *mind set* seseorang. Inilah yang menurut pengalaman penulis merupakan prasyarat sukses pertama yang akan mengarahkan pikiran seseorang untuk selalu berpikir positif. Orang-orang yang percaya diri tinggi dapat dipastikan memiliki kecenderungan untuk selalu melihat hal-hal positif yang melekat pada dirinya sendiri dan tidak menjadikan kelemahan-kelemahannya sebagai penghalang keberhasilan.

Semakin seseorang mampu untuk tetap fokus pada kelebihan yang dimiliki, maka kekurangan yang dia miliki semakin menghilang. Semakin dia fokuskan kelebihan dirinya dalam kenyataan bertindak atau perbuatan, semakin orang tersebut sering melakukan sesuatu dengan benar. Seluruh aura negatif yang biasa dirasa melingkupi diri sendiri akan mulai menghilang, bersamaan dengan itu aura positif dalam berbagai bentuknya terus menerus menampakkan diri; semangat, focus, optimisme, aura wajah positif, dan lain-lain. Kita pun akan tampil menjadi pribadi atau sosok yang menyenangkan yang semua orang akan tertarik untuk menjadi relasi dengan orang demikian dalam bentuk kepercayaan. Fokus pada kelebihan diri sendiri ini menurut pengalaman penulis merupakan bukti dari sikap dan perilaku syukur (Ismail, 2010: 8). Inilah bukti bahwa fokus pada kelebihan terkait dengan cara berpikir (*mind set*) untuk meningkatkan

kepercayaan diri yang gejalanya secara nyata dapat terlihat dan dirasakan oleh orang-orang di sekitarnya.

Kedua, fokus pada kelebihan di atas pada praktiknya bisa dilakukan dengan cara melakukan potret diri, yaitu kesadaran tentang kelebihan dan kekurangan diri dan bagaimana meningkatkan kelebihan dan mengurangi kekurangan diri sendiri.

Teknis potret diri di atas dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui kesadaran akan kelebihan dan berupaya mengurangi kelemahan diri sendiri. Sangat disarankan dalam melakukan potret diri ini diikuti dengan *sharing* (berbagi) kepada orang lain. Hal ini penting, karena sangat mungkin apa yang dianggap kelemahan sebelumnya oleh diri sendiri, tetapi sesungguhnya menurut orang lain semua itu (apa yang dianggap kelemahan diri sendiri) merupakan kelebihan. Hasil dari itu kita akan mendapatkan kesadaran yang baik bahwa diri kita pada dasarnya diberi Tuhan banyak kelebihan yang tanpa kekurangan. Berikut ini teknik dasar untuk mendapatkan “potret diri” untuk menemukan “kesadara diri” dan “kepercayaan diri” di atas tadi.

Lengkapilah petunjuk teknis ini sejujur-jujurnya!

1. Siapakah Anda?

Saya adalah

.....
.....

2. Apa kekuatan atau kelebihan yang Anda miliki?

Kekuatan atau kelebihan yang saya miliki: (Tulis sebanyak mungkin)

.....
.....

3. Apa kelemahan atau kekurangan yang Anda miliki?

Kelemahan atau kekurangan yang saya miliki:

.....
.....

4. Bagaimana usaha Anda untuk meningkatkan kekuatan atau kelebihan tadi?

Usaha yang saya lakukan untuk meningkatkan kekuatan atau kelebihan tadi:

.....
.....

5. Bagaimana usaha Anda untuk mengurangi kelemahan atau kekurangan tadi?

Usaha yang saya lakukan untuk mengurangi kelemahan atau kekurangan tadi:

.....
.....

Setelah seseorang melengkapi teknik di atas (Ismail, dkk, 2012: 41-42), sangat disarankan agar dia mendiskusikannya substansinya dengan orang lain untuk memperoleh masukan. Dalam pelatihan-pelatihan yang sering penulis fasilitasi, hasilnya sangat signifikan. Sebagai contoh, apa yang sebelumnya ditulis seseorang sebagai kekurangan dirinya, setelah mendapat masukan dari teman diskusinya, diperoleh pandangan lain bahwa ternyata yang semula dianggap kekurangan tersebut adalah kelebihan dirinya bagi teman pasangan diskusi. Sehingga yang didapat oleh orang tersebut setelah didiskusikan dengan temannya, ternyata dirinya memiliki banyak kelebihan dan sangat sedikit kekurangannya. Jika hasilnya demikian, maka tidak ada alasan bagi dia untuk tidak percaya diri dalam menjalani hidup ini.

Melalui “potret diri” secara objektif di atas, umumnya seseorang akan relatif memiliki kepercayaan diri yang lebih meningkat dari sebelumnya akibat dari “kesadaran diri” bahwa dia memiliki sangat banyak kelebihan dan hanya sedikit kekurangan bahkan tidak berkekurangan. Dengan kepercayaan diri yang didasarkan pada kesadaran diri yang tepat, kesuksesan akan didapat dengan lebih cepat karena orang besar selalu memiliki kepercayaan diri tinggi dan berbuat sesuatu. Orang seperti itu tetap berbuat sesuai keterampilan dan selalu menyadari bahwa keterampilan tersebut memberi nilai terhadap keterampilan lainnya. Dengan kepercayaan diri ini, seseorang akan memiliki keyakinan kuat bahwa dia akan sukses sekalipun tidak ada orang yang percaya dia bisa sukses atau diragukan orang lain. Karena, orang yang memiliki kepercayaan diri selalu membuat kesempatan dari setiap kesulitan. Percaya diri-lah agar kita bisa sukses karena kita menyadari memiliki banyak kelebihan dan sedikit kekurangan.

Kecakapan 3: Kemandirian

Kemandirian merupakan kecakapan emosi yang sangat terkait dengan kecakapan emosi yang baru saja didiskusikan sebelumnya yaitu, kepercayaan diri. Kemandirian adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam bertindak dan berpikir, serta tidak merasa tergantung sama orang lain secara emosional. Orang yang mandiri mengandalkan dirinya sendiri dalam merencanakan dan membuat keputusan penting. Kendati demikian, bukan berarti orang mandiri tidak pernah meminta pendapat dan pertimbangan kepada orang lain, mereka meminta dan mempertimbangkan pendapat orang lain tetapi pada akhirnya dia sendiri yang memutuskan (Stein dan Book, 2002: 105). Kemampuan untuk mandiri ini sangat bergantung pada tingkat kepercayaan diri dan kekuatan batin seseorang dan keinginan untuk memenuhi harapan dan kewajiban tanpa diperbudak oleh keduanya.

Berikut contoh orang yang sulit mengambil keputusan, S namanya. Dia tidak memiliki kecakapan kemandirian ini. S melewati

masa-masa SMU dan kuliah dengan baik, mendapatkan nilai tertinggi dan lulus kuliah dengan sangat istimewa. Kekurangannya yang terlihat oleh orang-orang sekelilingnya adalah dia selalu membutuhkan dukungan dan tidak pernah yakin akan kemampuan yang dipunyainya.

Dengan ijazah SMU yang dimilikinya, S diterima di fakultas hukum terkemuka. Sebelum kuliah dimulai, keinginan melanjutkan kuliah memudar kemudian dia memutuskan untuk bekerja terlebih dahulu selama setahun. Dia pun diterima bekerja sebagai petugas layanan pelanggan di sebuah perusahaan jasa pengiriman pesan. Dua bulan setelah bekerja, S memiliki pengetahuan aneka produk perusahaan jauh lebih luas daripada rekan-rekan kerja lainnya meskipun mereka sudah bekerja selama bertahun-tahun. Dia murah hati dan sangat sigap melayani pertanyaan dan keluhan para pelanggan. Akan tetapi, justru di situ terletak masalah lain S, dia sangat lemah dalam mengambil keputusan. Sering dia minta pendapat rekan-rekan kerjanya, meskipun semua fakta yang dibutuhkan untuk menyelesaikan keluhan pelanggan sudah terkumpul, sehingga menyebabkan keresahan di kantor. S menjadi terkesan tidak percaya dengan pendapat mereka, dan secara perlahan mulai enggan membantu S.

Daftar keluhan pelanggan, akibatnya, semakin panjang dan menjadikan mereka tidak sabar sehingga melaporkan hal ini langsung ke atasan S. Sang atasan kemudian turun tangan, tetapi dengan spontan S membela diri, dan melindungi dirinya untuk tidak dipersalahkan. Diam-diam dia juga berkata kepada teman-teman kerjanya bahwa pekerjaan itu sebenarnya terlalu rendah untuknya karena dia sebenarnya sudah diterima di fakultas hukum terkemuka, sehingga semua rekan kerjanya hanyalah karyawan biasa yang tidak pantas untuk ikut mengecam dan meragukan kemampuan dirinya. Cerita tentang S ini diambil dari tulisan Stein dan Book (2002: 109).

Kisah ini menggambarkan kondisi kemandirian S yang sangat rendah. Perilaku S merupakan sebuah contoh tentang bagaimana

kecerdasan intelektual yang tinggi, buktinya adalah diterimanya S di fakultas hukum terkenal, menjadi bumerang jika potensi emosi tidak mengimbangi dirinya. Oleh karena itu, kemampuan untuk bisa mandiri, yakni bisa mengarahkan diri dan mengendalikan diri dalam berpikir dan bertindak, merupakan kecakapan emosi yang sangat penting untuk meraih sukses. Kemandirian mencerminkan keinginan yang mengakar untuk mengatur diri sendiri sebagai kemampuan untuk mengikuti pemikiran sendiri dan berusaha mewujudkan keinginan yang ditentukan sendiri. Jika seseorang dapat menentukan apa yang dia inginkan, tetapi dirinya tidak tahu cara untuk mendapatkannya atau tidak memastikannya, maka usaha-usaha dia untuk meraih sukses akan terhambat.

Ada kiat sederhana untuk meningkatkan kemandirian kita. Selama sepekan ke depan, jangan biarkan diri kita untuk secara otomatis meminta bantuan orang lain dan cobalah untuk memutuskannya sendiri. Jika keputusannya benar, itu bagus sekali. Jika salah, di situlah letak pembelajaran kesuksesan. Gunakan keterampilan percaya diri kita sebelumnya karena kita memiliki banyak kelebihan sehingga hidup mandiri adalah keniscayaan. Kesuksesan pun akan sangat mudah kita raih, karena kemandirian adalah salah satu kunci sukses pada bintang kinerja.



KECAKAPAN ORANG SUKSES (Bagian 3)

Pada tema Kecakapan Orang Sukses, Bagian 3 ini akan diuraikan secara riset-ilmiah kecakapan-kecakapan emosi yang dimiliki oleh para bintang lainnya, yaitu: pengendalian diri, dapat dipercaya dan motivasi. Akan tampak bahwa ketiga kecakapan atau kecerdasan emosi tersebut merupakan di antara kecakapan-kecakapan emosi yang dimiliki oleh orang-orang sukses di dunia kerjanya dan dalam kehidupan nyatanya.

Kecakapan 4: Pengendalian Diri

Temuan dari neurosains, kaitannya dengan kecakapan emosi pengendalian diri ini, menunjukkan bahwa seseorang yang ada dalam kondisi stress, kerja bagian otak emosi sangat berpengaruh terhadap pusat eksekusi otak, lobus prefrontal, yang terletak tepat di belakang dahi. Lobus prefrontal adalah tempat disimpannya memori kerja, kemampuan memusatkan perhatian dan mengingat apa pun informasi yang mencolok. Memori kerja ini memiliki kedudukan yang sangat vital bagi seseorang dalam melakukan penghayatan dan pemahaman, dalam perencanaan dan pembuatan keputusan, dan dalam penalaran dan pembelajaran. Fungsi-fungsi vital tersebut, ditulis Goleman (1999: 116), dapat dimainkan otak emosi dengan baik jika keadaan seseorang dalam keadaan normal atau sedang tidak stress. Dengan

demikian, dalam upaya sukses seseorang, penting baginya untuk mengkondisikan otak emosinya dalam keadaan normal yang jauh dari kondisi stres.

Otak dalam keadaan normal memungkinkan memori kerja dapat berfungsi dalam kondisinya yang paling baik. Akan tetapi, dalam keadaan darurat, otak cenderung mengaktifkan modus perlindungan diri dengan mencuri sebagian dayanya dari bagian memori kerja dan mengalihkannya ke bagian otak lain yang menjalankan fungsi pertahanan dan keamaan. Hal ini merupakan kecenderungan yang dirancang secara sengaja sebagai mekanisme bertahan hidup. Selama situasi darurat seperti itu, otak merosot ke fungsinya yang sederhana, sehingga hanya bekerja hal rutin-rutin dan reaksi-reaksi yang paling akrab saja. Dalam kondisi darurat demikian (Goleman, 1999: 116), otak mengesampingkan pikiran-pikiran kompleks, wawasan-wawasan kreatif, dan perencanaan jangka panjang. Yang menjadi penyebab utama dari keadaan darurat demikian adalah situasi gawat atau krisis seperti cemas, gelisah, frustrasi dan mudah tersinggung, marah dan beringas.

Orang sukses adalah orang yang mampu dan berhasil mengelola emosi diri sendiri karena bagian otak yang bernama lobus prefrontal jika difungsikan “siap untuk mengatakan tidak” agar amigdala tidak terlalu bernafsu, terus memeriksa, melengkapi impuls-impuls penilaian mentah atau sesaat, dan mendorong reaksi yang paling tepat. Amigdala sebagaimana telah didiskusikan di muka adalah bank memori otak, tempat penyimpanan semua kenangan baik tentang kejayaan maupun kegagalan, harapan maupun ketakutan, dan kejengkelan maupun frustrasi. Ia merupakan struktur otak yang memainkan peran penting sekali dalam situasi darurat emosi yang membuat seseorang dalam situasi “gawat”. Orang yang tergolong tangguh mempunyai kecepatan untuk pulih dari gejalak emosi berlebihan, sehingga dalam hitungan detik amigdala sudah bekerja dengan normal. Kemampuan lobus prefrontal menghambat pesan amigdala yang demikian

memungkinkan pikiran tetap tenang sehingga apa pun yang dilakukan dapat berlangsung dengan tenang dan keberhasilan.

Orang dengan kemampuan pengendalian diri memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan impuls yang seringkali merusak dengan sangat baik. Orang dengan kecakapan pengendalian diri ini memiliki kemampuan-kemampuan berikut (Goleman, 1999: 132), di antaranya:

- Mampu mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan mereka.
- Tetap teguh, positif, dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat.
- Berpikir dengan jernih dan tetap tegar kendati dalam tekanan.

Pengendalian diri, sebagai bagian dari kecerdasan emosi pengaturan diri, tidak mudah kelihatan secara empirik. Akan tetapi, tanda-tanda dari pengendalian diri ini meliputi ketegaran saat menghadapi stress atau menghadapi orang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap serupa. Pengendalian diri juga tampak dalam kemampuan emosi seseorang dalam kecakapan melakukan manajemen waktu.

Pengendalian diri yang berhubungan dengan tanda kemampuan manajemen waktu diperlukan agar seseorang dapat mentaati jadwal harian. Hal ini sangat erat kaitannya dengan kendali diri, yaitu kemampuan untuk menolak sesuatu yang tampaknya penting padahal remeh, dan kemampuan menolak godaan untuk menikmati kesenangan yang memboroskan waktu, serta godaan untuk mengalihkan perhatian dari target kesuksesan. Sedangkan kaitannya dengan tanda yang ada kaitannya dengan tanggung jawab perseorangan di lingkungan kerja adalah pengendalian suasana hati diri sendiri. Sehingga, perilaku orang lain terhadap dirinya tidak memancingnya untuk melakukan hal serupa dan ia tetap fokus pada

target lembaga yang dibebankan kepadanya. Keberhasilan lembaga adalah keberhasilan dirinya juga sehingga tidak akan mudah dipengaruhi oleh orang yang mencobanya untuk memalingkan dari target keberhasilan lembaga dan dirinya.

Suasana hati seseorang sangat berkuasa atas pikiran, ingatan, dan wawasannya. Suasana hati sangat mengendalikan semuanya. Apabila seseorang sedang marah, dia akan sangat mudah mengingatkan kejadian-kejadian yang memperkuat dendamnya, sehingga pikirannya pun jadi sibuk dengan kemarahannya. Sikap mudah teringgung dia pun menjungkirbalikan wawasan orang tersebut sehingga yang biasanya tampak baik kini menjadi pemicu kebencian. Oleh karena itu, menolak suasana hati yang negatif ini penting sekali agar seseorang dapat bekerja dengan produktif, dan itu dilakukan dengan pengendalian diri. Pengendalian diri menjadi sangat penting bagi seseorang dalam meraih sukses, karena seseorang dengan pengendalian diri akan menjadi efektif dalam target dengan efisiensi waktu yang optimal. Mengoptimalkan pengendalian diri sebagai kecakapan emosi kesuksesan adalah salah satu kunci sukses seseorang.

Kecakapan 5: Dapat Dipercaya

Sifat dapat dipercaya dalam istilah sehari-hari disebut juga dengan integritas. Integritas berkaitan dengan moralitas. Integritas selanjutnya melahirkan kredibilitas. Oleh karena itu, para bintang kinerja mempraktikkan dengan baik sifat dapat dipercaya dalam dunia kerja mereka dengan tampil dalam bentuk sikap membiarkan orang tahu nilai-nilai dan prinsip-prinsip seseorang, maksud dan perasaannya, dan bertindak sesuai dengan semua itu. Orang yang memiliki integritas ini bersikap jujur bahkan bersedia mengakui perasaannya dan ikut membentuk aura otentisitas mereka. Orang yang dapat dipercaya dan karenanya memiliki integritas tampil dengan kejujuran dan jauh dari kepura-puraan dan topeng hidup.

Integritas seseorang dalam perilaku yang terbuka, jujur dan konsisten ikut berkontribusi mengantarkan dirinya menjadi bintang dalam kehidupannya baik kehidupan individual, keluarga, dunia kerja dan kehidupan lainnya secara umum. Dalam pekerjaan seseorang sebagai penjual misalnya, seseorang yang menyembunyikan informasi penting, mengingkari janji, atau gagal memenuhi komitmen kepada pelanggan sama artinya dengan meremehkan kepercayaan mereka yang begitu vital agar bisnis dapat terus berlangsung dengan dukungan para pelanggan tadi.

Masih banyak yang berkeyakinan hingga kini bahwa keberhasilan mereka dalam bisnis adalah karena hasil upaya dirinya sendiri, tanpa sumbangsih pelanggan. Sehingga orang demikian membiarkan dirinya menipu atau menjebak mereka, dengan berbagai cara, agar para pembeli membeli sesuatu yang tidak diperlukan oleh mereka. Dalam jangka pendek cara itu bisa berhasil dan mendatangkan keuntungan materi. Akan tetapi, dalam waktu jangka panjang dia yang mempraktikkan cara menipu dan menjebak demikian, pasti akan rugi dalam bisnisnya di kemudian hari. Hal itu karena kebohongan melahirkan keberhasilan sesaat karena akan ditutupi kebohongan selanjutnya. Padahal seseorang akan sukses secara permanen dan utuh jika dilandasi dengan fondasi integritas, yakni keadaan yang tetap selaras dengan hati nurani dan nilai seperti keterbukaan, dan kejujuran.

Mengutip Goleman (1999: 143) orang dengan kecerdasan emosi “dapat dipercaya” ini memiliki kecakapan-kecakapan sebagai berikut:

- Mampu bertindak menurut etika dan tidak pernah memermalukan orang lain.
- Mampu membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otensitas.
- Mampu mengakui kesalahan sendiri dan mengakui dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.

- Mampu berpegang pada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.

Kecakapan emosi “dapat dipercaya” ini dengan demikian lebih berkaitan dengan keterampilan intra personal seseorang dalam mengkarakterkan diri sendiri dengan nilai, *trust*, refleksi internal, dan keteguhan prinsip. Sifat dapat dipercaya dalam dunia karier, disebutkan Goleman (1999: 132), karenanya berkaitan dengan kecakapan emosi lain yaitu “kesungguhan hati” sebagai apa yang disebutnya dengan kebajikan tersembunyi.

Kesungguhan hati sebagai penghantar seseorang “dapat dipercaya” orang sekitar dalam konteks dunia kerja memiliki ciri-ciri tepat waktu, cermat dalam bekerja, dan teliti dalam memenuhi tanggung jawab. Semua itu merupakan pilar model masyarakat yang terorganisasi, yaitu orang-orang yang ingin agar segala sesuatunya berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan awal atau kalau mungkin dapat lebih efisien dalam waktu. Tepat waktu merupakan salah satu karakter kuat yang dimiliki orang-orang besar, sehingga semua orang besar pasti sangat ketat akan waktu yang dimilikinya. Cermat dalam bekerja merupakan wujud konkrit dari kesungguhan hati yang lahir dari cinta akan suatu pekerjaan atau profesi. Sedangkan teliti dalam memenuhi tanggung jawab merupakan bukti profesionalitas seseorang atas pekerjaan atau profesi yang dipilihnya.

Pada bagian akhir ini penulis akan menambahkan sebuah pengalaman cara-cara alternatif untuk meningkatkan kemampuan kecakapan emosi “dapat dipercaya” atau integritas diri ini, yaitu:

- Ambillah kesempatan yang diberikan seseorang atau sebuah lembaga yang memberi kepercayaan untuk dilaksanakan dengan penuh optimis dan tanggung jawab.
- Laksanakan kepercayaan itu dengan kesungguhan hati, penuh makna dan nilai dengan tidak merugikan pihak lain.
- Laksanakan tepat waktu sesuai dengan yang disepakati.

- Libatkan orang-orang sekitar dan akui mereka sebagai bagian dari keberhasilan dalam menjalankan kepercayaan tadi.

Demikian kecakapan emosi “dapat dipercaya” sangat penting bagi siapa pun yang sedang menjalani karier kesuksesan karena semua orang besar memiliki kecakapan emosi dapat dipercaya ini sebagai karakter atau integritas diri seseorang yang menjadi modal emosi positif untuk membangun relasi dengan pihak-pihak lain di luar dirinya atau untuk hubungan-hubungan interpersonal. Kecakapan emosi dapat dipercaya juga berhubungan dengan kecakapan emosi “motivasi” sebagaimana akan diuraikan setelah ini.

Kecakapan 6: Motivasi

Kecerdasan emosi berikutnya yang menjadikan seseorang menjadi bintang dalam dunia kerja dan kehidupannya adalah motivasi. Orang yang memiliki motivasi juga berhubungan dengan kecakapan emosi “dapat dipercaya” dan kesungguhan hati di atas tadi. Motivasi merupakan kecakapan emosi yang mengantarkan atau memudahkan seseorang dalam meraih apa menjadi target sukses dirinya dan juga institusi yang menaungi atau dipimpinnya.

Pada buku penulis terdahulu yang berjudul *The Secret of Happiness* (2008 dan 2012), penulis menceritakan kisah nyata seorang bapak yang sudah puluhan tahun menjadi petugas kebersihan di salah satu kompleks perumahan. Kendati ditawari orang-orang sekitar naik pangkat menjadi security di perumahan tersebut, dia tidak menerimanya dan memilih tetap menjadi petugas kebersihan lingkungan di sana. Seiring perjalanan waktu, sekarang sang bapak justru dipercaya banyak orang sebagai tukang bangunan ini yang terpercaya karena hasil kerjanya yang memuaskan. Yang mengherankan pekerjaan sebagai petugas kebersihan tidak dia tinggalkan, meskipun sang bapak sekarang mendapatkan bayaran lebih tinggi dari tukang bangunan ahli.

Yang menjadi alasan keputusannya tetap menjadi petugas kebersihan adalah motivasi sang bapak untuk tetap menjaga lingkungan perumahan tetap bersih. Dia merasa sangat senang, melebihi apa pun, jika orang-orang di kompleks tersebut hidup nyaman dan sehat karena lingkungan mereka yang bersih. Orang-orang di kompleks perumahan pun memang sudah sangat tahu bahwa bapak petugas kebersihan itu bekerja dengan sepenuh hati dan kesungguhan. Ia bekerja dengan motivasi yang tinggi.

Bapak petugas kebersihan di atas merupakan contoh orang yang menemukan kenikmatan dalam pekerjaannya dan menjalankan “profesi-nya” dengan motivasi kinerja terbaik. Kunci kenikmatan bekerjanya tidak hanya terletak pada pekerjaannya sendiri sebagai petugas kebersihan, padahal sudah ada pekerjaan lain yang menghasilkan lebih banyak uang, melainkan kondisi mental khusus yang diciptakan sang bapak dalam bekerja. Kondisi ini disebut, disebut Goleman (1999:168) dengan suasana *flow*. Kondisi atau suasana *flow* menggerakkan orang pada kinerja terbaik seseorang apa pun yang dikerjakannya. *Flow* merupakan kenikmatan yang menjadi motivasi bagi seseorang yang paling unggul. Bapak tadi memiliki *flow* dalam pekerjaannya sebagai petugas kebersihan.

Pekerjaan-pekerjaan yang sangat disukai membuat pelakunya makin asyik karena tenggelam dalam aliran kegiatan sewaktu mengejakannya. Ketika seseorang berkerja dalam kondisi *flow*, dengan sendirinya motivasi pun terbangun sehingga pekerjaan pun menjadi kenikmatan tersendiri. Keberhasilan pun tentu mengikuti proses seperti itu. Begitu besarnya peran motivasi dalam menciptakan kesuksesan dalam pekerjaan seseorang. Ketika seseorang mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan dengan kenikmatan atau *flow* di atas, suasana hatinya berada di puncak, bahagia dan bergairah. Dengan ungkapan lain, ia bekerja dengan penuh motivasi. Akan tetapi, hal sebaliknya yang akan terjadi, bahwa ketika seseorang mengerjakan suatu pekerjaan karena dibayar atau instruksi atasan, orang tersebut cenderung merasa

bosan, tidak tertarik bahkan agak mudah tersinggung dan merasa tidak bahagia. Orang yang terpaksa tidak bekerja dalam suasana *flow*.

Uraian di atas, mudah untuk dipahami karena motif dan emosi mempunyai akar kata yang sama, yang berasal dari bahasa Latin *movere* yang berarti “menggerakkan” (Goleman, 1999: 170). Emosi secara etimologis memiliki arti yang menggerakkan seseorang untuk meraih sasaran; emosi menjadi bahan bakar untuk memotivasi dirinya, dan motivasi seseorang pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan seseorang. Karya-karya besar pada umumnya dimulai dari perasaan yang bergelora, atau motivasi yang tinggi tadi. Perasaan demikian adalah motivasi atau keadaan *flow* seseorang.

Keadaan *flow*, secara neurosains, berkaitan langsung dengan kondisi otak seseorang. Sehingga, orang dalam keadaan *flow* mencerminkan kejadian otak manusia di mana otak membantu orang tersebut menjadikan sesuatu yang tampak sulit menjadi terasa mudah untuk diselesaikan. Kondisi *flow* ini menghadirkan sebuah paradoks syaraf; bahwa ketika seseorang sedang dalam keadaan bosan dan apatis, atau sedang diliputi kecemasan, aktivitas otak orang tersebut berubah menjadi kacau. Dalam kondisi demikian, aktivitas otak berada pada tingkat tinggi tetapi tidak fokus dengan sel-sel otak aktif dan juga tidak menentu. Sebaliknya, dalam kondisi *flow*, otak berkativitas secara efisien dan mempunyai pola aktif yang cermat sehingga beban korteks menjadi berkurang. Keadaan otak demikian berlaku meskipun pekerjaan yang diemban tergolong memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Bagi para bintang kinerja, simpul Goleman (1999:171) dalam risetnya, keunggulan performa dan *flow* merupakan satu hal yang menyatu dalam dirinya sebagai keterampilan intra personal.

Flow secara alami mendorong proses peningkatan diri. Hal itu disebabkan karena dua hal, *pertama*, orang mempunyai kemampuan belajar paling baik ketika dia terlibat sepenuhnya dalam sesuatu yang sedang dikerjakan, dan, *kedua*, semakin sering seseorang menekuni

pekerjaan tertentu, semakin baik pula kinerjanya. Dia mendapatkan motivasi berkelanjutan untuk menghasilkan kinerja-kinerja terbaik untuk suatu kesuksesan. Oleh karena itu, pekerjaan tanpa *flow* hanya akan menghasilkan berbagai “bencana” seperti kebosanan dan rutinitas semata, sebaliknya pekerjaan dengan *flow* menghasilkan motivasi tinggi dan kinerja istimewa.

Beberapa kecakapan yang dimiliki oleh para bintang kinerja yang memiliki motivasi adalah:

Pertama, dorongan berprestasi, yaitu: dorongan untuk meningkatkan atau memenuhi standar keunggulan. Kecakapan ini mendorong seorang bintang kinerja atau orang-orang sukses untuk: (1) berorientasi pada hasil, (2) *risk taker* atau berani ambil resiko dan menetapkan sasaran yang menantang, (3) mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya untuk mengurangi ketidakpastian, dan, (4) terus belajar meningkatkan kinerja

Kedua, komitmen, yaitu: setia terhadap visi dan sasaran diri sendiri dan kelompok atau lembaga. Orang dengan kecakapan ini memiliki ciri-ciri: (1) siap berkorban demi pemenuhan sasaran lembaga yang lebih penting, (2) merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar, (3) menggunakan nilai-nilai kelompok dalam mengambil keputusan, dan (4) aktif mencari peluang untuk memenuhi misi kelompok.

Ketiga, inisiatif, yaitu: kemampuan untuk memanfaatkan kesempatan dengan cara berbeda. Orang dengan kecakapan ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) mengerti setiap peluang, (2) mengejar sasaran lebih dari sekedar yang dipersyaratkan, (3) berani “melanggar” batas-batas dan aturan yang tidak prinsip, dan (4) mengajak orang lain melakukan “petualangan” pekerjaan dan menghadapi tantangan-tantangannya.

Keempat, optimisme, yaitu: gigih dalam memperjuangkan kesuksesan meskipun ada halangan atau kegagalan. Orang dengan

kecakapan ini memiliki ciri-ciri: (1) tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan, (2) bekerja untuk sukses tanpa takut gagal, dan (3) melihat kegagalan sebagai situasi yang dapat dikendalikan.

Kedua kecakapan emosi, inisiatif dan optimisme, di atas menggerakkan orang untuk menangkap peluang dan membuat mereka mampu melihat kegagalan dan rintangan sebagai awal keberhasilan. Kedua kecakapan ini pula yang membedakan seseorang sukses dan tidak sukses. Dengan ungkapan lain, orang biasa-biasa saja, bahkan orang gagal sekalipun, mereka memiliki kecakapan emosi “dorongan berprestasi” dan “komitmen” sama seperti orang sukses memiliki keduanya. Akan tetapi yang membedakan antara para bintang dengan orang biasa adalah inisiatif dan optimisme, orang biasa-biasa saja tidak memiliki kedua kecakapan pembeda ini. Dengan demikian, selain memiliki dorongan berprestasi dan komitmen, para bintang kinerja atau orang-orang sukses selalu mencari “inisiatif” di luar cara-cara biasa dan memiliki “optimisme” dapat meraih sukses dengan cara-cara tidak biasa tadi. Orang yang ingin meraih sukses harus menempuh cara-cara inisiatif dan optimisme sukses dengan cara-cara tersebut.



KECAKAPAN ORANG SUKSES (Bagian 4)

Pada tema Kecakapan Orang Sukses, Bagian 4, ini akan diuraikan kecakapan-kecakapan emosi yang dimiliki oleh para bintang lainnya, yaitu: optimisme, empati dan keterampilan sosial. Akan tampak bahwa ketiga kecakapan atau kecerdasan emosi tersebut merupakan di antara kecakapan-kecakapan emosi yang dimiliki oleh orang-orang sukses di dunia kerjanya dan dalam kehidupan nyatanya.

Kecakapan 7: Optimisme

Optimisme, sebagaimana didiskusikan di atas, merupakan salah satu ciri dari yang penuh motivasi. Dalam uraian di atas optimisme diartikan sebagai kegigihan dalam memperjuangkan kesuksesan meskipun ada halangan atau kegagalan. Optimisme juga menjadi ciri orang sukses, dan tidak dimiliki oleh orang biasa-biasa saja. Dengan demikian, optimisme merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif sekalipun ketika dia berada dalam kesulitan. Optimisme diartikan sebagai kecakapan melihat selalu ada harapan dan solusi dalam cara seseorang menghadapi kesulitan yang dihadapinya (Stein dan Book, 2002: 252). Oleh karena itu optimisme merupakan pendekatan yang positif terhadap kehidupan sehari-hari menuju kesuksesan dan menjadi

kebalikan dari pesimisme yang merupakan jalan menuju kegagalan bahkan kehancuran .

Orang dengan kecakapan optimisme ini, dikatakan Goleman (1999: 196) memiliki karakter-karakter berikut ini:

- Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
- Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal.
- Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.

Oleh karena itu, kecakapan emosi optimisme tidak ada hubungannya dengan kondisi kaya atau miskin seseorang. Optimisme merupakan inspirasi dari dalam diri dengan tiga pengertian utama, yaitu:

- kemampuan untuk percaya bahwa hidup ini memang tidak akan selalu mudah,
- dengan upaya-upaya serta keyakinan baru hidup ini akan menjadi lebih baik, dan
- bahwa kegagalan dan kesuksesan pada dasarnya merupakan kondisi pikiran seseorang belaka.

Dengan kata lain, pikiran kegagalan akan melahirkan kegagalan sebaliknya pikiran sukses akan pula melahirkan kesuksesan.

Optimisme terkadang sering disalahpahami, karenanya optimisme selalu bukanlah kecenderungan untuk percaya bahwa semuanya pasti berubah menjadi baik. Pemikiran demikian justru mencerminkan kelemahan seseorang dalam uji-realitas. Menurut Stein dan Book (2002: 256) kecenderungan ini membuat seseorang lepas tanggung jawab sebagai perilaku yang membutuhkan dirinya pada tantangan yang sebenarnya yang harus dia hadapi dan atasi. Optimisme juga bukan kemampuan untuk hanyut dalam kata-kata

yang membangkitkan semangat dan mengulang-ulang hal-hal positif tentang diri sendiri. Karena, kemampuan semacam itu hanya akan membawa dia pada jalan buntu. Optimisme adalah kemampuan untuk berhenti memikirkan atau mengatakan hal-hal yang negatif tentang diri sendiri dan dunia sekitarnya, terutama pada saat dia mengalami kegagalan pribadi. Optimisme sejati adalah pendekatan pada kehidupan yang menyeluruh, dan penuh harapan tetapi sekaligus realistis. Optimisme melibatkan sikap realistis.

Martin Seligman telah melakukan penelitian tentang bagaimana optimisme meningkatkan produktivitas penjualan di perusahaan asuransi yang bernama MetLife. Penelitian Seligman menemukan data bahwa mereka yang optimis mampu menjual asuransi 29 persen lebih banyak selama tahun pertama, dan prestasi itu meningkat menjadi 130 persen lebih banyak pada tahun kedua.

Kemampuan lain yang berkaitan dengan optimisme adalah harapan. Harapan merupakan daya pemberi motivasi utama sehingga ketidakterdapatannya selalu membuat kehidupan seseorang “lumpuh”. Kekuatan harapan dipaparkan oleh Goleman (1999: 28) sebagai hasil dari sebuah studi terhadap para pegawai kesejahteraan sosial yang bertugas membantu orang-orang pengidap cacat mental parah seperti skizofrenia, dan keterbelakangan mental parah sejenisnya. Tahun pertama dalam pekerjaan-pekerjaan demikian merupakan masa yang paling sulit. Para pekerja sosial yang memiliki tingkat harapan tinggi, yakni optimisme atas potensi klien untuk menjadi lebih baik dan juga kemampuan mereka sendiri dalam menolong para pasien, cenderung menjadi yang terbaik. Setelah lewat masa kerja satu tahun, mereka yang bekerja dengan tingkat harapan tinggi ini mampu bertahan dengan prestasi paling memuaskan, tidak merasa lelah secara emosi, dan paling mungkin bertahan dalam pekerjaan.

Dalam pekerjaan-pekerjaan dengan tingkat stres dan ketegangan tinggi, frustrasi dianggap lazim. Harapan, sebagai buah dari optimisme tadi, karenanya menjadi penting sekali ketika seseorang

harus mengerjakan tugas yang dirasa berat. Harapan sangat positif dan menguntungkan dalam pekerjaan-pekerjaan berat, di mana tingginya optimisme dapat melahirkan strategi kerja yang pragmatis tetapi kreatif karena berorientasi pada hasil terbaik. Pragmatisme kreatif dapat mengatasi stres di satu sisi, dan menghantarkan pada keberhasilan di sisi lain. Inilah kedahsyatan optimisme dan harapannya.

Oleh karena itu, siapa pun yang sedang menuju karier kesuksesan dan siapapun yang sedang dalam karier kehidupan di puncak, karena pasti disertai tingkat stres dan ketegangan tinggi, mutlak menumbuhkan kecakapan optimisme ini sebagai sebagai kegigihan dalam memperjuangkan kesuksesan meskipun ada halangan atau kegagalan. Optimisme adalah *guide* kehidupan yang mampu melihat sisi terang kehidupan, dan kemampuan melihat selalu ada harapan dan solusi dalam cara seseorang menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Optimisme seseorang karenanya mendekatkan dirinya pada kesuksesan yang dicita-citakannya.

Kecakapan 8: Empati

Empati merupakan kemampuan untuk mengindera perasaan orang lain sebelum orang tersebut mengungkapkannya. Dengan kecakapan emosi empati ini, seseorang menyadari, memahami, dan menghargai perasaan dan pikiran orang lain. Oleh karena itu, ditulis Stein dan Book (2002:139), empati merupakan “penyelarasan diri” atau kepekaan terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya. Dengan ungkapan lain, empati adalah menempatkan diri sendiri untuk berupaya merasakan sebagaimana orang lain merasakannya.

Bersikap empati berarti mampu membaca orang lain dari sudut pandang emosi, sehingga orang yang empati peduli pada orang lain dan memperlihatkan minat dan perhatiannya pada mereka. Kemampuan emosi ini penting karena tidak setiap orang

mengekspresikan perasaannya melalui kata-kata, sebaliknya banyak orang yang memberitahukann perasaan tersebut melalui nada suara, ekspresi wajah, dan cara-cara non-verbal lainnya. Sebagaimana dikatakan Freud bahwa manusia tidak pernah bisa menyimpan rahasia seutuhnya sehingga apabila bibirnya tidak mengatakannya, seseorang akan mengekspresikan itu secara non-verbal tadi. Inilah poin penting untuk mulai mendiskusikan inti dari kecapan emosi yang bernama empati.

Kecakapan empati menekankan pentingnya kemampuan mengindera perasaan dari perspektif orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Jika kesadaran diri (*self awareness*) terfokus pada pengenalan emosi diri sendiri, maka empati memfokuskan pada pengenalan emosi orang lain. Empati berarti salah satu kemampuan inter personal. Semakin seseorang mampu mengenali emosi diri sendiri, maka semakin terampil ia membaca emosi orang lain. Ditulis Goleman (1999: 215), pada tingkatan yang paling rendah, empati mempersyaratkan kemampuan membaca emosi orang lain, sedangkan pada tataran yang lebih tinggi empati mengharuskan kita mengindera sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak terungkap secara verbal di atas tadi.

Sebuah contoh empati ditulis Stein dan Book (2002: 140), bahwa saat itu Eddy sudah terlambat 10 menit untuk menjemput istrinya, Rossi, disebabkan oleh aki mobil yang bermasalah dan harus minta bantuan teman sekaligus tetangganya untuk dapat menghidupkan mesin mobilnya. Karena saking marahnya menunggu lama, Rossi mengumpat-ngumpat ketika Eddy datang untuk menjemputnya. Ungkapan pertama yang diucapkan oleh Rossi adalah ungkapan kemarahan yang sangat,

“Kamu tahu kan aku paling tidak suka kalau kamu terlambat.”

“Aku sudah menunggumu di sini lama sekali hampir 15 menit.”

“Kalau kamu akan terlambat, bilang saja. Aku kan bisa mengerjakan yang lain daripada cuma menunggumu di sini, aku jadi buang-buang waktu dengan tidak berguna.”

“Tapi semua itu tidak terpikirkan oleh kamu bukan?”

Demikian Rossi mengungkapkan kemarahan kepada suaminya, sesaat sang suami datang dengan penuh ketulusan bahkan sebelum sang suami berkata sepatah kata pun. Tentu Eddy yang merasa tidak dihargai bisa saja berkata,

“Kamu tidak pandai berterima kasih, aki mobil kita mati tahu! Sehingga aku harus minta tolong tetangga.”

“Kamu malah sewot memarahi tanpa meminta penjelasan terlebih dahulu.”

Tetapi meskipun itu benar, Eddy tidak menjawab demikian karena mungkin tidak akan meredakan kemarahannya, malah jangan-jangan istrinya menjawab, *“Kan ada telpon, apa susahnya memberi tahu!”* Kemungkinan itu diantisipasi Eddy karena tidak akan meredakan amarah sang istri. Ternyata yang dikatakan Eddy adalah:

“Maaf sayang, aku terlambat. Pasti kamu mengganggu aku telah membuat kamu membuang-buang waktu dan kamu pasti kesal menunggu lama apalagi cuaca panas seperti ini.

“Pasti kamu Be Te.”

Rossi menjawab kesal, *“Iya dong, kamu kan tahu apa yang ku rasakan. Terus kenapa kamu terlambat jika sudah tahu begitu? Kenapa kamu terlambat selama ini?”*

Komentar Eddy yang empatik, mengerti dan menyelami perasaan jengkel dan kecewa yang dirasakan Rossi, membuat istrinya menjadi tenang sehingga dia mau mendengarkan penjelasan Eddy mengapa dia terlambat tanpa menganggapnya sebagai alasan yang dibuat-buat.

Ketika Rossi mendengar bahwa aki mobil yang rusak yang menyebabkan suaminya terlambat, kemarahannya serta merta hilang

seketika, dia pun berkata, “Kasihlah sekali suamiku, maaf ya tadi aku marah-marah. Kamu tahu kan betapa aku benci jika harus menunggu, buang-buang waktu.”

Empatik karenanya dapat memperbaiki hubungan. Bersikap empati dimulai dengan ungkapan “Anda” –atau kamu dalam ungkapan di atas, untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain sehingga terjadi keselarasan dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan orang lain dalam situasi tadi. Empati menjadi alat antar pribadi atau interpersonal yang sangat bermanfaat. Oleh karena itu, ketika seseorang mengatakan ungkapan yang empatik, bahkan dalam situasi yang penuh dengan ketegangan dan perselisihan sengit pun, dia sesungguhnya telah menggeser keseimbangan. Ketika seseorang menempatkan diri dalam apa yang dirasakan oleh orang lain, dan karenanya dia dan orang tersebut menjadi persekutuan yang menguntungkan kedua belah pihak.

Empati karenanya disebut Goleman sebagai radar sosial seseorang. Empati merupakan keterampilan dasar untuk semua kecakapan sosial yang penting untuk segmen kehidupan apa pun. Terdapat 5 (lima) kemampuan emosi papir Goleman (1999: 219) yang dimiliki oleh orang-orang yang memiliki kecakapan empati ini, yaitu:

- Memahami orang lain.
- Kecakapan pertama ini merupakan kemampuan untuk mengindera perasaan-perasaan dan perspektif orang lain dan menunjukkan minat-minat aktif terhadap kepentingan-kepentingan mereka.
- Mengembangkan orang lain, yaitu kemampuan untuk mengindera kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan mereka.
- Orientasi pelayanan, yaitu mengantisipasi, mengakui, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan pelanggan.

- Memanfaatkan keragaman, yaitu menumbuhkan kesempatan melalui keragaman banyak orang.
- Kesadaran politik, yaitu kemampuan untuk membaca kecenderungan sosial politik yang sedang berkembang.

Tentang bagaimana Empati dapat menghantarkan seseorang pada kesuksesan dalam pekerjaannya, Goleman memaparkan contoh nyata bagaimana empati membantu kesuksesan karir seorang dokter dan membedakannya dari dokter-dokter lain yang tidak memiliki kecakapan empati. Dengan kata lain, empati menghantarkan dokter tersebut menjadi seorang bintang kerja yang membedakannya dari dokter biasa-biasa saja dalam bidang layanan pengobatan pasien.

Menjadi seorang dokter meniscayakan kemampuan empati karena merupakan salah satu pekerjaan yang menitikberatkan pelayanan manusia, selain sebagian karena alasan ekonomi. Apalagi di zaman ketika para dokter bersaing lebih ketat guna mendapatkan loyalitas dari pasien dan kepercayaan dari lembaga atau perusahaan, para dokter yang lebih peka untuk mengenali emosi pasiennya lebih sukses dalam mengobati sang pasien ketimbang para sejawat yang kurang peka atau kurang dalam kecakapan empati ini.

Seorang dokter perlu mengetahui tingkat kecemasan dan rasa tidak nyaman pasiennya sehingga dapat mengobati mereka dengan efektif, dan penelitian menunjukkan bahwa para dokter jarang mendengarkan kecemasan para pasien tersebut. Pasien biasanya ingin mengajukan kurang lebih empat pertanyaan terkait dengan penyakit yang dideritanya, tetapi begitu berhadapan pasien hanya sempat mengajukan satu atau dua pertanyaan saja. Begitu pasien mulai berbicara, rata-rata dokter menginterupsinya dalam waktu kurang dari 18 detik saja. Ilustrasi ini merupakan hasil riset kecakapan emosi Goleman.

Dokter yang tidak mau mendengarkan pasien lebih banyak, di Amerika sampai-sampai ada yang dituntut di Pengadilan. Dokter-

dokter yang menjadi rujukan atau pilihan utama yang tidak pernah mengalami tuntunan mal-praktek dikenal sebagai komunikator yang jauh lebih baik dibanding sejawat dokter yang pernah berurusan dengan penegak hukum. Mereka meluangkan waktunya untuk berbicara dengan pasien tentang apa yang diharapkan dari suatu pengobatan, bersedia untuk tertawa dan bercanda bersama, terbuka untuk meminta pendapat pasien dan memeriksa pemahaman mereka, serta mendorong pasien agar mau berbicara dengannya.

Yang mengherankan untuk menjadi dokter unggulan seperti itu, dalam penelitian Goleman (1999: 221), waktu yang dibutuhkan agar dapat berempati dan sukses dalam pengobatan padahal hanya tiga menit saja. Dengan demikian, tiga menit berempati kepada para pasien menempatkan seseorang menjadi seorang bintang dalam profesi sebagai dokter, tidak lebih dari itu. Jelas sekali berempati walau hanya sebentar melahirkan efek dahsyat kinerja maksimal seseorang untuk bertahun-tahun lamanya.

www.samudrabiru.co.id

Kecakapan 9: Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial merupakan seni menangani emosi orang lain. Secara rinci, kemampuan tersebut adalah keterampilan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, serta berinteraksi dengan lancar. Keterampilan sosial juga mencakup penggunaan kecakapan-kecakapan tadi untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Goleman memberi contoh tipe seorang pemimpin yang memiliki keterampilan sosial dan yang tidak memilikinya yang bisa dijadikan contoh dan perbandingan keduanya dalam tema keterampilan sosial ini. Dia mencontohkan merger antara dua perusahaan besar bidang keuangan (Goleman, 1999: 263). Sebagaimana halnya merger-merger lain, tidak sedikit karyawan akan kehilangan pekerjaan

karena banyak fungsi yang sama dalam kedua perusahaan tersebut. Bagaimana cara kedua perusahaan tersebut mengumumkan rencana itu yang membedakan antara kedua pemimpin perusahaan tersebut dan pengaruhnya bagi karyawan masing-masing.

Kepala perusahaan A menyampaikan rencana pengurangan tenaga kerja dengan cara yang sama sekali tidak menyenangkan. Dengan raut wajah yang muram dan nada keras sedikit mengancam, dia berkata:

“Saya tidak tahu apa yang harus saya kerjakan, tapi jangan berharap saya akan sebaik-baik dengan kalian.”

Dia menyelesaikan pembicaraannya dengan berkata, “Saya terpaksa akan memberhentikan separuh dari kalian, dan saya belum tahu pasti bagaimana caranya. Jadi saya ingin kalian semua menyerahkan daftar riwayat hidup dan kualifikasi sehingga saya dapat memutuskan nasib kalian.”

Sementara sang kepala di perusahaan B menyampaikan kabar itu dengan cara yang sangat berbeda dengan kepada perusahaan A di atas. Dia berbicara dengan baik dan pesannya bernada optimis. Dia berkata,

“Kami berpendapat bahwa perusahaan baru ini akan menjadi tempat yang sangat menantang untuk bekerja, dan kami bersyukur karena dapat menggabungkan orang-orang berbakat dari kedua perusahaan.”

Dia melanjutkan pembicaraannya, *“Kami akan memberitahukan lebih lanjut mengenai kemajuan keputusan kepada kalian setiap beberapa hari sekali sehingga kalian mengetahui perkembangannya.”*

“Kami akan mengambil keputusan baik berdasarkan data kinerja objektif maupun kemampuan kualitatif seperti kerja sama kelompok sehingga keputusan akan dibuat dengan adil”, pungkask kepala perusahaan B.

Kedua keadaan di atas menciptakan suasana kerja berbeda di

masing-masing perusahaan tersebut. Di antara mereka yang ada di perusahaan A menjadi malas-malasan dalam bekerja. Pesan yang masuk ke telinga mereka seperti “Anda diperlakukan dengan tidak adil”. Mereka menjadi sengit, tidak bersemangat dan mudah tersinggung. Sementara pengaruh pengumuman kepada perusahaan B sangat berbeda. Para karyawan di perusahaan B menjadi lebih produktif, karena tertarik dengan harapan yang dijanjikan terutama mereka tahu bahwa jika mereka tidak terpilih, keputusan itu dibuat dengan standar dan kriteria yang terukur atau adil.

Hasil kedua pembicaraan kepala perusahaan di atas sangat berbeda, padahal keduanya sama-sama memiliki pengaruh besar bagi karyawan masing-masing. Kepada perusahaan A tidak memiliki keterampilan sosial, sedangkan kepada perusahaan B memiliki keterampilan sosial yang baik karena terampil mengirimkan sinyal-sinyal emosi yang menjadikannya seorang komunikator hebat dan mampu mengendalikan dan mempengaruhi emosi para karyawannya untuk tetap bekerja produktif. Dengan ungkapan lain, kepala perusahaan B adalah seorang pemimin yang unggul (*star performer*) karena memiliki keterampilan sosial tadi sebagai seni menangani emosi orang lain, sedangkan kepala perusahaan A adalah seorang pemimpin yang biasa-biasa saja karena tidak memiliki keterampilan sosial dan kecakapan empati.

Berdasarkan klasifikasi kecerdasan emosinya Goleman (1999: 271), sang kepala perusahaan B di atas memiliki lima kecakapan emosi berikut:

- Pengaruh, yaitu keterampilan menggunakan perangkat persuasi secara efektif.
- Komunikasi, yaitu mendengarkan secara terbuka dan mengirimkan pesan secara meyakinkan.
- Manajemen konflik, yaitu kemampuan merundingkan dan menyelesaikan perbedaan pendapat.

- Kepemimpinan, yaitu keterampilan untuk mengilhami dan membimbing individu maupun kelompok.
- Katalisator perubahan, yaitu kemampuan untuk mengawali, mendorong dan mengelola perubahan.

Dengan demikian, untuk mewujudkan lima kecakapan emosi di atas, terdapat dua hal yang harus menjadi perhatian terlebih dahulu, yaitu (1) citra diri, dan (2) kemampuan komunikasi. Citra diri berkaitan dengan kapasitas diri yang betul-betul siap untuk membangun hubungan sosial yang dimulai dari dalam diri pribadi masing-masing, dan selanjutnya melangkah ke luar tentang bagaimana seseorang mempersepsi orang lain. Sedangkan komunikasi yang dimaksud dalam keterampilan sosial ini adalah komunikasi yang asertif. Jelas sekali, untuk menjadi bintang kinerja dalam sebuah profesi dan kehidupan secara umum, keterampilan sosial mutlak diperlukan yang terwujud dalam kecakapan-kecakapan pengaruh, komunikasi, manajemen konfli, kepemimpinan, dan katalisator perubahan.

www.samudrabilu.co.id

**BAGIAN EMPAT
MENGOPTIMALKAN
POTENSI SPIRITUAL**

www.samudrabiru.co.id

Pada Bagian Empat
“Mengoptimalkan Potensi Spiritual”
diuraikan 7 tema besar, yaitu:

- A. Menenal Potensi Spiritual
- B. Pentingnya Potensi Spiritual
- C. Spiritualitas, Potensi Tertinggi?
- D. Potensi Spiritual dan Makna Hidup
- E. Mendayagunakan Potensi Spiritual
- F. Hindari Krisis Spiritual
- G. Potensi Spiritual Memaknai Kegagalan



MENGENAL POTENSI SPIRITUAL

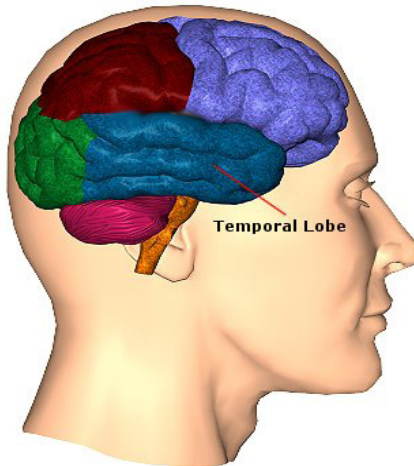
"Potensi spiritual bukanlah takhayul, riset-riset neurosains membuktikan bahwa spiritualitas betul-betul ada dalam otak sebagai modal setiap manusia."

Pada tema "Mengenal Potensi Spiritual ini" akan diuraikan dua tema kajian, yaitu: *pertama*: Bukti-bukti Riset tentang Spiritualitas, dan, *kedua*, Potensi Spiritual sebagai Modal. Kajian *pertama* menyajikan riset-riset ilmiah neurosains yang menemukan bahwa bahwa spiritualitas secara sengaja diciptakan oleh Tuhan di setiap otak manusia pada bagian *lobus temporal*. Kajian *kedua*, karena spiritualitas diciptakan Tuhan dalam otak *lobus temporal*, maka spiritualitas adalah potensi dan modal penting setiap orang tetapi sangat tergantung kepada setiap individu untuk menumbuhkan dan mengoptimalkannya atau sebaliknya. Kedua kajian ini memberi contoh masing-masing yang diambil dari riset-riset ilmiah para ahli terkait.

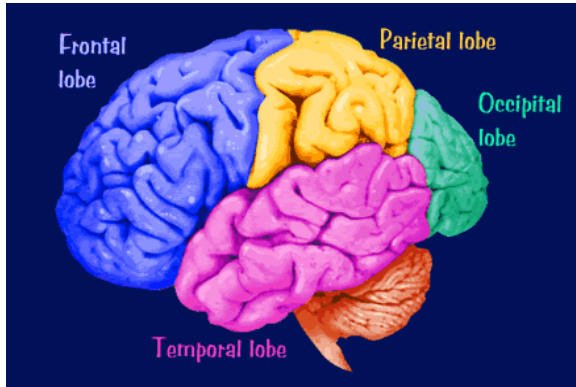
Pertama: Bukti-Bukti Riset Spiritualitas

Potensi atau kecerdasan spiritual atau spiritualitas bukanlah takhayul dan mengada-ada semata. Dimensi spiritualitas dalam diri manusia bukan pula spekulasi pemikiran para ahli syaraf otak (neurosains). Potensi spiritualitas dan kecerdasannya ini betul-betul ilmiah didasarkan pada kajian dan riset laboratoium yang objektif.

Spiritualitas memiliki landasan ilmiah yang didasarkan pada riset-riset tentang otak yang menjadi konsern neurosains, yaitu ilmu yang mempelajari tentang otak. Riset-riset neurosains tentang otak menjelaskan kepada kita semua bahwa spiritualitas betul-betul ada dalam otak manusia. Dengan demikian, spiritualitas dengan sebutan bermacam-macam seperti potensi spiritual atau modal spiritual atau kecerdasan spiritual, benar-benar ada dan terletak dalam otak fisik atau biologis manusia. Riset-riset populer di bawah ini membuktikan keberadaan spiritualitas dalam otak fisik manusia.



Pertama. Seorang ilmuwan saraf (neurosaintis) bernama Michael Persinger pada tahun 2000, untuk keperluan pembuktian penelitian tentang spiritualitas, menyiapkan dirinya sendiri untuk dipasang alat pendeteksi gelombang listrik otak. Alat ini dipasang Pesinger dengan tujuan dimaksudkan untuk mengukur perubahan aktivitas gelombang otak terutama pada daerah yang bernama *lobus temporal*. *Lobus temporal* sebagaimana telah diuraikan detail di muka adalah bagian otak yang terletak di belakang pelipis. Letak *lobus temporal* dalam otak manusia dapat dilihat dalam gambar otak di bawah ini.



Gambar Lobus Temporal
Sumber: www.google.com

Kesediaan Persinger untuk menjadi subjek penelitian di atas juga dimaksudkan untuk menguji hipotesis tentang adanya bagian otak tertentu yang terlibat aktif selama seseorang berada dalam kondisi *mistis*. Dalam riset percobaan Persinger ini, kondisi mistis dalam otak terjadi ketika subjek penelitian ini diminta untuk membayangkan keadaan-keadaan tertentu yang bernilai sakral bagi dirinya atau oleh rangsangan upacara ritual tertentu.

Kedua. Ramachandran pada tahun 1997, peneliti sebelum Persinger, menemukan bahwa perasaan *mistis* itu juga terkait dengan *lobus temporal*. Setelah dipasangi monitor gelombang otak di bagian pelipisnya, terlihat bahwa telah terjadi peningkatan aktivitas gelombang otak ketika subjek penelitian diberikan nasihat-nasihat religius, bahkan disebut persis sama seperti yang terjadi pada penderita epilepsi yang sedang terkena serangan (Pasiak, 2007: 98). dalam penelitian Ramachandran ini terbukti secara riset ilmiah bahwa nasihat-nasihat keagamaan yang distimuluskan telah terbukti merangsang kenaikan aktivitas otak pada bagian yang bernama *lobus temporal* ini.

Penelitian Ramachandran dan Persinger kemudian dijadikan dasar untuk menyebut adanya daerah tertentu dalam otak, yaitu *lobus*

temporal di atas, yang berfungsi sebagai pusat spiritualitas dalam otak. Para peneliti kemudian menyebut *lobus temporal* ini sebagai God Spot (“Titik Tuhan”) karena pada bagian otak ini pengalaman-pengalaman *mistis* dapat dirangsang dan terbukti menunjukkan respon atas stimulus-stimulus keagamaan.

Ketiga. Riset lain yang dilakukan oleh Rudolfo Llinas dan Dennis Pare tahun 2000 menemukan adanya getaran pada nilai gelombang tertentu, yakni ketika gelombang berfrekuensi 40 Hz. Mereka menyebut gelombang tersebut dengan osilasi 40 Hz, sedangkan getaran tadi memadukan seluruh bagian otak yang terlibat ketika merespons sebuah stimuli. Ketika suatu stimulus visual diberikan kepada otak, maka bagian-bagian berbeda akan segera diaktifkan. Ada bagian otak tertentu yang mendeteksi bentuk, getaran, warna dan konsistensi. Hanya saja pada getaran 40 hz, sekalipun dilakukan oleh bagian-bagian otak yang berbeda, seluruh bagian otak tersebut teraktifkan secara bersamaan.

Keadaan di mana seluruh bagian otak aktif secara bersama-sama ini dalam getaran 40 Hz juga ternyata dapat bersifat internal tanpa diawali stimulus eksternal terlebih dahulu sama sekali. Itu murni bersifat internal. Uniknya getaran ini tidak terjadi setiap saat dan tidak sembarang stimulus dapat memunculkannya. Hanya pada keadaan osilasi 40 Hz ini terjadi dan hanya ketika berkaitan dengan pengalaman-pengalaman spiritual keadaan otak demikian terjadi. Riset ini menemukan bahwa pengalaman spiritual dalam otak terjadi pada keadaan osilasi 40 Hz.

Keempat. Riset-riset lain, seperti juga telah dilakukan Andrew Newberg dan Eugene D’Aquili juga dilakukan pada tahun 2000. Mereka berdua meneliti neurobiology spiritualitas dan kaitannya dengan kemunculan pengalaman mistis dan ritus-ritus tertentu. Selain keduanya, juga ada riset James Austin kepada para pendeta Zen Jepang, yang menunjukkan titik temu dengan banyak peneliti lainnya.

Berdasarkan riset-riset di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas atau kecenderungan manusia untuk menjadi makhluk spiritual atau beragama merupakan bawaan (*nature*) yang sengaja diciptakan oleh Tuhan pada setiap otak manusia yang bernama *lobus temporal* tadi (Pasiak, 2007: 105-106). Dengan demikian, *lobus temporal* yang merupakan letak biologis keagamaan secara given diciptakan Tuhan dalam batang otak manusia. Dengan alat-alat canggih seperti EEG, SPECT, dan MEG ditemukan bahwa pada keadaan spesifik seperti saat meditasi dan doa, terjadi peningkatan aktivitas listrik pada bagian otak *lobus temporal*. Pada gelombang 40 Hz tanpa ada rangsangan dari luar, otak pada keadaan ini memunculkan aktivitasnya sendiri. Keadaan ini selain disebut dengan osilasi 40 Hz, juga dikaitkan dengan kesadaran internal otak (Pasiak, 2006: 239). Riset-riset tersebut membuktikan secara ilmiah bahwa spiritualitas berpusat pada *lobus temporal* otak setiap manusia.

Dari sudut pandang di atas, dapat disimpulkan hal lain bahwa perbedaan agama bukanlah *nature* manusia yang asli. Hal itu merupakan hasil dari konstruksi sosio-kultural seseorang yang terbentuk selama masa pembentukan spiritualitas bawaan ini. Faktor tokoh pembawa, adat istiadat, situasi politik dan ekonomi, dan keluarga telah membuat keberagaman manusia muncul dalam banyak wajah. Akan tetapi, sebenarnya ditemukan kesamaan spiritualitas pada semua agama. Konsep fitrah dan hanif dalam Islam misalnya, merupakan lukisan potensi-potensi bawaan manusia yang berkaitan dengan kebaikan, kesempurnaan dan kesucian. Menurut konsep ini, keperluan manusia akan Tuhan bukanlah proses belajar, tetapi lebih merupakan perwujudan dari naluri bawaan. Manusia tidak perlu diajari untuk percaya kepada Tuhan karena memang mereka sudah mengetahui secara alamiah tentang Tuhan. Agama-agama yang hanyalah sarana untuk memberikan bentuk dan cara kepada pengenalan akan Tuhan tadi.

Dari uraian beberapa riset neurosains tentang otak di atas, terutama pada bagian *lobus temporal* di atas, tampak bahwa spiritualitas atau kecerdasan spiritual bukanlah takhayul atau pemikiran spekulatif semata. Keberadaan spiritualitas manusia dan arti pentingnya dalam kehidupan mereka didasarkan pada riset-riset ilmiah neurosains. Riset-riset neurosains tersebut membuktikan bahwa spiritualitas atau kecerdasan spiritual betul-betul ada dalam otak manusia sebagai potensi yang diberikan Tuhan kepada semua manusia tanpa terkecuali. Spiritualitas adalah *given* dari Tuhan, dan karena sifatnya *given* ia adalah modal atau potensi yang sangat penting. spiritualitas sebagai potensi atau modal akan didiskusikan di bawah ini.

Kedua: Modal Spiritual

Karena spiritualitas adalah *given* diberikan Tuhan dalam bagian otak yang bernama *lobus temporal*, maka ia adalah potensi dan modal sekaligus. Potensi tersebut adalah modal spiritual untuk setiap manusia. Modal spiritual merupakan istilah baru dengan isi lama yang diperkenalkan oleh ahli fisika dan teolog asal Inggris bernama Danah Zohar. Riset Zohar ditulis bersama dengan pasangannya Marshall dalam buku *Spiritual Quotien* (2005). Dia mendefinisikan modal spiritual dengan potensi yang diperoleh dari “pengabdian-pengabdian” pada makna yang terdalam, pada keperdulian yang mendalam akan tujuan, dan pada nilai-nilai fundamental manusia. Potensi modal spiritual ini karenanya jelas tidak diukur dalam banyaknya jumlah materi yang dimiliki seseorang seperti rupiah, dolar, dan sebagainya sebagaimana ukuran pada prestasi pada kecakapan intelektual dan emosional sebelumnya. Dengan ungkapan lain, modal spiritual adalah cara pandang hidup secara spiritual.

Zohar (2005: 225) menyebut istilah “ksatria” untuk menyebut orang-orang, terutama para pemimpin, yang menem-puh jalan dengan potensi spiritual ini. Melalui pengalaman-pengalaman pribadi, mereka telah mampu merasakan sesuatu yang secara fundamental sakral yang mendasari hidup manusia. Para ksatria ini, di mana pun dan apa

pun profesi mereka, dipandu oleh lima prinsip spiritualitas dalam bertindak:

Pertama, ada sesuatu yang sakral (*the sacred*), yaitu sebuah kesadaran bersama yang lebih dalam yang terhampar di alam semesta ini dan menyediakan basis bagi setiap aspek kehidupan secara keseluruhan.

Kedua, hidup dan semua hal di dalamnya adalah satu kesatuan yang saling terkait atau terhubung (*comprehensiveness*).

Ketiga, semua ikhtiar manusia, termasuk bisnis, merupakan bagian dari struktur utuh alam semesta yang lebih besar dan lebih kaya.

Keempat, hubungan yang sehat antara individu dengan dunia adalah dalam bentuk keterlibatan dan tanggung jawab.

Kelima, pengabdian membawa kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam.

Potensi modal spiritual juga berkaitan dengan cara pandang jangka panjang atau futuristik. Cara pandang futuristik bermakna bahwa perbuatan hari ini bisa jadi dituai hasilnya beberapa tahun kemudian. Prof. Amin Abdullah, Guru Besar Filsafat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, menyebut cara pandang jangka panjang demikian dengan *looking the future from the future*, melihat masa depan dari masa depan. Sementara ahli strategi perencanaan menyebut cara pandang serupa sebagai cara berpikir “strategis”, bukan “taktis”.

Pasiak memberi contoh tentang potensi modal spiritual ini pada sebuah koperasi pinjaman terbesar di Vancouver bernama Van City. Koperasi tersebut mendapat penghasilan 6,4 miliar dolar per-tahun dengan keuntungan 39 juta dolar per-tahun. Untung besar tersebut diperoleh setelah koperasi tersebut memberikan pinjaman kepada nasabah-nasabah yang justru ditolak oleh bank-bank utama. Nasabah-nasabah ini adalah usaha-usaha kecil yang beresiko tidak untung atau merugi, kaum perempuan yang kurang beruntung, dan

dana investasi untuk negara-negara berkembang. Kasus ini merupakan contoh dari penerapan potensi modal spiritual ini. Keuntungan materi dari kebijakan koperasi ini dapat dilihat dari keuntungan 39 juta dolar per-tahun, dan keuntungan non-materinya adalah balasan cinta dan doa dari para nasabah yang dianggap kurang potensial.

Banyak didapati orang yang mempraktikkan modal spiritual ini dalam kehidupan seperti contoh di atas. Mereka adalah orang-orang yang tidak berpikir jangka pendek misalnya “jika saya membantu orang, maka dalam waktu cepat saya harus memperoleh keuntungan darinya”, tidak mencari kepuasan sesaat, tidak menjadikan pengorbanan kecil untuk memperoleh keuntungan yang sebesar-besarnya, dan tidak memilih-milih mitra yang dapat menguntungkan diri sendiri. Orang dengan potensi modal spiritual ini dapat hidup sejahtera karena kemurahan hatinya dan karena investasinya pada kegiatan-kegiatan non-komersial. Mereka dihargai, dihormati, dan diteladani bukan karena mereka pejabat tinggi negara, konglomerat, politisi partai berkuasa, atau preman terkenal. Akan tetapi orang dengan modal spiritual dihormati karena mereka adalah orang-orang biasa yang melihat banyak hal bukan dari perspektif kebendaan semata, tetapi mereka melihat kehidupan ini dari cara pandang atau perspektif makna dan nilai kesakralan, *comprehensiveness*, kesemestaan, tanggung jawab, dan, pengabdian.



PENTINGNYA POTENSI SPIRITUAL

“Spiritualitas berarti cara pandang dalam memahami semua bidang kehidupan dalam sinar makna dan nilai.”

Sebagaimana didiskusikan pada tema “Mengenal Potensi Spiritual” di atas, “modal spiritual” yang *given* dari Tuhan dan ada dalam otak bagian *lobus temporal* selanjutnya bergantung pada setiap individu apakah akan ditumbuhkan dan dioptimalkan dalam menerangi hidup atau sebaliknya. Sebagai modal dan potensi, spiritualitas sangat penting dalam kehidupan sebagai cara pandang seseorang dalam memberi makna secara positif pada semua aspek kehidupan tersebut.

Cara pandang spiritual seseorang terhadap kehidupannya secara umum adalah sangat penting bagi pertumbuhan spiritual dirinya. Pada “Bagian Dua” tentang “Mengoptimalkan Potensi Otak”, cara pandang ini sangat menentukan sikap apa yang diambil oleh seseorang, dan sikap seseorang sangat menentukan perilaku yang akan ditempuh olehnya untuk merespons secara nyata apa yang dihadapi dalam hidup yang umum tadi. Pada situasi kehidupan tertentu yang mungkin di luar situasi biasanya seperti “peristiwa kegagalan”, banyak orang yang merespon situasi tidak biasa tersebut dengan mendorong dirinya untuk menanamkan cara hidup yang lebih spiritual atau religius dengan respon-respon reflektif, seperti:

- apa makna atau hikmah di balik kegagalan ini?
- apa maksud Tuhan dengan kegagalan ini?
- bagaimana saya bisa sukses dengan situasi ini kegagalan ini?

Sama halnya dengan kegagalan di atas, hal yang sama juga berlaku dalam hal kesuksesan. Banyak orang bertanya-tanya reflekti kesuksesan, seperti:

- apa maksud Tuhan dengan kesuksesan ini?
- apa yang harus diperbuat untuk kemanusiaan dari semua ini?
- apa makna di balik semua ini?
- bagaimana kelimpahan ini agar bermakna dan tidak sia-sia?

Pemaknaan kehidupan yang reflektif semacam tadi menunjukkan adanya pengalaman batin spiritual yang positif dalam diri seseorang yang “menjerit” dan minta untuk diisi dengan sesuatu yang “tidak terdefiniskan”, tetapi hal itu sungguh terasa maknanya. Refleksi pemaknaan kehidupan tersebut menjadi semacam kabel *online* bagi pencarian manusia akan jalan hidup baru yang lebih spiritual dengan “yang tak terde. Hal ini merupakan salah satu dari cara pandang dalam menghadapi kehidupan secara umum, baik kegagalan maupun kesuksesan, secara positif dan konstruktif. Yaitu, memaknai kehidupan kemudian mencari hikmah atau rahasia terdalam di balik kehidupan tersebut. Inilah praktik dari pencarian seseorang akan spiritualitas hidup.

Hanya saja dalam banyak kasus dan contoh, pada umumnya sebuah pengalaman hidup yang buruk yang lebih sering menggerakkan seseorang mencari hidup yang lebih spiritual, dibanding dengan pengalaman baik seperti keberhasilan, keuntungan, dan kesuksesan. Pengalaman buruk memang lebih sering menjadikan seseorang menjadi pencari spiritualitas lebih yang muncul mungkin dikarenakan kematian salah satu anggota keluarga, masalah perceraian, kekecewaan berat dikhianati pasangan, kesedihan karena meninggalnya pasangan,

kegagalan promosi kenaikan pangkat, di-PHK, atau sebaliknya karena keberadaan orang yang dikenal yang memperlihatkan kehidupan yang damai dan bahagia.

Dari sebab yang disebutkan terakhir, pencarian atas spiritualitas hidup tentu juga sangat mungkin tumbuh dari kondisi-kondisi normal dan positif seperti tadi, yaitu ketika seseorang berada dalam kesenangan, kebahagiaan dan kedamaian. Pencarian spiritualitas hidup ini adalah upaya seseorang dalam menumbuhkan dirinya untuk cerdas dalam potensi spiritualnya. Dalam buku ini, potensi spiritual, lebih populer dengan istilah kecerdasan spiritual, akan dianalisis kaitannya dengan pemaknaan akan kegagalan secara spiritual dan membangun sukses yang hakiki dengan mempercayakannya kepada Tuhan.

Spiritualitas, sebagaimana diuraikan berkali-kali sebelumnya, merupakan potensi yang dimiliki oleh setiap orang sebagai modal yang telah diberi Tuhan. Sebagai modal dari Tuhan, potensi spiritual pada masing-masing individu selanjutnya tergantung pada setiap pemilikinya; apakah oleh pemilikinya “potensi” tersebut diterangkan atau diredupkan, ditumbuhkan atau dimatikan, dan, dioptimalkan atau ditumpulkan. Ketergantungan ini karena memang potensi atau modal spiritual ini sudah diberikan Tuhan dalam setiap individu tadi. Oleh karena itu, penting setiap individu untuk menumbuhkan spiritualitas ini karena spiritualitas dapat menerangi kehidupan seseorang melalui sambungan istimewa diri seseorang dengan “Yang Maha Besar”. Ini merupakan manfaat terbesar seseorang yang “menghidupkan” spiritualitas yang ada dalam dirinya.

Spiritualitas dalam pengertiannya yang umum adalah sebuah kesadaran seseorang tentang adanya kekuatan “yang maha besar” di luar sana atau di luar dirinya dan bahwa semua manusia merupakan bagian dari rencana “yang maha besar” tadi. Akan tetapi spiritualitas disebut-sebut lebih tinggi dari kepercayaan yang diyakini seseorang, karena spiritualitas mewujudkan kepercayaan tadi dalam tindakan mulia seseorang baik dalam hubungannya dengan orang lain secara

interpersonal maupun secara intrapersonal dalam bergaul dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu, dalam pengertian ini, banyak orang mengartikan spiritualitas sebagai tingkah laku kebajikan (*values*), bukan sebagai agama walaupun agama merupakan bagian dari spiritualitas ini.

Spiritualitas muncul, di antaranya, dari suatu kesadaran bahwa yang di luar sana “yang maha besar” tadi memberikan sumbangan dalam perkembangan semesta, kemajuan umat manusia, dan kebaikan diri sendiri. Dalam makna ini, spiritualitas membawa seseorang ingin lebih mengetahui banyak tentang “yang maha besar”, ingin lebih dekat dengan-Nya, dan ingin merasakan pengaruh-Nya dalam diri dan kehidupannya. Seseorang menjadi terus mengharapkan sebuah kehadiran yang lebih spiritual, yang akan membawa kedamaian, rasa pemenuhan, dan energi yang kuat. Semua orang, dengan potensi dan modal spiritual, dapat melakukannya dan berhak mendapatkan semua itu. Semua berhak memiliki energi spiritual dalam hidupnya karena hidup tidak selamanya berjalan mulus seperti yang diharapkan. Pasti ada momen atau saat di mana seorang manusia menghadapi masalah yang amat serius yang tidak bisa diselesaikan dengan tanpa melibatkan kekuatan “yang maha besar” di luar sana. Oleh karena itu “menghidupkan” spiritualitas terus terang dan menyala amatlah penting bagi setiap orang untuk menerangi jalan kehidupan yang sedang dijalaninya.

Memiliki spiritualitas tinggi tidaklah berarti bahwa kepala seseorang harus selalu menyentuh langit, merapat bumi, atau duduk bermeditasi di puncak gunung atau berdoa di tempat ibadah sepanjang hari penuh, meski tentu saja semua itu merupakan beberapa contoh praktiknya. Sebagian orang juga ada berpikir bahwa untuk menjadi seseorang yang memiliki spiritualitas diharuskan menggunakan pakaian khusus tertentu. Hal ini sama masuk akalanya dengan seseorang yang menggunakan aroma minyak wangi tertentu karena ia percaya bahwa hal itu akan menjadikannya seorang spiritual, mendekatkan

diri pada “yang maha besar”, dan memberikan perasaan tenang dan kedamaian. Akan tetapi sebenarnya spiritualitas bukanlah tentang jenis pakaian apa yang dipakai seseorang atau aroma bau wangi apa yang digunakan olehnya.

Tidak sedikit juga orang yang memiliki kepercayaan untuk menjalani hidup spiritual ini dalam keterasingan dunia demi tumbuh suburnya hidup spiritual. Mereka terlindungi dari godaan-godaan fisik dan materi dan menghabiskan waktu dalam tempat “suci”. Orang yang memilih hidup seperti itu tentu adalah manusia spiritual. Ia menjadi contoh bagi kita, walaupun penulis percaya jika kita dengan tanpa mengasingkan diri dari kehidupan duniawi dan membuka diri pada kehidupan sosial, diri kita dapat setara dengan orang-orang spiritual *nan* suci tadi. Ketika seseorang tidak menghadapi godaan, kegagalan, dan kehidupan duniawi, akan dengan sangat mudah baginya untuk dapat menjalani hidup secara spiritual. Setiap orang yakin bisa dengan mudah untuk memperoleh spiritualitas dengan membentengi diri dalam sebuah tempat “suci” dan menutup diri dari akses-akses dunia. Hidup dengan spiritual adalah lebih dari itu, ia adalah hidup secara terbuka, normal, dan bersosial.

Hidup dengan spiritualitas sangat berkaitan dengan hal-hal praktis yang menunjukkan seseorang selalu *on line* dengan “yang maha besar” tadi justru dalam hiruk pikuk kehidupan sosialnya. Hal itu didasari oleh pemaknaan bahwa semua orang adalah dalam rencana dan desain “yang maha besar” ini. Sebagai bagian dari rencana “yang maha besar” tadi, setiap orang mutlak memberikan respon positif atas kehidupan ini dengan cara bersabar, bersyukur atas semua hal yang terjadi, ikhlas menjalani bagian dari rencana besar Tuhan, dan berdoa memohon kepada-Nya agar diberi rencana-rencana terbaik.

Di sini ditulis ulang tentang lima prinsip praktik menjalani spiritualitas hidup, yaitu:

Pertama, ada sesuatu yang sakral (*the sacred*), yaitu sebuah kesadaran bersama yang lebih dalam yang terhampar di alam semesta

ini dan menyediakan basis bagi setiap aspek kehidupan secara keseluruhan.

Kedua, hidup dan semua hal di dalamnya adalah satu kesatuan yang saling terkait atau terhubung (*comprehensiveness*).

Ketiga, semua ikhtiar manusia, termasuk bisnis, merupakan bagian dari struktur utuh alam semesta yang lebih besar dan lebih kaya.

Keempat, hubungan yang sehat antara individu dengan dunia adalah dalam bentuk keterlibatan dan tanggung jawab.

Kelima, pengabdian membawa kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam.

Walaupun demikian, seseorang tidak berhak untuk *judge* dengan pasti tentang siapa yang spiritual dan siapa yang tidak spiritual hanya karena kemasannya luar semata. Akan tetapi, tidak pula seseorang memandang tidak penting kemasannya luar karena itu berkaitan dengan “pengkondisian” diri. Yang lebih penting adalah pemahaman bahwa semua orang memiliki hak dan kapasitas untuk menyusuri jalan spiritual, dan pada kenyataannya orang yang dibayangkan paling spiritual ternyata adalah orang yang menjalani hidup dalam keseimbangan praktik kehidupan nyata dalam dua wilayah yang berbeda dalam kesatuan; profan dan sakral, sekuler dan agama, lahir dan bathin, dan dunia dan akhiratnya. Semua orang karenanya diuji untuk menumbuhkan spiritualitas menjadi semacam “kekuatan spiritual” dalam kehidupan nyata, tentang bagaimana menunjukkan arti penting, efek, dan fungsi kekuatan spiritual ini ketika dia berhadapan dengan dua sisi kehidupan yang saling melengkapi, yaitu: kekecewaan dan kegagalan hidup dan kesuksesan hidup. Keduanya diibaratkan dua muka dalam satu koin; bisa dibedakan tetapi satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan.

Adalah penting bagi setiap orang untuk terus-menerus memahami kehidupan manusia laksana dua mata koin di atas.

Keduanya datang silih berganti; satu waktu sukses, satu waktu sebaliknya. Kadang bahagia, kadang sebaliknya. Oleh karena itu, sebagai makhluk Tuhan yang tidak sempurna, setiap orang tidak bisa berharap untuk menjalani hidup ini hanya dengan satu muka koin saja, semisal dengan sukses selamanya. Seseorang juga tidak bisa bermimpi dapat berhasil secara ideal terus-menerus. Dia juga tidak bisa bertekad akan selalu bahagia sepanjang hidup. Oleh karena itu, jika seseorang membangun keyakinan untuk selalu sukses, berhasil, dan bahagia secara sempurna, maka sejatinya dia tengah mempersiapkan diri untuk jatuh dalam kekecewaan.

Setiap orang diciptakan Tuhan di atas muka bumi ini untuk menghadapi hidup baik dalam kesuksesan maupun kegagalannya, karenanya kita sedang diajari-Nya untuk selalu belajar tumbuh dan berkembang dengan kehidupan yang lebih spiritual ini. Dalam konteks kegagalan secara khusus, dalam kehidupan yang spiritual kegagalan dimaknai sebagai pengalaman hidup yang sangat penuh arti. Setiap orang harus bisa memaknai kegagalan sebagai belajar, tumbuh dan berkembang dari kegagalan untuk menjadi lebih baik dan berhasil justru dari pengalaman kegagalan tersebut.

