

Habis Galau Terbitlah Terang



Indeks

Sampul.....	1
Indeks.....	2
Kata Pengantar.....	3
Connotation Age.....	4
Apa itu Galau? Galau itu Apa?.....	5
Galau Baik VS Galau Buruk.....	6
Tujuan Galau.....	8
Galau Booster VS Galau Lacker.....	9
Galau Booster #1. Harapan Tak Sesuai Kenyataan.....	10
Galau Booster #2. Kesendirian.....	14
Galau Booster #3. Perbuatan Tanpa Kasih Sayang.....	17
Galau Booster #4. Lemahnya Iman.....	20
Galau Booster #5. Ketidaktahuan.....	26
Galau Booster #6. Kefakiran.....	48
Galau Booster #4. Bangga Galau.....	49
Matematika Galau.....	50
Cara Keliru Mengatasi Galau.....	51
Kata Penutup.....	55

Kata Pengantar

Hanya orang galau yang suka diantar-antar orang! Lah iya, kalau orang semangat itu sukanya mengantar orang. So, sekarang Anda mau diantar orang atau mengantar orang? Hehehe, kembali ke topik. Sebetulnya ini kali pertamanya saya membuat *EBook*. Hm, saya girang sekali jika *EBook* ini berasa betah Anda nikmati. Aamiin. Jadi begini, *EBook Habis Galau dan Terbitlah Terang* ini isinya adalah seni-seni dan ilmu-ilmu serta permainan-permainan yang dapat Anda gunakan agar bisa menjauhi kegalauan maupun makin menjauhi kegalauan.

Tidak perlu berlama-lama lagi, silahkan Anda mulai saja permainannya. Iya, meski saat ini Anda sedang membaca, tapi bukan berarti Anda sedang belajar. Bisa jadi Anda sedang bermain-main. Terang saja, karena penulisnya pun saat ini sedang bermain-main. Hahaha! Iyah, tapi serius.

Jadi intinya begitu. Mungkin *EBook* ini bisa dikategorikan sebagai *EBook* motivasi sekaligus *EBook* humor. Hanya saja, bener-bener dijamin bahwa buku ini benar-benar berbeda. Pokoknya beda! Dijamin loh! Sekiranya Anda tidak mendapatkan manfaat dari buku ini, silahkan hubungi saya, saya akan mengganti 100% uang Anda ketika membeli buku ini! Terang saja, harga buku ini Rp0! Hehehee! Saya tidak perlu memberikan Anda garansi. Karena kemarin saya lihat di Rumah Anda sudah ada garansi tempat nyimpen kendaraan Anda. Iya 'kan? Heh, jangan bohong! Saya lihat kemarin loh!

Well, satu pesan saya, tolong, setelah Anda memetik faedah dari *EBook* ini, segeralah praktekkan. Sekali lagi, setelah Anda memetik faedah dari *EBook* ini, segera praktekkan.

Oh iya lagi, saya ingetin Anda, bahwa *EBook* bisa saja mengalami revisi. Saya bakal selalu *update EBook* ini jika ada kesempatan. So, pastikan saja Anda sudah terhubung dengan saya melalui *social media*. Karena saya beri *update* dari situ. Yakni akun *social media* saya:

- Blog: www.DaniSiregar.com
- Facebook: www.facebook.com/DaniSiregar.Blog
- Twitter: [@DaniSiregar](https://twitter.com/DaniSiregar)
- Google+: [Dani Siregar](https://plus.google.com/DaniSiregar)
- Pinterest: [Dani Siregar](https://www.pinterest.com/DaniSiregar)
- RSS: <http://feeds.feedburner.com/DaniSiregar>
- Baiklah, sementara ini saja dulu. Silahkan langsung saja dinikmati. ☺

Connotation Age

Hah, sekarang ini 'kan kita sedang berada di *Connotation Age*! Yakni, zaman konotasi. Ini sih istilah bikin-bikinan saya saja. Juga asumsi saya saja. Kok gitu? Hm, Anda pernah belajar tentang Perubahan Makna di mata pelajaran Bahasa Indonesia 'kan? Yang kurang lebih itu ada peyorasi, sinestesia, asosiasi, amelirasi, dan sebagainya.

Contohnya, seperti kata "sarjana" yang dulu artinya itu adalah seorang *expert*. Sekarang artinya jadi seseorang yang memiliki gelar yang telah tamat di Perguruan Tinggi. Dan masih banyak contoh lagi. Penyebabnya banyak. Namun salah satu penyebabnya adalah: suka-suka.

Meski dalam formalitas, kalau kita memakai definisi yang berbau suka-suka kita itu kerap tidak diterima. Tapi otak reptil kita hampir selalu menerimanya. Soalnya 'kan otak reptil ini pusat saraf dan emosi. Termasuk, audio yang memiliki irama indah yang bisa mempegaruhi emosi (seperti musik misalnya) itu bakal lebih disukai otak reptil kita daripada audio yang tidak indah dan tak menyentuh emosi.

Termasuk pula, kata-kata non-formal yang baunya *fun* itu lebih disukai otak reptil kita daripada kata-kata formal yang umumnya membosankan. Nah, karena belakangan ini kita terlalu membiarkan otak reptil berkeliaran, jadinya otak reptil kita makin makin condong menyukai yang non-formal yang umumnya berbau *fun*.

Makanya 'kan pernah toh, Andrew Fletcher pas tahun 1702 itu berteriak, "Tulislah hukum-hukum. Tetapi izinkan saya menulis lagu. Pastilah kelak saya akan memerindah Negara Anda." Buktinya? Iya coba saja, sekarang kita ini lebih mudah menaati apa yang ditulis di undang-undang atau yang ditulis di musik-musik?

Nah, ini sekadar permulaan saja bahwa khusus di *EBook* ini, saya akan memaparkan istilah-istilah yang tidak umum. Termasuk kata "galau" itu sekarang definisinya sudah banyak. Sudah konotasi. Sampai-sampai melampaui banyaknya definisi "Arsitektur"! Hehehe! So, sekarang, izinkan saya membahas seputar galau.

Apa itu Galau? Galau itu Apa? —————

Aslinya istilah galau ini sudah lama sekali ada, perhatikanlah tulisan-tulisan jadul, ada tulisan kata “galau” kok. Sebut saja seperti KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) misalnya. Seperti yang saya katakan sebelumnya, khusus di tulisan ini, saya mendefinisikan galau = *bad mood*.

Kalau saya perhatikan istilah galau ini mulai *booming* ketika pertengahan tahun 2011. Beberapa daya ungkitnya, apalagi kalau bukan *facebook*, *twitter*, dan televisi. Khususnya berada di kalangan anak muda.

Sepertinya kalau remaja bergalau itu wajar-wajar saja. Iyah, galau itu wajar. Justru kalau anak muda yang tidak bergalau itu perlu dipertanyakan loh! Coba, bayangkan ini:

- Anda kelepasan berbicara, tidak sengaja menyakiti hati orang lain dan dia pun tersinggung.
- Bercanda berlebihan sehingga sedikit terlihat norak.
- Merepotkan dan menyusahkan kedua orang tua.
- Tidak dapat melakukan pekerjaan yang terbaik padahal niatnya di awal sudah oke.
- Terlalu boros mengeluarkan uang.
- Meninggalkan kewajiban seperti sholat, puasa, dsb.
- Dll.

Nah, bahaya sekali 'kan kalau ada orang yang melakukan hal-hal tersebut tetapi dia santai-santai saja. Alih-alih berdiam diri (tanpa kata seolah jenuh padaku), itu sih namanya tidak tahu malu! Sekali lagi, bagi anak muda, galau itu wajar! Yang tidak wajar itu membiarkan galau itu tumbuh dan berkembang. Membiarkan galau itu berlarut-larut.

Kenapa? Karena kalau kegalauan sedah berlarut-larut, maka otak dan tubuh kita akan melemah, bahkan bisa menimbulkan penyakit fisik, bahkan sakit keras. Bahkan, jika kita hobi bergalau, hati kita pun akan berteriak, "Tolong! Jauhkan si Galau ini dariku!"

Galau Baik VS Galau Buruk

Terus, kenapa anak muda yang galau dan bukan orang dewasa? Jawabannya bisa diringkas, karena orang dewasa sudah sering bergalau, sudah capek bergalau, sudah bosan bergalau, sudah biasa bergalau.

Yang namanya "biasa" itu 'kan tidak terlalu diberikan perhatian besar. Makanya orang dewasa itu sudah tidak galau lagi. Kalau pun ada, itu pun tidak terlalu terlihat. Dan galau itu berarti untuk melengkapi identitasnya agar menjadi orang dewasa yang lebih kompleks yang tidak lagi bergalau.

Atau begini. Kalau pun orang dewasa juga terus-terusan galau, tapi galanya anak muda dengan galanya orang dewasa itu berbeda kontennya maupun konteksnya. Menurut saya, galau itu ada dua macam. Yakni, galau baik dan galau buruk.

Galau baik itu merasa risih ketika produktivitasnya buruk. Galau buruk itu merasa risih ketika konsumsivitasnya buruk. Kalau contoh-contoh yang di atas tadi, itu adalah contoh galau yang baik. Karena produktivitasnya buruk, jadi dia risih. Dia *bad mood*. Dia galau. Galau yang baik.

Kalau galau buruk itu kebalikannya. Misalnya, ketika:

- Ada orang kelelasan bicara, nggak sengaja menyakiti hati kita. Terus kita galau.
- Orang tuanya menyuruh kita melakukan ini-itu, terus kita merasa direpotkan, lalu kita galau.
- Dan lain-lain

Intinya begini. Dalam hidup ini 'kan yang terpenting itu seberapa banyak yang dapat kita beri. Bukan seberapa banyak yang kita terima. Orang yang di pikirannya itu

fokusnya mau membantu orang, memberi orang, menyenangkan orang, kemudian ketika kemauannya itu tidak tercapai dan dia galau, itulah contoh orang baik yang galaunya baik.

Terus, orang yang di pikirannya itu fokusnya mau dibantu orang, dikasih-kasih orang, dimanjain orang, kemudian ketika kemauannya itu tidak tercapai dan dia galau, itulah contoh orang manja yang galaunya nggak baik.

Nah, jadi, orang dewasa itu dominan galaunya galau baik. Kalau anak muda, itu ada yang galau baik ada yang galau buruk. Dan memang agama pun kerapnya menyarankan kita untuk melaksanakan galau baik sekaligus meninggalkan galau buruk.

Lagian galau baik itu identik dengan ibadah. Galau buruk itu identik dengan dosa dan makruh. Perhatikan saja, galau baik itu erat kaitannya dengan:

- Bermanfaat bagi sesama
- Bersedekah lebih banyak
- Menyenangi kedua orang tua
- Menjaga silaturahmi
- Menjadi lebih baik dari hari kemarin
- Taubat
- Menangisi dosa-dosa
- Introspeksi
- Tangan di atas
- Dan lain-lain

Sedangkan galau buruk itu erat kaitannya dengan;

- Membebani orang
- Kikir
- Kufur nikmat
- Meminta-minta
- Berharap kepada makhluk
- Terjangkit HAA Disorder
- Tidak semangat
- Tangan di bawah
- Dan lain-lain.