Tantangan yang lebih besar bagi setiap orang dengan demikian adalah untuk tumbuh secara spiritual ketika menjalani hidup dalam dunia yang nyata ini, yaitu kehidupan yang penuh godaan dan iming-iming, kegagalan dan kesuksesannya, kebahagiaan dan ketidakbahagiaannya. Jika seseorang berhasil menjalani hidup secara spiritual dalam kondisi 'normal' demikian, dia dapat berevolusi berkembang lebih jauh dalam usaha-usaha spiritual untuk menggunakannya dalam situasi apa pun. Kebiasaan hidup secara spiritual dalam situasi yang normal ini dapat menolong seseorang untuk mampu merespon kesulitan-kesulitan hidup secara positif dan konstruktif, seperti kekecewaan, kegagalan, penderitaan, dan sakit, untuk bangkit meraih hidup yang lebih baik. dan lain-lain yang semakna.

Spiritualitas dalam kenyataan ini merupakan proses dan energi untuk bangkit dari kesulitan-kesulitan dan menjadikannya sebagai pelajaran dan pertumbuhan untuk meraih sukses. Inilah arti penting potensi spiritual dalam kehidupan setiap orang dalam lima prinsip utamanya; sakralitas hidup, hidup komprehensif, kesatuan kosmis, hubungan tanggung jawab, dan hubungan pengabdian. Dari uraian ini, timbul pertanyaan “menantang” untuk dijawab secara jujur tentang, apakah benar anggapan bahwa spiritualitas merupakan modal atau potensi tertinggi yang diberikan Tuhan kepada setiap manusia. Untuk menjawab pertanyaan tersebut akan didiskusikan salah satu pelajaran penting “Spiritualitas, Potensi Tertinggi? Di bawah ini.

www.samudrabiru.co.id



SPIRITUALITAS, POTENSI TERTINGGI?

"Spiritualitas berfungsi sebagai pembimbing daya intelektualitas dan potensi emosional seseorang agar sejalan dengan persoalan makna dan nilai."

Di atas sudah digambarkan arti penting spiritualitas dalam memaknai kehidupan manusia dalam terang nilai secara sakral, utuh, kesatuan kosmis, hubungan tanggung jawab, dan hubungan pengabdian. Pemaknaan hidup dengan terang nilai demikian tidak bisa terjawab sama sekali oleh potensi intelektual seseorang karena memang tidak ada kaitan berarti antara makna hidup dengan intelektualitas. Potensi emosional dengan kelebihanannya juga hanya dapat menjawab sebagian persoalan tersebut. Dengan urgensi potensi spiritual sebagaimana telah diuraikan di atas, spiritualitas mampu menjawab persoalan makna dan nilai hidup secara utuh. Argumen-argumen riset neurosains dan data empirik kehidupan seseorang dan bahkan level perusahaan telah membuktikan kemampuan spiritualitas dalam menerangi kehidupan dengan makna dan nilai.

Potensi spiritual, lebih populer dengan kecerdasan spiritual, dapat difungsikan sesuai natur atau tabiatnya untuk menyeimbangkan makna dan nilai kehidupan, dan menem-patkan kehidupan kita dalam konteks yang utuh dan luas. Setelah melakukan penelitian yang cukup lama tentang kecerdasan spiritual, Danah Zohar dan Ian

Marshall menyebut SQ sebagai “kecerdasan tertinggi” atau *the ultimate intelligence* (Zohar dan Marshall, 2000: 4). Dalam tulisan ini akan diuraikan dengan sedikit pilihan kata berbeda bahwa spiritualitas adalah potensi tertinggi yang dimiliki manusia dan diberikan Tuhan dalam otak bagian *lobus temporalis*.

Dalam riset Zohar dan Marshall disebutkan bahwa komputer pun dapat menampilkan kecerdasan intelektual, dan hewan tingkat tinggi mungkin memiliki potensi emosional, tetapi potensi atau kecerdasan spiritual hanya dimiliki oleh manusia dengan argumen ilmiah neurosains di atas. Oleh karena itu, baik potensi intelektual maupun potensi emosional tidak dapat berfungsi secara benar tanpa sinar terang spiritualitas. Spiritualitas justru berfungsi sebagai pembimbing daya intelektualitas dan potensi emosional seseorang agar sejalan dengan persoalan makna dan nilai. spiritualitas dari argumen ini dianggap sebagai potensi atau kecerdasan tertinggi manusia.

Sukidi (2004: 67-76) menguraikan beberapa argumen tentang spiritualitas sebagai potensi tertinggi manusia -yang dalam bahasa Sukidi ditulis dengan argumen-argumen kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan tertinggi ini. Dalam salah satu bab tulisan Sukidi terdapat judul keunggulan kecerdasan spiritual atau SQ yang berisi enam alasan mengapa kecerdasan spiritual lebih penting daripada kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional, yaitu; segi perennial kecerdasan spiritual, *mind-body-soul*, kesehatan spiritual, kedamaian spiritual, kebahagiaan spiritual, dan kearifan spiritual.

Pertama, Segi Perennial Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual mampu mengungkap segi-segi perennial dalam struktur kecerdasan manusia seperti “yang abadi”, “yang asasi”, “yang spiritual”, “yang fitrah”. Segi-segi perennial dalam kecerdasan spiritual ini tidak bisa dijelaskan hanya dari sudut pandang sains modern, karena sains modern hanya melihat dan meneliti struktur kecerdasan manusia sebatas pada apa yang dapat diverifikasi secara

ilmiah-empirik. Sains modern karenanya tidak mampu menjelaskan hakikat sejati manusia, makna hidup manusia modern, arti kehidupan di dunia ini, bagaimana menjalani hidup dengan benar, misteri kematian, dan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang menjadi kegalauan manusia di zaman modern ini. Kecerdasan intelektual dan emosional sama-sama tidak memberikan jawaban yang representatif untuk hal-hal yang bersifat perenial tadi.

Kecerdasan spiritual menentang jawaban yang relatif tuntas dalam masalah-masalah di atas tadi. Hal itu karena kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menyelesaikan masalah makna dan nilai. Kecerdasan spiritual juga sebagai kecerdasan yang memposisikan perilaku dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, dan sekaligus kecerdasan untuk menaksir bahwa suatu tindakan atau jalan hidup tertentu lebih bermakna ketimbang yang lain. Kecerdasan spiritual adalah fondasi yang diperlukan untuk mengfungsikan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional secara efektif. Karena itulah kecerdasan spiritual disebut-sebut merupakan kecerdasan tertinggi manusia.

Kedua, *Mind-Body-Soul*

Jika manusia dipandang hanya memiliki kecerdasan rasional-intelektual dan kecerdasan emosional, hal itu sama artinya dengan memandang bahwa struktur manusia hanya terdiri atas *mind* (akal pikiran) yang menjadi basis kecerdasan intelektual dan *body* (tubuh) yang menjadi basis bagi kecerdasan emosional. Padahal manusia selain memiliki *mind* dan *body*, juga memiliki *soul* (jiwa, spirit, roh) yang justru menjadi faktor kunci “ada” dan “hidup”-nya.

Hal di atas tampaknya tidak saja yang menjadi salah satu alasan psikolog terkenal Carl Gustav Jung yang menulis *Modern Man in Search of the Soul*, tetapi juga menjadi bukti kuat bahwa terdapat jenis kecerdasan ketiga yang disebut *the soul intelligence*; yaitu kecerdasan jiwa (spiritual). Rumusan holistik kecerdasan manusia karenanya

harus menjadi utuh *mind-body-soul*, yakni pikiran-badan-jiwa atau intelektual-emosional-spiritual. Dalam kesatuan ini *soul* atau spiritualitas menjadi lokus sehingga spiritualitas memainkan perannya untuk memfasilitasi dialog antara *mind* dan *body* manusia.

Ketiga, Kesehatan Spiritual

Mengembangkan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dapat menjadikan seseorang sehat secara pikiran-intelektual dan emosional. Akan tetapi, keduanya tidak dapat membuat aspek spiritual manusia sehat. Padahal berdasarkan riset-riset dengan berbagai latar belakang keilmuan, manusia zaman modern ini justru lebih banyak dijangkiti penyakit-penyakit spiritual dengan bermacam variasinya seperti krisis spiritual (*spiritual crises* menurut Fritjof Capra), penyakit eksistensial (*existensial illness* menurut Carl Gustav Jung), penyakit jiwa (*soul pain* menurut Michael Kearney), darurat spiritual (*spiritual emergency* menurut Christina dan Stanislav Grof), patologi spiritual (*spiritual pathology*), alienasi spiritual (*spiritual alienation*), dan penyakit spiritual (*spiritual illness*). Semua penyakit spiritual ini memerlukan penyelesaian-penyelesaian yang bersifat spiritual juga.

Kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional sama sekali tidak menyentuh aspek spiritual manusia, sehingga berbagai penyakit jiwa-spiritual yang diderita banyak manusia dewasa ini sama sekali tidak dapat diselesaikan oleh keduanya. Sebaliknya, karena berkaitan dengan makna dan nilai hidup, kecerdasan spiritual sangat menyentuh aspek spiritual manusia, dan bahkan juga menyajikan banyak resep kesehatan spiritual mulai dari pengalaman spiritual sampai penyembuhan spiritual (*spiritual healing*). kecerdasan spiritual benar-benar menawarkan kesehatan spiritual manusia. Faktor kesehatan spiritual ini sesungguhnya menjadi penentu aktivitas kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dapat berfungsi optimal sehingga. Kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dapat berfungsi secara benar dan cerdas dengan bimbingan kecerdasan spiritual ini.

Keempat, Kedamaian Spiritual

Setelah meraih kesehatan spiritual, kecerdasan spiritual dapat membimbing manusia untuk memperoleh kedamaian spiritual (*spiritual peace*). Inilah kedamaian hakiki dalam hidup manusia yang tidak diperoleh melalui kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Kecerdasan intelektual tinggi tanpa dibarengi kecerdasan lainnya telah nyata memimbulkan krisis global dan multi dimensial seperti krisis kemanusiaan, krisis ekonomi, krisis bahan bakar, lingkungan hidup, krisis sosial, sampai krisis politik. Kecerdasan spiritual membimbing manusia meraih kedamaian hidup secara spiritual. Paul Edwards mengatakan, sebagaimana dikutip Sukidi, bahwa kecerdasan spiritual merupakan bukti ilmiah. Ini adalah benar ketika seseorang merasakan keamanan (*secure*), kedamaian (*peace*), penuh cinta (*loved*), dan bahagia (*happy*), ketika dibandingkan dengan suatu kondisi di mana seorang manusia merasakan sebaliknya; ketidaknyamanan (*insecure*), ketidakcintaan (*unloved*), dan ketidakbahagiaan (*unhappy*). Karena kecerdasan spiritual merupakan jalan untuk meraih kedamaian spiritual, hal ini merupakan argumen lain mengapa kecerdasan spiritual diasumsikan sebagai kecerdasan tertinggi dan oleh karenanya lebih penting dari kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional.

Kelima, Kebahagiaan Spiritual

Mengembangkan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional tentu sangat penting karena dapat memberikan kontribusi besar bagi kemajuan umat manusia. Kecerdasan intelektual dapat memanjakan manusia dengan kepuasan materil dan bahkan melahirkan materialisme itu sendiri, demikian juga dengan kecerdasan emosional telah melahirkan nafsu emosional. Akan tetapi kecerdasan spiritual jauh lebih penting karena kecerdasan spiritual dapat melahirkan kepuasan dan kebahagiaan yang justru menjadi kebutuhan asasi manusia modern ini. dalam konteks inilah kecerdasan spiritual tidak hanya mengajak manusia memaknai hidup secara lebih bermakna,

tetapi juga lebih dari itu; meraih kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati ini adalah kebahagiaan spiritual, suatu jenis kebahagiaan yang membuat hati dan jiwa kita menjadi bahagia, tenteram dan penuh kedamaian. Kecerdasan spiritual terbukti lagi lebih penting dari kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dalam hal dapat menghantarkan seseorang pada kebahagiaan hidup.

Keenam, Kearifan Spiritual

Setelah meraih kebahagiaan sejati melalui kebahagiaan spiritual ini, kecerdasan spiritual mengantarkan manusia ke puncak tangga, yakni kearifan spiritual (*spiritual wisdom*). Kecerdasan intelektual sama sekali tidak mampu mengajarkan kearifan, dan kecerdasan emosional mungkin dapat mengajarkannya tetapi di pinggiran semata. Menjalani hidup secara arif dan bijak adalah hidup dengan jujur, adil, toleran, terbuka, penuh cinta dan kasih sayang terhadap sesama. Kecerdasan spiritual menekankan semua nilai itu. Masih dari Paul Edwards dalam *The Spiritual Intelligence Handbook*, sebagaimana dikutip Sukidi, menjelaskan segi kearifan ini secara filosofis-spiritual,

“Kita semua mempunyai kedamaian dengan merasakan kehadiran Tuhan bersama kita. Kita menilai kehadiran-Nya dengan menggunakan kesadaran kita. Kita tidak hanya mencari kedamaian, melainkan kearifan. Hal ini seperti doa yang meminta kedamaian, dan kemudian meminta kearifan. Kita tidak mencoba memperoleh kearifan untuk mendapatkan kedamaian, melainkan sebaliknya bahwa kedamaian untuk mendapatkan kearifan. Kearifan inilah yang disebut kecerdasan spiritual.”

Dari sini dapat dikatakan bahwa di antara jalan spiritual yang paling penting adalah agama karena mengajarkan persoalan makna dan nilai secara jelas.

Kearifan spiritual menuntun dan menjadikan seseorang arif dan bijak dalam kehidupan sehari-harinya. Hal ini merupakan hikmah kearifan tertinggi dalam hidup seseorang, dan kecerdasan spiritual

membimbing orang ke arah kearifan tersebut. Sementara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional tidak mengajarkan kearifan spiritual, karena kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional tidak berkorelasi secara positif dengan sikap arif dan bijak. Banyak sekali orang pintar dan cerdas secara intelektual yang justru tidak arif dan bijak dalam hidupnya seperti otoriter, arogan, dan tak mau mendengar “suara lain” di sekitarnya.

Kearifan spiritual adalah sikap hidup arif dan bijak secara spiritual, yang selalu mengisi lembaran hidup ini dengan kebenaran, keindahan, dan kesempurnaan dalam keseharian hidup. Inilah autentitas kearifan hidup secara spiritual yang didasari kepekaan diri-spiritual terhadap realitas sekitar. Itulah mengapa kepekaan spiritual seseorang terhadap realitas di sekitarnya selalu melahirkan kebenaran, kebaikan, kedamaian, dan akhirnya kearifan. Hal itu karena spiritualitas itu tidak lain adalah kebenaran, kedamaian, kesucian, kasih, kebahagiaan, kekuatan, kearifan dalam kehidupan nyata sehari-hari. Inilah yang menjadi dasar tertinggi kecerdasan spiritual, yang tentu saja tidak diajarkan lewat kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Dengan kearifan spiritual hidup seseorang akan menjadi lebih bermakna dan bijak. Hanya dengan kearifan spiritual ini pula, seseorang bisa menyikapi segala sesuatu secara lebih jernih dan benar sesuai hati nurani manusia, yang menjadi ruh sejati kecerdasan spiritual.

Enam argumen di atas yang penulis sadur dari Sukidi menjelaskan mengapa kecerdasan spiritual ini dianggap sebagai kecerdasan tertinggi, karena banyak aspek kehidupan yang tidak bisa diajarkan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional, tetapi hanya bisa didapat dari kecerdasan spiritual. Danah Zohar dan Ian Marshall Zohar dan Marshal (1999: 12) menjelaskan tentang mengapa kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi karena dapat: (1) menjadikan seseorang kreatif, (2) menjawab masalah eksistensial, (3) sebagai pedoman saat seseorang berada “di ujung”, (4) menjadikan

seseorang lebih cerdas dalam beragama, (5) menyatukan hal-hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal, serta menjembatani kesenjangan antara diri dan orang lain, (6) membantu pengembangan diri secara lebih utuh, dan (7) membedakan baik dan jahat, hidup dan mati, dan asal-usul sejati dari penderitaan dan keputusan manusia. Detail tujuh argumen Zohar dan Marshal akan diuraikan pada tema setelah ini.

www.samudrabiru.co.id



POTENSI SPIRITUAL DAN MAKNA HIDUP

“Setelah diketahui jawaban spiritual tentang “untuk apa hidup di dunia ini” adalah untuk menebar kebaikan kepada sesama, jelas bahwa hidup ini begitu berharga dan bermakna.”

Victor Frankl dalam karya istimewanya *Man’s Search for Meaning*, karena ditulis dalam dan berdasarkan pengalaman hidupnya dalam penjara konsentrasi tentara Nazi, menyatakan bahwa pencarian manusia akan makna hidup adalah tujuan utama sekaligus motivasinya dalam menjalani hidup ini. Pencarian manusia akan makna hidup inilah yang menjadikan mereka sebagai makhluk spiritual. Oleh karena itu, ketika pencarian seseorang akan makna hidupnya ini tidak terpenuhi, hidup dia akan terasa dangkal dan hampa. Akan tetapi, ketika pencarian seseorang akan makna hidupnya terjawab, dia akan hidup dalam kebaikan, optimisme, dan penuh karya serta kontribusi.

Pada zaman sekarang di mana materi sudah relatif terpenuhi di banding era-era sebelumnya, kebutuhan akan makna hidup tampaknya justru tidak terpenuhi oleh zaman ini. Akibat dari itu, krisis mendasar yang terjadi pada zaman ini adalah krisis spiritual, walaupun masih ada sebagian kecil mengalami krisis materi. Akan tetapi, akibat yang ditimbulkan dari kedua krisis itu lebih dahsyat diakibatkan oleh krisis spiritual karena berakibat pada timbulnya penyakit spiritual.

Pertanyaan-pertanyaan refleksi diri di bawah ini merupakan bukti dari munculnya aneka krisis spiritual di zaman modern sekarang ini, di antaranya:

“Apa arti hidup saya ini?”

“Buat apa semua yang saya usahakan dengan kerja keras ini?”

“Untuk apa diri saya ini ada?”

“Apa artinya suatu hari nanti bahwa saya akan mati?”
dan lain-lain yang semakna.

Pertanyaan-pertanyaan reflektif di atas menggambarkan bahwa pencarian makna adalah fakta dalam hampir semua aspek kehidupan manusia dewasa ini. Ketidakmampuan menemukan jawaban makna yang tepat telah menyebabkan, sebagaimana disinggung di atas, krisis spiritual yang berakibat pada terjangkitnya penyakit spiritual tadi. Di sebagian belahan dunia, kasus bahkan fenomena bunuh diri, keterasingan diri, rusaknya institusi keluarga, dan alkoholisme terjadi merata dan menjadi persoalan sosial yang kompleks. Semua fenomena itu terkait dengan ketidakmampuan manusia dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan makna hidup yang esensial dan mendasar. Dengan ungkapan lain, kasus-kasus krisis tersebut lahir sebagai akibat dari “krisis makna hidup” atau kegagalan menemukan jawaban makna hidup.

Menurut Danah Zohar (1999:20), dalam beberapa segi, krisis spiritual di atas terjadi justru sebagai produk dari kecerdasan intelektual manusia yang tinggi bahkan semakin meninggi. Akibat dari krisis spiritual yang terjadi dan diakibatkan oleh orang-orang ber-IQ menengah ke atas, manusia menjadi semakin jauh dari alam, makhluk lain, nilai kearifan lokal, dan bahkan dari nilai-nilai keagamaan. Hal itu terutama sebagai akibat dari kemajuan teknologi yang cepat ini. Dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat dengan kemungkinan lebih maju lagi ke depan, manusia di zaman modern ini telah meninggalkan budaya tradisional dan nilai-nilai (kearifan)

lokal yang melekat pada masyarakatnya. Kemajuan intelektualitas manusia memang telah meringankan manusia modern dalam bekerja, meningkatkan kesejahteraan mereka, memperbaiki kesehatan fisik mereka, dan melahirkan alat-alat kemajuan yang tidak terhitung jumlahnya, meningkatkan diri manusia dan lingkungan tempat mereka hidup. Akan tetapi, manusia belum mampu menjadikan semua itu bermakna secara spiritual, malah mengeksploitasinya secara berlebihan, sehingga justru malah mendatangkan krisis-krisis serius.

Dari kasus-kasus di atas, banyak manusia pada zaman ini telah kehilangan makna yang sangat jauh terhadap nilai-nilai dasar kehidupan seperti cinta, kasih sayang, kekeluargaan, nilai, moralitas, dan lain-lain. Mereka hanya menjalani kehidupan di bagian kulit luar saja yang bersifat langsung, dapat dilihat, menyenangkan, dan pragmatis, tanpa melihat semua itu dari perspektif makna yang dalam. Manusia zaman ini juga buta terhadap makna simbol-simbol kehidupan yang lebih dalam yang dapat menempatkan objek mereka, aktivitas mereka, dan diri mereka sendiri dalam suatu kerangka eksistensial yang lebih utuh. Mengutip Danah Zohar (1999:20), manusia modern dewasa ini tidaklah buta warna, tetapi kebanyakan dari mereka sesungguhnya mengalami apa yang ia sebut dengan “buta makna” hidup.

Kondisi krisis makna atau krisis spiritual itu dirumuskan Danah Zohar sebagai bentuk keterputusan manusia diri dari tiga hal utama, yaitu: (1) diri sendiri, (2) dari orang lain di sekelilingnya, dan, (3) dari Tuhan. Para psikolog menamakan keadaan ini dengan istilah yang beragam seperti:

- kontraksi eksistensial antara “the kingdom of I” dengan “the kingdom of heart”,
- penyakit jiwa (*the soul pain*),
- keterbelahan diri (*a divided self*),
- emergensi spiritual (*spiritual emergency*),
- keterasingan spiritual (*spiritual alienation*),

- krisis spiritual (*spiritual crises*),
- patologi spiritual (*spiritual pathology*), dan,
- penyakit spiritual (*spiritual illness*).

Semua istilah di atas menunjukkan, seperti ditulis Sukidi (2004:12), terkoyaknya ruang spiritual (*spiritual space*) dalam diri manusia, yaitu: suatu ruang di mana diri seseorang terfragmentasi secara psikologis-spiritual dari pusat dirinya yang asli.

Tentang mengapa ruang spiritual dalam diri seseorang di atas mengalami krisis yang luar biasa, jawaban pasti dari pertanyaan itu tidak mudah ditemukan kecuali jika manusia mengetahui bahwa ada pusat spiritual dalam dirinya sebagai “cahaya” yang disebut dengan berbagai istilah, seperti: *heart* dalam bahasa Inggris, *qalb* dalam bahasa Arab, dan hati nurani dalam bahasa Indonesia.

Pengertian inti dari kata “spirit”, berikut kata jadinya seperti spiritual dan spiritualitas, adalah bermuara kepada kehakikian, keabadian, dan ruh, dan bukan sifatnya yang sementara dan tiruan. Dalam perspektif agama-agama, dimensi spiritualitas senantiasa berkaitan secara langsung dengan Realitas Mutlak, yakni Tuhan. Spiritualitas dalam studi agama-agama karenanya bukanlah dimensi yang asing bagi manusia, spiritualitas adalah inti kemanusiaan itu sendiri sebagai salah satu dari dua unsur utama manusia, yaitu: material dan spiritual, serta, unsur jasmani dan ruhani. Oleh karena itu, perilaku manusia merupakan produk tarik-menarik antara dua energi spiritual dan material atau antara dimensi ruhaniah dan jasmaniah. Potensi atau modal spiritual senantiasa memungkinkan manusia membawa dimensi material kepada dimensi spiritualnya dengan cara memaknainya secara utuh berdasarkan nilai-nilai kebaikan universal ke dalam kehidupannya. Di antara pemaknaan ini adalah dengan mengubah orientasi materil-jasmani jangka pendek ke arah orientasi spiritual-ruhaniah jangka panjang yang berdimensi sakralitas, keutuhan, kosmis, tanggung jawan dan pengabdian.

Kehidupan bermakna, mengutip Martin Seligman (2005: 331), adalah kehidupan seorang manusia yang tergabung dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya di mana semakin besar sesuatu itu, semakin besar juga makna hidup yang dijalannya. Dengan mengambil bagian dalam suatu proses kehidupan yang menisbahkan ketuhanan sebagai tujuan akhirnya (Suryadilaga, 2007: 15), hidup seseorang telah tergabung dengan sesuatu yang lebih besar di luar dirinya.

Manusia dalam keadaan di atas tadi sedang diarahkan, bahkan ditentukan oleh suatu kerinduan yang bersifat *ilahi* untuk menemukan makna dan nilai dari apa yang diperbuat dan dialami dalam hidup di dunia ini. Dengan kata lain, manusia selalu rindu untuk memasuki wilayah-wilayah atau ruang spiritual yang terdalam. Zohar dan Marshall (1999: 4) menyebut keadaan di atas dengan kecerdasan spiritual. Sebagai penggagas awal istilah teknis kecerdasan spiritual atau SQ, Zohar dan Marshall mengatakan bahwa kalau kecerdasan intelektual bekerja untuk melihat ke luar (mata pikiran), dan kecerdasan emosi bekerja mengolah yang di dalam (telinga perasaan), maka kecerdasan spiritual atau spiritualitas merujuk pada kondisi ‘pusat diri’ seseorang. Pusat diri ini secara biologis terletak dalam bagian otak yang bernama *lobus temporal*.

Pertanyaan esensial “untuk apa hidup di dunia ini?” merujuk pada pertanyaan tentang “pusat diri” seseorang di atas. Beberapa pertanyaan di bawah harus mampu dijawab oleh setiap orang untuk menemukan makna terdalam “untuk apa kita hidup” ini.

Pertama. Siapakah Saya?

Bisa jadi kebanyakan orang sangat bingung untuk menjawab pertanyaan pertama tentang “siapakah saya?” ini sehingga jawabannya bisa menjadi kurang tepat. Jawaban yang kurang tepat dimaksud adalah jawaban-jawaban seperti: saya adalah seorang dosen, guru, pedagang, politisi, mahasiswa atau pelajar, dan lain-lain. Dalam konteks diskusi spiritualitas dan makna hidup ini, jawaban yang tepat adalah jawaban-

jawaban perenungan secara mendalam, yaitu: saya adalah makhluk spiritual yang diciptakan Tuhan untuk hidup di dunia ini dengan terang makna dan nilai kebaikan.

Kedua. Dari Mana Asal Saya?

Jika jawaban saya adalah: “Saya berasal dari daerah Bungbulang, Kabupaten Garut”, itu hanyalah nama tempat di dunia. Jawaban tersebut adalah kurang tepat. Jawaban yang tepat adalah berkaitan dengan spiritualitas, yaitu: dari Sang Maha Pencipta, Tuhan Yang Maha Esa.

Ketiga. Apa yang Saya Lakukan di Dunia Ini?

Mungkin kita akan menjawab “tidak tahu” atau “saya menjalani hidup mengalir saja seperti apa adanya. Saya berkeluarga, bekerja, istirahat, bekerja lagi, liburan, dan lain-lain.” jawaban tersebut tidak menjawab makna kehidupan spiritual, padahal Tuhan menciptakan manusia penuh dengan rencana kebaikan, bukan main-main dan kesia-siaan. Jawaban yang tepat adalah sebagai makhluk spiritual, karena itu saya diperintahkan oleh Tuhan untuk menebar benih-benih kebaikan di muka bumi ini secara universal -dalam bahasa agama Islam-nya adalah sebagai *rahmatan lil-alamin*.

Keempat. Akan ke Mana Saya?

Semoga jawaban kita bukan “saya akan ke mana saja semau saya”, karena jawaban ini bukanlah jawaban makna kehidupan. Jawaban yang diinginkan adalah bahwa terminal terakhir hidup adalah kematian, alias kembali kepada Tuhan Yang Maha Esa, Kuasa Yang Menciptakan seperti awal pertama penciptaan kita.

Dari minimal empat pertanyaan dan jawabannya di atas akan mudah diperoleh jawaban-jawaban eksistensial di awal tentang “untuk apa hidup di dunia ini?” dalam kerangka nilai-nilai spiritual.

Spiritualitas dalam menjawab pertanyaan di atas adalah kecerdasan yang mengangkat fungsi jiwa sebagai perangkat internal

diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna di balik semua kenyataan atau peristiwa kehidupan. Spiritualitas berurusan dengan pencerahan jiwa “pusat diri” seseorang. Orang yang memiliki spiritualitas tinggi karenanya akan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, bahkan dalam memaknai penderitaan hidup dengan memberinya makna yang positif atau hikmah di baliknya. Dengan memberi makna yang positif itu, spiritualitas mampu membangkitkan jiwa atau pusat diri seseorang dan melakukan perbuatan dan tindakan yang sesuai dengan makna spiritual atau nilai-nilai kebaikan.

Kemampuan spiritualitas di atas relevan dengan makna spiritualitas Zohar dan Marshal (1999: 4), sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai dengan menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, agar tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dari pada yang lain. Kecerdasan spiritual menurut Khalil A Khavari merupakan fakultas dimensi non-material atau jiwa manusia. Khavari menyebutnya sebagai intan yang belum terasah dan dimiliki oleh setiap insan sehingga siapa pun harus mengenali seperti adanya, menggosoknya sehingga mengkilap dengan tekak yang besar, menggunakannya menuju kearifan, kebahagiaan yang abadi, dan nilai-nilai kebaikan lainnya. Hidup dalam makna potensi spiritual karenanya adalah untuk menebar benih-benih kebaikan tadi.

Jawaban spiritual dari pertanyaan “untuk apa hidup di dunia ini” adalah untuk menebar benih-benih kebaikan, ibadah dalam bahasa agamanya, sebagai persiapan atau bekal kelak ketika pada waktunya setiap orang harus kembali kepada Tuhan Maha Pencipta, asal muasal semua manusia. Jika dilihat dari ilmu manajemen, makna hidup ini sama dengan visi. Visi merupakan target akhir jangka panjang yang ingin dicapai dan karenanya penting sekali sebagai arah atau kompas yang akan menentukan corak kehidupan seseorang yang dijalaninya kemudian. Jika visi hidup seseorang adalah untuk mencari kekayaan

sebanyak-banyaknya, sangat bisa dipastikan ia akan menjalani hidup sesukanya, yang penting materi bertambah banyak. Orang seperti itu juga sangat mungkin tidak mengindahkan prinsip-prinsip moralitas, tidak peduli baik atau buruk, dan, tidak peduli merugikan orang lain atau tidak.

Setelah diketahui jawaban maknawi tentang “untuk apa hidup di dunia ini”, yaitu: untuk menebar kebaikan kepada sesama, jelas bahwa hidup ini begitu berharga dan bermakna, dan bukan “mengalir apa adanya”. Dengan demikian, hidup manusia mengandung makna yang sangat luhur yang dibuat Tuhan agar setiap orang dengan kemampuannya masing-masing dapat melakukan kebaikan dan karya kemanusiaan yang terbaik untuk sesama. Makna kebaikan dan karya tersebut adalah segala hal yang bermanfaat dan bernilai bagi kehidupan manusia lainnya. Semua karya kebaikan kemanusiaan tersebut juga berdimensi *ilahi* sebagai pemenuhan atas tujuan penciptaan kehidupan manusia untuk menebar benih kebaikan di muka bumi ini. Keduanya dalam agama Islam dikenal dalam konsep *hablum minannas* (kemanusiaan) dan *hablum minalloh* (*ilahi*). Makna hidup untuk tujuan dimensi kemanusiaan dan *ilahiyah* ini sedikit saja berhubungan dengan kecerdasan intelektual dan emosional, tetapi spiritualitas mampu menjawabnya secara utuh. Dengan kata lain, hanya potensi atau kecerdasan spiritual-lah yang mampu menjawab makna kehidupan yang utuh demikian.



MENDAYAGUNAKAN POTENSI SPIRITUAL

“Daya spiritualitas mampu menghantarkan seseorang pada kehidupan lebih baik, yaitu: keunggulan diri, kesehatan, keluhuran budi, dan kesuksesan hidup.”

Sebelum bagian ini telah didiskusikan tema-tema terkait “mengoptimalkan potensi spiritual”, yaitu: *pertama*, mengenali potensi spiritual sebagai modal spiritual manusia dan bukti-bukti riset keberadaannya pada bagian otak yang bernama *lobus temporal*, *kedua*: urgensi potensi spiritual dalam kehidupan manusia dan lima prinsip hidup spiritual, *ketiga*: spiritualitas sebagai potensi tertinggi manusia, dan, *keempat*: kemampuan spiritualitas dalam memaknai hidup dalam terang nilai spiritual sebagai kesempatan menanam kebaikan secara kemanusiaan dan ketuhanan sekaligus. Pada bagian *kelima* akan didiskusikan tentang “mendayagunakan” potensi spiritual agar *klop* dengan makna hidup manusia sebagai makhluk spiritual.

Dengan demikian yang penting dilakukan untuk memahami pelajaran “mendayagunakan potensi spiritual ini” ini adalah memanfaatkannya secara optimal agar menjadi daya sukses dan untuk menghadapi seluruh perjalanan kehidupan. Sebagai makhluk spiritual, setiap manusia harus percaya potensi spiritual sebagai modal, kekayaan dan anugerah tertinggi yang sengaja Tuhan berikan setiap manusia, kemudian menggunakan modal spiritual sebaik-

baiknya menurut kehendak-Nya. Tuhan tidak menuntut berdasarkan pada sedikit-banyaknya potensi yang dimiliki, tetapi berdasarkan pada bagaimana seseorang menghargai pemberian tertinggi “spiritualitas ini” sebagai anugerah istimewa yang harus disyukuri dan digunakan dalam menjalani hidup dan meraih hidup sukses. Tema ini mengajak para pembaca untuk memahami kembali pesan penting bahwa dengan potensi spiritual, atau sebagai makhluk spiritual, setiap orang karenanya sangat berharga di mata Tuhan. Salah satu alasan dari pernyataan ini adalah karena hanya manusia-lah yang diberi oleh-Nya potensi spiritual yang khas sebagai “modal tertinggi” yang tidak dimiliki oleh makhluk Tuhan yang lain. Modal ini “diletakkan” Tuhan dalam ruang otak yang bernama *lobus temporal*.

Dengan modal spiritual pada bagian otak yang bernama *lobus temporal*, manusia ditegaskan dalam tulisan ini sebagai makhluk spiritual. Selain karena selalu terdorong oleh kebutuhan akan pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang makna kehidupan yang utuh, keterhubungan dengan semesta, dan kerinduan akan “Yang Serba maha” di luar dirinya, sebagai makhluk spiritual ini, manusia juga tercipta dengan otak dan bagiannya yang bernama *lobus temporal* sebagai ruang mistis atau ruhani atau keberagamaan. Potensi spiritual karenanya hanya dimiliki oleh manusia.

Victor Frankl seorang pendiri Logoterapi, seperti dikutip Bastaman (2012: 87) menegaskan tentang hanya manusia pemilik potensi spiritual di samping potensi ragawi, intelektual, dan emosi, yang satu dengan yang lainnya tidak terpisahkan sebagai makhluk bio-psiko-spiritual. Frankl pun sepakat apabila potensi spiritual sangat penting dan menganggap bahwa potensi spiritual hanya dimiliki oleh manusia dan eksistensinya ditandai dengan tiga hal, yaitu: keruhanian (*spirituality*), kebebasan (*freedom*), dan tanggung jawab (*responsibility*). Kenyataan itu mengandung pengertian bahwa manusia memiliki sumber daya ruhaniah atau spiritualitas yang luhur di atas kesadaran intelektual, memiliki kebebasan untuk melakukan

hal-hal terbaik bagi dirinya, bertanggung jawab secara penuh atas apa yang dilakukannya dalam hidupnya. Karena hanya dimiliki oleh manusia, tulis Bastaman (2012: 87), potensi spiritual menjadi sumber daya kualitas insani, sumber daya kesehatan, dan sebagai daya kesadaran luhur manusia.

Sebagai daya kualitas insani, potensi spiritual merupakan sumber dari bakat, sifat, kemampuan dan kualitas unik seseorang seperti hasrat untuk hidup bermakna, kreativitas, hati nurani, rasa keindahan, keimanan, religiusitas, intuisi, cinta kasih, kebebasan, tanggung jawab, gagasan, cita-cita, rasa humor, dan daya bangkit dari segala kegagalan. Dengan adanya potensi *noetik* ini manusia mampu melakukan semacam *self detachment*, yaitu dengan sadar mengambil jarak terhadap dirinya serta mampu menilai, di antaranya, kelebihan dan kelemahan dirinya sendiri serta merencanakan apa yang kemudian akan dilakukan. Oleh karena itu, pada saat yang sama manusia mampu berfungsi sebagai “subjek” yang menilai dan “objek” yang dinilai. Inilah potensi yang tak dimiliki makhluk-makhluk lain selain manusia, yaitu potensi spiritual.

Dari segi medis Logoterapi, potensi spiritual merupakan sumber kesehatan yang tidak pernah terkena sakit, sekalipun orangnya menderita secara fisik dan mental. Walaupun dimensi noetik ini suatu waktu tidak berfungsi secara optimal, hal itu biasanya disebabkan oleh manusia sendiri yang kurang memahami, kurang menyadari dan mengabaikannya, atau terhambat oleh berbagai gangguan emosi serta penyakit fisik dan psikis. Dalam kenyataan sering disaksikan apa yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami psikosis, bahwa konon seorang Vincent van Gogh, salah seorang pelukis terkenal dari Belanda, dapat melukis dengan indah justru pada saat sang maestro sedang mengidap skizofrenia pada saat-saat terakhir hidupnya. Oleh karena itu, sekalipun fisik dan mental seseorang dalam keadaan sakit, rasa estetika yang bersumber dari potensi spiritual tetap berfungsi dan sama sekali tidak mengalami gangguan dan sakit sebagaimana orangnya.

Sebagai daya kesadaran luhur manusia, potensi spiritual dianalisis dalam teori psikoanalisis mengenai kesadaran manusia yang terbagi “alam sadar” dan “alam bawah sadar”. Antara kedua kesadaran ini batasnya dapat ditembus atau bersifat *permeable*, sehingga hal-hal dalam alam sadar dapat masuk dan “mengendap” ke alam bawah sadar melalui proses *repression* dan sebaliknya hal-hal dalam alam bawah sadar dapat keluar dan “mengapung” ke alam sadar melalui proses *de-repression*. Potensi spiritual, sebagaimana insting, pada dasarnya “tidak disadari” tetapi “dapat disadari” mengingat batas yang *permeable* tadi antara alam sadar dan alam bawah sadar. Akan tetapi, anatara insting dan spiritualitas ini berbeda, walaupun pas sama-sama berada dalam alam sadar dan bawah sadar, karena keduanya berbeda hakikat dan sumber.

Insting berasal dari dimensi biopsikologis, sedangkan spiritualitas berasal dari dimensi spiritual yang letaknya pada bagian otak bernama *lobus temporal*. Insting bertindak sebagai reaksi terhadap dorongan berbagai kebutuhan seperti kesenangan, kenikmatan, kekuasaan dan aktualisasi diri. Tindakan manusia karenanya didorong (*driven*) oleh kebutuhan-kebutuhan. Sedangkan tindakan spiritual merupakan respon terhadap pilihan pribadi yang benar-benar “disadari” seperti untuk bertanggung jawab, berkomitmen, membuat keputusan, dan melakukan transendensi diri. Semua tindakan spiritual ini terarah untuk memenuhi motivasi utama manusia, yaitu makna dan kehendak untuk hidup bermakna, sehingga manusia berfungsi sepenuhnya sebagai pendorong (*driver*) yang secara sadar berusaha meraih hidup bermakna.

Sebagai sumber daya keunggulan diri, kesehatan, keluhuran budi, dan kesuksesan hidup, tiba saatnya pada bagian ini keniscayaan bagi setiap orang untuk mendayagunakan potensi atau modal atau kecerdasan spiritual ini agar orang tersebut mampu hidup sukses hakiki. Selanjutnya, setiap individu agar melihat kondisi spiritual masing-masing agar dapat didayagunakan untuk kesuksesan hidupnya masing-masing.

Adapun tanda-tanda dari spiritualitas yang tumbuh dengan baik, menurut Zohar dan Marshal (2001: 11), dapat dilihat berdasarkan hal-hal berikut ini:

- Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif)
- Tingkat kesadaran diri yang tinggi.
- Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.
- Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit
- Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai.
- Keengganan untuk menimbulkan kerugian yang tidak perlu.
- Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan holistik).
- Kecenderungan nyata untuk bertanya “mengapa?” atau “bagaimana jika?” untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar.
- Memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi.

Secara praktis potensi atau modal spiritual atau spiritualitas karenanya dapat mengubah cara pandang seseorang, misalnya, atas kegagalan yang menimpanya sebagai awal dan bagian kesuksesan baginya. Pernyataan terkait dengan penjelasan Zohar dan Marshall (2001: 12) bahwa spiritualitas secara operasional memiliki daya membuat seseorang kepada situasi yang lebih baik.

Daya spiritualitas yang mampu menghantarkan seseorang kepada situasi lebih baik didasarkan pada tujuh argumen Zohar dan Marshal, yaitu:

Pertama, potensi spiritual atau spiritualitas dapat membawa seseorang menjadi kreatif.

Orang dengan potensi spiritual mampu memaknai setiap peristiwa kehidupan secara konstruktif untuk menggali setiap

hikmah yang terkandung di dalamnya. Potensi ini tampak dalam perangai seseorang ketika ia mampu bersikap dan berperilaku luwes, berwawasan luas, atau spontan secara kreatif. Hal itu misalnya terwujud dalam pemaknaan kegagalan sebagai awal dan bagian kesuksesan, serta kegagalan sebagai ujian hidup. Bahkan, bagi seorang kreatif yang spiritual ini kegagalan dimaknai sebagai rahasia Tuhan dalam memberi awal kesuksesan bahkan kesuksesan besar.

Kedua, potensi spiritual atau spiritualitas dapat membantu seseorang ketika berhadapan dengan masalah eksistensial.

Ketika seseorang secara pribadi ada dalam keterpurukan, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran dan masalah masa lalunya akibat penyakit dan kesedihan, Potensi spiritual atau spiritualitas akan menjadikan seseorang sadar bahwa dia sesungguhnya mempunyai masalah eksistensial dan membuat dirinya mampu mengatasinya atau setidaknya-tidaknya bisa berdamai dengan masalah tersebut. Spiritualitas dipercaya mampu memberi seseorang suatu rasa hakiki dalam hal perjuangan hidup ini.

Ketiga, potensi spiritual atau spiritualitas dapat menjadi pedoman saat seseorang berada “di ujung”. Dalam momen hidup ini, siapapun sering menghadapi tantangan untuk memahami tentang masalah-masalah eksistensial yang paling menantang dalam hidupnya. Hal itu dirasa benar-benar berada di luar yang diharapkan dan dikenal, di luar aturan-aturan yang dipahami, melampaui pengalaman kebiasaan, dan bahkan melampaui apa-apa yang dapat seseorang hadapi. Potensi spiritual atau spiritualitas, melalui pemahamannya yang dalam dan intuitif akan makna dan nilai kehidupan, merupakan petunjuk bagi seseorang saat dia berada di ujung seperti itu untuk menjawab persoalan-persoalan eksistensial tadi. Hal itu dimungkinkan karena potensi spiritual atau spiritualitas merupakan cahaya hati nurani manusia, yang dalam bahasa Ibrani kata hati nurani merujuk pada kebenaran batin yang tersembunyi dari jiwa bersih seseorang.

Keempat, potensi spiritual atau spiritualitas dapat digunakan agar seorang yang beragama menjadi lebih cerdas secara spiritual dalam keberagamaannya. Ini mungkin agak ekstrem memang untuk mengatakan bahwa tidak semua orang yang beragama secara bersamaan memiliki spiritualitas tinggi. Tidak sedikit orang beragama dan rutin melaksanakan ritual, tetapi bersikap dan perilaku kebencian terhadap orang-orang yang berbeda secara keyakinan dan praktik keagamaan dari dirinya. Oleh karena itu, spiritualitas membawa manusia ke jantung segala sesuatu, ke kesatuan di balik perbedaan, dan ke potensi di balik ekspresi nyata termasuk dalam aspek keagamaan tadi. Potensi spiritual atau spiritualitas karenanya mampu menghubungkan manusia dengan makna dan ruh esensial di belakang agama-agama. Sehingga, seseorang yang memiliki spiritualitas tinggi akan menjalankan agamanya secara konsisten, tetapi hal itu dilakukannya tanpa kepicikan, eksklusivisme, fanatik, dan penuh prasangka (*prejudice*). Karenanya orang yang memiliki spiritualitas tinggi akan menampilkan keberagamaannya secara terbuka, toleran, ramah dan penuh kesalihan.

Kelima, potensi spiritual atau spiritualitas memungkinkan seseorang untuk mampu menyatukan hal-hal yang bersifat intrapersonal dan interpersonal, serta menjembatani kesenjangan antara diri sendiri dan orang lain. Potensi spiritual terbukti telah mampu membuat seseorang dapat memahami secara sungguh-sungguh siapa dirinya dan apa makna segala sesuatu bagi dirinya, dan bagaimana semua itu memberikan suatu tempat dalam dunianya kepada orang lain dan makna-makna mereka.

Keenam, potensi spiritual atau spiritualitas berguna untuk membantu pencapaian perkembangan diri yang lebih utuh karena setiap orang sesungguhnya telah dibekali potensi tersebut sehingga siapa saja telah memiliki gambaran-gambaran transpersonal terhadap kebaikan, keindahan, kesempurnaan, kedermawanan, pengorbanan, dan lain-lain. Potensi spiritual membantu seseorang tumbuh melebihi ego terdekat dirinya masing-masing dan mencapai lapisan potensi

yang lebih dalam yang tersembunyi dalam dirinya. Potensi spiritual biasanya mampu membantu seseorang dalam menjalani hidup pada tingkatan yang lebih dalam, lebih maknawi dan lebih hakiki.

Ketujuh, potensi spiritual atau spiritualitas dapat digunakan setiap orang untuk berhadapan dengan masalah baik dan jahat, hidup dan mati, dan asal-usul sejati dari penderitaan dan keputusan manusia. Dengan potensi spiritual ini, setiap orang bisa tabah menghadapi semua itu karena keikhlasan akan rencana yang lebih besar Tuhan di balik semua masalah tersebut. Tuhan dipercaya akan menyediakan rencana lain yang lebih baik bagi dirinya, daripada apa yang dia ingin dan harap-harap selama ini.

Dengan spiritualitas setiap orang akan terlatih untuk berani dalam menghadapi segala permasalahan hidup dan secara cerdas akan mampu menggali makna atau hikmah di baliknya. Hal itu karena seseorang akan selalu dihubungkan kembali dengan sumber dan makna terdalam dalam dirinya. Setiap orang karenanya dapat menggunakan sumber dan makna tersebut untuk menjalani proses dan mencapai tujuan kesuksesan sekaligus secara lebih luas dari dirinya sendiri. Dalam konteks semacam itu, tidak diragukan lagi orang yang cerdas secara spiritual akan mampu melihat segala sesuatu dari dimensi makna dan nilai, dan kegagalan pun dilihatnya sebagai bagian, tangga dan jalan sesungguhnya menuju kesuksesan. Potensi spiritual mampu memaknai kegagalan sebagai bagian dari kesuksesan sesungguhnya, bukan sebagai kegagalan yang menghancurkan dan membuat seseorang putus asa.

Spiritualitas karenanya merupakan potensi yang apabila didayagunakan dapat dengan dahsyat membantu setiap manusia hidup unggul, sehat, dan sukses secara hakiki. Hal itu karena spiritualitas mampu membuat setiap orang menyadari dan menentukan makna, nilai, moral, dan cinta terhadap kekuatan yang lebih besar dan sesama makhluk hidup sebagai bagian dari keseluruhan. Tidak diragukan lagi, sebagai potensi yang teroptimalkan, potensi spiritual atau spiritualitas

merupakan daya yang membuat seseorang dapat unggul, memiliki keunikan, sehat dan sukses secara hakiki.

www.samudrabiru.co.id



HINDARI KRISIS SPIRITUAL

"Krisis spiritualitas adalah krisis hidup akibat terputus dengan Tuhan, sesama dan lingkungan. Hindarilah, karena bagaimana mungkin seseorang bisa meraih hidup sukses dalam situasi krisis ini."

Pada pembahasan-pembahasan sebelumnya telah didiskusikan tentang bagaimana spiritualitas sebagai daya atau kekuatan batiniah dari Tuhan memungkinkan seseorang untuk mampu memaknai kehidupan ini secara memiliki nilai, positif, optimis, berharga, utuh, dan bermanfaat. Dalam sinar spiritualitas demikian, bahkan kemalangan atau kegagalan pun dimaknai sebagai "uji coba" dan cara Tuhan menghantarkan seseorang pada kesuksesan, karenanya ia dipahami sebagai pintu bagi kesuksesan dan sebagian tangga kesuksesan. Pada bagian enam tentang "membangun sukses hakiki" didiskusikan mengoptimalkan nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, ikhlas dan doa yang secara praktis yang sangat berkontribusi dalam memaknai kegagalan secara spiritual sehingga kegagalan tidak mendatangkan putus asa dan menyerah, tetapi justru agar kegagalan dapat menjadi pintu, awal, bagian dan tangga kesuksesan tadi.

Spiritualitas tampak sekali sangat berperan positif dalam kehidupan setiap manusia, baik dalam menghadapi kegagalan maupun dalam membangun proses kesuksesan. Semua hal itu sebagaimana telah dipaparkan merupakan kekuatan, modal, dan potensi tertinggi

manusia yang diberikan Tuhan yang akan mendorong manusia untuk selalu hidup secara optimis dan pantang menyerah. Mengabaikan kekuatan modal spiritual ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam kehidupan tanpa makna, tanpa arah, dan tanpa tujuan hidup yang mendalam dan utuh. Banyak orang menjalani kehidupan tanpa spirit demikian sehingga menjatuhkan mereka pada krisis kehidupan tanpa spirit atau krisis spiritual. Oleh karena itu, pada bagian ini kita akan mendiskusikan tentang bahaya dari mengabaikan nilai-nilai spiritual karena akan mendatangkan krisis kehidupan. Tema tersebut penulis tulis dengan “hindari krisis spiritual.”

Pada bagian ini akan diuraikan sebab-sebab utama yang dapat membuat seseorang mengalami keterasingan atau krisis secara spiritual. Akan tetapi, sebelumnya akan diruaikan terlebih dahulu pengertian umum tentang apa yang dimaksud dengan krisis spiritual.

Sebenarnya ada 4 dimensi spiritualitas manusia, yaitu: 1) makna hidup, 2) emosi positif, 3) ritual, dan, 4) pengalaman spiritual (Pasiak, 2012: 18) yang bisa dijadikan indikator bagi kesehatan spiritual seseorang. Makna hidup dan ritual adalah dimensi spiritual yang berorientasi ke luar, sedangkan emosi positif dan pengalaman spiritual berorientasi ke dalam. Tentu seseorang yang spiritualis bukanlah kesempurnaan dalam empat dimensi spiritual tadi, tetapi terkait dengan upaya seseorang untuk hidup dengan pribadi yang terintegrasi (Reynolds, 2005: ix) dalam keempat dimensi spiritual tersebut. Sehat secara spiritual karenanya merupakan suatu proses yang diupayakan dan suatu perjalanan hidup, bukan sebuah nasib atau takdir. Akan tetapi, menurut Reynolds, kesehatan spiritual merupakan suatu kemampuan alami atau bawaan. Artinya bahwa setiap orang mampu dengan sendirinya dapat sehat secara spiritual.

Pendapat di atas didasarkan pada argumen bahwa pada dasarnya manusia memerlukan kebutuhan spiritual, di samping kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan spiritual-lah yang menggerakkan manusia menuju hal-hal yang bersifat spiritual,

termasuk sehat secara spiritual. Kebutuhan spiritual yang dimaksud oleh Reynolds (2005: x) adalah kebutuhan-kebutuhan yang mencakup hal-hal berikut ini:

- kebutuhan untuk meyakini (mengimani) “kekuatan yang lebih tinggi”, seperti kebutuhan dapat meyakini kembali,
- kebutuhan merasa bermakna dalam hidup, seperti hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan sejati, penuh welas asih, kreatif, berpengharapan dan keberanian, dan
- kebutuhan untuk merasa menjadi bagian dari dunia sekitar.

Sebagai perbandingan, dari perspektif *neurosains*, tentu kebutuhan sehat secara spiritual terkait dengan modal spiritual yang ada dalam otak bagian *lobus temporal*. Spiritualitas kita harus sehat agar dapat mengoptimalkannya untuk meraih hidup yang sukses, damai, dan bahagia. Oleh karena itu, untuk sukses, siapapun harus menupayakan agar spiritualitasnya tetap sehat.

Ketidakgenapan atau ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi dimensi-dimensi dan kebutuhan spiritual di atas dapat menyebabkan kehampaan dan kekosongan spiritual serius, yang dalam tulisan ini disebut dengan krisis spiritual. Krisis spiritual karenanya, mengutip Zohar dan Marshall (2001), merupakan akibat dari adanya hubungan sangat buruk dengan “pusat diri” yang dalam ini, yaitu: spiritualitas. Krisis jenis ini ditandai dengan kecenderungan hidup yang sangat duniawi dan penuh dengan kegersangan jiwa. Reynolds mencontohkan dirinya dalam kasus krisis spiritual ini, yaitu ketika dia meyakini bahwa melalui kedekatan dengan alkohol dan seks, maka masalah dirinya dapat terselesaikan. Yang terjadi, menurut pengakuan Reynolds (2005: xi), adalah sebaliknya. Dia menjadi pribadi bertopeng, lari dari masalah, merasakan jiwa yang kering dan hampa. Dalam keadaan krisis spiritual demikian, dia mengakui hidupnya menjadi krisis karena Reynolds mengaku lupa bagaimana rasanya menjadi pribadi yang autentik, menyembunyikan

masalah pada alam bawah sadar, hidup berpura-pura, dan tidak berani menghadapi kenyataan hidup secara bertanggung jawab. Inilah yang dikatakan Zohar dan Marshal dengan hidup rendah yang diakibatkan oleh jauhnya seseorang dari pusat diri atau spiritualitas ini.

Krisis spiritualitas jelas-jelas adalah krisis hidup itu sendiri, sehingga bagaimana mungkin seseorang bisa meraih hidup sukses dalam jenis kehidupan yang krisis demikian. Potensi atau model spiritual dalam kondisi krisis tidak dapat didayagunakan dan dioptimalkan untuk meraih sukses karena dalam situasi krisis spiritual ia menjadi terperangkap dalam permainan, materialisme, sikap serba ekstrinsik, riya, topeng dan kepura-puraan hidup. Dalam situasi krisis spiritualitas demikian, seseorang hanya memikirkankan diri sendiri, terlalu peduli terhadap bentuk dan penampilan, dan sangat tertutup terhadap semua hal yang bersifat ruhaniah atau kejiwaan atau spiritual. Sehingga, mana bisa dapat meraih sukses hakiki yang membahagiakan dan mendamaikan.

Seseorang yang mengalami krisis spiritual, sebagai kebalikan dari sehat spiritual, berarti sedang menuntun dirinya pada “kematian dini” sebelum kematian sesungguhnya datang, mungkin bahkan menuju kematian sesungguhnya. Krisis spiritual merupakan pelepasan diri sepenuhnya dari kehidupan autentik, layaknya seseorang yang melakukan tindakan bunuh diri. Ia sangat mudah putus asa dan tidak memiliki keberanian dalam menghadapi kenyataan hidup.

Orang yang berputus asa otomatis telah menyerah. Dia tidak dapat menemukan makna dan optimisme atas benda dan orang-orang di sekelilingnya yang cukup berharga bagi dirinya yang layak diapresiasi. Hari-hari yang dilalui orang putus asa merupakan rangkaian kesamaan yang kelabu, dan malam-malamnya sering berupa peristiwa-peristiwa yang mengerikan. Oleh karena itu, tidak ada makna kehidupan bagi orang putus asa atau mudah menyerah ini, dan tidak adanya tanggapan terhadap “sesuatu” yang hidup, dan keputusan justru yang terus menghantuiya. Seseorang yang putus asa menjadi penakut dan merasa

mudah panik, bahkan dia seperti orang yang berdiri ragu di pinggir jurang yang dalam, kemudian dia merasa seperti ditarik mendekatnya dan ditarik untuk melompat. Bunuh diri merupakan contoh tindakan keputusan yang parah, dan penyerahan terakhir pada ketiadaan makna kehidupan. Inilah krisis spiritual yang tidak memungkinkan orang yang mengalaminya mampu melihat hidup dengan optimis, terang, nilai kebaikan dan kesuksesan.

Dalam masyarakat modern dan dalam negara yang terbelah maju secara ekonomi pun, sebagai salah satu ciri krisis spiritual dan berarti itu adalah krisis hidup, tindakan bunuh diri atau usaha bunuh diri merupakan wabah, terutama di kalangan kamu muda bahkan dilakukan secara bersama-sama dengan perencanaan. Gejala penyelesaian masalah dengan melakukan bunuh diri ini cenderung meningkat tajam, sebagaimana disebutkan televisi internasional Jepang NHK. Pada umumnya para pelaku bunuh diri disinyalir tidak dapat menemukan makna hidupnya yang hakiki, dan lainnya melakukan upaya bunuh diri karena kehilangan perspektif seperti hubungan yang putus, dikhianati pasangan karena selingkuh, dan hasil ujian yang buruk. Mereka menganggap kegagalan atau masalah-masalah tadi sebagai “akhir dunia” dan tidak mampu mengambil pelajaran penting atau hikmah di balik masalah yang menyimpannya.

Semua gejala di atas, dalam kajian spiritualitas dan psikologi agama, merupakan tanda-tanda nyata dari sebuah krisis spiritualitas. Krisis ini merupakan ketidakmampuan untuk melihat dan melampaui saat itu atau untuk memandang segala sesuatu dalam kerangka makna dan nilai yang lebih luas. Krisis spiritualitas ini banyak terjadi pada masyarakat modern yang sudah kehilangan identitasnya sebagai manusia. Salah satu sebabnya adalah karena manusia di zaman modern ini, bahkan di zaman revolusi 4.0, telah merasa puas dan cukup dengan teknologi sehingga telah menghapus dalam hidup mereka suatu hal amat berharga, yaitu Tuhan. Tuhan yang telah menciptakan manusia dan semesta, Tuhan yang telah memberikan segala anugerah dan

kebahagiaan dalam hidup mereka, Tuhan yang membuat otak (*The Power of positive Thinking*) dan jantung (*The Power of Positive Feeling*) yang bekerja secara harmonis, sehingga dapat memenuhi segala keinginan manusia untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan oleh masing-masing.

Diceritakan Alamsyah (2008) bahwa pada tanggal 19 Nopember 2005, dunia digegerkan dengan berita tentang meninggalnya pewaris Samsung yang bernama Lee Yoon-hyung (26 tahun). Seorang wanita muda, energik, dan berpendidikan di Amerika ini diberitakan meninggal dunia dalam sebuah kecelakaan saat menuju tempat wisuda di Universitas New York, tempat di mana ia kuliah. Berita kecelakaan dengan sebab kematiannya tersebut bersumber dari dalam perusahaan Samsung, karena Lee Yoon-hyung mempunyai hobi balap mobil seperti ayahnya. Akan tetapi ketika wartawan mencoba mencari berita kematian Yoon-hyung secara lebih dalam ternyata pada hari itu tidak ada kecelakaan yang melibatkan wanita muda. Kemudian teungkap fakta lain yang menunjukkan bahwa Yoon-hyung melakukan bunuh diri dengan cara menggantung diri dengan menggunakan seutas kabel di apartemen super mewahnya di Astor Palace. Pada akhirnya pihak Samsung pun menerima kebenaran berita tersebut melalui juru bicara mereka pada sebuah konferensi pers beberapa waktu kemudian.

Berita tersebut tentu saja sangat meneggembarakan dan mengagetkan banyak pihak, karena Yon-hyung dalam kesehariannya “tampak” menikmati hidup sebagai anak salah seorang konglomerat terkaya di dunia. Saham Yon-hyung di Samsung jika dirupiahkan senilai 1,73 triliun pada tahun 2005. Akan tetapi ia tewas dengan cara gantung diri justru setelah perusahaannya meraup *combined sales* senilai 135,5 trilyun won pada tahun 2004 atau setara dengan enam kali GDP Korea Selatan per tahun.

Ilustrasi di atas merupakan sebagian kisah lain dari bahaya krisis spiritualitas. Kisah nyata terakhir ini menunjukkan bahwa krisis spiritual berdampak sangat negatif bagi kehidupan seperti putus

asa dan bahkan bunuh diri tadi. Oleh karena itu spiritualitas adalah sebuah bidang batin yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Jika bidang-bidang seperti keuangan, fisik, dan intelektual, diibaratkan sebagai kuda-kuda hebat yang melesat hebat, maka spiritualitas adalah “tali pelana”-nya. Jika bidang-bidang seperti keuangan, fisik, dan intelektual diibaratkan sebagai anak-anak panah yang melesat cepat, maka spiritualitas adalah busurnya. Spiritualitas sebagaimana telah disebutkan di muka adalah cara kita memberi makna pada semua bidang kehidupan kita berdasarkan kerangka nilai-nilai (*values*).

Krisis spiritual pada tahap tertentu terjadi begitu hebat. Padahal, ketika spiritualitas seseorang seimbang dengan dua kebutuhan manusia lainnya, dia memiliki kekuatan untuk mengurangi kecenderungan-kecenderungan berbuat salah, dan dia justru berusaha untuk hidup dalam nilai, optimisme, dan insiatif-kreatif. Krisis spiritual ini terjadi karena mungkin manusia modern sekarang sangat tidak seimbang dalam memandang diri mereka dan minimal tiga kebutuhannya yang utuh di atas. Mereka, mungkin juga kita, mengalami hal-hal berikut:

- Mereka sibuk dengan jasad yang sakit, tetapi tidak pernah peduli dengan hati mereka yang sakit.
- Mereka menangisi jasad yang mati, tetapi tidak pernah menangisi hati yang mati.
- Mereka mengenal diet rendah kalori, tetapi tidak pernah diet rendah dengki, korupsi, dan caci maki.
- Mereka mengenal diet rendah lemak, tetapi tidak pernah mengenal rendah tamak.

Mereka pun jarang mengisi ruang spiritualitas dengan hal-hal yang baik dalam kehidupan seperti; ibadah, syukur, sabar, ikhlas, berdoa, berempati, membantu orang-orang susah, meng-ulurkan tangan memperbaiki kondisi mereka, persaudaraan, dan lain-lain. Justru sebaliknya, yang lebih sering ditebarkan setiap harinya adalah

keserakahan, dendam, kedengkian, kecemburuan, permusuhan, materialisme, dan bahkan “perang”.

Semua kenyataan di atas dengan sendirinya menjadikan manusia, mungkin juga diri kita, menjadi jauh dari Tuhan sebagai asal diri dan tujuan akhir hidup manusia. Oleh karenanya hal itu semakin menjauhkan manusia dari kebahagiaan hidup yang selayaknya mereka raih dan rasakan setiap saatnya. Dari sudut pandang agama, terjadinya krisis spiritual di zaman modern sekarang ini yang berimplikasi langsung pada kehampaan makna hidup, yang penyebab mendasarnya disinyalir adalah ego kita yang memutuskan begitu saja hubungan kita dengan Tuhan. Terlebih manusia modern ini, dengan kemajuan teknologi yang luar biasa, mereka bangga dan bahkan sombong dengan pencapaian fisik sehingga menyebabkan macam-macam krisis seperti materialisme, hedonisme, sekularisme, dan lain-lain.

Dalam kehidupan ruhaniah, spiritualitas merupakan makanan yang bergizi bagi pertumbuhan jiwa manusia. Ia merupakan kebutuhan spiritual. Ia akan membuat manusia tumbuh menjadi hati yang sehat dan kuat. Ia akan memancarkan hati manusia dengan kebahagiaan dan kekuatan yang besar. Untuk keluar dari krisis spiritual ini, harus ada perubahan internal pada diri seseorang terlebih dahulu dengan menumbuhkan nilai-nilai spiritual.

Di antara perubahan-perubahan yang dapat menumbuhkan spiritualitas sekaligus menghilangkan krisis spiritualitas adalah:

- Perdekatlah jarak diri dengan Tuhan, Sumber Kekuatan, Sumber Dasar Kehidupan,
- Pupuklah spiritualitas kita dengan kebajikan-kebajikan individual maupun sosial (ibadah ritual dan sosial),
- Jadilah pemeluk agama yang taat dengan menjalankan semua ajarannya secara konsisten, niscaya kecerdasan spiritual kita akan terasah dengan baik.
- Bersabarlah.

- Bersyukurlah.
- Ikhlaslah.
- Berdoalah.
- Optimis dan bangkitlah.
- Berbagi lah secara istiqomah terhadap sesama.

Dalam terminologi Barat memang spiritualitas sering dipisahkan dari agama, tetapi dalam tulisan ini saya menjadikan spiritualitas dan religiusitas sebagai sesuatu yang padu, dan tidak terpisahkan. Spiritualitas meniscayakan religiusitas, dan religiusitas menghendaki spiritualitas. Karenanya kembali menggali dan menjalankan ajaran agama kita sebenarnya adalah sebuah kekayaan spiritual yang tak ternilai harganya, karena agama merupakan sumber spiritualitas yang paling lengkap. Oleh karena itu, mari kita raih sukses kita dengan mengoptimalkan kekuatan-kekuatan spiritualitas kita, di antaranya yang paling penting adalah lebih mendekatkan diri dengan Tuhan. Terakhir, hindari krisis spiritual karena itu sesungguhnya adalah krisis hidup dan “kematian” karier seseorang.



POTENSI SPIRITUAL MEMAKNAI KEGAGALAN

"Spiritualitas mampu menemukan hikmah di balik kegagalan yang menimpa sebagai salah satu cara Tuhan untuk menghantarkan seseorang ke pintu kesuksesan dan kebahagiaan."

Setiap orang pasti memiliki cita-cita. Upaya dan kerja keras pun dilakukan untuk mencapai cita-cita tersebut. Cita-cita atau impian tadi akan berujung pada dua kemungkinan hasil capaian; tercapai atau tidak tercapai, gagal atau sukses. Tercapai atau sukses dalam meraih cita-cita adalah impian setiap orang. Kesuksesan tersebut dapat dipastikan akan membuat seseorang bergembira, senang dan bahagia. Tidak ada orang yang menderita karena lulus kuliah. Tidak ada orang yang kecewa karena mendapatkan hadiah. Tentu tidak ada juga orang yang murung ketika memiliki kendaraan atau rumah baru. Kalau memang ada, pasti orang itu tidak normal. Justru raihan kesuksesan tadi selayaknya dapat melahirkan dan atau menambah kebahagiaan seseorang.

Namun lain halnya jika yang terjadi sebaliknya; gagal atau tidak tercapainya rencana, cita-cita dan impian. Berbagai masalah kehidupan pribadi seringkali muncul seperti kekecewaan, putus asa, menyerah, bahkan (maaf) tidak sedikit yang mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri secara sia-sia. Banyak juga orang dengan kegagalan, bahkan kegagalan pertamanya, menjadi tidak lagi mau berusaha,

menyerah, dan putus asa. Ia pun menjadi seorang pecundang, kalah sebelum bertanding, selalu takut gagal sebelum mencoba, dan selalu menyerah sebelum berusaha karena merasa akan gagal lagi. Perilaku negatif ini lahir, dan saling mempengaruhi, dari pikiran-pikiran yang juga negatif. Pikiran negatif yang dimaksud adalah ketakutan akan gagal dan tidak berani dalam mencoba.

Sebagai manusia biasa, sangat mungkin siapa pun pernah suatu waktu berpikir negatif atas hidup kita ini. Hal itu manusiawi, karena manusia bukanlah malaikat. Ada seseorang yang pernah mengira hidupnya seakan-akan hanya menyediakan tempat dan waktunya untuk kegagalan saja. Dia lantas berpikir bahwa hidupnya selalu gagal, dan merasa tidak pernah meraih kesuksesan. Dia pun selanjutnya menyimpulkan sendiri dengan sewenang-wenang dan tidak adil bahwa semua episode hidup dia begitu mengecewakan. Hidup dia pun disimpulkan sendiri sangat menyengsarakan dirinya. Hidup dia begitu menjauhkan dirinya dari kesuksesan dan kebahagiaan. Berbuat itu, dia rasa gagal, dan berbuat ini, dia gagal pula. Orang tersebut terus menerus menyimpulkan bahwa apa pun yang dilakukan olehnya selalu berujung dengan akhir kegagalan. Seperti misalnya, apa yang sudah lama dia cita-citakan, upayakan, dan doakan kepada Tuhan tidak terwujud seperti yang diharapkan dan diupayakan tadi. Yang terjadi justru menurut dia adalah kegagalan total karena semuanya berujung pada ketidakberhasilan.

Bagi sebagian orang, kenyataan di atas pada akhirnya sampai pada satu keadaan kecewa, putus asa, dan menyerah, kemudian terus membiarkan apa pun terjadi pada dirinya dengan “pasrah pasif”. Dia pun menyerah, menyerah begitu saja atas hidup dan tidak ada lagi motivasi untuk memperjuangkannya. Ia pun berhenti memperjuangkan hidup sampai waktu yang tidak diketahui dan merelakan segalanya dengan membenaran “biarkanlah hidup mengalir apa adanya.” Atau juga dengan ucapan “Tuhan telah mengatur segalanya, cukup sudah upaya yang dilakukan. Menyerah saja.”

Apakah kita termasuk orang yang mudah menyerah dan atau putus asa karena kegagalan atau ujian yang menimpa? Kita masing-masing yang tahu jawaban dari pertanyaan tersebut. Jika jawaban kita adalah “ya,” kita harus mengubahnya dari sekarang. Jangan sia-siakan waktu yang berharga ini dengan berpangku tangan, mudah menyerah dan berputus asa. Orang seperti itu pada umumnya dapat dipastikan tidak akan pernah mendapat sukses, atau jauh dari kesuksesan.

Sikap menyerah merupakan kegagalan atau kesalahan dalam memaknai kegagalan itu sendiri. Keadaan seperti itu sungguh sangat merugikan siapa pun karena menyerah adalah kekalahan dan justru tidak menyelesaikan masalah. Entah seseorang menyerah pada tingkatan rendah ataupun dalam tingkatan yang sangat tinggi, seperti stress dan putus asa, menyerah tetap saja tidak menguntungkan sama sekali. Dalam kondisi kegagalan memaknai kegagalan, dengan menyebabkan sikap menyerah ini, seseorang sesungguhnya telah melakukan sabotase pada dirinya sendiri untuk tidak lagi dapat meraih sukses dan kebahagiaan, karena yang dia lihat adalah kegagalan semata.

Cita-cita dan impian yang tak tercapai, bisnis yang bangkrut, belum juga mendapatkan kesempatan bekerja, belum juga dapat jodoh atau batal menikah, penyakit yang tak kunjung sembuh merupakan kejadian-kejadian yang mungkin bisa membuat seseorang putus asa, kemudian pada akhirnya membuat dirinya menyerah akan hidup ini. Setelahnya itu dia mungkin menganggap dirinya sedang mengalami “kematian” sebelum waktunya, sehingga dia pun sangat menderita melewati masa-masa itu. Waktu-waktu pun seperti merayap sepelan sicut paling lambat di dunia sekalipun. Pada akhirnya orang yang putus asa akan berpikir; betapa dunia ini begitu menyengsarakan dan tidak adil, betapa dia malang dan menderitanya, kemudian menghakimi diri sendiri sebagai orang yang paling tidak beruntung di dunia ini. Dia pun akan lupa atas sukses-sukses dan saat-saat berhasil yang telah dia raih.

Padahal, kalau kita mau memaknai hidup kita secara jujur *plus* bersyukur, sukses dan keberhasilan pun sama-sama kita alami selama

hidup ini. Bahkan pasti keberhasilan hidup lebih banyak daripada ketidaktergagalannya. Akan tetapi karena seseorang telah jatuh dan terjerembab pada pikiran negatif kegagalan sebagai akibat dari kegagalan memaknai hidup secara utuh, keberhasilan-keberhasilan dia selama ini pun terlupakan. Yang diingat hanya cita-cita dan impian yang gagal tercapai. Pada poin ini justru diri sendiri lah yang mencap dirinya secara negatif sebagai seorang ‘spesialis’ gagal. Pikiran dan emosi negatif demikian disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam memaksimalkan spiritualitas dalam memaknai kehidupan yang luas ini dengan hanya fokus pada masalah kegagalan semata.

Ketika seseorang tidak mampu memaknai kehidupan dengan cara-cara spiritual dengan hanya fokus pada kegagalan di atas, dia sesungguhnya sedang berada dalam keadaan pikiran negatif yang menyebabkannya menyerah. Keadaan demikian justru menyulitkan seseorang dalam upaya-upaya untuk menyingkirkan kekecewaan besar dan membangkitkan kembali laju kehidupan yang sempat terganggu. Itu wajar, itu manusiawi, hanya itu tidak salah. Akan tetapi sebenarnya, sebagaimana pengalaman saya membuktikan, dengan memaknai semua kegagalan yang telah terjadi itu, kita akan dituntun pada sebuah “ruang” yang sungguh berbeda dan lebih baik dari tempat yang kita peroleh sebelumnya. Hal itu karena, sebagaimana dikatakan Billi P.S. Lim (2003:2):

Anda tidak pernah gagal. Anda hanya menemukan cara-cara yang tidak berhasil yang pada akhirnya akan membawa kita para keberhasilan. Dan orang-orang berhasil adalah mereka yang mengambil keuntungan dari kesalahan-kesalahannya dan mencoba lagi dengan cara berbeda.

Mari kita gunakan Ahmad (bukan nama sebenarnya) sebagai contohnya dari keberhasilan dalam memaknai akan kegagalan yang menyimpannya. Ahmad pernah menghakimi dirinya sebagai orang yang selalu gagal, karena baginya hampir semua cita-cita yang dianggapnya besar dan utama tidak kunjung tercapai. Menurutnya, justru selalu

yang ia dapatkan adalah target kedua ke bawah dalam hidupnya, tidak pernah ia merasakan bagaimana rasanya sukses mendapatkan target utama atau pokok yang menjadi *goal in life*-nya.

Pada saat lulus dari kuliah S1, Ahmad (bukan nama sebenarnya) memimpikan menjadi asisten dosen sebagaimana teman-temannya yang lain. Sebab secara administratif dan kemampuan akademik ia mempunyai klasifikasi yang mumpuni untuk menjadi asisten dosen. Akan tetapi justru dosen yang dia harapkan mengangkatnya menjadi asisten, memilih lulusan yang lain, yang dalam penilaian Ahmad tidak secerdas dirinya, sebagaimana ia akui belakangan. Ia memang bersabar, tetapi ia tetap merasa jadi “korban” ketidakadilan dan berharap ada keajaiban sehingga sang dosen tadi akan memilihnya menjadi asistennya suatu waktu. Karena tidak kunjung mendapatkan keajaiban yang diinginkan, ia kemudian melanjutkan studi pada program Master (S2).

Sampai ia berhasil memaknai dengan spiritualitas bahwa untuk menjadi “seseorang” tidaklah cukup mengandalkan kecerdasan intelektual yang dimiliki dan memandang yang lain tidak cerdas secerdas dirinya. Ia pun berhasil memaknai apa yang dianggapnya sebagai kegagalan dengan pemahaman kehidupan yang baik bahwa untuk sebuah kesuksesan diperlukan prasyarat-prasyarat di luar kecerdasan intelektual saja, seperti keterampilan interpersonal dan intrapersonal, ke-*humble*-an, asertifitas (kesantunan), motivasi, dan hal-hal lain yang semakna.

Sekarang Ahmad bersyukur atas “penolakan” dosennya dulu untuk menjadikan dirinya seorang asisten bagi dosen tersebut. Dia sekarang jadi memiliki banyak waktu untuk melakukan refleksi diri dan belajar memandang “kegagalan”-nya sebagai emas, karena darinya ia mengalami perubahan dan pertumbuhan jati diri yang sangat besar. Seandainya dulu ia menjadi asisten dosen seperti yang diinginkannya, untuk menunjukkan betapa ia adalah seorang yang cerdas yang layak untuk mendapatkan semua apa yang diinginkannya, pastinya

ia sekarang akan menjadi orang yang sombong, kaku, dan angkuh yang memiliki keyakinan jika dirinya yang paling pintar, paling layak, dan paling berhak untuk berhasil. Melalui penolakan itu, sekarang ia menjadi pribadi yang rendah hati, asertif, dan tentu seiring dengan waktu sudah tiba giliran baginya untuk diterima sebagai seorang dosen tetap di salah satu perguruan tinggi negeri terkenal.

Sekarang, Ahmad berhasil memaknai hidupnya secara spiritual, dan ingin menjadi orang yang paling bersyukur atas semua warna hidup yang Tuhan berikan padanya yang begitu berharga. Menurut pengakuannya, ia bekerja dengan sepenuh hati; tepat waktu dan selalu menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya. Ia pun begitu perhatian sama keluarga dengan banyak meluangkan waktu, setelah bekerja, untuk istri dan anak-anak yang butuh perhatian banyak. Kegagalan baginya pada dasarnya merupakan jalan nyata bagi kesuksesan yang dicita-citakannya. Sekarang ia sadar makna dari Tuhan yang maha tahu yang telah menyediakan baginya “tabungan” kesuksesan yang jauh lebih besar seperti karier yang lancar, kesehatan, rumah dan mobil yang justru menjadi target lebih cepat dari rencana semula. Dengan demikian, pelajaran terpenting terkait dengan bagaimana menerima dan menghadapi pelajaran-pelajaran kehidupan adalah tidak takut gagal, berani mencoba, tidak pernah putus asa, dan juga pantang untuk menyerah. Pikiran dan tindakan yang benar merupakan dua instrumen utama dalam menghadapi kegagalan sehingga akan melahirkan motivasi hidup yang pantang untuk berputus asa, dan karenanya kesuksesan akan semakin dekat diraih. Inilah persoalan makna dan nilai spiritual di balik kegagalan yang dialami.

Untuk meraih sukses dan hidup yang baik, rubahlah dalam melihat kegagalan dengan cara pandang spiritual yang optimis, kreatif, dan bernilai. Cara spiritual memandang, *pertama*, bahwa banyak kesuksesan yang justru diawali dari keberanian coba-coba, optimalisasi peluang, dan bahkan ketidaktakutan akan kegagalan. Terbukti banyak orang meraih sukses besar justru diawali dengan

berbagai kegagalan atau ketidakberhasilan sebelumnya. Siapapun karenanya harus berjuang untuk menumbuhkan pikiran dan sikap yang optimis, pantang menyerah, selalu mau mencoba, dan tidak takut gagal. Semua itu penting untuk menghadapi saat-saat ketika seseorang berjumpa, atau lebih tepatnya diuji Tuhan, dengan rintangan hidup yang sedang dia jalani ini. Seseorang dapat mencapai hal itu, sekali lagi, dengan mengoptimalkan kekuatan spiritual, sebuah energi dan potensi besar yang secara *given* atau alami disediakan Tuhan dalam diri setiap manusia. Spiritualitas menyediakan ruang untuk cara pandang baru yang positif dalam memaknai aneka bumbu hidup ini. Dalam persoalan kegagalan, sebagai hasilnya, seseorang akan menyadari betapa cara pandang dalam memandang menyikapi kegagalan, dan, makna serta nilai yang terkandung di dalamnya.

Selanjutnya, *kedua*, cara pandang spiritual memandang bahwa untuk hidup sukses siapa pun harus bangkit dari kegagalan dan kembali ke *track* atau jalan yang tepat; tidak pernah atau pantang untuk menyerah, apalagi untuk kegagalan pertama.

Sedangkan tentang cara bangkit secara spiritual dari kegagalan, *ketiga*, adalah dengan memaknai kegagalan dan memahami kegagalan tersebut secara konstruktif agar dapat diperoleh hikmah di baliknya untuk menjadi pintu awal menuju banyak kesuksesan. Hasil dari tiga cara pandang secara spiritual di atas agar setiap orang memahami kegagalan bukan kegagalan semata, tetapi sebagai pelajaran penting atau hikmah untuk meraih kesuksesan setelahnya.

Bagian tema ini memotivasi siapa saja yang kebetulan masih memiliki sikap yang cenderung gampang menyerah dan putus asa. Ia mengajak, minimal menganjurkan, para pembaca yang budiman untuk membangun pikiran positif dengan cara mengubah perspektif atau cara pandang spiritual atas kegagalan yang menimpa. Pikiran dan cara pandang yang hendak didasari oleh prinsip atau nilai-nilai spiritual sehingga diperoleh makna dan nilai di balik apa pun yang terjadi.

- makna apa yang bisa didapat di balik kegagalan yang menimpa?
- apa yang harus dan tidak harus diperbuat setelahnya agar tidak mengalami kegagalan serupa?
- apa nilai penting dan positif yang diperoleh setelah itu?

Cara pandang yang dibangun atas nilai-nilai dan makna semacam itu dalam diskursus dewasa ini disebut dengan kecerdasan spiritual yang dalam tulisan ini disebut dengan potensi atau modal spiritual saja. Bisa jadi untuk sementara orang, cara pandang spiritual adalah cara pandang yang baru.

Pada saat seseorang menyadari cara pandang spiritual sebagai hal yang baru dan kemudian mempraktikannya, maka dia telah membangun sebuah pikiran spiritual positif. Cara pandang baru terhadap berbagai kejadian, situasi, dan peristiwa oleh karenanya sangat menentukan dalam menghadapi aneka ujian dan cobaan hidup. Dengan memahami bahwa ada cara pandang baru atau bangunan pikiran yang positif dalam melihat satu hal –apa pun hal itu, seseorang dapat mengubah kehidupan menjadi lebih baik. Ketika seseorang membatasi diri hanya pada satu cara pandang atau pikiran saja, maka sesungguhnya orang tersebut tengah mencurangi diri sendiri untuk memiliki banyak kemungkinan pengalaman dan pelajaran dalam menghadapi rintangan dan kesulitan-kesulitan hidup.

Spiritualitas atau potensi spiritual membantu manusia untuk tumbuh dan mengembangkan diri secara utuh. Oleh karenanya siapapun dapat menggunakan spiritualitas dalam menghadapi masalah baik dan buruk, hidup dan mati, dan asal-usul sejati dari penderitaan dan kegagalan manusia. Ia mampu membantu manusia menjalani hidup pada tingkatan makna yang lebih dalam, termasuk dalam persoalan kegagalan.

Membangun pikiran dan cara pandang spiritual atas kegagalan yang dialami menjadi kunci utama untuk menjadi awal kesuksesan.

Hanya dengan cara pandang spiritual dan karenanya berpikiran positif terhadap kegagalan ini, siapa pun dapat belajar tentang bagaimana mengambil pelajaran di balik kegagalan, menghindari kegagalan serupa terjadi dan menjadikannya batu loncatan kesuksesan. Dari bangunan pikiran spiritual tersebut, akan lahir tindakan yang tangguh dan kreatif untuk meraih sukses, sehingga kegagalan tidak lagi direspon dengan sikap menyerah, kekecewaan, dan putus asa, tetapi dengan keberanian dan pembelajaran. Dengan cara pandang spiritual demikian, segala upaya untuk keluar dari kegagalan dan meraih kembali kesuksesan harus pula didasarkan pada pertimbangan “nilai” dan “makna.” Hal itu ditempuh dengan pemaknaan dan nilai-nilai spiritual yang luhur sehingga kita akan hidup secara cerdas dengan modal dan potensi spiritual.

Spiritualitas mampu menemukan makna dan nilai di balik kegagalan yang menimpa, bahkan spiritualitas memandang kegagalan sebagai salah satu cara Tuhan untuk menghantarkan seseorang ke pintu kesuksesan dan kebahagiaan. Spiritualitas karenanya selalu mampu menemukan hikmah kegagalan, makna, dan nilai di balik kegagalan yang menimpa. Menemukan hikmah dan makna di balik kegagalan yang menimpa penting dilakukan oleh siapa pun. Hidup siapa pun tidak akan selamanya lurus dan aman-aman saja seperti yang diharap dan rencanakan. Akan tetapi, tentunya berbagai masalah, rintangan, kekecewaan, kegagalan dan yang sejenis akan ditemui dalam seluruh rentang perjalanan kehidupan seseorang. Oleh karenanya penting bagi siapapun untuk menghadapi itu semua dengan pikiran dan cara pandang spiritual. Kegagalan dan kesuksesan sama-sama merupakan bagian dan bumbu kehidupan yang saling melengkapi dan akan menjadikan hidup ini indah, berwarna, sempurna dan tentunya menyenangkan.

Dalam menghadapi aneka kegagalan hidup, orang dengan spiritualitas yang tinggi biasanya akan lebih cepat mengalami pemulihan dari ujian atau masalah tersebut, baik secara fisik maupun

mental. Ia akan lebih mudah bangkit dari suatu kejatuhan, kegagalan atau penderitaan, lebih tahan menghadapi stres, lebih mudah melihat peluang karena memiliki pikiran dan cara pandang yang positif. Hal itu bahkan didapat dari ujian atau kegagalan hidup yang menimpa. Orang dengan spiritualitas tinggi juga menunjukkan hidupnya yang lebih ceria, bahagia, dan merasa puas dalam menjalani kehidupan. Dengan ungkapan lain, melalui kehidupan spiritual seseorang akan mampu menjalani hidup dengan sukses dan bahagia.

Pada Bagian Lima “Memaknai Kegagalan secara Spiritual” setelah ini akan dibahas secara detail tentang bagaimana spiritualitas memaknai persoalan kegagalan secara praktis yang akan menjadi basis dalam membangun kesuksesan hakiki secara spiritual.

www.samudrabiru.co.id

**BAGIAN LIMA
MEMAKNAI KEGAGALAN
DENGAN SPIRITUALITAS**

www.sambudrabiru.co.id

Pada Bagian Lima
“Memaknai Kegagalan dengan Spiritualitas”
diuraikan 7 tema besar, yaitu:

- A. Hidup tidak Mungkin Tanpa Kegagalan
- B. Berani Menghadapi Kegagalan
- C. Menyerah Bermakna Kehancuran
- D. Memaknai Kegagalan sebagai Kesuksesan Tertunda
- E. Tuhan Uji sesuai Kekuatan Seseorang
- F. Memaknai Hidup Sangat Berharga
- G. Bangkitlah



HIDUP TIDAK MUNGKIN TANPA KEGAGALAN

“Kegagalan dan kesuksesan ibarat dua sisi dari mata uang logam yang dapat dibedakan tetapi tidak mungkin dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, keduanya selalu bergandengan sampai kehidupan berakhir.”

Satu: Yang Terpenting Apa yang Dilakukan

Pada pelajaran spiritual “hidup tidak mungkin tanpa masalah ini”, akan diuraikan tiga tema spiritual terkait, yang pertama adalah “yang terpenting adalah apa yang dilakukan”, bukan hanya mendiskusikan atau menganalisis segala sesuatu tentang kegagalan. Oleh karena itu, kajian-kajian selanjutnya lebih bersifat operasional dan teknis serta praktis, setelah terlebih dahulu akan diuraikan sedikit kajian teoritis terkait terutama cara pandang atau perspektif spiritualitasnya.

Dalam hal menciptakan perubahan yang nyata secara terus menerus dalam kehidupan ini, tentu yang terpenting adalah apa yang dilakukan seseorang secara nyata bukan apa yang dia ketahui semata-mata. Memahami pelajaran-pelajaran penting tentang bagaimana menghadapi kegagalan dan bangkit dari kegagalan tersebut memang sangatlah menyenangkan dan mengasyikan. Akan tetapi, semua itu tentu tidak akan memberi banyak manfaat kecuali setiap orang menemukan hal-hal bagaimana mengaplikasikan pelajaran-pelajaran

tersebut dalam kehidupan nyata sehari-hari. Pada “Bagian Lima” ini diuraikan tentang bagaimana memaknai kegagalan dengan potensi spiritual atau spiritualitas dan menerapkannya dengan cara yang penuh arti dalam kehidupan nyata.

Kehidupan manusia ini sangat singkat adanya, pada umumnya sedikit sekali orang yang dapat mencapai usia selama 100 tahun di dunia ini dan pada zaman ini. Akan tetapi walaupun kurang lebih 100 tahun ini, hidup adalah kenyataan dan segala sesuatunya terus berlalu dan semuanya berubah-ubah. Karena hidup ini kenyataan, setiap manusia memiliki hidup yang sangat berarti. Masing-masing kita mencanangkan cita-cita, impian, dan tujuan agar dapat menjadi kenyataan yang membahagiakan. Persoalan timbul ketika kegagalan menimpa kepada seseorang dan dia tidak berhasil memaknai kegagalan tersebut secara positif sehingga tidak didapat pelajaran dan hikmah dari kegagalan tersebut. Fokus pikiran pun terpusat pada kegagalan, dan melupakan keberhasilan dan kesuksesan yang diraih. Padahal faktanya apabila seseorang jujur, keberhasilan atau kesuksesan jauh lebih banyak diraih jika dibandingkan dengan kegagalan yang terkadang menimpa atau sekedar memperlambat kesuksesan.

Ketika seseorang bertanya kepada diri sendiri:

“Mengapa saya begini?” atau,

“Mengapa kegagalan ini terjadi pada diri saya?”

Efek lain akan berbeda apabila orang tersebut mengubah pertanyaan kegagalan tersebut pada dasar bangunan spiritualnya. Pertanyaan spiritual yang dimaksud adalah:

“Apa pelajaran yang ada di dalam kegagalan ini?”,

atau,

“Pelajaran apa yang harus saya pahami dari pengalaman kegagalan ini?”.

Pertanyaan yang pertama di atas adalah penolakan terhadap pelajaran kegagalan, sedangkan pertanyaan kedua adalah upaya

memaknai kegagalan secara spiritual atau menggunakan cara pandang potensi atau modal spiritual.

Pada contoh pertanyaan pertama

Pertanyaan pertama merupakan contoh dari penolakan menerima pelajaran dari kegalan. Satu hal juga yang mesti diingat siapapun bahwa satu-satunya konsekuensi dari sikap menolak pelajaran kegagalan sebagai kenyataan hidup yang mesti ada adalah bahwa kegagalan akan terus menerus berulang kali hadir sampai seseorang memahami pelajaran yang diakibatkannya. Ia akan datang meskipun dia menolaknya.

Akan tetapi, ketika seseorang telah memahami masalah kegagalan dengan tepat, sebagaimana contoh kedua di bawah ini, pemecahannya akan mudah dilakukan. Selain itu, orang tersebut akan terus bergerak lebih positif kepada pelajaran yang lebih kompleks dan menantang. Pelajaran tersebut adalah meraih hikmah kegagalan dan menjadikannya modal kesuksesan. irabiru.co.id

Pada contoh pertanyaan kedua

Ketika seseorang memandang kehidupannya, baik kesuksesan maupun kegagalan, dengan makna spiritual sesungguhnya orang tersebut menunjukkan diri sebagai karakter spiritual yang unggul, bernilai, dan berharga, di samping karena ia juga dalam waktu yang sama mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif. Hal itu menjadi bahan bagi seseorang untuk tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik. Evolusi personal demikian sangat bergantung pada seberapa siap seseorang mampu menerima pelajaran kegagalan, hikmah-hikmahnya dan menjadikan semua itu sebagai modal kesuksesan serta mengintegrasikannya ke dalam dirinya.

Seseorang yang dapat melihat kembali peristiwa-peristiwa mengecewakan yang telah dialami pada masa lalu dan melihat dengan jelas pentingnya pelajaran-pelajaran tersebut secara spiritual atau maknawi, dia telah akan menemukan hikmah penting untuk

membangkitkan kesuksesannya fokus ke depan. Sebab kemarin adalah sejarah, hari ini adalah anugerah (*gift*), dan besok adalah tantangan kesuksesan. Adalah lebih menantang jika seseorang memahami situasi saat ini dan dengan cermat memperhatikan pelajaran apa yang ada di hadapannya, karena harus diakui bahwa melihat ke masa depan adalah tantangan dari peluang sukses. Setelah itu, siapa pun berharap lulus dari sekolah kehidupan untuk mempercepat kebangkitan kesuksesan masing-masing.

Pesan berikut ini, yang sebagian disadur dari Scott (2004), penting untuk dijadikan renungan "Yang Terpenting Apa yang Dilakukan" ini,

- Ingatkan diri kita bahwa kita di sini untuk memahami pelajaran.
- Nikmati setiap proses hidup kita dan perhatikan apa yang sedang kita alami.
- Bersikaplah secara cerdas dengan melakukan tindakan-tindakan konkret.
- Kita memahami pelajaran yang ada di depan kita.
- Cari jawaban dan kita akan menerimanya.
- Dengarkan dengan hati terbuka.
- Eksplorasi seluruh pilihan.
- Lihat penilaian kita sebagai cermin.
- Lihat setiap kegagalan sebagai peluang meningkatkan kualitas diri.
- Percayalah kepada diri kita sendiri.
- Yakinlah pada diri sendiri.
- Percayalah pada Tuhan.
- Buktikan kepercayaan pada Tuhan tadi dalam kehidupan nyata.

Selain itu carilah dari dalam diri sendiri untuk meningkatkan diri kepada derajat yang lebih tinggi dengan mengarahkan

seluruh potensi spiritual atau spiritualitas. Perluas kecintaan pada diri sendiri. Banggalah pada sendiri. Cintai diri kita sendiri. Jangan sekali-kali memutuskan kabel-kabel *on line* dengan Tuhan. Jangan pernah menyerah dan putus asa. Tidak ada hidup tanpa kegagalan, dan kegagalan adalah pelajaran sebagai bagian dari kesuksesan. Keluarkan semua kemampuan dan daya agar semua pelajaran tidak hanya dipahami tetapi juga dilakukan secara nyata. Karena, dalam persepektif atau cara pandang spiritualitas, hidup tidak mungkin tanpa kegagalan, dan sebagaimana pesan yang dikutip di atas “kesuksesan dan kegagalan bagaikan dua sisi dari mata uang logam, bisa dibedakan tetapi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan setiap manusia”. Oleh karena itu, tidak ada hidup tanpa kegagalan.

Dua: Lepaskan Sejarah Kegagalan

"Ingatlah, Anda bisa gagal dalam hal apapun dalam kehidupan tanpa perlu menjadi pribadi yang gagal."

Untuk mempraktikkan pelajaran sebelumnya tentang “Yang Terpenting Apa yang Dilakukan” setelah kegagalan yang menimpa, di sini akan didiskusikan pelajaran penting lain dalam tema besar “Hidup Tidak Mungkin Tanpa Masalah”, yaitu pelajaran tentang “Lepaskan Sejarah Kegagalan”. Kajian ini berkisar tentang bagaimana setiap orang harus sesegera mungkin mampu melepaskan sejarah kegagalan yang membelengunya agar dia bisa segera maju ke depan (*move on*). Dalam konteks “Lepaskan Sejarah Kegagalan” ini, Wayne Dyer dalam bukunya yang berjudul *10 Secrets for Success and Inner Peace* (2005) membuat sebuah ilustrasi menarik tentang “perahu” dan “jalur”-nya yang bisa digunakan untuk membuat analog atau perumpamaan dalam memahami pelajaran “melepaskan sejarah kegagalan” ini.

Mengutip tulisan Dyer di atas, setiap orang harus cermat membedakan antara “jalur perahu” yang dilewati perahu dengan “perahu”-nya sendiri di mana semua orang menjalaninya. Ketika sebuah “perahu” melaju melintas di atas air, ada gelombang busa putih

di belakangnya, itulah yang disebut dengan “jalur perahu”. Keduanya merupakan suatu kepastian, bahwa jika ada “perahu” pasti ada “jalur” yang dilewatinya. Akan tetapi, yang harus dipahami setiap orang sebaik-baiknya adalah bahwa “jalur perahu” itu sesungguhnya tidak lebih dari jejak yang tertinggal di belakang “perahu”. Antara keduanya “berbeda” dan “terpisah”. Dengan analogi Dyer ini, kita bisa bertanya: apa sesungguhnya yang menggerakkan perahu tersebut, “jalur perahu” kah atau ada sesuatu yang lain?

Perahu tadi bergerak karena energi yang dihasilkan oleh mesin perahu tersebut. Mesin perahu-lah yang menyebabkan perahu itu bergerak maju melintasi samudera, bukan “jalur perahu”. Oleh karena itu, bukanlah jalur perahu yang menggerakkan perahu itu karena jejak yang tertinggal di belakang tidak akan pernah dapat membuat perahu bergerak maju. Pernyataan ini mengandung pelajaran yang relevan dengan kajian “Lepaskan Sejarah Kegagalan” ini. Setiap orang seyogyanya memaknai analogi Dyer di atas bahwa “jalur perahu” hanyalah jejak yang tertinggal di belakang dan bukan yang menggerakkan perahu tersebut untuk terus melaju. Selanjutnya mari analogi “perahu” dan “jalur”-nya ini untuk diterapkan dalam hidup setiap orang bahwa jalur hidup seseorang, dengan segala sesuatunya termasuk kegagalannya, tidaklah lebih dari jejak yang tertinggal di belakang kehidupannya.

Setiap orang karenanya mutlak membangun pikiran atau perspektif bahwa “jalur” atau masa lalu tidak dapat menggerakkan kehidupan seseorang. “Jalur” tidak boleh menguasai atas apa yang dialami atau kegagalan seseorang. Jalur hanyalah jalur, dalam konteks ini masa lalu adalah masa lalu, dan tidak lebih dari sekedar jejak yang sudah ditinggalkan di belakang. Jangan sampai seseorang menderita karena buruknya masa lalu, sebaliknya dia pun tidak patut tergila-gila karena masa lalunya yang baik. Bukan jalur atau masa lalu, yang harus menggerakkan adalah energi diri sendiri dari dalam.

Dari pengamatan singkat penulis, tidak sedikit orang yang

hidup dalam “jalur perahu” dengan mempertahankan sejarah pribadi mereka untuk membenarkan tingkah laku mereka yang menghancurkan diri sendiri dan memberi alasan bagi kekosongan dalam hidup mereka. Mereka mempertahankan rasa kegagalan, kekecewaan, dan keputusan masa lalu mereka sebagai “kartu nama” untuk mengumumkan status “aku yang gagal” ke setiap orang yang mereka temui, bahkan saat pertama kali berkenalan. Ungkapan-ungkapan berikut biasanya diperdengarkan:

- Saya gagal mewujudkan cita-cita untuk menjadi anggota dewan.
- Saya diabaikan sejak saya masih kecil.
- Orang tua saya meninggal ketika saya masih kecil dan tidak lagi mengurus.
- Orang tua saya bercerai dan saya menjadi anak terlantar.
- Saya ditinggal istri/suami, sehingga saya seperti se-karang ini.
- Saya korban ketidakadilan kebijakan pemerintah
- Masih banyak lagi hingga daftar itu semakin banyak dan panjang.

Semua itu tidak menguntungkan sama sekali untuk pelajaran besar “memaknai kegagalan dengan spiritualitas” ini.

Dengan melakukan sabotase diri ke masa lalu, seperti ungkapan-ungkapan di atas, seseorang bukan saja memastikan kegagalan dirinya hari ini, tetapi juga menghalangi diri untuk bisa meraih kesuksesan dan kebahagiaan saat sekarang dan di masa depan. Dengan mengacu pada kegagalan masa lalu dan menggunakannya sebagai alasan untuk tidak melangkah maju dalam kehidupan saat ini, seseorang sebenarnya tengah menggerakkan “perahu” kepada “jalur” di belakangnya. Hal itu tidak lain hanyalah menciptakan kegagalan saat ini di atas kegagalan masa lalu. Sungguh sebuah kegagalan yang dibangun di atas kegagalan yang lain. Demikian juga sebaliknya, banyak orang mengacu

kepada kejayaan atau kesuksesan masa lalu sebagai alasan mengapa sekarang tidak bahagia karena segalanya telah berubah drastis penuh kebangkrutan. Sikap dan pikiran seperti itu sebenarnya merupakan hidup dalam jalur perahu dan membebankan tanggung jawab kepada masa lalu atau kegagalan sekarang ini.

Sekarang sampai pada poin bahwa setiap orang harus dengan sungguh-sungguh melepaskan sejarah kegagalan masa lalu sesegera mungkin, karena hal itu tidak menguntungkan untuk perjalanan sekarang dan masa yang akan datang. Siapa saja harus siap melepaskan sejarah kegagalan itu dan kemudian hidup secara penuh di masa sekarang untuk masa depan yang menanti, yakni hidup yang penuh atau *living in the present moment* dalam salah satu pembahasan buku saya terdahulu (Ismail: 2010). *Living in the present moment* mengajarkan tentang bagaimana hidup di masa sekarang tanpa terganggu oleh sejarah kegagalan masa lalu yang tidak menguntungkan sama sekali. Hidup secara penuh ini, atau *living in the present moment*, merupakan kemampuan untuk hidup sepenuhnya pada saat ini; hidup dalam ke-di-sini-an dan ke-kini-an.

Kebiasaan memiliki pikiran yang hanyut ke masa lalu sesungguhnya mengandung sebuah ironi, sebab setiap orang hanya dapat hanyut pada saat ini karena hanya saat inilah yang dijalani masing-masing. Setiap orang memang memiliki masa lalu, tetapi tidak saat ini. Bahkan siapa pun memiliki masa depan, tetapi juga tidak saat ini. Jangan biarkan keduanya, masa lalu dan masa depan, mengganggu saat ini atau sekarang ini. Siapa saja bisa saja menghabiskan saat ini dengan pikiran-pikiran kegagalan masa lalu, sah-sah saja karena tidak ada yang larang dan mencegahnya. Akan tetapi, jika itu dilakukan, hal itu akan menjauhkan siapa pun dari kesuksesan dan kebahagiaan yang selayaknya dinikmati sekarang juga. Pesan berikut sangat relevan untuk pelajaran ini, bahwa:

Do not count your chickens before they are hatched
(VoA)

Sangat sedikit orang yang mengerti dan menjalankan prinsip ini, sebagian besar karena pengkondisian dan ketidakrelaan untuk melupakan masa lalu, baik cerita kegagalan maupun kejayaan hidup, menjadikan pikirannya tidak bisa hidup bahagia dan sukses di saat ini karena terikat masa lalunya. Kita masih dan selalu hidup di masa sekarang ini. Inilah salah satu alasan mengapa saya terkadang berpikir sangat ekstrem “buang masa lalu jauh-jauh, mulailah dari titik nol kembali”. Itulah alasannya, karena kenyataannya masa lalu sering mengganggu saat ini atau ke-di sini-an kita.

Berusalahlah menanggalkan semua label kegagalan masa lalu yang sudah diidentikan kepada diri sendiri. Penanggalan segala kegagalan masa lalu membuka kesempatan bagi setiap orang untuk melesat dan bangkit di masa kini dengan cara apa pun yang diinginkan masing-masing. Setiap orang bahkan bisa menjadi apa pun, bagaimana pun dalam kehidupan sekarang. Syaratnya adalah hiduplah di masa kini, dalam bahasa saya di ke-kini-an dan ke-di sini-an, yaitu hidup pada waktu sekarang dan di tempat sekarang pula, bukan di “suatu waktu” kalau “sudah begini dan begitu”.

Kita semua harus mengubah sejarah pribadi masing-masing bahwa kegagalan di masa lalu adalah masa lalu belaka, kemudian mengubah bahwa kesuksesan adalah saat ini dan masa depan. Ubahlah semua itu dengan keyakinan bahwa kita bukan apa yang telah kita lakukan, kita bukan diri kita sebelumnya, dan kita bukan apa yang telah dilakukan pada diri kita sebelumnya. Kita adalah masa kini dan menuju masa depan. Kita adalah perjalanan yang panjang. Kita adalah hidup di saat ini. Kita adalah terbebas dari sejarah kepedihan masa lalu. Kita adalah masa depan. Kita adalah bagian dari kesuksesan. Kita adalah bagian dari kasih sayang Tuhan. Kita adalah bagian dari rencana dan desain-Nya yang sempurna.

Sejarah kegagalan tidak lagi harus ada dalam kenyataan hidup sekarang ini. Jangan pernah biarkan hal itu ada dalam pikiran dan jangan relakan ia mengeruhkan suasana saat sekarang. Hidup ini seperti

sebuah film dalam beberapa episode. Beberapa tokoh yang masuk memiliki peran tersendiri untuk dimainkan, dan yang lain jauh lebih banyak perannya. Beberapa orang memerankan adengan-adengan yang membahagiakan, dan beberapa lagi menyensasikan. Akan tetapi semuanya diperlukan, demi alur cerita yang elok dan menarik serta tidak menjemukan. Jika tidak, tidak akan ada drama kehidupan. Jangan ingat-ingat episode yang lalu, perankanlah lakon atau cerita saat ini agar ceritanya tetap indah dan berjalan sesuai desain sang produser. Kembali ke perumpamaan di awal tadi bahwa hendaknya setiap orang membedakan antara jalur perahu dan perahunya sendiri. Bebaskan diri sendiri dari sejarah kegagalan masa lalu. Maafkan diri sendiri atas kegagalan itu. Hiduplah di sini dan saat ini karena masa depan menanti. Masa depan pasti datang dan masa lalu pasti berlalu karena siapa pun akan hidup di masa kini dan masa depan, tidak di masa lalu. Lepaskan sejarah kegagalan masa lalu, jangan menyerah sedikit pun, dan tangkap makna atau hikmah apa di balik semuanya, karena “hidup tidak mungkin tanpa kegagalan”.

Tiga: Hidup Tak Mungkin tanpa Gagal

Pada tema sebelum ini dikaji pelajaran sangat penting bahwa “lepaskan sejarah kegagalan masa lalu”, karena hidup tidak mungkin tanpa masalah. Tema berikutnya “hidup tidak mungkin tanpa kegagalan” ini merupakan pelajaran spiritual lain yang harus setiap orang refleksikan secara dalam bahwa agar kegagalan tidak menjadi bencana bagi seseorang, tetapi kegagalan harus menjadi hikmah dan nilai serta fondasi kesuksesan setiap orang. Dalam pembahasan “Hidup Tidak Mungkin tanpa Kegagalan” ini ada sebuah kisah terkenal tentang seorang wanita yang menginginkan kehidupan tanpa masalah sama sekali.

Alkisah pada zaman Buddha, seorang wanita bernama Kisagomi sangat sedih dan menderita dikarenakan oleh kematian anak satu-satunya. Karena tidak sanggup menerima kenyataan itu, ia pergi ke setiap orang, mencari obat untuk menghidupkan kembali anaknya.

Sampai ia mendengar dari orang-orang jika Buddha memiliki obat yang dapat menyembuhkan dari kematian. Kisagomi segera menemui sang Buddha, menghormatinya, dan kemudian bertanya,

“Yang mulia, dapatkah Anda membuat obat yang bisa menyembuhkan anak saya dari kematian?”

“Saya tahu ada obat semacam itu. Akan tetapi untuk meramu obat semacam itu, saya memerlukan bahan ramuan-ramuan tertentu”, sahut Buddha.

Dengan merasa lega mendengar ungkapan sang Buddha, wanita tersebut bertanya lagi kepada Buddha,

“Bahan apa saja yang Anda perlukan, saya pasti akan mencarinya dan memenuhinya?”

“Coba bawakan saya segenggam biji mustar”, jawab sang Buddha singkat dan jelas.

Wanita itu berjanji akan mencarinya biji mustar sebagaimana dikatakan oleh Buddha, tetapi sebelum ia pergi, Buddha menambahkan pesannya, www.samudrabiru.co.id

“Saya memerlukan biji mustar yang diambil dari keluarga yang tidak pernah mengalami kematian baik anak, istri, suami, orang tua, dan pelayan mereka.”

Wanita itu pun menyanggupi permintaan Buddha dan dengan semangat ia pergi dari rumah ke rumah untuk mencari biji mustar yang dimaksudkan olehnya. Di setiap rumah yang ditemuinya, semua bersedia memang memberikan biji mustar tersebut, tetapi ketika ia bertanya tentang apakah ada yang pernah meninggal dalam keluarga itu, semua menjawab pernah. Ia pun tidak dapat menemukan satu keluarga pun yang belum pernah didatangi sang maut. Ada keluarga yang pernah ditinggal kematian oleh anak perempuan mereka, yang lain ayahnya, yang lain ibunya, dan lain-lain.

Walhasil Kisagotami tidak berhasil menemukan keluarga yang bebas dari musibah kematian ini. Karena dia menjumpai kenyataan bahwa dirinya bukanlah satu-satunya keluarga yang pernah berduka

karena ditinggal orang yang sangat dicintainya, Kisagomi pun kemudian merelakan kematian anaknya dan kembali kepada Buddha. Buddha dengan penuh simpati kemudian berkata,

“Anda mengira bahwa Anda sendiri yang telah kehilangan anak; hukum kematian mengatakan bahwa di antara semua makhluk hidup pasti ada kematian”.

Sepenggal kisah bijak di atas dikutip dari buku *The Art of Happiness* karya bersama Dalai Lama dengan Howard Cutler (2001). Kisah tersebut menjelaskan kepada setiap orang bahwa tidak ada hidup tanpa masalah, yang dalam bahasa Dalai Lama diistilahkan dengan penderitaan.

* * *

Dalam konteks pembahasan “hidup tidak mungkin tanpa kegagalan” berarti tidak ada hidup yang bebas dari kegagalan baik skala kecil maupun besar. Hidup dan kegagalannya, yang tentu saja dengan kesuksesan-kesuksesannya, pada sewaktu-waktu pasti akan datang silih berganti menghampiri setiap orang. Hidup dan semua masalahnya ibarat dua sisi dari mata uang logam yang memang dapat dibedakan, tetapi tidak mungkin dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Kegagalan dan kesuksesan selalu bergandengan, dan ada sampai kehidupan itu sendiri berakhir.

Ada sebuah cerita tentang orang yang selalu mengeluhkan banyaknya masalah dalam hidupnya. Hingga pada suatu hari, menurut cerita ini, dia bertemu dengan orang bijak yang memperhatikan keluhannya dan menawarkan untuk menunjuk-jukkan satu tempat di mana si pengeluh itu dapat tinggal tanpa mendapatkan masalah lagi. Tempat yang ditawarkan itu adalah kuburan atau makam.

Pesan yang ingin disampaikan oleh anekdot tersebut adalah pesan yang sama dengan cerita Buddha dan seorang Kisagomi tadi bahwa siapa pun tak dapat mengharapkan sebuah kehidupan tanpa masalah kegagalan di dalamnya. Oleh karena itu, kehidupan dan

masalah kegagalan adalah satu paket yang harus diterima setiap orang tanpa terkecuali. Tidak ada hidup yang bebas dari masalah kegagalan, sebab masalah kegagalan merupakan bagian dari kehidupan itu sendiri. Lantas, jika masalah kegagalan kehidupan itu tidak bisa terelakkan, langkah bijak apa yang bisa dilakukan menghadapi kegagalan ini.

Selalu ada yang dapat seseorang lakukan alih-alih mencoba melarikan diri atau menganggap kegagalan hidup tersebut tidak ada. Salah satu dan mungkin yang terbaik adalah pertama-tama mengubah cara pandang atau sikap terhadap masalah kegagalan dalam hidup ini. Cara pandang dalam istilah lainnya adalah perspektif atau mindset. Cara pandang atau perspektif yang dimaksud dalam buku ini adalah cara pandang spiritual atau spiritualitas, yaitu suatu perspektif yang memandang kegagalan secara positif dengan cara menggali makna, arti, nilai, dan hikmah yang terkandung di belakang kegagalan tersebut. Cara pandang spiritual ini akan menjiwai 20 (dua puluh) tema “Bagian Lima: Memaknai Kegagalan dengan Spiritualitas” ini dengan langsung menerapkannya pada setiap tema yang sedang dibahas, sehingga akan terjadi penjelasan-penjelasan ulang.

Cara pandang spiritual dari kedua kisah di awal bagian ini adalah pelajaran sangat penting bahwa tidak ada satu orang pun yang terbebas dari masalah kegagalan. Bahkan bagi orang yang dianggap semua orang sebagai tokoh besar di dunia sekalin, kegagalan adalah bagian dari hidup mereka. Mereka hidup dengan kegagalan-kegagalan sementara sebelum meraih sukses besar. Perspektif spiritual tentang “hidup tidak mungkin tanpa masalah” ikut menentukan arah hidup seseorang, sekalipun memang tidak secara otomatis akan menghilangkan kegagalan hidup. Akan tetapi, cara pandang seperti itu merupakan tahapan penting yang sungguh akan menjadikan seseorang pemberani dalam menghadapi kemungkinan kegagalan yang akan menghadang.

Walaupun kegagalan hidup adalah fenomena manusiawi setiap orang, tetapi tidak berarti bahwa setiap orang dapat dengan mudah menerima kegagalan yang menyimpannya. Buktinya masih banyak orang

telah menciptakan bermacam-macam strategi untuk menghindar dari permasalahan kegagalan hidup, yang kadang-kadang strategi-strategi itu tidak masuk di akal dan membahayakan diri sendiri. Tidak sedikit pula dari mereka menggunakan “sesuatu dari luar” atau mekanisme “eksternal” untuk mengatasi masalah kegagalan hidup yang menyimpannya, misalnya zat kimia untuk mematikan dan mengobati sakit emosional dengan obat tidur, minuman keras, narkoba, dan obat-obat kimia dan zat-zat adiktif lainnya. Strategi-strategi demikian sangat tidak ber-visi spiritualitas karena tidak melibatkan terang makna dan nilai kebaikan universal.

Ada juga orang-orang yang menggunakan sejumlah mekanisme “internal” untuk mengatasi masalah hidup tadi seperti melalui pendekatan-pendekatan yang seringkali tidak disadari kadang-kadang bersifat “pseudo” sekali. Ada contoh mekanisme yang men-sugesti diri untuk mengakui seolah-olah masalah kegagalan hidup yang sedang dihadapi seakan-akan tidak ada, padahal kenyataannya ia ada. Sehingga, dalam cara pandang demikian masalah hidup hanya dapat dihindari untuk sementara waktu saja, sementara masalah utamanya tidak terpecahkan. Contoh dari itu berbentuk praktik sugesti diri. Akan tetapi mekanisme “sugesti diri” ini ibarat sebuah penyakit yang dibiarkan tidak diobati dengan tuntas sampai akar-akarnya, tetapi hanya “diobati” dengan obat-obatan yang menyembuhkan gejala-gejalanya saja sedangkan penyakit tersebut terus berkembang di dalam dan semakin buruk. Jadilah ia penyakit yang akut yang sulit disembuhkan dengan cara-cara pengobatan biasa, dan ada pula pengobatan dengan melambungkan rasa. Keduanya tidak mengobati inti penyakit.

Rasa melambung karena penggunaan obat-obatan pene-nang biasa digunakan kalangan tertentu dalam “terapi” untuk mengurangi kekecewaan atau kegagalan hidup sang klien atau pasien untuk sementara waktu saja. Akan tetapi sama seperti pada penggunaan yang berlanjut, lebih-lebih sampai pada tingkat kecanduan, praktik demikian dapat menyebabkan kerusakan fisik. Alih-alih menyelesaikan

masalah yang dihadapi, hal itu justru dapat melahirkan kegagalan yang lebih besar daripada permasalahan hidup pertama atau kegagalan awal yang membawa pada penggunaan obat-obatan penenang tadi. Obat-obat penenang tersebut hanya menyembuhkan penyakit secara semu, karena di balik itu setiap orang telah dipersiapkan untuk menghadapi masalah serius berikutnya berupa kecanduan. Kecanduan bahkan bisa mengakibatkan kerusakan banyak organ tubuh yang dari kondisi ini penyakit-penyakit baru pun menanti saatnya menyerang kesehatan secara fatal. Praktik ini bukanlah cara-cara spiritual yang berupaya menerima kegagalan, memahaminya, mencari hikmah dan rahasia di baliknya, dan kemudian mencari solusi kegagalan dengan melibatkan makna dan nilai kebajikan universal.

Pendekatan Spiritual Menghadapi Hidup Tak Mungkin tanpa Kegagalan

Pendekatan spiritualitas yang tidak menekankan untuk berpikir tentang kemungkinan terbebas dari masalah kegagalan hidup, menawarkan dua cara untuk menghadapi masalah hidup secara umum dan masalah kegagalan pada khususnya, yaitu:

Pertama, menerima masalah kegagalan hidup sebagai suatu fakta yang alami dalam kehidupan manusia.

Kedua, berani menghadapi masalah yang menimpa kita.

Penulis mengutip dua cara sederhana di atas untuk dipertimbangkan sebagai pendekatan spiritualitas. Pendekatan ini penting karena dalam kehidupan ini, siapa saja mengalami kegagalan hidup dalam ragam bentuknya seperti belum diterima lamaran kerja, belum lulus ujian, diputus pekerjaan atau beasiswa, ditinggal meninggal keluarga atau pasangan, dan lain-lain. Yang diperlukan menghadapi semua itu adalah “menerima” kegagalan sebagai fakta kehidupan dan “berani” menghadapinya untuk dipecahkan.

Dengan menerima kegagalan sebagai fakta kehidupan manusia, *pertama*, setiap orang akan menyadari bahwa bukan hanya dirinya

yang mengalami kegagalan sementara. Hal itu akan menumbuhkan motivasi untuk berhasil melewatinya, sebagaimana orang lain juga berhasil melewati kegagalan mereka. Dengan menerima kegagalan, *kedua*, seseorang juga akan menghadapi secara positif. Cara-cara positif menghadapi kegagalan secara spiritual adalah dengan memahami kegagalan tersebut, menggali hikmah, dan mencari solusi terbaik memecahkan masalah tersebut. *Ketiga*, dengan menerima kegagalan, seseorang tidak akan menyalahkan orang lain atau pihak ketiga sebagai kambing hitam kegagalannya. Sehingga, *keempat*, orang tersebut akan melakukan refleksi positif atau spiritual untuk mencari sebab-sebab internal dari kegagalannya.

Sedangkan dengan menghadapi langsung masalah kegagalan seseorang akan berada dalam keadaan yang lebih baik untuk menggali nilai-nilai, makna-makna, dasar-dasar dan sebab-sebab kegagalan tersebut agar tidak terulang kembali di kemudian hari. Cara pemaknaan seperti ini memungkinkan siapa saja untuk dapat mengatasi masalah kegagalan secara lebih tuntas hingga ke akar-akarnya agar tidak tumbuh dan berkembang lagi. Yang paling penting dari menghadapi kegagalan ini adalah masalah tersebut dapat diselesaikan sebaik mungkin sampai ke akar-akarnya dan bukan hanya gejala-gejala permukaan saja.

Oleh karena masalah kegagalan merupakan sebuah kenyataan yang tidak dapat dihindari dalam hidup setiap orang, dan itu berarti hidup tidak mungkin tanpa masalah, maka sikap yang tepat terhadap masalah kegagalan perlu segera ditata ulang bahkan dirubah jika selama ini yang terjadi adalah kesalahan dalam memahaminya. Siapa pun harus memandang kegagalan dalam kerangka makna dan nilai kehidupan yang lebih luas. Pesan Dalai Lama (2001) dalam memaknai pelajaran tersebut dapat membantu memahami masalah hidup dan kegagalannya secara lebih baik, pesan tersebut adalah sebagai berikut:

Sikap kita terhadap masalah kegagalan menjadi penting sekali karena dapat berpengaruh terhadap cara kita menghadapi masalah kegagalan ketika ia datang. Namun,

jika kita dapat mengubah sikap kita terhadap masalah kegagalan, yaitu mengambil sikap memungkinkan kita lebih terbuka untuk menerimanya, ini akan sangat memudahkan kita mengatasi perasaan-perasaan seperti, kekecewaan, penderitaan, dan lain-lain.

Pendekatan Negatif Menghadapi Hidup Tak Mungkin tanpa Kegagalan

Akan berbeda halnya jika seseorang mempunyai bangunan pikiran atau perspektif yang memandang kegagalan hidup secara negatif, hal ini bukan cara pandang spiritual. Dalam cara pandang negatif demikian, kegagalan hidup harus dihindari dengan cara apa pun dan menganggapnya sebagai pertanda kehancuran. Pikiran bukan spiritual seperti itu tidak menyelesaikan masalah, dan justru malah akan menjadi beban psikologis yang menambah masalah, kegagalan, kecemasan, dan ketidaksiapan menghadapi situasi sulit. Bisa jadi pikiran tersebut jika terus dipelihara akan melahirkan perasaan dan pikiran bahwa diri sendiri selalu dibebani hidup yang sangat berat. Akibat dari pikiran bukan spiritual yang negatif demikian, tidak mengherankan jika banyak orang yang mengakhiri hidupnya dengan sia-sia karena menganggap hidup tengah membebani dirinya dengan beban yang sangat berat. Masalah hidup pun kemudian diselesaikan dengan cara pintas, yaitu mengakhiri hidup itu sendiri dengan keyakinan dan harapan bahwa semua masalah akan selesai. Mengakhiri hidup, pandangan non-spiritual ini, menganggap sebagai solusi dari semua masalah.

Kegagalan adalah Sarana Tuhan meninggikan Derajat Seseorang

Sebagai orang yang beragama tentu pendekatan non-spiritual yang negatif di atas tidak sejalan dengan pikiran jalan pintas demikian. Selain karena memang setiap agama melarang manusia untuk menyelesaikan masalah dengan jalan “pintas” seperti itu, juga karena Tuhan, sebagaimana telah dan akan dikutip dalam tulisan ini, telah

menegaskan jika Dia tidak akan sekali-kali menuguji manusia kecuali sesuai dengan kemampuan mereka. Tuhan akan menguji seseorang, justru karena Dia tahu bahwa orang tersebut mampu mencari jalan keluarnya. Oleh karena itu, Tuhan tidak akan “menyiksa” seorang manusia dengan memberikan ujian dan masalah hidup yang orang tersebut sendiri tidak mampu menanggungnya, tetapi Dia menguji dengan masalah kegagalan yang setiap mampu menyelesaikannya. Dari situ Tuhan kemudian akan menganggap derajat orang-orang yang mampu memaknainya dengan kesabaran dan kerja keras.

Karena Tuhan menguji manusia sesuai dengan batas kemampuan mereka, masalah kegagalan bisa dipahami sebagai salah satu bumbu kehidupan atau *spice of life*. Layaknya sebuah masakan tanpa bumbu, tentu tidaklah enak rasa masakan tanpa bumbu ini. Tidak ada rasa kelezatan di situ. Begitu pun hidup ini, jika tidak ada kegagalan di dalamnya, hidup tidak akan terasa indah karena tidak ada sesuatu untuk dikenang dan diambil pelajaran dan makna darinya. Yang harus selalu diingat adalah begitu pentingnya refleksi makna atau spiritual tentang masalah yang timbul dalam hidup ini karena melalui refleksi seperti itulah kemungkinan diperoleh jalan keluar. Melalui refleksi positif jua, di harapkan tidak lagi dialami kegagalan serupa. Sebab bebas dari suatu masalah kegagalan berpuncak pada kesuksesan hidup.

Fokus pada Kelebihan atau Kesuksesan Hidup

Melengkapi pelajaran “hidup tidak mungkin tanpa kegagalan ini,” hal lain yang sepatutnya dilakukan setiap orang adalah pengalihan dan fokus diri dari kegagalan kepada hal-hal kelebihan, alih-alih menyerah pada kegagalan itu. Pada buku saya terdahulu yang berjudul *Menjadi Bahagia dalam 60 Menit* (2010) saya istilahkan dengan “fokus pada kelebihan”. Tema tersebut saya jadikan langkah pertama dalam mempraktikkan pelajaran “kebercukupan” atau *qona’ah* dalam terminologi agamanya. Fokus pada kelebihan adalah pelajaran tentang bagaimana seseorang memfokuskan diri pada dan mengapresiasi aspek kelebihan-kelebihan diri sendiri dalam arti seluas-luasnya, seperti:

rumah yang sudah dimiliki, talenta yang dikuasai, kesuksesan yang pernah diraih, keluarga yang mendukung, sahabat yang perhatian, anggota tubuh yang sempurna, panca indera yang berfungsi normal, dan tentunya Tuhan yang akan selalu membimbing dan memberi segala sesuatu yang terbaik.

Setiap orang harus melihat hidup ini secara keseluruhan melalui pemaknaan akan banyaknya anugerah kelebihan seperti kesuksesan untuk menyebut salah satunya, yang Tuhan berikan kepada setiap orang dengan penuh rencana dan kesengajaan. Bagian ini sejatinya juga mengajak kita semua untuk secara sungguh-sungguh mempraktikkan pelajaran syukur, yaitu berterima kasih atas semua anugerah Tuhan yang jelas-jelas sudah diberikan Tuhan bahkan kebanyakan tanpa diminta oleh manusia. Dengan cara fokus pada kesuksesan dan anugerah Tuhan secara keseluruhan ini, setiap orang sesungguhnya sedang memfokuskan padanya dan dia sedang memberikan energi kebangkitan dari kegagalan. Setiap orang menjadi sadar bahwa dia banyak meraih sukses atau keberhasilan. Fokus seseorang pada semua kesuksesan, secara hukum spiritualitas, akan menarik dan menambah kualitas dan kuantitas kesuksesan serupa. Ketika seseorang fokus pada kesuksesan masing-masing, dia sedang melakukan suatu tindakan yang positif, seseorang sedang memberi energi kebangkitan dari masalah kegagalan yang menimpa.

* * *

Kesuksesan dan kegagalan hidup, dalam buku saya di atas, diibaratkan seperti “cepat” dan “lambat”-nya kendaraan yang dijalankan. Baik kecepatan maupun kelambatan sama-sama dibutuhkan dalam berkendara sebagai keseimbangan berkendara. Bagaimana jadinya jika kendaraan kehidupan seseorang melaju hanya dengan kecepatan (kesuksesan) semata tanpa ada usnrut lambatnya (kegagalan), celaka jadinya orang tersebut dalam berkendara. Bagaimana pula jadinya jika kendaraan hanya lambat saja, pasti hal itu sangat menjemukan si pengendara. Oleh karena itu, siapa saja membutuhkan keduanya

dalam mengarungi kehidupan jika kehidupan diibaratkan berkendara, tidak bisa satu-satunya saja. Keduanya sama-sama dibutuhkan untuk menghantarkan sang pengendara (kehidupan) mencapai tujuan, yaitu hidup yang bahagia dengan kesuksesan yang diraih. Begitu juga dengan kehidupan kita, sukses dan gagal sama-sama dibutuhkan karena memang keduanya bagian dari hidup itu sendiri, dan tentu hal itu merupakan kesempatan bagi kita untuk memaknai segala hal yang berkaitan dengan hidup ini agar kita bisa menjadi manusia seutuhnya.

Fokus pada kesuksesan ini merupakan di antara jalan keluar yang bersifat maknawi atau spiritual dan bangkit dari kegagalan yang menimpa. Hal itu sejatinya juga akan membangun kebaikan, kedamaian, kebahagiaan, ikhlas, dan syukur dalam hidup kita. Mari kita sama-sama fokus pada kesuksesan, anugerah, talenta, kelebihan dan apa-apa yang telah kita miliki, sehingga jelaslah sudah di bagian ini bagi kita bahwa hidup tidak mungkin bebas dari masalah kegagalan, karena ia sesungguhnya bagian dari hidup itu sendiri. Sehingga, masih ada bagian lain dari hidup ini yang lebih penting dan layak mendapatkan perhatian, yaitu kesuksesan, kelebihan, anugerah, dan lain-lain, alih-alih terkungkung oleh masalah hidup dan kegagalannya. Ketika kegagalan menghampiri, sepatutnya setiap orang segera memaknai kegagalan tersebut sambil bersegera mengalihkan fokus lain untuk mensyukuri secara dalam kesuksesan-kesuksesan yang dulu pernah dan bisa diraih dengan sempurna.

Pelajaran lain dari “hidup tidak mungkin tanpa kegagalan” secara spiritual adalah setiap orang harus “menerima” kegagalan sebagai kegagalan sementara. Sebagai kegagalan sementara, setiap orang harus “berani” menghadai kegagalan agar dia dapat memahami, mencari hikmah, dan mencari solusi pemecahan dari kegagalan tersebut. Dengan demikian, pelajaran “berani menghadapi kegagalan”, sebagaimana akan dibahas detail setelah ini, menjadi pelajaran spiritual lain yang memungkinkan seseorang memecahkan masalah kegagalan dan mencari solusinya.

www.samudrabiru.co.id



BERANI MENGHADAPI KEGAGALAN

Empat: Hadapi Kegagalan

"Kegagalan tidak berarti Anda tidak menyelesaikan sesuatu.
Ini berarti Anda telah belajar sesuatu."

(Billi P.S. Lim, 2003: 7)

Sebelum kajian ini telah didiskusikan pelajaran spiritual kesuksesan bahwa "hidup tidak mungkin tanpa masalah". Setiap orang yang ingin meraih kesuksesan hidup karenanya harus "berani menghadapi kegagalan". Sebagaimana pada kajian sebelumnya "yang terpenting apa yang dilakukan", maka "hadapi kegagalan" ketika ia datang menimpa karena ia adalah kegagalan sementara. Dengan pemaknaan spiritual bahwa "kegagalan" sebagai keadaan sementara, maka siapa saja harus "berani menghadapi kegagalan" untuk dirubahnya menjadi pijakan kesuksesan.

Dalam cara pandang spiritualitas, selain kegagalan dimaknai bersifat sementara, sebagaimana telah dibahas sebelumnya kegagalan juga dimaknai secara positif, yaitu: *pertama*, kegagalan merupakan awal kesuksesan, *kedua*, kegagalan bukan untuk menyerah, dan, *ketiga*, setiap kegagalan mengandung hikmah kesuksesan. Oleh karena itu, jika seseorang tidak berani menghadapi kegagalan atau lari darinya, kegagalan tersebut tidak akan pernah terselesaikan dan

melahirkan makna dan nilai guna. Hal yang mungkin terjadi bisa jadi kegagalan yang awalnya kecil malah menjadi kegagalan yang lebih besar dari sebelumnya. Lari dari kegagalan, apalagi sambil mengambil jalan pintas yang tidak spiritual, karenanya tidak akan melahirkan makna, nilai, dan hikmah penting di baliknya. Lari dari kenyataan kegagalan bukanlah pelajaran spiritualitas. Sehingga, sebaik-baik jalan menyelesaikan kegagalan adalah menghadapi kegagalan tersebut.

Secara manusiawi memang tidak ada orang yang senang menghadapi kegagalan, tetapi menyikapi kegagalan secara positif adalah pelajaran spiritualitas penting. Di saat kegagalan menimpa, seseorang mungkin pernah sewaktu bangun tidur mengharapkan hari masih malam karena betapa berat hari-hari menghadapi kegagalan. Atau juga mungkin, saat terpojok di kantor, seseorang berharap agar memiliki kemampuan ajaib untuk menghilang saja. Selain itu, mungkin juga seseorang merasa bahwa masa lalu lebih baik dari masa sekarang, dan seandainya waktu dapat diputar kembali, dia ingin sekali kembali ke masa lalu, dan melakukan hal-hal yang seharusnya dilakukan. Tujuan dari semua angan-angan ini adalah agar kegagalan yang menimpa tadi tidak “hilang” dengan cepat. Hanya saja, berangan-angan seperti itu bukanlah pelajaran spiritual karena tidak menyelesaikan masalah. Sebab, dalam pelajaran spiritualitas yang diperlukan bukanlah angan-angan, tetapi keberanian menghadapi kegagalan. Keberanian menghadapi kegagalan merupakan setengah jalan penyelesaiannya.

Oleh karena itu, berandai-andai saja tidak menyelesaikan masalah kegagalan. Pada kenyataannya dalam hidup ini, semua orang tidak hidup dalam beranda-andai semata, tetapi dalam realita hidup. Semuanya hidup dalam realitas, yaitu: waktu “sekarang”, dan dalam realitas senyatanya, yaitu: kehidupan manusia, dan bukan film atau cerita fiksi. Sebagai kehidupan yang riil ini, kehidupan seringkali berada di luar kuasa dan kendali manusia sebagai pelakunya, walaupun setiap orang sudah mengantisipasinya secara baik agar ada “dalam

kendalinya” dalam bentuk perencanaan-perencanaan matang dan terukur. Bahkan terhadap masa lalu gemilang, siapapun tidak bisa mengendalikannya untuk tetap hadir pada saat ini, hanya sebatas berandai-andai mungkin masih bisa. Akan tetapi, pengandaian-pengandaian semacam itu lagi-lagi tidak menyelesaikan masalah kegagalan yang dihadapi sekarang ini.

Cara terbaik untuk keluar dari sebuah kegagalan adalah dengan menghadapinya.

Dengan demikian, kegagalan memang harus dihadapi karena dengan menghadapinya secara berani menjadi pintu dan tangga kesuksesan seseorang. Memang reaksi penolakan terhadap fakta kegagalan dan masalah-masalah hidup merupakan hal yang manusiawi, tetapi dengan sikap kejernihan dalam berpikir dan perilaku berani mengambil resiko dalam menghadapi kegagalan dapat membantu setiap orang untuk dapat memaknai “kegagalan” tersebut dengan tepat dan cerdas agar dapat menemukan solusi dan bangkit dari kegagalan lebih cepat. Oleh karena itu, mengapa seseorang harus berlama-lama merenungi suatu kegagalan yang sudah menimpa karena di luar kendalinya, dan bukankah kegagalan hidup pada dasarnya “sementara” sehingga tidak akan menghancurkan keseluruhan hidup? Hidup tidak berakhir dengan kegagalan yang menimpa, dan menunggu terlalu lama untuk memulai upaya lagi adalah bukan pelajaran spiritual.

Hidup harus terus berjalan agar tetap penuh makna dan nilai untuk menghadapi tantangan-tantangannya. Dari sekian banyak tantangan hidup yang dialami manusia, mengutip ungkapan Parlindungan (2008: 158), pasti ada bagian-bagian hidup masa depan yang masih bisa diubah. Perubahan ini setidaknya terjadi dalam cara merespon segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan masing-masing. Oleh karena itu, yang bisa dirubah adalah cara pandang seseorang dalam menghadapi masalah kegagalan dari yang non-spiritual menjadi berdimensi spiritual penuh makna, nilai, dan hikmah kebaikan. Dalam pelajaran keharusan “berani menghadapi kegagalan” kaitannya dengan

kesuksesan, Pradiansyah dalam bukunya *Life is Beautiful* (2004), mengutip kata-kata bijak dari Norman V. Peale, mengatakan,

“Apabila Tuhan ingin menghadiahkan sesuatu yang berharga, bagaimanakah Dia memberikannya kepada Anda? Apakah ia menyampaikan dalam bentuk suatu kiriman yang indah dalam naman perak? Jawabannya, tidak. Sebaliknya Tuhan membungkusnya dalam suatu masalah yang pelik lalu melihat dari “singgasana-Nya” apakah Anda sanggup membuka bungkusannya yang ruwet itu dan menemukan isinya yang sangat berharga, sebagaimana sebutir mutiara yang mahal harganya yang tersembunyi dalam kulit kerang di dasar lautan yang begitu dalam.”

Pernyataan di atas hendaknya tidak dipahami sebagai kata-kata puitis yang indah untuk menghibur yang sedang kalut menghadapi masalah berat. Kaitannya dengan cara pandang yang bisa dirubah di atas, keadaan apa pun yang dihadapi seseorang sebenarnya bersifat netral. Orang tersebutlah yang dapat memberi dan memutuskan makna terhadapnya: apakah ia menjadi positif atau negatif. Oleh karena itu, suatu peristiwa tidaklah penting dan sama sifatnya, tetapi respon setiap orang terhadap peristiwa tersebut adalah segala-galanya karena membedakan antara yang satu dengan yang lainnya. Respon negatif seseorang akan menambah problem baru dan tidak terselesaikannya masalah yang dihadapi, sedangkan respon positif akan membuka makna, nilai dan hikmah besar dari jendela kegagalan tersebut. Inilah bagian hidup yang bisa diubah atau dikendalikan seseorang, sedangkan peristiwa hidupnya tidak bisa dirubah dan dikendalikan.

Pradiansyah memberikan ilustrasi kegagalan sementara dirinya sendiri pada masa awal-awal karir sebagai seorang fasilitator pelatihan. Sebagai seorang fasilitator yang memberikan pelatihan di berbagai perusahaan, dia pernah mengalami beberapa penolakan dari para klien semata-mata karena usia dia dianggap terlalu muda untuk ukuran seorang fasilitator pelatihan pengembangan sumber daya manusia.

Dia pernah menganggap alasan penolakan itu sebagai masalah besar dan dibuat kecewa karenanya, karena menurut pikiran awalnya hal itu menyangkut kredibilitas dirinya. Dia terpengaruh sekali hingga sehari-hari memikirkannya, bahkan kepercayaan diri Pradiansyah mulai sedikit demi sedikit terganggu. Akan tetapi lama kelamaan dia sadar bahwa penolakan semacam ini adalah hal biasa. Justru hal tersebut menjadi kesempatan untuk berkembang, karenanya dia segera menggali kebutuhan klien dan mencari pendekatan yang lebih dapat diterima oleh mereka. Pradiansyah terus meningkatkan kompetensi sampai akhirnya dia dapat diterima oleh perusahaan tersebut.

Dari pengalaman Pradiansyah di atas, berani menghadapi kegagalan sementara merupakan jalan dia mampu menemukan permasalahan sesungguhnya dan kemudian mencari jawaban masalah tersebut. Nampak jelas dengan keberanian Pradiansyah menghadapi kegagalan, “penolakan awal” sama sekali bukan sebuah kegagalan, tetapi sebagai sebuah peluang yang sangat berharga untuk meraih yang lebih besar dari penolakan awal. Oleh karena “penolakan” atau kegagalan adalah berharga, maka sepatutnya kita harus berani menghadapinya dengan penuh makna dan bukan malah kecewa berat, berhenti berusaha, dan lari menghindarinya.

Dalam konteks di atas pesan Billi P.S. Lim (2003: 6) berikut ini patut ditrenungkan:

Jika Anda hendak disinari kesuksesan, Anda harus tahan melepuh.

Walaupun demikian, tulisan ini tidak dimaksudkan agar setiap orang berkata, “good” dan tetap bergembira ria meneruskan hidup, karena siapa saja akan sulit sekali ada orang yang bisa melakukan hal-hal seperti itu, yaitu riang gembira dengan ketidakberhasilan atau kegagalan. Orang-orang tertentu mungkin bisa, tetapi kita sebagai “orang rata-rata” sulit rasanya bisa bersikap demikian. Akan tetapi, setiap orang hendaknya melihat melihat kegagalan yang menyimpannya sebagai tantangan yang harus dipecahkan dengan optimis tanpa harus

sampai perlu putus asa dan kecewa berat terlebih dahulu. Pada sisi ekstrem yang lain, setiap orang tidak bisa memimpikan kegagalan tersebut menghilang begitu saja karena apa yang dapat dilakukan adalah keberanian untuk memahami dan menghadapinya secara cerdas secara spiritual.

Keberanian menghadapi kegagalan harus menjadi bagian dari hidup setiap orang, karena kegagalan juga sama-sama bagian hidup mereka. Akan tetapi, apakah seseorang putus asa dan stress, atau, tetap semangat, berusaha bangkit, dan, terus optimis adalah pilihan-pilihan masing-masing. Pelajaran spiritual mengajarkan setiap orang untuk tidak membiarkan kegagalan menghancurkan kehidupan secara keseluruhan. Ia juga mengajarkan setiap orang untuk menerima kegagalan sebagai kenyataan hidup agar setiap orang dapat berkembang karenanya secara efektif. Oleh karena itu, spiritualitas mengajarkan setiap orang untuk bangkit dan optimis agar dapat memecahkan kegagalan secara tepat dan cerdas. Oleh karena itu, pelajaran lain yang patut dipegang adalah bahwa “hal-hal yang menyakitkan adalah pelajaran”, sehingga kegagalan pada dasarnya merupakan pelajaran yang sangat penting bagi perjalanan hidup setiap orang.

Pelajaran kehidupan yang paling menyakitkan dengan demikian merupakan sesuatu yang paling berharga bagi kehidupan seseorang. Sebagaimana berulang-ulang ditulis, karenanya hal terpenting yang dapat dilakukan pada saat kegagalan menimpa seseorang adalah menemukan hikmah, makna dan nilai di dalamnya secara spiritual. Semua itu harus digali karena kegagalan sesungguhnya sedang mengajarkan sesuatu yang sangat berharga bagi kehidupan seseorang, ketika orang tersebut memiliki keinginan kuat untuk belajar darinya. Ketika ini yang kita lakukan, siapapun akan muncul sebagai orang yang lebih bijaksana, kuat, menang dan tentu kesuksesan dan kebahagiaan tidak jauh-jauh darinya.

Sukses atau keberhasilan dalam hidup setiap orang sebagian besar ditentukan oleh bagaimana seseorang berani menghadapi

kegagalan yang sementara waktu yang merintanginya. Seseorang apakah lari dari suatu kegagalan atau menghadapinya menentukan apakah dia “tenggelam” atau menjadi “bintang” karenanya, dan, apakah orang tersebut menyerah atau berhasil bangkit kembali. Pilihan di atas ada di tangan masing-masing sebab tak seorang pun dapat menjamin hidup bebas dari masalah, kegagalan, dan kekecewaan, tidak pula menjamin keamanan secara total. Akan tetapi, setiap orang dapat menjamin atau mengendalikan itu semua dengan pilihan untuk “berani” menghadapi dan tidak menyerah. Setiap orang karenanya mengalami pengalaman-pengalaman yang hampir-hampir sama, kegagalan dan kesuksesannya, dan, kesenangan dan kesedihannya. Pesan berikut patut direnungkan dalam pelajaran ini,

Yang menjadi pertanyaan bukanlah “apakah” mereka mengalaminya, melainkan bagaimana mereka mengalaminya. Sebab, orang-orang sukses identik dengan orang yang tidak lari dari kegagalan. Mereka menerima, kemudian mengelolanya.

Menghadapi kenyataan hidup yang silih berganti ini dan kegagalan yang merupakan bagian darinya jelas membutuhkan keberanian. Keberanian tersebut mutlak dipraktikkan setiap seseorang, agar masing-masing tidak lari dari kegagalan yang sewaktu-waktu pasti akan menimpanya. Hal Urban, mengutip Winston Churchill, menegaskan bahwa keberanian sangat penting dalam persoalan kegagalan hidup ini sebagai tempat memulai segalanya. Dia berkata,

“keberanian menduduki peringkat pertama dari kualitas seorang manusia, karena keberanian merupakan jaminan bagi hadirnya kualitas manusia yang lain”.

Dia tidak mendefinisikan keberanian ini dengan menunjuk pada skala besar yang berkaitan dengan orang-orang terkenal dalam kejadian atau peristiwa-peristiwa besar. Akan tetapi yang dimaksudkan dengan keberanian di sini adalah keberanian dalam hidup keseharian hidup. Keberanian lebih merupakan sebagai sebuah keputusan penting, yaitu

keputusan untuk tidak pernah menyerah, tidak mundur ke belakang, dan optimis maju ke depan. Itulah berani untuk menghadapi masalah hidup dan tidak lari darinya.

keberanian yang sebenarnya adalah berkata “ya” pada hidup meskipun banyak kesulitan dan kepedihan yang mengiringi keberadaan kita (Paul Tillich).

Berapa banyak dari kita yang berani menghadapi masalah kegagalan, apalagi mengahadapinya secara spiritual dengan penuh makna dan hikmah. Secara manusiawi, setiap orang seringkali sulit menerima dan ingin lari dari kegagalan, lalu berharap agar kegagalan itu selesai begitu saja seakan-akan tidak terjadi apa-apa. Akan tetapi sayang, saat siapa pun lari dari kegagalan, kegagalan yang ada bukannya selesai, malah makin berlarut-larut dan makin lama semakin menciptakan kegagalan baru. Tidak heran kalau muncul istilah, orang lebih berani menghadapi kematian daripada menghadapi kehidupan. Tidak ada jalan lain untuk keluar dari kegagalan selain dengan mengahadapinya. Pelajaran spiritual mengajarkan:

- Hadapi kegagalan.
- Bicarakan, kalau perlu, dengan orang yang dipercaya.
- Selesaikan dengan terencana dan bijak.
- Lakukan apa pun yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan kegagalan yang ada.

Penyelesaian yang asal-asalan tentunya hanya akan membuat masalah tetap ada, bahkan bisa jadi semakin berat.

Jika kita bermasalah dengan orang lain,

- Bicarakan dan selesaikan sebaik yang kita bisa.
- Mintalah maaf
- Maafkanlah orang lain juga

Jika kita melakukan kesalahan,

- Akuilah dan bertanggung jawablah

Apabila seseorang berani menghadapi kegagalan semmentaranya, maka kesuksesan akan segera menghampiri hidupnya yang indah ini. Hidup yang dipenuhi sukses bukanlah hidup yang bebas dari kegagalan, tetapi tergantung dari apakah seseorang berani menghadapi tiap kegagalan yang datang atau tidak. Hadapi kegagalan dengan keteguhan dan keberanian dan jangan lari darinya, agar setiap orang dapat memecahkan masalah kegagalan yang dihadapinya.

Lima: Pecahkan Masalah Kegagalan

Pelajaran spiritualitas sebelum ini mengajarkan setiap orang untuk “berani menghadapi kegagalan” karena kegagalan yang menimpa dimaknai bersifat “sementara”. Kegagalan harus dihadapi oleh para calon bintang untuk dipahami hakikatnya, dimaknai secara spiritual, digali hikmah di baliknya, dan dipecah-kan solusinya. Dengan demikian, pelajaran “berani menghadapi kegagalan” di atas berkaitan langsung dengan pelajaran sekarang “pecahkan masalah kegagalan” alih-alih lari dari kegagalan.

Mengapa setiap orang harus berani memecahkan masalah kegagalan, hal itu karena “Tuhan uji seseorang sesuai dengan kemampuan” orang tersebut. Pelajaran spiritual tentang Tuhan ujian setiap manusia sesuai kemampuannya akan diuraikan tersendiri secara detal di bagian lain. Inti dari pelajaran tersebut adalah Tuhan pasti memberi masalah kegagalan kepada hamba-Nya sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing. Oleh karena itu, tidak ada ujian kegagalan yang diberikan Tuhan kepada para hamba-Nya yang tidak ada pemecahannya. Pelajaran spiritual “pecahkan masalah kegagalan” ini mutlak dipraktikkan siapa saja karena kegagalan yang menimpa dimaksudkan Tuhan agar setiap hamba-Nya mampu memaknai hikmah dan nilai di baliknya, serta rahasia sukses di balik kegagalan tersebut dapat digali secara efektif.

Tentang bagaimana teknik memecahkan masalah ke-gagalan secara sistemik, akan diuraikan di sini. Teknik ini berguna dipraktikkan

dalam memecahkan masalah kegagalan yang sifatnya kompleks dan memerlukan kehati-hatian dalam memecahkannya. Dalam diskursus mutakhir, kemampuan memecahkan masalah ini lebih dikenal dengan istilah *problem solving*, dan merupakan salah satu dari *high level thinking skill* serta menjadi salah satu syarat diterimanya seseorang di posisi kepemimpinan tertentu, dan juga tes pegawai negeri sipil. Keterampilan ini akan dipinjam dalam pembahasan ini sebagai teknik dalam memecahkan masalah kegagalan yang menimpa.

Pemecahan masalah kegagalan merupakan suatu tindakan korektif untuk menutup kesenjangan masalah dengan menghilangkan atau memindahkan penyebab kegagalan. Untuk mencapai pemecahan masalah secara sistemik ini, langkah *pertama* yang ditempuh adalah identifikasi semua penyebab masalah. Identifikasi masalah ini antara lain meliputi teknik mencari informasi yang dibutuhkan dari masalah yang dihadapi, opsi, konsekuensi positif dan negatif, dan faktor yang berpengaruh di dalamnya. Walter A. Shewhart mengatakan bahwa *problem solving* merupakan siklus proses yang terdiri dari 4 (empat) tahap, yaitu:

- *Plan*, atau rencana,
- *Do*, atau melakukan,
- *Check*, atau memeriksa, dan,
- *Act*, atau aksi.

Di bawah ini akan diuraikan masing-masing dari 4 tahapan *plan*, *do*, *check*, dan *act* di atas, yaitu:

Pertama, “*plan*” atau rencana merupakan proses untuk mendefinisikan dan mengidentifikasi solusi potensial dari kegagalan. Apa yang dilihat, itulah kekuatan masalah yang se-benarnya.

Kedua, “*do*” atau melakukan. Tahap perencanaan di atas kemudian diperkuat dengan tahap “*do*” atau melakukan, yaitu: mengimplementasikan berdasarkan rencana yang telah dibangun.

Ketiga, “*check*” atau memeriksa. Tahap “*check*” atau memeriksa

dilakukan dengan melihat hasil perubahan yang bersifat kekal dan melakukan perbaikan pengukuran.

Keempat, “*act*” atau aksi. Tahap ini merupakan tahap ter-akhir yang dalam implementasinya orang yang memecahkan masalah kegagalan terdiri dari 3 (tiga) model, yaitu;

- Orang tidak melakukan apa pun,
- Orang membuat penyesuaian minor, dan
- Orang membuat penyesuaian mayor.

Kemampuan memecahkan kegagalan secara sistemik ini sangat diperlukan karena, sebagaimana sudah kita pahami bersama, dalam setiap denyut hidupnya manusia tidak akan pernah lepas dari masalah kegagalan baik dalam skala kecil maupun besar. Hanya saja, besar dan kecil, rumit dan sederhana, penting dan tidak penting masalah dari masing-masing orang bergantung pada bagaimana seseorang memandang, mengelola, dan memecahkan suatu masalah kegagalan. Kegagalan sebagai suatu kesenjangan yang tidak diinginkan antara “kondisi ideal” dengan “kondisi aktual” dari sesuatu yang dianggap penting oleh seseorang. Penyebab kegagalan bisa jadi sesuatu yang diketahui sebelumnya atau tidak dapat diketahui. Hanya saja keduanya di luar kendali manusia. Yang dapat dikendalikan setiap orang adalah memandang, mengelola, dan memecahkan masalah kegagalan ini, karena kegagalan dipahami secara spiritual di sini bersifat sementara saja.

Kegagalan dapat dikelola, baik pada tingkat makna maupun aksi, berdasarkan tingkat kepentingan dan kompleksitas solusinya. Kompleksitas ini tergantung pada jumlah variabel yang saling terkait dan ketertarikan pada solusi yang kemungkinan akan diterapkan. Suatu kelompok akan terlibat dalam pemecahan masalah kegagalan manakala masalah itu memang cukup penting untuk semua, dan jika tidak dapat diselesaikan oleh wakil dari mereka. Sebaliknya, masalah yang tidak penting tidak akan melibatkan kelompok dan penyelesaian

secara sistemik seperti yang didiskusikan dalam bagian ini juga tidak diperlukan.

Secara spiritualitas Tuhan telah menciptakan manusia dengan menawarkan pilihan dalam menghadapi tantangan setelah membekali mereka otak, akal dan naluri atau hati. Agama pada umumnya mewajibkan para pemeluknya untuk menggunakan otak, pikiran dan nalurinya tadi dalam menghadapi semua masalah kehidupan, termasuk masalah kegagalan. Ungkapan Daniel Goleman berikut sangat relevan untuk direnungkan setiap orang berkaitan dengan pelajaran memecahkan masalah ini:

“takut mungkin melebih-lebihkan kesulitan persoalan dan menimbulkan sikap resah yang melumpuhkan tindakan; marah mendorong tindakan impulsif dan kurang dipikirkan; dan kecemasan sangat membatasi kemampuan kita melihat masalah dengan jelas atau merumuskan kemungkinan pemecahan.

Pemecahan masalah kegagalan secara sistemik ini akan jauh lebih baik hasilnya jika dibandingkan dengan pemecahan masalah bisa yang langsung pada inti permasalahan, apalagi dilakukan dengan asal-asalan. Cara ini layak dipraktikkan para calon bintang kesuksesan karena sepanjang hidup ini siapa saja pasti memiliki banyak masalah kegagalan dari yang sederhana sampai tingkat permasalahan yang kompleks yang memerlukan penyelesaian sistemik dan hati-hati. Tidak ada masalah kegagalan yang tidak dapat dipecahkan, sebesar dan sekompleks apa pun masalah tersebut. Oleh karena itu, “pecahkan masalah kegagalan” yang dihadapi, karena secara spiritualitas Tuhan pasti telah sediakan “jalan keluarnya. Pelajaran spiritual “pasti ada jalan keluarnya” akan dibahas di bawah ini.

Enam: Pasti Ada Jalan Keluar

"Perbedaan antara orang-orang yang berhasil dengan yang tidak, bukanlah pada seberapa sering mereka gagal tetapi pada apa yang mereka lakukan setelah gagal."

Inilah inti pelajaran spiritual “berani menghadapi kegagalan”, yakni “hadapi kegagalan”, kemudian “pecahkan masalah kegagalan”, karena “pasti ada jalan keluar” yang Tuhan sediakan untuk setiap masalah kehidupan hamba-Nya. Dengan demikian, ada banyak jalan keluar yang positif dan praktis dari setiap kegagalan dan kekecewaan yang menimpa seseorang. Sehingga, secara spiritual, tidak ada kegagalan kecuali ada jalan keluarnya. Dalam kitab suci al-Qur’an bahkan ditegaskan bahwa “setelah kesulitan (kegagalab) pasti ada kemudahan (kesuksesan)”.

Secara praktis berbagai jalan keluar di atas telah banyak diajarkan dari para guru kepada para muridnya, para motivator kepada para pesertanya, dan para pemuka agama kepada para umatnya masing-masing. Semua yang mereka ajarkan adalah pelajaran agung kehidupan. Mereka pun telah menunjukkan kepada semua orang jalan yang tepat dalam menghadapi aneka masalah kehidupan melalui pelajaran agung kehidupan tersebut. Apa pun masalah kehidupan tersebut, seperti kegagalan menggapai ujian, tidak lulus tes akhir, gagal interview, kecewa karena mengalami penolakan, kehilangan sesuatu yang sangat berharga, menghadapi musibah atau bencana alam, mengidap penyakit yang tak kunjung sembuh, dan lain-lain, tak luput dari pengajaran para guru kita semua.

Tidak ada satu pun dari para guru tersebut mengajarkan para muridnya untuk berdiam diri, apalagi menyerah atau putus asa karena suatu kegagalan yang menimpa. Semuanya mengajarkan pelajaran spiritual “menyingsingkan lengan baju” untuk mengatasi kegagalan dan memulihkannya pada keadaan semula. Mereka juga mengajarkan semuanya belajar dari kegagalan tersebut untuk dijadikan jalan meraih kesuksesan. Para guru telah tanamkan nilai sejak dini kepada para muridnya bahwa “kegagalan adalah sukses yang tertunda”.

Pelajaran Analogi “Tangga”

Secara tidak langsung, melalui “peribahasa” di atas, para guru

juga telah mengajarkan pelajaran spiritual penting bahwa kegagalan yang menimpa sesungguhnya adalah “kegagalan sementara” dan bisa dipecahkan. Dengan kegagalan ini pula para siswa diajarkan bahwa seseorang sudah lebih dekat pada kesuksesan. Kegagalan sementara atau kebelumberhasilan diajarkan kepada kita sebagai “tangga” kesuksesan, bukan kemalangan semata. Pelajaran spiritual “pasti ada jalan keluar” dari kegagalan ibarat sebuah tangga menuju puncak atau tempat di ketinggian. Sebagaimana “tangga” ke sebuah tempat tinggi tersusun “banyak” tangga atau pijakan, maka kegagalan merupakan bagian dari tangga yang banyak dan ada “akhirnya”. “Akhir” tangga ini adalah “jalan keluar”, dan puncak tangga adalah “kesuksesan.” Kegagalan diibaratkan seperti “tangga” yang tersusun dari banyak pijakan ini, maka bisa jadi ia akan datang dua atau tiga kali bahkan lebih sampai menghantarkan seseorang ke suatu tempat di ketinggian, yaitu: keberhasilan atau kesuksesan.

Sambil menjalankan pelajaran spiritual “tangga” di atas, sertakanlah waktu dalam proses menuju pijakan tangga terakhir. Hindari jalan pintas, tetaplal berproses. Oleh karena itu, di antara yang dapat dilakukan dalam proses mencari jalan keluar ini adalah dengan memaknai hikmah waktu dan mengizinkannya memulihkan semuanya. Ini memang solusi sederhana, tetapi banyak orang melewatkan proses waktu ini, sehingga justru mengambil jalan pintas untuk lari dari kegagalan, yang bahkan dilakukan dengan cara-cara yang semua agama melarangnya seperti alkoholisme dan bunuh diri. Padahal, memanfaatkan waktu berproses dalam praktik analogi “tangga” di atas justru bisa menjadi salah satu solusi yang efektif.

Pelajaran dari Waktu

Orang bijak mengatakan, mengutip (Owen 2005: 140), bahwa waktu dapat menyembuhkan semua luka. Mencari jalan keluar dari kegagalan dengan melibatkan proses waktu adalah pelajaran spiritual lain. Waktu bersifat netral dan sama, yaitu: 24 jam sehari semalam.

Waktu juga yang membedakan satu orang dengan yang lainnya, apakah yang 24 jam akan dioptimalkan atau dibiarkan berlalu begitu saja. Dengan waktu yang sama 24 jam, ada banyak orang bisa mencapai prestasi tertentu, sementara banyak pula orang yang biasa-biasa saja tidak mengoptimalkannya. Dalam hitungan bulan, banyak orang mendapatkan penghasilan di atas 10 juta per-bulan, tetapi banyak pula yang mendapatkan di bawah 2 juta. Itu dalam konteks pemanfaatan waktu dari waktu yang sama.

Dalam konteks kegagalan sementara yang dihadapi ini, potensi waktu bisa jadi kekuatan lain dalam mencari jalan keluar dan menghindarkan jalan pintas yang tidak melibatkan proses natural. Dengan membiarkan waktu ikut dalam proses ini, sungguh benar misalnya seminggu setelah sebuah kegagalan yang sempat mengecewakan dan menyedihkan, kondisi kecewa dan sedih akan berkurang dan kemudian terus menurun pada tingkat yang lebih rendah. Sebulan kemudian, biasanya rasa kegagalan akan jauh lebih dapat diterima, dan begitu seterusnya. Bahkan dari sisi waktu ini, tidak jarang seseorang merasa lebih baik dan bersama keseriusan mencari jalan keluar serta cara pandang spiritual, dan kecewa dan sedih bisa hilang. Bahkan, sebelum “tangga akhir” dan “tempat puncak” dalam analogi tangga di atas tercapai, pelibatan proses waktu secara aktif biasanya mempercepat hilangnya memori kegagalan. Dengan ungkapan lain, dengan aktif mencari pemecahan jalan keluar kegagalan, proses tersebut sudah menyembuhkan pelakunya dari sedih dan kecewa yang diakibatkan kegagalan.

Membiarkan waktu memulihkan situasi kegagalan dan kekecewaan yang diakibatkannya bisa dipraktikkan dalam masalah sederhana. Akan tetapi, dalam kegagalan yang kompleks, tidak sedikit orang yang jatuh pada kegagalan selanjutnya hanya dengan membiarkan waktu berlalu dengan pasif. Dengan mem-pasif-kan waktu, lubang kekecewaan pun terasa lebih dalam dan lama. Semakin bertambah hari, minggu, dan bulan, semakin buruk keadaannya;

semakin sedih, kecewa, atau putus asa. Waktu pun tidak bisa menyembuhkan secepat masalah sederhana tadi. Pilihan pasif dalam waktu merupakan sebuah kenyataan yang sangat merugikan dan menghancurkan hidup seseorang, karena hidup akan selalu berjalan dan siapa pun harus menjalani terus berlanjut. Waktu tidak boleh membuat seseorang hancur, tetapi waktu harus membuat setiap orang tambah tumbuh dan berkembang kuat.

Solusi Psikologi Refleksi

Untuk mencari jalan keluar dari kegagalan “besar”, selain aktif berproses pemecahan masalah dengan waktu di atas, solusi psikologis akan sangat berguna untuk membangkitkan kembali semangat mencari jalan keluar. Solusi psikologis, sebagai pelajaran spiritual berikutnya, yang dimaksud adalah dengan mengingat kembali bahwa sebelum ini siapa saja pasti pernah mengalami kegagalan. Kita semua berhasil keluar dari kegagalan atau permasalahan tersebut. Bukti dari keberhasilan tersebut adalah kita tetap bertahan sampai sekarang, dan itu bermakna kita termasuk orang-orang yang kuat dalam menghadapi masalah kegagalan ini dan memperoleh jalan keluarnya.

Bukti dan memori bahwa setiap orang dari kita mampu menemukan jalan keluar dari kegagalan masa lalu merupakan pelajaran spiritual berikutnya, yang sebagian orang menyebutnya solusi psikologis tadi. Kemampuan menemukan jalan keluar pada kegagalan yang dialami dan berhasil keluar darinya merupakan prestasi proses hidup seorang yang sangat membantu dirinya sebagai cermin psikologis. Cermin memori ini dapat memotivasi orang tersebut ketika dia suatu waktu mengalami “kegagalan” yang lain. Pikirkan juga bahwa setelahnya setiap orang meraih sukses dan bahagia, meski ada kejadian mengecewakan di masa lampau tadi. Dengan demikian, sebesar apa pun masalah kegagalan sekarang, setiap orang harus menggunakan cermin motivasi sukses masa lalu yang menggambarkan diri sendiri sebagai orang kuat yang menemukan jalan keluar dari masalah kegagalan dan berhasil keluar dari kegagalan tersebut. Kemudian,

kita berproses sedikit demi sedikit untuk keluar darinya dan menjadi sukses.