Hm, ngomong-ngong, Anda biasa melakukan galau baik atau galau buruk?

Tujuan Galau

Jelaslah sudah, tidak lain dan tidak bukan tujuan kita bergalau adalah agar kita tumbuh! Bergalau itu termasuk suatu fase dimana remaja akan berevolusi menjadi dewasa. Agar masalah yang menyebabkannya jatuh dan galau hari ini, tidak akan mempan membuatnya jatuh dan galau lagi nanti.

Layaknya kata keledai, tidak boleh jatuh pada lubang yang sama untuk kedua kalinya. So, tidak boleh galau pada masalah yang sama untuk kedua kalinya. Seperti yang disebut diatas, jangan biarkan galau berlarut-larut. Usahakan, kalau galau lagi, itu galau pada masalah yang baru. Singkatnya, galau itu tanda kita tumbuh.

Kalau mau tau tujuan yang lebih spesifik lagi soal galau, coba ketika galau datang menghadang, tanyain hal ini kepada diri Anda, "Apakah ini baik bagiku?" dan "Apakah ini penting bagi masa depanku?" Jika iya, tanganiilah. Jika tidak, abaikan.

Galau Booster VS Galau Lacker

Ketahuilah, ada lagi penyebab kenapa galau itu semakin membesar dan semakin sulit untuk ditakhlukkan. Saya menamainya *galau booster*. Juga ada penyebab kenapa galau itu semakin mengecil dan semakin mudah untuk ditakhlukkan. Saya menamainya *galau lacker*. Pastinya, *galau booster* itu antonimnya *galau lacker*. *Galau lacker* itu antonimnya *galau booster*. Maka dari itu, sekarang saya akan membahas *galau boosternya* saja dulu. Soal *galau lackernya*, tinggal dibalik saja.

Galau Booster #1. Harapan Tak Sesuai Kenyataan

Galau booster yang pertama, ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan. Silahkan kaitkan dengan pengalaman Anda. Sembari itu, saya mau cerita dulu.

Ada sepasang kekasih nih. Si wanita bilang bahwa dia sangat mencintai kekasihnya. Padahal, tanpa ia sadari, sebetulnya ia sangat mencintai khayalannya tentang prianya, bukan mencintai diri si prianya.

Kok gitu? Terang saja, ketika makan, ingat dia. Ketika di Kamar mandi, ingat dia. Bahkan ketika sholat, *nau'dzubillahimindzalik*, juga ingat dia. Di khayalannya itu, sang pria ini begitu romantis. Begitu *sweet*. Begitu *kakko*.

Nah, ketika si pria membuat satu kesalahan sedikit saja, maka sang wanita terkejut dan langsung mengomel, "Oh! Ternyata kamu begini iyah! Aku nggak nyangka!"

Saya pun langsung menggelengkan hidung saya setelah mengetahui kejadian ini. Ckckck, ya ampun! Aslinya 'kan si pria memang begitu. Namun karena si wanitanya itu hanya mencintai khayalannya tentang pria itu, iya jadinya begitu. Dia terkejut setelah mengetahui faktanya.

Apa pelajarannya? Pastikan kita sedang mencintai pasangan kita, bukan mencintai khayalan tentang pasangan kita. Memang bukan hanya pasangan dalam artian

pasangan hidup, hal ini juga berlaku soal mencintai orang tua, guru, sahabat, saudara, rekan, atasan, bawahan, dan sebagainya.

Sekali lagi, cintai orangnya. Bukan cintai khayalan pribadi tentang orang. Salah satu alasannya, agar apa yang terjadi itu tidak menjadi begitu sulit untuk diterima. Jadi lebih mudah ikhlas. Sehingga potensi galau pun berkurang.

Lanjut. Ngomong soal ikhlas, jadinya saya mau ngasih tau apa yang pernah dibilang Ustad Yusuf Mansyur terkait yang namanya takdir. Ketahuilah, ternyata, definisi "takdir" bagi masyarakat umumnya juga sudah masuk ke pasar *connotation age*. Misalnya, seperti kata "isu" itu aslinya adalah "suatu kabar". Namun, sakarang definisnya berubah menjadi "kabar yang tidak benar".

Nah, kata "takdir" yang biasa dikira banyak orang juga itu belum tentu arti yang sebetulnya. Misalnya seperti pada lelucon ringan, "Kenapa Patimura meninggal, Nak?" Terus kita jawab, "Takdir, Pak."

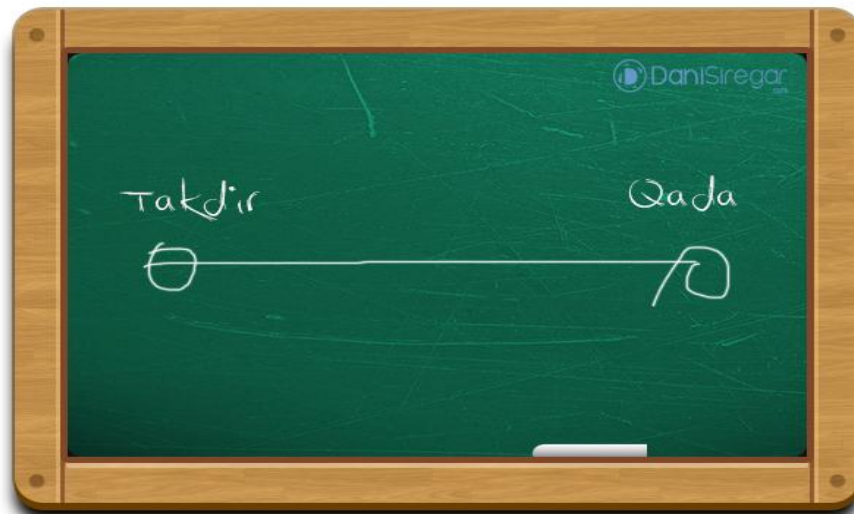
Padahal, lebih cocok lagi kalau jawabannya itu, "Qada, Pak." Karena qada itu sudah pasti takdir. Tapi takdir belum tentu qada. Biar nggak bingung sekaligus biar Anda lebih percaya, coba buka Wikipedia. Disitu ada terpampang definisi soal takdir dan qada.

Takdir adalah ketentuan suatu peristiwa yang terjadi di alam raya ini yang meliputi semua sisi kejadiannya baik itu mengenai kadar atau ukurannya, tempatnya maupun waktunya. Dengan demikian segala sesuatu yang terjadi tentu ada takdirnya, termasuk manusia. Nah, kalau itu sudah terjadi, sudah berlalu, sudah ada di masa lalu, maka itulah yang dinamakan qada. Jadi, yang namanya takdir itu adalah ukuran. Ukuran! Contohnya begini.

- (Maaf sebelumnya. Maaf iya.) Ukuran seorang tukang becak, anaknya bisa kuliah di Australia nggak? Ukurannya iya. Ukuran. Tentu nggak bisa.
- Lagi, seorang bapak yang miskin, maka anaknya bisa miskin juga nggak? Ukurannya iya. Ukuran. Tentu anaknya miskin.

- Lagi, seorang bapak yang kaya, maka anaknya bisa senang nggak? Mestinya senang!
- Kalau ada bapak-bapak yang pangkatnya Jendral, kira-kira anaknya bisa kuliah di Australia nggak? Ukurannya, bisa!
- Terus, orang bekerja, bakal dapat gaji ndak? Bakal dapat.
- Lalu, kalau bapak itu gajian, dia bisa pulang bawa duit nggak? Bisa!

Nah, itulah ukuran-ukuran. Yang namanya ukuran masih ada ke sana kanan ke sini kiri. Nah, misalnya ukuran-ukuran itu terus berjalan dan terus berlangsung, lalu pada suatu ketika, si tukang becak benar-benar tidak bisa menguliahkan anaknya di Australia, itulah namanya qada. Coba perhatikan gambar di bawah ini dulu.



Misalkan yang namanya takdir itu yang di sebelah kiri. Yang di sebelah kanan itu qada. Selama masih jadi ukuran, maka belum menjadi sesuatu. Kita masih ada di bagian tengah-tengah yang namanya ikhtiar. Karena di tengah-tengah itu pula ada yang namanya iradah, sebut saja kehendak Allah.

Pokoknya ada macem-macam. Misal, biarpun orang tua Anda kaya, kalau Allah bilang Anda nggak bakal mendapatkan harta bapak Anda, maka ukuran tidak menjadi qada. Lagi, misal meskipun kita sudah menerima suatu duit, tapi kalau Allah sudah bilang bahwa kita nggak bakal bisa menikmati duit kita, maka duit yang tadi itu nggak bakal jadi qada.

Lagi. Ada yang teriak, "Pokoknya aku ceraiiin Kau nanti ya!" Itu masih takdir. Masih di sebelah kiri ilustrasi kita tadi. Jadi kalau terus berjalan dan berlalu, dan perceraianya pun terjadi, itu baru namanya qada.

Lagi, ada yang marah-marah, "Besok Rumahmu bakal kusita!" Iya itu 'kan masih besok! Ngomongnya jam berapa? Rupanya dia ngomongnya jam 5 sore. Masih besok! Dari pada itu, iya kita kejar saja dulu terus iradah Allah. Begitu sampai di qada, begitu ternyata Rumahnya tetap disita, disitulah qada namanya. Disitulah ada tawakkal, pasarah, dan sebagainya.

Nah, yang hebatnya, qada itu bisa menjadi takdir lagi! Contohnya, begitu Rumahnya disita, apakah takdirnya dia punya Rumah nggak? Nggak 'kan. Nah, 'kan jadi baru lagi nih! Kalau memang betul-betul dia nggak punya Rumah, qadanya dia memang nggak bakal punya Rumah. Iya terus saja berubah gitu.

Oleh karena itu sebenarnya semua orang yang masih hidup itu belum sampai *at the end!* Orang yang masih hidup itu bakal terus bergulir! Terus bergulir! Terus bergulir! Teruuss! Jadi kapan sih takdir itu selesai? Uh, bahkan, sudah mati pun, takdir masih terus jalan!

Contoh, ada seorang ayah yang mati di atas perempuan pelacur. Kira-kira takdirnya Neraka nggak? Wong matinya di atas pusernya pelacur? Tapi, masya Allah, takdirnya terus berjalan. Ternyata dia ada menyimpan satu anak yang shaleh, yang sholat malam rajin, mendo'akan ayahnya juga rajin, dia ingat peristiwa meninggal ayahnya itu seperti apa, dia ditakdirkan Allah menjadi kyiai yang besar, ulama yang besar, gara-gara itu, ketika anak ini meninggal, dia disambut oleh orang tuanya di depan Syurga. Masya Allah.