Upaya mencari solusi kegagalan dari sisi psikologis ini penting, bagi siapa pun, untuk melakukan refleksi (*muhasabah*) dalam mencari jalan keluar dari kegagalan, ketika seseorang sudah merasa “mentok” pada problem yang dihadapi. Refleksi adalah salah satu pelajaran spiritual karena mengaitkan makna dan nilai. Bisa jadi melalui refleksi spiritual demikian, seseorang segera akan sadar bahwa kegagalan saat ini tidaklah seburuk cobaan di masa lampau. Ketika dulu, seseorang dapat keluar dari kegagalan tersebut, bahkan sekalipun jika kegagalan saat ini sungguh lebih besar dari dulu, setiap orang diingatkan bahwa masing-masing memiliki kekuatan untuk bertahan dalam kegagalan sebesar itu dan berhasil menemukan jalan keluar. Setiap orang mampu keluar dengan baik, bahkan dengan sempurna. Semua mampu memaknai kegagalan sebagai jalan keluar dari kegagalan dan jalan masuk sekaligus menuju kesuksesan.

Dengan refleksi makna di atas, setiap orang segera belajar bahwa segala kejadian yang mungkin sempat membuat dirinya menyerah itu mengandung berbagai cara “misterius” yang sesungguhnya justru menghantarkan dia pada kesuksesan. Ini sebuah poin penting pelajaran spiritual. Tentu saja seseorang tidak dapat melihatnya ketika berada dalam keputusan dan berpangku tangan, itu harus melewati upaya nyata, proses waktu, dan refleksi ini. Siapa pun tahu bahwa hal-hal yang akan selalu terjadi untuk dirinya adalah yang terbaik. Semua makna rahaisa tampak nyata dalam upaya, kerja keras dan pantang menyerah. Nyatanya rahasia itu justru menuntun setiap orang pada kesuksesan dan kebaikan yang terbaik dan tertinggi. Oleh karena setiap “belum” tahu apa yang terbaik dan tertinggi tersebut sesungguhnya, meskipun kadang-kadang dalam bentuk kegagalan misalnya, semua diminta untuk percaya pada prosesnya dan meyakini bahwa Tuhan memiliki sebuah rencana terbaik buat setiap hamba-Nya.

Kitab Suci al-Quran berpesan kepada umat manusia,

"Sesungguhnya setelah kesulitan, akan datang kemudahan."

Mari kita renungkan makna dari pesan luar biasa dari kitab suci di atas bahwa pasti ada kesuksesan di balik kegagalan yang menimpa. Elizabeth Owen (2003: 142) menuliskan sebuah ungkapan berkaitan dengan hikmah di balik kegagalan yang memiliki spirit dengan ungkapan Kitab Suci di atas.

"Ketika sebuah pintu tertutup, pintu lainnya terbuka."

Selama masa pemulihan dari suatu kegagalan, kita diminta refleksi untuk mengenali dan mensyukuri semua sisi positif dari kegagalan tersebut. Sebagaimana pesan di atas, ketika kegagalan menimpa, berarti ada kesuksesan lain yang akan diraih. Ini salah satu persoalan makna berupa sikap positif yang bisa dibangun manakala kita sedang diuji dengan kegagalan tertentu.

Memaknai kegagalan secara positif di atas sangatlah penting untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif pasca kegagalan dan mencari makna positif di baliknya. Makna-makna positif itu adalah kekuatan sekaligus rujukan yang akan menguatkan kita di saat-saat sulit dalam menerima kegagalan di kemudian hari. Sebagai contoh praktis tentang memaknai kegagalan dengan melakukan refleksi tadi adalah buatlah semacam jurnal kehidupan dengan menuliskan daftar kualitas yang baik-baik dari kehidupan masing-masing, seperti: bakat-bakat yang dimiliki, benda-benda materi yang dipunyai, kesuksesan yang pernah diraih, dan berbagai anugerah Tuhan yang diberikan kepada masing-masing yang rata-rata bahkan sesungguhnya diberikan Tuhan tanpa diminta manusia terlebih dahulu.

Contoh sederhana dari jurnal di atas adalah sebagai berikut:

Kesehatan saya baik dan secara fisik dan mental

saya juga sehat. Saya adalah seorang yang berkesempatan sekolah (tinggi) dengan karir pekerjaan yang menanti. Tempat tinggal saya ini sungguh memberi keteduhan dan kenyamanan, sehingga saya dan keluarga hangat di

dalamnya. Ia adalah surga bagi kami.

Saya bersyukur memiliki kendaraan ini sebagai sarana transportasi yang mengantar ke mana saya hendak pergi. Saya memiliki orang tua, keluarga dan saudara yang mencintai dan mendukung saya.

Saya memiliki teman yang selalu berbagi dalam suka dan duka. Saya tinggal di sebuah desa yang sejuk, sehat, dan indah. Atau, saya tinggal di sebuah kota yang memberi saya dan keluarga banyak kemudahan hidup.

Saya senang karena masih memiliki waktu untuk olah raga bersama teman-teman lama. Saya bersyukur Tuhan beri saya cobaan, sehingga saya semakin dekat pada-Nya, semakin tahu diri, dan semakin peduli terhadap sesama.

Kesimpulan dari melakukan refleksi praktis di atas memperlihatkan hasil-hasil yang menakjubkan yang seharusnya menambah rasa syukur setiap orang kepada Tuhan. Di akhir daftar jurnal makna hidup tadi, kesimpulan yang dibuat seyogyanya bermakna positif seperti ini:

Semua hal ini sudah ada dalam pengaturan atau rencana Tuhan secara sempurna, itu karena Tuhan Maha Baik.

Kesimpulan refleksi di atas dapat menumbuhkan optimism hidup dan daya juang hidup setiap orang. Hal itu pasti, karena dari daftar refleksi tadi, siapa saja akan semakin sadar bahwa anugerah Tuhan yang diterima jelas-jelas jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan kegagalannya. Dengan banyaknya makna sukses kehidupan ini, ironi sekali apabila kegagalan yang sedikit membuat seseorang menyerah. Makna besar dari itu adalah Tuhan pasti jauh lebih banyak memberi setiap hamba-Nya keberhasilan jika dibandingkan dengan kegagalan. Itu artinya setiap orang sudah terbiasa berhasil menemukan “jalan keluar” dari sekian kegagalan masa lalunya.

Dengan menyadari kemampuan diri sendiri dalam mencari jalan keluar di masa lalu tadi, setiap orang akan benar-benar mengerti

bahwa kegagalan sebenarnya bisa dipecahkan dan ada jalan keluarnya. Kita semua berhasil mencari jalan keluar sehingga semua anugerah, keberhasilan, pencapaian, dan kebaikan-kebaikan yang Tuhan berikan kepada setiap hamba-Nya. Pelajaran spiritual dari akhir tulisan ini, hadapi dan pecahkan kegagalan tersebut karena di masa lalu kita semua telah berhasil menemukan setiap jalan keluar dari setiap kegagalan yang menimpa.

www.samudrabisir.co.id



MENYERAH BERMAKNA KEHANCURAN

“Anda belum tamat, saat Anda telah gagal sekali. Anda tamat saat Anda menyerah. Menyerah dan putus asa pada dasarnya setengah perjalanan menuju pada kehancuran, sekalipun kehancurannya belum terjadi. Kita pasti pernah dapatkan cobaan yang berat. Seakan hidup ini, tak ada artinya lagi. Jangan Menyerah, jangan menyerah.”

(d’Masiv)

www.samudrabiru.co.id

Tujuh: Menyerah Awal Kehancuran

Sebelum tema “menyerah bermakna kehancuran” ini dikaji pelajaran-pelajaran spiritual terkait, yaitu: “hadapi kegagalan”, dan jangan lari dari kegagalan, kemudian “pecahkan masalah kegagalan”, karena “pasti ada jalan keluar”. Dengan berani menghadapi kegagalan, pemecahan masalah menjadi lebih cepat, dan jalan keluarnya pun lebih dekat. Hal itu karena Tuhan tidak menciptakan kegagalan bagi hamba-Nya, kecuali ada pemecahan dan jalan keluar dari kegagalan tersebut. Karena setiap kegagalan sudah disertakan Tuhan pemecahan dan jalan keluarnya, maka “menyerah” pada kegagalan merupakan tindakan yang semakin menjauhkan diri dari pemecahan dan jalan keluar kegagalan. Menyerah karenanya bermakna kegagalan beruntun alias kehancuran. Pada kajian ini akan diuraikan pelajaran spiritual kesuksesan, yaitu: “menyerah awal kehancuran”, setelah sebelumnya.

Kegagalan pasti akan dialami setiap orang dalam kehidupannya masing-masing, bahkan oleh orang-orang besar yang saat ini meraih

sukses besar. Salah satu pelajaran yang bisa diambil dari orang-orang sukses tadi adalah mereka pantang untuk menyerah, karena menyerah adalah awal kehancuran. Seorang yang menjalani hidup dalam terang spiritualitas pantang untuk menyerah karena menyerah membawa pada kehancuran. Selain itu, menyerah juga dipercaya tidak sejalan dengan nilai spiritualitas dan keagamaan. Kedua sumber nilai dan makna ini tidak mengajarkan menyerah ketika ketidakberhasilan menimpa seseorang. Justru keduanya selalu memotivasi dan memberi harapan kepada umat manusia untuk selalu berbuat yang terbaik untuk mencapai cita-cita atau mimpi dengan menyerahkan hasilnya kepada “Yang di Atas” sana, yaitu: Tuhan.

Sebagaimana yang akan dibahas di tema *keempat* ini, jika seseorang gampang menyerah dan putus asa atas kegagalan pertama yang menimpanya, hal itu jelas tidak menguntungkan, tidak menyelesaikan masalah, dan dalam pembahasan ini disebut sebagai awal kehancuran bagi orang tersebut. Alasan dari pernyataan ini sangat sederhana dan tidak perlu riset dalam-dalam, yaitu: bahwa menyerah sama sekali tidak mengubah kegagalan itu sendiri, justru sebaliknya menyerah menjadikan masalah kegagalan semakin buruk dan menjadikan pelakunya dalam situasi sulit. Kegagalan dan kekecewaan pun semakin berlipat dan pelakunya pun dalam keadaan sulit, sehingga kehancuran pun tinggal menunggu waktu saja. Kehancuran demikian bisa dipastikan terjadi karena tidak ada masalah kegagalan yang tuntas dengan cara menyerah. Mustahil suatu masalah terselesaikan dengan cara menyerah pada keadaan.

Memang memikirkan dan membicarakan kegagalan dapat menjadi sangat positif dan produktif jika mampu menggali makna di balik kegagalan tersebut. Dengan demikian, proses tersebut menjadi positif hanya apabila pikiran dan fokus tentang kegagalan tersebut membantu seseorang bergerak konkrit untuk mengatasi kegagalan, membuat perubahan-perubahan positif, melakukan langkah-langkah inisiatif dan optimisme, menjadikannya pelajaran agar tidak terjatuh

pada masalah yang sama di kemudian hari, dan melepaskan kegagalan tersebut pada akhir yang baik. Akan tetapi, jika seseorang berhenti dan membiarkan perhatiannya, baik yang dilihat, didengar, maupun dikatakan, fokus pada “hal-hal yang dianggap atau diyakininya gagal”, maka sesungguhnya orang tersebut tengah menyukai berbicara tentang kehancuran yang terjadi dan terobsesi dengan kehancuran tersebut.

Dengan demikian, yang paling banyak terjadi ketika seseorang hanya memikirkan kegagalan akan membuat situasi menjadi semakin buruk seperti memandang diri sendiri sebagai orang yang paling menderita, mensabotase dirinya sebagai pribadi yang gagal, dan menjadikannya menyerah. Situasi buruk demikian biasanya malah menjadi semacam obsesi yang justru mengarahkan seseorang pada bertambahnya kegagalan dan dekatnya kehancuran. Hal itu pada proses selanjutnya memberi pengaruh melemahkan kehidupan seseorang, bahkan dapat menghancurkan kehidupannya secara keseluruhan. Dalam kondisi krisis seperti itu, penguasaan pikiran atau *mindset* atau perspektif kembali ke arah spiritualitas yang positif dan optimis menjadi penting. Cara pandang atau perspektif spiritual mampu memaknai kegagalan dimaknai sebagai nilai penting kesuksesan, dan bukan mensabotase diri untuk larut menyerah dalam kegagalan dan kekecewaannya.

Pada saat kegagalan membuat seseorang menyerah berarti dia memasuki pintu awal kehancuran. Orang tersebut pula yang memilih demikian dan memutuskannya. Ada dua argumen sederhana yang menjelaskan menyerah sebagai awal kehancuran, yaitu: *pertama*, menyerah justru memperburuk keadaan, dan *kedua*, menyerah sebagai keputusan tidak berguna. Argumen *pertama* akan diuraikan di bawah ini, sedangkan argumen *kedua* akan diuraikan pada “tema lima” setelahnya. Berikut akan diuraikan pelajaran tentang “menyerah memperburuk keadaan”.

Karena secara spiritualitas menyerah adalah awal kehancuran,

maka menyerah tentu dapat memperburuk keadaan sebelumnya. Menyerah bahkan bisa memperbesar kegagalan yang justru sebelumnya tidak besar-besaran amat. Kegagalan “biasa” jika disikapi dengan menyerah akan menjadi kegagalan luar biasa”, padahal secara spiritualitas kegagalan merupakan hal biasa terjadi dalam kehidupan seseorang. Pengalaman kesuksesan orang-orang besar sekalipun terbiasa dengan kegagalan, kemalangan, dan penolakan-penolakan terlebih dahulu sampai akhirnya mereka sukses, mulus, dan diterima secara luas. Yang membedakan satu dari yang lain dalam kegagalan ini adalah *pertama*, bagi sementara orang kegagalan menjadikan mereka pribadi gagal dengan “menyerah”, dan bagi sebagian lain kegagalan justru menjadikan mereka sebagai pribadi-pribadi berani tangguh yang sukses. Pesan berikut penting untuk kita renungkan:

Kita bisa gagal dalam hal apa pun dalam kehidupan, tetapi tidaklah bisa menjadi pribadi yang gagal. (Billi P.S. Lim, 2003: 7)

Dalam sebuah cerita yang terkenal, dikutip dari Marpaung (2008: 68) diceritakan bahwa seekor anak gajah tertinggal dari induk dan perkumpulannya. Anak gajah tersebut ditemukan, kemudian diambil dan dipelihara oleh seorang petani dengan cara yang sangat sederhana. Cara sederhana tersebut adalah dengan mengikatnya pada sebatang bambu kecil dengan rantai anjing yang tidak terlalu kuat dan besar.

Hari demi hari, anak gajah tumbuh menjadi besar dan keinginan naluriah hewani untuk bebas pun semakin besar. Setiap hari, anak gajah tersebut beranjak dewasa dan mencoba menghentak-hentakkan kakinya untuk lepas dari rantai yang mengikat pada salah satu kakinya ke bambu. Akan tetapi tidak bisa, bahkan beberapa bagian kakinya mengalami luka-luka lecet yang pedih. Lama kelamaan keinginan gajah “remaja” ini untuk melepaskan diri dari ikatan rantai tersebut mulai mengendur dan akhirnya tidak ada sama sekali keinginan untuk melepaskannya. Dengan ungkapan sederhana, gajah tersebut mengalami

sikap putus asa dan menyerah karena kegagalan-kegagalan masa lalunya dalam melepaskan rantai ikatan tersebut.

Diceritakan selanjutnya bahwa setelah gajah tersebut tumbuh menjadi gajah dewasa dan memiliki taring yang cukup panjang, dia tetap terikat pada sebatang bambu yang kecil seperti ketika ia baru ditangkap dulu. Padahal, menurut logika, sederhana saja, dengan sekali hentakan saja rantai tersebut sebenarnya bisa lepas. Akan tetapi hal itu tidak bisa dilakukan sang gajah karena di dalam benak sang gajah, ia tidak akan bisa. Gajah tersebut sudah merasa kalah, gagal dan berpikir tidak mungkin bisa melakukannya lagi. Ia sudah merasa kalah dengan kegagalan pertamanya dan tidak mau mencoba lagi; kekalahan pertama yang mematikan dan membuatnya kalah untuk seterusnya, serta menyerah.

Perjalanan menuju sukses kerap kali diwarnai bayangan atau pengalaman kegagalan masa lalu sehingga terkadang membuat seseorang cenderung untuk kembali, bahkan mundur dari arus kehidupan yang harus dilalui. Hal ini pula yang membuat banyak orang mengalami stagnasi atau kemandegan dalam meraih kesuksesan hanya karena takut tidak berhasil atau takut ditolak oleh orang lain. Padahal, jika sudah memulai sesuatu, siapa saja harus memadamkan semua kemungkinan untuk kembali. Beberapa “daya tarik” yang mampu menarik seseorang untuk kembali adalah keterikatan pikiran dan nostalgia kegagalan masa lalu dan fasilitas yang mungkin masih terkenang dengan segala kekecewaannya. Daya tarik ini demikian membuat pikiran dan nyali menjadi ciut untuk menerima tantangan yang ada di depan. Itulah sebabnya, kata-kata yang muncul dalam kondisi ini di antaranya adalah “dulu” atau “seandainya”. Bahkan, ketika perjalanan harus mengalami perubahan rute pun, kembali ke jalan awal merupakan pantangan kecuali jika mengalami hal-hal yang bersifat emergensi; suatu peristiwa atau kejadian yang memang di luar perencanaan dan kekuasaan sebagai manusia biasa.

Dengan demikian, hal penting yang harus dihilangkan baik

sebagai sikap maupun perilaku orang yang ingin sukses adalah pantang untuk kembali ke kegagalan terdahulu. Mari kita mimimalkan dan kemudian hilangkan “pikiran negatif” tentang segala sesuatu yang membuat kita kembali dan surut untuk maju. Yang penting bukan dari mana seseorang memulai, melainkan di mana orang tersebut berakhir. Hal itu disebabkan kenyataan bahwa menyerah tidak menyelesaikan masalah yang dihadapi dan tidak mungkin suatu masalah dapat menyelesaikan dirinya sendiri. Keadaan pun tidak menjadi lebih baik karena menyerah, justru menyerah akan semakin menjadikan masalah lebih buruk lagi. Bagaimana seseorang akan lulus ujian misalnya, kalau orang tersebut berpangku tangan dan terpukul habis oleh kegagalan ujian pertama. Oleh karena menyerah adalah awal kehancuran, maka maknailah setiap kegagalan sementara atau keberlumberhasilan yang menimpa sebagai pintu kesuksesan. Kegagalan adalah bagian dari kesuksesan dan sukses yang tertunda darinya, sedangkan menyerah adalah awal kehancuran. Dengan demikian, jelaslah bahwa menyerah merupakan “keputusan yang tidak berguna” bagi siapa saja yang menginginkan meraih sukses hakiki.

Delapan: Menyerah Keputusan Tidak Berguna

Pada bagian ini akan diskusikan pelajaran spiritual tentang “menyerah sebagai keputusan tidak berguna” sama sekali. Menyerah seseungguhnya-sungguhnya tidak memberi manfaat dan solusi sama sekali dalam menyelesaikan masalah kehidupan pada umumnya dan masalah kegagalan pada khususnya. Dalam kehidupan sehari-hari, masalah pasti selalu ada bahkan kegagalan pun menghiasi dan menjadi bagian dari hidup setiap orang. Sewaktu ngajar di kelas dalam matakuliah “Manajemen Konflik”, saya sering bilang ke para mahasiswa: “jika tidak ingin punya masalah, pergi saja di hutan. Dan di hutan pun akan ada masalah baru, mungkin dengan kera karena rebutan makanan”. Artinya, di mana pun seorang manusia berada, bahkan dalam upaya menghindari masalah tersebut -seperti pindah ke hutan, dia akan memiliki masalahnya sendiri.

Karena masalah, seperti kekecewaan dan kegagalan, adalah bagian dari kehidupan manusia ini, secara spiritual masalah kegagalan bukan untuk membuat seseorang menyerah pada kenyataan hidup yang dihadapi. Setiap orang harus secara langsung memusatkan seluruh energinya untuk menyelesaikan masalah kegagalan ini secara spiritual dengan cara; memahaminya, memaknainya, mencari hikmah di baliknya, mencari solusi termungkin, menyelesaikannya, dan menjadikannya momentum kesuksesan dirinya. Dengan cara-cara spiritual ini, seseorang tidak akan dibuat menyerah oleh masalah yang menimpa, justru dia akan menemukan hikmah di balik kegagalan dan solusi untuk kegagalan tersebut, serta menjadikan kegagalan tersebut menjadi jalan bagi kesuksesan atau keberhasilan hidupnya.

Pemaknaan akan kegagalan secara spiritual di atas menegaskan tentang pentingnya “menerima” kegagalan sebagai kenyataan dalam kehidupan manusia. Salah satu makna “penerimaan” kegagalan ini adalah walaupun terdapat ragam kegagalan yang tidak dapat dielakkan seseorang, kenyataannya ada juga kegagalan yang sesungguhnya justru diciptakan oleh diri sendiri. Ternyata diri sendiri yang menyiapkan situasi kegagalan sendiri.

Menyerah adalah salah *satu* cara seseorang menciptakan kegagalannya sendiri, sebagaimana sudah diuraikan di atas secara detail. Cara *kedua* seseorang menciptakan kegagalannya sendiri adalah ketika dia memaknai kehidupan sebagai ketidakadilan untuk dirinya. Ketika seseorang masuk dalam situasi gagal kemudian menambahkan perasaan atau sikap bahwa kegagalan itu merupakan sebuah ketidakadilan hidup untuk dirinya karena *ulah* orang lain, dia sedang melengkapi kegagalan yang menimpa dengan justifikasi ketidakadilan hidup dengan menyalahkan “pihak ketiga”.

Dengan demikian, ketika seseorang menolak untuk “menerima” kegagalan, dan ini adalah cara pandang spiritualita, sebagai sesuatu yang alami dalam hidup ini, dia sedang berkontribusi dalam menciptakan kegagalannya sendiri. Penolakan ini menyebabkan

seseorang memandang diri sendiri secara negatif sebagai “korban” kehidupan dan menyalahkan faktor eksternal atau pihak ketiga sebagai penyebab datangnya kegagalan kepada dirinya. Pandangan dan sikap penolakan demikian tidak berguna apa-apa karena hal itu tidak menyelesaikan masalah kegagalan sama sekali. Hal itu adalah keputusan tidak berguna.

Kenyataannya memang, diakui atau tidak, setiap orang ternyata tidak jarang menambah masalah kegagalan diri sendiri dengan cara-cara tadi. Terlalu sering seseorang dengan sengaja melestarikan kegagalan dirinya dan mengabadikannya dengan berulang-ulang membayangkan kembali kegagalan-kegagalan dalam pikirannya, menceritakannya kepada orang lain, dan dalam proses itu dia membesar-besarkan rasa ketidakadilan hidup. Dia mengulang kenangan-kenangan kegagalan itu dengan keinginan bawah sadar bahwa barangkali hal itu akan mengubah situasi, padahal tidak pernah demikian. Cara berpikir demikian tidak pernah dan tidak akan bisa mengubah situasi kegagalan menjadi lebih baik, justru yang terjadi adalah hal sebaliknya.

Memang kadang-kadang dalam jangka pendek sekali, menceritakan ulang peristiwa kegagalan mungkin saja bisa digunakan untuk tujuan tertentu seperti untuk meningkatkan motivasi dan semangat tertentu dalam hidup. Selain itu, ditambah dengan melakukan dramatisasi dapat menarik perhatian dan simpati dari pihak lain atau orang-orang terdekat. Akan tetapi, menceritakan ulang dan dramatisasi demikian tampaknya hanya merupakan pertukaran yang tidak menguntungkan karena kekecewaan sebagai akibat dari kegagalan tersebut malah menjadi berkepanjangan dan “terdokumentasikan”. Mengutip ungkapan seorang Dalai Lama (2001:169) tentang bagaimana seseorang menambah kegagalan dia sendiri adalah ketika seseorang menerangkan bahwa dirinya dapat melihat ada banyak cara untuk dengan aktif memperparah kegagalan yang dialami ke dalam pengalaman diri sendiri dan itu dilakukan mungkin secara tidak sadar.

Walaupun secara umum kegagalan-kegagalan memang muncul secara alami sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan, seringkalilah diri sendiri yang membuat seseorang menyerah sehingga menjadikan kegagalan yang dialami menjadi lebih buruk. Bisa saja kegagalan itu sebenarnya biasa-biasa saja pada awalnya karena juga dialami oleh banyak orang, tetapi karena terlalu sering dibicarakan secara berulang-ulang dan didramatisasi tadi, hal biasa tadi menjadi terasa besar sekali sehingga yang terjadi justru mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Sebagai contoh misalnya, ketika seseorang mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas akhir, kecenderungan untuk berkembang ke tingkat yang sangat parah banyak berkurang kalau orang tersebut bersedia menerimanya. Akan tetapi apabila seseorang berkutat dengan pikiran tentang ketidakadilan yang dialami olehnya, dan dengan sengaja mengingat-ingat semuanya secara berulang-ulang, semua akan menambah kegagalan dan kehancuran. Semakin lama kegagalan itu diceritakan ulang apalagi didramatisasi, semakin kuat dan mendalam rasanya. Akibatnya fatal, kita pun semakin putus asa dan tidak mau lagi mencoba menempuh dan menyelesaikannya lagi. Pada akhirnya, menyerah adalah akibat terburuk, dan ini konsekwensi sebab akibat yang negatif.

Tentu saja hal yang sama berlaku dalam hal konsekwensi sebab akibat secara positif ketika seseorang memaknai kegagalan dengan pikiran dan pandangan yang positif; menerima kegagalan, memaknainya dan tidak menyalahkan pihak ketiga sebagai penyebab kegagalan. Kegagalan menyelesaikan tugas akhir misalnya dapat diambil hikmahnya tentang betapa pentingnya ketelitian dan kesabaran dalam penyelesaian tugas yang baru saja dialami. Semakin seseorang berpikir tentang hal-hal positif dalam masalah yang dihadapi, ketakterikatan itu semakin menjadi kuat. Hal ini menunjukkan bahwa melalui kebiasaan berpikir atau cara pandang sendiri, seseorang dapat membuat apakah kegagalan yang dialami bisa diselesaikan atau dia sendiri juga justru dapat meneruskan kegagalan tersebut menjadi penyebab munculnya

hal-hal negatif lainnya yang terkait seperti seperti putus asa, kecewa, menyerah, dan bahkan ada yang sampai bunuh diri. Inilah bukti-bukti bahwa menyerah adalah kehancuran seseorang.

Siapa saja kalau mau jujur pada diri masing-masing, setiap orang sering kali memperparah kegagalan dirinya dengan menjadi terlalu peka, bereaksi berlebihan pada masalah-masalah yang sebenarnya kecil, dan kadang-kadang merasakan sesuatu terlalu pribadi. Seseorang cenderung mengurus hal-hal kecil secara berlebihan dan membesar-besarkannya sampai melebihi proporsinya, sementara pada waktu yang sama dia sering kurang peduli kepada hal-hal yang sesungguhnya penting dan besar. Hal-hal besar yang dimaksud adalah segala sesuatu yang berpengaruh lebih nyata dalam kehidupan dan karenanya dapat membangkitkan seseorang dari masalah kegagalan hidup. Para terapis menyebut keadaan demikian sebagai proses personalisasi, yaitu: proses personalisasi kegagalan. Uraian ini hanya sebuah gambaran kecil tentang bagaimana seseorang berperan dalam menciptakan kegagalan sendiri dengan mempersonalisasikan setiap situasi yang mengecewakan seperti kegagalan ini, seolah-olah situasi yang tidak menyenangkan itu sengaja dihadirkan buat dirinya saja oleh orang lain yang tidak suka kepada dirinya. Hal ini mirip dengan teori konspirasi.

Cara berpikir di atas tentu tidak menguntungkan sama sekali dan harus dihindari oleh siapa saja yang menginginkan segera keluar dari kegagalan dan segera juga meraih sukses. Siapa saja harus mengganti cara berpikir demikian dengan cara-cara berpikir spiritual yang positif dan mencerahkan bahwa kegagalan adalah fakta kehidupan yang harus dimaknai dan digali hikmah di baliknya. Oleh karena itu, dalam cara berpikir spiritual ini, tidak ada masalah yang berujung pada keputusan “menyerah”. Menyerah merupakan keputusan tidak berguna, karena selain tidak sesuai dengan cara pandang spiritual tadi, “semua orang pernah gagal” dalam kehidupan ini.

Sembilan: Semua orang Pernah Gagal

Kita memerlukan kegelapan untuk memunculkan bintang-bintang. (Billi P.S. Lim, 2003: 49)

Pembahasan pelajaran spiritual “semua orang pernah gagal” ini dimulai dengan sebuah tesis bahwa semua orang pasti pernah mengalami kegagalan, bahkan bagi orang-orang besar kaliber dunia. Kalau tidak dalam hal-hal besar, mungkin dalam kegagalan-kegagalan yang justru menghantarkan mereka menjadi orang besar sekarang. Tidak hanya beberapa orang saja, tetapi semua orang pasti pernah mengalami kegagalan. Oleh karena itu, orang-orang yang dianggap dunia paling sukses sekalipun pada zamannya, bisa dipastikan mereka pun pernah mengalami kegagalan yang orang-orang lain tidak mengetahui persisnya. Mereka menjadi orang besar bertolak dari memaknai kegagalan secara positif sehingga mampu melihat hikmah dan nilai di balik kegagalan yang dialaminya. Tampaklah sukses bagi mereka setelah menguak pelajaran dan hikmah kegagalan. Sebagaimana kutipan di atas “untuk melihat bintang diperlukan kegelapan”, maka kegagalan diperlukan untuk melihat kesuksesan semakin jelas di depan mata.

Untuk meyakinkan diri sendiri, marilah setiap orang mencoba untuk menanyakan kepada orang yang kita anggap paling berhasil atau paling sukses tentang apakah mereka pernah gagal atau tidak. Jawaban yang akan didapat kurang lebih seperti ini:

“saya pernah gagal”,

“saya sering gagal”,

mungkin juga

“saya selalu gagal, sebelum akhirnya seperti Anda lihat sekarang ini”.

“Jadi jangan takut gagal.”

Begitulah kemungkinan sederetan jawaban yang akan diterima dari mereka yang kita anggap paling berhasil atau sukses tadi. Oleh karena itu, hendaklah setiap orang tidak takut akan kegagalan

karena sekalipun ditakuti, kegagalan pasti akan menjadi salah satu episode kehidupan seseorang. Dengan ungkapan lain, seseorang akan merasakan pengalaman kegagalan dalam satu segmen atau lebih kehidupan kita di dunia ini, dan jangan takut karena bisa jadi kegagalan tersebut menjadi batu lompatan menuju sukses di masa yang akan datang.

Kegagalan karenanya harus dimaknai sebagai kenyataan yang harus dihadapi, dan sebagai suatu bagian penting dari proses yang tidak seorang pun dapat melarikan diri darinya. Bukan hal yang penting seseorang gagal, tetapi memahami hikmah bagaimana dia gagal adalah hal yang penting. Hal itu karena perbedaan antara orang-orang yang berhasil dengan yang tidak, bukanlah pada seberapa sering mereka gagal tetapi pada apa yang mereka lakukan setelah gagal. Yang membedakan adalah bagaimana kegagalan dimaknai secara spiritual sehingga ditemukan hikmah dan makna tersembunyi di balik kegagalan tersebut. Berikut akan dipaparkan contoh-contoh kegagalan yang menjadikan orang-orang sukses setelah melewati kegagalan tersebut secara positif ini.

Albert Einstein menjadi orang besar di dunia ini setelah mengalami beberapa kegagalan terlebih dahulu. Inilah contoh kegagalan terkenal lain yang akan dikutip di sini, yaitu sebuah kisah kegagalan sebelum akhirnya sukses dari seorang Albert Einstein. Dianggap sebagai ilmuwan dunia terpenting abad 20, dan penerima 2 hadiah Nobel untuk Fisika. Sedikit yang tahu bahwa pada masa kecilnya, orangtua Einstein pernah memperkirakan jika Einstein adalah seorang anak yang mengalami cacat mental yang serius. Nilai sekolah dasar Einstein sangatlah buruk sampai pada akhirnya gurunya menyuruhnya berhenti sekolah dan berkata kepada Einstein, “kamu tak akan bisa belajar apa saja.”

Akan tetapi, di hari-hari kemudian ternyata Einstein menjadi orang besar dalam fisika dunia terutama setelah menemukan teori besar tentang relativitas. Ia bisa mencapai sukses yang fenomenal

demikian setelah mengalami kegagalan di bangku sekolah formal. Sebagaimana Thomas Alfa Edison, Einstein memberi setiap orang inspirasi bahwa semangat kerja, ketekunan dan jiwa yang tidak mau menyerah dengan keadaan akan menghasilkan sesuatu. Walaupun di usia lanjut, semangat mereka berdua tidak pernah pudar, sehingga semangatnya terus berkobar untuk menghasilkan hal-hal dan temuan-temuan baru.

Kegagalan dengan demikian bisa dikatakan sebagai proses alamiah dari sebuah usaha sungguh-sungguh dan kerja keras setiap orang. Usaha sungguh-sungguh pun, yang sudah melibatkan “dorongan berprestasi” dan “komitmen” sebagai unsur-unsur motivasi sukses, terkadang bukanlah jaminan otomatis kesuksesan seseorang. Hal itu karena, sukses jarang datang pada usaha yang pertama, tetapi harus dibarengi unsur sukses lain yaitu, “inisiatif” dan “optimisme”, serta cara pandang dan aneka tindakan spiritualitas. Jika seseorang telah mengintegrasikan spiritualitas dengan potensi emosi demikian, maka dia hanya tinggal menyiapkan dirinya sendiri menghadapi kegagalan-kegagalan atau belum sukses sebagai kesuksesan tertunda. Satu hal yang harus kita lakukan adalah tetap bangkit dan berusaha lagi sebab sukses hanya datang sebagai hasil atas waktu, kebulatan tekad, dan usaha yang panjang. Selanjutnya siapkan diri dalam keberhasilan atau kesuksesan dalam bentuk “pensis” seperti yang diupayakan atau bentuk “yang lain” dari Tuhan.

Edison dan Einstein adalah contoh sempurna dari proses spiritual di atas. Edison sendiri mengatakan rahasia suksesnya bahwa satu persen (1%) inspirasi dan sembilan puluh persen (99%) adalah kerja keras. Masalah yang dihadapi setiap orang saat ini adalah begitu banyak orang yang tidak ingin mengeluarkan keringat telalu banyak dan kurang berusaha, sehingga mereka ingin meraih sukses secara instan. Padahal tidak ada sukses yang instan, dan karenanya yang instan bukanlah kesuksesan sejati. Tidak berlebihan untuk dikatakan di sini bahwa siapapun harus mempunyai “keinginan gagal” terlebih

dahulu saat pertama kali percobaan atau upaya, agar kesuksesan yang diperoleh adalah kesuksesan besar. Einstein merupakan contoh tepat kegagalan-kegagalan yang mensukseskan dirinya sehingga pelajaran “semua orang pernah gagal” adalah penting untuk para petualang sukses besar.

Dalam pelajaran semua orang pernah gagal ini “apa yang dapat dipelajari dari kegagalan” merupakan praktik penting yang harus dijadikan karakter kepribadian spiritual setiap orang. Hal Urban (2003: 242) membagi dunia ke dalam dua tipe orang, yaitu: “orang yang belajar” dan “orang yang tidak belajar”. Ada orang-orang yang belajar sehingga mereka terbuka atas apa yang terjadi di sekitarnya, mendengarkan, dan memperhatikan pelajaran. Ketika mereka melakukan kesalahan atau tidakberhasilan, mereka tidak akan melakukannya lagi. Akan tetapi ketika mereka mendapatkan sebuah keberhasilan kecil, mereka akan melakukannya lagi dengan lebih baik dan lebih keras di lain waktu sehingga lahirlah capaian-capaian lain yang skalanya lebih besar dari semula.

Pelajaran penting lain yang harus direnungkan setiap orang adalah bahwa bukanlah sukses atau gagal-nya seseorang, tetapi apakah setiap orang mau belajar atau tidak dari kesalahan atau kegagalannya agar semua itu dapat melahirkan kesuksesan. Dalam konteks ini, kegagalan bisa jadi merupakan guru terhebat kehidupan yang akan selalu memberi banyak pelajaran penting sukses. Akan tetapi tentunya kegagalan dapat menjadi guru sukses seseorang ketika setiap orang bersedia memilih menjadi “orang yang belajar” sehingga mau belajar dari kegagalan dan tidak menyerah, tidak putus asa, dan tidak hancur karena masalah kegagalan sementara yang dialaminya.

Berikut ini beberapa pelajaran terbaik dari kegagalan, yang saya kutip dari catatan-catatan Hal Urban (2003: 244), di antaranya:

Pertama. Kegagalan mengajarkan kita tentang kerendahan hati. Kegagalan menghadapkan kita pada batasan kita dan memperlihatkan bahwa kita bukanlah tidak terkalahkan.

Kedua. Kegagalan mengajarkan kepada kita kesempatan untuk koreksi diri. Hal itu mendorong kita untuk melihat apa yang telah kita perbuat dan memberi kita kesempatan untuk mencoba suatu arah baru.

Ketiga. Kegagalan mengajarkan kepada kita untuk tidak selalu memiliki semua yang kita inginkan. Kadang-kadang, bahkan ketika semuanya telah dilakukan dengan baik dan sudah *on the track*, tetapi tetap saja tidak membuahkan hasil.

Keempat. Kegagalan mengajarkan kepada kita tentang kekuatan kepribadian kita yang sebenar-benarnya. Hal ini menantang kita untuk menggali lebih dalam sumber daya yang kita miliki ketika kita mengalami kemunduran dan kegagalan.

Kelima. Kegagalan mengajarkan ketekunan kepada kita. Kegagalan mempertanyakan pada diri kita apakah kita akan berhenti atau menjadi lebih tekun dan tetap berusaha.

Keenam. Kegagalan mengajarkan kepada kita bahwa kita dapat bertahan dari kegagalan-kegagalan. Tidak ada sesuatu yang memalukan dari kegagalan. Tidak ada sesuatu yang merugikan dari kegagalan. “Memalukan” hanya ada dalam ketakutan untuk bangun dan mencoba lagi. Kerugian hanya ada dalam keengganan kita untuk belajar dari kegagalan-kegagalan.

Ketujuh. Kegagalan mengajarkan kepada kita untuk terus tumbuh menjadi lebih kuat. Karena semua orang pernah gagal, bahkan bagi orang-orang besar sekalipun, penting bagi setiap orang untuk memahami “jalan benar” dan “jalan salah” dari kegagalan. Bahwa ada dua kesalahan umum yang seringkali dilakukan ketika seseorang mengalami kegagalan.

Pertama adalah berusaha keras menghindari kegagalan. Jika seseorang takut gagal, dia menjalani hidup seaman mungkin sehingga tidak mempunyai resiko apa pun. Padahal segala resiko hidup pada dasarnya merupakan bagian penting dari kesuksesan dan suatu kondisi

yang diperlukan dalam pertumbuhan seseorang. Jika seseorang tidak melakukan kesalahan, orang tersebut tidak dapat melakukan apa pun sehingga jika dia tidak mau mengambil resiko kegagalan, dia sebenarnya tidak pantas sukses. Sukses tidak datang begitu saja, setiap orang perlu keberanian mengambil resiko untuk meraih sukses. Tidak mengambil resiko kegagalan adalah kegagalan yang terburuk karena kegagalan tidak lain adalah tangga menuju kesuksesan. Kegagalanlah yang justru semakin mendekatkan seseorang pada kesuksesan itu, dan kegagalan pula yang menjadikannya pantas untuk mendapatkan keberhasilan-keberhasilan.

Kedua, membiarkan kegagalan pertama membuat diri sendiri menyerah. Tidak sedikit orang langsung putus asa dan enggan berusaha lagi, justru pada saat kegagalan pertama. Akibat dari itu, orang sering menyerah dan berhenti untuk berusaha. Tidak ada yang salah kalau seseorang sedih setelah mengalami kegagalan, tetapi kesedihan tersebut seharusnya membantu dirinya memeriksa tingkat ketekunan dan tekad orang tersebut untuk bangkit. Confisius berkata: “Kemuliaan kita yang terbesar bukanlah pada tidak pernah gagal, tetapi dalam kebangkitan setiap kali kita gagal”. Inilah “jalan salah kegagalan”.

“Jalan Benar Kegagalan” menjadi pelajaran spiritual penting dalam pembahasan “Semua Orang Pernah Gagal” ini. Pelajaran ini mengajarkan kepada siapa saja bahwa keberhasilan seseorang ditentukan oleh apa yang akan dilakukannya setelah dia mengalami kegagalan. Di sini ada dua hal utama yang ditawarkan oleh apa yang mesti kita lakukan setelah seseorang gagal.

Pertama, temukan seseorang yang dianggap sukses kemudian berbincanglah tentang kesuksesannya itu. Seorang akan dapat mengeluarkan isi perasaan secara sehat dalam perbincangan itu, dan dia akan tahu bahwa orang tersebut juga pernah gagal. Akan ditemukan apa yang telah dipelajari orang tadi dari kegagalan yang menyimpannya. Kita pun akan merasakan ketenteraman hati bahwa kita

tidak sendiri pernah gagal, dan kita akan mendapatkan dorongan atau motivasi untuk bangkit.

Kedua, ambillah pelajaran dari kegagalan orang-orang sukses di dunia ini yang tercatat dengan baik dalam sejarah. Setiap orang akan terbuka pikiran dan hati untuk berani gagal sebelum sukses.

Sekarang, beranikan untuk mengatakan “tidak untuk menyerah”, karena “menyerah adalah kehancuran”, sekalipun kita harus menghadapi banyak masalah dan kesulitan dalam meraih cita-cita atau target hidup. Semua orang sukses pernah gagal dan gagal merupakan salah satu pintu mereka bisa sukses. Kesuksesan besar justru didapat melalui kegagalan-kegagalan yang besar pula. Kegagalan-kegagalan menjadi fondasi penting bagi orang-orang sukses berskala dunia yang dicatat sejarah dunia. Mereka semua pernah gagal, tetapi kegagalan tidak membuat mereka menyerah, justru menjadikan mereka sukses besar. Pelajaran spiritual tentang “kegagalan bagian dari kesuksesan” akan diuraikan setelah ini.

www.samudrabiru.co.id



MEMAKNAI KEGAGALAN SEBAGAI KESUKSESAN TERTUNDA

“Kegagalan adalah Sukses yang Tertunda.”
(Guru-guru Indonesia)

Terima kasih kepada guru-guru Indonesia yang telah mengajarkan nilai spiritual sejak pendidikan dasar kepada anak-anak Indonesia tentang pentingnya memahami kegagalan secara positif, maknawi dan penuh nilai, yaitu: pelajaran tentang “kegagalan adalah sukses yang tertunda”. Mereka telah mengajarkan nilai bahwa kegagalan bukanlah kegagalan semata, ia adalah bagian dari kesuksesan hanya saja kesuksesan dalam ketertundaan.

Oleh karena kegagalan sebagai sukses yang tertunda, para anak Indonesia diajarkan untuk tidak menyerah apabila kegagalan atau ketidakberhasilan menimpa mereka. Peribahasa tadi juga mengajarkan anak-anak Indonesia untuk selalu berupaya menjadikan kegagalan sebagai batu loncatan menuju kesuksesan. Sebagai batu loncatan kesuksesan, terkadang kegagalan diperlukan sebagai tempat untuk meloncat menuju kesuksesan. Berbeda apabila keberhasilan langsung didapat dalam percobaan pertama. Dengan demikian, tema tentang “memaknai kegagalan sebagai kesuksesan yang tertunda” ini bukanlah hal baru karena telah diajarkan sejak kita duduk di pendidikan dasar oleh guru-guru kita yang mulia.

Pada bagian “Memaknai Kegagalan sebagai Kesuksesan Tertunda” akan diuraikan tema-tema yaitu: “Kegagalan Tidak Selalu Bermakna Kegagalan”, dan “Kegagalan Bagian dari Kesuksesan”, “Kegagalan Awal Kesuksesan”, dan “Jadikan Kegagalan sebagai Momentum Sukses”. Mari kita renungkan terlebih dahulu pesan berikut:

Apakah hidup kita selalu gagal tanpa sukses, atau selalu sukses tanpa gagal sedikit pun?

Kita sesungguhnya mengalami kedua-duanya bukan?

Sepuluh: Kegagalan Tidak Selalu Bermakna Kegagalan

"Anda belum tamat, saat Anda telah gagal sekali...Anda tamat saat Anda menyerah."

Uraian pelajaran spiritual “kegagalan tidak selalu bermakna kegagalan” ini dimulai dengan hukum spiritual bahwa ketika seseorang mengizinkan dirinya “berharap sesuatu” secara *rigid* atau kaku untuk “sesuatu”, dia sesungguhnya tengah menyiapkan diri untuk kecewa tentang “sesuatu” tersebut (Owens, 2003: 122). Sebagai contoh, ketika seseorang menginginkan untuk menjadi guru misalnya, guru saja, dan tidak ingin menjadi atau bercita-cita yang lain seperti sebagai dosen, tutor kursus atau trainer, itulah makna dari hukum spiritual di atas. Inilah yang dalam buku kedua saya berjudul *Inner Happiness Building* (2008: 92) disebut dengan “keterikatan” pada hasil, sesuatu atau seseorang. Dalam konteks buku saya tersebut, keterikatan merupakan salah satu penghalang dalam meraih kebahagiaan hidup.

Pada saat seseorang berharap secara kaku pada setiap tujuan, situasi, dan impian agar terjadi “persis” seperti apa yang diinginkan, sesungguhnya orang tersebut sedang menyiapkan diri bagi sebuah kegagalan atau kekecewaan yang nyata. Karena, Tuhan ternyata seringkali memberi “sesuatu” yang lain di luar yang diinginkan yang ternyata pada kenyataannya lebih baik bagi seseorang. Hal itu karena memang Tuhan sang maha tahu mengetahui yang terbaik bagi setiap

orang. Hal itu termasuk dalam masalah “yang dianggap” kegagalan oleh seseorang, boleh jadi bagi Tuhan adalah cara Dia melihat apakah seseorang layak diberi kesuksesan tertentu. Dalam bahasa agamanya, Tuhan sedang menguji seseorang apakah layak atau tidak untuk dinaikkan derajat kesuksesannya. Karena itu, dalam cara pandang spiritualitas kegagalan tidak bermakna kegagalan semata tetapi banyak makna terkandung di dalamnya yang boleh jadi terungkap beberapa waktu kemudian setelah orang tersebut meraih kesuksesan.

Keterikatan pada sesuatu, cita-cita, atau profesi tertentu secara kaku tadi, dalam konteks buku ini, merupakan salah satu sebab dari kekecewaan diri. Yaitu, ketika seseorang mengingikan segalanya harus berjalan “persis” sesuai rencana-rencana semula. Keyakinan kuat seseorang akan mampu meraih sukses memang sangat baik dan hal itu merupakan buah dari sikap optimisme, tetapi keterikatan pada hasil “persis” semata-mata secara kaku sangatlah tidak menguntungkan ketika Tuhan memberi hasil “yang lain”. Oleh karena itu, setiap orang memang dianjurkan dan bahkan harus memiliki keinginan kuat untuk meraih target sukses dalam “proses”, tetapi tidak dengan keterikatan dengan target tadi dalam “hasil”. Ini adalah visi spiritual (batiniah) tentang apa yang ingin seseorang wujudkan, sehingga apa pun hasil yang diberikan Tuhan harus diterima secara syukur sebagai hasil yang terbaik walaupun dalam bentuk “yang lain” tadi.

Dengan demikian, dalam perspektif atau cara pandang spiritualitas, yang lebih penting adalah “proses” yang baik, apapun “hasil” yang didapatkan pasti yang terbaik. Dalam bahasa agama, berusaha dulu secara sungguh-sungguh dalam wilayah “proses”, baru kemudian bertawakal kepada-Nya dalam wilayah “hasil”. Perasaan bebas dari keterikatan di wilayah “hasil” melahirkan perasaan damai dan tenang pada saat di wilayah “proses” sehingga memberi ruang bagi setiap orang untuk berusaha sungguh-sungguh dan fokus. Saat seseorang memisahkan diri dari “hasil” ini, dia akan merasakan hidup yang positif seperti damai, fokus, dan bahagia, dan akhirnya

orang tersebut akan menikmati buah hasil terbaik dari usaha atau “proses” yang dilakukannya. Keberhasilan dalam bentuknya “yang lain” pun tetap mendamaikan dan membahagiakan dirinya. Bentuk “yang lain” ini dimaknai secara spiritual sebagai rencana paling baik Tuhan untuk dirinya. Jika misalnya cita-cita seseorang adalah guru tadi, mungkin Tuhan memberi karier dosen, peneliti, trainer, WI, dan lain-lain.

Saya mendapatkan ungkapan luar biasa untuk memahami pelajaran kegagalan dengan spiritualitas ini, yang saya kutip dari sebuah sumber sebagai berikut,

Tuhan mempunyai rencana yang berbeda untuk masing-masing ciptaan-Nya. Bicaralah kepada Tuhan dan biarlah Tuhan membantu kita menyadari tujuan itu.

Tuhan tidak pernah menjanjikan hidup tanpa kesulitan, tawa tanpa kesedihan, matahari tanpa hujan. Tetapi dia menjanjikan kekuatan, hiburan untuk kesedihan, dan cahaya untuk menerangi.

Dengan demikian, penting untuk siapa saja dapat memaknai dengan spiritualitas ini bahwa setiap orang sangat mungkin keinginan atau impian terwujud dalam bentuk “yang lain” tadi yang tidak direncanakannya. Sebagai contoh lain, seseorang mungkin memiliki impian menjadi seorang karyawan di Bank, dan mungkin tidak terwujud dalam bentuk “persis”. Impian tersebut bisa jadi didapat secara “tidak langsung” semisal dengan mendapatkan tawaran pekerjaan lain yang lebih cocok untuk orang tersebut. Hal itu bisa jadi sebagai pegawai BUMN, bisa dosen, bisa penulis, dan bisa juga malah menjadi seorang pebisnis. Oleh karena itu, yang perlu dimaknai dengan betul-betul adalah agar mata dan hati setiap orang mampu melihat anugerah-anugerah yang diperoleh saat ini, karena semua itu sering kali datang dalam paket yang tak terduga-duga dan dalam bingkisan serta parcel “yang lain” tadi. Bentuk “yang lain” ini pasti didesain Tuhan sebagai “yang terbaik” untuk kita semua.

Tuhan ternyata tidak selalu memberikan jaminan apa pun bahwa apa saja yang diinginkan seseorang akan diberikan dalam bentuk “persis” seperti yang dia inginkan, bahkan ketika orang tersebut selalu mendoakannya agarnya agar terkabul. Tuhan seringkali memberikan “yang lain” tadi dan itu lebih tepat buat orang tersebut, karena karena Tuhan lebih tahu tentang manusia dan apa yang tepat buat setiap orang. Tuhan karenanya selalu memberi kita yang terbaik, Tuhan maha pengasih dan penyayang, dan Tuhan pasti selalu membantu setiap hamba-Nya. Dalam ungkapan yang saya uraikan pada buku ketiga saya yang berjudul *Menjadi Bahagia* (2010:82) bahwa Tuhan akan selalu memberi kita yang terbaik buat diri kita, meskipun bukan yang kita targetkan di awal. Saya tulis ungkapan tersebut sebagai berikut:

Tuhan lebih tahu bahkan apa yang tepat untuk saku kita.

Dengan demikian dalam kajian “kegagalan tidak selalu bermakna kegagalan” ini, setiap orang sekaligus menjalani hidup ini sebagai seorang yang selalu bersyukur dalam arti tidak mengharapkan segalanya selalu berjalan “persis” seperti ditargetkan dalam sudut pandang manusia yang sangat terbatas. Dalam bahasa lain, model kehidupan seperti itu adalah kehidupan yang netral sebagai bahasa syukur yang lain. Dalam cara hidup syukur, siapa saja dituntut untuk melepaskan ketergantungan dan keterikatan pada hasil akhir tertentu yang “persis” tadi dan memasrahkan “hasil” kepada Tuhan semata-mata. Bukan saja bertentangan dengan prinsip hidup syukur, keterikatan pada hasil akhir merupakan awal kekecewaan, dan karenanya ketidakterikatan pada hasil merupakan langkah bijak menuju kedamaian, sedangkan kepasrahan pada Tuhan merupakan prasyarat mutlak menuju kebahagiaan hidup yang sebenar-benarnya. Semua hidup setiap manusia, baik kesuksesan maupun kegagalannya, berada dalam alur desain-Nya yang sempurna.

Kesadaran penuh seseorang bahwa segala sesuatu telah ada dalam desain Tuhan dan pasti yang terbaik yang Dia berikan kepada dirinya, akan membantu orang tersebut mudah menyerahkan “hasil”

apa pun ke dalam tangan-Nya. Dengan kesadaran hidup seperti itu, relakan “proses” hidup mengalir sesuai dengan hukum spiritual di atas; biarkanlah semua rencana berjalan tanpa keterikatan hasil, dan sebuah rencana besar Tuhan menanti diri kita. Yang sudah pasti dalam desain-Nya tadi, rencana Tuhan untuk setiap hamba-Nya pasti lebih tepat, lebih baik, dan lebih membahagiakan. Dengan demikian, tidak ada kamus kekecewaan apalagi menyerah sampai putus asa ketika “hasil” tidak sejalan dengan “proses”, dan bahkan ketika kegagalan menimpa. Karena gagal tidak selalu berarti kegagalan, maka percayalah bahwa Tuhan punya rencana terbaik untuk setiap hamba-Nya.

Ada sebuah cerita untuk memaknai pelajaran gagal bukan semata-mata kegagalan ini dari contoh kasus Agus (bukan nama sebenarnya) di bawah ini.

Agus adalah seorang sarjana yang sejak lama mendambakan pekerjaan pada perusahaan internasional dengan bayangan bayaran gaji yang super tinggi dalam kurs US dollar. Hal itu wajar didambakannya, karena memang ia mumpuni dan kesarjanaannya mendukung untuk bekerja sesuai profesionalitas. Bahkan menurut pengakuannya, ia layak mendapatkan gaji sebesar yang diinginkannya karena telah banyak biaya yang dikeluarkan untuk menamatkan kuliah selama di kampusnya. Kampus di mana ia belajar memang kampus ternama favorit yang bayarannya sangat mahal. Akan tetapi dengan segala kelebihanannya yang nyaris sempurna, telah empat perusahaan internasional menolak lamaran pekerjaannya. Ia pun mencoba untuk menurunkan target tingginya bekerja di Indonesia pada perusahaan nasional, tetapi ia tertolak terus-terusan. Tidak lama setelah itu, ia mendapat panggilan dari sebuah perusahaan lokal dengan pekerjaan lokal yang tentunya dengan gaji di bawah apa yang ditargetkan di awal.

Apa yang terjadi di luar bayangannya, Agus sangat bersyukur diterima di pekerjaan lokalnya sekarang. Belum genap satu tahun bekerja, dia mendapatkan pasangan hidup yang nyaris sempurna sekaligus menyadarkan dia bahwa apa-apa yang dibanggakan dirinya

selama ini tentang kelebihan-kelebihan dan prestasi-prestasinya ternyata tidak ada apa-apanya jika dibandingkan dengan pasangan hidup atau istrinya ini. Agus berterima kasih atas kegagalan dulu dan rencana Tuhan yang luar biasa ini. Agus percaya bahwa jika dulu dia diterima di perusahaan internasional yang diimpikannya, dia tetap akan menjadi seorang yang “sombong” karena merasa “lebih” dari orang lain, dan bisa jadi akan menjadi tambah angkuh dengan diterimanya di perusahaan internasional tersebut. Yang lebih penting dari segalanya, ternyata dengan penolakan itu ia direncanakan Tuhan dalam suatu desain yang lebih besar dan terbaik untuknya; seorang pasangan hidup yang Sempurna dan mau menerima dirinya apa adanya. Yang penting lagi baginya adalah sebuah kebahagiaan sejati dalam keluarga yang harmonis, tidak perlu di luar negeri, tetapi tinggal bersama keluarga di kota asalnya. Ia berhasil memaknai kegagalan bukan sebagai kegagalan itu sendiri, justru kesuksesan bermakna di balik kegagalan tersebut. Apa yang dijalani Agus relevan dengan pesan Owen di bawah ini,

“Lepaskan dan biarkan Tuhan memberi keajaiban dalam hidup kita. Biarkan alam semesta memikul bebannya sekarang; kita telah memikulnya cukup lama selama ini”.

Langkah-langkah praktis di bawah ini mungkin dapat direnungkan untuk dijadikan pertimbangan di saat kita mengalami masalah berat dalam hidup ini, apa pun namanya; kemalangan, kegagalan, kekecewaan dan sebagainya, agar kegagalan tidak bermakna kegagalan semata.

Pertama, ingat kembali masa-masa lalu kita dan ingatlah kegagalan dan cobaan-cobaan di dalamnya yang kita rasa telah membuat kita menyerah dan menghancurkan masa depan kita, ketika itu.

Kedua, renungkan kembali semua kegagalan masa lalu tadi, daftarlah semuanya dalam jurnal kita kemudian tulislah hasil akhir positifnya. Dalam tinjauan ulang itu, kita dapat melihat bagaimana

semua hal itu memiliki jalan keluarnya yang terbaik untuk kita. Oleh karenanya, jika saat itu semuanya kita bisa keluar dari semua kegagalan itu, apakah kegagalan/cobaan yang kita dapat sekarang ini akan membuat kita menyerah? Jawabannya, tentu tidak.

Ketiga, gunakan pelajaran kegagalan masa lalu tadi untuk mensiasati aneka kemungkinan kegagalan saat ini.

Keempat, buatlah daftar inventaris apa-apa yang menyebabkan lahirnya kegagalan atau kekecewaan masa lalu tadi, agar kita bisa menghindarinya untuk waktu-waktu yang akan datang.

Kelima, langkah apa saja yang diambil untuk keluar dari kegagalan itu sehingga menjadi referensi ke depan atau bagi orang lain untuk menghadapi persoalan serupa. Hal itu bisa membantu kita dan orang lain untuk keluar dari kesulitan kegagalan ini.

Dengan demikian, jelaslah kegagalan tidak selalu berarti kegagalan jika dipandang dengan nilai-nilai spiritualitas. Kegagalan adalah bagian dari kesuksesan layaknya tangga dalam sebuah jalan. Dengan berhasil memaknai kegagalan sebagai jalan dan tangga kesuksesan, seseorang akan semakin dekat dengan kesuksesan, karena kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda. Karena kesuksesan yang tertunda, maka tidak disarankan untuk menunda langkah berikutnya yang akan mendatangkan pada kesuksesan. Karena kegagalan adalah tangga kesuksesan, maka kegagalan adalah tangga-tangga yang akan menghantarkan seseorang ke puncak kesuksesan. Hal itu dicapai dengan memaknai kegagalan bukan semata-mata kegagalan, tetapi sebagai tangga, jalan dan bagian dari kesuksesan. Pemaknaan kegagalan seperti ini tidak dapat dicapai dengan potensi intelektual dan hanya sedikit dengan potensi emosional, pemaknaan demikian hanya dicapai melalui pemaknaan spiritual atau spiritualitas ini. Pelajaran spiritual tentang “memaknai kegagalan sebagai bagian dari kesuksesan” akan diuraikan setelah ini.

Sebelas: Kegagalan Bagian dari Kesuksesan

Sejak dini sekali guru-guru Indonesia yang mulia telah mengajarkan kepada anak-anak Indonesia sebuah hikmah, seperti dikutip di atas, bahwa: kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda. Ini pelajaran spiritual yang sangat penting untuk merintis kesuksesan. Mereka sudah berusaha menanamkan nilai dasar untuk memaknai kegagalan bukan sebagai kegagalan itu sendiri. Kegagalan adalah bagian dari kesuksesan, atau kegagalan adalah sukses yang tertunda. Terima kasih guru, karena baru sekarang kami murid-muridmu mampu memaknai kegagalan secara spiritual dan merasakan manfaat dari salah satu nilai yang engkau tanamkan dulu kepada kami yang masih kecil. Mewakili para murid Indonesia, kami ucapkan terima kasih (*jazakumuloh khiro l-jaza*) dan semoga menjadi amal kebajikan yang akan terus mengalirkan pahala bagi kalian (*amal jariyah*) sekalipun kalian sudah meninggal dunia.

Dengan modal spiritual yang telah ditanamkan oleh guru-guru Indonesia di atas, setiap orang harus memaknai kegagalan sebagai sukses yang tertunda dan juga sebagai bagian dari hidup manusia secara keseluruhan. Dengan pemaknaan ini, kegagalan sebenarnya adalah bagian dari kesuksesan itu sendiri. Kegagalan adalah batu loncatan menuju kesuksesan. Pada umumnya memang secara empirik tidak ada kesuksesan tanpa kegagalan, karena kegagalan pada dasarnya merupakan batu loncatan menuju keberhasilan atau kesuksesan ini. Kegagalan adalah tangga kesuksesan, yang jika seseorang ingin meraih kesuksesan tersebut maka tangga kegagalan seringkali menjadi jalan-jalan untuk meraihnya. Dengan memaknai kegagalan secara spiritual ini, ketika seseorang mengalami kegagalan terlebih dalam kegagalan dari percobaan pertama, setiap orang tetap diajarkan untuk selalu optimis.

Optimisme merupakan unsur dari kecakapan emosi orang sukses “motivasi”, karena itu pemaknaan spiritual tentang kegagalan sebagai bagian dari kesuksesan berhubungan dengan potensi atau

kecerdasan emosi “motivasi”, unsur optimisme. Optimisme adalah kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan atau kegagalan (Goleman, 2003: 42), dan bersama inisiatif disebut-sebut sebagai faktor pembeda antara orang sukses dan tidak sukses dari kedua unsur kecerdasan emosi yang lain dorongan berprestasi dan komitmen. Nilai spiritual dari optimisme bermakna bahwa dengan kegagalan yang menimpa berarti kesuksesan semakin dekat. Hal itu berarti, dalam cara pandang “optimisme spiritual” ini, ketika seseorang sedang tumbuh dan berjalan menuju sukses, bermakna tidak ada kesuksesan tanpa kegagalan.

Pemaknaan di atas menanamkan nilai dan cara berpikir agar siapa saja jangan pernah takut akan kegagalan, karena kegagalan sesungguhnya adalah “saudara dekat” sang sukses. Keduanya berdekatan satu dengan yang lainnya. Yang harus setiap orang takutkan adalah apabila kegagalan tidak menjadikan orang yang mengalami menjadi lebih baik dan berkembang, dan menjadikannya sebagai orang kalah atau pecundang. Kegagalan harus menjadi inspirasi meraih kesuksesan dan melecutkan semangat besar mempercepat meraih kesuksesan tersebut setelah hikmah kegagalan terkuak setelahnya.

Berbagai kisah para tokoh sukses dunia relevan dengan tema memaknai kegagalan sebagai bagian dari kesuksesan. Mereka berhasil memaknai kegagalan dengan nilai sehingga terkuak rahasia atau hikmah sukses di baliknya dan menjadikannya sebagai batu loncatan menuju kesuksesan. Hal itu seharusnya menjadi inspirasi bagi semua orang untuk terus berjuang melewati kegagalan-kegagalan yang kerap menjadi “sandungan sementara” kesuksesannya. Nyatanya banyak kesuksesan besar atau orang-orang besar yang terkenal dan menginspirasi dunia sampai saat ini sesungguhnya diawali dengan kegagalan-kegagalan besar sebelumnya. Akan tetapi, orang-orang besar itu terus berjuang untuk menjadi pemenang, dan jadilah mereka pemenang yang menginspirasi dengan perjuangan, keuletan dan

kesabaran mereka dalam mengukuhkan hikmah di balik kegagalan tersebut. Kisah-kisah berikut merupakan di antara contoh yang bisa diambil pelajarannya.

* * *

Albert Einstein

Albert Einstein dianggap sebagai ilmuwan terpenting abad 20. Di masa kecilnya, orang tuanya mengira Einstein cacat mental. Nilai Einstein di sekolah dasar sangat buruk sampai gurunya menyuruhnya berhenti sekolah dan berkata kepada Einstein, “kamu tak akan bisa belajar apa saja.”

Walt Disney

Walt Disney, produser film, sutradara, penulis skenario, aktor suara dan animator, pendiri perusahaan produksi Disney yang kini terkenal sebagai The Walt Disney, memulai bisnis di garasi rumah. Perusahaan produksi kartun pertamanya bangkrut. Dalam konferensi pers pertama, seorang wartawan memberinya label sebagai orang yang tidak memiliki ide bagus untuk produksi film.

Soichiro Honda

Soichiro Honda pernah ditolak oleh Toyota Motor Corporation. Lalu Honda mencoba berkreasi membuat sepeda motor dan tetangganya pun mulai membeli motor buatannya. Sesudah itu, ia mendirikan perusahaan sendiri, Honda. Saat ini Honda adalah salah satu produsen otomotif terbesar di dunia.

Akio Morita

Akio Morita adalah pendiri perusahaan alat listrik raksasa, Sony Corporation. Produk pertamanya yaitu *rice cooker* hanya terjual 100 unit. Saat ini, Sony termasuk salah satu perusahaan elektronik terbesar di dunia.

Thomas Alfa Edison

Thomas Alfa Edison saat ini dianggap sebagai salah seorang penemu besar dalam sejarah, memegang ribuan hak paten atas namanya. Di masa kecil, gurunya menyebut Edison sebagai orang yang terlalu bodoh untuk belajar apa saja dan mengirimnya pulang ke rumah. Akan tetapi bukan berarti ia telah gagal dalam kehidupannya di masa mendatang. Keberhasilan di masa depan bukan di tangan orang lain. Maka dari itu, dengan bantuan ibunya, Edison terus belajar untuk melawan kegagalan. Ketika dewasa pun Edison juga mengalami bermacam-macam kegagalan. Ia melakukan ribuan percobaan sebelum akhirnya menemukan bola lampu pijar. Dia mengalami kegagalan sebelum meraih kesuksesan.

Nabi Muhammad SAW

Tentunya seorang Nabi Muhammad SAW pun, sebagaimana juga tokoh-tokoh agama lain seperti Buddha, Yesus, dan lain-lain, orang-orang pesuruh Tuhan, tidak langsung sukses melaksanakan misinya. Nabi Muhammad berhasil mengubah penduduk Mekkah menjadi beradab, berketuhanan (monoteistik) dan berperikemanusiaan, kecuali setelah beliau terlebih dahulu “gagal” selama sepuluh tahun dan memilih memperjuangkan agamanya di kota lain di Madinah selama tiga belas tahun. Baru setelah tiga belas tahun, Nabi Muhammad berhasil menyatukan Mekkah dan Madinah dalam satu barisan kebersamaan yang memperjuangkan nilai-nilai kemanusiaan dan kesusilaan dalam arti yang sebenar-benarnya.

* * *

“Kegagalan” beliau dan tokoh-tokoh lain tadi terbukti telah melahirkan kesuksesan yang sungguh luar biasa dan dicatat dengan baik oleh sejarah kemanusiaan, bahkan keberhasilan itu terasa hingga sekarang ini di abad kita ini secara mendunia. Terbukti orang-orang besar di atas, yang kita anggap sebagai orang paling sukses pun, tidak pernah luput dari kegagalan. Oleh karena itu, siapa saja tidak boleh

patah semangat ketika kita menghadapi kegagalan, karena setelah kegagalan akan ada kesuksesan. Contoh-contoh di atas membuktikan kesesuaian nilai spiritualitas ini.

Yang membedakan paska kegagalan antara satu dengan yang lain adalah cara memaknai kegagalan ini. Perbedaan pemaknaan ini pula yang mempengaruhi seseorang mampu bertahan dan sabar menjemput kesuksesan yang menjadi hak setiap orang, sebagaimana ditunjukkan oleh kisah-kisah sukses di atas. Mereka bahkan pernah di-*judge* gurunya sebagai orang bodoh dan sebagian dihujat kaumnya sebagai “orang gila” dan bidah, tetapi mereka berhasil dan sukses menjadi pemenang karena mereka memiliki cara pandang atau berpikir secara spiritual tentang kegagalan yang berbeda ini bahwa kegagalan adalah bagian dari kesuksesan itu sendiri.

Perspektif atau cara pandang (paradigma) yang berbeda dalam memaknai kegagalan dalam kerangka makna dan nilai pada dasarnya adalah daya spiritualitas atau kecerdasan spiritual. Cara pandang spiritual inilah yang membedakan dan menentukan masa depan seseorang pada saat-saat atau situasi sulit. Jika seseorang menyerah pada kegagalan dan tidak pernah bangkit, maka orang tersebut hanya akan menjadi pecundang. Seorang pecundang bukanlah para *challenger* dan tidak akan pernah menjadi bintang. Para pecundang tidak pernah mengoptimalkan potensi spiritualnya oleh karenanya mereka hampa makna dan nilai.

Ketika seseorang berhasil mengoptimalkan potensi spiritual atau spiritualitasnya, orang tersebut akan selalu mampu mengambil hikmah atas kegagalannya dan bangkit kembali untuk melawan kegagalan. Dia pun akan menjadi pemenang. Oleh karena itu, kegagalan terus-menerus harus dimaknai secara spiritual sebagai bagian dari kesuksesan. Sehingga, kesuksesan justru harus diraih dengan melewati terlebih dahulu pengalaman kegagalan. Hal ini berarti bahwa sukses tidak mungkin diraih tanpa kegagalan karena kegagalan adalah usaha nyata untuk mendekati sukses tersebut. Kalau seseorang memiliki

masalah dalam setiap upayanya, bersyukurlah karena itu berarti dia semakin dekat dengan kesuksesan. Anda mungkin bertanya,

“Bukankah kita harus bersyukur kalau kita sama sekali tidak memiliki kegagalan?”

Kalau ini yang kita yakini selama ini, kita telah memiliki cara pandang yang salah karena di mana ada kehidupan di situ pasti ada masalah dan kegagalan. Yang harus setiap orang yakini betul-betul adalah bahwa setiap kegagalan bermakna suatu peluang emas dan kesempatan besar untuk maju, tumbuh lebih baik, dan tentu meraih kesuksesan.

Bagian dari cara berpikir spiritual “kegagalan bagian dari kesuksesan” ini adalah bahwa Tuhan jika ingin menghadiahkan sesuatu yang berharga untuk kehidupan seseorang, kadang-kadang dan bahkan kebanyakan Tuhan tidak menyampaikannya dalam bentuk suatu kiriman yang indah dalam nampun emas yang *lux*. Akan tetapi sebaliknya Tuhan justru membungkusnya dalam suatu masalah yang pelik. Setelah itu, lalu Tuhan melihat dengan penuh kasih dan sayang apakah kita sanggup membuka bungkusannya yang sulit ini dan menemukan isinya yang sangat berharga sebagaimana buah-buah durian yang tersembunyi dalam kulitnya yang tajam, kasar, dan keras, ataukah tidak. Pernyataan ini tentu sangat spiritual dan karenanya bukanlah sekedar kata-kata penghibur yang menenangkan sesaat saja. Akan tetapi hal itu merupakan perubahan perspektif atau cara pandang berdimensi spiritual, karena masalah apapun yang dihadapi sebenarnya bersifat netral. Manusia lah yang membedakan apakah masalah menjadi positif atau negatif, apakah manusia ingin memaknai masalah tersebut secara spiritual atau tidak. Cara pandang spiritual menjadi kunci dan pembeda proses selanjutnya apakah seseorang akan sukses melewati kegagalan atau justru malah terpuruh dengan kegagalan tersebut; apakah ia akan menjadi pemenang atau pecundang.

Spiritualitas memaknai masalah kegagalan sebagai rahmat Tuhan yang terselubung bagi kebaikan hidup manusia. Oleh karena

itu, mulailah memandang semua kegagalan yang dihadapi secara spiritual sehingga kegagalan akan jadi peluang, kesempatan, dan rahmat buat setiap orang. Dengan begitu, setiap orang akan merasa tertantang, tetapi tetap mampu menjalani hidup dengan optimis dan bahagia. Bersyukurlah jika seseorang mengalami kegagalan, itu artinya orang tersebut hidup dengan tumbuh dan berkembang. Dengan demikian siapapun tidak perlu khawatir ketika kita gagal karena Tuhan sangat mengetahui potensi masing-masing. Tuhan tidak akan pernah memberikan suatu cobaan kepada seseorang, kecuali beban yang orang tersebut mampu menghadapi dan menyelesaikannya.

Itu yang penulis yakini hingga sekarang ini, setidaknya penulis pegangi, ketika sebuah rencana tidak berjalan seperti yang diinginkan seperti semula. Hal itu mendasar karena hidup adalah jatuh-bangun. Jatuh akan menguatkan kita ketika bangun, sebagaimana halnya gagal akan menguatkan kita ketika kita sukses. Dengan demikian kita jangan pernah takut akan kegagalan, sehingga yang perlu kita antisipasi adalah jangan kita menyerah ketika kita gagal. Oleh karena itu, jangan ada putus asa ketika gagal. Bangkitlah segera karena secara spiritual kegagalan sesungguhnya tangga yang akan semakin mendekatkan seseorang pada kesuksesan. Kesuksesan akan seseorang raih setelah dia melewati satu-persatu tangga-tangga kegagalan itu, dan itu berarti banyak tangga kegagalan.

Tuhan telah mengingatkan kita semua melalui Kitab Suci dalam salah satu firman-Nya,

"Tuhan tidak akan membebani manusia di luar batas kemampuannya."

Justru banyak contoh nyata apabila kesuksesan akan bertahan lama ketika diawali dengan kegagalan sementara terlebih dahulu. Kesuksesan yang diawali kegagalan terbukti sangat kokoh dan tidak gampang ambruk karena kesuksesan seperti itu didapat bukan kebetulan atau warisan dari orang tua, tetapi dibangun di atas proses dan hikmah kegagalan sebelumnya. Sehingga, sebab-sebab kegagalan

sebelumnya sudah berhasil diantisipasi agar tidak jatuh ke penyebab kegagalan yang sama. Inilah di antara pesan utama tema ini. Seseorang karenanya harus memaknai kegagalan secara tepat, menemukan makna dan hikmah di baliknya, dan menjadikan kegagalan sebagai inspirasi menuju sukses sejati. Oleh karenanya, jika karena kegagalan, apalagi pada cobaan pertama, seseorang langsung menyerah, itu artinya orang tersebut tidak mendekat pada kesuksesan. Secara spiritual, kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda dan bagian dari kesuksesan itu sendiri, dan secara spiritual pula menyerah bermakna kegagalan serta kehancuran. Kegagalan adalah awal kesuksesan.

Dua Belas: Kegagalan Awal Kesuksesan

"Setelah kegagalan, pasti ada kesuksesan." (Kitab Suci al-Quran)

Pelajaran spiritual selanjutnya yang penting dipahami adalah meyakini dengan kegagalan, kesuksesan sudah dimulai. Pada kajian ini akan diuraikan pelajaran spiritual "kegagalan sebagai awal kesuksesan". Pesan kitab suci al-Quran bahwa "setelah kegagalan, pasti ada kesuksesan" sangat penting untuk direfleksikan karena relevansinya dengan pelajaran spiritual "kegagalan awal kesuksesan" ini.

Pelajaran spiritual "kegagalan awal kesuksesan" ini mengajarkan kepada setiap orang bahwa suatu kegagalan hanyalah sementara, karenanya ia akan berubah dan dapat dirubah. Karena sifatnya yang sementara, kegagalan-kegagalan yang menimpa seseorang sebenarnya merupakan awal dari kesuksesan dirinya. Hal ini berarti ketika seseorang ditimpa dengan kegagalan, itu artinya awal bagi kesuksesan orang tersebut dan berarti pula tangga kesuksesan sudah dipijak. Oleh karenanya setiap orang agar tidak takut akan kegagalan karena kegagalan ibarat tangga menuju kesuksesan. Sebagaimana telah diuraikan dalam pelajaran spiritual sebelumnya, kegagalan dan kesuksesan ibarat dua sisi dari satu koin, keduanya begitu dekat. Kegagalan sangat dekat dengan kesuksesan. Oleh karena

itu, kesuksesan atau keberhasilan yang diraih setiap orang pada dasarnya merupakan puncak dari suatu pijakan-pijakan “tangga” yang sangat mungkin diawali terlebih dahulu dengan suatu pijakan, bahkan beberapa pijakan, kegagalan atau ketidaksuksesan.

Kegagalan dan kesuksesan keduanya sama-sama merupakan dua sisi kehidupan yang saling melengkapi dan siapa pun pasti akan mengalaminya. Dalam kiyasan lain, ibarat dua muka dari sebuah koin, akan selalu ada dan saling “melengkapi” indahnya kehidupan kita. Tidak ada orang yang selamanya dalam keadaan “gagal”, sebaliknya mustahil seseorang selalu sukses atau berhasil selama hidupnya. Keduanya akan datang silih berganti pada waktunya masing-masing, pada momen masing-masing, dan pada persoalan sendiri-sendiri. Seseorang mungkin selalu berhasil dalam urusan “A”, tetapi dalam urusan-urusan “B” dia mengalami kesulitan-kesulitan sesuai dengan potensi kekhasan masing-masing. Ada orang yang potensi intelektualnya (IQ) tinggi, tetapi biasa-biasa saja potensi emosionalnya (EQ). Atau sebaliknya, ada orang yang sangat asertif dan optimis (EQ), tetapi IQ-nya biasa-biasa saja. Ada orang yang IQ-nya biasa, tetapi EQ dan potensi spiritualnya sangat menonjol. Ada pula yang menonjol di ketiga-tiganya.

Potensi spiritual dan juga emosional membimbing setiap orang untuk tidak sombong ketika orang tersebut berhasil meraih suatu kesuksesan, sebagaimana membimbing orang tersebut untuk tidak menyerah ketika dia mengalami kegagalan. Spiritualitas justru menyinari setiap orang untuk melihat dengan mata hati bahwa kegagalan adalah awal kesuksesan. Kegagalan dimaknai sebagai awal, jalan, dan tangga menuju keberhasilan atau kesuksesan.

Pemaknaan kegagalan sebagai awal kesuksesan mengajarkan pelajaran spiritual lain bahwa kesuksesan sebenarnya merupakan hasil dari kegagalan-kegagalan sementara sebelumnya. Pemaknaan ini penting untuk memotivasi siapa saja ketika seseorang menargetkan pencapaian tertentu. Karena kegagalan, sebagaimana dikatakan orang bijak:

"Hanyalah kesempatan untuk memulai kembali dengan lebih pintar."

Bila seseorang merasa dalam menjalani kehidupan ini selalu mempunyai keberanian untuk menghadapi kegagalan, maka orang tersebut sebenarnya tidak akan pernah gagal. Orang itu justru sedang mengawali kesuksesannya. Dalam pelajaran spiritual, kegagalan tidak selalu berarti gagal, tetapi tergantung bagaimana seseorang memaknai kegagalan tersebut. Apakah kegagalan tersebut akan dimaknai secara positif sehingga mendatangkan hikmah atau sebaliknya. Hal itu tergantung kepada setiap orang sebagai aktor kesuksesan atau aktor kegagalan.

Pemaknaan spiritual lain dari keberanian dalam menyikapi kegagalan adalah bahwa seseorang minimal telah maju satu langkah, dua langkah, atau lebih menuju kesuksesan. Lebih maju beberapa langkah menuju kesuksesan dari kegagalan merupakan dimensi spiritual yang menguatkan setiap orang menjalani kehidupan ini. Ungkapan tentang "pengalaman adalah sebaik-baik guru", termasuk pengalaman kegagalan, sungguhlah benar substansinya jika dilihat dalam kerangka pemaknaan kegagalan sebagai awal kesuksesan ini. Hal itu karena kegagalan mengandung banyak hikmah dan pembelajaran. Pembelajaran inilah yang seharusnya selalu diingat dan menjadi "lampu spiritual" dalam menjalani langkah kehidupan agar siapa pun tidak terjatuh pada kegagalan yang menggagalkan seseorang, tetapi kegagalan yang mensukseskan setiap orang.

Pembelajaran lain dari "kegagalan sebagai awal kesuksesan" ini adalah bahwa kegagalan sekali atau dua kali tidak selayaknya membuat menyerah atau putus asa. Putus asa atau menyerah dari kegagalan yang menimpa merupakan jalan pintas menuju kegagalan sebenarnya, yaitu: kegagalan yang memberi kegagalan tadi. Hal ini tidak sejalan dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan mana pun. Hal itu juga bertolak belakang dengan kepercayaan semua agama bahwa Tuhan pasti memberi pertolongan dan bimbingan-Nya kepada semua

hamba-Nya. Kepercayaan keagamaan mengajarkan bahwa setiap kegagalan sesungguhnya “kado dari Tuhan” yang bertujuan untuk membuat seseorang lebih berhasil lagi. Kegagalan karenanya bisa dimaknai sebagai “eksperimen” Tuhan apakah seseorang kuat diberi level kesuksesan tertentu. Oleh karena itu, dengan kegagalan setiap orang harus semakin optimis bahwa awal kesuksesan segera datang, sehingga orang tersebut harus semakin mengerahkan energi dan motivasi lebih untuk sukses karena Tuhan sudah menyediakan awal kesuksesan dalam “kado kegagalan sementara-Nya.”