Contoh lagi. Seorang perempuan yang meninggal ketika dia tengah tahajjud, takdirnya dia masuk Syurga nggak? Ke Syurga iya? Tapi na'udzubillah, ternyata dia melupakan anaknya. Dia asyik saja dengan ibadahnya. Dia asyik saja dengan sholat malamnya. Tapi dia lupa mendidik anaknya. Anaknya lewat sana-sini. Ketika si anak masuk Neraka, dia menuntut. Dia bilang mamanya nggak pernah ngajarin dia.

Jadi sebetulnya kapan sih takdir itu selesai? *At the end of hisab!* Di akhir hisab, baru selesai. Makanya 'kan Allah juga bilang, meski kita sudah mati, urusan juga belum selesai. Hati-hati makanya. Sebaliknya pula, selalu ada harapan. Pokoknya tenang saja, insya Allah. Karena kita akan terus akan bergulir.

Contoh terakhir nih. Ada orang yang meninggal di usia 77 tahun. Dan semua bersaksi bahwa orang ini meninggal dalam keadaan shaleh. Dalam keadaan dia jalan ke Mesjid meninggalnya. Padahal, itulah tahun dimana dia baru saja ke sama Allah. Kok bisa gitu? Rupanya, ada seorang ibu yang do'anya tiada henti sampai sang ibu itu meninggal di usia 53 tahun.

Ketika Ibunya 53 tahun, anaknya saat itu masih muda dan terus-terusan bajingan. Tapi ternyata do'a ibunya tetap diijabah sama Allah. Satu tahun menjelang si anak meninggal, di umur 77, kemudian orang ini sadar, ke Mesjid, dan begitu ke Mesjid ia meninggal dunia. Orang-orang yang mengetahui do'a ibunya, akhirnya dia husnul khotimah karena do'a ibunya bekerja. Padahal ibunya itu sudah puluhan tahun yang lalu meninggalnya.

Makanya kalau ada seorang istri yang bilang, "Fwuh, suami saya mah kayaknya nggak bakal bisa berubah." Takdir itu yang dipercayainya, itulah yang terjadi! Tapi kalau dia percaya, "Nggaklah, suami saya insya Allah bisa. Pokoknya saya do'ain teruuusss, teruuusss, teruuusss, terrrrruusss." SubhanAllah. Alhamdulillah.

Contoh lagi deng. Ada seorang suami yang bangkrut. Dia akhirnya berterima kasih dengan istrinya, "Oh ini karena istri saya mendo'ain saya supaya saya taubat. Jalannya mesti begini."

Jadi kalau nanti ada sesuatu yang nggak mengenakkan hati, terasa seperti tidak bisa diikhhlaskan, percayalah, itu bukan *the end*. Kita masih terus bergulir. SubhanAllah ya. Memang, takdir ini benar-benar multi-dimensi. Oh iya, otomatis kita dapat kesimpulan bahwa *galau lakcer* pertama adalah terima apa-apa yang sudah terjadi. Ikhlaslah.

Galau Booster #2. Kesendirian

Yang kedua, kesendirian. Jika Anda menyendiri, Anda akan menjadi mangsa yang empuk bagi kegalauan yang buas! "Buaum!" teriak sang galau ganas. Dulu, kalau sudah begadang sampai tengah malam, saya sering bergalau tuh. Aneh-aneh saja, orang sudah pada tidur, tapi saya sendirian malah masih belum tidur dan menyendiri. Terasa banget galaunya. Apalagi kalau sedang dapat insomnia, ya ampun. Ayo coba ingat-ingat, Anda sering bergalau ketika sendirian 'kan? So, apabila sedang ada masalah, jangan tidak bergaul. Jangan sendirian.

Bicara soal kesendirian, mau tidak mau Anda harus segera bergaul dengan orang. Khususnya orang yang positif. Karena cepat atau lambat, bila Anda tidak bergaul, pasti diri Anda akan tanpa sadar bergaul dengan orang. Yang dikhawatirkan, apabila Anda asal bergaul dan akhirnya tidak sengaja bergaul dengan orang negatif. Oleh karena itu, lebih baik segera bergaul dengan orang positif daripada nantinya Anda terpaksa bergaul ntah itu dengan orang positif ataupun negataif.

Ngomong-ngomong soal kesendirian, ada sebuah istilah bikin-bikinan saya sendiri. Yaitu, *HAA Disoder*. Yakni, penyakit *Haus Approval Asal*. Ini juga merupakan turunan dari galau. Biasanya terjangkit ke orang yang suka menyendiri. Dan ironisnya, inilah yang kerap terjangkit pada orang-orang berusia produktif alias di remaja. Sebelumnya, kita bahas dulu *approval* yang saya maksud disini apa iya.

Jadi, manusia itu memiliki berbagai kebutuhan seperti makanan, minuman, rumah, pakaian, seks, keamanan fisik, keamanan emosi, keamanan finansial, prestasi, cinta, kasih sayang, persahabatan, percaya diri, pengakuan, perhatian, kehormatan, dan

penerimaan. Nah, di akhir kata, "penerimaan" itulah yang saya istilahkan dengan *approval*.

Orang yang rajin galau dan *update* status di *social media* terus ngarep ada yang memberi *like* dan komentar di statusnya, maupun ditegur langsung di dunia nyata, itu bisa jadi termasuk orang yang terjangkit *HAA Disorder*. Contohnya, dia mengumumkan bahwa dia sedang sakit. Baik sakit *visible* beneran seperti demam, dll maupun sakit *invisible* seperti *bad mood* karena bermasalah, dll. Kemudian dia merasa senang karena bisa mengumumkan bahwa diri dia sakit. Modusnya mereka ini membutuhkan kebutuhan *approval*. Wajar saja, *approval* ini merupakan salah satu kebutuhan manusia kok.

Ingat singkatan HAA tadi, *Haus Approval Asal*. Jadi, memang adalah wajar kalau kita butuh *approval*, tapi kalau sudah ngidam *approval asal* ini yang salah dan tidak wajar. Karena dipikiran mereka itu, "Saya tidak peduli mau menerima *approval* dari siapa saja! Yang penting cepat berikan saya *approval*! Saya butuh! Saya haus *approval*!" Nah ini dia yang berbahaya!

Orang tua dan 'senior' berperan penting dalam hal ini. Karena orang tua dan 'senior' itulah yang mempunyai kewajiban untuk memberikan *approval* kepada anak-anaknya dan juniornya. Oh iya, kata 'senior' saya beri tanda kutip tuh. Bisa artinya senior beneran dalam organisasi, tim, maupun dalam artian suami, abang, kakak, pengasuh, dll pokoknya yang punya kewajiban untuk memberikan *approval*.

Contohnya, seperti ketika sang anak ingin dekat-dekat dengan orang tua, ingin cerita atau main-main atau ingin belajar atau ingin tanya-tanya dan sebagainya, tapi orang tuanya cuek tidak menghiraukannya. Atau, orang tuanya sudah memperhatikannya, tapi memperhatikannya tanpa kasih sayang.

Misal, asal sang anak bercerita tentang sesuatu, orang tuanya sudah marah duluan dengan cepat di detik pertama. Sehingga, sang anak sedih dan segera pergi mencari *approval* lain selain dari orang tuanya. Biasanya mereka ini cari *approval* secara *random*. Bisa jadi dia dapat *approval* positif maupun yang negatif.

Bagusnya, ada yang mencari *approval* dengan sholat, Al-Qur'an, datang ke konsuler, atau ke orang yang memang bijak dan cerdas dalam bidang itu.

Yang buruknya, ada yang mencari siapa saja, apa saja, yang penting dia bisa segera dapat *approval*. Karena dia sudah terlalu haus. Seandainya tiba-tiba dia berpapasan dengan pengedar narkoba yang memberikan keramahan ke dia, 'genk motor' yang menghargai dia, ataupun orang penganut ajaran agama sesat yang mau mendengarkan curhatnya, maka bisa jadi, dia akan mengikuti semua kegiatan negatif itu, malahan betah gabung di komunitas itu. Karena dengan begitu, kebutuhan *approval*nya terpenuhi.

Makanya gara-gara itu banyak anak-anak yang tidak risih mengingkari janjinya kepada orang tua, namun risih setengah mati ketika mengingkari janji dengan temannya. Yang jadi fokusnya, kontras risihnya itu loh kok bisa begitu. Iya alhamdulillah kalau ujung-ujungnya jadi positif. Alhamdulillah kalau temannya benar dan orang tuanya pun introspeksi.

Saya ingin sampaikan satu hal yang penting, dan tolong setelah ini Anda beritahukan kepada orang-orang. Yaitu, jagalah *approval* orang-orang di sekitar Anda. Karena ini krusial. Hasilnya bisa dahsyat mulianya maupun bisa fatal hinanya.

Sekali lagi, kalau galau itu jangan menyendiri. Meski cepat atau lambat Anda itu butuh pergaulan. Anda akan otomatis mendekati sebuah pergaulan. Hanya saja, karena terdesak butuh, Anda berpotensi untuk mendekat ke orang baik maupun orang buruk. Mengantisipasi supaya kita tidak mendekat dengan orang buruk, mending segera saja secara sadar kita cari dan dekati orang yang baik. Jadi *galau lacker* yang kedua adalah, berteman. Sambunglah tali silaturahmi.

Galau Booster #3. Perlakuan Tanpa Kasih Sayang ———

Galau booster yang ketiga, perbuatan tanpa kasih sayang. Perhatikan, ketika orang tua kita ogah mengerti dengan kita, ketika teman kita mengorbankan diri kita demi kesenangannya yang semua, ketika guru atau dosen atau mentor membentak dan

merendahkan kita, ketika setan jalanan memaki kita, ketika kekasih kita mengabaikan kita, dan kejadian serupa lainnya.

Jika ada alat pendeteksi cinta, kita bisa melakukan *scanning* terhadap perbuatan-perbuatan itu semua, dan hasilnya, *love pun hasn't been detected!* Cinta tak terdeteksi! Tidak ada terkandung cinta pada perbuatan tersebut. Inilah bumbu pertama yang dapat membuat diri Anda menjadi mangsa yang sedap bagi kegalauan. Terkait solusi hal ini, sebetulnya mirip dengan galau lacker yang ada di atas. Jadi, di poin ini, kita coba bukan membahas cara menghilangkan kegalauan kita. Tapi kita coba cara mencegah kegalauan orang. Karena pasti setiap perbuatan itu berbalas.

Lagi, kalau suatu perlakuan tidak ada unsur kasih sayangnya, biasanya itu bakal dianggap sebagai kritik. Dan kritik itu efeknya fatal sekali. Memang, mengkritik itu sangat usah dilakukan. Tidak jarang, seseorang akan berbenah ke arah yang lebih mapan secara drastis setelah dikritik.

Yeah, *critisms are the powerfull words*. Pun kita manusia sebagai Khalifah di dunia ini mempunyai sebuah tugas untuk memajukan kebaikan dan mencegah keburukan. Dan salah satu caranya adalah iya dengan mengkritik. Namun, sebetulnya kita tidak boleh mengkritik. Karena orang-orang tidak suka mendengar kata-kata yang membuat citranya terancam. Iya namun kita harus menyampaikannya. Walau pun hanya satu ayat, benar 'kan? Iya namun lagi nanti dia bisa sakit hati. Lantas bagaimana dong? Ada lima caranya agar kritik kita tidak membuat orang menjadi galau.

Cara pertama, tukar kata "tapi" menjadi kata "dan". Benar. Orang-orang tidak suka mendengar sesuatu, kemudian diberi kata "tapi", "namun", dan sebagainya. Karena hal tersebut dapat membuat dia merasa tidak dihargai dan akan memicu pertengkaran. Lalu, iya galau.

Coba kita perhatiin biasanya kalau di dalam sebuah konferensi atau sejenisnya, kalau seseorang mengatakan "tapi" ke temannya, maka dalam beberapa menit kemudian temannya bakal membalas "tapi" juga. Ini benar-benar nggak baik. Perhatikan lagi beberapa kalimat berikut:

- Permainan musikmu bagus sekali, tapi suaranya terlalu besar.
- Makan di Restoran ini memang menyenangkan, tapi pelayanannya lamaaaa sekali.
- Baju barumu bagus juga, tapi kantungnya itu jelek kali.
- Karyamu ini hebat sekali, tapi berantakan banget.
- Ide kamu luar biasa sekali! Namun...
- Masakan disini enak juga iya! Tapi...

Lihat? Bagaimana bila kata-kata tersebut dilontarkan kepada Anda? Apa Anda suka? Tersinggung? Dalam ilmu psikologi yang saya pelajari, ketika kita memuji seseorang, maka kita sedang memicu egonya untuk naik. Kemudian, jika di saat egonya naik lalu kita berikan kata "tapi", maka egonya akan sangat mudah sekali terluka. Juga saat-saat kayak ini menunjukkan bagaimana dia dilihat orang di dunia ini. Malu deh. Galau deh.

Jadi, gunakanlah sebuah cara yang dapat mengubah batu penghacur itu menjadi sebuah pendorong harapan. Kalau Anda bisa membuat seseorang melihat diri Anda sebagai pendorong harapan, mereka bakal menggebu-gebu karena diri Anda. Anda bakal dicari-cari orang karena mereka sangat menyayangi Anda. Sampai suatu saat nama Anda disebut saja pun orang sudah merasa bahagia. Cara apa itu? Yaitu, tukarlah kata "tapi" menjadi kata "dan". Perhatikan lagi beberapa kalimat berikut ini:

- Permainan musikmu bagus sekali sobat, dan bisa menjadi lebih bagus lagi kalau suaranya dipelani. 😊
- Makan di Restoran ini memang menyenangkan, dan bakalan jadi lebih sempurna kalau pelayannya cepat. 😊
- Baju barumu bagus juga, dan bakalan selamanya bagus jika kita hias lagi kantungnya. 😊
- Karyamu ini hebat sekali, dan bakalan lebih hebat lagi kalau dirapikan sedikit lagi. 😊

- Ide kamu luar biasa sekali! Dan mari kita catat semua ide-ide yang sudah kita utarakan bersama tadi. 😊
- Masakan disini enak juga iya! Dan pasti bakal lebih enak lagi kalau garamnya dikurangi. 😊

Cara kedua, kritiklah di lain waktu. Ini cukup sederhana. Misalnya, ketika Anda sedang berkencan, kemudian ada unek-unek dan muncul suatu ide serta ingin mengkritik sang kekasih, jangan katakan pada saat itu juga. Katakanlah di lain waktu. Misalnya, saat sedang kencan di siang hari, maka Anda tidak boleh mengkritiknya di saat itu juga.

Kritiklah dia di lain waktu. Ntah itu di malam hari, atau mungkin di esok harinya. Kalau soal rapat, pastinya tidak boleh membicarakan hal tersebut lagi ketika sudah selesai. Namun, apabila ada rapat yang terbagi-bagi dalam beberapa waktu/hari, Anda bisa mengkritiknya di waktu yang berbeda tersebut. Kalau bisa, kritiklah dia dalam situasi pribadi. Seperti di tempat tertutup misalnya.

Anda masih ingat soal egonya yang naik bakal menjadi sensitif bila diberikan kata "tapi" tadi? Iyap. Maka dari itu, jurus yang satu ini sangat penting. Dengan memberikan jeda, maka egonya yang sedang sensitif itu sedang perlahan kembali menuju stadium normal. Peluang kesakithatiannya bakal berkurang.

Cara ketiga, kritik tindakannya, bukan orangnya. Dengan mengkritik tindakannya, dan bukan orangnya, Anda bakal dicap sebagai orang yang perhatian. Ini juga merupakan salah satu sikap yang *powerfull* untuk menunjukkan rasa kepedulian Anda. Misalnya, jangan katakan, "Kamu ini menyebalkan...", tapi tukarlah menjadi, "Kamu ini asyik iyah, yang membuat menyebalkannya ketika kamu..." Sebisa mungkin, buktikan bahwa dia tidak sengaja melakukan hal tersebut. Jurus ini juga *too powerfull*. Saya sendiri biasanya lumayan efektif ketika menggunakan jurus yang ini. Iyah, anggaplah dia tidak sengaja melakukannya.

Cara keempat, kompresikanlah kritik Anda. Katakanlah padanya bahwa dia tidak sendirian. Katakan pula bahwa banyak orang lain yang seperti dia. Katakan lagi kepadanya bahwa kesalahan yang dibuatnya itu adalah hal yang biasa. Sehingga kritik

Anda nggak akan menjadi batu penghacur yang besar baginya. Karena dia nggak akan merasa bahwa Anda menargetkan dirinya pribadi. Alih-alih dia hanya merasa tertimpah oleh batu penghacur kecil.

Cara kelima, bersatulah dengan dirinya. Kalau bisa, tanggungilah sebagian tanggung jawabnya. Ingat, bukan untuk menanggung sebagian kesalahannya iya. Melainkan tanggungi sebagian tanggung jawabnya. Dan ingat lagi, maksud dari bersatu dengannya berarti menunjukkan bahwa dengan bersatunya diri Anda dan dia, kalian bakal lebih mudah mengatasi masalah kalian.

Hati-hati dengan sikap yang salah, yaitu berpisah dengannya. Apa maksudnya berpisah dengannya? Yaitu mengatakan bahwa Anda bakal membencinya kalau dia nggak menyelesaikan masalah ini. Jadi, tunjukkanlah peran Anda sebagai apa. Tawarkan kepadanya sebuah solusi. Kalau tidak punya solusi, jangan dipaksakan. Carilah solusinya terlebih dahulu. Karena kalau salah nanti dia ogah memandang Anda. Jadi, *galau lacker* yang ketiga adalah perbuatan dengan kasih sayang.

Galau Booster #4. Lemahnya Iman ---

Galau booster yang keempat, lemahnya iman. Lemahnya iman pun disebabkan karena kurang mempelajari ilmu agama. Jangan terlena mempelajari ilmu dunia sehingga ilmu agamapun di kecilkan, bahkan tidak dipelajari sama sekali. Parah! Betul! Parah! Padahal, dalam agama apapun, menuntut ilmu agama itu wajib hukumnya. Misalnya kalau dalam islam, minimal mempelajari ilmu yang fardhu 'ain, seperti ilmu syar'i, dan ilmu yang fadhu kifayah bagi beberapa individu seperti ilmu hadist.

Bayangkan, jika iman kita kuat, kita bakal mengerti bahwa kita nggak boleh takut kepada apapun dan siapapun kecuali pada Tuhan. Kita paham betul bahwa Tuhan nggak bakalan memberikan kita masalah yang nggak bisa kita selesaikan. Kita percaya bahwa Tuhan yang menghadirkan kita disini pasti bakal mencukupkan semua keperluan kita disini.

Semua lho! Selama kita bersabar dan hanya berharap kepadanya, pasti kita bakal dibantu oleh-Nya. Dan semua yang ada di hidup ini terjadi atas izin-Nya. Serta kita pun menyadari bahwa semua ini terjadi karena ada maksudNya. Dan lain-lain.

So, orang yang kuat imannya menganggap bergalau lama-lama itu sia-sia. Ibarat mengisi air di cangkir yang bocor. Yang kuat imannya adalah yang bakal hidup dengan bahagia sejati. *The genuine happiness*. Tuhan sudah menjanjikan hal ini!

Menurut saya pribadi, kalau soal meningkatkan iman dan memelihara itu erat kaitannya dengan istiqomah. Bagaimana kita bisa istiqomah, itu bisa mencerminkan iman kita. Makanya kalau kita lihat tafsir surat Al-Fatihah, itu di salah satu ayat, "Tunjukilah kami jalan yang lurus." Mustaqim. Itu berasal dari kata istiqomah. Jadi yang maksudnya jalan yang lurus itu ya maksudnya istiqomah.

Bicara soal istiqomah, ini erat kaitannya dengan keras kepala. Iyah, singkatnya, galau *lacker* keempat ini adalah memperkuat iman dengan cara istiqomah. Istiqomah ini pun erat kaitannya dengan keras kepala.

Saya pernah belajar dengan seorang guru yang pernah kuliah di Universitas Al-Azhar, Kairo. Suatu ketika dia bertanya kepada saya dan teman-teman saya. Katanya, "Ada yang tahu kenapa islam diturunkan di Arab?" Kemudian kami tebak-tebakan nih. Kami jawab terus-menerus. Namun jawaban kami nggak ada yang betul. Akhirnya sang guru pun memberikan jawaban, "Karena orang-orang di Arab itu banyak yang keras kepala."

Hahahaa! Tapi iya juga. Nah, saya punya opini pribadi bahwa kenapa orang bisa menjadi keras kepala itu tidak lain nama lainnya adalah istiqomah. Tahu apa hebatnya istiqomah? Terus bagaimana agar kita bisa istiqomah? Pertanyaan Anda bagus sekali. Teruslah membaca.

Ketahuilah, tidak mampunya seseorang bersikap keras kepala bakal gampang membuat dirinya menjadi galau. Nah lhoo, kenapa? Karena kekuatan kita nggak terpusatkan ke pekerjaan kita. Inilah sebabnya pekerjaan kita tidak maksimal. Hasilnya pun tidak maksimal. Coba deh, mungkinkah seorang pelajar dapat IPK tinggi kalau belajarnya hanya setengah-setengah? Mungkinkah seorang karyawan mendapatkan kenaikan gaji kalau kerjanya hanya setengah-setengah?

Lihat. Kalau di lapangan, jika tidak fokus, kita bakal kalah bersaing. Ujung-ujungnya nggak laku deh. Lagi, ketika sholat, 'kan kita butuh fokus juga toh? Nah, kalau tidak fokus, apa yang bakal terjadi? Di Surat Al-Maa'uun, merekalah orang-orang yang lalai. Sedangkan kalau fokus? Itulah yang disebut dengan *khusyu'* dan *tuma'ninah*.