Pelajaran spiritual bahwa kegagalan adalah kado awal kesuksesan Tuhan harus memotivasi setiap orang yang percaya kepada-Nya. Siapapun kita yang pada saat ini sudah meraih cita-citanya, pasti sebelum-sebelumnya pernah mengalami kegagalan-kegagalan terlebih dahulu. Sedikit sekali yang meraih cita-citanya secara langsung tanpa rintangan, minimal dia sudah bekerja keras dan berkorban banyak hal demi meraih cita-citanya tersebut. Kita semua pernah mendapat kado kegagalan dari-Nya. Mari amati orang-orang yang kita kagumi karena kesuksesannya selama ini, pasti kesuksesan tersebut diawali dengan ujian kegagalan ini. Bahkan sangat mungkin kegagalan-kegagalan mereka itulah yang menjadi fondasi atau dasar kesuksesan mereka hari ini. Tangga-tangga kegagalan mereka dahulu adalah tangga-tangga atau kado kesuksesan dari Tuhan. Oleh karena itu, setiap tidak boleh takut kegagalan karena kegagalan awal kesuksesan.

Berikut ini penulis kutip beberapa pernyataan untuk direnungkan tentang “tidak takut gagal”, yang penulis ambil dari www.sosbud.kompas.com, untuk menambah pemahaman kita tentang pelajaran “kegagalan sebagai awal kesuksesan” yang dimaksud buku ini. Di antara pernyataan-pernyataan tersebut adalah:

- Gagal, siapa takut! Karena ada kegagalan maka akan ada kesuksesan.
- Kegagalan bukanlah kejatuhan, karena itu hanyalah batu loncatan untuk pretasi yang lebih tinggi.

- Hari ini bisa saja kita gagal. Akan tetapi, esok hari pasti tidak ada kesempatan lagi.
- Saat kita mengalami kegagalan, kita tahu sesungguhnya Tuhan ingin kita lebih sukses lagi.
- Kegagalan bukanlah peristiwa yang menakutkan, jadi biasa saja dan beristirahat sejenak untuk mulai bangkit lagi.
- Dengan adanya kegagalan, maka kita harus lebih berusaha lagi dan itu pasti kita lakukan.

Dengan pernyataan-pernyataan di atas, setiap orang diajarkan untuk percaya bahwa orang-orang sukses pernah gagal, dan justru keberhasilan mereka memaknai kegagalan dapat mengantarkan mereka meraih kesuksesan tersebut. Pada kenyataannya kesuksesan seseorang sesungguhnya tidak didapatkan kecuali oleh orang yang justru telah berhasil melewati banyak kegagalan dengan pemaknaan-pemaknaan. Oleh karena itu, kunci kesuksesan bukanlah seseorang pernah gagal, tetapi seseorang yang mampu memaknainya, bangkit darinya, dan menjadikannya sebagai awal kesuksesan.

Pemaknaan kegagalan seperti di atas hanya bisa diperoleh dengan mengoptimalkan spiritualitas, dan inilah potensi tertinggi orang-orang sukses. Salah satu pelajaran spiritual lain sebagai teknik mempraktikkan “kegagalan awal kesuksesan” adalah pelajaran tentang “bangkit bersama impian awal” berikut ini.

Banyak orang percaya bahwa mempraktikkan “kegagalan awal kesuksesan” dapat dimulai dengan komitmen terhadap impian awal. Pada kenyataannya memang segala yang dicapai, dimulai dengan cita-cita atau impian yang ditargetkan. Apa yang dicapai seseorang sekarang ini umumnya merupakan impian atau cita-cita belasan tahun atau puluhan tahun belakangan. Impian ini penting, dan tidak ada batas bagi sebuah impian, karenanya setiap orang boleh memimpikan apa saja. Impian tidak bisa dibatasi realitas fisik, kesulitan keuangan, rasa takut, penolakan, dan apa saja yang mengurung di “dunia nyata”. Oleh

karena itu, bayangkan masa depan dengan awal impian, dan biarkan diri melaju dengan impian tersebut. Banyak kenyataan hidup yang Tuhan tetapkan dimulai dari impian-impian awal, karena ciptakan impian-impian terbaik dan mulailah bertindak untuk mewujudkannya.

Di bawah ini cerita nyata seseorang yang mengalami banyak kegagalan, tidak hanya sekali kegagalan, tetapi kegagalan-kegagalan dalam hidupnya. Ia kemudian menjadi orang no. 1 di negaranya setelah melewati kegagalan-kegagalan sebelumnya:

- 1831 : ia mengalami kebangkrutan dalam usahanya.
- 1832 : ia menderita kekalahan dalam pemilihan tingkat lokal
- 1833 : ia kembali menderita kebangkrutan.
- 1835 : istrinya meninggal dunia
- 1836 : ia menderita tekanan mental sedemikian rupa, sehingga hampir saja masuk rumah sakit jiwa.
- 1837 : ia menderita kekalahan dalam suatu kontes pidato
- 1840 : ia gagal dalam pemilihan anggota senat.
- 1842 : ia menderita kekalahan untuk duduk di dalam kongres.
- 1848 : ia kalah lagi di kongres.
- 1855 : ia gagal lagi di senat.
- 1856 : ia kalah dalam pemilihan untuk menduduki kursi wakil presiden.
- 1858 : ia kalah lagi di senat.
- 1860 : Ia akhirnya menjadi presiden.

Siapakah orang tersebut? Dia adalah Abraham Lincoln, presiden Amerika Serikat yang terkenal itu.

Bisa dibayangkan, kalau Abraham Lincoln orang biasa-biasa saja, orang yang mudah menyerah dan putus asa, yang mengalami demikian banyak kegagalan mungkin ia sudah mundur sejak awal. Akan tetapi Lincoln maju terus karena kata mundur baginya sama saja artinya dengan kegagalan itu sendiri. Hasil dari cara pandang demikian, di kemudian hari ia mencapai suatu sukses yang luar biasa, yaitu orang

no.1 di Amerika Serikat. Cerita Lincoln ini memberikan pembelajaran bagi semua orang bahwa kegagalan sesungguhnya bukanlah kegagalan itu sendiri, tetapi merupakan tangga-tangga yang akan menghantarkan pada suatu kesuksesan. Patut dicontoh kegigihan Abraham Lincoln dan mengingat kembali apa yang diungkapkannya dan dikutip di awal tulisan ini bahwa “Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat”.

Contoh lain yang menarik adalah datang dari seorang Thomas Alfa Edison, sebuah kisah nyata yang benar-benar menginspirasi. Ketika Thomas Alfa Edison diundang untuk berbicara di sebuah pertemuan para ilmuwan dan bangsawan di Inggris, ia mendapat pertanyaan dari seorang bangsawan yang sedikit menyindirnya.

“Hai Thomas, aku dengar engkau gagal sampai 1448 kali dalam mengadakan uji coba menemukan bola lampu listrik?,” kata bangsawan itu pada Thomas Alfa Edison.

Edison pun menjawab,

“Tuan maaf saya tak pernah gagal, saya cuma menemukan cara yang tak bisa membuat bola lampu menyala lewat listrik sebanyak 1448 kali dan sampai kali ke 1449 kali aku temukan cara untuk menyalakan bola lampu dengan listrik”

Diam sejenak bangsawan itupun bertanya lagi,

“Kalau seandainya belum juga kau temukan cara untuk menyalakan bola lampu ini, apa yang akan engkau kerjakan?”

Thomas Alfa Edison pun menjawab dengan santai,

“Aku tak akan berada di sini, aku akan terus mencari cara yang tak bisa menyalakan bola lampu ini dengan listrik sampai suatu hari akan ku temukan cara menghidupkan bola lampu dengan listrik” dan “buktinya tuan hari ini pertemuan ini terang benderang bukan, jadi aku tak pernah gagal dalam hidupku”.

Mendengar jawaban optimis Edison ini bangsawan itu pun diam dan para peserta pertemuan pun bertepuk tangan memberi tepuk tangan meriah kepada Thomas Alfa Edison. Memang selain menemukan bola lampu listrik, Thomas Alfa Edison juga memegang berbagai hak paten untuk berbagai penemuannya dan tercatat sebagai penemu terbanyak dalam teknologi di Inggris. Inilah pelajaran dari Thomas Alfa Edison yang tak pernah menyerah dan berjuang terus dan baginya kegagalan bukanlah kegagalan tetapi ia hanyalah kepingan-kepingan awal menuju kesuksesan.

Kedua kisah di atas merupakan pesan penting dari kisah nyata yang ada hubungannya dengan pelajaran spiritual “kegagalan awal kesuksesan ini”. Bahwa kegagalan yang sifatnya sementara tidak boleh “menggagalkan” kita, tetapi harus mensukseskan kita. Kegagalan harus dijadikan awal kesuksesan dan tanggapan menuju ke sana. Oleh karena itu, siapa saja harus menemukan setiap makna, hikmah, dan rahasia pada setiap kegagalan karena kegagalan sesungguhnya merupakan awal kesuksesan seseorang. Kegagalan adalah awal kesuksesan.

Tiga Belas: Jadikan Kegagalan sebagai Momentum Sukses

"Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat." (Abraham Lincoln)

Setelah pelajaran spiritual “Kegagalan Bagian dari Kesuksesan” di atas, pada bagian ini akan dibahas pelajaran spiritual selanjutnya yaitu: “Memaknai Kegagalan Momentum Sukses” dengan tiga tema terkait. Tema pertama adalah pelajaran tentang “maknai kegagalan sebagai momentum sukses”. Pelajaran ini merupakan kelanjutan dari tema-tema spiritual sebelumnya, yaitu: “kegagalan tidak selalu bermakna kegagalan”, dan “kegagalan bagian dari kesuksesan”. Karena kegagalan bersifat sementara dan karenanya bagian dari kesuksesan, maka setiap orang harus menjadikan kegagalan sebagai momentum sukses. Pesan Lincoln di atas relevan dengan tema kajian pelajaran spiritual ini.

Di setiap kegagalan yang dialami, menurut perspektif spiritualitas, terdapat sebuah pelajaran yang sangat bermakna berupa rahasia sukses yang terkandung di dalamnya. Rahasia sukses ini dalam bahasan keagamaannya adalah hikmah. Karena mengandung hikmah di baliknya, kegagalan karenanya juga bersifat religius sebagai rahasia Tuhan untuk para hamba-Nya. Kegagalan harus dipahami dari Tuhan juga, sebagaimana kesuksesan juga dari-Nya. Dalam ungkapan hikmah keagamaan, melalui kegagalan Tuhan sedang ikut campur tangan dalam proses kesuksesan dan Dia akan melihat tentang bagaimana apakah seorang hamba memaknai kegagalan tersebut sebagai “momentum sukses” atau jatuh karenanya. Dengan ungkapan lain, kegagalan sementara ini bermakna sebagai “eksperimentasi” Tuhan kepada seorang hamba-Nya: apakah dia layak diberi sukses besar atau tidak, apakah dia menjadikannya sebagai momentum sukses atau sebaliknya.

Pelajaran spiritual “jadikan kegagalan sebagai momentum sukses” ini berisi pesan agar setiap orang menjadikanlah kegagalan sementara dari Tuhan sebagai momentum kebangkitan untuk kembali memulai berjalan di atas rencana-rencana yang telah dibingkis oleh Tuhan setelah kegagalan sementara tadi. Oleh karena itu jika dimaknai secara spiritual, kegagalan adalah bagian luar bingkisan Tuhan untuk membungkus kesuksesan sebagai bingkisan-Nya yang sesungguhnya. Kegagalan karena bukan sesuatu merugikan, tetapi tidak menjadikan kegagalan sebagai momentum awal sukses merupakan sebuah kerugian yang sangat besar.

Tidak belajar menjadikan kegagalan sebagai momentum sukses berarti melewatkan hikmah kesuksesan di balik kegagalan tersebut. Hikmah sukses dari kegagalan yang dialami, misalnya, menjadikan seseorang bermental lebih kuat yang melahirkan keberanian dan optimisme dalam menjadikan kegagalan sebagai momentum awal sukses. Keberanian atau inisiatif dan optimisme sangat penting dalam mempraktikkan pelajaran spiritual “jadikan kegagalan momentum sukses” ini.

Dengan menjadikan kegagalan sebagai momentum kesuksesan, seseorang berarti telah menyesuaikan diri sesuai dengan rencana Tuhan dalam cara Dia menguji atau men-tes setiap hamba-Nya. Layaknya dalam sebuah ujian SIM, ujian kegagalan adalah cara Tuhan men-tes apakah seseorang layak diberi-Nya kesuksesan setelah kegagalan sementara dari-Nya atau tidak. Sehingga, diperoleh jawaban mengejutkan bahwa jangan-jangan hidup seseorang tidak layak diberi Tuhan kesuksesan besar, dan cukup diberi kesuksesan biasa. Hal itu karena Tuhan yang Maha Tahu telah melihat orang tersebut tidak mampu memaknai setiap isyarat dan momentum kesuksesan dari-Nya yang Tuhan balut dalam berbagai macam bingkisan ujian kehidupan.

Ini pelajaran spiritual penting tentang kesempatan menjadikan kegagalan sebagai momentum sukses seseorang. Tuhan yang maha Tahu tidak akan memberi suatu kesuksesan kepada seseorang apabila kesuksesan tersebut tidak membuatnya. Hal ini berarti apapun yang Tuhan berikan kepada setiap hamba-Nya pasti yang terbaik. Jika seseorang tidak diberi Tuhan sukses besar seperti yang diimpikan oleh orang tersebut, hal itu karena Dia tahu orang tersebut tidak akan mampu menerima ujian sukses yang diimpikannya. Kesuksesan pun dalam pelajaran spiritual dimaknai sebagai ujian. Betapa banyak orang yang setelah meraih sukses menjadi jauh dari Tuhannya, keluarganya, masyarakatnya, bahkan menjadi asing dengan dirinya sendiri. Padahal, sebelum meraih sukses tersebut, mereka begitu religius, dekat dengan keluarga dan masyarakatnya, dan sebagai pribadi yang menyenangkan.

Kasus di atas merupakan contoh dari kesuksesan yang tidak menjadikan seseorang menjadi pribadi lebih baik, yaitu kesuksesan yang tidak diterangi terang spiritualitas. Sehingga, mungkin Tuhan pun melihat seseorang tidak akan mampu jika diberi-Nya kesuksesan besar. Karena itu, jika pun “dipaksakan” kesuksesan besar oleh-Nya, Tuhan tahu bahwa justru kesuksesan tanpa kemampuan spiritualitas justru akan menjadi bencana buat seseorang. Percayalah kepada-Nya, karena Tuhan pasti lebih tahu dari kita tentang apa yang terbaik bagi

kita. Dalam Kitab Suci Tuhan menerangkan hal itu,

"Bisa jadi kamu sekalian membenci sesuatu, tetapi hal itu kebaikan bagi kamu. Dan bisa jadi kamu sekalian menyukai sesuatu, tetapi hal itu keburukan bagi kamu. Tuhan mengetahui segala sesuatu, tetapi kamu sekalian tidak mengetahuinya."

Karena itu, kegagalan yang dialami harus dijadikan sebagai momentum awal kesuksesan dan membuktikan diri layak diberi ujian Tuhan, baik kegagalan maupun kesuksesan-Nya.

Spirit dari pesan Kitab Suci di atas adalah agar setiap orang selalu memaknai seluruh perjalanan kehidupan manusia sebagai proses ujian berupa eksperimentasi, percobaan, dan kesalahan, yang pada akhirnya diharapkan membawa seseorang pada kearifan (*wisdom*) atau hikmah. Terkadang seseorang memang menjadi "pemenang" pada suatu waktu, dan kemudian mengalami kegagalan pada waktu yang lain. Akan tetapi, dengan pemaknaan pelajaran-pelajaran spiritual ini, pengalaman kegagalan tidak kalah nilainya dengan pengalaman kesuksesan. Apabila mau jujur pada diri sendiri, dengan melihat pengalaman kita masing-masing, sesungguhnya setiap orang belajar lebih banyak untuk sukses dengan cara menjadikan kegagalan-kegagalan sebagai momentum awal kesuksesan.

Namun sangat disayangkan memang, karena banyak orang merasakan hidup mereka tidak berarti lagi ketika cita-cita atau rencana yang telah menghabiskan banyak energi, waktu, dan materi ternyata berujung pada kegagalan. Mereka tidak memaknai kegagalan tersebut dalam perspektif spiritualitas, dan karenanya tidak menjadikannya sebagai momentum menuju kesuksesan. Reaksi pertama yang dilakukannya pun hanyalah sebatas merasa bahwa mereka telah mengalami kegagalan, kemudian merasa kecewa dan sedih. Sekalipun sangat mudah bagi siapa pun untuk melompat kepada kesimpulan yang tidak menguntungkan ini, tetapi hal itu sangat menghambat kemampuan seseorang untuk sukses, alih-alih menjadikannya se-

bagai momentum kesuksesan. Kesimpulan negatif terhadap diri sendiri seperti itu justru akan menarik energi-energi negatif lainnya yang justru menjadi pembenaran atas keputusan tersebut. Ini pun pemaknaan, tetapi bukan pemaknaan spiritual.

Daripada memandang kegagalan sebagai akhir dari segalanya atau 'kiamat' hidup, setiap orang lebih menguntungkan untuk memaknai kegagalan dengan pelajaran spiritual sebagai kesempatan atau momentum untuk menuju sukses. Oleh karena itu, setiap situasi atau kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan rencana atau harapan adalah momentum untuk mempelajari sesuatu yang penting tentang pikiran, perilaku, dan spiritualitas seseorang. Daripada menganggap setiap situasi kegagalan sebagai akibat ketidakadilan dari Tuhan atau orang lain, lebih menguntungkan jika setiap orang menjadikannya sebagai momentum untuk mempelajari kesuksesan. Apakah kegagalan itu dianggap karena diri sendiri atau dibuat secara sengaja oleh orang lain untuk kegagalan kita, semuanya tidak menguntungkan ketika tidak dijadikan sebagai momentum atau kesempatan untuk mengembangkan lebih lanjut pelajaran spiritual ini.

Ketika seseorang melihat kegagalan-kegagalan hidup seperti kekecewaan, rasa kehilangan, sakit, ditinggal orang yang dicintai, tragedi alam, dan lain-lain dengan pelajaran spiritual, dia sebenarnya sedang mengubah perspektif dengan memandangnya sebagai momentum untuk berkembang dan belajar menuju sukses. Perspektif tersebut merupakan jalan mudah keluar dari kegagalan dan meraih sukses. Oleh karena itu, siapa saja bisa mengontrol kehidupannya dan melampaui tantangan-tantangannya secara spiritual, ketimbang merasa kalah, terkorbankan, atau teraniaya oleh nasib dan menyalahkan pihak lain atas kegagalan tersebut. Sekali lagi, ketika seseorang mengalami kegagalan, orang tersebut harus segera mencari cara untuk bangkit, dan hal ini sungguh merupakan hal yang menguntungkan dan menarik energi-energi positif lainnya. Kegagalan harus dimaknawi dengan pelajaran spiritual sebagai momentum

untuk melakukan pengembangan dan perbaikan kualitas diri agar layak meraih kesuksesan. Yang terpenting adalah tetap jangan takut gagal, tetapi jadikan kegagalan sebagai memontum meraih kesuksesan dengan memaknainya, mencari hikmah di baliknya, dan meniti kesuksesan kembali dengan percaya kepada Tuhan bahwa kita mampu menjadikan kegagalan sebagai momentum awal sukses ini.

www.samudrabiru.co.id



TUHAN UJI SESUAI KEKUATAN SESEORANG

“Tuhan tidak menguji manusia,
kecuali sebatas dengan kemampuan mereka.”
(Kitab Suci Al-Quran)

“Tuhan tidak akan memberi manusia masalah,
kecuali sesuai dengan kemampuannya.”
(Kitab Suci Al-Quran)

“Jangan bertindak terlalu hati-hati atau takut-takut,
karena seluruh hidup adalah suatu ujian.
Tuhan pasti kan menunjukkan kebesaran dan kuasa-Nya
bagi hambanya yang sabar dan tak kenal putus asa.”
(d’Masiv)

Salah satu pelajaran Pelajaran spiritual bagian ini bertemakan “Tuhan Uji Manusia sesuai Kemampuan” mereka. Pelajaran ini merupakan kelanjutan dari kajian sebelumnya yaitu: “Memaknai Kegagalan sebagai Momentum Sukses”. Dari pelajaran spiritual terakhir didapat pelajaran penting bahwa kegagalan yang menimpa bersifat sementara, dan karena sementara berarti kegagalan merupakan ujian Tuhan yang pasti ada solusinya. Kegagalan juga dipahami sebagai ujian Tuhan. Sehingga, ketika Tuhan memberi kegagalan kepada hamba-Nya, yang

berarti juga memberi ujian, ujian kegagalan itu sudah Tuhan sesuaikan dengan kemampuan hamba tersebut. Oleh karena itu, Tuhan tidak menguji manusia kecuali sesuai dengan kemampuan mereka. Inilah poin pelajaran spiritual “Tuhan Uji Manusia sesuai Kemampuan” ini, yang dibagi dalam dua tema, yaitu: “kegagalan adalah ujian”, dan “Tuhan uji manusia sesuai kemampuannya”.

Empat Belas: Kegagalan adalah Ujian

Pemaknaan spiritual bahwa kegagalan adalah ujian hidup dilatarbelakangi oleh pemaknaan-pemaknaan spiritual atas kegagalan sebelumnya, yaitu: *pertama*, kegagalan tidaklah bermakna kegagalan semata, karena ada hikmah dan nilai luhur kesuksesan di baliknya; *kedua*, banyak jalan keluar dari kegagalan hidup jika kegagalan dimaknai secara spiritual; *ketiga*, secara spiritual menyerah begitu saja atas kegagalan yang menimpa dimaknai sebagai awal kehancuran; dan, *keempat*, kegagalan jika dimaknai secara spiritual pada dasarnya adalah bagian kesuksesan, sehingga tidak ada kesuksesan besar tanpa kegagalan karena kegagalan adalah tangga-tangga kesuksesan itu sendiri.

Beberapa pemaknaan di atas mendasari filosofi bahwa kegagalan adalah ujian hidup dari Tuhan. Ini adalah pelajaran spiritual. Semua orang karenanya dipastikan akan mengalami kegagalan sebagai ujian masing-masing dalam hidup ini. Jika seseorang berhasil bertahan dalam masa-masa ujian Tuhan di masa lampau, tentunya ia akan mampu mempertahankan diri menghadapi kendala apa pun yang ada pada kehidupan sekarang ini. Setiap ujian bersifat sementara dan karenanya akan segera berlalu. Dengan ujian dari Tuhan ini, setiap orang akan dijadikan lebih kuat oleh-Nya, lebih bijaksana, dan lebih siap untuk mempersiapkan keberhasilan. Oleh karena itu, jangan pernah menyerah karena keagalana atau kebelumberhasilan yang diberikan Tuhan karena semua kegagalan hidup tidak selalu berarti kegagalan, tetapi kegagalan adalah ujian dari Tuhan kepada para “calon bintang” yang jika dihadapi secara positif kegagalan tersebut pasti

sesuai kemampuan sang “calon bintang” dan akan menghantarkannya ke level kesuksesan tertentu.

Tuhan dengan kasih dan sayang-Nya sering kali selalu memberi ujian kegagalan sesuai kemampuan setiap hamba-Nya dalam menyelesaikannya. Dengan ujian kegagalan ini, Dia mengangkat kehidupan seseorang yang berhasil memaknai kegagalan sebagai ujian secara positif ke level yang jauh lebih tinggi melalui paket-paket ujian dan bingkisan kegagalan. Seseorang karenanya tidak boleh takut akan kegagalan yang menimpa, karena ia adalah ujian Tuhan, tetapi takutlah jika tidak mampu memaknainya sebagai jalan atau tangga pada kesuksesan. Semua itu yang sesungguhnya dimaksudkan Tuhan sebagai anugerah kebaikan, pengangkatan, dan kesempatan istimewa untuk berubah menuju kehidupan yang tinggi. Layaknya sebuah ujian sekolah, siapa yang dapat melewatinya, maka ia akan “naik kelas” atau “lulus”, dan siapa yang tidak dapat melewatinya maka tidak akan “naik kelas” atau “tidak lulus”. Naik kelas atau lulus ini dalam kehidupan adalah naiknya level kehidupan lebih tinggi.

Syarat dari “naik kelas” atau “lulus” di atas adalah jika seseorang mampu memaknai paket dan bingkisan kegagalan dari dan sesuai kehendak Tuhan. Jika seseorang gagal ujian, itu maknanya Tuhan ingin dia belajar lebih efektif. Jika bisnis seseorang gagal, itu maknanya Tuhan ingin ia lebih inovatif. Jika seseorang ditolak, itu maknanya Tuhan ingin dia memperbaiki diri secepatnya. Itulah di antara cara-cara pemaknaan hidup dengan melewati kegagalan yang akan mengangkat seseorang pada kualitas hidup yang lebih baik dari sebelumnya dan yang pastinya telah direncanakan Tuhan sebaik-baiknya untuk masing-masing hamba-Nya. Spiritualitas merupakan di antara nilai yang mampu menangkap rahasia-rahasia kehidupan seperti itu, yang tidak dapat ditemukan oleh kecerdasan intelektual, dan mungkin juga kecerdasan emosi.

Pandangan spiritual yang memandang kegagalan sebagai ujian Tuhan dan adzab-Nya didasarkan pada pelajaran spiritual penting

tentang penerimaan hidup dan penghargaannya secara utuh atau total. C.G. Jung menyebut spiritualitas bahkan agama merupakan jalan menuju keutuhan hidup ini (Rakhmat, 2004:213). Cara menjalani hidup yang utuh demikian memungkinkan seseorang terbiasa memahami hidup selalu bermakna dan bahagia, termasuk menghadapi ujian hidup kegagalan ini. Dalam kebiasaan hidup bermakna dan bahagia, alih-alih mengeluhkan masalah kegagalan yang menimpa, seseorang dengan mudah selalu memahami pelajaran kegagalan sebagai ujian hidup. Dia juga mampu mempraktikkan bagaimana cara menyelesaikan ujian hidup secara spiritual dengan tepat.

Perbedaan Cara Menghadapi Ujian Kegagalan

Pelajaran “kegagalan ujian hidup” lahir dari cara pandang spiritual dalam memaknai kegagalan. Sehingga, ada perbedaan cara memandang kegagalan antara orang yang sukses, atau yang “naik kelas” atau “lulus” tadi, dengan yang gagal, atau yang “tidak lulus” dan “naik kelas”. Salah satu perbedaan antara orang yang sukses dan gagal dapat ditemukan, di antaranya, pada bagaimana cara setiap orang memandang dan menghadapi setiap ujian kegagalan ini.

Pertama, orang-orang dengan kegagalannya menjadi orang-orang sukses memaknai kegagalan dengan perspektif spiritualitas, di antaranya, sebagai ujian hidup yang menjadi kajian di sini. Cara kedua ini, mereka mengatasi kegagalan dengan terlibat di dalamnya, meski itu berarti mengalami kepedihan dan penderitaan. Orang-orang sukses dengan ujian kegagalan ini mengalami pelibatan dalam memaknai hikmah kegagalan secara “berdarah-darah”. Dalam cara pandang spiritual demikian, inti persoalan kegagalan yang diselesaikan, bukan hanya terbatas pada permukaan atau gejala-gejala permasalahan semata. Ibarat menyelesaikan penyakit kencing berdarah tadi, seseorang harus menjalani operasi pengambilan batu saluran kencing, dan atau meminum obat-obat yang bisa menghancurkan batu dan membiarkannya keluar bersamaan dengan buang air kecil. Itu

merupakan proses berat dan sakit sekali, serta tentu “berdarah-darah” tadi, tetapi inti persoalan kegagalan dapat diselesaikan dengan baik.

Proses pelibatan dalam menghadapi ujian kegagalan dan tidak lari darinya merupakan pemaknaan spiritual akan kegagalan sebagai ujian hidup dari Tuhan, dan bukan sebagai kutukan atau adzab-Nya. Pandangan terakhir ini bukanlah pemaknaan spiritual dan tidak membantu menyelesaikan masalah inti sesungguhnya dari kegagalan. Pandangan spiritual yang meyakini kegagalan sebagai ujian hidup dari-Nya menjadikan orang-orang menjadi sukses atau “naik kelas”, atau naik level kehidupan, karena mereka menghadapi kegagalan dengan lapang dada, memandang kegagalan sebagai ujian hidup, mencari solusi-solusi penyelesaiannya, dan pada proses selanjutnya mereka memberi arti, makna dan nilai kegagalan dalam kehidupan secara keseluruhan. Kegagalan karenanya tidak berlalu tanpa makna, tetapi justru kegagalan melahirkan rahasia makna dan nilai agar terhindar dari kegagalan serupa dan mendekatkan diri sendiri kepada Tuhan dan pada kesuksesan hidup yang diberikan-Nya.

Kedua, sedangkan orang-orang yang dengan keagalannya justru menjadi gagal umumnya selalu mencoba menghindari dari ujian kegagalan atau mengatasinya hanya pada permukaan saja, pada gejalanya semata, dan karenanya tidak menyentuh inti masalah keagalannya. Akibat dari itu, selesai gejala yang satu, muncul gejala yang lain. Hal itu akibat dari inti masalah tetap ada dan dibiarkan tidak diselesaikan dengan baik. Contoh dari kasus ini adalah mengobati penyakit buang air kecil berdarah dengan hanya meminum obat anti rasa sakit. Yang diobati hanya gejalanya saja. Akan tetapi, penyakit batunya tidak diatasi sama sekali, padahal sang batu adalah inti dari masalah kencing berdarah tadi.

Memang pada kenyataannya tidak semua orang memandang “ujian kegagalan” secara spiritual. Oleh karena itu, tidak semua orang memahami kegagalan sebagai ujian dari Tuhan dan tidak menerima fakta bahwa kehidupan kadang-kadang diwarnai ujian kegagalan

ini. Padahal sebuah utopia, dan tentu tidak spiritual, jika seseorang mengharapkan kehidupan tanpa masalah di dalamnya (Poitras dan Renaud, 1968: 1). Akibat dari itu, mereka bertarung melawan semua itu, alih-alih menyesuaikan diri di dalamnya dan memaknai kegagalan tersebut secara spiritual, serta menggali rahaisa kesuksesan atau keberhasilan di baliknya.

Akibat dari pandangan non-spiritual atas ujian kegagalan, tidak sedikit orang mengeluh dan protes terhadap diri sendiri secara tersus-menerus, bahkan malah menyalahkan orang lain berperan dalam kegagalan yang menimpanya. Kegagalan tidak dipahami sebagai ujian dari Tuhan. Sehingga, mereka pun berbicara seolah-olah kegagalan atau kesulitan itu hanya menimpa mereka saja. Di sisi lain, mereka pun merasa hidup ini begitu mudah bagi orang lain. Alih-alih menghadapi ujian hidup untuk memahami dan mencari solusi, orang-orang seperti itu justru melihat “hidup ini penuh dengan ketidakadilan”. Pandangan hidup tidak adil demikian tentu tidak akan membuat masalah terselesaikan dengan baik. Orang akan sibuk untuk menyalahkan keadaan, diri sendiri, dan bahkan orang lain, bahkan orang lain pun, sekali lagi, dianggap biang keladi masalah yang menimpanya. Semua hal dianggap sebagai faktor-faktor yang membuat gagal, bahkan “si orang lain” itu tadi dianggap secara sengaja membuat diri sendiri gagal, meskipun “si orang lain” tadi tidak mengerti apa-apa. Tidak jarang orang ini berusaha “menularkan” gagal itu kepadanya agar sama-sama merasakan sebagai upaya balas dendam. Lebih baik sama-sama gagal, daripada sendirian yang gagal. Lebih baik hancur semua, daripada hancur sendiri.

Keadaan demikian bukanlah pandangan spiritual dan karenanya bukanlah kondisi yang menguntungkan setiap orang sama sekali dalam menghadapi ujian kegagalan. Hal itu hanya akan menjadikan keadaan semakin lebih buruk lagi, “menyalahkan” dan menghasilkan efek memperbesar masalah. Menyalahkan keadaan merupakan usaha melimpahkan masalah kita kepada orang lain dan menolak menerima

masalah tersebut sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Tentu keputusan tidak spiritual demikian menjauhkan siapapun dari upaya mencari penyelesaian masalah sebaik mungkin tadi. Hal itu karena kita tidak menggali makna, hikmah dan nilai penting dari ujian kegagalan yang menimpa.

Dengan demikian, siapa saja mesti menempuh cara pandangan *pertama* di atas yang spiritual bahwa kegagalan adalah ujian hidup dari Tuhan. Pilihan ini sesungguhnya merupakan pertumbuhan hidup yang sesuai dengan hukum alam (hukum Tuhan atau *sunnatullah*). Dengan memahami bahwa setiap kegagalan adalah ujian hidup dari Tuhan, hal itu menjadi kesempatan untuk meningkatkan dan menguatkan level atau hidup. Kesadaran dan cara pandang spiritual demikian akan membuat seseorang menggali lebih dalam makna ujian kegagalan dan menemukan pelajaran, makna dan hikmah di balik kegagalan tentang apa yang Tuhan inginkan hamba-Nya “perbuat” dengan ujian tersebut, dan bukan menghindarinya. Dia pun akan mulai menerima tantangan-tantangan kehidupan dalam bentuk ujian kegagalan, alih-alih membiarkan kesulitan hidup mengalahkannya. Orang tersebut pun akan terbiasa menghadapi masalah kegagalan hidup, dan tentunya hidup dia akan menjadi kuat, lebih kuat lagi, dan lebih kuat lagi.

* * *

Sekarang jelas bahwa ujian kegagalan sepatutnya mengungkap pelajaran, makna, hikmah, dan rahasia sebagai kesempatan bagi jiwa untuk tumbuh lebih siap lagi naik level dan tentu meraih kesuksesan. Sebagaimana telah disinggung di atas, sayangnya masih banyak orang yang menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus dihindari. Akibatnya banyak orang tidak mampu melihat betapa mahalnya mutiara yang terkandung dalam setiap ujian kegagalan. Ibarat mendaki gunung, meminjam perumpamaan Pradiansyah (2004: 34), ada orang yang bertipe *quitters*, *campers*, dan *climbers*.

Tipe *pertama*, *quitters*; adalah tipe orang-orang yang mundur teratur dan menolak kesempatan yang diberikan oleh gunung.

Tipe *Kedua*. Ada juga orang yang bertipe *campers*; mereka yang mendaki sampai ketinggian tertentu kemudian mengakhiri pendakiannya dan mencari tempat yang datar dan nyaman untuk berkemah. Mereka hanya mencapai sedikit kesuksesan, tetapi sudah merasa puas dengan sedikit kesuksesan tadi.

Tipe terakhir, yang *ketiga* ini adalah *climbers*, yaitu orang yang seumur hidupnya melakukan pendakian dan tidak pernah membiarkan apa pun menghalangi pendakiannya. Orang seperti ini senantiasa memaknai hidup ini sebagai ujian dan tantangan. Ia dapat mencapai puncak gunung karena memiliki mentalitas ketekunan yang jauh lebih tinggi yang dapat mengalahkan tingginya gunung. Orang dengan tipe ini benar-benar meyakini ungkapan, “Jangan pernah mengukur tingginya gunung sebelum Anda mencapai puncaknya. Karena begitu ada di puncak, Anda akan melihat betapa rendahnya gunung itu.” Bagi tipe *climbers*, masalah “besar” sekalipun akan menjadi “kecil” ketika seseorang berani menghadapinya dan berhasil melewatinya.

Tipe *climbers* adalah orang-orang yang akan mampu memahami pelajaran spiritual tentang “kegagalan ujian hidup” ini. Setiap orang yang ingin sukses karenanya harus memaknai kegagalan sebagai “ujian hidup” dari Tuhan. Mari kegagalan dilihat dengan perspektif spiritualitas yang positif dan konstruktif. Kehidupan terbentuk bukan karena seseorang memegang kartu yang baik, melainkan karena memainkan dengan baik kartu yang dipegang. Hal itu berarti bahwa yang penting adalah bagaimana seseorang “memainkan” kegagalan ini dengan cantik dan harmonis dalam koridor suka dan dukanya, mengelolanya dengan optimis, dan memenangkannya.

Dengan memaknai kegagalan sebagai ujian hidup ini, hidup akan semakin berekembang kuat untuk meraih sukses. Semua ujian pada dasarnya merupakan “kebaikan” Tuhan yang terselubung bagi setiap orang. Semua ujian kegagalan sangat berperan bagi kesuksesan seseorang karena dapat membuat orang tersebut lebih mengerti arti hidup, lebih arif mengartikan kegagalan, lebih bijaksana dalam

memandang segala hal, dan lebih sabar dalam memecahkan masalah-masalah kehidupan. Seseorang baru bisa disebut manajer yang sukses kalau dia mampu memimpin bawahan yang sulit, dan pernah membuat manajer lain angkat topi kepadanya.

Dengan demikian, sangat mungkin bahwa apa yang pada awalnya dikira masalah dan kegagalan justru dapat menjadi media yang baik untuk melakukan kenaikan level kehidupan dan kesuksesan. Begitu kesuksesan sudah diraih, dia akan bersyukur kepada Tuhan akan hadirnya goncangan “ujian kegagalan” ini. Pengalaman ujian kegagalan sesungguhnya seringkali mengubah arah hidup seseorang pada kesuksesan yang tidak disangka-sangka dan dapat dijadikan sebagai tugu peringatan kesuksesan yang manis. Hal itu karena Tuhan tidak pernah memberi ujian kegagalan kepada seseorang, kecuali ujian tersebut sudah Tuhan sesuaikan dengan kemampuan orang tersebut, karena Dia tidak bermaksud apa-apa kecuali memberi ujian sedikit saja. Pelajaran spiritual selanjutnya adalah “Tuhan uji manusia sesuai kemampuannya”.

Lima Belas: Tuhan Uji Seseorang Sesuai Kemampuannya

"Tuhan tidak menguji manusia, kecuali sebatas dengan kemampuan mereka." (*Kitab Suci Al-Quran*)

Pada bagian ini akan dibahas pelajaran spiritual tentang “Tuhan uji seseorang sesuai kemampuannya”, dan hal ini berarti Tuhan tidak bermaksud untuk menyiksa hamba-Nya dengan ujian kegagalan yang dialami. Akan tetapi, Tuhan lagi melihat sang hamba apakah dia layak diberi kesuksesan yang akan segera Tuhan berikan kepadanya atau tidak. Hal itu karena kegagalan yang menimpa kepada seseorang biasanya adalah pintu Tuhan untuk masuk ke area-area kesuksesan. Oleh karena itu, ujian kegagalan tersebut pasti sudah didesain Tuhan sesuai dengan tingkat kemampuan dan daya tahan masing-masing. Inilah di antara inti pelajaran spiritual “Tuhan uji seseorang sesuai kemampuannya”.

Dalam cara pandang spiritual, kegagalan yang diberikan Tuhan kepada seseorang adalah “kebaikan” terselubung yang akan menguatkan dan mensukseskan seseorang, serta itu sesuai kemampuan orang tersebut. Ujian hidup karenanya adalah penguat diri sendiri. Semakin seseorang sering diterpa masalah kegagalan semakin handal dan kuat orang tersebut dalam menghadapi hidup ini. Seseorang akan kuat dalam kesuksesan dan kebahagiaan di kemudian hari setelah mampu melewati aneka ujian Tuhan sebelumnya. Bukanlan kesenangan, kemudahan, dan hidup yang lurus-lurus saja yang menguji seseorang. Oleh karena itu, ketika Tuhan menguji seseorang dengan kegagalan berarti Dia sedang memperlakukan orang tersebut benar-benar istimewa. Ketika Tuhan sedang menguji seseorang, Dia sedang meningkatkan kualitas diri orang tersebut dan menciptakan proses-proses kesuksesan hidup baginya. Setiap orang harus kuat menghadapi setiap ujian Tuhan karena Tuhan lebih mencintai hamba-Nya yang kuat daripada hamba-Nya yang lemah. Dengan ungkapan lain, secara spiritual kegagalan merupakan ujian yang akan menguatkan dan mensukseskan hidup seseorang, bahkan kegagalan sementara dari Tuhan ini dimaknai sebagai “penyebab” yang akan membuat sukses menjadi semakin sukses.

Hidup setiap manusia, dalam pelajaran spiritual, telah didesain oleh Tuhan dengan sangat sempurna, semua kegagalan dan keberhasilan telah ada dalam rencana dan desain-Nya yang paling baik. Jika ada sekali-kali masalah menimpa, hal itu merupakan ujian bagi seseorang yang sesuai kemampuannya dan yang menyediakan peluang, kesempatan, dan kebaikan untuk berkembang lebih baik, sukses, dan kuat. Oleh karena setiap ujian Tuhan kepada seseorang sudah disesuaikan dengan kemampuannya, setiap orang harus terus merasa tertantang dengan ujian-Nya, dengan tetap mampu menyempatkan hidup dengan tenang, damai, dan bahagia. Terimalah jika kita memiliki masalah, karena itu artinya kita sedang hidup dan berkembang. Ketika kena PHK misalnya, maknai itu sebagai

peluang bisnis mandiri dan menjadi bos untuk dirinya sendiri. Setiap ujian Tuhan yang telah disesuaikan dengan kemampuan seseorang karenanya selalu melahirkan optimisme lebih sukses.

Pandangan hidup optimistis seperti itulah yang selayaknya dibangun terus-menerus oleh setiap orang. Kunci sukses atau tidaknya hidup seseorang, salah satunya, sangat ditentukan oleh pandangan hidup yang optimistis. Sebagaimana telah didiskusikan pada bagian “mengoptimalkan Potensi Emosi”, pada bagian ini optimisme juga dipandang sebagai sebuah cara pandang spiritual yang akan sangat menentukan tindakan kreatif atau inisiatif apa yang akan diambil dan putuskan seseorang ketika dia menemui masalah, dan ujian kegagalan. Optimisme akan membuat hidup tetap tegar dan tabah serta senantiasa penuh harapan dalam setiap menghadapi ujian yang Tuhan berikan. Marpaung (2008: 18) menyebutkan bahwa jika kita ingin melihat pelangi yang indah, kita harus bersabar menanti redanya hujan. Oleh karena itu, jika seseorang ingin menggapai hidup yang sukses dan bahagia, maka ia harus mampu melewati dengan baik ujian-ujian hidup yang Tuhan berikan yang *nota bene* sudah sesuai dengan kemampuan setiap orang dalam menghadapinya. Pernyataan ini sangat sesuai dengan firman Tuhan dalam Kitab Suci Al-Quran yang dikutip di atas bahwa Tuhan tidak akan pernah memberi ujian kepada manusia yang tidak sanggup mereka pikul.

Tuhan memang tidak pernah menjanjikan kehidupan yang selalu mulus tanpa ada masalah kehidupan. Akan tetapi justru Dia telah menegaskan bahwa setiap orang akan diuji oleh-Nya dengan berbagai macam ujian, kekhawatiran dan kegagalan. Tuhan juga telah menegaskan, sebagaimana dinyatakan dalam salah satu ayat dari Kitab Suci di atas, bahwa “setiap orang akan diuji oleh-Nya sesuai kemampuan orang itu sendiri”. Oleh karena kegagalan adalah ujian Tuhan dalam desain-Nya, maka siapapun pasti bisa melewati ujian-ujian-Nya. Tuhan menjanjikan kabar gembira atau kebaikan bagi mereka yang sabar menjalani semua ujian dan cobaan Tuhan tadi.

Ketika ujian dan cobaan datang, Tuhan telah menjanjikan kemudahan setelahnya.

Sesungguhnya bersama kesulitan, ada kemudahan.
(Kitab Suci Al-Quran)

Dalam pelajaran spiritual “Tuhan uji seseorang sesuai kemampuannya” ini penting untuk memaknai bagaimana sebab-sebab seseorang ditimpa ujian kegagalan, karena menghadapi ujian hidup secara maknawi ini merupakan kunci keberhasilan melewati ujian tersebut. Dengan memaknai ujian kegagalan secara spiritual demikian, setiap orang akan tetap fokus dan optimis sehingga akan mudah menyusun kebangkitan dari ujian tersebut. Dengan tetap fokus dan optimis, orang tersebut dapat mulai melakukan pembaharuan atau inisiatif agar hal serupa yang menyebabkan kegagalan tidak terulang kembali. Hikmah-hikmah kegagalan akan terkuak kemudian. Dengan begitu, seseorang tidak akan jatuh pada ujian ujian kegagalan yang sama. Sangat disayangkan memang, tidak sedikit orang yang dengan mudah melakukan penilaian atas dirinya sendiri bahwa dia tidak bisa melakukan “ini” atau “itu” dikarenakan dia sudah pernah ditimpa ujian kegagalan tetapi tidak menguak aneka hikmah di baliknya.

Menurut pelajaran spiritual, pengalaman melewati ujian-ujian yang dihadapi dan menguak aneka hikmah di baliknya merupakan keberhasilan atau kesuksesan besar seseorang, bukan karena ditimpa kegagalan itu sendiri. Sebab, menurut pelajaran spiritual,

"Pengalaman bukanlah apa yang terjadi pada seseorang saja, namun yang lebih bernilai adalah apa yang dilakukan seseorang terhadap apa yang terjadi padanya."

Keniscayaan di atas didasarkan pada kenyataan bahwa setiap manusia sudah Tuhan beri berbagai potensi atau modal, seperti intelektual, emosional, dan spiritual. Semuanya merupakan potensi besar yang diberikan Tuhan hanya kepada manusia dan tidak diberikan kepada makhluk lain. Semua itu bekal potensi untuk manusia cepat bangkit dari setiap ujian kegagalan. Setiap orang

karenanya harus segera bangkit dari apa yang dia anggap sebagai ujian kegagalan ini, sebab tidak ada masalah yang terlalu besar untuk dihadapi kecuali Tuhan telah mengukurnya bahwa seseorang pasti mampu mengatasinya. Tuhan sudah sesuaikan ujian seseorang dengan potensi intelektual, emosional, dan spiritual masing-masing. Tuhan karenanya tidak mungkin salah dalam menguji seseorang, justru Dia pasti merencanakan kebaikan besar di balik ujian-Nya yang diberikan kepada setiap hamba-Nya.

"Tidak ada masalah yang terlalu besar untuk dihadapi, tidak ada langkah yang terlalu panjang untuk dijalani, dan tidak ada orang yang terlalu sulit untuk dihadapi, yaitu ketika kita mampu menyikapi setiap peristiwa yang terjadi dengan sabar dan ikhlas pada Tuhan."

Terkait pelajaran "Tuhan uji seseorang sesuai kemampuannya" ini, seorang bijak pernah mengatakan bahwa seseorang tidak akan pernah bisa mengukur betapa tingginya sebuah gunung hingga orang tersebut sudah berada di puncaknya dan mengatakan bahwa sebenarnya tinggi gunung itu tidak setinggi yang dibayangkan sebelumnya. Ungkapan bijak ini mengandung pengertian bijak pula bahwa jangan pernah seseorang menyerah sebelum mencoba karena ujian kegagalan adalah sesuai dengan kemampuan setiap orang. Kegagalan karenanya bukanlah kutukan karenanya kekuatan terbesar untuk menyelesaikan ujian kegagalan adalah ketika seseorang berani untuk memulai langkah pertama lagi. Seribu langkah ke depan dimulai dengan langkah pertama tadi. Langkah-langkah pertama itu bisa jadi bentuknya adalah kegagalan sementara sebagai ujian dari Tuhan. Oleh karenanya, pelajaran spiritual mengajarkan pantang untuk menyerah dalam menerima ujian kegagalan dari Tuhan.

Ketika ujian kegagalan begitu menekan dan hampir saja membuat menyerah dan putus asa, satu hal yang harus diingat oleh setiap orang adalah bahwa ujian tersebut tidak akan melebihi kekuatan kita sebagai manusia biasa. Semua itu ada dalam desain Tuhan, karena

Dia sekali lagi memang tidak akan membebani seorang hamba-Nya di luar batas kemampuan hamba tersebut. Dengan kasih dan sayang-Nya, Tuhan pasti tidak akan membiarkan kebingungan dan gagal selamanya. Demikian kitab suci al-Quran menegaskan. Kesadaran akan pelajaran spiritual ini layak untuk dijadikan landasan optimisme oleh siapapun dalam menghadapi semua ujian hidup dan masa-masa yang selama ini dianggap kegagalan dan kekecewaan besar. Pelajaran spiritual ini diharapkan mampu melahirkan motivasi tinggi untuk bangkit dari ujian kegagalan, tidak takut gagal lagi, tidak putus asa, dan tentu pantang menyerah.

Kitab suci al-Quran di ayat lain menegaskan “setelah kegagalan pasti ada kesuksesan.”

Pelajaran spiritual “Tuhan uji seseorang sesuai kemampuannya” merupakan pandangan hidup atau *mindset* yang positif dan dahsyat akibatnya. Pandangan hidup, sebagaimana sudah dibahas pada bagian Dua, adalah bentuk dari bagaimana seseorang akan memandang sesuatu, bersikap dan berperilaku terhadap sesuatu tadi. Sehingga perilaku atau tindakan seseorang pada dasarnya merupakan wujud nyata dari pandangan hidup orang tersebut. Dengan ungkapan lain, pandangan hidup merupakan pola pikir yang ada pada diri seseorang. Ia adalah *mindset* atau perspektif. Oleh karena itu, dapat dipastikan kesuksesan hidup seseorang dalam karier, jodoh, materi, dan kebahagiaan hidupnya sangat berhubungan dengan cara orang tersebut memandang hidup dan seluk-beluk di dalamnya.

Tidaklah mungkin orang yang memiliki pandangan hidup yang selalu pesimis dan oleh karenanya tidak berani menghadapi ujian hidup akan mencapai banyak keberhasilan dalam perjalanan hidupnya. Paling-paling dia mendapatkan keberhasilan kecil, tetapi sudah merasa itu adalah besar sekali. Inilah yang sering dilupakan orang, menginginkan mendapat banyak keberhasilan dalam hidupnya tetapi tidak berani ambil resiko, tidak berani gagal, dan tidak berani “berdarah-darah” terlebih dahulu. Sebaliknya, inilah juga yang sering

dilupakan orang bahwa berani ambil resiko, berani gagal, dan berani diuji Tuhan adalah di antara kunci sukses hidup.

Pribadi-pribadi pantang menyerah lahir dari cara pandang hidup berani ambil resiko, berani gagal, dan berani diuji Tuhan di atas. Tanpa syarat-syarat itu, tidaklah mungkin orang bisa meraih banyak kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Akan tetapi memang membangun hidup yang selalu optimis ini tidaklah semudah mengatakan dan menuliskannya, setiap orang harus terlebih dahulu membangunnya dalam pikiran, melatihnya, dan kemudian membiasakannya. Karena pada kenyataannya banyak ujian kegagalan menimpa sepanjang hidup, sayangnya banyak yang telah menunjukkan respon pertamanya dengan cara-cara menyerah di tengah jalan. Sikap menyerah terkait erat dengan cara pandang hidup kita, dan itu bukan cara-cara pandang spiritual.

Sikap menyerah tidak menyadari bahwa ujian dan kendala hidup sebenarnya jalan menuju perbaikan dan kesuksesan hidup. Menyerah juga menyebabkan banyak orang tidak sadar atau mungkin tidak tahu tentang rahasia ini, sehingga dia cenderung menghindar dan mundur, daripada menghadapi ujian dan kendala hidup. Mereka pun tidak menyadari semua itu, sehingga setiap ujian tidak melahirkan efek apa-apa. Ada juga sebagian orang yang menyikapi hidup ini dengan cenderung mencari mudahnya dan enaknya saja, serta tidak mau susah-susah dan ambil resiko. Sikap dan pandangan seperti ini, jika tidak disadari, akan membawa diri sendiri selalu pesimis dalam menjalani hidup ini. Padahal, banyak kesulitan yang harus dihadapi, betapa ketatnya persaingan hidup ini, dan banyaknya kendala dan masalah yang harus dilalui dengan cara pandang spiritual bahwa “Tuhan uji seseorang sesuai dengan kemampuannya”.

Setiap orang sepatutnya meyakini bahwa keseluruhan hidup ini adalah ujian dari Tuhan. Karena hidup adalah ujian, maka setiap orang harus selalu belajar memahami dan mengetahui masalah yang akan selalu dihadapi sepanjang hidup di dunia itu, dan menggali

makna serta nilai penting di belakangnya. Semua ujian itu harus dihadapi berdasarkan pelajaran spiritual bahwa “Tuhan uji seseorang sesuai dengan kemampuannya”, dan semua itu agar dia lulus dari ujian ini. Untuk lulus dan dengan cara pandang spiritual, setiap ujian dihadapi secara optimis tadi karena Tuhan menguji hamba-Nya sesuai batas kemampuan masing-masing. Maka, optimislah berhasil lulus dengan setiap ujian Tuhan. Sebab, bagaimana kita akan banyak belajar hidup kalau kita tidak berani menghadapi segala masalah hidup ini; bagaimana kita akan belajar banyak masalah hidup, jika kita selalu melihat masalah dengan penuh pesimisme; bagaimana kita mau berkembang dan tumbuh, jika kita takut dengan masalah dan kegagalan hidup; bagaimana kita mau berkembang dan tumbuh, kalau kita sudah kalah sebelum menghadapi masalah hidup.

Padahal, Tuhan menguji setiap orang sesuai kemampuannya dan menunggu respon apakah layak Dia beri kesuksesan setelahnya atau tidak.

Yang juga seringkali salah dilakukan banyak orang dalam menghadapi ujian kegagalan adalah menganggap terlalu berat ujian yang harus diterimanya, bahkan bertubi-tubi datang kepadanya. Padahal, semua ujian bersifat sementara saja, seperti ujian di sekolah atau perkuliahan, dan tidak mungkin Tuhan selalu memberi ujian sepanjang hidup seseorang, serta Tuhan tidak akan membebani ujian hidup seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya. Oleh karena itu semua ujian hidup pasti dapat diselesaikan oleh setiap karena Tuhan memberikannya kepada setiap orang sesuai dengan kadar kekuatan masing-masing. Tidak lebih, dan tidak kurang. Tuhan uji seseorang sesuai dengan kemampuan, dan ujian yang diberikan-Nya adalah pintu masuk kesuksesan dan kebahagiaan hamba-hamba-Nya. Dengan demikian harga setiap ujian hidup karena “hidup ini sangat berharga”.



MEMAKNAI HIDUP SANGAT BERTHARGA

Setelah mendiskusikan pelajaran spiritual tentang “Tuhan uji sesuai kemampuan manusia” di atas, pada bagian ini akan didiskusikan pelajaran spiritual penting lain, yaitu: “Memaknai Hidup Sangat Berharga”. Pada pelajaran “memaknai hidup sangat berharga” ini, akan dibahas tiga tema spiritual terkait, yaitu: “tinggalkan masa lalu”, “hargai hidup”, dan, “jalani proses hidup”. Ini berarti bahwa setelah seseorang memahami bahwa kegagalan adalah ujian dan setiap ujian ditetapkan Tuhan sesuai kemampuan setiap orang, maka setiap orang harus meninggalkan kegagalan masa lalu, menghargai hidup yang penuh makna dan arti ini, dan menikmati proses masa kini. Detail masing-masing tiga tema spiritual ini akan dibahas di bawah ini.

Enam belas: Tinggalkan Masa Lalu

"There is no use crying over spilled milk." (VOA)

Untuk menjadi sukses setelah mengalami ujian kegagalan, setiap orang harus berani melakukan pelajaran spiritual lain, yaitu pelajaran “tinggalkan masa lalu”. Meninggalkan masa lalu tidak sama dengan melupakan masa lalu, karena siapa saja sesungguhnya tidak mungkin melupakan masa lalu masing-masing. Apa pun masa lalunya. Bahkan secara kognitif, semakin seseorang ingin melupakan “sesuatu”, biasanya justru semakin dia tidak bisa melupakan dan semakin tidak mungkin melupakannya “sesuatu” tadi. Oleh karena itu, meninggalkan

masa lalu tidak sama dengan melupakan masa lalu. Kutipan dari VoA di atas relevan dengan praktik pelajaran “tinggalkan masa lalu” ini dengan cara pandang spiritualitas.

Pelajaran spiritual tentang “tinggalkan masa lalu” berarti membiarkan masa lalu tetap ada sebagai ketetapan Tuhan dan mengakui semua itu sebagai bagian dari kehidupan. Jelaslah, masa lalu, masa kini, dan masa depan pada hakikatnya merupakan bagian desain Tuhan yang mutlak, Dia Sang Desainer kehidupan yang paling sempurna. Pengertian lain dari meninggalkan masa lalu juga berarti tidak memberikan tempat bagi masa lalu merusak kesempatan dari-Nya untuk bahagia dan sukses di masa sekarang dan masa yang akan datang. Meninggalkan masa lalu karenanya merupakan pelajaran yang sangat penting untuk sukses, hal itu karena memang ada kehidupan yang lebih penting ke depan, yaitu “sekarang” dan “masa depan”.

Memang, selama perjalanan hidup di dunia ini, setiap orang memiliki banyak sekali peristiwa masa lalu yang terus dibawa ke masa sekarang ini, terutama berkaitan dengan kegagalan dan kekecewaan. Peristiwa-peristiwa tersebut sudah lama terjadi, malah kadang-kadang beberapa pelaku di dalamnya pun sudah meninggal dunia. Akan tetapi, sangat disayangkan jika peristiwa kegagalan masa lalu masih disimpan baik-baik dalam memori, diingat-ingat terus, bahkan malah dipelihara. Hal itu akan melahirkan kibat-akibat yang negatif; mungkin perasaan dendam dan sakit hati kepada orang lain dan diri sendiri masih “terpelihara” terus dalam pikiran sehingga malah menjadi sering muncul menghiasi pikiran; mungkin menimbulkan kesedihan lagi; mungkin melahirkan penyesalan-penyesalan; dan lain-lain. Semua pengalaman yang menyakitkan tersebut seakan-akan terulang kembali lengkap dengan segala perasaan yang melingkupinya; dibayangkan, diingat-ingat, dan digambarkan kembali. Ia seperti masih terjadi terlihat di pelupuk mata, masih terasa di hati, dan masih mengganggu pikiran. Bagaimana seseorang

bisa sukses dan memahami pelajaran “hidup sangat berharga” jika dia masih belum bisa *move on* dari kekecewaan masa lalunya.

Belum bisa *move on* dari kegagalan masa lalu merupakan permasalahan serius bagi praktik pelajaran spiritual ini, yaitu ketika seseorang tidak bisa meninggalkan masa lalu yang buruk. Hal itu bahkan bisa dipahami sebagai penolakan atas keputusan Tuhan. Pertanyaannya, sampai kapan seseorang akan terus seperti itu, padahal masa lalu sudah berlalu dan tak akan pernah kembali lagi. Betapa pun seseorang berusaha semaksimal mungkin mengubah masa lalu yang “gagal” itu agar dapat menjadi menyenangkan, siapapun tidak akan pernah dapat mengubah masa lalu. Masa lalu itu sudah mati, sudah selesai, dan tentunya tidak akan pernah kembali lagi. Yang bisa dirubah adalah masa kini dan masa depan. Perumpamaan ketidakmampuan meninggalkan kegagalan masa lalu adalah seperti orang yang menusuk dirinya dengan menggunakan sebuah pisau. Pisau diibaratkan kegagalan yang menyakitkan tadi. Bagaimana rasanya jika seseorang menusuk-nusuk dirinya sendiri pisau (kegagalan) masa lalu terhadap kehidupan masa kini dan masa depan. Tentu hal itu, menyakitkan dan bahkan membunuh masa kini dan masa depan.

Perumpamaan ketidakmampuan meninggalkan masa lalu menggunakan analogi orang yang menusuk dirinya dengan pisau adalah setelah orang yang menusuk dirinya kita itu pergi, orang lantas mengambil lagi pisau tersebut dan menusukkannya lagi ke dirinya berkali-kali. Bagaimana pendapat kita mengenai orang yang melakukan hal tersebut kepada dirinya sendiri, tentu semua orang akan menganggapnya sebagai orang “gila”. Ketidakmampuan itu tentu semakin merugikan, semakin menambah kesedihan dan rasa sakit, yang ironinya oleh masa lalu yang sudah lewat. Semua itu sama sekali tidak menguntungkan. Inilah analogi untuk memahami pelajaran meninggalkan masa lalu ini. Meninggalkan masa lalu berarti berhenti menusukkan pisau ke diri sendiri karena kesadaran betapa sakitnya hal tersebut. Tidak meninggalkan masa lalu berarti kita mengambil peran

orang (penusuk) tersebut, yaitu secara berulang-ulang terus-menerus menusukkan pisau tersebut ke diri kita sendiri. Padahal orang dan peristiwa itu sudah berlalu.

Meninggalkan kegagalan masa lalu sangat ditekankan dalam pelajaran spiritual ini, karena hanya dengan meninggalkan kegagalan masa lalu itulah setiap orang dapat mensyukuri nikmat dan kesempatan hidup masa kini dan masa depan yang terus Tuhan berikan. Dengan mensyukuri masa kini seseorang dapat menutup masa lalu yang kelam dan sekaligus membangkitkan kesuksesan masa kini yang begitu indah dan penuh harapan. Tuhan telah menegaskan dalam Kitab Suci bahwa “bersyukurlah kalian agar Tuhan menambah nikmat-nikmat lain-Nya”.

Orang yang tidak dapat meninggalkan kegagalan masa lalu pastilah tidak dapat menikmati masa kini, menyongsong masa depan, dan membangkitkan kesuksesannya. Ini dapat dianalogikan dengan seseorang yang ingin berjalan ke depan tetapi membawa hal-hal busuk yang bau di dalam ransel bahunya. Tentu saja, sangatlah sulit bagi orang ini untuk dapat berjalan dengan menyenangkan dan percaya diri karena bau menyengat menyertainya ke mana pun dia pergi. Melepasakan kegagalana masa lalu laksana membuang bau-bau busuk tersebut sehingga hidup setiap menjadi harum dan menyenangkan, percaya diri dan optimis, dan, dinamis dan inovatif. Ketidakmampuan seseorang meninggalkan kegagalan masa lalu juga berarti memberi tempat bagi orang (lain) tersebut untuk mengontrol emosi dan mengendalikan *remote control* kehidupan orang tersebut. Oleh karena itu, ketika seseorang mengingat kejadian yang menyakitkan di masa lalu, pada dasarnya dia menyerahkan *remote control*-nya pada masa lalu. Dengan demikian, orang bukan lagi menjadi tuan terhadap dirinya sendiri, dia telah menyerahkan diri sendiri pada masa lalu tersebut untuk mengontrol kehidupannya. Kalau itu yang terjadi, malah bukan pelajaran spiritual yang dipraktikkan, karena pelajaran spiritual mengajarkan setiap orang untuk mensyukuri anugerah Tuhan berupa kehidupan masa kini.

Kemampuan meninggalkan masa lalu Pradiansyah (2004) sangat bergantung dengan persepsi seseorang tentang masa lalu. Sebagaimana sudah dibahas di bagian dua, tema: kekuatan pikiran dan kekuatan *mindset*, apa yang disebut masa lalu menurut seseorang sangat mempengaruhi sikap orang tersebut dalam memahami pelajaran meninggalkan masa lalu ini. Ternyata tiap-tiap orang memiliki pengertian yang berbeda-beda tentang masa lalu ini. Ada yang menganggap sepuluh tahun yang lalu, ada yang menganggap setahun yang lalu sebagai masa lalunya, ada yang menganggap sebulan, seminggu, dan masih banyak lagi. Apapun jawaban tentang masa lalu itu yang jelas setiap orang tidak bisa menarik apa pun yang sudah dijalani, diperbuat dan dikatakan di masa lalu. Ia adalah masa lalu, sekarang adalah masa sekarang, dan nanti adalah masa depan. Ketiganya tidak dapat dicampuradukan, ketiganya berbeda, dan ketiganya terpisah.

Kesiapan meninggalkan kegagalan masa lalu karenanya tergantung kepada diri sendiri. Akan tetapi, pelajaran spiritual mengajarkan agar setiap orang berani meninggalkan kegagalan masa lalu yang tidak menguntungkan dirinya, dan agar bangkit untuk masa sekarang dan masa depan yang menanti. Semua orang hidup dan akan hidup di kedua dimensi waktu ini. Mari diingat kembali pesan di awal bagian ini bahwa “kita tidak perlu menangisi susu yang sudah tumpah” –*there is no use crying over spilled milk*. Kita tidak perlu menghabiskan energi untuk memikirkan dan bahkan menangisi kegagalan masa lalu, karena tidak pernah akan bisa diulang kembali bagaimanapun caranya. Jalani masa kini dan tatap masa depan karena keduanya adalah kehidupan sesungguhnya. Oleh karena itu, tinggalkan sejarah kegagalan masa lalu, sebab Tuhan sudah beri kesempatan untuk hidup di masa kini. Karena masa kini kita adalah kehendak Tuhan, maka hidup ini sangat berharga. Juga karena hidup ini sangat berharga dari Tuhan, maka “harga hidup” ini.

Tujuh Belas: Harga Hidup

“Perlakukan diri Anda dengan penuh penghargaan, dan

ia akan memberikan respons serupa." (C.C. Scott, 2004: 39)

Dengan mempraktikkan pelajaran spiritual "tinggalkan masa lalu di atas", berarti seseorang telah menghargai hidupnya saat ini dan yang akan datang. Bagian penting dari kajian Bagian Lima "Memaknai Kegagalan dengan Spiritualitas" ini adalah "hargai hidup" kita yang sangat berharga ini. Dalam kajian spiritualitas, hidup adalah salah satu anugerah terbesar Tuhan yang diberikan kepada seseorang. Oleh karena hidup adalah anugerah terbesar dari-Nya, maka "hargai hidup" ini. Pada bagian akan didiskusikan pelajaran "hargai hidup" dari sudut pandang spiritualitas kaitannya dengan pelajaran lain "memaknai kegagalan dengan spiritualitas tadi.

Harga diri atau *self-esteem* seseorang, dalam pelajaran spiritualitas, tidak ditentukan oleh prestasi-prestasi atau kesuk-sesan duniawi, tidak juga oleh hal-hal yang bersifat fisik termasuk popularitas, dan hal-hal yang hanya memenuhi keinginan-keinginan yang tidak terkendali. Akan tetapi, penghargaan diri lebih berkaitan dengan sejauh mana seseorang menggunakan kejujuran hati, integritas, kehendak, sabar, syukur, ikhlas, dan kerja akal budi yang dapat dipertanggung jawabkan. Pelajaran spiritual "hargai diri" karenanya lebih berkaitan dengan dimensi spiritual seseorang yang bersifat internal daripada dimensi eksternal material semata.

Menghargai diri sendiri merupakan sebuah fondasi nilai spiritual untuk bersyukur hidup, memfokuskan pikiran pada hal-hal hidup yang positif, menggunakan kata-kata kehidupan positif, dan, mengakui orang lain sebagai bagian dari kehidupan diri sendiri secara positif pula. Menghargai diri sebagai sikap dan perilaku sangat dahsyat efeknya bagi kesuksesan dan kebahagiaan hidup seseorang. Tanpa menghargai diri sendiri, siapa pun akan sulit untuk merasakan, berpikir, dan mengungkapkan rasa syukur yang tulus akan kehidupan diri sendiri dan orang lain yang sangat bernilai dari Tuhan. Pelajaran spiritual menggambarkan betapa berharganya hidup setiap orang

sehingga masing-masing harus menghargai hidup setinggi-tingginya. Pelajaran tentang betapa sangat berharganya hidup ini mutlak dipraktikkan oleh setiap orang untuk menegaskan ulang bahwa masing-masing memiliki potensi diri yang khas atau unik yang diberikan Tuhan baik potensi intelektual, emosional, maupun spiritual.

Dengan ketiga potensi yang Tuhan berikan di atas, hidup setiap orang karenanya sangat berharga. Sehingga, menyalakan hidup yang berharga ini dan tidak menggunakannya untuk menghadapi berbagai masalah hidup dan membangun kesuksesan adalah salah satu indikator tidak mensyukuri anugerah Tuhan ini. Dalam buku saya sebelumnya *Menjadi Bahagia* (2010) pelajaran “menghargai hidup” ini juga telah didiskusikan untuk menjawab tentang argumen-argumen setiap orang harus memperlakukan hidup ini secara berharga setinggi-tingginya. Tema ini akan didiskusikan ulang di sini tentu setelah dilakukan penambahan dan pengurangan seperlunya.

Pelajaran harga diri diartikan sebagai “perasaan bernilai” dan “kemampuan untuk menghadapi tantangan kehidupan”. Harga diri lahir dari kedalaman bathin yang bersyukur dan terefleksikan dalam setiap tindakan yang dilakukan baik terhadap hal-hal kecil maupun besar. Harga diri karenanya merupakan esensi yang dengannya setiap orang mampu mengukur nilai diri sendiri dan merupakan bangunan terpenting dalam landasan psikologi spiritual seseorang. Secara sederhana, pengertian “harga diri” adalah “cinta diri”, sehingga “menghargai diri sendiri” adalah “mencintai diri sendiri.” Ketika seseorang mencintai, menghargai, mengakui dan atas siapa diri sendiri, orang tersebut sedang “menghargai diri sendiri.” Oleh karena itu, menghargai diri berkaitan dengan makna dan nilai spiritualitas karena mempraktikkan pelajaran penting berupa “pengakuan seseorang terhadap nilai dirinya sendiri.”

Ketika seseorang mencintai diri dan mengakui nilai diri sendiri, dia sebenarnya sudah memulai menggunakan kekuatan ajaib

“menghargai hidup” ini. Itu berarti orang tersebut sedang memikirkan, merasakan, melakukan, atau mengatakan kepada diri sendiri atau tentang dirinya dengan cara-cara yang baik, penuh kasih, positif, dan, penuh makna serta nilai. Semua itu masuk ke dalam pelajaran spiritual “menghargai hidup.” Ada pesan luar biasa untuk pelajaran menghargai hidup ini, bahwa:

“Tubuh Anda adalah kendaraan bagi kehidupan Anda. Cintai, hargai dan beri dia penghargaan, perlakukan dengan baik, dan dia akan melayani Anda dengan baik.”

Menghargai hidup dengan sangat berharga ini juga berarti menerimanya dengan perasaan sangat berharga sebagai kekayaan yang bernilai dan penuh istimewa dari Tuhan. Menghargai tubuh bisa dilakukan dengan cara memperlakukannya secara berharga, menjaganya dengan penuh perhatian, sama seperti yang dilakukan kepada objek-objek bernilai dan istimewa lainnya. Belajar menghargai diri sendiri ini merupakan hal yang sangat penting bagi siapa pun, tanpa terkecuali. Ketika seseorang menghargai dirinya sendiri, pada dasarnya orang tersebut sedang menjalin kemitraan dengannya karena penghargaan membawa energi timbal balik yang positif secara dahsyat. Oleh karena itu, mari perlakukan hidup ini sebagai sebuah struktur yang layak mendapatkan penghargaan dan hidup akan memberi respon yang baik bagi pemiliknya berupa kesuksesan, keberhasilan dan kebahagiaan. Sikap mengabaikan hidup akan menyebabkan hidup tidak berjalan sesuai desain Tuhan seperti menyia-nyiaikan hidup, berbuat kejahatan, dan sikap mudah putus asa atau menyerah.

Menghargai hidup bermula dari sikap (*mindset* atau persepektif) karenanya ia tidak memerlukan biaya, tinggal bagaimana setiap orang bersedia menyediakan ruang dalam pikirannya untuk melihat dengan totalitas bahwa hidup dengan semua perniknya adalah berharga dari Tuhan. Ia adalah anugerah paling istimewa yang Tuhan berikan secara khusus untuk setiap orang. Akan tetapi, menghargai hidup bukanlah keangkuhan, kesombongan,

menonjolkan diri, merasa lebih baik dari yang lain, kecongkakan yang egois, dan membual. Menghargai hidup adalah menerima diri kita sendiri adanya, tidak membandingkannya dengan orang lain, dan menggunakan semua potensi diri untuk kebaikan sesuai kehendak Tuhan dan berani menghadapi hidup dengan semua masalahnya sesuai kehendak-Nya pula.

Minimal ada tiga praktik kunci dalam pelajaran spiritual “hargai diri” ini, yaitu:

- Mempraktikkan pelajaran “penerimaan diri” secara tulus
- Fokus pada potensi diri kita masing-masing
- Menjadi diri sendiri, atau percaya diri.

Untuk dapat menghargai diri sendiri secara tepat, *pertama* sekali setiap orang harus mampu melakukan penerimaan diri secara utuh. Menerima diri berarti menolak untuk mengingkari atau membenci apa saja yang ada pada diri sendiri. Penerimaan diri ini berarti menerima semua pengalaman hidup yang ada pada diri sendiri; sejarah hidup diri sendiri, latar belakang hidup diri sendiri, lingkungan pergaulan diri sendiri, dan masa-masa yang telah dilalui oleh dirinya. Penerimaan diri karenanya merupakan dasar bagi semua pertumbuhan dan perubahan yang ada pada diri sendiri. Penerimaan diri juga merupakan suatu keyakinan yang mendasar untuk menjadi diri sendiri apa adanya, bukan diri bayangan, bukan diri orang lain, dan bukan diri yang “pura-pura”. Dengan menerima diri sendiri apa adanya, seseorang akan membangun dirinya dengan pertumbuhan dan perubahan berdasarkan keadaan diri dan makna serta nilai. Sehingga, setiap akan menjadi dirinya sendiri yang sesungguhnya. Dengan demikian, seberapa jauh seseorang menerima dirinya sendiri, maka sebesar itu pula tingkat harga dirinya.

Jika seseorang bisa disogok 100 juta, maka harga diri orang tersebut hanya 100 juta saja, tidak lebih. Akan tetapi, jika seseorang menghargai dirinya “tak ternilai”, maka dia akan menjaga harga

diri dengan “tak ternilai” pula; dia tidak akan mau disogok, dia tidak akan mau korupsi, dan dia tidak tergoda oleh godaan-godaan dunia lainnya yang didapat tidak sesuai kehendak Tuhan. Akan tetapi, orang seperti itu akan menggunakan hidupnya yang sekali ini dengan penuh arti seperti berbuat kebajikan kepada sesama dan lingkungannya. Mengutip kata-kata bijak para kyai pendiri pondok Gontor (Trimurti),

“Hidup sekali, hiduplah yang berarti.”

Ungkapan “hidup sekali” dari pendiri Gontor di atas merupakan penegasan bahwa hidup ini “tak ternilai” harganya, dan bukan digunakan untuk kesia-siaan dan asal-asalan.

Dengan menerima diri sendiri apa adanya penuh syukur, yang akan tumbuh adalah perasaan betapa berharganya diri masing-masing untuk kehidupan ini. Pelajaran penerimaan diri sangat penting dalam mewujudkan pelajaran penghargaan diri. Ketidakmampuan untuk mengakui dan menerima diri sendiri apa adanya akan menghalangi pembangunan harga diri yang senyatanya, sesungguhnya, dan yang sesuai dengan apa adanya. Seringkali dimukakan orang-orang yang bersikeras melawan atau memusuhi bagian-bagian tertentu dari dirinya, bisa tubuhnya bahkan hidupnya, sehingga nyaris bunuh diri dan merasa dirinya tidak berharga. Ada yang menolak bentuk hidungnya, sehingga ia stress karenanya. Ada yang menolak warna kulitnya, sehingga ia pun gelisah karenanya. Begitu seterusnya. Penolakan adalah anti-tesis penerimaan. Menolak bentuk hidung, berarti tidak menerima betapa hidung tersebut diberikan Tuhan secara gratis, padahal banyak orang yang bermasalah dengan hidungnya bahkan sejak lahir. Menolak warna kulit yang diberikan Tuhan berarti tidak menerima pemberian gratis Tuhan, padahal ada banyak orang yang punya kelainan pada bagian kulit. Semua penolakan diri akan menyebabkan seseorang lupa untuk bersyukur kepada Tuhan, dan lupa akan tugas pokok hidupnya untuk selalu berbuat kebajikan sesuai kehendak Tuhan.

Penerimaan diri karenanya merupakan kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri sendiri apa adanya. Kemampuan menerima diri didasarkan pada sikap respek atau penghargaan pada kenyataan dan realitas diri sendiri. Orang yang belum mampu menghargai dan menghormati kenyataan diri dan hidupnya, sebagaimana dicontohkan di atas, tentu akan sulit menerima diri sendiri. Oleh karena itu, sekali seseorang mampu menerima semua hal dalam dirinya, dan karenanya berarti dia sudah mampu menghargain dirinya sendiri, hidupnya akan terasa lega, *plong*, penuh makna, *enteng*, dan bahagia. Penerimaan diri adalah persoalan makna batiniah atau spiritual seseorang. Seandainya banyak orang yang mencemooh sekalipun, dia akan tetap menghargai apa yang ada dalam hidupnya.

Kehidupan yang penuh syukur karena *lega* dan *plong* tadi menjadikan seseorang fokus pada target-target sukses hidupnya, tidak melulu memikirkan penolakan diri. Dengan tangannya yang sempurna, apa yang bisa dia lakukan. Dengan tangannya yang cuma 1 pun (maaf), dengan penerimaan diri, apa yang bisa dilakukan. Dengan potensi menulis cerpen, bukan esai, seseorang fokus berkarya cerpen. Dengan potensi membuat bakso yang enak, seseorang fokus berjualan bakso yang berkualitas. Dengan potensi keilmuan agama, seseorang fokus membina umat sekitarnya. Penerimaan diri jelas melibatkan sikap fokus pada kelebihan diri sendiri, bukan pada kekurangan-kekurangan. Sehingga, siapa pun akan fokus berkarya untuk kebajikan baik secara ekonomi, ekologi, maupun kemanusiaan.

Penerimaan diri merupakan pengakuan akan kelebihan dan kekurangan, kesuksesan dan kegagalannya. Kelebihan dan kesuksesan untuk dioptimalkan, sedangkan kekurangan dan kegagalan untuk dijadikan pelajaran. Dibutuhkan suatu keberanian, kejujuran, syukur, dan keikhlasan untuk dapat menerima apa pun yang menjadi bagian dari diri sendiri. Pengalaman menunjukkan bahwa siapa saja jauh lebih mudah untuk menghargai, mengakui, dan menerima apa yang dipandang baik, menyenangkan dan membahagiakan dibanding

dengan menghargai, mengakui, dan menerima apa yang dipandang gagal, mengecewakan, dan menyengsarakan. Kenyataan lain setiap orang tidak pernah bisa membuang atau memusuhi apa yang ada dalam diri sendiri. Semua melekat pada diri sendiri sehingga mau tidak mau setiap orang harus jujur untuk mencoba belajar mulai mengakui, menghargai dan menerimanya secara keseluruhan; baik dan buruknya, kelebihan dan kekurangannya, dan positif dan negatifnya.

Kemampuan menerima diri karenanya merupakan fondasi utama seseorang untuk melakukan mempraktikkan pelajaran “harga diri” sehingga seseorang dapat melakukan perubahan dan kebangkitan paska kegagalan yang menimpanya. Ini pelajaran spiritual penting tentang meneghargai diri sendiri hubungannya dengan membangkitkan kesuksesan kita. Seseorang yang tidak mengetahui dan menerima hidupnya secara utuh tidak mungkin mampu melakukan pilihan-pilihan perubahan dan kebangkitan dari kegagalan dengan cepat. Oleh karena itu, salah satu dasar untuk melakukan perubahan dan kebangkitan dari kegagalan adalah sikap menerima dan menghargai seluruh dimensi hidup secara penuh dan tulus. Sebagai contoh praktis, sewaktu kita duduk sendiri selepas kerja di sore hari dan kita ingin merenungi hidup ini, secara spontan kita akan melihat banyak episode hidup secara keseluruhan di hari itu dari sejak bangun subuh sampai saat itu.

Dalam proses di atas mungkin ada seseorang akan menolak beberapa bagian dari episode hidup, seperti berkata:

- Ah.....seandainya ketika itu aku diterima di perusahaan itu.
- Seandainya hidupku semulus hidup kawanku itu.
- Jika aku dilahirkan dalam keluarga yang kaya raya.
- Seandainya hidungku lebih mancung.
- Apabila wajahku tidak seperti sekarang ini, mungkin aku dapat mudah menjalani karir pekerjaan.
- Dan lain-lain yang semakna.

Akan tetapi bila orang tersebut mampu melihat hidupnya dalam seluruh episodenya yang utuh dan objektif, maka yang akan muncul adalah ungkapan-ungkapan berikut dan atau yang semakna,

- Aku ikhlas atas semua kesempatan hidup ini, sehingga aku pun menerimanya.
- Aku bersyukur hidup ini sempurna; fisik dan jiwaku sehat tanpa kekurangan.
- Walaupun aku sering gagal, tetapi aku melihat itu sebagai proses penting menuju keberhasilan atau kesuksesan yang aku impikan.
- Aku memang memiliki banyak kekurangan, tetapi aku menerima itu semua tanpa syarat dan sepenuh-penuhnya.
- Dan sebagainya.

Ungkapan-ungkapan terakhir di atas menandakan adanya kemampuan penerimaan diri secara penuh dan utuh. Sikap penerimaan diri ini mengarahkan seseorang untuk dengan bijaksana menentukan pilihan-pilihan untuk melakukan perubahan dan bangkit dari kegagalan hidup.