Apa Anda ingat acara *Golden Ways* yang berjudul *Bad Boy Keren? Event* tersebut sangat berkesan bagi saya. Karena hal ini telah menjadi titik balik perubahan di kehidupan saya. Saya sudah benar-benar merasakannya. Dan sampai sekarang pun masih terkorslet di diri saya! Ini buktinya, *Bzzzttt!!* Kalau Anda lupa atau belum pernah melihatnya, barangkali Anda bisa *search* di Google atau di Youtube.

Bahkan, Mas Ippho dalam bukunya *10 Jurus Terlarang*, bulak-balik menegaskan kalau mau sukses itu harus bisa ngeyelan. Kalau kita tidak ngeyelan (istiqomah dan keras kepala), bisa-bisa kita lupa dengan impian kita. Karena terlalu memikirkan komentar-orang yang tidak penting. Atau terlalu mendengar godaan syaitan yang menyuruh kita untuk berhenti beribadah dan bekerja.

Kalau berhasil ngeyelan (istiqomah dan keras kepala), kita bisa dikatakan sebagai orang yang tidak mudah menyerah. Akhirnya 'kawanan syaitan'lah yang akan menyerah. Contohnya seperti istri Nabi Ibrahim, Siti Hajar. Ia hendak mencari air. Namun airnya tak kunjung ditemukan. Terus cari lagi. Tidak ada lagi. Cari lagi. Tidak ada juga. Cari lagi. Tidak ada juga. Cari lagi! Tidak ada juga. Cari lagi! Tidak ada juga! Cari lagi! Akhirnya airnya ditemukan! Lihat? Hingga tujuh kali, baru ia dapat. Bisa jadi ini karena sikap istiqomahnya, karena sikap keras kepalanya. Dia tidak menyerah. Dia ngeyelan. Jadinya 'kawanan syaitan'lah yang menyerah. Bahkan Khalifah Umar saja ditakutin syaitan karena sifat keras dan tegasnya. Bayangkan tuh! Betapa indahny hidup jika setan jauh dari kita!

Pun ternyata, orang yang pantas menjadi Kepala bukanlah karena dia seorang *expert*, bukan karena dia anak ajaib, bukan karena dia kaya, bukan karena dia pintar, tapi orang yang pantas menjadi Kepala adalah orang yang keras kepala. Rasulullah Saw. pernah bersabda, "Jangan kamu minta dari Allah kewalian tetapi mintalah istiqomah sebab istiqomah itu adalah satu ciri wali."

Dalam bahasa yang lain Pak Mario Teguh pun juga pernah bilang begitu. Bukankah kurang lebih keras kepala dengan istiqomah itu sama? Yap. Saya sering merhatiin, tampang orang-orang yang jadi ketua itu tampang orang yang keras kepala.

Yang membuat saya heran, tidak sedikit orang yang tidak bisa keras kepala, dan istiqomah kepada kebaikan dan kebenaran. Bukan apa-apa, soalnya dalam konteks yang makro. Hanya dengan pangkat, jabatan, uang, dan sebagainya, jadinya dia goyah. Tidak tetap pendirian.

Nah, barangkali, hal ini bisa menjadi jawaban buat pertanyaan kita, kenapa kita pernah berdo'a untuk menjadi besar tetapi tidak dikabulkan? Barangkali, karena kita belum siap! Belum bisa istiqomah! Kalau sudah dikabulkan, bisa jadi sombong.

Jujur saja, saya pernah begitu. Saya berdo'a ingin meminta sesuatu. Lama waktu berlalu do'a saya tidak kunjung dikabulkan juga. Nah, ketika suatu hari do'a saya dikabulkan, saya berubah. Tiba-tiba langkah kakinya jadi lebar. Nada bicaranya berubah. Sebagian orang yang senang karena kehadiran saya, berubah menjadi tidak senang karena kehadiran saya. Sikap saya berubah!

So, setelah sadar, segera saya pantaskan diri. Dan lain kali, kalau mau do'anya dikabulkan, berjanjilah terlebih dahulu bahwa kita akan tetap menjadi orang yang baik. Tidak sombong. Bahkan lebih baik. Nah, untuk hal ini, bukankah kita membutuhkan sifat keras kepala kepada niat baik kita? Fokus kepada niat baik kita? Dan istiqomah kepada niat baik kita? Memang 'kan tata cara hidup baik itu sudah ada banyaaak.

Masalahnya bukan tidak ada. Tetapi apa kita berpegang teguh dengan cara yang sudah terbukti telah bekerja tersebut?

Berikut ini saya akan *sharing* kisah-kisah keras kepala saya dulu yang kebetulan lewat di kepala saya.

- Dulu, udah agak lama sih. Hasil ujian saya, saya dapat nilai tinggi. Lalu ketika saya perhatikan, ternyata guru saya salah mengoreksi. Aslinya nilai saya rendah. Kalau nggak salah pun remedial. Baru, saya datengi guru saya itu. Saya bilang

sama dia bahwa nilai saya seharusnya nggak segini. Akhirnya pun guru saya memberikan saya nilai yang semestinya. Ajaibnya, setelah itu damai-damai aja.

- Saya tengah belanja di suatu Mini Market nih. Ketika sudah keluar dari sana, saya melihat uang kembalian yang saya terima tidak sesuai dengan bill yang saya pegang. Penjaga Kasir itu salah memberi uang kembalian. Uang saya jadi bertambah banyak! Akhirnya apa? Akhirnya saya balik kesana, saya bilang kalau uang kembaliannya berlebih. Akhirnyapun Kak penjaga kasir itu meminta maaf dan berterima kasih serta memberi uang pas yang seharusnya. Saya pun senyum-senyum saja.
- Saya 'kan tahu bahwa mengambil air wudhu di kamar mandi itu hukumnya makruh. Lebih baik di tempat khusus ambil air wudhu. Jadi, kalau mau mengambil air wudhu di Kamar Mandi, pintunya harus dalam keadaan terbuka. Nah, pernah pada suatu waktu, saya mengambil air wudhu di Kamar Mandi, ketika telah selesai, ternyata pintunya dalam keadaan tertutup. Saya lupa membukanya tadi! Terus apa yang terjadi? (Kalau saya yang dulu bakal bilang "Ah! sudahlah itu!") Tapi saya langsung tegas, ngeyel, buka terlebih dahulu pintunya, kemudian ulang mengambil air wudhu lagi.

Sebenarnya tiga kisah di atas tadi masalah spele. Dan kalau diceritain tidak pantas mendapat respon heboh. Tetapi, berapa banyak dan berapa sering kita mengatakan "Ah, sudahlah itu!" begitu? Dalam konteks apapun. Kalau kita seperti itu, itulah tanda kita tidak bisa fokus, tidak bisa keras kepala, tidak bisa istiqomah. Sebutlah seperti:

- Sudah meniatkan diri untuk senantiasa berjilbab. Suatu ketika sedang buru-buru mau keluar, ingin memakai jilbab terlebih dahulu, tapi karena tidak bisa ngeyel, akhirnya dia keluar tanpa jilbab seperti dulu lagi sambil berkata, "Ah! Sudahlah itu!"
- Sedang ada tugas. Tiba-tiba ada dapat *game* baru. Tadinya sudah buat *to do list* buat ngerjain tugas, malah mendahulukan buat main *game*. Walau sedikit ragu untuk main *game*, tapi akhirnya dia tetap main *game* itu sambil berkata, "Ah! Sudahlah itu!"

- Ada niat bahwa ingin selalu mencuci piring-piring kotor di Dapur walau tanpa disuruh, agar orang tua senang. Tapi setelah meletakkan piring kotor itu di Dapur, langsung pergi sambil berkata, "Ah! Sudahlah itu!"
- Berkata. "Mulai sekarang, saya tidak mau berhutang lagi. Hutang itu pantang." Kemudian, esok harinya dia berhutang. Lalu berkata, "Ah! Sudahlah itu!"
- dll. Inilah namanya kurang fokus, kurang keras kepala, dan kurang istiqomah pada kebaikan dan kebenaran.

Akhirnya apa? Katakanlah, seperti korupsi. Tidak fokus pada ajaran, misi dan visi dasarnya. Katakanlah, seperti ada suatu pihak yang mempunyai tugas melindungi rakyat yang salah satu usahanya adalah memberantas pengedaran narkoba, eh, malahan mereka yang menjadi pengedar narkoba. Ya ampun.

Adalagi yang tadinya adalah seorang pemuka agama, karena tidak istiqomah, dia jadi turun. Mana mungkin hal tersebut terjadi kalau mereka nggak keras kepala? Nggak istiqomah? Kepada niat awal yang baik! Masih punya mata, masih punya telinga, kok nggak bisa konsentrasi sih? Betul, berbuat salah itu wajar, tapi berbuat perbaikan itu juga wajar. Jangan salahnya di-100%-kan dong.

Demikian juga, ternyata orang yang ogah keras kepala dan istiqomah kepada kebaikan sedikitpun adalah orang yang hina. Bahkan lebih hina daripada hewan.

"Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah Orang-Orang yang lalai." (QS. Al A'Raaf (7) ayat 179)

"Sesungguhnya binatang (mahluk) yang seburuk-buruknya pada sisi Allah ialah; Orang-Orang yang pekak dan tuli yang tidak mengerti apa-apapun." (QS. Al Anfaal (8) ayat 22)

Ngomong-ngomong, coba yuk hafalkan do'a ini, "Yaa Muqallibal quluub, Tsabbat qalbi 'ala dinik." Yang artinya, "Ya Allah Dzat yang membolak-balikkan hati, tetapkanlah hati kami di atas agama-Mu." Ini berarti tidak goyah. Alias, fokus! Keras kepala! Istiqomah!

Ngomong-ngomong lagi, Anda tahu afirmasi? Yap, sejenis penegasan atau peneguhan positif kepada diri sendiri. Nah, Alhamdulillah, beruntunglah kita, sudah sejak dulu sampai sekarang ini kita melakukan sebuah afirmasi agar kita menjadi orang yang fokus, keras kepala, dan istiqomah kepada kebaikan. Lho? Benarkah? Afirmasi apa itu? Iyap, benar, yaitu adalah surat Al-Fatihah ayat 5, "(Hanya) kepada Engkaulah kami menyembah, dan (hanya) kepada Engkaulah kami meminta pertolongan." (QS. AL-Fatihah (1): Ayat 5)

Galau Booster #5. Ketidaktahuan

Galau booster yang kelima, minimnya ilmu. Terkadang dan lebih sering, kita dijatuhkan karena tidak berilmu. Biasanya orang yang kurang berilmu sering kalah. Ilmu adalah modalnya sebelum maupun sembari kita membangun kecepatan, integritas, network, dan sebagainya kalau dalam bisnis. Sehingga kadang orang yang jahat dan sesat itu terlihat hebat hanya karena dia menang dengan ilmunya. Padahal kemenangan itu nggak benar dan nggak baik. Dan yang bagusya tetap saja yang baik dan benar serta berilmu.

Memang soal ilmu ini kita kudu hati-hati. Maksudnya, kadang ilmu yang ada di kepala ini adalah ilmu-ilmu sesat yang tidak sengaja kita serap. Pastinya cukup banyak ilmu yang bermanfaat. Makanya mempelajari ilmu itu kudu pilah-pilih. Jangan sampai kita jadi mempelajari ilmu haram seperti ilmu boros, pesimis, sihir, dan sebagainya iya 'kan?

Ngomong soal ketidaktahuan, yang kudu kita lakukan pertama memang adalah menambah ilmu-ilmu yang bermanfaat. Namun, tidak cukup hanya disitu. Selain menambah ilmu yang bermanfaat, kita juga harus mencabut ilmu sesat yang ada di kepala kita. Karena itu juga yang menjadi satu factor kita disebut orang yang tidak

tahu. Ini penting. Sekali lagi, Selain menambah ilmu yang bermanfaat, kita juga harus mencabut ilmu sesat yang ada di kepala kita.

Jadi kalau soal nambah ilmu sih sebetulnya gampang, buka saja Al-Qur'an, lihat acara di Telivisi yang inspiratif seperti Kick Andy, Golden Ways, Wisata Hati, Khazanah, dan sebagainya. Atau ke Gramedia. Atau search di Google. Atau datengin Ustadz, Konsultan, Trainer, dan lain-lain. Atau ikuti seminar. Wah, pokoknya banyak! Ada banyak ilmu yang bermanfaat di luar sana! Jadi, sekarang, di poin ini, kita khusus membicarakan cara mencabut ilmu sesat yang ada di kepala kita saja.

Kalau kata bijak, "Manusia adalah apa yang dipikirkannya." Ayo ingat-ingat, ketika Anda telah selesai menonton sebuah film, pasti yang ada di kepala Anda saat itu adalah film-film tersebut 'kan? Kemudian, ntah kenapa bayangan tentang yang ada di film itu tersambung dengan bayangan kehidupan Anda yang nyata.

Benar tho? Dan bisa jadi, setelah Anda memikirkan yang macam-macam tadi, Anda melakukan sesuatu yang sesuai dengan apa yang sedang Anda pikirkan macam-macam tadi. Benar 'kan? Itulah satu contoh, bahwa apa yang masuk ke mata Anda dan telinga Anda, akan mengubah siapa diri Anda dalam sekejap.

Sebelum memasuki pembahasan, ada bagusnya kalau saya memberikan lebih banyak contoh lagi. Ketika Anda semangat ingin melakukan sesuatu hal. Suatu rencanya yang benar-benar hebat. Anda menghayalkan jalan cerita dimana Anda tengah memperjuangkan rencana tersebut bahkan sampai berhasil. Sampai berhasil euy!

Kemudian ada orang yang datang dan berkomentar, "Eh? Jangan lakukan itu! Bahaya! Dulu ada kenalan saya yang seperti Kamu juga, dia nekat melakukan hal itu, kemudian dia gagal. Sekarang dia sakit begitu parah. Parah euy! Saran saya, jangan kamu lakukan deh! Terlalu beresiko!"

Nah, apabila Anda punya pengalaman yang kurang lebih seperti ini, saat dia mengatakan kalimat barusan, maka khayalan yang pertama tadi tidak Anda ingat lagi.

Padahal tadinya sudah siap mau maju. Eh, malah nggak jadi. Lihat? Apa yang masuk ke telinga Anda dapat mengubah diri Anda dalam sekejap.

Di lain cerita, kalau orang yang tadi malah memotivasi Anda dengan berkomentar, "Waw! Keerreeeeenn! Kamu pasti bisa! Dulu ada kenalan saya yang seperti Kamu juga, dia nekat melakukan hal itu, kemudian dia berhasil. Sekarang dia menjadi kaya dan terkenal dan diliput oleh ribuan media! Karena dia berani, tegas, dan pantang menyerah! Asyik euy! Ini ada fotonya di HP saya, kemarin ia lagi di gunung Fuji Jepang. Ini juga ada foto dia baru beli Ferrari. Iya tentu dia dapatini semua setelah berhasil melakukan itu semua. Saran saya buat Kamu, lakukanlah sebaik mungkin! Peluangnya besar!"

Nah, Lihat? Apa yang masuk ke telinga Anda dapat mengubah diri Anda dalam sekejap. Belum lagi kalau kita bahas ketika Anda membaca sebuah buku. Dalam waktu yang singkat, apa-apa yang Anda khayalkan di kepala Anda sebelum membaca buku tersebut dengan apa-apa yang Anda khayalkan di kepala Anda sesudah membaca buku tersebut berbeda bukan? Perhatikan. Apa yang masuk ke mata Anda dapat mengubah Anda dalam sekejap.

Lagi, ketika Anda mendengar suatu kalimat dari seseorang. Coba Anda ingat, saat sebelum Anda mendengarkan kalimat itu, gambar apa yang ada di kepala Anda? Kemudian, ketika sudah mendengarkan kalimat itu, gambar apa yang ada di kepala Anda? Berbeda bukan? Seperti kata pepatah yang mirip dengan hadits Rasulullah, bergaul dengan tukang jual terasi maka kita ikut bau terasi. Bergaul dengan tukang minyak maka kita ikut harum. Misalnya, lagu. Coba Anda putar dua lagu *mellow*. Bukan mustahil, dengan seketika, Anda akan berubah total! Jadi *bad mood*!

So, cukup sederhana. Silahkan Anda jaga baik-baik kedua mata Anda dan kedua telinga Anda. Serius! Kalau bicara soal kenapa Anda jadi begini, pastinya Anda bisa membuat jawabannya sesuka hati Anda. Anda hanya tinggal mengumpulkan bahan-bahannya saja. Ibarat, Anda bisa membuat minuman apa saja di cangkir Anda, Anda hanya tinggal mengumpulkan bahan-bahannya saja. Misalnya, seperti film, buku, lagu, teman, lingkungan, dan sebagainya.

Sederhakan sekali. Mau buktiin sendiri? Silahkan perlahan-lahan, ubahlah playlist lagu Anda! Ubahlah jenis tayangan Anda! Dan bergaullah dengan orang yang tidak biasa Anda gauli! Dan datanglah ke tempat yang belum pernah atau jarang Anda datangi! Bukan mustahil, bisa jadi, Anda akan berubah total!

Jika ingin bukti yang konkrit, coba mulai sekarang, jika Anda mengikuti seminar selama 3 jam. Tontonlah berita tentang kriminal hanya 1 jam saja. Barangkali bisa juga berhenti menonton film horror, dan lebih rajin menonton acara yang menginspirasi – misal, *Golden Ways*-. Jika Anda biasa mendengar lagu-lagu cengeng, coba hapus saja lagu-lagu itu! Anda ganti dengan lagu yang memacu semangat seperti *Superman is Dead*, *J-Rocks*, *SELEBrand*, *Andalus*, *Ari Lasso*, *Kang Abay Motivasinger*, dan lain-lain. Dan jangan segan untuk menukar haluan yang tadinya uang Anda dibelanjakan untuk cemilan, kini dibelanjakan buat membeli buku-buku positif di Toko buku.

Sudahkah Anda kaitkan apa-apa yang telah saya paparkan di atas dengan pengalaman-pengalaman Anda? Kalau masih belum percaya juga, Anda boleh meperhatikan orang lain. Pernahkah Anda melihat seorang mahasiswa yang begitu nekat menyantap semua SKS yang ada? Pernahkan Anda melihat seorang karyawan yang begitu nekat mengundurkan diri karena dia mau memulai bisnisnya sendiri? Jika selain itu, pernahkah Anda melihat orang yang begitu nekat mendatangi sesuatu atau seseorang yang mungkin akan membahayakan baginya?

Nah, kalau pernah, yuk kita berangkat dari situ. Ingatlah bahwa kita hanya akan melakukan apa-apa yang kita percayai saja. Dan pasti kita tidak mungkin melakukan apa-apa yang tidak kita percayai. Pasti! Mau bukti? Coba Anda pergi ke gedung bertingkat sepuluh. Kemudian Anda naik ke tingkat sepuluh dan lompat ke lantai satu. Ogah kan? Nah, alasan kenapa kita tidak melompat kebawah lantai satu dari lantai sepuluh karena kita percaya bahwa itu akan menyakiti kita. Iya kan?

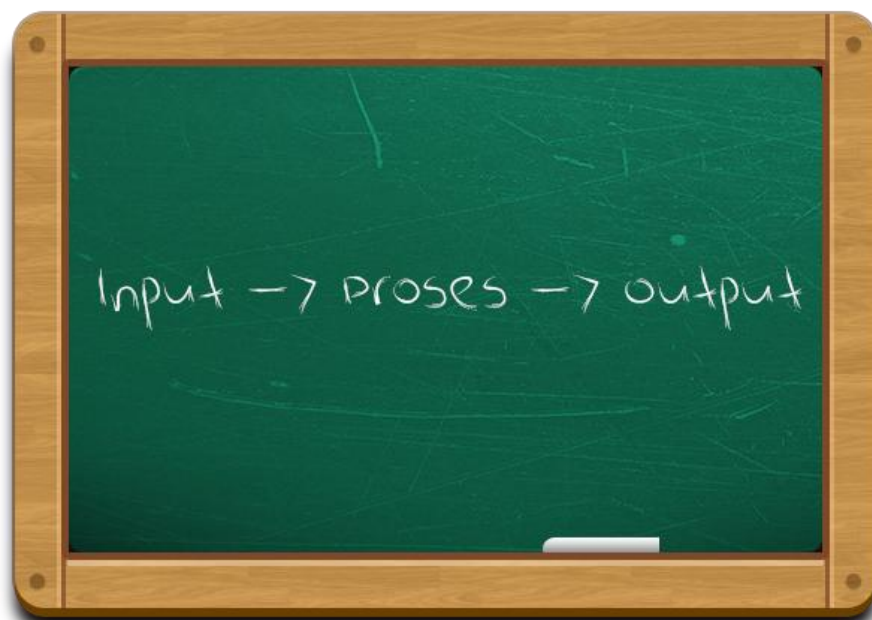
Jelaslah sudah, apa yang saya ketahui tentang kenapa Anda jadi begini adalah apa yang Anda cintai dan benci. Dan apa yang Anda cintai dan benci itu bisa disingkat menjadi apa yang Anda percayai. Betul, apa yang Anda percayai? Itulah Anda!

Kalau Anda percaya di ruangan lain tidak ada kebahagiaan, Anda tidak akan mengangkat kaki Anda dari ruangan Anda sekarang ini. Ini ibarat sebahagian mahasiswa yang ogah mengambil SKS tambahan dan seorang karyawan yang tidak berani berhenti untuk memulai usahanya sendiri yang tadi. Betul atau betul banget?