Kesuksesan dan kebahagiaan hidup setiap orang, salah satunya, dimulai dari kemampuan masing-masing untuk me-nerima diri sendiri apa adanya. Lebih tepatnya, ketika seseorang menerima diri sendiri apa adanya, persis seperti adanya sekarang, orang tersebut sedang membangun dalam dirinya rasa optimis, damai, dan kebahagiaan yang membuat dia dapat menghargai sepenuhnya siapa dirinya. Riyanto menawarkan beberapa langkah yang bisa dilakukan agar setiap orang bisa menerima hidup masing-masing secara utuh,

- Kita mesti belajar mengenali diri kita seluruhnya, semua aspek yang ada dalam diri kita.
- Kita belajar untuk mengakui dan menghargai apa pun yang ada pada diri kita, tidak satu pun ditolak atau diingkari.

- Kita menerima semua sesi hidup sebagai anugerah yang kita miliki, yang sangat istimewa, dan unik.
- Kita menerima semua kenyataan hidup tanpa syarat apa pun.
- Kita belajar untuk bangga terhadap kehadiran kita di dunia ini.
- Kita belajar menerima apa pun yang telah kita miliki.

Ungkapan yang tepat dalam memahami pelajaran penghargaan diri ini adalah,

"Inilah saya, mulai sekarang saya akan menerima kenyataan hidup saya, apa pun adanya. Saya tidak akan mengingkari kenyataan itu, saya menerimanya dengan ikhlas dan penuh syukur."

Inilah pelajaran spiritual “penghargaan diri” terhadap hidup secara keseluruhan tanpa syarat dan dipilih-pilih. Semuanya adalah anugerah dari Tuhan. Dengan kejujur, siapa saja akan hidup tanpa beban, bebas, merdeka, damai, dan bahagia, dan meyakini bahwa dia akan melakukan “kebangkitan” apa pun terhadap kenyataan kegagalan yang dia mungkin tolak dan ingkari sebelumnya. Dengan menghargai diri sendiri, setiap orang dapat menyadari keistimewaan dirinya sehingga tidak alasan untuk tidak bangkit dari kegagalan-kegagalan sementara sebelumnya. Penghargaan diri secara istimewa atau setinggi-tingginya sesuai kehendak Tuhan, dan dapat memotivasi setiap orang untuk hidup penuh semangat dan kesuksesan. Pelajaran spiritual “hargai diri” merupakan salah satu pelajaran penting untuk “hidup sangat berharga”, dan untuk melanjutkan pelajaran spiritual lain “nikmati proses” hidup. Pelajaran spiritual tentang “nikmati proses” hidup akan dibahas di bawah ini.

Delapan Belas: Jalani Proses Hidup

Setelah di atas seseorang meneguhkan dirinya dengan pelajaran “tinggalkan masa lalu” dan “hargai hidup” yang sangat berharga, pelajaran spiritual terkait berikutnya adalah “jalani proses

hidup”. Ketiga tema ini masih dalam kerangka kajian “Hidup Sangat Berharga” yang akan diakhiri dengan tema ke-dua puluh “bangkitkan sukses hakiki”.

Setelah dua tema spiritual “tinggalkan masa lalu” dan “hargaai hidup”, tiba saatnya setiap orang menjalani proses hidup setelah berusaha keras untuk selanjutnya diserahkan kepada Tuhan. Pelajaran spiritual jalani proses hidup adalah membiarkan diri sendiri untuk menjadi pengamat atas semua usaha keras yang telah dilakukan, atas semua doa yang dipanjatkan kepada Tuhan, dan kemudian menyaksikan semua itu berproses sesuai kehendak-Nya. Dalam proses itu seseorang menyerahkan seluruh hidup karena dia sudah berproses sesuai dengan makna dan nilai, dan tidak terikat dengan hasil. Kita percaya Tuhan yang Maha Baik dan akan memberi setiap hamba-Nya kesuksesan yang terbaik pula.

Penyerahan proses kepada Tuhan mutlak dilakukan dalam kajian-kajian spiritualitas karena kehidupan setiap orang bersifat sangat dinamis. Hidup manusia tidak monoton, multi warna, keadaan, dan kondisi, sehingga situasi kehidupan mereka datang silih berganti. Terkadang manusia dalam keadaan sedih, beberapa saat kemudian sudah berganti dengan kegembiraan. Terkadang mereka dalam sukses besar, kemudian berganti stagnan bahkan sementara gagal dan jatuh dahulu. Semula kaya, kemudian dalam waktu singkat mereka menjadi jatuh miskin. Awalnya sehat, tiba-tiba seseorang sakit parah, dan bahkan banyak yang mendadak meninggal dunia. Secara sosial, dalam keadaan tenang, tiba-tiba saja menjadi panik karena terjadi bencana alam atau konflik sosial. Begitulah kehidupan manusia sangat dinamis, sering mulus dan tidak jarang pula dilanda ujian kegagalan.

Namun demikian, ketahuilah bahwa sesungguhnya Tuhan tidak melupakan setiap hamba-Nya selama masa-masa kegagalan itu, justru hal sebaliknya yang terjadi. Dalam situasi seperti itu, Tuhan sedang menyediakan cinta, kesempatan dan kebahagiaan dalam

jumlah banyak dan seimbang, walaupun memang manusia sangat terbatas untuk memahami semua rencana Tuhan itu. Akan tetapi itulah yang banyak terjadi. Pemaknaan akan perhatian Tuhan dalam proses selama dan paska kegagalan merupakan kelimpahan dari-Nya yang menjadi rahasia kesuksesan seseorang di masa depan. Mari ingat-ingat pesan Tuhan dalam Kitab Suci bahwa,

"Tuhan pasti akan memberi seseorang ujian dan takut akan kegagalan, dan Tuhan akan memberi kehidupan yang lebih baik jika hamba-Nya mampu melewatinya dengan kesabaran."

Saya mendengar sebuah kisah nyata yang ada hubungannya dengan pelajaran spiritual "bairkan proses hidup" ini dari seorang teman baik saya. Saya sebut saja dia dengan nama Ahmad.

Diceritakan bahwa suatu waktu pasangan suami istri melakukan perjalanan dari kota A menuju kota B di Jawa, dan Ahmad ada di dalam kendaraan mereka berdua karena dia diajak ikut serta. Mereka mengendarai mobil keluarga dan berangkat dari kota A jam 6.30-an pagi. Ahmad duduk di kursi tengah. Cuaca pagi itu cerah dan kondusif untuk melakukan perjalanan yang lumayan jauh. Karena pada waktu itu adalah saat-saat liburan tiba, tidak mengherankan jika sepanjang jalan keluar kota A keadaannya sangat padat.

Karena pengalaman macet dari kota A inilah, sang suami yang menyetir sendiri mobilnya, menempuh jalur alternatif ke kota B. Jalur utama atau jalan propinsi jelas-jelas padat sekali ketika itu. Sang istri, dan Ahmad tentu, menyetujui ide bagus sang suami ini dengan harapan terhindar dari kemacetan lalu lintas sehingga perjalanan menjadi lebih cepat ke tujuan kota B. Mereka pun mengambil jalan alternatif yang memang jaraknya lebih dekat, tidak perlu melewati kota C terlebih dahulu, dan itu artinya agak memutar. Akan tetapi, harapan lancar melalui jalur alternatif ini tidak mereka rasakan, justru jalan tersebut penuh dengan lobang dan genangan air yang besar dan dalam untuk ukuran mobil keluarga yang mereka tumpangi. Jalan alternatif yang

diharapkan lebih lancar justru sama macetnya, karena selain jalan rusak nampaknya orang lain pun mengambil jalan alternatif tersebut dengan harapan yang sama; lebih lancar dan cepat sampai tujuan. Oleh karena itu, di jalan alternatif ini pun mereka justru terjebak dalam kemacetan yang jalannya rusak berat. Pada akhirnya mereka pun sampai di tujuan dengan waktu tempuh lebih lama di banding biasanya melalui jalan utama atau provinsi.

Yang menjadi perhatian Ahmad bukan jalan alternatif, waktu tempuh lebih lama, maupun kemacetan di sana. Yang ingin saya bagikan kepada para pembaca dari cerita Ahmad tadi, dan ada kaitannya dengan pelajaran “proses hidup”, adalah sikap berbeda antara pasangan suami istri tadi di dalam mobil saat-saat kami macet “ditemani” lubang-lubang jalan yang besar, dalam, dan kotor. Sang istri, setiap menemukan jalan yang rusak, terus mengeluh dan menyalahkan sang suami mengapa dia tadi tidak mengambil jalan utama sehingga perjalanan akan lancar dan cepat sampai tujuan. Setiap kali menemukan jalan rusak, ketika itu pula sang istri mengeluh, mengeluh, dan mengeluh, menyalahkan si suami, dan berandai-andai betapa enaknyanya perjalanan jika melewati jalan utama.

Yang menarik untuk dicatat kaitannya dengan pelajaran “jalani proses hidup” ini adalah respons berbeda lain yang positif atas kenyataan yang tidak sesuai harapan ini. Dia bilang:

“Kita sudah melewati 2/3 perjalanan, nikmati saja perjalanan kita ini. Itu lebih baik. Lebih baik daripada mengandai-andai dan membayangkan jalan utama yang lancar yang hanya ada dalam pikiran. Nikmati saja kenyataan jalan rusak ini. Belajarlah menikmati hidup dalam keadaan apa pun”.

Ungkapan “nikmati perjalanan” di atas saya tangkap begitu istimewa, dan memang saya lihat dari wajahnya dia menikmati proses perjalanan macet di jalan yang rusak itu. Ungkapan, sikap dan ekspresi ini sangat relevan dengan pelajaran spiritual menjalani hidup tetap

berproses, tidak dengan cara-cara instan untuk keluar dari kegagalan sementara dan keberhasilan yang juga sementara.

Seperti dicontohkan dalam kisah nyata yang Ahmad alami di atas, membiarkan hidup terus berproses mestinya tidaklah sulit karena hidup ini sungguh merupakan proses yang begitu indah. Karena hidup ini adalah proses yang indah, maka nikmatilah dan jangan sia-siakan hidup yang indah ini karena ia tidak akan pernah datang lagi. Kehidupan hari esok adalah lain dari hidup hari ini. Hidup sebagai proses indah adalah suatu kenyataan yang harus disadari dan diyakini oleh setiap orang. Keindahan hidup ini tidaklah ditentukan oleh apa-apa yang dimiliki seseorang, tetapi tergantung dari cara seseorang melihat, dari perspektif yang dia gunakan untuk melihat dunia dan kehidupannya. Kalau seseorang melihat dunia dan kehidupan ini dengan perspektif atau kaca mata proses yang indah, hidup ini akan terlihat bermakna, dinamis, dan perubahan. Sebaliknya kalau kaca mata yang digunakan adalah anti proses dan perubahan, maka kegagalan akan dimaknai kegagalan semata. Sedangkan perspektif proses indah, dan ini adalah pelajaran spiritual, kegagalan adalah bagian dari proses, sementara, dan satu episode dari ribuan episode hidup yang indah.

Kunci “jalani proses hidup” ada dalam diri sendiri yang bersifat internal, bukannya di luar diri yang bersifat eksternal. Ia adalah kualitas perasaan subjektif seseorang. Dalam pengertian ini, kaya dan miskinnya seseorang tidak dapat menjadi jaminan atau faktor penentu yang akan menyebabkan kebahagiaan, sebab kebahagiaan seperti halnya kebenaran, keadilan, keindahan, kebaikan, merupakan nilai-nilai dari spiritualitas. Orang yang telah memiliki kekayaan melimpah, rumah mewah, mobil mahal, karir yang baik, istri dan anak yang sehat; secara logika dan nalar biasa mesti dapat menikmati proses hidup ini. Akan tetapi karena memang “proses hidup” ini berada “di luar” logika manusia, tidak secara otomatis seseorang akan merasakan kebahagiaan hidup dengan semua apa yang telah dimilikinya tadi. Kuncinya ada dalam nilai spiritualitas masing-masing; cara pandang atau perspektif

hidup seperti syukur, ikhlas, sabar, penerimaan diri, penghargaan diri, dan lain-lain.

Pradiansyah menjelaskan rahasia agar siapa saja dapat menjalani proses hidup secara positif, yaitu: “bersihkan kaca mata atau cara pandang, atau rubahlah perspektif kita tentang kehidupan ini.” Ada beberapa perspektif dan cara yang harus dirubah untuk dapat memandang dan menjalani proses hidup paska ujian kegagalan dari Tuhan. Semua itu agar kita tetap dapat melanjutkan proses hidup meskipun sebelumnya ditimpa ujian kegagalan dari Tuhan tadi.

Pertama, seseorang harus mengubah cara pandang atau perspektif hidupnya terhadap masalah yang menimpa. Kalau biasanya mengeluh setiap berhadapan dengan masalah, kini justru setiap orang harus bersyukur.

Adanya masalah menunjukkan bahwa seseorang benar-benar hidup, sehingga jangan memandang masalah sebagai suatu bencana atau hambatan keberhasilan. Masalah yang datang kepada setiap orang justru adalah peluang untuk berkembang, tumbuh, dan berhasil. Masalah kecil yang menimpa akan membuat seseorang berpikir kecil pula untuk menyelesaikannya, sehingga pertumbuhan dan perubahan diri yang terjadi pun kecil pula. Demikian juga jika masalah pelik atau besar yang menimpa, maka seseorang pun akan berpikir besar untuk menyelesaikannya sehingga pertumbuhan, perubahan, dan keberhasilan besar pula yang akan terjadi. Oleh karena itu, masalah adalah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, sehingga bersyukurlah jika masalah yang datang kepada seseorang adalah masalah besar karena hal itu merupakan peluang untuk berhasil dalam skala besar.

Masalah yang menimpa akan membuat seseorang mengerahkan segenap potensi dan kemampuan untuk menyelesaikannya, bahkan seringkali terjadi bahwa potensi terpendam (*I don't know, others don't know*) seseorang justru muncul di saat-saat seseorang menghadapi masalah besar. Beberapa orang baru mengetahui potensi tersebut

setelah masalah selesai dan menyadari ternyata mereka memiliki potensi terpendam yang sebelumnya tidak dikenali tadi. Oleh karena itu, kalau seseorang menjalani proses sesuai nilai-nilai spiritualitas dan keagamaan, dia akan menjalani hidup ini dengan menikmatinya. Kunci dari itu adalah pandanglah masalah sebagai kesempatan berharga untuk berkembang, tumbuh dan berhasil atau sukses.

"Orang yang tidak pernah berpikir keras tidak akan menjadi orang yang tangguh dan kreatif."

Kedua, setiap orang harus mengetahui bahwa kebanyakan masalah yang dihadapi sebenarnya hanyalah masalah yang tidak besar-besar amat, tetapi biasa-biasa saja.

Masalah-masalah biasa seringkali direspon secara berlebihan sehingga membuat setiap orang pusing, sedih, galau, dan gelisah. Bukti dari itu, setahun dari sekarang pun masalah-masalah tadi pasti sudah dilupakan dan tak akan pernah mengingatnya lagi. Hanya sedikit masalah yang diujikan Tuhan sebenarnya merupakan masalah besar yang perlu benar-benar diperhatikan secara lebih, pada umumnya masalah yang diberikan Tuhan adalah biasa-biasa saja.

Ketiga, untuk bisa mengetahui mana persoalan besar dan mana persoalan kecil dalam hidup ini, setiap orang harus meluangkan waktu untuk berpikir dan menemukan "apa yang paling penting".

Hal di atas urgen sekali, karena sebelum seseorang dapat memilah-milah, segala sesuatu akan nampak penting dan urgen sehingga sebuah masalah kurang penting pun dapat membuat seseorang merespon secara terlalu berlebihan di luar kewajarannya. Karena itu tugas paling urgen dalam menjalani proses hidup ini adalah menemukan apa yang "sangat penting" bagi hidup ini, mana yang "penting", dan mana yang "tidak penting". Dengan demikian, semuanya akan tampak sederhana, karena hidup adalah sederhana ketika setiap mengetahui apa yang "paling penting", "penting", dan "tidak penting".

Keempat, setiap orang perlu mengubah pandangan mengenai target atau hasil yang selama ini menjadwalkan dan mempersibuk kehidupan dirinya.

Yang harus seseorang rubah pandangannya adalah bahwa hasil adalah urusan Tuhan dan yang bisa dia lakukan sebagai manusia adalah berusaha dengan semaksimal mungkin, sekuat tenaga, dan seoptimal mungkin memanfaatkan potensi intelektual, emosional dan spiritual. Usaha ada di bawah kontrol setiap orang sebagai manusia dan pelaku, sedangkan hasil sepenuhnya ada di luar kontrol mereka di mana Tuhan sebagai pembuat keputusannya. Itu penting dipetakan sebab memikirkan mengenai hasil akan membuat masing-masing stres dan tertekan karena semua itu ada di luar kontrol setiap orang.

Keadaan demikian saya sebut sebagai keterikatan kepada hasil yang akan membuat kebahagiaan hidup seseorang terganggu. Dengan demikian setiap orang akan memiliki pandangan lain dan baru terhadap kesuksesan bahwa sukses adalah mengerjakan yang terbaik yang dapat dia kerjakan sehingga sukses terletak dalam proses kerja bukan dalam hal perolehan. Sukses ada dalam setiap usaha, bukan dalam kemenangan. Dengan demikian, sikap ketakterikatan atau kemelekatan dengan hasil harus dijauhi oleh setiap orang.

Kelima, setiap orang juga perlu mengubah cara pandang tentang hakikat efektivitas dan efisiensi.

Banyak orang yang mengartikan keduanya dengan melakukan berbagai tugas sekaligus dalam satu waktu. Padahal untuk bisa menjalani proses hidup dengan penuh makna seseorang justru harus melakukan tugas satu per satu. Melakukan tugas satu per satu akan membuat siapa pun berada dalam kondisi sadar sepenuhnya, dan kesadaran adalah kunci menjalani proses hidup bermakna. Hidup yang bermakna adalah hidup yang dijalani dengan penuh kesadaran dari waktu ke waktu dan dari detik ke detik.

Dengan demikian setiap langkah hidup harus dijalani dengan proses penuh makna sehingga setiap orang dapat merasakan keindahan dan kenikmatannya. Oleh karena itu, hidup yang dijalani dengan pelajaran spiritual “berproses” bukanlah hidup yang dijalani dengan penuh ketergesa-gesaan. Pelajaran “jalani proses hidup” bukan pula dilakukan dengan mengerjakan berbagai macam pekerjaan sekaligus demi menghemat waktu. Hidup yang berproses adalah melakukan pekerjaan satu persatu sambil mencurahkan seluruh potensi diri, baik intelektual, emosional, dan spiritual, ke dalam apa pun yang sedang dilakukan. Ini artinya, memecahkan masalah kegagalan dilakukan bukan dengan instan tetapi dengan menjalani proses.

Kenyataannya masih banyak orang yang masih merasakan kesulitan untuk menjalani proses hidup dengan penuh makna meskipun mereka sudah memiliki banyak hal, seperti kekayaan yang melimpah dan jabatan tinggi. Penyebab dari itu bisa bermacam-macam tergantung dari mana kita melihatnya. Dalam memahami pelajaran penting “jalani proses hidup” ini, salah satu jawaban yang bisa mengungkap kesulitan seseorang menjalani hidup bermakna adalah berkaitan dengan cara pandang, perspektif, paradigma, atau kaca mata yang digunakan dalam memandang kehidupan.

Mengutip Pradiansyah lagi, terdapat lima keyakinan dan paradigma yang salah yang menjadi penyebab sulitnya seseorang menjalani hidup yang sungguh istimewa dan indah ini.

Pertama. Adanya keyakinan dalam diri seseorang bahwa dia tidak dapat bahagia tanpa hal-hal yang dipandang olehnya dapat membahagiakan dan karenanya membuat dia terikat dengan hal-hal tadi.

Dengan *penyebab* pertama di atas, seseorang senantiasa akan merasa kekurangan walaupun misalnya orang tersebut sudah memiliki pekerjaan tetap dan tingkat kehidupan yang layak. Akan tetapi, semua itu tetap masih dirasa olehnya kurang. Akibat dari itu, seseorang akan merasa lebih berbahagia hanya apabila memiliki uang

lebih banyak, rumah lebih mewah, mobil lebih mahal, dan sebagainya. Pikiran menjadi dipenuhi oleh benda-benda yang diperkirakan dapat membahagiakan hidup seseorang. Inilah salah satu penyebab kesulitan menjalani proses hidup penuh makna, yaitu: lemahnya syukur dan keterikatan pada sesuatu atau seseorang. Hal itu berakibat pada ketidakhahagiaan seseorang karena orang tersebut lebih memusatkan perhatian pada sesuatu yang tidak dimiliki dan menyia-nyaikan hal-hal yang sudah dimiliki olehnya sekarang yang sesungguhnya bisa dia syukuri dan optimalkan untuk keluar dari kegagalan dan meraih kesuksesan.

Kedua. Kepercayaan bahwa kebahagiaan ada di masa depan, bukan di saat-saat sekarang adalah penyebab lain seseorang sulit untuk bisa menikmati proses hidup yang diberikan Tuhan.

Ketika seseorang terlalu terobsesi oleh pepatah “berakit-rakit ke hulu berenang-renang ke tepian, bersakit-sakit dahulu bersenang-senang kemudian” secara tekstual, maka dia sebenarnya sedang membelenggu dirinya ke masa depan yang belum pasti dan melupakan saat sekarang sebagai proses hidup yang dijalani yang harus dinikmati. Orang seperti itu tidak akan pernah menjalani proses hidup dengan penuh makna. Jika jawaban orang tersebut adalah, misalnya, “nanti kalau saya sudah menjadi dosen”, maka orang tersebut tidak akan pernah merasakan kebahagiaan, karena kebahagiaan diartikan di masa depan. Padahal, proses hidup yang bisa dinikmati adalah sekarang ini. Bisa jadi setelah menjadi dosen seseorang akan mengatakan yang lain tentang kapan ia akan hidup dengan penuh makna atau bahagia, seperti:

- Saya akan bahagia nanti kalau sudah jadi Rektor
- Saya bahagia ketika jadi Gubernur
- Saya akan bahagia seandainya sudah jadi Menteri
- Saya akan bahagia kalau sudah memiliki rumah besar.
- Saya akan bahagia jika sudah membeli mobil mewah
- Dan lain-lain.

Mari kita lihat, daftar tunggu menjalani proses hidup dengan penuh makna di atas kayaknya masih dapat terus diperpanjang, kalau demikian, yang terjadi adalah, “bersakit-sakit dahulu –bahkan terus, bersenang-senang entah kapan?”. Proses hidup penuh makna diletakkan di tempat yang jauh, di dalam pikiran, dan di masa depan yang belum nyata. Padahal sebenarnya menikmati proses hidup sangat dekat, yaitu: di sini dan sekarang ini juga. Keadaan inilah yang dalam buku saya *Menjadi Bahagia* (2010), menutip sebuah sumber, saya sebut dengan *Living in the Present Moment* dan saya jadikan pelajaran penting dalam meraih hidup bahagia melalui syukur. Dengan fokus pada “di sini” dan “sekarang ini” seseorang bisa fokus untuk memecahkan masalah kegagalan yang menimpa dan merintis kesuksesan kembali secepat mungkin.

Ketiga. Membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah penyebab lain seseorang sulit untuk bisa menikmati proses hidup yang diberikan Tuhan.

Dengan membandingkan keadaan diri sendiri dengan orang lain, ada orang yang “sakit perut” karena melihat tetangganya membeli mobil baru, padahal ia sudah memiliki kendaraan bagus. Ada juga orang yang sakit “meriang” gara-gara saudaranya menerima kenaikan pangkat sehingga menerima gaji lebih besar darinya, padahal ia sudah menerima gaji yang cukup ia gunakan untuk menafkahi seluruh keluarganya. Hal ini telah saya tegaskan dalam bukunya saya *The Secret of Happiness* (2012) sebagai penghalang kebahagiaan hidup. Membanding-bandingkan sungguh tidak menguntungkan sama sekali karena hal itu akan menghilangkan nilai semua yang telah Tuhan berikan kepada masing-masing sehingga membuat hilangnya syukur kita. Kalau itu yang terjadi, mustahil seseorang dapat dengan segera keluar dari kegagalan dan membangun kesuksesan selanjutnya.

Keempat. Penyebab lain seseorang sulit untuk bisa menikmati proses hidup yang diberikan Tuhan adalah keyakinan ketika sudah berhasil mengubah situasi dan orang-orang di sekitarnya.

Kelima. Keyakinan apabila semua keinginan kita ter-penuhi.

Penyebab kelima ini menyebabkan seseorang mencurahkan perhatian pada target-targetnya. Padahal keinginan dan target-target itulah yang membuat seseorang cemas, gelisah, takut dan frustrasi. Penyebab kelima ini menyebabkan seseorang yang diuji Tuhan dengan kegagalan tidak fokus keluar dari kegagalan sehingga juga berpengaruh pada ketiadaan momen menjalani proses hidup untuk membangun kesuksesan.

Pada pelajaran spiritual “hidup sangat berharga” ini , setiap orang mutlak mempraktikkan pelajaran “jalani proses hidup” ini. Pastikan setiap orang menikmati setiap sesi hidup meskipun dalam situasi kegagalan yang menimpa dan tidak menyenangkan. Walaupun menyenangkan atau tidaknya situasi kegagalan kuncinya ada dalam cara kita memandang, atau didasarkan pada kaca mata kita; apakah kaca mata “syukur” yang digunakan atau sebaliknya, dan, apakah dengan nilai-nilai spiritual atau sebaliknya. Dengan kaca mata spiritualitas, kegagalan tetap merupakan pengalaman berharga sehingga seseorang siap menjalani proses hidup secara berharga pula. Hal itu karena keseluruhan hidup ini diyakini sangat berharga sebagai anugerah yang diberikan Tuhan kepada masing-masing hamba untuk dioptimalkan dengan prestasi dan kesuksesan.



BANGKITLAH

Sembilan Belas: Bangkitkan Kesuksesan

"Jangan kecil hati, seringkali kunci terakhir dalam rangkaian
Temukanlah kunci yang dapat membuka pintu."
(Billi: 2003: 29)

"Anda bukan gagal,
Anda hanya menemukan "unsur yang lain itu"?
(Billi P.S. Lim, 2003: 60)

"Seseorang yang kurang berani memulai,
telah dikalahkan terlebih dahulu."

Setelah didiskusikan pelajaran spiritual "Hidup Sangat Berharga" di atas, akan dibahas pelajaran spiritual lain "Bangkitlah". Dengan memaknai semua pelajaran spiritual tersebut dengan baik, saatnya setiap orang membangkitkan kesuksesan, maka tema diskusi sekarang ini adalah "bangkitkan kesuksesan". Pada bagian ini akan didiskusikan tentang cara-cara "bangkitkan kesuksesan" dengan semua nilai yang sudah didiskusikan sebelumnya.

Pelajaran spiritual tentang "Bangkitkan Kesuksesan" ini merupakan ekspresi optimis setelah memaknai kegagalan secara positif

atau spiritual. Memaknai kegagalan secara spiritual berarti kegagalan adalah:

- sementara,
- bagian dari kehidupan manusia,
- untuk dihadapi,
- pasti ada jalan keluarnya,
- dialami semua orang,
- tidak untuk menyerah,
- bagian dari kesuksesan,
- awal kesuksesan,
- ujian dari Tuhan,
- disesuaikan Tuhan sesuai kemampuan setiap orang,
- bukan adzab atau kutukan Tuhan.

Dengan semua makna kegagalan di atas, setiap orang harus optimis untuk kembali membangkitkan kegagalan paska ujian kegagalan yang bersifat sementara tadi yang sesungguhnya telah ditetapkan Tuhan sebagai salah satu bagian kehidupan setiap manusia.

Jelaskan setiap kegagalan yang diujikan Tuhan kepada setiap orang adalah bersifat sementara. Oleh karena itu, dalam hidup ini setiap orang harus sudah memahami betul bahwa masing-masing akan pernah mengalami masalah kegagalan sebagai ujian dari-Nya. Bagi sebagian orang, tidak jarang sebuah kegagalan menimbulkan trauma yang berbekas dalam kehidupannya seperti munculnya rasa putus asa, takut gagal lagi, dan stress. Pada tingkatan yang minimal, hal itu mungkin memunculkan kekecewaan di dalam hati seseorang. Entah trauma karena masalah dilecehkan, dikhianati, diperlakukan orang dengan tidak adil, atau mengalami banyak persoalan kehidupan lainnya. Keadaan itu bisa jadi membuat hati menjadi tidak tenang atau kecewa karena masalah kegagalan tadi terus membayangi secara terus-menerus. Percayalah semua itu akan berlalu karena sifatnya

yang sementara saja karena kehidupan manusia disertai banyak bumbu kehidupan baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Setelah kekecewaan tadi yang tidak menyenangkan, dengan mempraktikkan pelajaran-pelajaran spiritual pada Bagian Lima “Memaknai Kegagalan dengan Spiritualitas” ini, akan datang keadaan kehidupan yang menyenangkan seperti syukur, optimis, kedamaian, kebahagiaan, dan berpikir positif karena Tuhan selalu menolong setiap hamba-Nya.

Diskusi tentang kekecewaan, dalam diskusi pengembangan diri disebutkan bahwa mungkin agak mudah bagi setiap orang untuk bisa memaafkan orang lain yang menyebabkan kekecewaan di dalam hidupnya, tetapi hal yang paling sulit adalah ketika seseorang harus memaafkan diri sendiri. Hal itu dapat dilihat dari tidak sedikitnya dari orang-orang yang tega menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami dan yang menjauhkan diri sendiri dari rencana semula, bahkan menghancurkan dan meluluh lantahkan semua –begitu cara seseorang menyalahkan dan menghujat diri sendiri. Ketika seseorang tidak dapat memaafkan dirinya sendiri, biasanya hal tersebut akan berpengaruh sangat negatif terhadap proses hidup selanjutnya, padahal paska kegagalan seseorang harus segera bangkit untuk meneruskan rencana semua atau memulai rencana kesuksesan baru.

Orang yang tidak dapat memaafkan dirinya sendiri biasanya diawali oleh suatu peristiwa pahit yang dialami dan mungkin berulang-ulang menyimpannya. Perilaku tidak dapat memaafkan karenanya tidaklah sesuai dengan pelajaran-pelajaran spiritual yang menjadi fokus kajian tulisan ini. Memang bagus karena seseorang tidak memiliki dendam atau menyalahkan orang lain karena masalah kegagalan yang menyimpannya. Akan tetapi, dengan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan terus menerus, di antara hal yang buruk yang ditimbulkannya adalah kekecewaan tadi. Maksud dari kekecewaan ini adalah kekecewaan atas sejarah kegagalan yang dialami dulu dan terasa membekas sampai sekarang sehingga menimbulkan

pesimisme dan menghilangkan daya juang untuk selalu bangkit dan bangkit kembali. Tentu hal ini merupakan sebuah kerugian besar bagi seseorang untuk membangkitkan kesuksesan. Tidak ada pilihan lain bagi setiap orang kecuali “Bangkitlah” agar semua kekecewaan dan pesimisme dapat segera hilang, dan kesuksesan segera terbangkitkan kembali.

Dengan demikian, dalam pelajaran spiritual, setiap orang harus segera bangkit dari kegagalan, dari masalah, dari keputusan, dan dari segala hal yang membuat dirinya kecewa. Masing-masing harus percaya kepada Tuhan yang akan membantunya dalam kebangkitan dari kegagalan menuju kesuksesan. Setiap orang harus bangkit sebesar apa pun kegagalan yang menimpa dirinya dan sekecil apa pun kebangkitan yang dilakukan, kebangkitan harus dimulai secepatnya. Oleh karena itu, seseorang pasti tidak langsung bangkit, tetapi dia berupaya untuk bangkit sedikit demi sedikit setelah “permasalahan” menimpa dirinya. Sekecil apapun kebangkitan itu, sungguh sangat menguntungkan seseorang. Sebaliknya, sekecil apapun keputusan, sungguh sangat merugikan orang tersebut. Oleh karena itu, kebangkitan adalah pelajaran spiritual dan pilihan mutlak untuk menuju kesuksesan yang direncanakan atau ditargetkan.

Kebangkitan berarti mengembalikan kondisi kegagalan atau kekecewaan sementara, apalagi jika sampai menyerah diri, pada keadaan awal yang penuh dengan semangat, optimisme, motivasi diri, dan syukur serta percaya kepada Tuhan. Kebangkitan pada umumnya hanya dapat dilakukan secara perlahan-lahan, walaupun ada sebagian orang yang dapat melakukan kebangkitan dalam kurun waktu yang tidak relatif lama. Tentu kebangkitan yang dapat dilakukan dengan cepat sangatlah menguntungkan setiap orang dalam memaknai kegagalan dengan spiritualitas ini. Dengan semangat, optimisme dan motivasi yang lebih ekstra seseorang memang ada yang dapat melakukan proses kebangkitan cepat demikian. Semua nilai ini pada umumnya sangat diperlukan bagi siapa pun sebagai bekal hidup utama karena

merupakan proses sepanjang hidup dengan berusaha membongkar persoalan-persoalan yang melemahkan dan memperbaiki lubang metaforis dalam diri sendiri. Dengan demikian kebangkitan dari kegagalan atau kekecewaan merupakan wilayah emosional dan spiritualitas sekaligus, sehingga menjadi alasan penting mengapa tulisan ini memasukkan nilai-nilai keagamaan dan atau spiritualitas sebagai faktor-faktor yang akan membantu keluar dari kegagalan dan bisa membawa kita menuju kesuksesan dan keberhasilan.

Semua orang mutlak menjadikan kemampuan emosional dan spiritual untuk bangkit dan keluar dari masalah kegagalan sebagai pelajaran keniscayaan dan praktis dalam kehidupan masing-masing. Bahkan mereka yang kelihatannya memiliki kehidupan yang relatif mulus tanpa memiliki masalah-masalah berat, tetap saja mereka tidak bisa mengabaikan atau menghindari pelajaran “kebangkitan” ini. Hal itu karena dalam cara pandang spiritualitas, sebagaimana berulang-ulang ditegaskan, hidup setiap orang akan selalu menghadirkan aneka masalah, cobaan, atau ujian untuk dilalui secara baik oleh semua orang bahkan bagi orang yang kelihatannya berkehidupan mulus dan lancar-lancar tadi. Kita bersyukur bahwa kita semua hidup dalam nilai yang menekankan pentingnya “bangkit” dan pantang menyerah seperti nilai-nilai keagamaan, kearifan lokal (*local wisdom*), dan nilai adat atau tradisi. Semua nilai itu mengajarkan kepada bahwa putus asa atau menyerah bukanlah perangai seseorang timur (beragama) yang baik. Di dunia timur yang religius ini, seseorang akan dicela jika bersikap putus asa atau menyerah dalam menghadapi ujian kegagalan dalam hidup ini.

Penting memang untuk menempuh metode tertentu untuk bangkit, tetapi yang lebih penting adalah bahwa seseorang tidak menyerah atau putus asa sedikit pun dan meluangkan waktu untuk mengembangkan kemampuan untuk selalu bangkit dari kegagalan dan keterpurukan menuju kesuksesan. Ada sebuah cerita mengesankan yang dialami seorang pemuda yang sedang mengalami keputusasaan

atas kegagalan yang dialami, segera setelah merenungi fenomena yang dilihatnya. Dia mendapatkan pelajaran spiritual dari Tuhan tentang “kebangkitan” seekor laba-laba kecil yang dia sendiri coba ganggu.

Di suatu sore hari, tampak seorang pemuda tengah berada di sebuah taman umum. Dari raut wajahnya menampakkan kesedihan, kekecewaan dan frustrasi yang dalam. Dia sebentar berjalan dengan langkah gontai dan kepala tertunduk lesu, sebentar terduduk dengan menghela napas panjang, dan kegiatan itu diulangnya berkali-kali seakan dia tidak tahu apa yang hendak dilakukan selanjutnya.

Saat itu, tiba-tiba pandangan matanya terfokus pada gerakan seekor laba-laba yang sedang membuat sarang di antara ranting sebatang pohon di dekat tempat dia duduk yang dalam kekecewaan tadi. Dengan perasaan kesal karena kekecewaannya, diambilnya sebatang ranting dan segera sarang laba-laba itu pun menjadi korban kejengkelan dan kenakalannya dengan cara dirusak tanpa ampun. Setelah itu, kemudian perhatiannya pindah untuk mengamati reaksi sang laba-laba kecil tersebut. Dalam hatinya dia ingin tahu, kira-kira apa yang akan dikerjakan laba-laba setelah sarangnya hancur oleh tangan nakalnya, apakah laba-laba akan lari terbirit-birit menjauh atau dia akan membuat kembali sarangnya di tempat lain. Dia pun lantas memperhatikan terus respon sang laba-laba.

Pertanyaan itu tidak membutuhkan jawaban untuk waktu yang relatif lama. Segera sang laba-laba kembali ke tempatnya semula dan mulai mengulangi kegiatan membuat sarang yang sama; merayap, merajut, dan melompat. Setiap helai benang dipintalnya kembali dari awal, semakin lama semakin lebar dan hampir menyelesaikan seluruh pembuatan sarang barunya. Setelah menyaksikan usaha si laba-laba yang sibuk bekerja lagi dengan semangat pantang menyerah memperbaiki dan membuat sarang yang baru, kembali dengan ranting tadi si pemuda berulah nakal dengan tujuan untuk menghancurkan sarang tersebut untuk kedua kalinya. Dengan perasaan puas dan ingin tahu, diamati kembali respon sang laba-laba kecil, apa gerangan

yang akan dikerjakannya setelah pengrusakan sarang kedua kalinya. Ternyata sang laba-laba mengulangi kegiatannya membuat sarang laba-laba, kembali memulai dari awal dengan bersemangat merayap, merajut, dan melompat dengan setiap helai benang yang dihasilkan dari tubuhnya, dan memintal membuat sarang sedikit demi sedikit.

Melihat dan mengamati semangat pantang menyerah sang laba-laba yang membangun kembali sarang yang telah hancur untuk ke sekian kalinya, saat itulah si pemuda mendadak sontak tersadarkan akan pelajaran spiritual dari Tuhan melalui sang laba-laba. Ia mendapatkan pelajaran yang sangat berharga dari ulah nakalnya tadi. Tidak peduli berapa kali sarang laba-laba yang baru saja dibuatnya dirusak dan dihancurkan, sebanyak itu pula laba-laba membangun sarangnya kembali secara langsung dengan penuh semangat tanpa putus asa, sikap menyerah, dan tanpa menyalahkan orang lain (sang pemuda perusak sarang). Bahkan sanga laba-laba tanpa perlu melamun lesu terlebih dahulu seperti yang dilakukan oleh sang pemuda tadi untuk dapat bangkit dan bangkit kembali untuk terus meraih mimpi memiliki sarang yang baru.

Cerita di atas, yang penulis ambil dari sebuah sumber, memperlihatkan semangat kebangkitan dari binatang kecil yang sungguh luar biasa. Hal itu tentunya menimbulkan perasaan malu bagi sang pemuda yang lagi sedih dan berputus asa. Sesungguhnya si pemuda berada di taman itu dengan keadaan putus asa dan menyerah karena dia baru saja mengalami satu kali kegagalan. Hanya karena mengalami satu kegagalan saja, ia sudah kecewa dengan sangat berat, hanya sekali dan langsung menyerah. Melihat semangat pantang menyerah laba-laba tadi, sang pemuda pun tersadarkan bahwa betapa konyol dirinya karena kegagalan pertama saja ia sudah menyerah dan kecewa. Dia pun berguman janji dalam hatinya untuk tidak pernah lagi mengeluh dan putus asa karena telah mengalami satu kali kegagalan. Sang pemuda pun berkata, dengan tersadarkan diri,

“Aku harus bangkit lagi, berjuang dengan lebih giat dan

siap memerangi setiap kegagalan yang menghadang, seperti semangat laba-laba kecil yang membangun sarangnya kembali dari setiap kehancuran. Aku bisa, aku pasti bisa”

Sang pemuda tersadarkan oleh seekor laba-laba kecil dan lemah yang selalu bersemangat untuk kebangkitan menghadapi kehancuran, bahkan kehancuran satu-satunya sarang tempatnya dia hidup. Ia tidak berputus asa ketika mengalami kegagalan berulang kali dan tetap terus bangkit, demikian kesimpulan sang pemuda melihat peristiwa yang memuat pelajaran spiritual tersebut.

Sang pemuda pun tersadarkan bahwa kegagalan merupakan bagian kecil dari sebuah proses kesuksesan setiap manusia dalam hidupnya di dunia ini. Dia mendapatkan pelajaran bahwa kegagalan bukan berarti seseorang menyerah apalagi putus asa karenanya, kegagalan juga berarti seseorang harus introspeksi diri dan berikhtiar lebih keras dari hari kemarin. Oleh karena itu, sang pemuda dapat pelajaran selanjutnya, bahwa setiap orang harus tetap memiliki motivasi untuk bangkit dari kegagalan yang menyimpannya.

Selama masih memiliki motivasi untuk bangkit meraih “sesuatu”, seseorang berarti masih memiliki kemauan untuk berusaha dan mewujudkan target kesuksesan yang tertundanya. Oleh karenanya siapapun tidak pantas dan jangan menyerah dan patah semangat sebelum mencapai “sesuatu” tadi, meskipun dihambat suatu kegagalan. Karena pada kenyataannya, tidak ada sukses sejati yang tercipta tanpa melewati ujian kegagalan, dan sebagaimana sudah didiskusikan sebelumnya kegagalan-kegagalan seringkali menjadi kumpulan tangga kesuksesan. Tidak hanya satu kegagalan, tetapi banyak kegagalan sejatinya merupakan langkah yang akan semakin mendekatkan setiap orang pada kesuksesan atau keberhasilan. Kegagalan tidak lain merupakan langkah dan bagian dari kesuksesan itu sendiri, ia akan mengantarkan setiap orang pada tujuan itu. Oleh karena itu, jangan pernah menyerah dan takut gagal. Mari kita ingat kembali pelajaran

spiritual dari seekor laba-laba kecil yang terus bangkit dari kegagalan membangun rumah yang dihancurkan sang pemuda di atas. Terlebih manusia telah dibekali oleh Tuhan aneka potensi seperti, minimal, potensi intelektual, emosional, dan spiritual.

Semua kegagalan pastilah mengecewakan, menyedihkan dan menyakitkan bahkan terkadang (dalam keadaan tertentu) membuat setiap orang merasa tidak berguna bahkan untuk dirinya sendiri. Akan tetapi, jika ingin sukses, siapa saja harus tetap optimis dengan kegagalan yang menimpa sebab masa depan tetap akan datang kepada orang yang selalu bangkit dari permasalahan atau ujian hidup. Langkahkan ke depan dengan pasti dan penuh optimisme karena keberhasilan tidak cukup hanya dengan satu langkah semata. Setiap orang seringkali menuju pintu kesuksesan setelah melalui banyak pintu kegagalan ini. Setelah mengalami kegagalan, yang terjadi biarlah terjadi karena hal itu adalah masa lalu. Masa depan yang akan datanglah yang harus dipersiapkan dan perbaiki, serta dibangkitkan. Seseorang yang percaya Tuhan pasti bisa bangkit karena tidak ada kata tidak bisa. Yang terpenting adalah berani melakukan perubahan, siap melangkah lebih maju, lebih berani untuk segera bangkit dari kegagalan yang dihadapi secepat-cepatnya atau secara perlahan. Bangkitlah dari kegagalan, dengan menepatkan ulang “target-target sukses” selanjutnya baik target lama maupu baru.

Dua Puluh: Tetapkan Lagi Target Sukses

“Salah satu kesalahan terbesar yang dapat Anda buat dalam hidup ini, adalah terus menerus takut akan membuat kesalahan. Seseorang harus mempunyai suatu hasrat mencapai tujuan yang sedemikian kuat sehingga mampu mengibaskan rasa sakit kegagalan selama pencapaiannya.” (Billi P.S. Lim, 2003: 51)

Setelah memahami pelajaran spiritual “bangkitkan kesuksesan”, setiap orang selanjutnya dapat menetapkan target-target sukses. Target-target tersebut bisa baru atau merupakan target ulang dari yang

awal. Pada kajian ini akan diuraikan pelajaran spiritual selanjutnya, yaitu: “tetapkan target-target sukses” untuk mulai bangkit lagi mengejar target kesuksesan. Hal ini merupakan langkah selanjutnya, setelah berulang-ulang masalah kegagalan dimaknai dari sudut pandang atau perspektif spiritual, karena tidak ada yang sia-sia dari sebuah kegagalan.

Tantangan terbesar dalam mengejar ulang target kesuksesan adalah diri sendiri. Memang banyak kendala lain yang merintang, tetapi faktor internal tadi ternyata menjadi penyebab sangat dominan yang merintang untuk bangkit kembali. Tidak jarang seseorang merasa kalah sebelum bersaing, merasa minder sebelum berkompetisi, dan tidak mau untuk mencoba setiap kesempatan yang sudah ada. Orang tersebut kemudian ragu kembali. Padahal, perasaan ragu pun diciptakannya sendiri, bukan dikatakan orang lain padanya. Seseorang merasa tidak bermutu dengan penilaian diri kita sendiri, bukan orang lain.

Rintang internal yang meragukan diri sendiri harus dieliminir seminimal mungkin agar siapa saja mampu menghilangkan keraguan pada diri sendiri. Mengapa perasaan “ragu” dibiarkan tumbuh di dalam diri padahal Tuhan memerintahkan semua manusia untuk selalu berkompetisi dalam prestasi-prestasi kemaslahatan. Contoh Thomas Alfa Edison di bawah ini bisa menginspirasi kita dalam hal selalu dan selalu optimis segala upayanya akan sukses meskipun beribu kali gagal dalam menciptakan lampu.

Konon sebelum berhasil menemukan lampu pijar Thomas Alfa Edison mengalami kegagalan sebanyak 9000 kali. Akan tetapi dia terus berkomitmen berhasil dan optimis dengan target untuk dapat menyalakan lampu agar dunia ini menjadi terang benderang. Inilah target Edison yang memotivasinya terus melakukan percobaan. Target dia adalah agar dunia terang dengan lampu. Setiap kali gagal Alfa Edison berkesimpulan bahwa ia telah menemukan kesalahan dalam proses belajar atau penemuannya sehingga menjadi motivasi

baginya sebagai pelajaran yang sangat berharga. Dia tidak putus asa dengan 9000 kegagalannya, tetapi ia terus memiliki kemauan berhasil, berkomitmen, inisiatif dan tetap optimis agar targetnya terwujud. Alhasil, dia berhasil menciptakan lampu pijar yang manfaatnya bisa dirasakan semua orang di dunia sampai sekarang ini. Edison adalah contoh baik orang yang memiliki target yang memotivasi dirinya untuk terus mencoba dan mencoba.

Mari kita juga membangun target tertentu untuk memotivasi kita sukses, karena jelas motivasi sangat penting yang membuat setiap orang terus bergerak maju. Bayangkan kalau tidak ada motivasi, seseorang tidak akan memiliki target dan tujuan hidup. Hidup manusia akan stais, bahkan mungkin punah. Motivasi pula yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya sehingga manusia terus berkembang dari waktu ke waktu, dan menggerakkan mereka untuk terus maju melakukan inovasi-inovasi hingga saat ini kita berada pada revolusi industri 4.0.

Motivasi berasal dari kata motif. Motif berasal dari bahasa latin *movere*, yang artinya bergerak. Dalam penggunaannya istilah tersebut lebih banyak dikaitkan dengan faktor yang merupakan penyebab dari timbulnya gerakan. Atkinson mengartikan motif sebagai suatu disposisi laten yang mendorong atau mengarahkan individu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dengan demikian motif merupakan suatu pengertian yang melingkupi semua penggerak, alasan-alasan atau dorongan-dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan individu berbuat sesuatu. Motif sama dengan apa yang dalam Bahasa Inggris sering disebut *needs*, yaitu sesuatu dalam diri manusia untuk berbuat ke suatu tujuan. Motif sama atau sinonim dengan motivasi.

Kekuatan motivasi mutlak dioptimalkan oleh setiap orang dalam upayanya meraih target sukses. Motivasi adalah potensi atau modal yang sudah ada pada otak setiap otak. Para neurolog atau ahli saraf (otak) menemukan bahwa tempat sirkuit otak yang mendasari motivasi berada di *amygdala* (Goleman, 1999: 179). Pembelajaran

emosi yang membuat seseorang cenderung menyenangi sejumlah kegiatan dibanding kegiatan lain serta pengulangan memori, perasaan, dan kebiasaan yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan itu disimpan dalam bank memori amigdala dan sirkuit-sirkuit yang berkaitan.

Motif memandu kesadaran seseorang ke arah peluang-peluang yang dicari. Amigdala menjadi bagian “gerbang saraf” yang menjadi pintu masuk apa pun yang diperhatikan dan apa pun yang memotivasinya sekaligus menjadi penyaringnya dalam hubungan nilai masing-masing sebagai insentif. Sebagai pemandu tentang apa yang penting bagi seseorang, amigdala menjadi semacam pos tempat menentukan prioritas-prioritas orang tersebut dalam hidup. Oleh karena itu, orang yang menderita penyakit otak atau trauma yang menyebabkan hubungan dengan amigdala-nya terputus, tetapi bagian otak lainnya tetap berfungsi dengan baik, menunjukkan kekacauan motivasi karenanya tidak memiliki target sukses. Orang yang mengalami keterputusan dengan amigdala ini tidak mampu membedakan antara mana yang paling penting dan mana yang sepele, antara mana yang membuat mereka bersemangat dan mana yang membuat mereka tak tergugah. Setiap tindakan dinilai mempunyai valensi emosi yang sama sehingga semuanya dianggap netral dan biasa-biasa saja. Tidak ada sesuatu yang dapat membangkitkan motivasinya, menggugahnya dan membuatnya semangat. Akibatnya orang seperti itu menjadi betul-betul apatis, atau tidak memiliki kemampuan untuk memilah-milah dan mengontrol kemauannya.

Sirkuit pengatur motivasi yang disebut amigdala ini berhubungan dengan bagian otak lain yang disebut lobus prefrontal, pusat eksekusi otak yang membuat seseorang mampu memahami konteks dan kesesuaian terhadap dorongan-dorongan dari amigdala yang menggebu. Lobus prefrontal ini merupakan tempat sejumlah neuron penghambat yang dapat memveto atau meredakan dorongan amigdala, yakni dengan menambahkan fungsi kewaspadaan kepada

sirkuit motivasi. Karenanya bila amigdala ingin melompat, lobus prefrontal ingin memeriksa keadaan terlebih dahulu.

Daniel Goleman (1999) menuliskan bahwa terdapat empat kecakapan motivasi yang umumnya dimiliki oleh yang sukses dengan target-target yang ditetapkannya, yang menjadikannya menjadi terkemuka dan para bintang di dunia kerjanya dan dalam hidupnya, yaitu: dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif, dan optimisme. Semuanya pengertian empat unsur tersebut telah diuraikan pada bagian kecakapan orang sukses (bagian 3), yaitu: motivasi.

Contoh keunggulan “Dorongan Berprestasi”

Goleman memberikan contoh orang-orang sukses karena mereka memiliki kecakapan dorongan berprestasi ini, yaitu perusahaan asuransi kendaraan yang bernama *Progressive Insurance*. *Progressive* saat dicontohkan Goleman (2003) menjadi perusahaan asuransi terbesar keenam dari tiga ratusan perusahaan sejenis di Amerika. Itu diraih selama lima belas tahun dari urutan sebelumnya di peringkat empat puluh tiga. Pesatnya kemajuan itu sebagai hasil dari inovasi yang berhasil menyingkirkan hal-hal yang biasanya dianggap tidak menarik dan terlalu beresiko.

Progressive misalnya menjanjikan mengirim petugas-petugasnya ke tempat musibah dalam waktu dua jam sejak diberitahu. Petugas tersebut dengan menggunakan computer jinjing langsung menghitung taksiran biaya perbaikan dan pergantian suku cadang, kemudian menulis cek di situ juga. Bahkan yang dianggap orang lebih radikal lagi, *Progressive* menyediakan *call center* bebas pulsa selama dua puluh empat jam yang siap untuk menginformasikan tarif-tarif asuransi kendaraan bermotor bagi siapa saja yang memerlukan. Walaupun tidak selalu, tarif *Progressive* seringkali lebih rendah dari yang lain. Satu lagi sebab kesuksesan perusahaan tersebut adalah laba *Progressive* hanya diperoleh dari nilai premi. Pencapaian keberhasilan *Progressive* ini, sebagaimana ditegaskan oleh CEO *Progressive* yang

bernama Peter Lewis meniscayakan dorongan untuk berprestasi, karena slogan mereka adalah “selalu lebih baik dari sebelumnya.”

Contoh Keunggulan Komitmen

Esensi komitmen adalah menjadikan sasaran seseorang dan lembaga satu dan sama. Komitmen sangat bernuansakan emosi; yaitu merasakan keterikatan yang kuat dengan sasaran kelompok apabila sasaran-sasaran itu sangat selaras dengan sasaran kita. Mereka yang menghargai dan berpegang teguh pada misi diri dan lembaganya akan bersedia untuk tidak hanya berusaha sepenuh hati atas nama lembaga, tetapi juga untuk berkorban bila hal itu diperlukan. Orang-orang yang betul-betul berpegang pada komitmen bersedia melakukan pengorbanan, jika hal itu merupakan kebaikan bagi kelompok yang lebih besar. Sehingga mereka yang mempunyai komitmen adalah para “patriot” baik bagi dirinya maupun bagi lembaganya.

Goleman memberikan contoh dari orang-orang yang memiliki komitmen ini. Sebuah perusahaan pembuat perabotan kantor yang bernama Herman Miller begitu mengetahui bahwa kantor pusat sebuah maskapai penerbangan akan menjadi tetangganya, mereka langsung mengirim proposal agar perusahaan tersebut mempertimbangkan untuk mengisi kantor mereka dengan perabotan kantor buatan Herman Miller. Inisiatif ini membuahkan order yang cukup besar. Seminggu sebelum kantor maskapai penerbangan tersebut dibuka, karyawan Herman Miller yang bertugas mengecek apakah pesanan sudah sampai ke tujuan atau belum, justru menemukan bahwa pengemas telah meninggalkan bekas lekukan pada kain penutup ratusan kursi. Karena komitmen Herman Miller untuk memberikan pelayanan terbaik, mereka membentuk kelompok-kelompok kerja yang bekerja siang malam secara bergantian sepanjang minggu untuk menyetrika bekas tadi dengan menggunakan setrika uap. Mereka pun berhasil memuaskan kantor maskapai penerbangan tersebut.

Salah satu unsur pembangun komitmen adalah kesadaran diri.

Kesadaran akan kewargaan lembaga, yakni orang yang berkomitmen menempatkan dirinya sebagai warga dari lembaganya. Sebaliknya orang-orang tanpa komitmen menempatkan dirinya sebagai tamu bagi lembaganya. Penelitian Goleman menunjukkan bahwa karyawan yang memandang dirinya sebagai tamu lembaganya tidak menunjukkan komitmen terhadap lembaganya tadi. Karyawan “warga” lebih sukses dalam karirnya dibandingkan karyawan “tamu”, demikian kesimpulan riset Goleman. Oleh karena itu, komitmen menjadi salah satu kunci penting bagi kesuksesan seseorang maupun lembaga.

Contoh Keunggulan Inisiatif

Inisiatif sering muncul dari orang yang sangat energik. Goleman memberi contoh tentang kecakapan inisiatif ini. Di salah satu Bank di kota Pittsburgh, seorang pengawas kredit berinisiatif menghitung daya listrik yang dihabiskan oleh para karyawan setelah selesai jam kerja. Enam belas jam menganggur itu, menurut perhitungannya menghabiskan biaya 268.000 dolar dalam setahun. Ketika sang pengawas kredit tadi mengemukakan gagasan cemerlang tersebut kepada atasannya, ia ditolak mentah-mentah. Sang atasan beralasan bahwa mematikan dan menghidupkan kembali komputer akan mengurangi usia computer tersebut. Sang pengawas tidak menyerah, walaupun ditolak ia meneruskan penelitiannya dan menemukan bahwa kebanyakan sistem komputer bisnis menjadi usang dan secara rutin diganti bertahun-tahun sebelum komponen-komponennya rusak. Manajemen bank akhirnya menerima gagasan tersebut dan perusahaannya sukses melakukan penghematan besar sebesar dua juta dolar.

Orang yang memiliki inisiatif bertindak sebelum dipaksa oleh kekuatan atau situasi luar. Ini sering diartikan sebagai bertindak antisipatif guna menghindari masalah sebelum terjadi, atau memanfaatkan peluang sebelum kesempatan itu tampak oleh orang lain. Pendek kata, ia adalah orang yang memiliki pandangan jauh ke depan. Sebaliknya, mereka yang kurang memiliki inisiatif cenderung

menyerah ketika gagasan pertama gagal atau tertolak.

Contoh Keunggulan Optimisme

Optimisme sangat berguna terutama ketika kita menemui ketidakberhasilan. Optimism merupakan cara kita menafsirkan ketidakberhasilan yang kita alami. Goleman memberi contoh dalam konteks optimisme ini; terdapat dua eksekutif yang sama-sama ditolak promosi jabatan oleh atasannya. Eksekutif pertama bereaksi dengan naik darah dan berfantasi membunuh sang atas. Ia mengeluh kepada siapa saja dan sering mabuk-mabukan. “Rasanya hidup saya sudah berakhir,” simpulnya. Eksekutif yang kedua juga kecewa dan marah. Namun ia mempunyai wawasan yang lebih terbuka. Ia membicarakan masalahnya dengan sang istri dan melakukan mawas diri secara serius. Setelah itu, kemarahannya berkurang dan ia memutuskan untuk bicara langsung dengan atasannya. Hasilnya, sejak itu segala sesuatu menjadi lebih baik bagi mereka berdua.

Kecakapan kunci dalam contoh kasus di atas adalah optimisme. Orang pesimis, eksekutif pertama, memandang kegagalan sebagai penegasan atas sejumlah kekurangan fatal di dalam dirinya. Hasil akhirnya tentu saja adalah sikap mudah menyerah, putus asa dan merasa tidak berdaya. Sebaliknya orang optimis memandang ketidakberhasilan sebagai akibat sejumlah faktor yang masih mampu mereka ubah, bukan kekurangan atau kelemahan diri sendiri. Seperti eksekutif yang kedua, orang optimis dapat menangani kegagalan atau ketidakberhasilan dengan mencari tanggapan yang positif.

Berikut ini beberapa tip-tip bagaimana cara menetapkan target yang dapat memotivasi diri, di antaranya:

- Susunlah suatu target tertentu yang berarti dan yang sungguh-sungguh ingin kita raih. Hubungkan target terencana ini bukan hanya dengan keuntungan diri kita sendiri tetapi juga dengan keuntungan orang-orang yang anda kasih dan orang lain.

- Kembangkan sikap yang benar dan rasa percaya diri dalam menjalankan tanggungjawab kehidupan kita. Susun dan atur kehidupan kita secara efektif.
- Perkuat keyakinan dan nilai hidup dalam hubungannya dengan target kita yang direncanakan dengan melakukan *mental imaging* auto-sugesti.
- Lakukan berdasarkan rencana sikap untuk mencapai sasaran kita dengan dukungan yang diberikan oleh rekan kita. Ketahui dengan pasti apa yang harus dilakukan setiap tahun.
- Kembangkan sikap menjalani *extra-mile* dan jangan pernah menyerah bila menghadapi masalah atau kemunduran. Kebiasaan lebih banyak memberi daripada menerima ini dapat dikembangkan melalui inisiatif dan disiplin pribadi.
- Bertanggung jawablah kepada orang-orang yang dikasihi dan pemimpin yang akan mendorong untuk berhasil dan menjalankan rencana dan target tersebut. Dukungan mereka sangat perlu untuk menampilkan yang terbaik.

Untuk mempraktikkan pelajaran spiritual “menetapkan target kesuksesan” ini, Lembar Kerja ini bisa dikerjakan untuk dijadikan ukuran pencapaian.

Pertama, tuliskan apa target Anda satu tahun ke depan (Minimal satu). *Kedua*, tuliskan mengapa hal itu penting (Minimal dua). *Ketiga*, tuliskan apa inisiatif Anda untuk meraih target itu (Minimal dua). *Keempat*, tuliskan apa manfaat yang akan Anda peroleh dengan target itu (Minimal dua). *Kelima*, tuliskan apa komitmen Anda untuk meraih target itu (Minimal dua). *Keenam*, tuliskan apa optimisme Anda untuk meraih target itu (Minimal dua).

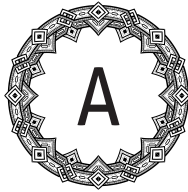
Jelaskan bahwa kegagalan harus dijadikan momentum sukses, sehingga kegagalan harus mensukseskan setiap orang, bukan malah menggagalkan mereka karena Tuhan selalu bersama para hamba-Nya, Tempat Bergantung, Maha Baik, dan pasti akan Memberi Yang Terbaik.

BAGIAN ENAM
MEMBANGUN SUKSES HAKIKI

www.samudrabiru.co.id

Pada Bagian Enam
“Membangun Kebahagiaan Hakiki”
diuraikan 7 tema besar, yaitu:

- A. Integrasikan Semua Potensi
- B. Optimalkan Kekuatan Sabar
- C. Optimalkan Kekuatan Syukur
- D. Optimalkan Kekuatan Ikhlas
- E. Optimalkan Kekuatan Doa
- F. Tuhan Tempat Bergantung
- G. Tuhan Selalu Bersama Kita



INTEGRASIKAN SEMUA POTENSI

“Dengan mengintegrasikan tiga potensi minimal, yaitu: intelektual, emosional, dan spiritual yang diberikan Tuhan melalui otak manusia, manusia pasti dapat membangun sukses yang utuh dan dapat menyelesaikan masalah-masalah yang menghalangi kesuksesannya.”

Tidak ada jalan lain dalam merintis, meraih dan membangun kesuksesan hakiki kecuali siapa pun mempraktikkan pelajaran spiritual “mengintegrasikan semua potensi” yang diberikan Tuhan kepada setiap orang baik potensi atau modal intelektual, emosional dan spiritual. Dengan demikian arti pelajaran spiritual tentang “integrasikan semua potensi” adalah untuk meraih sukses yang hakiki atau sejati setiap orang, melalui otak dan fungsinya yang sudah diciptakan Tuhan, mutlak mengoptimalkan ketiga potensi atau modal istimewa dari Tuhan tadi.

Potensi-potensi atau modal minimal manusia berupa intelektual, emosional, dan spiritual meliputi bakat, kemampuan, talenta, nilai dan kearifan diri, dan keterampilan-keterampilan yang menjadi kekayaan, keunikan, dan kekhasan masing-masing. Semua potensi *given* dari Tuhan tersebut tersebut harus digali, dipelihara dan dikembangkan serta digunakan untuk meraih kebaikan dan kesuksesan seseorang dalam hidupnya baik secara pribadi maupun dalam kehidupannya bersama orang lain. Dengan demikian potensi-

potensi tersebut tidak hanya untuk “kepentingan diri sendiri”, tetapi juga diorientasikan untuk “kepentingan orang lain” di luar diri sendiri. Mengingat ulang pelajaran Bagian Satu tentang “Memaknai Kesuksesan”, kesuksesan seperti itu bermakna kesuksesan “untuk orang lain” dan “di dalam diri”.

Salah satu tugas setiap orang, sekaligus sebagai ungkapan syukur kepada Tuhan atas ketiga anugerah-Nya berupa potensi atau modal atau kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual, adalah memahami kehendak Tuhan secara mendalam tentang mengapa Dia memberi ketiga potensi atau modal tadi. menggunakan tiga potensi tersebut untuk meraih sukses dan kebahagiaan hidup. Jawaban atas pertanyaan filosofis ini juga harus didasarkan pada argumen-argumen integratif secara intelektual, emosional, dan spiritual. Sebagai contoh dari jawaban tersebut adalah apa maksud Tuhan memberi seseorang kelebihan kecenderungan kemampuan seni. Bagi sebagian orang yang lain lagi, kelebihan yang dimiliki berupa kemampuan tarik suara, dan ada juga berupa kemampuan memahami kitab suci dengan mudah, kemampuan orasi, kemampuan eksakta, kemampuan mempengaruhi orang lain, dan lain-lain. Jawaban integral demikian memungkinkan seseorang mampu mengoptimalkan ketiga potensi atau modal (dari Tuhan) tersebut untuk membangun kesuksesan yang sejati.

Jelaslah bahwa potensi minimal setiap individu diberikan Tuhan secara sama, yaitu potensi-potensi intelektual, emosional dan spiritual. Akan tetapi, memang terdapat perbedaan antara satu dengan yang lainnya dalam hal “aktualisasi” atau “penajaman” di mana hal itu tergantung pada latihan atau pembiasaan yang dilakukan seseorang. Sehingga, terdapat perbedaan potensi yang menonjol antara satu orang dengan yang lainnya. Sebagai contoh, si A menonjol secara intelektual, si B menonjol secara emosional, si C secara spiritual *plus* intelektual, dan lain-lain. Oleh karena itu, upaya mengintegrasikan semua potensi intelektual, emosional, dan spiritual sekaligus perlu latihan atau pembiasaan. Integrasi ini mutlak untuk membangun kesuksesan sejati

yang dibangun di atas ketiga potensi atau modal dasar yang diberikan Tuhan ini.

Perbedaan potensi yang menonjol dalam contoh di atas, melalui latihan dan pembiasaan, antara si A, si B, dan si C di atas membedakan kadar kesuksesan antara satu orang dengan yang lainnya. Secara teologis, setiap potensi yang Tuhan berikan kepada seorang sesuai “ukurannya” dan selaras dengan kemampuan menjalankan orang yang diberi. Oleh karena itu, tidak ada orang yang tidak sanggup memikul beban “potensi” yang dimiliki, sebagaimana tidak ada pula orang yang tidak sanggup memikul beban “kegagalan” yang menyimpannya. Keduanya Tuhan berikan sesuai dengan kemampuan orang tersebut. Maksud pernyataan teologis ini adalah bahwa tiap potensi diberikan sesuai dengan kemampuan supaya tidak menjadi batu sandungan bagi manusia dalam mencapai kesuksesannya.

Hal itu tidaklah berarti bahwa yang satu merasa “lebih” daripada yang lainnya, atau sebaliknya yang satu merasa tidak memiliki arti apa-apa dari yang lainnya. Semua orang dengan potensi minimal di atas memiliki kesempatan yang sama untuk hidup sukses. Yang membedakan manusia yang satu dengan yang lainnya adalah tentang melatih, mengasah dan memanfaatkan potensi masing-masing. Seseorang yang memiliki banyak potensi yang menonjol, dituntut pemanfaatan dan kontribusi yang lebih besar. Akan tetapi, orang yang memiliki sedikit potensi menonjol akan dimintai kontribusi yang lebih kecil pula. Meski demikian, antara keduanya tidak bisa saling meniadakan sebab merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi.

Dengan mengintegrasikan tiga potensi minimal intelektual, emosional dan spiritual yang diberikan Tuhan melalui otak manusia, manusia dapat meraih sukses yang utuh dan mulia dan dapat menyelesaikan masalah-masalah kehidupan yang menghadang kesuksesannya. Tugas setiap orang adalah menggali ketiga potensi tersebut secara optimal agar dapat digunakan untuk membangun kesuksesan dirinya dan kemajuan masyarakatnya. Orang yang belum

menggali, mengembangkan, dan mengintegrasikan ketiga potensi yang diberikan Tuhan kepadanya menjadi penghalang untuk dirinya menggapai kesuksesan secara utuh, sehingga dia merasa tidak berharga dan tidak berarti dalam hidup bahkan bagi dirinya. Akibat tidak mengoptimalkan ketiga potensi tersebut di antaranya adalah penyaliaan hidup, pesimisme dan mudah menyerah jika ada *aral melintang* dalam upaya mencapai target sukses.

Orang-orang yang tidak mengintegrasikan ketiga potensi ini secara baik terkadang memunculkan hidup yang sangat ambisius, “membabi buta” dan tidak mengindahkan nilai-nilai kebaikan universal dalam mengupayakan target-target kesuksesan dalam hidupnya. Mungkin mereka ini adalah orang-orang yang hanya mengasah potensi atau kecerdasan intelektual saja tanpa menggunakan potensi atau kecerdasan emosional dan spiritualnya.

Padahal dari uraian-uraian sebelum bagian ini, sudah lebih dari cukup argumen-argumen ilmiah untuk mengatakan bahwa pintar secara intelektual saja tidaklah cukup untuk meraih hidup sukses dan dalam meraih hidup penuh makna yang utuh dan mulia. Oleh karena keterampilan mengelola hidup seperti karier, kesantunan, ketekunan, keberanian, berumah tangga, dan bermasyarakat tidak ditentukan oleh seberapa tinggi hasil tes kecerdasan intelektual seseorang. Riset-riset membuktikan bahwa kecerdasan intelektual hanya menghantarkan seseorang pada syarat minimal untuk mendaftarkan diri pada suatu pekerjaan. Jika ada orang percaya besarnya kontribusi kecerdasan intelektual menentukan kesuksesan hidup seseorang, kecerdasan intelektual sebenarnya hanya berperan sebatas syarat minimal meraih keberhasilan. Untuk sukses sebenar-benarnya, orang tersebut perlu mengintegrasikan kecerdasan intelektual dengan potensi-potensi diri lainnya.

Hasil penelitian Daniel Goleman, sebagaimana dibahas di Bagian Tiga “Mengoptimalkan Potensi Emosional”, menunjukkan bahwa orang-orang yang cerdas dengan potensi emosinya-lah yang

justru sukses dalam kehidupan nyatanya. Goleman menemukan banyak orang yang (dulunya) memiliki kecerdasan intelektual tinggi justru terpuruk dalam di tengah persaingan, dan sebaliknya banyak yang mempunyai kecerdasan intelektual biasa-biasa saja sukses menjadi bintang-bintang kinerja, para pengusaha sukses, dan pemimpin-pemimpin di berbagai kerja. Paska kecerdasan emosional, sebagaimana dibahas pada Bagian Empat “Mengoptimalkan Potensi Spiritual”, kecerdasan spiritual atau spiritualitas dipercaya banyak orang sebagai potensi atau kecerdasan tertinggi manusia sebagaimana dinyatakan dalam riset Zohar dan Marshall.

Mengintegrasikan ketiga potensi kecerdasan di atas sebagai pilar-pilar dari kesuksesan yang diinginkan adalah mutlak dilakukan. Dengan ungkapan lain, kesuksesan sejati akan diraih seseorang manakala menggabungkan ketiga potensi kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual secara bersamaan dan tidak sekali-kali memisahkan ketiganya satu dengan yang lain. Ketiga potensi ini merupakan kunci kesuksesan sesungguhnya atau sejati di tengah kehidupan yang semakin “sakit”, individualis, hampa nilai, materialistis, dan hedonis. Dalam neurosains, sebagaimana sudah dibahas di atas dan ditulis Zohar dan Marshall (2001: 35) ditinjau dari segi ilmu saraf, semua potensi intelektual, emosional, dan spiritual bekerja dari otak, dalam otak dan dikendalikan oleh otak beserta jaringan sarafnya yang tersebar di seluruh tubuh.

Dengan demikian siapa saja yang ingin memahami potensi atau modal ketiga kecerdasan ini secara utuh, maka dia harus memahami sistem-sistem berpikir yang ada dalam otak dan pengorganisasian saraf masing-masing. Terdapat keajaiban organisasi saraf yang memungkinkan seseorang berpikir rasional, logis dan taat asas, yang disebut potensi atau kecerdasan intelektual. Jenis kedua memungkinkan seseorang berpikir asosiatif, yang terbentuk oleh kebiasaan, dan menjadikannya mampu mengenali potensi-potensi emosi, yang disebut potensi atau kecerdasan emosi. Jenis potensi

otak ketiga jika dioptimalkan menjadikan seseorang berpikir secara kreatif, berwawasan jauh, membuat dan mengubah peraturan, yang disebut potensi atau kecerdasan spiritual. Di sini potensi spiritual atau spiritualitas berperan di antara dan bersama potensi intelektual dan emosional.

Peran potensi atau kecerdasan spiritual sangat menentukan makna kehidupan seseorang yang sesungguhnya. Sebab banyak orang dengan potensi atau kecerdasan intelektual dan emosionalnya berhasil mencapai puncak kesuksesan, sehingga mereka dihinggapi perasaan kosong dan hampa secara batiniah. Setelah prestasi puncak diraih tadi, ketika pencarian materi telah terpenuhi, dan ketika tabungan telah menjamin kehidupan masa tua seseorang, seseorang sangat sering kehilangan arah; ke mana langkah selanjutnya, untuk tujuan apa semua yang dimiliki, sampai seseorang untuk apa tujuan hidupnya. Pendek kata, spiritualitas atau potensi spiritual dapat menjawab makna dari semua realitas ini. Sampai titik ini, banyak kasus di mana materi dan prestasi yang sudah diraih justru memunculkan persoalan lebih dalam, yaitu meyangkut tentang apa makna hidup sesungguhnya. Pada sisi tersebut, potensi spiritual seseorang dapat berbicara tentang bagaimana kesuksesan yang diraih agar sejalan dengan prinsip makna dan nilai serta prinsip-prinsip keagamaan. Di sisi lain, potensi spiritual yang merupakan modal dari ke-tuhan-an membantu seseorang dalam menghadapi kegagalan yang menimpa selama proses menuju kesuksesan dilakukan. Dengan potensi atau modal tersebut, seseorang akan mampu memahami, memaknai, dan menggali hikmah serta rahasia di balik kegagalan yang bersifat sementara untuk dijadikan tangga, awal, dan bagian kesuksesan hakiki.

Inilah urgensi dari makna mengintegrasikan potensi intelektual, emosional, dan spiritual dalam meraih kesuksesan hidup yang semuanya secara potensial sudah diberikan Tuhan dalam kedahsyatan otak manusia. Mengintegrasikan spiritualitas dengan potensi intelektual dan emosional dalam tulisan-tulisan ini berarti melibatkan

“kekuatan super dahsyat” di luar manusia dan alam, yaitu Tuhan dalam segala upaya meraih kesuksesan hidup, disesuaikan dengan kehendak Tuhan, dan nilai-nilai keagamaan universal. Oleh karena itu, tidak dibedakan dalam kajian-kajian buku ini antara spiritualitas dan keagamaan karena keduanya memiliki titik temu pada aspek nilai dan sakralitas, yaitu Tuhan yang maha segalanya.

Dalam upaya membangun kesuksesan hakiki ini, setiap orang harus percaya kepada Tuhan dengan mengoptimalkan sabar, doa, syukur, dan ikhlas. Selain itu, percaya kepada-Nya juga dipraktikkan melalui pelajaran-pelajaran spiritual lainnya seperti “Tuhan tempat bergantung”, “Tuhan Maha Baik” karenanya “Tuhan beri yang terbaik”, dan “Percayakan kesuksesan kepada Tuhan”. Masing-masing pelajaran membangun sukses secara spiritual ini akan diuraikan setelah pelajaran “integrasikan semua potensi” ini.

www.samudrabiru.co.id



OPTIMALKAN KEKUATAN SABAR

"Sesungguhnya Tuhan bersama orang-orang yang sabar."
(Kitab Suci al-Quran)

"Kegagalan akan banyak hadir dalam kehidupan kita dengan berbagai bentuknya, sampai kita berhasil memecahkannya. Kita tidak akan berhasil memecahkannya, kecuali dengan mempraktikkan pelajaran bersabar."

www.samudrabiru.co.id

"Tuhan pasti kan menunjukkan kebesaran dan kuasanya bagi hambanya yang sabar dan tak kenal putus asa."
(d'Masiv)

Setiap orang mungkin pernah merasakan kemudian memperhatikan bahwa kesuksesan dalam kehidupan masing-masing ternyata buah dari sabar dalam menghadapi kesuksesan tertunda dan proses yang berulang-ulang mengupayakan kesuksesan. Sehingga, kesuksesan bukanlah buah dari upaya pertama, tetapi dari upaya dan proses berulang-ulang sesuai hukum spiritual. Proses yang berulang-ulang sesuai "hukum alam", yang dalam tulisan ini disebut "hukum spiritual", inilah yang disebut sabar. Oleh karena itu, untuk meraih sukses sejati, seseorang harus mengoptimalkan kekuatan sabar, yaitu: upaya dan proses berulang-ulang sesuai hukum alam atau hukum spiritual.

Dengan mengoptimalkan proses sabar, tampaknya se-iring bertambahnya usia seolah-olah kita merasa tidak pernah gagal lagi, padahal sesungguhnya kegagalan sementara atau kesuksesan tertunda itu masih selalu datang. Akan tetapi dengan mengoptimalkan spiritualitasnya, seseorang yang sudah terbiasa dengan upaya dan proses berulang-ulang (sabar) menuju “se-suatu”, kebelumberhasilan tidak dianggap sebagai “kesuksesan tertunda” saja. Kebelumberhasilan dipercaya sebagai proses biasa menuju capaian tertentu. Dengan ungkapan lain, kekuatan sabar mampu mengubah cara pandang terhadap apa yang dikatakan orang sebagai kegagalan menjadi “kesuksesan tertunda” dan proses alamiah atau spiritual menuju kesuksesan.

Secara hukum spiritual kesuksesan karenanya akan diraih ketika seseorang secara berulang-ulang mampu memahami dan memecahkan proses secara alami tadi. Hal itu juga mencakup dalam hal memahami dan memaknai hikmah “kesuksesan tertunda” yang menimpa. Siapa pun tidak akan sampai pada tingkatan pemaknaan hikmah tersebut sampai seseorang sabar menghadapi dan memahaminya dengan baik bahwa kesuksesan itu memerlukan proses berulang-ulang, bahwa kegagalan itu “kesuksesan tertunda” dan bersifat sementara, dan bahwa hikmah kesuksesan ada di balik setiap “kesuksesan tertunda” atau kebelumberhasilan. Semua itu dapat digali melalui praktik pelajaran spiritual “sabar” ini.

Sabar berarti bersedia menghadapi dan memaknai “sesuatu” dengan tekun, bertahap, dan berproses, serta memberikan toleransi pada saat menunggu hasil terbaik yang diberikan oleh Tuhan. Pendek kata, sabar berarti menyesuaikan diri dengan proses hukum alam atau spiritual. Sabar karenanya menghindarkan diri dari ketergesa-kegesaan atau serba instan yang mengharapakan hasil serba cepat dan terus putus asa ketika usaha awal belum mengalami kesuksesan. Sabar lebih menekankan “proses” dibandingkan “hasil” semata. Melalui pelajaran spiritual sabar ini, ketika seseorang mengalami ketertundaan kesuksesan, dia sesungguhnya diberi kesempatan untuk membuat

perubahan dan kebangkitan untuk optimis meraih kesuksesan tertunda tadi.

Pradiansyah (2004) menguraikan beberapa pengertian tentang sabar, dan akan dikutip tiga di antaranya yang relevan dengan kekuatan menuju kesuksesan sebenarnya. Selain itu, akan ditambah pembahasan tentang pelajaran komitmen yang memiliki arti yang bisa ditambahkan ke dalam pengertian pelajaran sabar ini. Ketiga pengertian itu adalah sabar sebagai kata kerja aktif, menekankan proses, dan, sesuai hukum alam, dan ditambah dengan komitmen tadi.

Pertama: Sabar adalah Kata Kerja Aktif

Secara empirik, pengertian sabar seringkali disalahartikan banyak orang. Salah pengertian tersebut seperti sabar sebagai “tidak berbuat apa-apa” atau “pasrah” atas apa pun yang akan terjadi pada diri sendiri. Sabar dalam pengertian demikian sering diartikan dengan berdiam diri, berpangku tangan, tidak melakukan usaha apa pun, dan kemudian menyerahkan segalanya kepada Tuhan tanpa terlebih dahulu melakukan usaha keras. Pengertian lain sabar yang salah adalah berdoa keras tetapi tanpa usaha. Sabar dalam pengertian-pengertian tersebut tidak tepat bahkan keliru karena bersifat pasif karena menegasikan upaya atau usaha terlebih dahulu. Penyerahan dan doa kepada Tuhan, kemudian bersabar setelahnya, dilakukan setelah atau bersamaan dengan usaha sesuai proses alamiah atau hukum spiritual. Oleh karena itu, pengertian sabar dengan berpangku tangan, doa, dan berserah diri kepada Tuhan tanpa melakukan apa-apa bukanlah perilaku bersabar yang benar. Semua itu tidak akan menghasilkan apa-apa dan tidak mendatangkan perubahan apa pun, apalagi kesuksesan hidup.

Kesabaran, sebagaimana Tuhan janjikan dalam kutipan Kitab Suci-Nya di atas, adalah kekuatan yang pasti dapat mendatangkan perubahan kesuksesan. Kalau diibaratkan sebagai sebuah perjalanan,

sabar dikatakan sebagai awal perjalanan sekaligus akhir dari perjalanan tersebut. Dengan demikian sabar yang benar bersifat aktif, dilakukan setelah berusaha maksimal. Berikut ini akan dicontohkan sabar aktif ini sebagai awal dan akhir suatu usaha yang dapat mendatangkan perubahan kesuksesan dari cerita terkenal seorang tentara berpangkat Kolonel dalam membangun bisnisnya hingga mendunia seperti sekarang ini.