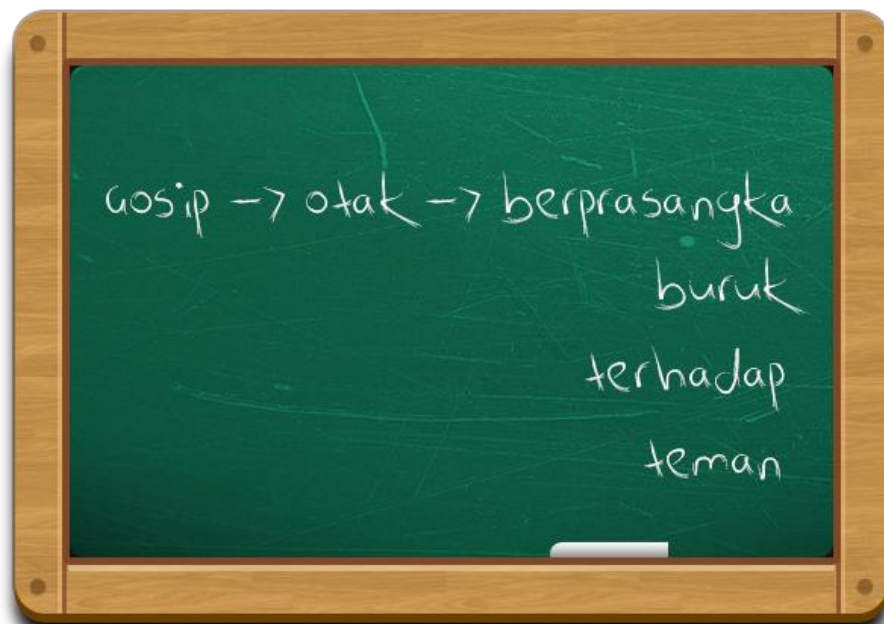
Jika Anda hanya mempercayai taktik-taktik tua Anda, dan Anda percaya bahwa dengan taktik-taktik lain Anda tidak akan menjadi lebih baik, Anda akan selamanya menggunakan taktik-taktik tua Anda yang telah membuat Anda gagal seperti kemarin. (saran saya, baca kalimat ini sekali lagi) Selaras dengan ini, Opung Einstein juga pernah berpesan, "Defisini kegilaan adalah orang yang mengharapkan segala sesuatu berubah tapi tetap melakukan hal yang sama."

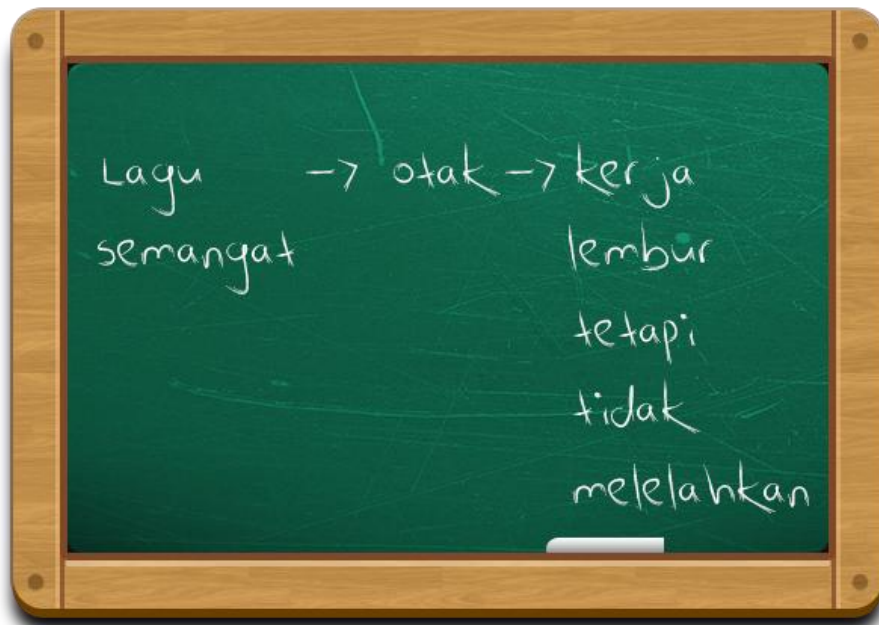
Jadi kalau begitu, yang Anda percayai itu akan menjadi apa yang akan Anda lakukan. So, hati-hati terhadap yang Anda percayai, karena kalau keadaan Anda sekarang tidak baik, berarti yang Anda percayailah yang membuat Anda sampai di keadaan sekarang. Itu sebabnya, cek apa-apa saja yang Anda percayai! Kenapa? Karena semua kesalahan itu dilakukan dengan kepercayaan bahwa yang dilakukannya benar. Dalam kalimat yang lain, pak Mario Teguh pernah bilang seperti ini. (saran saya, paragraf ini sekali lagi)

Satu baris singkat yang dapat menyimpulkan tulisan ini adalah:



Contoh:





Sederhana sekali. Anda dapat mengetahui kenapa Anda begini dengan cara mengecek apa input dan output ke dan dari diri Anda. Dan pastinya Anda dapat mengubahnya sesuka Anda. Nabi Muhammad Saw. berpesan, "Tidak ada yang dapat menolak takdir Allah, selain doa..." (HR Tirmidzi)

Maka dari itu, memang takdir kita sudah ditentukan oleh Allah. Namun, karena Dia Maha Kuasa, Dia dapat meneruskan takdir kita, atau menghapus takdir kita. Dan kebetulan, takdir kita bisa kita ubah melalui doa kita. Dan ingat, bahwa, "ucapan adalah doa." Dan kebetulan pula ucapan adalah output dari apa input Anda. So, tugas Anda kali ini adalah, peliharalah kedua mata Anda dan telinga Anda! Kendalikan sesuka hati Anda! Dan sekarang, bila ada sebuah pertanyaan, Kenapa Anda bisa jadi begini? Jawablah sesuka hati Anda.

Kenapa Anda bisa jadi begini? Insya Allah Anda bisa menentukannya sesuka hati Anda. Dan itu semua bisa saja tergantung dengan apa/siapa yang Anda cintai dan Anda benci. Hmm, sekarang, pertanyaannya, apa lagu kesukaan Anda? Apa film kesukaan Anda?

Siapa Anda fans-kan? Siapa yang Anda senangi? Mayoritasnya, input Anda terkait dari jawaban-jawaban Anda barusan.

Seandainya Anda mempunyai cita-cita sebagai pilot, maka datangilah seorang pilot, dan tanyakanlah kepada pilot itu, apakah kegiatannya sehari-hari. Berangkat dari sini, berhati-hatilah memilih siapa yang Anda fans-kan. Berhati-hatilah memilih siapa yang Anda jadikan 'idola'. Ini sangat berpengaruh bagi Anda. Karena hal ini akan membuat input Anda sama dengan input idola Anda. Mas Ippho pun pernah berpesan, "Jika bersua orang hebat, maka tanyalah dua hal, 'Apa saja action-nya? Apa saja amalnya?'"

So, tugas sederhana kali ini adalah, tentukanlah apa dan siapa yang Anda sukai. Yang bidangnya ada hubungannya dengan cita-cita Anda. Karena umunya *input* Anda terkait disana. Tanpa harus berlama-lama, Anda akan menjadi pribadi impian. Ayo, tentukanlah!

Hm, Anda mau saya kujuk bahunya sebentar? Semoga saja Anda tetap segar dan semangat. Karena memang pembahasan *galau booster* yang ketiga ini cukup panjang dan seru. Baiklah. Kita lanjutkan.

Sekarang kita beralih ke persoalan *shrink telling*. Sudah lama sekali saya ingin bahas tentang *shrink telling* ini. Alhamdulillah sekarang bisa kesampaian. Kenapa saya begini banget, karena ini Penting! Sekali lagi, ini penting!

Baiklah, begini, sebetulnya *Shrink telling* ini sih istilah bikin-bikinan saya saja. Ditinjau dari etimologi saja, sudah ketahuan artinya. Yakni, *pemberitahuan yang menyusut*. Seperti biasa, inspirasi awal saya meneliti hal ini adalah karena intuisi saya. Selanjutnya, saya lakukan analisis-analisisnya. Nah, mari kita bahas.

Di Sekolah A, murid-murid sering didoktrin begini:

- Ayo belajar yang rajin iya Nak. Biar dapet nilai tinggi. Masuk Kampus bagus. IPK bagus. Dapet kerja bagus.
- Kalau sudah kerja nanti enak, pendapatannya tetap.

- Ada tunjangan pasti lagi.
- Pesiun pun juga pasti.
- Kerjanya santai, bagaikan di pantai.
- Hidupnya selow, bagaikan di pulow.
- Datang atau nggak datang, gaji tetap dapat kok.
- Daripada jadi pengusaha, nanti pendapatannya nggak tetap.
- Kalau dagangannya nggak laku, iya nggak ada nafkah.
- Kalau bangkrut, iya habis sudah.
- Walaupun kaya, tapi kalau nggak nggak pandai mengolahnya, bisa jatuh toh. Saya punya banyak kenalan yang begitu.
- Nggak perlu juga kita kaya harta, yang penting itu kaya hati.
- Harta berlimpah itu nggak menjamin kebahagiaan.
- Mending kita pilih yang pasti-pasti saja.
- Makanya sekarang rajin belajar aja iyaa anak-anak.

Di Sekolah B, murid-murid sering didoktrin begini:

- Ayo belajar yang rajin iya Nak. Biar jadi pinter. Kalau uda pinter 'kan nanti bisa meminterkan orang lain. Nemuin yang hebat dari kepinteran tersebut. Terus jual ide pinter kalian, buka usaha. Tebar manfaat, buka lapangan pekerjaan untuk orang-orang.
- Kalau sudah dagang nanti enak, pendapatannya tak terbatas.
- Kadang pendapatannya banyak, kadang pendapatannya banyak banget.
- Bisa-bisa kalian bisa jadi pembayar sedekah dan zakat terbesar di Dunia/Benua/Pulau/Negara/Kota/Kecamatan Kalian.
- Ntar kita pergi berbulan-bulan, bisnis kita tetap jalan.
- Daripada jadi pegawai, nanti pendapatannya segitu-gitu saja.
- Kalau gajinya naik 6%, kena inflasi 12%.
- Kalau PHK, iya habis sudah.
- Walaupun pendapatan tetap, tapi nggak bisa bebas waktu. Nanti pergi kerja pas anaknya masih bobok. Pulang kerja pas anaknya sudah bobok. 3 bulan

kemudian anaknya bakal panggil orang tuanya, "Om" sama "Tante." Saya punya banyak kenalan begitu.

- Kita ini perlu kaya hati. Sekaligus kaya HATI. HARTa dan properTI. Biar bisa bangun pesantren, rumah tahfiz, rumah sakit, panti jompo, dan lain-lain.
- Harta berlimpah itu nggak menjamin kebahagiaan. Sama juga kemiskinan itu nggak menjamin kebahagiaan. Pun yang sederhana biasa-biasa saja juga nggak menjamin kebahagiaan. Jadi mending kita pilih punya harta berlimpah walau nggak jamin bahagia saja iya. Yang penting berkah.
- Mending mana? Belum tentu kaya atau pasti miskin?
- Makanya sekarang rajin belajar iya anak-anak.