Sang Kolonel memiliki resep ayam goreng dan telah berkali-kali menawarkan resep tersebut ke restoran-restoran di negaranya, Amerika Serikat. Akan tetapi yang ia terima adalah penolakan-penolakan, bahkan konon penolakan tersebut men-capai lebih dari seratus kali. Dengan kesabarannya, sang Kolonel memperbaiki resep ayam goreng andalannya secara berulang-ulang sampai sukses diterima bahkan sukses menduniakan resep ayam gorengnya sendiri yang terkenal dan merajainya bahkan juga di Indonesia. Semua itu sang Kolonel dapatkan setelah dia mempraktikkan pelajaran spiritual “sabar” yang benar. Dengan pelajaran sabar ini, sang kolonel juga mampu belajar dari kegagalannya dan berhasil menciptakan cara-cara yang berbeda sampai akhirnya ia mampu meyakinkan seorang pemilik restoran untuk menjual resep ayam goreng miliknya. Dia adalah kolonel Sanders sang pendiri KFC.

Itulah buah kesuksesan dari sabar yang benar; berusaha aktif sekuat tenaga, kemampuan tanpa terikat dengan hasil yang diperoleh, tidak berpangku tangan, tidak berdiam diri, dan menyerahkan kepada Tuhan setelah berusaha semampu yang bisa dilakukan. Sabar yang benar, ketika kesuksesan tertunda, mampu menggali makna atau hikmah di balik kegagalan atau kebelumberhasilan yang pada prosesnya menghantarkan pada kesuksesan. Sabar menjadi modal spiritual yang ampuh untuk memulai sebuah rencana dan menghadapi hasil akhir jika sebuah upaya tidak sesuai dengan rencana. Tentu saja sang Kolonel menekankan proses untuk bisa berhasil seperti itu dari makna sabar yang bersifat aktif ini.

Kedua: Menekankan Proses

Sudah menjadi hal yang umum, mayoritas orang lebih suka dan menekankan “hasil” yang dicapai dibandingkan “proses” yang dijalani. Bahkan, kalau perlu tanpa “proses”, tetapi “hasil” sesuai keinginan *bak* kehidupan di surga. Dalam kehidupan sehari-hari misalnya, setiap orang selalu bertanya atau ditanya dengan pertanyaan, “Mana hasilnya?”, dan jarang ditanya, “bagaimana prosesnya?”. Padahal makna sabar yang lain adalah “menekankan proses”.

Kita juga seringkali tidak sabar, sehingga tidak menekankan proses, untuk menunggu perubahan yang terjadi setelah melakukan sesuatu pekerjaan. Orientasi pada hasil ini lebih terasa lagi dalam pekerjaan sebagai guru, dosen, sales, dan profesi-profesi lainnya. Akibat dari orientasi hasil semata ini, sewaktu-waktu atau bahkan sepanjang waktu, setiap orang selalu akan ditanyai tentang pencapaian target yang prosesnya bahkan baru saja dirampungkan. Intinya model orientasi hidup demikian selalu menekankan hasil dan hasil saja, sedangkan prosesnya tidak banyak diperhatikan orang, dan pertanyaan-pertanyaan tentang proses pun tidak menjadi prioritas yang penting dan utama.

Proses sesungguhnya, dalam pelajaran spiritual, lebih penting daripada “hasil” yang didapat. Proses bahkan sebenarnya merupakan kondisi yang dapat “dinikmati” oleh setiap orang tanpa terganggu “hasil”. Satu demi satu, detik demi detik, tahap demi tahap, secara perlahan-lahan dan penuh dengan konsentrasi adalah proses-proses yang bisa dinikmati secara batiniah. Menikmati proses karenanya adalah keterampilan spiritual sebagai sesuatu yang indah dan luar biasa. Menikmati proses yang dimaksud dalam pelajaran spiritual ini mencakup sikap menghargai, menyelami, dan menikmati masa kini atau saat ini dan di sini ini. Karena sikap batiniah, menikmati proses mengoptimalkan kekuatan pikiran, *mindset*, dan perspektif atau cara pandang yang bersifat spiritual. Banyak orang yang meyakini bahwa

menikmati proses sebenarnya adalah esensi dan hakikat kehidupan itu sendiri. Oleh sebab itu,

"Menikmati setiap proses dari apa yang kita lakukan, sesungguhnya benar-benar menikmati hidup tanpa memperhatikan apa pun hasil akhir yang akan kita diperoleh."

Mari kita umpamakan dalam cerita yang lain tentang pentingnya proses secara nyata dalam kehidupan ini.

Dalam sebuah pertandingan bola, manakah yang lebih dinikmati oleh para pendukung dan penonton; menonton jalannya pertandingan atau mengetahui hasil akhirnya. Sebagai jawaban, setiap orang rela mengorbankan sebagian waktu tidur mereka yang sangat berharga di malam hari dengan maksud untuk menonton dan menikmati jalannya proses sebuah pertandingan sepakbola semata-mata. Bukankah sebenarnya mereka tidak perlu susah-susah menontonnya, dan cukup saja melihat hasil pertandingan sepakbola tersebut di pagi hari lewat berita olah raga pagi, majalah olah raga, atau surat kabar harian. Penjelasan dari itu adalah karena para pendukung dan penonton ingin menikmati jalannya proses pertandingan sepakbola tersebut, bukan sekedar hasil pertandingan semata. Mereka ingin menikmati proses dari pertandingan tersebut, itu yang penting buat mereka, bukan hasil akhir atau skor pertandingan. Yang dinikmati dari sebuah tontonan pertandingan sepak bola karenanya adalah proses pertandingan, bukan hasil pertandingan. Inilah salah satu definisi kesabaran yang diyakini penulis selama ini.

Pelajaran sukses spiritual "sabar" adalah menjalani dan menikmati prosesnya satu demi satu, tanpa terganggu dengan hasil akhirnya. Dengan demikian sabar sebenarnya adalah sebuah kenikmatan bukan kesulitan. Menjalankan proses dan menikmatinya satu demi satu juga akan menjauhkan diri sendiri dari perasaan stres dan tertekan. Hal ini penting setiap orang pertimbangkan untuk coba dipraktikkan, karena proses sepenuhnya "berada di bawah kendali

setiap orang”, dan masing-masing yang menentukan apa yang akan dilakukan setelahnya. Oleh karena itu, siapa pun sangat bisa menikmati proses karena menikmati setiap proses adalah menikmati hidup dan damai di dalamnya. Keadaan berbeda akan dirasakan seseorang ketika pikiran dihantui oleh target dan hasil. Hal itu karena target “tidak berada di bawah kendali seseorang”, sedangkan proses “berada dalam kuasa dan kendali setiap orang.”

Mari kita lihat dengan seksama orang-orang sukses dan profesional yang ada di sekitar kita, bahwa mereka pastilah orang-orang yang sabar dalam menjalani proses dan mengupayakan segala sesuatunya sesuai hukum alam atau spiritual (*sunnatulloh*). Mereka belajar bermain sebuah alat musik bertahun-tahun lamanya dengan tekun, sampai akhirnya menjadi seorang ahli dan terkenal. Mereka belajar bahasa asing hingga dapat menggunakan sempurna, menjadi ahli, dan menjadi guru bahasa asing yang profesional. Mereka belajar agama bertahun-tahun dengan berguru kepada seorang Kyai hingga menjadi seorang ustadz yang dalam ilmu dan akhlakunya. Masih banyak contoh lain berbeda yang semakna. Mereka menjalani dan menikmati prosesnya satu per satu dengan sabar, menimatinya, dan tekun mempelajarinya. Pelajaran bagi kita, bersungguh-sungguhlah dalam wilayah proses ini karena itu kuasa kita, kemudian nantikan kesuksesan yang akan segera datang karena hasil dalam kuasa Tuhan.

Ketiga: Sesuai Hukum Spiritual

Mengoptimalkan nilai sabar dalam menjalani hidup, mengupayakan kesuksesan, senantiasa menghasilkan kedamaian, kebahagiaan, kesesuaian dan kesuksesan. Ini karena sabar sesuai dengan hukum spiritual atau *sunnatulloh* –dalam terminologi agama Islam. Sabar merupakan sifat kehidupan itu sendiri bahkan Tuhan pun menciptakan alam semesta ini dan isinya secara berproses, padahal tidak ada kesulitan sedikit pun bagi Tuhan untuk menciptakan segala sesuatunya dalam sekejap. Tuhan dalam kitab suci disebutkan bahwa Dia menciptakan alam semesta ini selama enam hari. Begitu juga

dengan penciptaan tumbuh-tumbuhan yang dimulai dari biji sampai tumbuh menjadi pepohonan yang besar dan rindang. Begitu juga proses penciptaan manusia, manusia semua berasal dari setetes air yang kemudian berkembang menjadi segumpal darah dan daging; dan setelah sembilan bulan, dilahirkan oleh ibu kita ke dunia ini. Semua berproses sesuai hukum alam atau *sunnatulloh* tadi.

Hukum spiritual atau *sunnatulloh* adalah segala sesuatu yang berjalan sebagaimana adanya, segala sesuatu yang berjalan sesuai dengan hukum-hukum kehidupan, dan sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang ditetapkan Tuhan. Apabila segala sesuatu berjalan sesuai dengan hukum spiritual ini, setiap orang akan memperoleh kedamaian, keselarasan, kesesuaian, kebahagiaan, dan kesuksesan. Akan tetapi, jika melanggar hukum alam, siapa pun akan mengalami penderitaan dan kegagalan karena hukum alam tidak akan berubah-ubah. Sabar ini merupakan sebuah cara hidup yang sesuai dengan cara alam berproses. Ini bertentangan memang dengan cara hidup manusia zaman ini yang umumnya menginginkan segala sesuatu yang serba-cepat atau instan.

Keinginan untuk hidup serba-cepat atau instan ini terjadi dalam semua aspek kehidupan, misalnya:

- Banyak orang yang menginginkan kekayaan, tetapi tidak mau sabar menjalani proses untuk kaya tahap demi tahap. Tidak sedikit mengambil jalan pintas seperti main lotre, korupsi, bahkan menempuh jalur mistis yang sama sekali tidak rasional dan semu.
- Ada banyak siswa menginginkan lulus ujian, tetapi tidak belajar secara konsisten. Tidak sedikit pula dari mereka meminta *jampe-jampe* orang pintar untuk lulus ujian, bahkan membakar kertas kemudian memasukkannya ke dalam minuman, seterusnya diminum. Ia tidak mau meluangkan waktunya untuk membaca pelajaran-pelajaran sekolahnya yang sudah diajarkan di kelas.

- Banyak orang ingin dipandang pintar di masyarakat, kemudian membeli ijazah palsu.
- Ada banyak orang ingin segera naik pangkat dengan cara menyuap atasannya.
- Dan lain-lain masih banyak lagi contoh-contoh yang serupa.

Fakta-fakta menunjukkan bahwa banyak orang tidak sabar menjalani proses. Mereka telah melanggar hukum alam atau spiritual ini dengan melakukan cara-cara yang melanggar hukum dan tidak sesuai dengan proses hukum spiritual. Mereka telah merusak kedamaian dalam hatinya, bahkan dalam masyarakatnya. Orang-orang seperti itu akan senantiasa hidup dalam kecemasan dan kegagalan. Mereka tidak akan tenang karena telah melanggar hukum spiritual. Mereka takut terbongkar rahasianya. Mereka takut ketahuan. Mereka juga pada akhirnya tidak menikmati hasil dari apa yang dilaluinya melalui jalan pintas tadi; misalnya ijazahnya tadi tidak bisa dimanfaatkan sebagaimana ijazah yang didapatkan secara syah.

Dengan hidup sesuai hukum spiritual, siapa pun akan memperoleh ketenangan, fokus, dan dinamis, sehingga akan relatif terhindar dari kegagalan-kegagalan dan dimaknai sebagai kesuksesan tertunda saja. Karena ketidakberhasilan, dalam banyak contoh, ternyata lebih banyak disebabkan seseorang melakukan sesuatu yang tidak sejalan dengan hukum spiritual yang berproses ini. Selain itu, kegagalan juga banyak dikarenakan kecenderungan manusia melakukan sesuatu yang melompat-lompat dari satu hal ke hal yang lain, dan juga cara pandang yang ingin serba instan (cepat). Mereka tidak aktif dan tidak menekankan proses yang fokus, keduanya sebagai pelajaran sukses spiritual.

Demikian makna sabar sebagai kata kerja aktif, menekankan proses, dan sesuai hukum spiritual. Jelaslah tidak ada hidup yang langsung jadi; langsung jaya, langsung sukses, dan lain-lain. Kesuksesan didapat tidak dengan mudah atau langsung. Kita bisa bertanya kepada

orang yang kita anggap paling sukses tentang pernahkah mereka gagal sebelum sukses. Jawabannya pasti pernah, bahkan banyak di antara mereka yang mengalami beberapa kali ketertundaan sukses terlebih dahulu, sebelum akhirnya sukses. Kita juga bisa bertanya hal lain tentang hal-hal apa yang membuat mereka bangkit dari ketertundaan sukses tadi. Penulis telah lakukan penelitian mini bahwa di antara jawaban-jawaban itu adalah sabar dan komitmen. Oleh karena sukses atau keberhasilan tidak langsung jadi dan kegagalan adalah bagian dari sukses itu, setiap orang hanya diminta untuk bersikap sabar untuk menjalani proses tersebut dan berkomitmen kuat untuk terus berproses dan berkomitmen dalam proses kesuksesan.

Setiap orang perlu melibatkan “komitmen” dalam mempraktikkan makna-makna sabar di atas. Ini makna sabar *keempat*, yaitu komitmen. Pertanyaan yang muncul adalah mengapa sabar mesti melibatkan sikap komitmen. Jawaban sederhana dari itu adalah karena sabar bermakna aktif. Sabar bukanlah perilaku pasif dengan cara menunggu mukjizat dari langit. Sabar itu aktif dan meniscayakan kerja keras dan komitmen. Kebangkitan bisa berjalan lamban, tetapi komitmen dan kesabaran akan memberikan stamina atau energi yang diperlukan untuk terus optimis berproses dalam jalur kesuksesan yang sesuai dengan nilai-nilai spiritualitas dan keagamaan atau kehendak Tuhan. Komitmen karenanya merupakan unsur dasar penting lain untuk menjalani hidup sukses dan bahkan bahagia.

Dalam konteks pelajaran spiritual “sabar” ini, komitmen berarti mencurahkan diri sendiri pada kesabaran dan tetap berpegang teguh kepadanya, kapan pun itu. Tetap sabar dalam segala suasana dan kemungkinan adalah juga komitmen. Jika ada seorang siswa yang terus meluangkan waktunya secara lebih untuk mempelajari pelajaran yang dianggapnya paling sulit hingga kemudian ia bisa, ini adalah contoh yang jelas tentang arti komitmen dalam konteks “sabar” ini. Dia secara total menfokuskan upayanya untuk mempelajari pelajaran yang dianggapnya paling sulit dan dengan terus-menerus mencurahkan

waktu dan energinya untuk memahami dan menguasai pelajaran tersebut. Ketika seseorang menyadari peran sebagai seorang pedagang misalnya, dia perlu berkomitmen untuk mempelajari strategi penjualan yang efektif secara terus menerus. Begitu juga profesi-profesi lainnya.

Sabar merupakan sikap mental spiritual yang diajarkan semua agama. Tuhan saja dalam kitab suci, sebagaimana telah dikutip di awal, menegaskan bahwa Tuhan bersama orang-orang yang sabar. Orang-orang yang sabar karenanya memiliki kekuatan energi luar biasa karena disertai Tuhan dengan energi-Nya. Orang yang sabar mempunyai suatu kekuatan dari Tuhan yang luar biasa di dalam dirinya yang bersifat internal, yang berperan besar dalam mengendalikan diri seseorang, perilaku, kesuksesan dan keberhasilannya. Semua orang mutlak berkomitmen mempraktikkan pelajaran spiritual sabar ini dalam kehidupan masing-masing; dalam belajar, dalam bekerja, dalam meraih impian atau cita-cita, dan lain-lain. Niscaya seseorang akan meraih hidup dengan sukses, dan tetap mengusahakannya meskipun kesuksesan tertunda berulang-ulang ketika orang tersebut mengoptimalkan kedahsyatan kekuatan sabar ini. Oleh karena itu, optimalkan kekuatan sabar dalam berproses menuju kesuksesan, kemudian nantikan kesuksesan akan datang.



OPTIMALKAN KEKUATAN SYUKUR

Pembahasan tentang syukur dan bagaimana kekuatan syukur secara operasional menjadi salah satu kunci terpenting dalam membangun rahasia kebahagiaan hidup seseorang sudah penulis tulis secara detail dalam buku terdahulu yang berjudul *Menjadi Bahagia dalam 60 Menit* (Yogyakarta: Leutika, 2010), yang judul aslinya dari penulis adalah *Menuju Bahagia dengan Syukur*. Buku tersebut memuat secara detail hubungan spiritual antara kekuatan syukur dan kebahagiaan melalui pemahaman dan praktik atas beberapa pelajaran penting hidup. Di antara pelajaran-pelajaran menuju kebahagiaan dengan syukur tersebut adalah:

Pertama, berterima kasih. Untuk memahami pelajaran berterima kasih ini, didiskusikan beberapa pelajaran penting seperti: Tuhan beri kita banyak anugerah, menerima kenyataan diri, dan menghargai diri sendiri.

Kedua, kebercukupan. Di sini didiskusikan pelajaran-pelajaran untuk membangun kebercukupan dalam hidup, seperti memaknai kebercukupan, fokus pada kelebihan, dan semuanya terbaik buat kita.

Ketiga, kesederhanaan. Dalam bab kesederhanaan ini, dijelaskan kesederhanaan sebagai sebuah *starting point*, agar kita bisa berbagi dengan yang lain, yang saya istilahkan dengan “selalu memberi”, sebagai pelajaran penting lainnya yang didiskusikan. Pada bab ini para

pembaca diajak untuk mempraktikkan pelajaran “melihat ke bawah” dalam hal materi agar kita cerdas untuk hidup secara sederhana.

Keempat, “living in the present moment”. Pada bagian ini, para pembaca betul-betul diajak untuk memproyeksikan hidup masing-masing dalam “ke-di sini-an” dan “ke-kini an” yang sudah pasti dan nyata, serta menghapus berbagai angan-angan, andai-andai, jika-jika, dan kalau-kalau yang hanya ada dalam pikiran atau angan-angan semata. Kita harus mensyukuri hidup, semua hal yang sudah ada sekarang dan tempatnya di sini ini, tanpa berangan-angan untuk hidup di tempat dan waktu yang lain. Bayangkan “semua yang kita miliki sekarang sudah tidak ada” lagi di depan kita, agar kita dapat menghargai semua anugerah yang telah diberikan Tuhan kepada kita baik waktu maupun materi. Ketiga pelajaran tersebut, hidup dalam ke-di sini-an, memasuki ke kini-an, dan bayangkan jika semuanya tidak ada, didiskusikan untuk mempraktikkan pentingnya hidup dalam prinsip *living in the present moment* ini untuk mencapai kebahagiaan hidup.

Kelima, syukur dan spiritualitas. Pada bagian ini dibahas tentang berbaik sangka kepada Tuhan, syukur merupakan tanda percaya pada-Nya, hidup bahagia pada dasarnya merupakan buah dari hidup syukur, dan hidup syukur merupakan tanda percaya pada Tuhan.

Pada Bagian “Membangun Sukses” ini, pelajaran spiritual syukur akan dibahas sebagai kekuatan dan nilai penting dalam membangun kesuksesan hakiki. Beberapa pembahasan yang diuraikan pada kajian ini adalah makna syukur, arti penting syukur, dan bagaimana syukur secara praksis dapat membangun kehidupan yang optimistis dan pantang menyerah.

Makna Syukur

Banyak masalah yang timbul dalam kehidupan setiap orang disebabkan oleh hilangnya sikap dan mental syukur ini. Dengan

ungkapan lain, hal itu disebabkan oleh tidak mendayagunakan kekuatan syukur. Cukup untuk dikatakan dalam satu ungkapan sederhana saja bahwa masalah-masalah kehidupan yang muncul seperti masalah rumah tangga, kegagalan, pekerjaan, hubungan bertetangga, berbisnis, dan lain-lain berawal dari tidak adanya dorongan untuk menyatakan syukur secara tulus atas semua anugerah kehidupan yang kesemuanya diberikan Tuhan. Oleh karena itu, penting bagi siapa saja untuk memahami syukur lebih dalam, dan pada akhirnya bersungguhsungguh dalam mempraktikkan pelajaran spiritual syukur ini.

Pelajaran spiritual syukur berintikan berterima kasih kepada Tuhan dan menerima semua pemberian-Nya secara penuh apa pun diri sendiri apa adanya, semuanya tanpa terkecuali, seluruhnya tanpa terbagi, dan seutuhnya tanpa keraguan. Inilah makna dari pelajaran spiritual syukur yang sangat substantif ini. Syukur dengan demikian merupakan integrasi dari pikiran, emosi, sikap dan perilaku, dan kesadaran spiritual untuk berterima kasih dan menghargai secara total apa pun yang diberikan Tuhan, serta mengoptimalkan semua pemberian-Nya untuk berbuat kebajikan kepada sesama.

Ketika seseorang menyediakan waktu untuk menghargai semua anugerah Tuhan; seseorang, sesuatu, waktu, kesempatan, dan lain-lain, maka dia sedang mempraktikkan awal dari pelajaran spiritual syukur ini. Praktik awal syukur ini adalah selalu berusaha mengapresiasi semua hal baik pada diri seperti mata, telinga, lidah, kulit, dan tubuh pada umumnya untuk dihargai dan syukuri. Pendek kata, syukur merupakan kemampuan untuk fokus pada hal-hal yang baik tanpa terkecuali, tanpa terbagi dan tanpa keraguan tadi karena syukur adalah totalitas, semuanya, seluruhnya dan seutuhnya.

Setelah mempraktikkan makna awal syukur di atas, ketika seseorang mengoptimalkan semua anugerah Tuhan untuk berbuat kebaikan sesuai kehendak-Nya kepada sesama, maka dia sedang mempraktikkan keutuhan makna dari pelajaran spiritual syukur ini. Dengan demikian, pelajaran spiritual syukur ini sangat penting. Syukur

dalam maknanya yang utuh dapat mengubah perspektif, *mindset*, perilaku, dan bahkan kebiasaan seseorang secara sangat positif. Syukur adalah ajaran semua agama dan merupakan salah satu sifat Tuhan (*as-Syakur*). Syukur dalam maknanya yang utuh karenanya bermakna ganda, yaitu: “ke atas kepada Tuhan” dan diimplikasikan sekaligus “ke bawah kepada sesama”. Syukur sangat relevan dengan makna kesuksesan hakiki yang ditekankan buku ini, yaitu: sukses “di dalam” dan “untuk orang lain”.

Dengan mengoptimalkan kekuatan syukur, semua hal yang ada dalam hidup seseorang akan diapresiasi yang bersangkutan sebagai kebaikan, pelajaran, dan tantangan. Sehingga bersyukur merupakan cara yang tepat untuk mengubah “anggapan kegagalan” sebagai “kesuksesan yang tertunda” yang harus dipelajari dan dijadikan tantangan menuju kesuksesan. Syukur juga dapat menolong seseorang untuk mengeluarkan dirinya dari perasaan kecewa, putus asa, dan menyerah ketika mengalami “kesuksesan tertunda” tadi. Syukur dapat membawa kembali ke jalur yang tepat, dan membuat seseorang maju terus ke arah hidup yang sukses yang membahagiakan. Kekuatan syukur membentuk seseorang secara menakjubkan berpandangan serba positif, serba menghargai, dan serba optimis tetapi rendah hati dalam memandang dunia dan kehidupan secara total, utuh, dan menyeluruh tadi.

Dari penjelasan singkat ini, kekuatan syukur selain dapat menjadi katalisator bagi perubahan besar dan sumber kebahagiaan yang sejati, juga dapat menjadi kekuatan seseorang dalam melewati saat-saat sulit dengan mengalihkan energi untuk melihat semua hal-hal positif dari keadaan tersebut. Mari masing-masing bertanya kepada beberapa orang yang kita anggap orang besar, penulis telah membuktikan apabila mereka adalah orang-orang yang mengoptimalkan kekuatan bersyukur dalam menjalani hidup. Mereka menyenangkan untuk ditemani dan memancarkan rasa damai, cinta, optimisme, dan rasa percaya diri. Orang yang

mengoptimalkan kekuatan syukur menjadi magnet bagi sekitarnya dalam hal-hal kebaikan baik “ke atas” maupun “ke sesama”; Tuhan dan sesama manusia.

Syukur sangat Diperlukan

Pelajaran spiritual syukur ternyata juga berasal dari *low of gratitude* dan hukum alam, dan disebut-sebut sebagai yang paling halus tetapi sangat tinggi kualitas kekuatan sekaligus kedahsyatannya. Pelajaran syukur karenanya merupakan magnet bagi sekitarnya. Oleh karena itu, Robbins (2008) menjelaskan bahwa syukur dapat menghadirkan banyak keberlimpahan alam semesta. Ketika seseorang memfokuskan kesadarannya pada apa yang disyukuri, orang tersebut akan lebih banyak menarik lebih banyak orang, lingkungan dan segala sesuatu untuk disyukuri. Buah dari proses syukur seperti itu adalah kebaikan kesuksesan dan kebahagiaan. Syukur dalam konteks ini dapat dipahami sebagai salah satu kekuatan penarik terbesar di alam semesta yang mampu menghubungkan seseorang dengan banyak hal, terutama dengan Pemilik alam semesta ini (Tuhan). Syukur karenanya merupakan salah satu kekuatan terbesar antara seorang hamba dengan Tuhan-nya. Bahkan dalam setiap agama, syukur merupakan salah satu bukti dan buah dari orang yang benar-benar percaya kepada Tuhan.

Pelajaran spiritual syukur sangat penting sebagai kekuatan penghubung seorang hamba dengan Tuhan. Sebagai penghubung, syukur merupakan “kabel” atau sarana yang akan membuat seorang hamba senantiasa *on line* dan berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Hanya memang permasalahan setiap orang pada umumnya adalah sama, bahwa setiap orang memiliki kebiasaan buruk dalam mengoptimalkan “kabel *on line*” syukur ini. Seseorang akan menekan tombol “*on*” ketika dalam keadaan membutuhkan Tuhan saja, tetapi setelah mengalir kekuatan Tuhan tidak jarang seseorang segera “*off*”-kan dan melupakan-Nya. Dengan ungkapan lain, sebagai seorang hamba kita sering bertindak keterlaluhan kepada Tuhan, yaitu memutuskan “kabel” tersebut, lalai berterima kasih dan memutuskan hubungan.

Padahal, rumusnya sederhana: semakin dekat seorang hamba dengan Tuhannya, maka semakin kuat pula dia dalam mengarungi segala bentuk permasalahan hidup ini.

Mengoptimalkan kekuatan syukur berarti untuk kebaikan diri sendiri dan bukan untuk Tuhan. Pesan kitab suci di bawah ini menjelaskan arti syukur tersebut, yaitu:

"Semakin besar rasa syukur kita, semakin besar pula anugerah (kekuatan) yang akan kita peroleh" (Kitab Suci al-Quran)

Dengan gambaran salah satu ayat dari Kitab Suci di atas, rumus syukur sangat sederhana, yaitu:

Pertama, semakin sering seseorang melakukan hubungan *on-line* melalui cara syukur dengan Tuhan Sang Pemilik Kesuksesan, maka semakin dekat orang tersebut dengan-Nya. Semakin dekat seseorang dengan Sang Pemilik Kesuksesan, maka semakin sukses kehidupan seseorang. Bagi yang mengalami “kesuksesan tertunda”, syukur berarti semakin mendekati pada kesuksesan .

Kedua, semakin besar syukur seseorang, semakin besar pula anugerah kekuatan kesuksesan dan bahkan kebahagiaan hidup yang akan diberikan Tuhan Sang Pemilik Kesuksesan kepada orang tersebut.

Dari minimal dua rumus syukur di atas, bersyukur tidak ditentukan oleh hal-hal luar atau “sesuatu” yang sudah dimiliki yang bersifat eksternal, tetapi syukur lebih terletak pada kondisi internal atau batin diri sendiri. Syukur karenanya jelas-jelas merupakan pelajaran spiritual. Sebagai kekuatan spiritual ini, syukur merupakan kekuatan yang dahsyat dari-Nya. Oleh karenanya, syukur tidak ditentukan banyak atau sedikitnya materi yang dimiliki, sakit dan sehatnya seseorang, sukses dan gagalnya seseorang. Syukur tidak terikat dengan semua itu, karena syukur dapat dipraktikkan dalam kedua kondisi ini. Pelajaran syukur adalah kondisi internal atau batiniah atau spiritual setiap orang dan tidak dipengaruhi oleh hal-hal di luar diri sendiri.

Sebagai kekuatan internal manusia yang dahsyat, optimalisasi syukur dihambat oleh problem internal seseorang juga. Problem internal yang menjadi penghambat optimalisasi syukur karenanya juga datang dari dalam diri sendiri, yaitu: kecenderungan setiap orang untuk lebih menghargai sesuatu yang dianggap didapatkan dengan “sulit” dan “penuh perjuangan”, ketimbang sesuatu yang dianggap didapatkan dengan “mudah” dan bahkan “tidak diminta” manusia. Maksud dari problem internal optimalisasi syukur ini adalah bahwa banyak sekali anugerah Tuhan yang diberikan oleh-Nya tanpa manusia berusaha sama sekali dan tanpa mereka minta, yang semuanya sering luput untuk disyukuri.

Contoh-contoh dari anugerah Tuhan tersebut berupa seluruh “pemberian” Tuhan yang didapat setiap orang sejak lahir secara “gratis.” Karena “gratis” dengan tanpa usaha dan permintaan tadi, setiap orang seringkali tidak menyadari, menghargai, menikmati, dan mensyukuri semua itu; kemampuan bernafas tanpa bantuan tabung oksigen, mampu berjalan tanpa alat bantu, mampu mendengar secara normal, mampu melihat dengan jelas, masih bebas makan dan minum tanpa pantangan apapun, dan lain-lain. Seseorang baru mensyukuri karunia Tuhan berupa bernafas, berjalan, mendengar, dan melihat tanpa bantuan apa pun ketika dia terbaring di ranjang rumah sakit bernafas dengan alat bantu, berjalan, mendengar, dan melihat dengan alat bantu juga. Padahal, harga paru-paru, mata, tangan, kaki, telinga, dan organ-organ tubuh yang gratis dari Tuhan tidak bisa tergantikan oleh nilai uang berapa pun jumlahnya. Semua itu tak ternilai harganya. Pelajaran syukur karenanya berterima kasih kepada Tuhan dan menghargai setinggi-tingginya dengan penuh kesadaran semua pemberian Tuhan, baik yang “diminta” manusia maupun yang “gratis” dari-Nya.

Tentu, karena Tuhan Maha Baik, anugerah-anugerah yang diberikan-Nya kepada manusia adalah jauh lebih banyak dari hal-hal yang sesungguhnya tidak diminta manusia. Tanpa manusia minta, Tuhan dengan kasih dan sayang-Nya, terus memberi manusia semua

kebutuhan mereka bahkan sekalipun banyak manusia tidak mensyukuri bahkan mengingkari-Nya. Terbukti, Tuhan terus-menerus memberi banyak anugerah bagi kehidupan setiap orang masing-masing. Kita semua sehat jiwa dan raga yang apabila dirinci betapa banyak dan sempurnanya semua itu. Setiap orang akan semakin bersyukur kepada Tuhan begitu memperhatikan dengan sungguh-sungguh segala hal yang telah dimiliki sekarang ini. Tak ada satu pun yang ada dalam tubuh ini yang terjadi begitu saja, semuanya itu merupakan rahmat Tuhan yang diberikan kepada setiap orang secara sengaja, spesial, dan penuh makna. Menurut pelajaran spiritual, Tuhan telah memuliakan atau men-spesial-kan setiap manusia sehingga satu dengan yang lainnya memiliki kekhasan masing-masing. Semua anugerah Tuhan yang tidak ternilai ini merupakan kekuatan atau potensi besar untuk mengarungi hidup secara sukses dan bahagia sesuai dengan kehendak dan rencana penciptaan-Nya.

Setiap orang mesti mensyukuri semua anugerah-Nya di atas secara penuh dan tulus, sehingga akan nampak bahwa hidup ini segala-galanya dari-Nya; sangat berharga, luar biasa indahnya, tak ternilai dan tidak tergantikan oleh apa pun. Hidup ini mengalahkan semua materi, semua kekayaan, dan semua impian. Hidup lebih berharga dari apa pun; lebih berharga dari uang, dari pangkat, dan dari materi yang diagungkan selama ini. Bukti dari betapa sangat berharganya hidup ini, siapa pun tidak akan mau menyerahkan kehidupan ini diganti dengan kematian walaupun diganti dengan uang sebanyak isi dunia ini. Semua nilai kekayaan materi kalah nilainya dengan berharganya hidup ini; kesehatan, nafas yang normal, detak jantung normal, mata normal, dan masih banyak lagi. Apa arti kekayaan milyaran atau trilyunan ketika seseorang sudah tidak normal kesehatannya, pernafasannya, matanya, pendengarannya, kakinya, dan lain-lain. Apa maknanya rumah dan mobil mewah seseorang jika pendengaran atau penglihatannya sudah diambil oleh Tuhan. Apa pula makna mahalanya harga makanan-makanan yang mampu dibeli jika Tuhan ambil fungsi pengecap rasa

(lidah) seseorang. Tidak ada makna semua itu sama sekali. Jelaslah dalam pelajaran spiritual bahwa hidup ini merupakan anugerah tak ternilai harga dan sebagai modal dari Tuhan untuk meraih kesuksesan hakiki sebagaimana kehendak-Nya.

Oleh karena itu syukurilah semua itu sebelum Tuhan memiliki rencana lain.

"Syukur dapat diartikan sebagai sikap berterima kasih dan apresiatif setulus dan setinggi-tingginya atas semua bentuk anugerah yang telah diberikan Tuhan kepada kita."

Dari uraian-uraian di atas syukur bukanlah sekedar memuji Tuhan secara verbal semata, tetapi menerima, mencintai, menikmati dan menggunakan semua anugerah kehidupan Tuhan sebagai modal menjalani hidup dan berbuat kebajikan kepada sesama.

Orang dengan kekuatan syukur karenanya dapat menjalani hidup tanpa kesulitan berarti, bahkan kegagalan pun dimaknainya "kesuksesan yang tertunda" sebagai bumbu kehidupan yang sekali-kali dan tidak selamanya pasti dialami setiap orang. Dia akan selalu ada dalam kemudahan, ketenangan, fokus, dan optimisme yang tinggi. Oleh karenanya, dalam diri orang bersyukur, akan nampak juga adanya kekuatan dan semangat pantang menyerah yang lahir dari "dalam" dan biasanya justru dirasakan oleh orang-orang sekelilingnya. Mungkin dari kesederhanaan hidup mereka, tampil apa adanya tanpa topeng, cara menghadapi banyak problem kehidupan, atau, dalam interaksi dan hubungan intra atau inter personalnya baik dalam keluarganya, masyarakatnya, lingkungan kerjanya, maupun asosiasi-asosiasinya. Orang-orang dengan kekuatan syukur akan bekerja cerdas, optimis, dan selalu berorientasi sukses "di dalam diri" dan "untuk orang lain". Orang-orang dengan kekuatan syukur tidak akan pernah berputus asa dari kasih dan sayang Tuhan sehingga mereka adalah para bintang kinerja di bidangnya masing-masing. Mereka bahkan malu kepada Tuhan apabila menyalahkan semua potensi dari-Nya karena orang-

orang ini percaya semua potensi dan anugerah yang diberikan Tuhan akan dimintai pertanggung jawabannya kelak di kehidupan yang lain yang abadi.

Optimalisasi syukur tidak diragukan lagi sejalan dengan pelajaran spiritual dan spirit keagamaan, dan merupakan “kekuatan” yang menopang proses menuju kesuksesan. Pelajaran syukur adalah transenden karena ia juga merupakan salah sifat Tuhan. Orang yang mempraktikkan pelajaran spiritual syukur selalu terhubung dengan Tuhan, dan keterhubungan ini menjadi kekuatan harapan. Harapan secara psikologis merupakan pangkal kesuksesan yang sangat kuat, dan karena syukur adalah keterhubungan dengan Tuhan maka “harapan” yang menopang pun bersumber dari Segala Sumber Harapan (Tuhan). Inilah sesungguhnya-sungguhnya “Harapan” yang akan mensukseskan hidup, yaitu “harapan” kepada Tuhan, Yang Memberi Hidup dan Kebahagiaan, Yang Maha Mengerti, dan Yang Maha Segalanya.

Pelajaran spiritual syukur jelas menjadi penopang sukses seseorang yang sejati, karena ia bersumber dari kuasa Tuhan. Jelas sekali kekuatan syukur berfungsi secara praktis dalam memberi optimisme hidup, pantang menyerah, dan kesuksesan seseorang. Oleh karena itu, keputusan seseorang untuk bersyukur bukanlah untuk Tuhan, tetapi untuk dirinya sendiri atau untuk kesuksesan atau keberhasilan orang-orang yang selalu bersyukur. Firman Tuhan dalam salah satu ayat suci-Nya,

“Barangsiapa yang bersyukur sebenarnya akan kembali pada dirinya sendiri”

Tentang bagaimana setiap orang dapat menciptakan lebih banyak kesyukuran dalam kehidupan masing-masing, keluar dari masalah kegagalan, dan untuk meraih kesuksesan, jawabannya sederhana, yaitu: praktikkan pelajaran spiritual syukur ini!

Dalam buku penulis terdahulu berjudul “*Menjadi Bahagia*” (2010) telah dikutip beberapa cara-cara teknis untuk meningkatkan kualitas hidup melalui mekanisme syukur, di antaranya:

- Bayangkan bagaimana jadinya kehidupan ini jika kita kehilangan semua apa yang sudah dimiliki “saat ini”.
- Setiap hari marilah kita buat sebuah daftar tentang apa saja yang karenanya kita merasa bersyukur. Dengan begitu kita tetap bisa menyadari anugerah yang didapat-kan setiap hari. Lakukan hal itu, khususnya ketika kita sedang merasa seolah tidak ada kesuksesan yang pernah diraih, sehingga kita bisa kembali pada jalur syukur.
- Gunakan beberapa menit sebelum tidur untuk bersyukur atas segala yang kita nikmati setidaknya pada hari itu. Tuliskan kenikmatan-kenikmatan yang Tuhan berikan pada hari itu pada atap-atap langit kamar kita, kemudian pandang, dan terakhir, ucapkan syukur itu secara tulus dan penuh kejujuran.
- Luangkan sebagian waktu untuk memberikan bantuan kepada orang-orang yang kurang beruntung dibandingkan dari diri sendiri. Dengan begitu, setiap orang bisa mendapatkan perspektif.
- Lihatlah anugerah dalam setiap peristiwa hidup ini setulus-tulusnya, dan sejujur-jujurnya.

Ini tentu bukanlah jaminan bagi setiap orang untuk langsung dapat keluar dari masalah kegagalan hidup yang menimpa, dan juga langsung mendapatkan kesuksesan yang sempat tertunda atau terkendala. Akan tetapi, paling tidak, syukur dapat menjadi benteng diri, kekuatan bathin dan bekal hidup jika suatu saat seseorang mengalami masalah-masalah hidup yang sulit seperti kegagalan, tidak diterima kerja, tidak diterima lamaran pernikahan, gagal menikah, dan lain-lain. Semua itu memang peristiwa yang mengecewakan setiap orang, tetapi syukur menyediakan perspektif untuk memandang hidup secara total, optimis, dan aktif. Tuhan tidak mungkin memberi seseorang kegagalan secara terus menerus, bahkan saya berani

mengatakan bahwa sesungguhnya Tuhan lebih banyak memberi setiap orang berupa kemudahan, kebaikan, kesuksesan, dan keberhasilan daripada kegagalan. Oleh karena itu, syukur menghindarkan setiap orang dari pandangan picik yang tidak adil sehingga setiap orang dapat hanya memandang hidup yang luas ini dari cara pandang kesuksesan dan kebahagiaan. Mengoptimalkan potensi dan kekuatan syukur adalah fondasi kesuksesan yang kuat, karena dengan mensyukuri sukses yang diraih, Tuhan menjanjikan kesuksesan lain yang lebih besar.

www.samudrabiru.co.id



OPTIMALKAN KEKUATAN IKHLAS

Setelah di atas didiskusikan tentang mengoptimalkan pelajaran spiritual syukur sebagai kekuatan internal untuk menghargai kehidupan ini secara utuh dan setinggi-tingginya, pada bagian ini akan didiskusikan pelajaran spiritual dahsyat lainnya “ikhlas” dapat menghantarkan membawa manusia menuju kehidupan yang damai, bahagia, sukses dan bahkan menyembuhkan. Dalam konteks yang lebih luas, dalam ilmu kedokteran misalnya, kekuatan ikhlas dapat mempercepat penyembuhan suatu penyakit, bahkan dalam penyakit yang menurut disiplin ilmu kedokteran sulit untuk disembuhkan. Pada bagian ini, pelajaran spiritual ikhlas dan mengoptimalkan kekuatannya akan diuraikan sebagai salah satu fondasi dalam membangun kesuksesan hakiki.

Sebagai orang Indonesia, kita semua sudah diajarkan sejak dini pelajaran tentang keharusan untuk berjuang meraih cita-cita dengan berusaha keras, seperti tersirat dalam pepatah: “membanting tulang”, “hingga tetes darah penghabisan”, dan “berdarah-darah”. Semua ungkapan tersebut mengandung nilai kearifan lokal mulia bahwa setiap orang harus bekerja sungguh-sungguh dalam memperjuangkan kesuksesan hidup. Bisa jadi dengan peribasa tadi, orang Indonesia terkenal pekerja keras, sampai bekerja di luar negeri pun dijalannya. Selain itu, banyak juga di antara mereka yang bekerja siang malam dengan sedikit istirahat demi menggapai semua cita-cita dan keinginannya.

Dalam pelajaran spiritual ini, tentu “membanting tulang” dan “berdarah-darah” di atas harus selaras dengan nilai-nilai spiritual dan keagamaan yang diajarkan Tuhan, bukan “menumpahkan darah” berbuat kerusakan dan pembunuhan. Tanpa kesadaran spiritual keagamaan ini pula, tidak sedikit orang yang lupa bahwa ada kekuatan dahsyat, yaitu Tuhan, yang justru sangat berperan besar dalam menentukan kesuksesan dan keberhasilan dari semua usaha yang telah dilakukan. Manusia sebatas berusaha, dan Tuhan yang menentukan segalanya. Seperti sudah didiskusikan dalam pelajaran sabar, karena manusia bekerja pada wilayah “proses” dan Tuhan bekerja pada wilayah “hasil”, maka kita semua “membanting tulang” dan “berdarah-darah” dalam wilayah proses tadi. Selanjutnya setiap orang harus ikhlas dengan apa yang ditetapkan Tuhan dalam wilayah “hasil”, meskipun dianggap tidak sesuai dengan apa yang sudah diupayakan dalam “proses”. Semua agama mengajarkan hal itu kepada para pemeluknya bahwa Tuhan akan memberikan kesuksesan kepada para hamba-Nya jika dalam proses kerja keras ini mereka menyertakan syukur, menjalani proses sesuai hukum Tuhan, dan menyerahkan seluruh keputusan wilayah “hasil” kepada Tuhan. Inilah yang akan didiskusikan pada bagian ini, yaitu: tentang pelajaran spiritual “ikhlas”.

Ikhlas disebut sebagai kecerdasan yang bersifat *silent power* dari pikiran dan perasaan seseorang yang tidak tampak, tetapi ia merupakan kekuatan yang dahsyat sekali dalam mempengaruhi pikiran, sikap, dan perilaku seseorang. Sentanu (2007) menuliskan bahwa ikhlas bukan hanya diucapkan di bibir atau dipikirkan di kepala, melainkan kecerdasan untuk menciptakan “peristiwa keikhlasan” di dasar hati yang paling dalam. Oleh karena itu hanya dengan kualitas keikhlasan yang benar-benar tertanam dengan sadar di hati, setiap orang akan mampu mengarungi kehidupan dan seluk beluknya dengan positif, dinamis dan penuh optimisme. Dengan demikian, di antara penyebab tentang mengapa bagi sementara orang kesuksesan dan bahkan

kebahagiaan hidup sulit diraih adalah bisa jadi karena persoalan keikhlasan yang belum tertanam ini.

Dalam pelajaran spiritual ikhlas, penting untuk memahami bahwa ketidakselarasan antara “kehendak hati” dengan “kehendak pikiran”, atau antara kebutuhan dan keinginan, biasanya selalu menimbulkan konflik bathin (intra-personal) seperti ketidaksinkronan, ketidakselarasan dengan hukum spiritual, dan ketidaksuksesan atau kesuksesan tertunda dalam kajian spiritual ini. Salah satu bentuk ketidaksinkronan ini adalah banyak orang tidak melakukan sesuatu yang jelas-jelas membantu kesuksesan dan bermanfaat bagi pertumbuhan dan kehidupannya, tetapi justru melakukan hal-hal yang tidak mendukung kesuksesan hidup. Dalam uraian pelajaran spiritual ikhlas ini, beberapa pernyataan di bawah membuktikan “konflik” atau ketidakselarasan antara kehendak hati dan kehendak pikiran ini, di antaranya:

- Seseorang ingin pintar, tetapi malas untuk belajar secara konsisten.
- Seseorang ingin lulus ujian, tetapi yang dilakukan adalah membakar kertas doa, mencampurnya dengan air, dan kemudian meminumnya.
- Seseorang ingin berdagang maju, malah orang *pinter* yang didatangi bukannya memperbaiki pelayanan dan bersaing harga.
- Seseorang ingin sukses, tetapi menunda-nunda pekerjaan.
- Seseorang ingin sembuh dari penyakit, tetapi berobat bukan kepada ahli kesehatan, tetapi dengan cara-cara aneh yang tidak sejalan dengan kehendak Tuhan.
- Seseorang ingin punya banyak teman, tetapi tidak ramah, sulit untuk tersenyum dan menyapa orang.
- Seseorang ingin dihargai orang, tetapi orang tersebut tidak pernah menghargai orang dan selalu memandang orang lain dengan prasangka buruk.

- Seseorang ingin diperlakukan secara santun, tetapi dia sendiri tidak asertif sama sekali dan tidak cerdas secara sosial.
- Seseorang bilang ikhlas, tetapi tidak mau berserah diri padanya dan membantu orang dengan harap balas imbalan.
- Seseorang ingin sukses, tetapi tidak ikhlas dengan semua desain kehidupan Tuhan ini.
- Dan lain-lain.

Pelajaran spiritual ikhlas mengajarkan bahwa kesuksesan akan sulit diraih oleh siapa pun selama pikiran, perasaan, dan tindakan tidak selaras dan harmonis, justru mungkin malah kehancuran atau kegagalan yang menimpanya. Dengan demikian, dalam pelajaran ikhlas ini, rahasia untuk meraih sukses dengan relatif lebih mudah adalah kemampuan menyelaraskan pikiran, perasaan, dan perbuatan agar sesuai dengan hukum spiritualitas. Dengan ungkapan lain, rahasia sukses adalah mengintegrasikan kekuatan intelektual (pikiran, perspektif, *mindset*), emosional (motivasi, empati, keterampilan sosial), dan spiritualitas atau keagamaan.

Ketika seseorang bekerja untuk meraih kesuksesannya dengan ikhlas, maka segalanya menjadi lebih mudah karena pikiran, perasaan, dan perbuatan diintegrasikan dan disesuaikan dengan prinsip-prinsip spiritual keagamaan. Pada saat sejalan dengan hukum spiritualitas (populer dengan hukum alam) inilah sukses akan selalu menghampiri kehidupan setiap orang karena antara pikiran, perasaan dan tindakan saling mendukung kesuksesan dan tidak saling membajak. Contoh dari keselerasan ini misalnya, urusan seseorang yang biasa sulit menjadi lancar, karena orang-orang senang memberi bantuan. Orang-orang senang memberi bantuan, karena orang tersebut sering memberi bantuan kepada mereka. Ketika dia membutuhkan sesuatu yang mendesak, dengan mudah pula dia mendapat bantuan pinjaman kepadanya karena dia sering membantu orang-orang memberi pinjaman. Bahkan, keadaan sulit tadi pun dihadapi dengan optimis

karena dia merasa dibukakan jalan oleh Tuhan dan percaya Dia selalu memberinya pertolongan pada situasi apa pun.

Dalam pelajaran spiritual ikhlas ini, siapa pun yang memiliki cita-cita dan keinginan sukses, dia harus menyelaraskan semuanya dengan hukum spiritual (hukum Tuhan atau *sunnatullah*). Oleh karena itu, ketika ...

- Seseorang ingin pintar, belajarlah secara konsisten atau istiqomah; sedikit demi sedikit tetapi berkelanjutan.
- Seseorang ingin lulus ujian, belajarlah semaksimal mungkin kemudian berdoalah kepada Tuhan agar diberi kemudahan dalam belajar dan menjawab soal-soal ujian.
- Seseorang ingin berdagang maju dan *laris*, layanilah pelanggan dengan ramah, beri akses kemudahan berbelanja, sediakan harga yang bersaing, dan ucapkan selamat datang ketika mereka datang, dan terima kasih ketika mereka selesai berbelanja di tempat kita.
- Seseorang ingin sukses, jangan menunda-nunda pekerjaan. Lakukan percepatan diri; jika sebelumnya dalam sehari bisa melakukan 4 pekerjaan, sekarang selesaikan 8 pekerjaan dalam sehari.
- Seseorang ingin sembuh dari penyakit, berobatlah sesuai gejala penyakit (hukum Tuhan atau *sunnatullah*), medis, alternatif, tradisional (jamu-jamuan), dan berdo'a kepada Tuhan.
- Seseorang ingin punya banyak teman, bersikaplah yang sopan dengan tutur kata yang sopan pula.
- Seseorang ingin dihargai orang, hargailah orang lain.
- Seseorang ingin diperlakukan secara santun, bersikap dan berkatalah secara asertif.
- Seseorang bilang ikhlas, berserah dirilah pada Tuhan.

- Seseorang ingin sukses, ikhlaslah dengan semua desain kehidupan Tuhan.

Bisa juga orang-orang akan mudah membantu kita, karena mereka mengatakan bahwa kita mengerjakan sesuatu dengan maksimal meskipun kita tidak memiliki kemampuan mengerjakannya, tetapi kita ulet, sepenuh hati, dengan penuh perasaan, dan secara total. Inilah hukum spiritual ikhlas, berbagai kemudahan akan datang mewarnai kelancaran hidup setiap orang.

Kekuatan ikhlas juga dapat membantu menyembuhkan sebuah penyakit. Dikisahkan secara nyata dalam koran nasional Republika edisi Minggu 29 Juni 2008 bahwa N. S. (27 tahun) dilanda frustrasi selama tujuh tahun, yang berujung pada gagalnya kuliah pada sebuah PTN favorit di Bandung dan berakibat pula pada seringnya sakit-sakitan. Mantan bintang kelas saat SMA ini “sukses” mengakhiri kuliahnya di tengah jalan dan juga jalan buntu kehidupannya dengan menderita penyakit ‘detoksifikasi’ hati. Kemudian dia buang seluruh racun masa lalunya, ia gulung film-film negatif masa mendatang dan kemudian, ujar S.N., kepada Republika, “Saya serahkan diri saya seluruhnya kepada Sang Pemilik diri saya, yaitu: Tuhan”

Di sinilah uniknya, ketika kekuatan ikhlas dipraktikkan dalam pikiran, emosi, dan kesadaran spiritual keagamaan, secara otomatis S.N. justru merasa intuisinya meningkat tajam. Ia menjadi lebih bijaksana, lebih mengenali diri sendiri, lebih cerdas, lebih kreatif, dan pada gilirannya lebih produktif. “Sekarang saya sudah bisa bekerja, di perusahaan asuransi,” tutur dia semangat. Dia sudah sembuh dari penyakit dan masa lalunya dan mengucap, “Selamat tinggal masa lalu.”

Ikhlas, dengan kembali ke titik nol, menghasilkan “sebuah keajaiban.” Sikap dan perilaku ikhlas yang sebelumnya S.N. anggap sebagai simbol kelemahan justru memberinya kekuatan luar biasa besar baginya. Dalam ikhlas, kata S.N., ia justru merasa lebih perkasa dalam menguasai diri. Kuncinya adalah ketika S.N. memasrahkan

segala sesuatunya kepada Tuhan, saat itu pula pupus segala cemas. S.N. menjadi lebih kuat, karena urusan S.N. sudah diserahkan kepada Sang Maha Berkehendak, kepada Sang Desainer kehidupan dan Pemiliknya. “Biarlah Dia yang mengatur, dan kita melaksanakan kehendak-Nya,” begitu S.N. menegaskan kepada Republika.

Dalam kondisi ikhlas, sebagaimana ditulis Sentanu, otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang, dan bahagia. Dalam zona ikhlas, bermekaran dan tumbuhlah pelbagai energi positif seperti rasa syukur, sabar, dan termasuk fokus. Dengan kekuatan ikhlas, siapa pun tiba-tiba pasti akan merasa penuh tenaga dan optimisme tinggi. Dalam dua buku saya terdahulu yang berjudul *Menjadi Bahagia* (2010) dan *The Secret of Happiness* (2012), dituliskan bahwa beruntung manusia diberi oleh Tuhan suatu instrumen navigatif yang luar biasa, yaitu: perasaan di hati atau nurani. Melalui perasaan di hati ini, seseorang secara objektif bisa mengubah realitas kehidupannya dengan cara mengubah pikiran dan prasangkanya dengan “perasaan” dasar hatinya yang ikhlas. Perasaan atau emosi adalah alat utama manusia untuk mengukur seberapa jauh atau dekatnya dirinya dari tujuan anugerah Tuhan. Ketika perasaan seseorang positif atau ikhlas, posisi orang tersebut relatif dekat dengan pintu kemudahan. Akan tetapi, ketika perasaan orang tadi negatif, yang terjadi adalah kekecewaan, kegelisahan, kesulitan, dan lain-lain yang semakna.

Ikhlas juga adalah di antara kunci utama lain bagi siapa saja untuk dapat keluar dari sulitnya meraih sukses. Ikhlas adalah kunci kesuksesan. Melalui instrumen navigasi hati nurani tadi, Sentanu mengatakan bahwa seseorang dapat mengetahui dua zona kehidupan di dalam dirinya, yaitu: zona ikhlas dan zona nafsu. Zona nafsu adalah wilayah hati yang dipenuhi berbagai keinginan obsesif yang terasa menyesakkan keseharian kehidupan seseorang. Zona ini diliputi energi rendah, berisi perasaan negatif, serakah, rakus, iri, dengki, keluh-kesah, stres, kekecewaan, dan amarah. Adapun zona ikhlas

adalah zona bebas hambatan yang terasa lapang di dada seseorang, sehingga membuat hidupnya selalu tenang, ringan, dan optimis. Energi yang menyelimuti zona ikhlas adalah berbagai perasaan positif yang berenergi tinggi, seperti rasa syukur, *qana'ah* (kebercukupan), fokus, tenang, damai, senang, optimis, dan bahagia. Semua energi dan perasaan positif tersebut adalah penopang-penopang percepatan kesuksesan setiap orang.

Ketika seseorang ikhlas, dia otomatis merasa penuh tenaga. Sebaliknya, ketika orang tersebut tidak ikhlas, dia akan merasa resah, kacau, tidak bahagia, dan kehabisan tenaga. Keadaan-keadaan tidak ikhlas jelas tidak bisa menghantarkan seseorang pada kesuksesan, justru membawa dia pada kehancuran. Oleh karena itu, ikhlas disebut sebagai keterampilan berserah diri untuk selalu berserah diri, baik harapan, keinginan, maupun kekhawatiran hanya kepada Tuhan. Namun demikian, ikhlas tentu saja tidaklah berarti seseorang membuang semua mimpi-mimpinya karena dalam ikhlas setiap orang tetap harus berusaha mewujudkan semua mimpi dan cita-cita. Hanya saja, ketika seseorang dalam kondisi ikhlas, selama menuju cita-cita yang diinginkannya seseorang menumbuhkan secara dalam hatinya rasa syukur, tenang, fokus, sabar dan tekun. Hal itu karena dalam keadaan ikhlas, seseorang menyerahkan semua hasil akhir sepenuhnya kepada Tuhan. Ikhlas dikatakan sebagai kompetensi tertinggi lain, berupa keterampilan tadi, yang diberikan Tuhan kepada seseorang untuk sukses dan bahagia.

Pelajaran spiritual ikhlas harus menjadi pilihan hidup bagi orang-orang yang menempuh sukses secara spiritual keagamaan. Dengan ikhlas, seseorang bekerja keras meraih cita-cita hidupnya, mengupayakannya dengan cara-cara terhormat, menjalani proses sesuai mestinya, dan menyerahkan seluruh hasilnya kepada Tuhan. Pilihlah ikhlas, karena ia sangat dahsyat. Siapa pun tidak akan putus asa dan menyerah ketika ditimpa ujian kegagalan, penyakit yang akut, gagal diterima kerja, atau ditolak lamaran. Praktikkan pelajaran

spiritual ikhlas ini, kemudian rasakan kebahagiaan dan kesuksesan hidup semakin dekat akan diraih. Ikhlas memang jaminan kesuksesan, paling tidak itu yang penulis rasakan selama ini tentang kekuatan ikhlas dalam membantu karier dan mendapatkan kemudahan-kemudahan hidup. Mari optimalkan kekuatan ikhlas kita untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan hidup masing-masing.

www.samudrabisir.co.id



OPTIMALKAN KEKUATAN DOA

Setelah didiskusikan tentang mengoptimalkan kekuatan ikhlas dalam membangun kesuksesan seseorang, pada bagian ini akan dibahas optimalisasi pelajaran spiritual lain, yaitu: doa. Doa dipercaya sebagai salah satu praktik mulia yang diajarkan semua tradisi keagamaan pada tingkat kehidupan manusia level apa pun. Doa karenanya menjadi bagian kehidupan manusia, karena doa dipercaya berperan dalam kehidupan manusia pada semua tingkat kehidupan mereka, dari apa yang disebut “zaman primitif” sampai revolusi industri 4.0 sekarang ini. Manusia selalu percaya bahwa doa merupakan cara atau media untuk berhubungan dengan Yang Maha Kuasa yang dapat membantu mereka dalam menghadapi persoalan-persoalan hidup yang sulit untuk dipecahkannya dan juga untuk membangun kehidupan yang selaras dengan “Yang Kuasa” tadi. Doa juga merupakan media syukur manusia atas semua yang telah diberikan Yang Kuasa seperti setelah panen, mendapatkan kelimpahan hasil beternak, berlandang, melaut, mendapat kelulusan, meraih kesuksesan tertentu, mensyukuri kebahagiaan hidup, dan lain-lain.

Doa dengan demikian merupakan salah satu bentuk komunikasi spiritual antara seorang hamba dengan Tuhannya. Selalu memanjatkan doa merupakan salah satu bukti bahwa seorang hamba selalu bersama Tuhan dan Dia pun akan menyertai hamba-Nya. Buah dari doa

sebagai hubungan komunikatif dan kebersamaan dengan Tuhan ini adalah seorang hamba tidak akan pernah merasa sendirian dan kesepian dalam meraih kesuksesan-kesuksesannya. Kebiasaan berdoa karenanya merupakan indikasi kekuatan, kecerdasan, kesuksesan, dan kebahagiaan seseorang dalam hidupnya (Cannon, 2002: 33).

Kekuatan doa merupakan salah satu kunci praktis dari kesuksesan seseorang. Kekuatan itu didapat seseorang sebagai akibat logis dari doa yang selalu meng-"on"-kan komunikasi intim dan intensif dengan Tuhan, Yang Maha Kuat, sebagai dan sumber kesuksesan dan kebahagiaan hidup manusia yang hakiki. Kekuatan dari doa ini dengan sendirinya merupakan energi yang selalu menumbuhkan rasa tenang, optimisme, dan pantang menyerah dalam meraih kesuksesan dan menjalani kehidupan pada umumnya. Oleh karena doa merupakan komunikasi spiritual seseorang dengan Tuhan, sebagaimana syukur, doa juga merupakan sebenar-benar kabel *on line* yang akan senantiasa menghubungkan seseorang dengan-Nya tanpa batas ruang dan waktu. Karena itu manfaat terbesar doa terletak pada "kekuatan" hubungan antara seorang hamba dengan Tuhan, dan semakin "menguatnya" optimisme hidup, kreativitas, dan pantang menyerah sebagai prakondisi kesuksesan seseorang. Kondisi sukses ini lahir dari kesadaran bahwa Tuhan selalu terhubung *on line* bersama para hamba-Nya, memperhatikan, memberi kekuatan, memudahkan keluar dari masalah penghambat kesuksesan, dan memudahkan kesuksesan-kesuksesan yang terbaik untuk setiap hamba-Nya.

Doa juga dapat menjadi penyembuh beragam kegelisahan spiritual yang hadir dalam alam psikologis seseorang seperti kecemasan dan ketakutan, sekaligus menjadi kekuatan dalam menghadapi berbagai kemalangan, penderitaan, kegagalan hidup, dan lain-lain. Doa juga terbukti secara psikologis memiliki banyak manfaat (Sukidi: 2004), di antaranya:

- Meningkatkan kekebalan tubuh dan dapat mengusir bakteri dan virus dari tubuh.

- Meringankan rasa sakit dan mencegah penyakit lebih parah lagi dari sebelumnya.
- Melatih keberanian dalam menghadapi setiap tantangan hidup.
- Memperkaya horizon yang mampu melampaui penderitaan darurat.

Kekuatan doa karenanya menjadi penghantar untuk meraih makna dan tujuan hidup hakiki secara kuat, serta bagi kesuksesan hidup seseorang. Doa sebagai kekuatan internal (psikologis) seseorang, sebagaimana diruaikan dalam pembahasan-pembahasan sabar, syukur, dan ikhlas di atas, dihambat oleh beberapa problem internal seseorang berikut.

Problem *pertama* adalah berdoa “ketika butuh” saja.

Praktik berdoa “sewaktu butuh” seperti di atas adalah tingkatan berdoa orang awam. Dikatakan praktik doa awam karena seseorang berdoa hanya untuk meminta kepada Tuhan “sesuatu” yang diinginkan dalam hidup ini. Selain hal itu, praktik doa awam juga hanya dilakukan ketika seseorang tertimpa kegagalan dan kesulitan hidup. Inilah doa “sewaktu butuh” yang dimaksud. Tentu kedua kondisi ini tadi tidaklah salah, karena memang pada saat apa pun seorang hamba Tuhan harus kembali kepada Tuhan. Akan tetapi, hal itu juga dikatakan tidak sepenuhnya benar. Sebab, kalau seseorang berdoa hanya pada “saat butuh” saja dan tidak melakukannya ketika orang tersebut sudah “tidak butuh” lagi, pada saat “tidak butuh” lagi inilah dan karenanya dia tidak berdoa, pada saat itulah dia telah menekan tombol *off line* dengan Tuhan sehingga terputuslah kabel yang menghubungkan dan menyalurkan kekuatan Tuhan kepada diri sendiri.

Problem internal *kedua* adalah pertanyaan tentang doa-doa tetapi tidak juga dikabulkan Tuhan.

Seseorang kadang terganggu dengan pertanyaan-pertanyaan tentang doa dan keterkabulannya, seperti;

“Bagaimana dengan doa-doa yang saya telah panjatkan dengan antusias dan tulus yang sepertinya tidak pernah dijawab Tuhan?”

“Apakah itu berarti bahwa Tuhan tidak mendengar doa saya?”

“Apakah Dia abai?”

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan “keraguan” tersebut, terlebih dahulu setiap harus percaya bahwa Tuhan memperlakukan semua hamba-Nya secara setara atau sama. Oleh karena itu, Tuhan tidak membedakan kita semua. Tidak ada manusia favorit, istimewa, ataupun yang terpilih dalam hal berdoa ini. Dalam pelajaran spiritual doa ini, semua hamba Tuhan adalah favorit, istimewa dan terpilih di hadapan-Nya. Dia tidak akan memilih seseorang istimewa dan favorit, kemudian mengabaikan yang lain. Hal itu tidaklah adil, dan tidak menunjukkan sifat kasih dan sayang Tuhan.

Tuhan akan menjawab doa-doa hamba-Nya, dalam pelajaran spiritual ini, pada saat yang tepat atau sempurna dan dalam cara yang paling sesuai dan terbaik untuk hamba tersebut. Karena yang terbaik, jawaban yang diberikan Tuhan mungkin bukanlah jawaban yang diharapkan hamba tersebut. Bisa jadi dia meminta A, tetapi ternyata Tuhan memberi kita B, tetapi pasti B ini adalah yang lebih baik dan sesuai dengan sang hamba. Tuhan seringkali menjawab doa hamba-Nya dalam paket yang lain, tetapi pasti adalah yang lebih baik dan lebih tepat dari yang dia minta sebelumnya.

Pelajaran spiritual menjelaskan bahwa mungkin jawaban Tuhan untuk sebuah doa adalah “kesuksesan tertunda”. Seseorang pastinya tidak benar-benar mendengar kata “kesuksesan tertunda” diucapkan orang lain kepadanya, tetapi ketika permintaan orang tersebut tidak terwujud seperti yang telah dia doakan, itu sebenarnya adalah jawaban “kesuksesan tertunda” yang dia terima. Sebagai contoh, berapa kali seseorang menanti dipromosikan untuk suatu posisi pekerjaan, dan kemudian gagal untuk memperolehnya. Ini tidak berarti Tuhan

memandang bahwa orang tersebut tidak layak untuk memperoleh target promosi tersebut, melainkan Dia telah menyediakan pekerjaan lain di tempat lain yang menawarkan fasilitas yang lebih baik dari kondisi yang diinginkan semula. “Kegagalan” tadi dapat diterjemahkan sebagai sebuah jawaban “kesuksesan” untuk terus bergerak maju dalam meraih kesuksesan-kesuksesan dalam hidup ini.

Dengan demikian, jika setiap orang harus merenungkan jawaban doa dengan “kesuksesan tertunda” atau kegagalan di atas, beberapa dari kita mungkin akan mendapati bahwa memang kita tidak begitu layak untuk memperoleh target yang diinginkan. Berarti ada sebuah pelajaran yang penting untuk dipelajari di tempat “kegagalan” tadi yang belum kita temukan atau yang kita tolak untuk dihadapi. Sebagai contoh, mungkin seseorang telah bekerja di tempat sekarang selama setahun, padahal orang yang menerima promosi di sana sudah bekerja selama lebih dari lima tahun. Refleksi ini dapat menjadi penjelasan yang sangat baik, pertanyaannya: “apakah setiap orang melihat secara jujur sudah sejauhmana kita bekerja keras untuk mencapai kesuksesan itu?”

Mari kita lihat pelajaran spiritual tentang “kesuksesan tertunda” sebagai salah satu jawaban dari “doa” yang dianggap tidak dijawab dari cerita yang saya sadur dari Owen (2005).

Diceritakan bahwa Lorie dan suaminya Ben memiliki seorang anak kecil dan bayi yang masih di dalam kandungan. Ben adalah seorang pilot di salah satu maskapai penerbangan Amerika. Suatu waktu mereka berpikir sudah waktunya memiliki rumah dan memutuskan untuk membelinya. Keputusan itu disepakati berdua, karena keluarga mereka sedang tumbuh daripada terus menerus menyewa rumah dan kemudian mereka terus berdoa agar rencananya terwujud. Pasangan muda tersebut pada akhirnya menemukan seorang kontraktor dan menginvestasikan uang mereka pada rumah baru. Dengan semangat, mereka berdua menunggu penyelesaian rumah baru tersebut. Sebagai wujud kegembiraannya, Lorie mengirimkan gambar-gambar rencana

rumahnya kepada para temannya melalui email dengan maksud agar mereka juga segera merencanakan membeli rumah seperti yang dilakukannya beserta suaminya.

Sebelum rumah itu selesai dibangun, terjadi serangan menara kembar WTC 11 September 2001. Serangan ini mematikan industri penerbangan tempat di mana ia bekerja, dan hal itu berimbas pada PHK besar-besaran. Karena Ben adalah orang baru di perusahaan itu, maka ia adalah orang pertama yang di-PHK. Lorie dan Ben merasakan kehancuran karena kejadian itu, menyadari betapa mereka tidak mungkin menyelesaikan rumah yang tengah dibangunnya. Beruntung, mereka berdua menerima kembali investasi atas rumah tersebut, akibat PHK yang dialami Ben. Sementara itu, mereka terus berdoa kepada Tuhan meminta pertolongan.

Setelah beberapa bulan, Tuhan menjawab doa mereka berdua. Nasib baik pun mendatangi kedua pasangan ini dan doa-doa secara keseluruhan mulai terjawab. Ben menerima tawaran kerja di sebuah institusi untuk menjadi seorang instruktur penerbangan. Pekerjaan baru ini ternyata memberikan gaji yang jauh lebih besar daripada pekerjaannya dulu sebagai pilot. Keluarga mereka pun pindah, dan enam bulan kemudian mereka membeli sebuah rumah tua yang antik dan indah. Dengan melakukan kilas balik, Lorie dapat melihat dengan mudah bahwa rumah baru tersebut memang dimaksudkan untuknya. Ia juga ingat bahwa saudara lelakinya, yang adalah mantan seorang pekerja konstruksi, mengatakan padanya bahwa menurut saudaranya tadi sang kontraktor yang membangun rumah pertamanya tidak terlalu ahli. Dia pun merasa menyesal sekarang, tetapi semuanya telah terjadi dan mereka kemudian bekerja dengan sangat baik.

Banyak cerita dengan pesan yang sama bahwa terkadang jawaban “kesuksesan tertunda” adalah jawaban doa terbaik untuk situasi saat dijalani. Setiap orang mungkin tidak memahami hal itu ketika masing-masing sedang berdoa agar hasil yang kita inginkan terwujud. Oleh karena itu, setiap orang harus belajar untuk percaya

pada proses yang sedang terjadi bahwa Tuhan memiliki rencana yang lebih besar, lebih cocok dan lebih baik untuk masing-masing hamba-Nya. Semua hal sungguh berjalan untuk kebaikan masing-masing dan yang paling baik dan mulia. Doa menjadi salah satu media terpenting dari proses itu.

Setiap orang harus senantiasa berdoa terus kepada Tuhan dan memohon kepada-Nya agar kita senantiasa terhubung secara “*on line*” untuk mendapatkan kekuatan dari kuasa-Nya. Sehingga, kekuatan-Nya akan senantiasa kita dapatkan sepanjang waktu dalam proses meraih kesuksesan. Menjadi jelas sekali bahwa setiap orang harus mengoptimalkan kekuatan doa ini agar dia senantiasa terhubung dengan kekuatan Tuhan. Dengan doa, yang bersangkutan senantiasa mendapatkan kekuatan lahir dan bathin untuk mengarungi hidup ini, mengejar kesuksesan dan menghadapi kegagalan sebagai kesuksesan tertunda. Kita semua pasti akan membutuhkan kekuatan doa ini, karena hidup tidak selamanya mulus, yakni: *life is never flat*. Kegagalan dan kekecewaan akan menghapiri kita selama perjalanan hidup ini, tetapi doa pada Tuhan akan selalu menguatkan kita secara lahir dan bathin.

Mari kita raih kesuksesan dengan mengoptimalkan kekuatan doa, karena Tuhan adalah “tempat” semua orang menggantungkan harapan kesuksesan dan yang akan menjawabnya (Kitab Suci) serta mendengar usaha-usaha sukses para hamba-Nya. Mengejar impian sukses dengan menyertakan kekuatan doa menjadi indikasi bahwa seseorang berada di jalan benar yang dikehendaki Tuhan. Berdoalah selalu kepada Tuhan baik dalam keadaan susah maupun senang agar kita senantiasa mendapat kekuatan dari-Nya. Berdoalah, karena hal itu merupakan salah satu tanda dari orang yang percaya kepada-Nya dan sebagai ungkapan syukur dan ikhlas kepada-Nya. Percayalah kepada Tuhan melalui doa-doa dan usaha-usaha kita setiap waktu karena hanya kepada Tuhanlah setiap orang yang percaya kepada-Nya “menggantungkan” harapan kesuksesan dan kebahagiaan hidup,

niscaya Dia akan menjawab harapan tersebut. Tuhan adalah tempat bergantung para hamba-Nya yang sukses.

www.samudrabisir.co.id



TUHAN TEMPAT BERGANTUNG

"Terkadang dalam pengakuannya manusia percaya kepada Kebesaran dan Kemahakuasaan Tuhan, namun tidak melakukan penyerahan secara total kepada-Nya sehingga dia tetap saja merasa khawatir dan takut ketika menghadapi hidup." (Parlindungan Marpaung, 2008: 172)

Dengan berdoa kepada Tuhan untuk meminta kesuksesan terbaik menjadi tanda seseorang percaya kepada-Nya. Tanda tersebut menjadi bukti bahwa Tuhan adalah "tempat bergantung" kesuksesan para hamba yang percaya kepada-Nya. Orang yang percaya kepada-Nya menjadikan Tuhan tempat bergantung untuk semua aspek kehidupan mereka serta harapan, kebahagiaan dan kesuksesannya. Hal itu merupakan konsekuensi dari percaya kepada-Nya bahwa Dia akan menjawab doa-doa seorang hamba, dan bersabar, syukur, dan ihklas menerima keputusan terbaik dari Tuhan.

Menjadikan Tuhan tempat menggantungkan harapan kesuksesan merupakan pelajaran spiritual kesuksesan selanjutnya. Hal itu mengandung arti bahwa Tuhan, sebagaimana dalam pelajaran spiritual doa, dekat dengan para hamba-Nya. Karena Dia dekat, maka setiap hamba-Nya tinggal hanya menyesuaikan cara-cara meraih kesuksesan hidup dengan hukum spiritual atau hukum kebaikan Tuhan. Untuk sukses, siapa pun karenanya harus dekat dengan Tuhan, sang pemilik semua kesuksesan hidup. Poin lain dari dekat dengan Tuhan, setiap

orang akan terhindar dari krisis spiritualitas manakala kegagalan menghadang jalan. Krisis spiritualitas, sebagaimana sudah dibahas pada bagian-bagian sebelumnya, menyebabkan banyak orang buta akan nilai sehingga seringkali hidup dan merintis kesuksesan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan makna dan nilai serta kehendak Tuhan. Krisis spiritualitas menyebabkan banyak orang melakukan “kejahatan” kepada diri sendiri dan kepada orang lain untuk meraih kesuksesan dan popularitas semu, sehingga tidak melahirkan kesuksesan yang hakiki. Kesuksesan yang diraih pun hanya sesaat, kedok, dan tidak ditopang oleh makna, nilai, kesabaran, syukur, ikhlas, serta doa kepada-Nya.

Untuk menghindari krisis di atas, untuk meraih sukses setiap orang harus terus menerus lebih dekat dengan Tuhan sebagai bentuk “menggantungkan harapan” hanya kepada-Nya setelah segala daya dan upaya dilakukan. Penyerahan semacam ini mutlak dilakukan karena kita semua merupakan para hamba Tuhan. Sebagai hamba-Nya, setiap manusia pasti tidak akan pernah bisa lepas dari Tuhan yang menciptakannya. Semua pasti “tergantung” kepada Tuhan. Oleh karena itu, tidak ada seorang pun yang dapat bebas dan lepas dari ketetapan Tuhan. Sebagaimana diuraikan riset-riset neurosains sebelumnya, setiap manusia akan selalu tertambat kepada Tuhan karena dalam otak mereka sudah diciptakan otak spiritual atau keagamaan yang disebut *lobus temporal*. Jiwa manusia akan selalu terikat dengan-Nya, dan pikiran mereka akan selalu ingat pada-Nya. Oleh karenanya, tidak ada jalan bagi seorang manusia pun untuk dapat mampu menjauh dari Tuhan. Manusia akan selalu terhubung dengan Tuhan melalui bagian otak *lobus temporal* ini.

Karena ada hubungan otomatis yang *given* antara Tuhan sebagai Pencipta dengan manusia sebagai ciptaan-Nya, untuk sukses setiap orang harus selalu menyalakan hubungan atau meng-*on line*-kan dengan Tuhan secara sungguh-sungguh baik di kala suka maupun sebaliknya ibadat dan atau kebaktian, dan melalui doa-doa pengampunan dan permohonan kesuksesan.

Akan tetapi belum tentu demikian halnya ketika kita sedang dalam keadaan sukses, keberhasilan, dan kemudahan. Banyak orang yang baru menyadari pentingnya “menggantungkan” harapan kesuksesan kepada Tuhan pada saat kegagalan menimpa. Orang-orang seperti itu tampaknya lebih biasa untuk menjangkau Tuhan hanya untuk mencari dukungan ketika mereka menghadapi masalah. Mereka dekat dengan Tuhan ketika ditimpa masalah berat. Orang-orang seperti itu cenderung berbicara kepada Tuhan dalam ibadah atau kebaktian ketika segala sesuatunya berjalan tidak baik buat mereka. Mereka pun tidak berani jamin dekat dengan Tuhan pada saat-saat sukses dan bahagia. Akan tetapi ketika orang-orang tersebut mengalami kegagalan atau kekecewaan atau cobaan, tiba-tiba mereka ingat Tuhan dan kuasa-Nya dan ingin Tuhan membantu mereka keluar dari semua problem yang menimpa; melalui doa dan ibadah yang lebih intens. Ketika masalah sudah selesai, bisa jadi orang-orang seperti itu melupakan doa dan ibadahnya.

Orang-orang yang “lupa-lupa ingat” kepada Tuhan seperti di atas baru menyadari kembali ketergantungan kepada Tuhan ketika mereka berada dalam kesulitan. Mereka mengakui kembali kekuasaan-Nya ketika mereka sudah merasa lemah. Mereka memerlukan kembali bantuan Tuhan ketika orang-orang di sekitar sudah tidak bisa lagi membantunya. Intinya, adalah sebuah kenyataan banyak orang seringkali melupakan Tuhan di saat dalam kemudahan dan teringat kembali pada-Nya di masa-masa mereka sedang ada dalam kesulitan atau kesusahan. Hal itu mungkin juga pernah terjadi kepada kita.

Dalam kondisi lapang dan mudah, banyak orang lupa pada Tuhan, bahkan merasa bahwa semua kelapangan dan kesuksesan yang mereka raih merupakan hasil penuh usaha sendiri tanpa campur tangan kebaikan Tuhan. Dalam keadaan lupa ini, seseorang tidak lagi berhubungan atau *on line* dengan Tuhan sehingga hilanglah spirit dan optimisme sukses. Dengan tidak lagi berhubungan *on line* dengan Tuhan ini, seseorang juga kemungkinan tidak lagi mengorientasikan

kesuksesannya sesuai kehendak dan ketetapan-Nya yang dalam buku ini disebut dengan “sukses dalam” dan “untuk orang lain”. Sukses dan gagal, suka dan duka, semuanya merupakan kehendak dan ketetapan Tuhan yang terbaik yang diperuntukkan secara sengaja dengan kasih dan sayangnya buat setiap hamba-Nya yang menjadikan-Nya sebagai tempat bergantung.

Dengan bergantung sepenuhnya kepada Tuhan, dan dengan kasih dan sayang-Nya, seseorang menjadi selalu bersama Tuhan, kapan pun dan di mana pun dia merintis kesuksesan. Tuhan memperhatikan, menjaga, dan membimbing di kala seorang hamba-Nya dengan sadar berpikiran positif kepada-Nya, *on line* dengan-Nya, dan menggantungkan semua harapan kesuksesan sepenuhnya hanya kepada-Nya. Dengan seseorang menggantungkan harapan hanya kepada Tuhan, Dia pasti akan menolong orang tersebut. Dia tidak akan membiarkan hamba-Nya sendirian, walau seorang saja, tanpa limpahan kasih dan sayang Tuhan. Tuhan begitu dekat, karenanya Ia akan selalu menjawab usaha-usaha maksimal para hamba-Nya yang kemudian mereka menggantungkan harapan kesuksesan hanya kepada-Nya. Inilah yang dalam bahasa agama biasanya disebut dengan istilah *tawakkal*. Jawaban-jawaban kesuksesan Tuhan mungkin dalam bentuk yang memang diminta atau, dan ini lebih banyak, dalam bentuk jawaban lain yang justru lebih baik untuk setiap orang.

Dengan penjelasan di atas, setiap orang yang merintis kesuksesan agar jangan sekali-kali memisahkan diri dari Tuhan. Sewaktu dia memisahkan diri dari Tuhan, dia akan kehilangan hubungan yang paling penting dalam meraih kesuksesan hidup. Jika hubungan dengan Tuhan dilakukan, seseorang pasti akan kehilangan sumber kekuatan yang paling penting dalam hidupnya. Dia akan kehilangan sumber pertolongan, dan juga akan kehilangan daya. Seperti arti penting air yang berubah dalam banyak bentuk seperti hujan, embun, dan salju, tetapi akhirnya kembali ke sumber asli yaitu air samudera atau lautan, begitu juga Tuhan memperhatikan,

menolong, dan membimbing kerja keras para hamba-Nya, dan Dia akan memberi kesuksesan terbaik untuk masing-masing hamba-Nya tadi. Setiap orang mengalami perubahan, perkembangan, dan bahkan transformasi, tetapi semuanya berasal dari Tuhan dan akan kembali lagi kepada-Nya. Sebagaimana air tadi, semua akan kembali ke samudera. Akan tetapi, di antara hal yang harus dipercaya setiap hamba-Nya bahwa selama proses perubahan itu, Tuhan selalu bersama mereka, mengasihi dan menyayangi mereka, dan dia tidak pernah meninggalkan mereka. Selama proses ini, jangan sekali-kali seseorang memutuskan komunikasi *on line* kepada Tuhan dengan cara melupakan-Nya sehingga sangat mungkin hukumannya adalah kegagalan. Seorang hamba tetap harus menggantungkan harapan kepada Tuhan baik di kala gagal maupun sukses.

Tentang pertanyaan-pertanyaan seputar bagaimana hubungan Tuhan dengan pelajaran menggantungkan harapan kesuksesan kepada-Nya tidak bisa hanya dijelaskan dengan akal. Juga pertanyaan tentang betulkah Tuhan itu memperdulikan kita sebagai manusia, dan bahkan, betulkan Tuhan itu ada, semua kegelisahan itu mungkin sewaktu-waktu pernah menghinggapi setiap orang. Kegelisahan-kegelisahan semacam itu mungkin saja sering mengganggu pikiran seseorang pada saat dia menghadapi problem yang sangat sulit, pada saat ditimpa gagal, dan pada saat tidak ada pertolongan yang diharapkan untuk memecahkan masalah sulit kegagalan yang dihadapi. Pada bagian ini akan didiskusikan aspek religiusitas hubungannya dengan kehidupan manusia secara umum, dan hubungannya dengan persoalan kegagalan, kekecewaan, dan keputusan yang disebabkan oleh masalah yang dihadapi atau menimpa. Yang perlu diingat oleh setiap orang bahwa dalam perjalanan hidupnya manusia, bahkan sebagai manusia beragama, pasti pernah mengalami pengalaman kegagalan sebagai “kesuksesan tertunda” ini.

Mengalami “kesuksesan tertunda” memang tidak menyenangkan jika hal itu dilihat semata-mata sebagai “kegagalan” tanpa

menggalikan makna sebagai kegagalan sementara atau hikmah di baliknya sebagai kesuksesan tertunda. Dengan kegagalan (sementara) yang menimpa, mungkin seseorang merasa baru saja mulai membangun tangga karir setapak demi setapak menuju kesuksesan, tiba-tiba goyah atau bahkan semuanya lenyap dalam waktu yang relatif tidak lama oleh kegagalan tersebut. Tanpa pemaknaan spiritual, perasaan sedih dan kecewa yang diakibatkan oleh kegagalan sementara atau kesuksesan tertunda tadi tidak jarang seakan-akan membuat seseorang jatuh *bak* tertimpa runtuhnya dunia, sehingga hal itu membuatnya menangis, sedih yang dalam, putus asa dan bahkan sampai menyerah. Memang benar kadang-kadang ada beberapa masalah yang terasa berat untuk dihadapi seperti kegagalan dalam sekolah, masalah keretakan keluarga, hilangnya pekerjaan, penyakit yang tidak kunjung sembuh, dan bahkan hilangnya orang-orang yang dicintai. Akan tetapi, dengan menggantungkan harapan kepada Tuhan, semua itu bukanlah masalah besar karena orang lain pun mengalami hal serupa, bukan hanya kita.

Masalah kegagalan adalah masalah semua orang yang menginginkan kesuksesan, sehingga jika seseorang takut gagal maka ia tidak akan pernah sukses. Oleh karena itu penting bagi setiap orang yang memimpikan kesuksesan untuk melihat hidup secara utuh dan total dengan perspektif yang utuh atau total pula. Apabila hidup dilihat dari banyak segi atau perspektif, terutama cara pandang spiritualitas, kegagalan sesungguhnya merupakan hal biasa dan bagian dari kehidupan karena semua orang pasti pernah mengalami kegagalan dengan berbagai tingkatannya. Dalam pelajaran spiritual tadi, kegagalan bersifat sementara dan tidak selamanya, serta merupakan bagian kesuksesan dan kesuksesan yang tertunda. Kita juga bukanlah satu-satunya orang yang mengalami kegagalan.

Yang membedakan satu dan yang lain dalam menghadapi kegagalan sementara di atas, sebagaimana telah kita diskusikan sebelumnya, adalah bagaimana cara setiap orang memaknai kegagalan

tersebut. Reaksi ini beragam sifatnya, ada yang tenang sehingga konstruktif dan ada yang emosional sehingga cenderung tidak baik. Hal itu terjadi karena tidak semua orang selalu mengerti mengapa kegagalan itu harus dialami olehnya, padahal misalnya dia sudah mengantisipasi secara baik, minimal menurut dirinya, atau dengan keilmuan manajemen tertentu.

Dari sudut pandang pelajaran spiritual, Tuhan pasti mempunyai rencana terbaik untuk membantu setiap hamba-Nya dapat mengatasi setiap kesulitan dan kegagalan. Tidak ada kegagalan yang tidak berarti dalam kehidupan orang yang percaya pada Tuhan, sebab melalui kegagalan-kegagalan itu Tuhan mengajarkan manusia untuk berjalan dengan benar dalam meraih keberhasilan yang lebih besar dari yang ditargetkan semula. Pendek kata, Tuhan pasti tahu mengapa kegagalan itu perlu buat kita. Oleh karena itu, pelajaran spiritual bersifat positif dengan memandang kegagalan bukan sebagai akhir, tetapi sebagai bagian dari kesuksesan tadi. Yang lebih penting lagi adalah apakah seseorang menjadikan Tuhan sebagai tempat bergantung (*tawakkal*).

Dengan menggantungkan harapan kesuksesan kepada Tuhan, seseorang bukan saja telah sejalan dengan pelajaran spiritual, tetapi juga menjadikan dirinya memiliki kekuatan dan optimisme untuk terus maju tanpa kenal lelah apalagi menyerah dalam meneruskan upaya-upayanya menuju kesuksesan, yang kadang-kadang “tertunda” untuk sementara waktu.

Kesuksesan yang tertunda karenanya merupakan salah satu jalan bagi Tuhan untuk menunjukkan betapa lemahnya kemampuan manusia agar mereka menyadari pentingnya pelajaran tentang Tuhan tempat bergantung kesuksesan. Manusia sangatlah lemah di hadapan-Nya. Dengan kegagalan yang dialami, mereka diharapkan memahami bahwa kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda yang menjadi satu dari sekitan pintu, tangga, dan jalan yang disediakan Tuhan menuju kesuksesan sesungguhnya. Lagi-lagi, Tuhan adalah kunci kesuksesan setiap orang.

Setiap orang yang memimpikan sukses besar karenanya tidak bisa lepas dari ketergantungannya kepada Tuhan (*tawakkal*), pemilik segala kesuksesan. Dengan bersikap *tawakkal* kepada-Nya, siapa pun dapat tetap bangkit dengan optimis sewaktu diuji-Nya dengan kegagalan dan memilih tetap percaya akan rencana terbaik Tuhan untuk kesuksesan dirinya di masa depan kehidupannya. Kehidupan manusia merupakan sebuah proses di mana mereka harus terus belajar dan berkembang melalui hidup secara keseluruhan jika ingin tetap meraih sukses. Karena hidup sebagai “proses” yang berkelanjutan ini, setelah berusaha keras yang dilakukan, dekatkanlah diri dan gantungkan harapan kepada Tuhan melalui peribadatan dan doa, sehingga Dia akan memberi kita “hasil” kesuksesan terbaik. Gantungkanlah atau ber-*tawakkal*-lah hanya kepada Tuhan harapan kesuksesan kita semua, kita akan berhasil meraih kesuksesan terbaik karena Dia selalu bersama hamba-hamba-Nya yang ber-*tawakkal* kepada-Nya.

www.samudrabisir.co.id



TUHAN SELALU BERSAMA KITA

Jika kamu merasa lelah dan tidak berdaya
dari usaha yang sepertinya sia-sia,
TUHAN TAHU BETAPA KERAS ENKKAU SUDAH BERUSAHA.
Ketika kau sudah menangis lama dan hatimu terasa pedih,
TUHAN SUDAH MENGHITUNG AIR MATAMU.
Jika kau pikir bahwa hidupmu sedang menunggu
sesuatu dan waktu terasa berlalu begitu saja,
TUHAN SEDANG MENUNGGU BERSAMA DENGANMU
Ketika kau merasa sendirian,
dan teman-temanmu terasa sibuk untuk menelpon,
TUHAN SELALU BERADA DI SAMPINGMU.
Ketika kau berpikir bahwa kau sudah mencoba segalanya
dan tidak tahu hendak berbuat apalagi,
TUHAN PUNYA JAWABANNYA.
Ketika segala sesuatu menjadi tidak masuk akal
dan kau merasa tertekan,
TUHAN DAPAT MENENANGKANMU.
Jika tiba-tiba kau dapat melihat jejak-jejak harapan,
TUHAN SEDANG BERBICARA DENGANMU.
Ketika sesuatu yang indah terjadi dan kau dipenuhi ketakjuban,
TUHAN SUDAH MEMBUKA MATAMU.
Ketika segala sesuatu berjalan lancar
dan kau merasa ingin mengucapkan syukur,
TUHAN TELAH MERAHMATIMU.
Ingat bahwa di mana pun engkau atau kemana pun engkau menghadap,
TUHAN SELALU BERSAMA KITA.

Setelah didiskusikan pelajaran tentang “Tuhan Tempat Bergantung” pada bagian ini akan didiskusikan pelajaran terkait, yaitu tentang “Tuhan Selalu Bersama Kita”. Kedua pelajaran ini sangat berkaitan, dengan menjadikan “Tuhan” tempat menggantungkan semua harapan kesuksesan, seseorang telah menjadikan dirinya sendiri untuk selalu “bersama” Tuhan dan “menjadikan” Tuhan selalu bersamanya dalam menjalankan rencana-rencana kesuksesan hidupnya. Seseorang pun akan berhasil meraih kesuksesan terbaiknya karena Tuhan selalu bersama hamba-hamba-Nya yang percaya pada Tuhan dengan cara menggantungkan harapan sukses atau ber-*tawakkal* hanya kepada-Nya. Dengan kesadaran bahwa Tuhan selalu bersama setiap hamba-Nya, Tuhan selalu membimbing dan merahmati semua hamba-Nya, sebagaimana kutipan dari seseorang di atas.

Sebagai makhluk spiritual, kita percaya bahwa Tuhan selalu menyertai para hamba-Nya. Siapa pun tidak akan pernah bisa sendiri dalam meraih kesuksesan hidup. Setiap orang pasti membutuhkan pertolongan Tuhan, setiap orang pasti membutuhkan keterlibatan dan berada di antara manusia yang lain. Meskipun misalnya seseorang berada di hutan rimba yang lebat, atau kamar tertutup, di jalan sepi dan di manapun juga, sesungguhnya Tuhan pasti ada bersama dengan hamba-Nya tadi. Bahkan kitab suci menegaskan bahwa Tuhan lebih dekat dengan manusia daripada urat nadinya sendiri. Tuhan begitu dekat dengan semua manusia, Dia sangat dekat untuk memberi pertolongan dan perlindungan kepada semua baik di kala susah maupun mudah.

Ketika seseorang menyadari dengan sepenuh hati bahwa Tuhan begitu dekat dengan dirinya dan percaya bahwa Dia “maha mengetahui” semua permasalahan dirinya, dia tidak akan pernah bersikap dan berperilaku putus asa dan menyerah. Oleh karena itu, siapa pun yang memiliki kesadaran tentang pelajaran Tuhan “selalu bersama” dirinya, dia tidak akan pernah merasa sepi walau sedang sendirian karena selalu ingat bahwa Tuhan menyertai tiap langkah, tiap perbuatan dan

bahkan tiap rencana yang melintas dalam pikiran, emosi dan hatinya. Dengan kesadaran kuat akan pelajaran ini, seseorang akan tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang berani menghadapi masalah dan resiko kesuksesan, optimis meraih kesuksesan, pantang menyerah dan anti putus asa jika kesuksesan tertunda, karena dia sangat percaya bahwa Tuhan ada dekat membantu, bersama dan menyertainya. Dia percaya bahwa Tuhan selalu menolong dan memberi jalan dalam menghadapi setiap masalah dan kegagalan yang tertunda.

Pesan berikut sangat relevan untuk direnungkan dalam pelajaran “Tuhan Selalu Bersama Kita” ini, yaitu:

Tidak ada tempat yang tak dihuni Tuhan.

Dia ada di mana-mana dan Dia tidak pernah Tidur.

Oleh karena itu, jangan pernah seseorang menyerah dan hiduplah bersama Tuhan melalui doa, ibadah, syukur dan ikhlas, karena Dia begitu dekat dengan setiap hamba-Nya. Dia sangat dekat. Memang permasalahan pelajaran ini adalah manusia itu sendiri. Meskipun Tuhan memang begitu dekat dengan setiap manusia, tetapi mereka yang seringkali menganggap Tuhan begitu jauh tempatnya bahkan tidak jarang mereka “menjauhkan” Tuhan sehingga putuslah “kebersamaan” ini.

Dalam contoh kasus orang yang “menjauhkan” diri dari Tuhan adalah ketika masalah yang dihadapi sudah berlalu dan kemudahan diperoleh, kemudian dia lepaslah kedekatan dengan tidak lagi berdoa dan beribadah kepada-Nya. Sehingga, terputuslah “kebersamaan” atau hubungan *on line* dengan Tuhan. Dia pun kemudian jadi terlepas dari-Nya. Oleh karena itu, manusia lah yang sering melepaskan kebersamaan dengan Tuhan, bukan Dia yang melepaskan kebersamaan dengan mereka. Manusialah yang melupakan Dia, bukan Tuhan yang melupakan mereka. Manusialah yang meninggalkan Tuhan, dan bukan Tuhan yang meninggalkan mereka.

Apa yang menyebabkan seseorang memutuskan “kebersamaan” dengan dengan Tuhan, padahal hal itu tidak menguntungkan sama sekali bagi manusia, bahkan sangat merugikan, perlu dicarikan jawabannya secara tuntas. Jawaban setiap orang pun mungkin akan penyebab yang berbeda-beda di atas; mungkin bisa nafsu, dosa, kelalaian, dan lain-lain masih banyak lagi yang semakna. Semua sebab tersebut terhimpun dengan istilah ego, mudah-mudahan kata tersebut bisa mencakup kesemuanya. Ego-lah yang menyebabkan putusnya “kebersamaan” seseorang dengan Tuhan.

Ego merupakan pikiran yang dibawa oleh seseorang ke mana pun orang tersebut pergi. Pikiran ego mengatakan kepada seseorang bahwa dirinya adalah hasil dari seluruh apa yang dia miliki, apa yang dia lakukan, dan siapa diri dirinya tanpa bantuan siapa pun termasuk pertolongan dan kasih sayang Tuhan sendiri. Ego seperti itu karenanya sangat berbahaya bagi siapa pun karena dapat memutuskan kebersamaan seseorang dengan Tuhannya. Oleh karena itu, penting untuk memahami hakikat ego ini dan bahayanya membajak kesuksesan seseorang dan hubungannya dengan pelajaran bahwa “Tuhan Selalu Bersama kita.”

Ego merupakan kekuatan internal negatif yang selalu bersikeras mengajak setiap orang untuk angkuh bahwa dia adalah makhluk yang terpisah, bahwa kepribadian dan tubuh adalah inti diri manusia, dan bahkan setiap orang bersaing dengan setiap ego lain untuk mendapatkan “hak hidup” diri sendiri yang terbatas ini. Oleh karena itu, menurut ego, setiap orang harus terus waspada terhadap ego-ego lain yang menginginkan semua yang menurut masing-masing layak didapatkan dengan cara apa pun. Konsekwensi dari pandangan ego ini, setiap orang harus percaya bahwa setiap saat akan ada pesaing, dan pesaing adalah musuh yang harus dikalahkan. Ia adalah musuh yang perlu dicurigai karena ia akan mencurangi kita, dan ia akan mengambil hak kita. Musuh itu adalah ego (orang-orang) lain. Karena setiap orang terpisah dari ego-ego lain itu, masing-masing harus menolak

terhubung dan bekerja sama satu dengan yang lain karena akan kita akan dicurangi oleh yang lain. Akibat dari semua itu, setiap orang tidak akan percaya kepada siapa pun, dan oleh karenanya akan terputus atau terpisah dari siapa pun juga, termasuk Tuhan. Ini bahaya ego, ia senantiasa memisahkan kebersamaan seseorang dengan Tuhan dan juga dengan manusia lainnya.

Ego juga mendorong setiap orang untuk terpisah dari semua yang tidak tampak dalam hidup ini, sehingga semua orang harus terus berusaha setotal mungkin menolak apa pun yang tidak tampak dan empirik untuk dipercaya. Manusia tidak diberi ruang untuk percaya “Sesuatu” yang ada di luar sana yang sangat kuat, karena “Sesuatu” tersebut tidak empirik. Oleh karena menurut ego tadi, diri sendiri adalah sepenuhnya tubuh dan kepribadian sendiri, seseorang pun menjadi terpisah atau terputus dari Tuhan dan kasih serta sayangnya. Menurut ego ini, Tuhan mungkin saja ada, tetapi Dia benar-benar berada di luar diri sendiri yang jauh dan sulit untuk dijangkau. Akibat keterputusan hubungan kebersamaan dengan Tuhan inilah, ego membuat seseorang terus-menerus berada dalam keadaan curiga, takut, khawatir, dan, was-was. Dengan ungkapan lain, ego lebih banyak mempertahankan status terpisah kita dari Tuhan dan membiarkan setiap merasa takut dan lepas dari sumber abadi mereka, yaitu Tuhan sebagai Sumber kekuatan yang bisa membangkitkan kesuksesan dirinya. Ego pada hakikatnya:

Ego membawa kita pada keterpisahan dari sesama dan dari Tuhan.

Siapa pun yang menginginkan kesuksesan hakiki harus menghapus kekuatan negatif ego dari dirinya. Padahal, sebagaimana pesan di awal dan diuraikan dalam kajian otak spiritual, “Tidak ada tempat yang tidak dihuni Tuhan. Dia ada di mana-mana dan Dia tidak tidur”. Penting bagi siapa pun untuk selalu mengingat tentang pelajaran ini dalam merintis kesuksesannya bahwa Tuhan bersama para hamba-Nya di mana pun mereka berada. Sebagian orang beragama percaya

bahwa Tuhan ada dalam mineral, Dia ada dalam sayuran, Dia ada dalam udara, Dia ada dalam hewan, dan tentu Dia ada dalam diri manusia. Banyak orang meyakini demikian, walaupun tidak sampai pada tingkat panteisme. Sebagian umat beragama percaya Tuhan dengan kasih dan sayang-Nya telah menyelamatkan manusia dari kesesatan terdahulu. Sebagian umat beragama percaya Tuhan bersama manusia lebih dekat dari urat nadi mereka sehingga Dia selalu melihat manusia dan mendengar mereka bahkan yang baru saja terlintas dalam pikiran dan hati. Oleh karena itu, bagi orang yang menginginkan kesuksesan sejati, hendaknya ia melihat Tuhan sebagai kehadiran yang ada di mana-mana (*omni-present* atau *al-muhith*), kehadiran yang membuat sebutir benih bertunas, yang menggerakkan bintang di angkasa, dan pada saat yang sama menggerakkan pikiran dan fisik manusia. Kehadiran Tuhan ada di mana-mana dan oleh karenanya juga pasti ada dalam diri setiap manusia. Tuhan selalu bersama kita, membimbing dan membantu semua manusia.

Kesadaran akan Tuhan yang hadir di mana pun manusia berada, dalam istilah agama disebut dengan “takwa”. Bebersamaan dengan Tuhan dalam makna takwa bersifat serba meliputi dan bulat sebagai “kesadaran ketuhanan”. Kesadaran ini adalah kesadaran tentang adanya Tuhan Yang Mahahadir (*omni present*) dalam kehidupan kita. Kesadaran seperti itu akan membuat setiap orang mengetahui dan meyakini bahwa dalam hidup ini tidak ada jalan untuk lepas dari Tuhan, sekaligus meyakini bahwa Tuhan selalu bersama setiap hamba-Nya ke mana pun dia pergi dan di mana pun dia berada. Oleh karenanya, Tuhan akan selalu bersama setiap hamba-Nya yang akan menguatkan segala upaya dan usaha menuju kesuksesan. Ketika gagal, seorang hamba Tuhan percaya bahwa ia tidak sendirian gagal, tidak sendirian kecewa, dan tidak sendirian susah, tetapi ada Tuhan yang selalu menemani, menolong dan bersamanya. Begitu juga, ketika sukses, seorang hamba Tuhan percaya bahwa kesuksesannya adalah untuk kebaikan bersama orang-orang lain yang membutuhkan.

Dalam pengertian kesadaran Tuhan Yang Maha Hadir sehingga selalu bersama antara Tuhan dan hamba-Nya ini, terkandung nilai-nilai spiritual seperti cinta, kasih, harap, ikhlas, syukur, sabar, dan optimisme religius. Dengan ungkapan lain, kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam diri seseorang mendorong setiap orang untuk hidup dengan selaras nilai, bahagia, sukses, optimis, positif, pantang menyerah, dan tidak pernah putus asa.

Apabila kehadiran Tuhan itu ada di mana-mana, kehadiran itu sudah pasti ada dalam semua hal dan aspek hidup manusia; suka dan duka, bahagia dan tidak bahagia, dan, gagal dan sukses mereka. Dalam semua itu ada Tuhan; rencana dan desain agung-Nya. Dalam cara yang sulit untuk dijelaskan, jika seseorang memahami Tuhan ada di mana-mana dan menyadarinya setiap saat, orang telah terhubung dengan kebersamaan dan kehadiran “universal” dan Maha Kuasa yang bernama Tuhan. Jika Tuhan dipercaya ada di mana-mana, maka setiap orang akan merintis kesuksesannya sesuai makna dan nilai spiritualitas dan keagamaan. Orang seperti itu tidak mungkin melanggar nilai-nilai kebaikan dalam merintis dan meraih kesuksesannya. Dia tidak akan menipu. Dia tidak akan memanipulasi. Dia tidak akan curangi orang lain. Dia percaya bahwa Tuhan ada di sekitar dirinya yang “tersenyum” atas kerja kerasnya, atas kesabaran, syukur, ikhlas, dan doa-doanya. Dia percaya bahwa Tuhan tidak akan membiarkan manusia sendirian dalam keagalannya, tetapi selalu membantu dan membimbing jalan kebangkitan kesuksesan.

Seorang yang membangun sukses hakiki karenanya harus percaya bahwa Tuhan ada di mana-mana, tidak ada ruang yang tidak dihuni oleh-Nya karena Dia selalu bersama kita; menemani kita, membimbing kita, dan menjaga kita. Jangan menyerah karena menyerah adalah menganggap Tuhan berdiam diri, karena menyerah adalah menganggap Tuhan tidur, dan karena menyerah menganggap Tuhan dzalim. Dia tidak berdiam diri, Dia tidak tidur, dan dia tidak dzalim terhadap hamba-Nya. Jangan curang. Jangan menipu. Jangan

melanggar nilai-nilai kebaikan bersama. Jujurlah, berusahalah dengan benar, dan serahkan kepada-Nya semuanya. Raihlah kesuksesan, Tuhan selalu bersama para hamba-Nya. Karena Tuhan selalu Bersama, maka percayakanlah kesuksesan kepada Tuhan, Dia akan memberi kita semua kesuksesan terbaik.

www.samudrabisiru.co.id

www.samudrabilu.co.id

BAGIAN TUJUH
PERCAYAKAN KESUKSESAN KEPADA TUHAN
(PELAJARAN PENUTUP)

www.sambudabiru.co.id

www.samudrabiru.co.id

PERCAYAKAN KESUKSESAN KEPADA TUHAN (Pelajaran Penutup)

Pada bagian akhir dari pelajaran Sukses dengan meng-optimalkan semua potensi diri baik intelektual, emosi dan spiritual, akan didiskusikan pelajaran pamungkas tentang “Percayakan Kesuksesan kepada Tuhan”. Pada bagian ini akan ditekankan setiap orang yang membangun kesuksesan untuk mempercayakan kesuksesan masing-masing kepada Tuhan, Dia akan memberi semua kesuksesan yang terbaik. Oleh karena itu, pada bagian ini akan diuraikan tiga tema spiritual terkait, yaitu: Percayalah kepada Tuhan, Tuhan Maha Baik, dan Tuhan Beri yang Terbaik. nudraboru.co.id

Pelajaran 1: Percayalah kepada Tuhan

"Janganlah berputus asa dari pertolongan Tuhan. Karena sesungguhnya orang yang bersikap putus asa itu adalah orang yang tidak percaya kepada Tuhan (kitab suci Al-Quran).

Pada tema ini akan didiskusikan pelajaran spiritual dalam membangun sukses hakiki, yaitu: “Percayalah kepada Tuhan”. Pelajaran ini mengajarkan setiap orang untuk percaya kepada Tuhan bahwa Dia akan memberikan kesuksesan kepada seseorang yang mampu mengoptimalkan semua potensi yang diberikan Tuhan yang sekaligus dibarengi dengan sabar, syukur, ikhlas, dan berdoa. Upaya apa pun yang dilakukan seseorang untuk meraih kesuksesan, pada akhirnya Tuhan juga lah “sang pemilik kesuksesan” sehingga siapapun harus percaya bahwa “Tuhan Maha baik” dan karenanya “Tuhan Memberi Yang Terbaik”.

Sebagai pembahasan awal, akan disajikan di bawah ini sebuah kisah tentang pelajaran “Percaya pada Tuhan” yang penulis kutip dari Pradiansyah (2004).

Al-kisah, seorang guru kebijaksanaan lebih mencintai muridnya yang termuda daripada murid-muridnya yang lain. Hal ini tentu saja menimbulkan kecemburuan di kalangan para muridnya yang lain. Suatu hari sang guru meminta para muridnya untuk membeli seekor ayam dan kemudian menyembelohnya sendiri-sendiri. Sang Guru memberikan dua syarat, yaitu: *pertama*, setiap murid harus menyembelih ayam masing-masing di suatu tempat yang tak seorang pun dapat melihatnya, *kedua*: agar para murid sudah selesai menyembelih ayam masing-masing dan kembali kepada Guru mereka paling lambat saat matahari terbenam.

Saat kembali sebelum matahari terbenam, semua murid membawa ayam masing-masing yang telah disembelohnya sendiri-sendiri ke hadapan sang guru. Akan tetapi, berbeda sendiri sang murid kesayangan sang guru datang dengan membawa seekor ayam yang masih hidup dan tidak disembelih. Pemandangan itu tentu menjadi bahan tertawaan murid-muridnya yang lain dengan harapan agar sang guru tidak lagi menjadikan murid kesayangan sebagai murid kesayangan lagi.

Setelah para muridnya kumpul semua, sang guru bertanya tentang bagaimana para muridnya itu menjalankan perintahnya masing-masing dengan dua syarat di atas. Murid pertama menjelaskan bahwa ia membawa ayam miliknya ke rumah, mengunci pintu agar tidak seorang pun tahu, dan kemudian menyembelohnya. Murid kedua menceritakan bahwa ia membawa ayam tersebut ke rumahnya, mengunci pintu, menutup tirai, kemudian masuk ke dalam lemari tertutup agar tak seorang pun tahu, dan kemudian menyembelohnya. Murid ketiga, dia juga membawa ayamnya ke dalam lemari tertutup, tetapi ia juga menutup matanya dengan sehelai kain agar ia sendiri pun tidak bisa melihat proses penyembelihan ayam tersebut. Murid-

murid lainnya ada yang pergi ke tempat gelap gulita, ada yang pergi ke dalam hutan, dan ada yang menyembelih ayamnya di sebuah puncak bukit. Tujuan semuanya sama, yaitu agar proses penyembelihan ayam masing-masing tidak dapat diketahui oleh siapa pun.

Akhirnya tibalah giliran murid yang termuda kesayangan sang Guru untuk menjelaskan alasan tentang mengapa dia tidak menyembelih ayamnya, sehingga hal itu berarti tidak mematuhi perintah gurunya. Ia menundukkan kepalanya dengan malu dan ayamnya masih berkotek di dalam pelukannya. Dengan sedih lirih dia berkata,

“Aku telah membawa ayam ini ke dalam rumah, tetapi Tuhan berada di setiap sisi rumah itu. Aku pergi ke tempat terpencil di hutan, tetapi Tuhan tetap ikut bersamaku. Bahkan di gua paling gelap sekalipun, Tuhan berada di sana. Tak ada satu pun tempat di mana Tuhan tidak dapat melihatku. Oleh karena itu, tidak mungkin aku menyembelih ayam ini dengan syarat tidak diketahui dan dilihat oleh siapa pun.”

Setelah murid termuda itu menjelaskan alasan mengesankan dan mengandung kebenaran, sang Guru membenarkan keputusan murid kesayangannya bahwa tidak mungkin seseorang dalam hidupnya luput dari “perhatian” Tuhan walau dalam sekejap saja. Itulah keputusan yang diharapkan oleh sang Guru yang didasarkan atas kepercayaan kepada Tuhan yang Maha Hadir, Maha Mengetahui, dan Maha Melihat. Dengan terungkapnya kepercayaan sang murid kesayangan, kecemberuan para murid yang lain pun langsung sirna. Mereka mengerti alasan mengapa sang guru begitu mencintai murid tersebut.

Banyak kisah dengan pesan yang sama tentang seseorang merasakan kehadiran Tuhan di mana pun seseorang berada. Dalam kajian teologi, sifat Tuhan yang demikian disebut dengan *Omni Present (al-Muhith)*. Merasakan kehadiran Tuhan di manapun, sebagaimana dialami si murid tadi merupakan wujud tertinggi kepercayaan

seseorang, yang dalam bahasa agamanya disebut *iman*. Sedangkan perilaku merasakan kehadiran Tuhan demikian merupakan bukti integritas kepercayaan kepada Tuhan tadi, yang dalam bahasa agamanya disebut *ihsan*. Tuhan dalam konsepsi demikian senantiasa ada di dekat setiap manusia, Dia selalu melihat setiap manusia, sekalipun (dan pasti) orang tersebut tidak dapat melihat-Nya. Akan tetapi, Tuhan selalu bersama kita.

Karena Tuhan selalu bersama para hamba-Nya di mana pun mereka berada, maka hal ini mengandung pengertian bahwa Dia tidak akan membiarkan para hamba-Nya menderita karena permasalahan-permasalahan yang menimpa perjalanan hidup mereka. Dia akan selalu memberikan kekuatan-kekuatan-Nya agar setiap hamba Tuhan bisa kuat dan keluar dari semua masalah hidup. Oleh karena itu, setiap orang harus percaya kepada Tuhan bahwa Dia akan menolong setiap hamba-Nya dalam menjalani kehidupan pada umumnya dan menghadapi masalah kegagalan (sementara) pada khususnya. Tuhan selalu menyertai para hamba-Nya yang percaya kepada-Nya untuk selalu memberi kasih (*rahman*) dan sayang (*rahim*)-Nya.

Kepercayaan kepada Tuhan merupakan fondasi kuat seseorang untuk dapat menjalani kehidupan dunia yang penuh dengan aneka problema dan masalahnya, baik dan buruknya, senang dan susah, serta, kegagalan dan kesuksesannya. Kepercayaan kepada Tuhan karenanya harus bersifat total karena setiap orang yang beriman percaya sepenuhnya bahwa Tuhan adalah sumber segalanya. Dia adalah sumber kesuksesan dan kebahagiaan hidup. Untuk menambahkan uraian tentang pentingnya percaya kepada Tuhan hubungannya dengan tema “membangun kesuksesan hakiki” di bawah ini dikutip penjelasan tentang tingkatan kepercayaan kepada Tuhan dalam empat level (Pradiansyah: 2004) yang tampak sekali bahwa kepercayaan kepada Tuhan merupakan energi utama dan untuk membangun kesuksesan hakiki dalam kehidupan setiap manusia.

Pertama, percaya bahwa Tuhan ada. Pada level percaya yang pertama ini, seseorang hanya percaya bahwa Tuhan itu ada. Tingkat kepercayaan yang pertama ini merupakan level kepercayaan yang paling rendah. Pada tingkatan ini, faktanya setiap orang percaya bahwa Tuhan itu ada sekalipun semua manusia tidak dapat melihat-Nya, hanya sekedar merasakan saja. Di level ini, setiap orang meyakini Tuhan sekedar ada saja, sehingga tidak meyakini Tuhan melakukan sesuatu untuk kebaikan hidup manusia. Analoginya adalah seperti seorang anak yang sejak lahir ditelantarkan oleh orang tuanya, kemudian anak itu dirawat di suatu tempat oleh orang lain. Anak ini percaya jika orang tuanya masih ada, tetapi mereka hanya sekedar ada dan tidak memberi kebaikan yang lebih bagi dirinya. Begitu analogi sederhana tingkat kepercayaan kepada Tuhan bahwa Dia ada.

Kedua, percaya bahwa Tuhan senantiasa melindungi. Level percaya kepada Tuhan yang kedua ini tentunya lebih dari sekedar percaya bahwa Dia ada. Mari analogi di atas dilanjutkan di level kepercayaan *kedua* ini. Pada level kepercayaan ini, sang anak tadi percaya bahwa orang tuanya ada, menyayangi anak itu, dan memberikan perlindungan dan bantuan yang dibutuhkan. Begitu pula dengan kepercayaan kepada Tuhan dalam level ini, seseorang percaya kepada Tuhan bahwa Dia selalu bersama dia dan membantu selama perjalanan hidupnya.

Ketiga, percaya bahwa Tuhan Maha Mengetahui segala sesuatu. Percaya di sini meyakini bahwa Tuhan menguasai segala sesuatu, baik yang makro maupun mikro, yang besar sekali dan yang kecil sekali. Segala sesuatu yang berasal dari Tuhan; karena itu, Tuhan pastilah menguasai segala sesuatu. Selain itu, pada level *ketiga* ini seseorang percaya bahwa hanya Tuhanlah yang mengetahui dan menguasai masa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang serta segala rahasia dalam semua masa tersebut. Orang yang percaya pun rela dengan kepastian-kepastian yang telah ditetapkan-Nya pada semua rentang waktu itu, dan tentu bersyukur karena baik masa lalu, sekarang, dan

yang akan datang adalah hal-hal terbaik dan istimewa yang Tuhan tetapkan buat para hamba-Nya.

Keempat, percaya bahwa Tuhan memilih yang terbaik untuk setiap hamba-Nya. Pada level empat percaya kepada Tuhan ini, seseorang bukan hanya percaya bahwa Tuhan adalah Maha Tahu, tetapi juga dia percaya bahwa Tuhan senantiasa memilihkan yang terbaik bagi setiap hamba-Nya. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang mungkin tidak selalu mendapatkan apa yang diinginkan, padahal masing-masing sudah memohon kepada Tuhan agar Dia mengabulkan segala permohonannya. Tetapi, orang yang beriman percaya bahwa Tuhan telah memberi alternatif lain yang terbaik bagi diri-Nya.

Pada level *keempat* percaya kepada Tuhan ini, seseorang sudah sampai pada sebuah kepercayaan bahwa Tuhanlah yang paling mengetahui segala sesuatu, apakah suatu hal itu baik atau buruk bagi dirinya. Sehingga orang yang percaya pada level ini pun meyakini bahwa kesuksesan apa pun yang dia raih serta hidup yang dia jalani merupakan yang terbaik yang telah diputuskan Tuhan buat hidupnya. Orang-orang sukses adalah mereka yang memiliki *level* kepercayaan keempat ini bahwa Tuhan terus bekerja aktif dalam memberi jalan kesuksesan bagi orang yang mempercayakan kesuksesan kepada-Nya. Kepercayaan demikian akan menumbuhkan optimisme bahwa kesuksesan ada dalam rencana Tuhan dan setiap hamba-Nya yang baik pasti akan dipercayakan kesuksesan besar oleh-Nya.

Dalam optimisme harapan kepada Tuhan, sang pemilik aneka kesuksesan, orang yang percaya kepada-Nya meyakini bahwa Tuhan selalu membimbing dalam menjalani kehidupan ini. Tuhan selalu ada di mana pun dia berada, bahkan tidak perlu dicari oleh-Nya. Ia bahkan lebih dekat dari urat leher manusia dan jika orang yang beriman memiliki masalah, jalan Tuhan adalah solusi penyelesaiannya. Tuhan begitu dekat, sebagaimana Tuhan menegaskan kedekatan-Nya dengan manusia dalam kitab suci berikut ini:

"Dan jika hamba-ku bertanya tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku akan mengabulkan permintaan hamba-hamba-Ku. Maka percayalah pada-Ku."

Oleh karena itu, mari meraih kesuksesan dengan dan percaya (iman) kepada Tuhan secara benar bahwa Tuhan pasti akan memberi yang terbaik kepada setiap hamba-Nya. Dengan mempercayakan kesuksesan kepada Tuhan, Tuhan pasti akan mempercayakan kesuksesan terbaik untuk para hamba-Nya. Dalam optimisme dan harapan hanya kepada-Nya demikian, seseorang juga akan merintis atau membangun kesuksesannya dengan cara-cara baik sesuai dengan nilai-nilai dan kehendak Tuhan, bukan dengan cara-cara buruk dan jahat yang hanya mementingkan pencapaian materi dan popularitas semata. Percayalah kepada Tuhan dalam meraih kesuksesan, Dia akan memberi yang terbaik, karena Tuhan Maha Baik.

Pelajaran 2: Tuhan Maha Baik

Ketika Tuhan memberikan kita hidup, maka bersyukurlah

Ketika Tuhan memberikan kita anugerah, maka bersyukurlah

Ketika Tuhan memberikan kita rezeki, maka bersyukurlah

Ketika Tuhan memberikan kita kebahagiaan, maka bersyukurlah

Ketika Tuhan memberikan kita cinta, maka bersyukurlah

Ketika Tuhan memberikan kita fisik yang lebih, maka jangan sombong karenanya

Ketika Tuhan memberikan kita kekayaan, maka pedulilah

Ketika Tuhan memberikan kita kekuasaan, maka pergunakanlah untuk kebaikan

Ketika Tuhan memberikan kita kepintaran, maka pergunakanlah dengan baik

Ketika Tuhan memberikan kita kematian, maka ingatlah akan hidup yang diberikan-Nya

Ketika Tuhan memberikan kita masalah, maka ingatlah akan anugerah-Nya

Ketika Tuhan memberikan kita beban hutang, maka ingatlah rezeki yang telah Dia berikan

Ketika Tuhan memberikan kita kesedihan, bersabarlah dan ingat kebahagiaan yang telah Dia berikan

Ketika Tuhan memberikan rasa patah hati, maka ingatlah cinta yang telah Dia berikan

Ketika Tuhan memberikan kita kekurangan fisik, maka ingatlah kelebihan lain yang Dia berikan padamu

Ketika Tuhan memberikan kita kebodohan, maka ingatlah akan kepintaran di bidang lain yang Dia berikan

Ketika Tuhan memberikan kita cobaan, maka ingatlah akan kesenangan yang telah Dia berikan

Sederetan kata bijak di atas dikutip untuk memulai diskusi pelajaran tentang "Tuhan Maha Baik". Sebagai hamba-hamba-Nya, kita terus dianugerahi kebaikan-kebaikan-Nya setiap saat sekalipun kita dalam keadaan lalai kepada Tuhan. Akan tetapi, karena sifat-Nya yang Maha Baik, Tuhan tetap saja memberi kepada para hamba-Nya banyak kenikmatan dan anugerah kehidupan. Tuhan Maha Sempurna dengan kesempurnaan-Nya selalu memenuhi kebutuhan-kebutuhan para hamba-Nya yang tidak sempurna. Itu karena Tuhan Maha Baik, Maha Kasih dan Sayang.

Kehidupan manusia pada hakikatnya selalu membutuh-kan Tuhan Yang Maha Sempurna dan Baik. Mereka selalu menjadikan Tuhan tempat bergantung dalam segala hal. Tak ada yang sempurna dan abadi di dunia ini selain Tuhan, karena itu selain-Nya semua akan berubah-ubah. Dalam kajian filsafat, selain Tuhan, tidak ada yang abadi karena yang abadi adalah perubahan itu sendiri. Perubahan ini bisa cepat sifatnya atau terjadi secara pelan-pelan. Itulah pada dasarnya hakikat perubahan dari kehidupan manusia ini. Dalam

konteks kehidupan selalu berubah dan tidak sempurna ini, sebagai hamba Tuhan yang baik kita tidak diperkenankan untuk selalu merasa serba kurang dan tak sesuai dengan keinginan. Semua bersifat sementara dan akan berubah bersama dengan waktu. Kesuksesan dan ketidakberhasilan pun tidaklah bersifat abadi. Keduanya akan dialami oleh setiap orang secara bergantian dalam kurun waktunya masing-masing.

Seseorang tidak boleh menyerah, kecewa dan putus asa ketika satu kegagalan menimpa, karena Tuhan pasti di waktu lain (telah atau akan) memberi dia aneka macam kesuksesan. Tuhan tidak mungkin memberi hamba-Nya kegagalan terus, tanpa kesuksesan. Tuhan pun pasti akan sedikit menguji seorang hamba dengan kegagalan, bahkan kesuksesan pun bisa dimakna sebagai ujian. Sebagai ujian kepada seseorang, kesuksesan apakah membuat orang tersebut terus ingat kepada Tuhan dan menjadi manusia yang lebih baik dan peduli kepada semua, atau sebaliknya. Tuhan ingin setiap hamba-Nya terus berubah menjadi lebih baik, baik dengan kegagalan yang menimpa maupun kesuksesan yang diraih. Semua itu didesain Tuhan sebagai yang terbaik dengan sempurna untuk setiap hamba-Nya. Inilah makna pelajaran “Tuhan Maha Baik” ini.

Nampaknya masih ada sebagian orang yang agak meragukan bahwa Tuhan itu Maha Baik. Keraguan *pertama*, masih sering sebagian orang mempertanyakan kebaikan Tuhan, yaitu ketika dia sedang ditimpa masalah kegagalan hidup sehingga mempertanyakan tentang “mana pertolongan Tuhan untuk dirinya pada saat-saat seperti itu”. Oleh orang-orang seperti itu, Tuhan pun dianggap tidak datang, tidak peduli dan membiarkannya padahal mereka sedang membutuhkan Baik-Nya. Mereka pun lantas, dengan tidak sopannya, mempertanyakan kasih dan sayang Tuhan atas segala masalah yang menimpa dirinya, seperti; masih adakah Tuhan? Di mana Tuhan sekarang? Mengapa bencana demi bencana, kesulitan demi kesulitan, penderitaan demi penderitaan silih berganti menimpa hidup kepada

orang-orang yang justru percaya kepada Tuhan?, dan lain-lain. Semua pertanyaan tersebut menandakan keraguan akan kebenaran Tuhan Maha Baik ini.

Tuhan itu Maha Baik kepada para hamba-Nya. Dalam Kitab suci Al-Quran ditegaskan tentang Tuhan Maha Baik ini, bahwa:

“Tuhan telah mewajibkan atas diri-Nya sendiri sifat rahmat atau baik”

Al-Quran menyebut Tuhan sebagai Yang Maha Pengasih dan Penyayang untuk Maha Baik ini. Semua sifat-sifat itu menunjukkan Tuhan sebagai Dzat yang Maha Baik ini. Beberapa dari ayat-ayat di dalam Alkitab juga mengatakan Tuhan itu baik, untuk menyebut beberapa; Nahum 1:7:

“TUHAN itu baik; Ia adalah tempat pengungsian pada waktu kesusahan; Ia mengenal orang-orang yang berlindung kepada-Nya”

Mazmur 86:5:

“Sebab Engkau, ya Tuhan, baik dan suka mengampuni dan berlimpah kasih setia bagi semua orang yang berseru kepada-Mu.”

Dua Kitab Suci di atas mengajarkan kepada umat manusia tentang kebenaran pelajaran “Tuhan Yang Maha Baik” ini. Sehingga sesungguhnya tidak ada lagi alasan bagi seseorang untuk meragukan pertolongan, bimbingan, kasih dan sayang-Nya kepada setiap manusia baik di kala susah maupun di kala lapang.

Keraguan *kedua* menyangkut Tuhan Maha Baik adalah apa yang seseorang minta kepada Tuhan melalui doa-doa yang dipanjatkannya, walaupun sebenarnya masalah yang timbul jelas-jelas berada dalam dirinya sendiri. Sebagai manusia biasa, kita sering meminta sesuatu kepada Tuhan semau kehendak sendiri. Berdoa seperti itu didasarkan atas keinginan, bukan karena kebutuhan. Hal itu dilakukan persis seperti anak kecil yang sering merengek-rengok menuntut sesuatu dari kedua orang tuanya, tanpa dia sadar apakah permintaan dia itu

baik atau tidak untuk dirinya. Cara berdoa anak kecil ini meminta sesuatu persis seperti yang diinginkan walaupun itu berbahaya untuk dirinya. Seorang anak minta dibelikan petasan kepada orang tuanya karena seru, padahal itu berbahaya. Ketika orang tuanya menolak membelikan, seorang anak biasanya menangis dan marah kepada mereka. Padahal, itu adalah kebaikan untuk sang anak. Banyak orang berdoa kepada Tuhan seperti cara anak tadi, yang apabila tidak dikabulkan Tuhan karena tidak baik untuk mereka, orang-orang ini marah dan meragukan kuasa dan kasih sayang Tuhan.

Kebanyakan permintaan orang yang seperti anak-anak lebih banyak didasarkan pada keinginan-keinginan semata, dan bukan atas dasar kebutuhan yang baik. Kebutuhan adalah apa yang diperlukan oleh seseorang, sedangkan keinginan adalah apa yang sebetulnya tidak atau belum dibutuhkan seseorang tetapi ingin segera dimiliki agar mendapatkan kepuasan atau status sosial tertentu di masyarakat. Tak sedikit orang yang berdoa seperti anak-anak, ketika permohonannya tidak dikabulkan “persis” seperti yang diminta oleh Tuhan, berburuk sangka kepada Tuhan dengan anggapan bahwa Tuhan tidak pernah atau jarang mengabulkan keinginan-keinginan tadi.

Tuhan sesungguhnya tidak selalu memberikan sesuatu atau keadaan persis dengan permintaan seseorang. Hal itu karena Tuhan sebagai Dzat Yang Maha Baik hanya memberikan “yang terbaik” kepada setiap hamba-Nya dan bukan mengabulkan berdasarkan keinginan mereka. Tuhan memang sangat mengetahui seluk beluk hidup setiap orang dan hal-hal yang terbaik untuk masing-masing. Semua desain Tuhan merupakan ketetapan-ketetapan untuk kebaikan dan kemasalahatan manusia, bukan jalan-jalan kehinaan. Oleh karena itu tidak selalu Tuhan mengabulkan doa seseorang berdasarkan permintaan atau keinginannya, tetapi yang diberikan-Nya untuk setiap orang adalah berdasarkan atas yang terbaik untuk masing-masing. Tuhan pasti sangat tahu apa yang sesungguhnya dibutuhkan oleh setiap orang, bukan apa yang mereka inginkan, karena semua itu

adalah kebaikan untuk mereka. Tuhan Maha Baik sehingga Dia akan memberi setiap hamba-Nya semua hal yang baik-baik saja.

Tuhan karenanya hanya akan mendatangkan dan merencanakan segala sesuatu yang terbaik untuk kesuksesan setiap hamba-Nya. Semua hal terjadi kepada hamba-Nya dalam kerangka rencana Tuhan untuk mendatangkan kebaikan dan kemuliaan masing-masing. Asal seseorang percaya dan tetap bergantung (*tawakal*) kepada Tuhan dalam semua proses hidup, maka dia pasti akan melihat hasilnya yang terbaik buat dirinya. Tuhan mendesain kebaikan untuk setiap manusia, meskipun untuk itu setiap orang harus bekerja keras dengan tetap optimis dan pantang menyerah. Kunci lainnya adalah setiap orang harus sabar menunggu kebaikan dari Tuhan, karena banyak orang tidak sabar untuk menunggu proses rencana Tuhan itu terwujud. Banyak orang justru meminta dan menginginkan kesuksesan secara instan dan tidak berproses (sabar). Padahal, desain terbaik Tuhan akan didapatkan oleh setiap orang ketika masing-masing berusaha semampunya dan percaya kepada Tuhan yang Maha Baik.

Menutup diskusi pelajaran Tuhan Maha Baik ini saya kutip sebuah cerita yang menggambarkan betapa Tuhan Maha Baik. Cerita hikmah ini saya ambilkan dari jawaban.com.

Ada dua orang bepergian bersama. Mereka membawa seekor keledai untuk membawa barang-barangnya, obor untuk menerangi jalan di malam hari, dan seekor ayam yang merupakan kawan si keledai. Satu dari pria itu sangat percaya (beriman) pada Tuhan, sedang yang satunya sebaliknya, ia adalah seorang atheis. Sepanjang jalan mereka berbicara mengenai Tuhan.

“Tuhan itu baik”, kata si pria beriman itu.

“Oke kita lihat apakah selama perjalanan ini kau masih dapat berpikir seperti itu”, jawab si pria atheis.

Ketika malam tiba, mereka sampai di sebuah desa kecil dan mencari suatu tempat untuk tidur. Mereka mencari ke semua tempat,

tetapi ternyata tidak seorang pun mau mengizinkan mereka untuk sekedar bermalam di rumahnya. Akhirnya, mereka memutuskan untuk melanjutkan perjalanannya keluar dari desa, dan memutuskan untuk tidur di luar desa.

“Aku berpikir kau akan berkata bahwa Tuhan itu baik”, kata si pria atheis sinis.

“Tuhan membuat hal tersebut, karena tempat ini adalah tempat terbaik untuk kita tidur”, si pria beriman menjelaskan.

Mereka membangun tenda di sebuah pohon besar, di samping jalan masuk menuju desa dan mengikat keledai mereka dengan jarak sekitar 5 meter dari tenda mereka. Ketika mereka mulai menyalakan obor, mereka mendengar sebuah suara. Seekor singa menyerang keledai mereka, mencabik dan memakannya, lalu mereka memanjat pohon untuk berlindung.

“Kau masih berpikir Tuhan itu baik?”, tanya si pria atheis dengan marah.

“Jika singa itu tidak membunuh keledai, kita yang akan dimakan oleh singa itu. Tuhan itu baik”, jawab pria beriman.

Kemudian mereka mendengar suara ayam mereka. Dari atas pohon, mereka dapat melihat seekor kucing besar menyerang ayam mereka dan mencabiknya.

Sebelum pria atheis itu berkata, pria beriman itu berkata, “ayam itu menyelamatkan kita sekali lagi, Tuhan itu baik”.

Beberapa menit kemudian, angin besar membuat obor mereka mati, obor satu-satunya yang dapat menghangatkan mereka.

Sekali lagi, pria atheis itu mengejek sahabatnya, “rupanya kebaikan Tuhan bekerja untuk kita sepanjang malam”.

Pria beriman tidak berkata apa-apa.

Pagi berikutnya, mereka berdua sampai ke desa tersebut untuk membeli makanan. Sesampainya di sana, segera mereka mengetahui

bahwa pada malam kemarin segerombolan perampok menyerang desa tersebut dan merampok semua yang ada di desa itu.

Mengetahui hal tersebut, pria beriman berkata,
“sekarang sudah jelas. Tuhan itu sungguh baik. Jika kita bermalam di sini, kita akan dirampok seperti orang desa lainnya. Jika angin tidak memadamkan obor kita, gerombolan perampok yang berjalan di dekat kita akan melihat kita dan merampok kita juga. Jika keledai dan ayam kita masih hidup, para perampok akan mengetahui keberadaan kita dan merampok kita berdua. Sangat jelas bukan, bahwa Tuhan itu baik”.

Cerita ini begitu relevan dengan pelajaran Tuhan Maha Baik ini yang menjelaskan bahwa orang yang percaya Tuhan akan belajar memaknai kebaikan Tuhan melalui kejadian-kejadian yang Tuhan izinkan terjadi. Oleh karena itu, jangan pernah kita menilai Tuhan hanya melalui sepotong kejadian, tetapi percayalah bahwa Tuhan selalu bekerja untuk kebaikan setiap orang melalui banyak kejadian rahasia. Ibarat dari itu adalah bahwa keindahan karya seseorang akan kelihatan sempurna justru setelah karya itu selesai dikerjakan.

Ketika seseorang mengalami kegagalan, satu yang pasti bahwa dia masih punya harapan dan keyakinan dalam hati. Ketika seseorang yakin dengan pertolongan Tuhan, semuanya bisa terjadi. Jadi jangan pernah menyerah pada nasib, berusaha untuk memperbaikinya karena ada Tuhan yang selalu bersama kita. Kita sendirilah yang menjauhkan dan merasa Tuhan tidak bersama kita. Ingat saja sesuatu hal ketika Tuhan memberikan kita sesuatu, karena Tuhan adalah segalanya. Setelah itu baru kita mengerti arti kegagalan yang menimpa, karena ternyata semua itu adalah ketetapan atau rencana Tuhan yang akan membantu kita tumbuh semakin kuat dan baik. Yang diinginkan Tuhan adalah kebaikan sebab Dia Maha Baik. Dia adalah segalanya bagi manusia, karena manusia adalah ciptaan Tuhan. Ketika Tuhan memberi kesuksesan tertentu, yang mungkin tidak sesuai persis yang diminta, percayalah kepada-Nya bahwa itu adalah “yang terbaik”

untuk kita. Tuhan adalah Maha Baik, sehingga Tuhan hanya memberi “yang terbaik.

Pelajaran 3: Tuhan Memberi yang Terbaik

“Tuhan selalu memberi kita sesuai dengan ukuran saku kita” (Some one)

Ungkapan sederhana ini yang juga saya kutip pada buku saya terdahulu *Menjadi Bahagia dalam 60 Menit* (2010) mengandung kedalaman makna dan hikmah luar biasa bahwa apa yang diterima oleh seseorang selama perjalanan hidupnya pada dasarnya merupakan terbaik untuk dirinya. Begitu pun sudah pasti Tuhan berikan kepada setiap orang sesuatu yang sangat spesial untuk masing-masing. Oleh karena itu, sungguh keadaan sekarang ini, dengan segala pernak-perniknya, merupakan “yang terbaik” buat kita semua. Pada bagian ini akan didiskusikan pelajaran spiritual tentang “Tuhan Memberi yang Terbaik” dengan penjelasan-penjelasan yang sedikit banyaknya telah dimuat di buku saya di atas tadi dengan sedikit tambahan dan pengurangan yang diperlukan.

Keadaan psikologis percaya kepada Tuhan selalu memberi yang terbaik tidak hanya berkaitan dengan aspek keimanan seseorang kepada Tuhan, tetapi hal itu juga merupakan level percaya keempat tentang percaya kepada Tuhan, sebagaimana sudah dijelaskan di atas, yang bersifat sangat aktif dan transformatif. Dalam level percaya keempat ini, adalah “kata kerja” dan bukan “kata benda” sehingga mengandung pengertian seseorang percaya bahwa Tuhan itu ada, Mengetahui segala sesuatu, dan mempercayakan hidup dirinya secara total hanya kepada dan untuk Tuhan. Percaya kepada-Nya pada level ini percaya bahwa Tuhan memberi kesuksesan untuk setiap orang pasti yang terbaik untuk dirinya, meskipun bisa saja hal itu bukan yang ditargetkan semula. Oleh karena itu, kesuksesan atau capaian apa pun dipercaya sebagai hal yang terbaik dari Tuhan karena Dia sangat mengetahui setiap detail kebaikan untuk setiap hamba-Nya.

Seringkali memang manusia bersikap ironi dengan meyakini bahwa dia lebih tahu daripada Tuhan dan meminta pada-Nya segala sesuatu yang dipercaya baik menurut sudut pandang mereka sendiri. Buktinya doa yang selalu manusia panjatkan kepada Tuhan selalu saja seperti mirip-mirip di bawah ini,

“Ya Tuhan, beri aku pekerjaan yang menghasilkan banyak uang”

“Ya Tuhan, beri aku uang yang melimpah”

“Jadikan dia milik aku”

“Beri aku keuntungan yang besar dari usaha ini”

bahkan

“Ya Tuhan, menangkan aku dalam undian berhadiah itu”,

dan lain-lain.

Manusia lupa bahwa Tuhan mengetahui segala sesuatu dan lebih tahu tentang mereka daripada diri mereka sendiri, sehingga Tuhan paling tahu apa yang baik dan tidak baik buat setiap orang. Oleh karena itu, Tuhan sangat mengetahui tentang detail-detail kehidupan kita masing-masing. Dia lebih tahu setiap manusia daripada mereka mengetahui diri mereka sendiri.

Sangat berbeda jika doa seseorang adalah sekitar,

“Ya Tuhan, berilah aku yang terbaik”

Doa ini menunjukkan betapa seseorang sangat percaya kepada Tuhan; bahwa Dia senantiasa melindungi dirinya, merencanakan yang terbaik untuk dirinya, dan memberi setiap orang yang terbaik. Tuhan lebih mengetahui tentang diri kita bahkan melebihi pengetahuan kita sendiri tentang diri kita sendiri. Dengan demikian yang baik menurut kita, belum tentu baik bagi Tuhan, dan yang buruk menurut kita, belum tentu demikian dalam ketetapan dan desain-Nya. Bisa jadi yang menurut kita baik, tetapi tidak baik menurut Tuhan untuk kita, begitu juga sebaliknya. Di sinilah kepercayaan kita kepada Tuhan benar-benar diuji dan dipertaruhkan sebagaimana pesan Kitab Suci berikut

yang sangat relevan dengan pernyataan ini,

Bisa jadi kita mulanya mencintai sesuatu padahal itu sesungguhnya tidak baik bagi kita. Dan kita mulanya tidak menyukai sesuatu, akan tetapi sebenarnya hal itu (bagi Tuhan) adalah yang terbaik bagi kita.

(Kitab Suci Al-Quran)

Aplikasi dari pelajaran spiritual “Tuhan Memberi yang Terbaik” ini bahwa rumah yang seseorang miliki sekarang ini, suami atau istrinya, pekerjaan, dan lain-lainnya, pada dasarnya merupakan rencana Tuhan yang paling baik dan tepat diberikan kepada setiap orang. Sehingga semuanya ada dalam keharmonisan dan ketepatan yang mendatangkan manfaat, dan tidak dalam keadaan sebaliknya yang mendatangkan kesengsaraan. Semua itu adalah pemberian Tuhan terbaik untuk keadaan seseorang sekarang ini. Setelah itu, Tuhan pun akan mengubah kondisi seseorang ketika dia membutuhkan keadaan yang berbeda dari yang sekarang ini. Itulah makna pesan di awal tulisan ini bahwa “Tuhan selalu memberi kita sesuai ukuran saku kita”. Ketika seseorang butuh 2 juta per-bulan untuk keluarganya, Tuhan pasti akan menyediakan sebanyak itu. Begitu juga ketika kebutuhan orang tersebut bertambah, karena hadirnya anak misalnya, menjadi 4 juta per-bulan, Tuhan akan menyediakan sebanyak yang dia butuhkan. Inilah makna percaya kepada Tuhan yang selalu memberi yang terbaik kepada setiap orang.

Pernyataan di atas tidaklah sekedar untaian kata-kata penghibur untuk keadaan kita sekarang ini. Demikian paling tidak yang saya rasakan dalam menjalani perjalanan hidup ini. Tuhan menyediakan segala sesuatunya sesuai dengan kebutuhan, karena memang kita semua adalah bukan orang-orang yang berpangku tangan dan berdiam diri. Kita semua adalah orang-orang yang bekerja keras, dan pantang menyerah sehingga pantang untuk berputus asa, serta mensyukuri semua kesuksesan dan percaya bahwa semua itu adalah yang terbaik dari Tuhan untuk dirinya. Oleh karena itu, kita tidak perlu takut dan

khawatir akan masa yang akan datang yang belum terjadi dan teralami, apalagi sampai takut akan tidak bisa hidup, makan dan yang sejenisnya. Percayakan semua itu kepada Tuhan, karena Dia akan memberi setiap orang kesuksesan yang terbaik.

Memahami pelajaran “Tuhan Memberi yang Terbaik” ini sangat berkaitan erat dengan pelajaran lainnya seperti kebercukupan (*qana’ah*), berkaitan juga dengan pelajaran-pelajaran lain seperti terima kasih, ketakterikatan, dan penerimaan. Pelajaran tentang kebercukupan akan didiskusikan di sini, sedangkan pelajaran tentang “penerimaan” sudah didiskusikan dalam pelajaran tentang “menghargai hidup” atau “penghargaan diri”. Sedangkan pelajaran-pelajaran kebercukupan (*qana’ah*), terima kasih, ketakterikatan, dan penerimaan ini penting sekali didiskusikan kembali karena merupakan praktik-praktik untuk pelajaran “Tuhan Memberi yang Terbaik” ini.

Kebercukupan

Kerelaan dan kemampuan seseorang memiliki sikap kebercukupan, yakni merasa cukup dan puas dengan apa yang Tuhan berikan, pada kenyataannya tidak dimiliki oleh banyak orang. Seringkali seseorang mempunyai keyakinan bahwa dia akan bahagia ketika “segalanya” ini telah berubah; jika dia sudah memiliki “sesuatu yang diinginkan” yang ada dalam pikiran saja, dan dengan melupakan “segala sesuatu yang telah dimiliki” sekarang secara nyata yang ada di sini dan sekarang ini. Walaupun kenyataannya, seringkali setelah mencapai “sesuatu yang diinginkan” tadi, ternyata tetap saja banyak orang tidak merasa puas dan cukup, sehingga kemudian mengubah keinginan tadi dengan “sesuatu yang diinginkan” yang lainnya lagi.

Kebiasaan memiliki pikiran yang hanyut ke “sesuatu yang diinginkan” yang tidak nyata mengandung sebuah ironi, karena siapa pun hanya dapat hanyut pada “sesuatu yang telah dimiliki” sekarang. Itulah senyatanya yang dimiliki. Setiap orang memang memiliki “sesuatu” masa lalu, tapi tidak ada lagi saat ini. Semua orang juga

memiliki “sesuatu” di masa depan, tetapi bukan di saat ini. Seseorang karenanya bisa saja mengabaikan “sesuatu yang telah dimiliki” yang ada sekarang dengan “sesuatu yang diinginkan” yang ada dalam angan, tetapi hal itu hanya akan menyebabkan orang tersebut tidak merasa cukup dan menjauhkan diri sendiri dari kedamaian, kebahagiaan, keberhasilan dan kesuksesan yang nyata-nyata telah diraih dan yang seharusnya dinikmati dan dirasakan sekarang.

Keterlibatan seseorang sengaja atau tidak di dalam serba ketidakcukupan dan keinginan yang tidak terkendali ini sesungguhnya hanya akan membuat dia tidak pernah menghargai anugerah Tuhan yang jelas-jelas telah diberikan kepada dirinya; pasangan, anak, rumah tempat tinggal yang berteduh, kendaraan, dan semua hal yang telah dimiliki sekarang ini. Dengan ketidakcukupan, setiap orang justru selalu akan terganggu dengan hal-hal yang diinginkan; mungkin pasangan baru, mobil lebih mahal, rumah lebih mewah, dan lain-lain yang membuat manusia lupa akan semua hal yang telah mereka miliki tadi. Mereka menjadi terus gundah, iri, penasaran, tidak tenang, dan hal itu tentunya sangat tidak menguntungkan untuk mempraktikkan pelajaran “Tuhan Memberi yang Terbaik” ini.

Terima Kasih

Mengutip ungkapan Cheri Huber bahwa “Ketika Anda berhenti untuk membandingkan apa yang ada sekarang ini dan di sini dengan apa yang Anda inginkan, Anda mulai bisa menikmati apa yang ada sekarang”, kita semua diajak untuk berterima kasih dan apresiatif atas apa yang dimiliki dalam seluruh rentang waktu perjalanan hidup masing-masing. Apa pun itu. Rasa terima kasih akan mengisi hati setiap orang dengan kebahagiaan karena telah diberi Tuhan anugerah terbaik dan perhatian terkasih-Nya selama proses hidup ini. Terima kasih di sini lebih banyak diartikan dengan “berterima kasih kepada Tuhan atas semua pemberian yang terbaik diberikan oleh-Nya kepada kita semua”.

Terima kasih, dalam bahasa agamanya *syukur* ini, merupakan konsep hidup yang betul-betul luar biasa, terutama karena sangatlah mudah bagi setiap orang untuk melupakan anugerah yang telah dimiliki, ketika dia mengejar sesuatu yang ingin dicapai dan orang tersebut menjadi mengecilkan nilai di mana dia saat ini. Setiap orang hendaknya mampu memberi ruang dalam kesadaran untuk menghargai semua apa yang dimiliki olehnya saat ini, sehingga masing-masing dapat hidup lebih menyenangkan dan membahagiakan dalam setiap sesi dan momen kehidupan ini. Terlebih, semua itu untuk menangkap pelajaran penting bahwa Tuhan memberi kesuksesan yang terbaik untuk kita semua.

Bayangkan bagaimana jadinya jika kita kehilangan semua yang telah kita miliki saat ini; pasangan, anak, rumah tempat kita berteduh, kendaraan, dan semua hal yang telah kita miliki. Mungkin pernyataan ini bisa mengingatkan kita tentang perlunya berterima kasih pada semua hal terbaik yang telah Tuhan berikan kepada kita semua.

Ketakterikatan

Keterikatan pada sesuatu, seseorang, atau status adalah salah satu sebab seseorang selalau tidak merasakan kecukupan. Keinginan-keinginan yang banyak yang menciptakan keterikatan itu; seseorang menjadi terikat dengan seseorang atau sesuatu tertentu, terikat dengan uang, terikat dengan mobil dan rumah mewah, bahkan dengan obsesi-obsesi yang *muluk-muluk*, seperti keinginan selalu menjadi benar, menang dengan segala cara, dipandang lebih hebat oleh orang lain, atau apa-pun. Termasuk juga, keterikatan bahwa segalanya akan berjalan dengan baik dan sesuai rencana.

Keyakinan akan sukses memang baik dan hal itu merupakan buah dari sikap optimisme, namun keterikatan pada hasil semata tidaklah menguntungkan. Setiap orang tidak boleh dan memang harus memiliki keinginan kuat tanpa memiliki keterikatan dan dia dapat memiliki visi batin tentang apa yang ingin diwujudkan dengan tetap

menjauhkan diri dari hasilnya. Perasaan positif dari ketidakterikatan dengan hasil adalah rasa damai dan tenang. Saat seseorang memisahkan diri dari hasil, dia akan merasa damai, dan akhirnya akan menikmati buah hasil usahanya. Yang penting juga dari memahami pelajaran “Tuhan Memberi yang terbaik” ini, setiap orang harus percaya bahwa keinginan atau impian dirinya “mungkin” terwujud bukan dalam bentuk persis seperti yang diharapkannya sejak awal. Sebagai contoh, jika keinginan kita adalah kekayaan, ini mungkin tidak datang dalam bentuk hadiah undian, tetapi lebih secara tidak langsung semisal dengan mendapatkan tawaran pekerjaan yang menjanjikan. Atau hal itu terjadi dalam bentuk lainnya. Jagalah agar mata kita tetap bisa melihat anugerah-anugerah yang kita peroleh saat ini, karena ia adalah pemberian Tuhan yang terbaik.

Pelajaran ini sungguh luar biasa. Dengan memahami pelajaran kebercukupan ini kita diajak untuk memahami pelajaran “yang terbaik yang Tuhan berikan”. Nikmatilah semua sesi, capaian dan kesuksesan hidup ini sekarang juga, itu karena Tuhan telah memberi kita “kesuksesan” yang terbaik atau paling cocok buat kita. Hidup sukses adalah hidup dengan apa adanya, yaitu kebercukupan, terima kasih atas semua capaian kesuksesan, dan ketakterikatan dengan kesuksesan yang belum dicapai. Oleh karena itu, hidup sukses adalah bukan seperti apa seharusnya hidup ini karena Tuhan telah memberikan setiap orang segala hal yang terbaik, karena memang Tuhan Maha Baik. Raih kesuksesan dengan percaya bahwa Tuhan memberi setiap orang “yang terbaik” untuk masing-masing. Percayakanlah kesuksesan kepada Tuhan, sang pemilik semua kesuksesan.

www.samudrabilu.co.id

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran Al-Karim

Cooper, Robert K. & Ayman Sawaf. *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Terj. Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998.

Dyer, Wayne. *10 Secrets for Succes and Inner Peace*. Jakarta: GPU, 2005.

Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*, terj. Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Damas. Jakarta: Penerbit Zaman, 2012.

Ginanjar, Ary. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual. ESQ. Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: PT Arga Tilanta, t.t.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Terj. T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.

_____. *Working With Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terj Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.

Hal, Urban. *Bangkit dari Kegagalan*. Terj. Wiwi Sulastri. Yogyakarta: Penerbit Think, 2007.

- Ismail, Roni. *Inner Happiness Building (Rahasia Hidup Bahagia)*. Yogyakarta: Cupid Media Group, 2008.
- _____. *Menjadi Bahagia*. Yogyakarta: Leutika, 2010.
- _____. *Menuju Hidup Rahmat*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008.
- _____. *Dkk. Sukses di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: CTSD UIN Sunan Kalijaga, 2010.
- Lama, Dalai dan Howard C. Culter. *The Art of Happiness*. Jakarta: GPU, 2001.
- Lim, Billi P.S.. *Berani Gagal-Komik Inspirasi 1*. Jakarta: PT Pustaka Delapratasa, 2003.
- Marpaung, Parlindungan. *Setengah Isi Setengah Kosong*. Bandung: MQS Publishing, 2008.
- Owens, Elizabeth. *Discover Your Spiritual Life*. Jakarta: BIP, 2004.
- Pasiak, Taufiq. *Brain Management for Self Improvement*. Bandung: Mizan, 2007.
- _____. *Manajemen Kecerdasan: Memberdayakan IQ, EQ, dan SQ untuk Kesuksesan Hidup*. Bandung: Mizan, 2006.
- _____. *Revolusi IQ/EQ/SQ: Perspektif Neurosains dan al-Quran*. Bandung: Mizan, 2004
- _____. (ed.). *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*. Yogyakarta: C-Net UIN Sunan Kalijaga, 2012.
- Pradiansyah, Arvan. *Life is Beautiful*. Yogyakarta: Gramedia, 2004.
- _____. *The 7 Laws of Happiness. Tujuh Rahasia Hidup Yang Bahagia*. Bandung: Kaifa, 2008.

- Reynolds, Caroline. *Kesehatan Spiritual*. Terj. Nik Ester. Yogyakarta: Penerbit Baca!, 2005.
- Riyanto. *Jadikan Dirimu Bahagia*. Yogyakarta: Kanisius, 2007.
- Robbins, Mike. *Focus on the Good Stuff*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2007.
- Scott, C. C.. *Trust Your Life!*. Yogyakarta: Inspirasi Buku Utama, 2004.
- Segal, Jeanne. *Melejitkan Kecerdasan Emosional*, terj. Ary Nilandari. Bandung: Kaifa, 2002.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan, 2005.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007.
- Sofian, Dwiati Noer. *The Miracle of Berpikir Positif (Terapi Kesuksesan dengan Berpikir Positif)*. Bekasi: Laskar Aksara, t.t.
- Subandi, M.A.. *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Sukidi. *Rahasia Sukses Hidup Bahagia Kecerdasan Spirritual. Menagapa SQ Lebih Penting daripada IQ dan EQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Stein, Steven J. dan Howard E. Book. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Terj. Trinanda Raini Januarsari dan Yudhi Murtanto. Bandung: Kaifa, 2002.

Suryadilaga, M. K. *The Balace Ways: Jalan menuju Keseimbangan Hidup untuk Kesuksesan dan Kebahagiaan Sejati dengan Metode MAPP to RICH*. Bandung: Penerbit Hikmah, 2007.

Zohar, Danar dan Ian Marshal. *SQ: Spiritual Intelligence – The Ultimate Intelligence*. Bandung: Mizan, 2001.

www.samudrabiru.co.id

BIODATA PENULIS

Roni Ismail, lahir di sebuah desa bernama Citalahab, Bungbulang, Garut, Jawa Barat pada 28 Februari 1980, dari ayah bernama Sasa Syahidin (alm.) dan Ibu bernama Kokom Komariah. Pendidikan penulis dimulai dengan TK Sejahtera, SD Negeri Citalahab I dan Madrasah Sore selama 6 tahun di Pondok Pesantren Al-Falah, di desanya Citalahab. Sambil menempuh pendidikan menengah di SMP Negeri I Bungbulang (tamat pada 1995), penulis “nyantri kalong” selama 3 (tiga) tahun untuk ngaji Al-Quran dan Tafsir Jalalain di Pondok Pesantren Al-Falah dengan bimbingan Mama Ajengan Soefjan (alm.), KH Abdullah Madjid Soefjan (alm), KH Zaenal Abidin, KH. Duduy Syarif Hidayatullah dan K. Sasa Ahmad Robany.

Penulis melanjutkan pendidikan di Pondok Modern “Darussalam” Gontor Ponorogo dan lulus tahun 1999 (1420 H). Sambil melaksanakan pengabdian mengajar di almamaternya, sore/malamnya penulis kuliah di Institut Studi Islam Darussalam (sekarang Universitas Darussalam) Gontor di pondok yang sama. Gerlar S1 dalam Sarjana Teologi Islam (S.Th.I.) dan Magister dalam bidang Studi Agama dan Resolusi Konflik (M.S.I.), penulis peroleh dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2005 dan 2010. Saat ini, penulis sedang persiapan untuk Program Doktor.

Saat ini, penulis tinggal di Yogyakarta bersama istri Anita Sari dan keempat anak tercinta, yaitu: Alina Syahida Ayaticha Ismail (Teteh Alin), Faza Ma’ani Ismail (Aa Aza), Hanania Ayaticha Ismail

(Teteh Hana), dan Tanisha Ayaticha Ismail (neng Tans). Penulis beralamatkan: Perum Mulia, Barajan Lor Rt 03/08, Potorono, Banguntapan, Bantul, DI Yogyakarta.

Penulis bekerja sebagai Dosen Tetap di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sejak tahun 2010, pada Prodi Studi Agama-Agama (SAA), Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan menekuni bidang Studi Agama-Agama, Resolusi Konflik Keagamaan, dan Psikologi Agama. Selain sebagai Dosen, sejak 2008 penulis juga aktif sebagai trainer pembelajaran pada CTSD (*Center for Teaching Staff Development*) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sebagai trainer pembelajaran, bersama tim CTSD UIN Sunan Kalijaga, penulis sudah memfasilitasi lebih 160 kali pelatihan seperti workshop Pembelajaran, Soft Skill, pengembangan kurikulum di berbagai Perguruan Tinggi, pembuatan video pembelajaran, baik untuk dosen maupun guru-guru; Universitas Muhammadiyah Aceh, IAIN Langsa, SD dan SMP di Tapteng dan Sibolga, FEBI IAIN Padangsidimpuan, UMTS Padangsidimpuan, UIN Medan, UISU Medan, STAI Natuna, UIN Padang, Fak. Tarbiyah UIN Riau, Universitas Muhammadiyah Riau, Universitas Muhammadiyah Palembang, IAIN Jambi, Pascasarjana IAIN Bengkulu, IAIN Kerinci, IAIN Bangka Belitung, IAIN Metro, UIN Lampung, UIN Banten, Pusklat Jakarta, Dikti Islamic Village Tangerang, Dikdasmen Islamic Village Tangerang, Dikdasmen Bina Insan Mandiri Kebon Jeruk Jakarta, FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, IAIN Cirebon, IAIN Pekalongan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, UIN Wali Songo Semarang, MAN Salatiga, IAIN Salatiga, Pesantren-pesantren se-Solo (5 kali), USB Solo, UNU Solo, UNU Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, STABN Raden Wijaya Wonogiri, Guru-guru PAI SD di Ngawi, STAIBA Kertosono, UM Ponorogo, UNU Ponorogo, UNIDA Gontor Ponorogo, IAIRM Walisongo Ponorogo, IAIN Kediri, UM Magelang, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, UNU

Yogyakarta, UAD Yogyakarta, UMY, Kopertais Wil III Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Malang, IAIN Jember, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin, UIN Antasari Banjarmasin, Universitas Muhammadiyah Palu, IAIN Palu, Dosen-dosen PTKIN Wilayah Indonesia Timur di Makassar, IAIN Parepare, STAI Yapenas Jeneponto, IAID Polewali Mandar, IAIN Parepare, IAKN Toraja, IAIN Kendari, UIN Mataram, IANH NTB, IAIN Ambon, IAKN Ambon, IAIN Gorontalo, IAIN Ternate, UMMU Ternate, Guru-guru Kemenag Waikabubak, Sumba Barat, NTT, IAIN Jayapura. Covid 19 awal 2020 menunda beberapa kesempatan pelatihan di berbagai PT.

Karya-karya penulis dalam bentuk artikel dimuat di beberapa media cetak seperti *Risalah Jum'at*, jurnal *REFLEKSI*, jurnal *RELIGI*, jurnal *ESENSIA*, jurnal *Living Islam*, *Suara Muhammadiyah*, *Suara Aisyiyah*, *Al-Manar*, dan *Republika*. Karya-karya penulis dalam bentuk buku yang ditulis bersama tim CTSD di antaranya *Sukses di Perguruan Tinggi* (terbit 2005 s.d. 2016, UIN Sunan Kalijaga & IAIN Gorontalo); *Desain Pengembangan Calon Dosen UIN Sunan Kalijaga* (tahun 2008); *Kompetensi Program Studi IAIN Sultan Amai Gorontalo* (Gorontalo: IAIN Sultan Amai, 2009), *Kompetensi Program Studi IAIN Ambon* (Ambon: IAIN Ambon, 2010).

Adapun buku buah karya sendiri yang sudah diterbitkan adalah *Menuju Hidup Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008); *Inner Happiness Building (Rahasia Hidup Bahagia)*, (Yogyakarta: Cupid Media Group, 2008); *Menjadi Bahagia*, (Yogyakarta: Leutika, 2010), *The Secret of Happiness* (Yogyakarta: Leutikaprio, 2012), dan *Menuju Muslim Rahmatan Lil'alamin* (Yogyakarta: Suka Press, 2016). Penulis juga menjadi editor dan sekaligus kontributor untuk buku-buku berikut; *Agama-agama Dunia* (Yogyakarta: Jur. Perbandingan Agama UIN Sunan Kalijaga, 2012), *Antologi Studi Agama* (Yogyakarta: Jur. Perbandingan Agama UIN Sunan Kalijaga, 2012), *Integrasi-Interkoneksi Keilmuan UIN Sunan Kalijaga: Sebuah Interpretasi dan Aplikasi* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2013), dan, *Languange*

Teaching Methods, Proceeding Koloqium Internasional, kerjasama antara CTSD UIN Sunan Kalijaga dan IPG Kampus Bahasa Melayu, Malaysia (2013). Di antara buku-buku lain siap terbit berjudul *Tauhid, Hinduisme: Sejarah dan Ajaran*, dan *Saksi-Saksi Yehuwa: Sejarah dan Ajaran, Psikologi Kebahagiaan*, dan *Psikologi Agama (Pengantar)*.

Untuk keperluan korespondensi dan silaturahmi penulis bisa dihubungi melalui email: roni.ismail@uin-suka.ac.id, roniismail.uinjogja@gmail.com dan roismail80@yahoo.com., atau di no Hp/WA 0813 2853 3387. Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Terima kasih.

www.samudrabisir.co.id

PSIKOLOGI SUKSES

Setiap orang pada dasarnya memiliki potensi untuk sukses yang sama yang secara given diberikan Tuhan. Potensi-potensi sukses tersebut minimal mencakup potensi intelektual, emosional dan spiritual.

Semua potensi kesuksesan tersebut sudah diberikan Tuhan kepada setiap individu. Masing-masing potensi memiliki kelebihanannya sendiri-sendiri yang apabila dilihat dari cara kerja masing-masing berfungsi dalam wilayah yang berbeda. Sehingga, buku ini menekankan pembaca untuk mengintegrasikan semua potensi kesuksesan tadi untuk membangun kesuksesan yang hakiki. Potensi intelektual berfungsi sebagai fondasi kekuatan berpikir yang dahsyat, potensi emosional berfungsi sebagai karakter yang menjadi pembeda dengan yang lain, dan, potensi spiritual berfungsi membimbing dua kecerdasan sebelumnya dalam kerangka makna dan nilai, serta keagamaan.

Buku ini menawarkan tentang bagaimana membangun kesuksesan hakiki yang dibangun di atas makna dan nilai-nilai kebenaran (potensi spiritual), agar sukses yang dibangun potensi intelektual atau emosional tidak lepas dari kerangka makna, nilai dan keagamaan.



SAMUDRA BIRU
Menyebarkan Ilmu Pengetahuan

Pod Samudra Biru
samudrabiru_group
www.samudrabiru.co.id

ISBN 978-623-261-185-6



9 786232 611856