Hahaha! Jadi iya begitu, salah satu alasan kenapa kita ini berbeda-beda karena kita menyimpan beraneka ragam *shrink telling* di otak kita. Siapa yang pernah didoktrin, "Enakan baca novelnya, ntar daya imajinasi kita terasah. Karena imajinasi itu penting loh." Ada juga yang didoktrin. "Enakan nonton filmnya, ntar cepat siap, tapi ngerti semua. Karena waktunya bisa dipakai buat kerjain yang lebih penting loh." Nah, itu juga. Kita didoktrin dengan *shrink telling*. Bukannya dengan *telling*. Bukannya, "Kalau ini, nanti begini. Sedangkan kalau itu, nanti begitu." Tidak seperti itu. Cukup banyak informasi yang tersusut yang kita anut. Itulah *shrink telling*. Sehingga, kita cuma tahu sesuatu itu separuhnya saja. Tidak semuanya.

Ada juga seorang pengajar yang mendoktrin anak SMA, "Sebetulnya kuliah itu sama saja seperti SMA. Karena nanti kalian begini begini begini." Ada juga pengajar yang lain mendoktrin, "Kuliah itu nggak kayak SMA. Bedaaa jauh. Jadi kalian nanti begini begini begini." Nah, itu juga satu contoh *shrink telling*. Karena informasi yang sepotong itu saja, kita langsung spontan bahagia ataupun sedih. Padahal belum tentu harus bahagia maupun sedih.

Kebetulan, dari tiga cerita di atas, saya sudah mengalaminya. Saya didoktrin seperti itu. Saya pernah merasa santai dan tidak ada yang perlu digrogiiin ketika kuliah, karena nanti sama saja toh seperti SMA. Saya juga pernah jadi merasa khawatir dan grogi,

nanti kuliah itu gimana. Susah nggak iya? Katanya harus rajin cari info kesini-kesitu. Kalau nggak, bahaya.

Iyah, begitu juga soal hal-hal lainnya. Masih banyak sebetulnya *shrink telling* yang kita anut. Dan itulah yang menjadi *believe system* di pikiran bawah sadar kita. Singkatnya, menjadimindset. Padahal, kadang kita harus menyimpan *telling* yang seutuhnya. Sehingga, keputusan kita terhadap sesuatu itu menjadi lebih mantap.

Pastinya, cara untuk mendapatkan *potongan telling* yang hilang itu adalah dengan cara belajar. Namun, berita baiknya, ada caranya yang lebih mudah lagi. Apa itu? Caranya adalah dengan MCC. Apa itu MCC? MCC itu Main Coba-Coba, hehehe! Iya dicoba saja. Jalani saja. Buat saja keputusan berdasarkan *telling* yang tidak lengkap yang kita punya. Bukan mustahil, nanti *separuh tellingnya* akan ketemu. Coba saja kalau nekat.

Saya katakan, hal ini penting sekali. Kita ini sangat sangat sangat perlu memperbaiki *shrink telling* yang ada di *mindset* kita. Karena kelancaran dan kendala kita dalam menuju keberhasilan itu biasanya tergantung dengan *belief system* yang ada di pikiran bawah sadar kita. Termasuk iman kita.

Makanya opung Einstein bilang 'kan kita ini belum mengerahkan 100% kemampuan otak kita. Menurut saya, bisa jadi salah satu alasannya iya karena di otak kita ini banyak tersimpanshrink telling. Dan memang, ada orang yang setelah berhasil menemukan *potongan telling* yang ada di *mindset* dia, dia jadi lebih pandai. Lebih cerdas.

Yang perlu dihati-hatiin adalah efek resonansi dari *shrink telling* yang kita miliki. Sering 'kan kita lagi membayangkan atau menceritain seseorang, tiba-tiba seseorangnya itu meng-SMS kita atau menelpon kita atau malah datang di hadapan kita atau cuma dapat kabarnya saja. Lalu kita bilang, "Eh, panjang umur nih!" Sering begitu 'kan? Nggak mesti orang sih, benda mati yang terlihat dan benda mati yang tak terlihat juga bisa. Intinya, resonansi itu kayak medan magnet. Intinya *telling-telling* yang ada di otak kita itu adalah rumus untuk menghasilkan sesuatu. Nah, coba bayangin,

seandainya *telling* yang kita anut cuma separoh. *Belief system* kita nggak lengkap. Apa yang bakal datang ke kehidupan kita?

Satu contohnya yang paling konkrit adalah orang yang sombong dan orang yang minder. Pertama, kita bahas orang sombong. Misalnya, seperti si Tsa'labah di zaman Nabi Saw.. Tsa'labah ini orang miskin, tapi dia shaleh, rajin ke Mesjid, rajin zakat, rendah hati pula. Terus dia minta do'a sama Nabi Saw. biar dijadiin kaya. Lalu dia berhasil menjadi kaya.

Nah, timbullah suatu *telling*, "Sholat tepat waktu berjama'ah di Mesjid + rendah hati + bayar zakat + dll + dido'ain = kaya" Kemudian ketika dia kaya, datanglah sebuah *shrink telling* yang ntah darimana yang mempengaruhi *telling* di otaknya. Sehingga *telling*nya menjadi cacat. Sehingga, *telling* yang dia simpan menjadi, "Tidak sholat + sombong + tidak zakat + dll = kaya" Padahal yang bener itu, "= miskin". Jadi, rumus untuk kayanya telah rusak. Shaleh dan rendah hatinya telah hilang. Padahal itu termasuk rumus untuk jadi kayanya. Jadi, iya dia tidak jadi kaya lagi.

Yang lebih sederhanya lagi begini. Misal, kita ini seseorang yang biasa-biasa saja. Kemudian kita bertemu dengan teman-teman baik yang mau membagi-bagi ilmu ke kita. Kita bertemu dengan guru-guru hebat yang ingin membagi-bagi ilmu ke kita. Lalu, kita berubah dari orang yang biasa-biasa saja menjadi orang yang luar biasa. Kita bisa berubah begitu karena kita diberi ilmu oleh orang.

Nah, sampai suatu ketika, ada *shrink telling* nyasar sesat masuk ke otak kita dan mengotak-atik *telling* utuh kita. Gara-gara gitu, tiba-tiba kita berubah menjadi sombong, dan merendahkan orang lain, maka tidak lama kemudian kita akan menjadi kembali ke level biasa-biasa lagi. Kenapa? Karena ketika kita sombong, itu berarti kita tidak memperdulikan orang lain lagi, jadinya otomatis distribusi ilmu dari orang-orang ke kita itu berhenti. Padahal ilmu itulah yang tadinya dan nantinya menaikkan kita. Tapi karena ilmu itu berhenti masuk ke diri kita, maka sesegera mungkin kita akan kembali ke level yang biasa-biasa saja lagi.

Padahal, rumusnya itu begini, "berteman dengan yang mendistribusi ilmu + berguru dengan yang mendistribusi ilmu = luar biasa." Namun, pada suatu hari, datang doktrin yang ntah dari mana mengotak-ngatik *telling* kita. Jadinya *telling* kita rusak. *Telling* kita tersusut. Rumus kita berantakan. Sehingga, lahirlah rumus baru yang begini, "0 ilmu dari teman + 0 ilmu dari teman = luar biasa." Padahal kalau begitu jadinya, "= biasa". Jika rumusnya sudah berbeda, maka hasilnya pun berbeda.

Jadi intinya, orang yang rendah hati itu mempunyai suatu rumus yang dapat membuat dia menjadi rendah hati. Begitu pula orang yang sombong itu mempunyai suatu rumus yang dapat membuat dia menjadi sombong. Rumus itu adalah kumpulan *telling* maupun *shrink telling* yang ada di *mindset* kita. Bila rumus rendah hati diotak-atik, bisa menjadi rumus sombong. Begitu pula sebaliknya. Termasuk rumus sifat minder dan rumus sifat percaya diri juga bisa diotak-atik.

Yang parah itu kalau begini, ada satu rumus baik yang setelah diotak-atik dan menjadi rumus yang jelek, namun bungkusnya tetap baik. Juga ada rumus jelek yang setelah diotak-atik dan menjadi rumus yang baik, naun bungkusnya tetap jelek. Contohnya:

- Orang marah-marah dan pendendam, tapi ngakunya dia orang tegas.
- Orang yang malas bekerja, tapi ngakunya, "Kalau semua dituruti tidak akan selesai. Itulah manusia. Mending syukuri saja apa yang sudah ada."
- Orang yang tidak cekatan, tapi ngaku, "Kita ini jadi orang harus sabar."
- Orang yang tidak bekerja dengan serius dan sungguh-sungguh bilang, "Kita itu jadi orang harus pasrah dan tawakkal ke Tuhan!"
- Orang yang hobi maksiat ngaku, "Saya 'kan manusia, nggak mungkin betul-betul terus kayak malaikat."
- Orang yang nggak punya kemauan bilang, "Insya Allah"
- Orang yang pelit ngaku, "Biar sedikit yang penting ikhlas."
- Orang yang nggak mau berjilbab bilang, "Biar nggak berjilbab tapi hati bersih. Buat apa berjilbab tapi jahat?"
- Ada juga yang salah berjilbab bilang, "Syukur aku sudah berjilbab! Daripada nggak?"

- Orang yang nggak mau umroh dan haji bilang, "Belum ada panggilan."
- Dan ini juga yang biasa dipakai doktrin ajaran sesat seperti, "Coba bayangkan kalau tidak ada Tuhan di dunia ini. Tidak ada Syurga. Tidak ada Neraka. Mudah kok." Dan sebagainya. Yang biasa banyak begini di musik-musik yang nggak jelas artinya. Kalau yang saya perhatiin, di barat banyak begini. Pun, di K-Pop dan J-Pop juga ada. Wallahu'alam.
- Dan masih banyak lagi. Saya biasa membahasnya di blog dengan seri *PIS. Perbaikan Indikasi Sesat*.

Itulah contoh rumus yang telah kacau di *mindsetnya*. *Shrink telling-shrink telling* di otaknya telah membentuk *shrink formula*. Dan kemudian *shrink formula* ini bakal membuat dirinya melakukan yang *shrink-shrink*. Sehingga di kehidupannya pun dia mendapatkan *shrink result*. Itu kalau berawal dari *shrink telling*. Gimana pula kalau awalnya *astray telling* (*telling* sesat)? Bahaya! Nah, peristiwa *shrink telling* yang masuk ke otak maupun *telling* utuh di otak kita yang telah diganggu dan menjadi *shrink telling* inilah yang bisa jadi penyebab kualitas diri kita naik-turun-naik-turun setiap hari.

Memang, perlu juga diketahui, tidak selamanya *shrink telling* itu buruk. Malah, justru *shrink telling* ini sifatnya netral. Memang ada saatnya nanti kita harus memotong *telling* di otak kita dan kita buang. Ada juga saat kita harus mengabaikan potongan *telling* yang tidak kita miliki alias tidak usah dicari. Bahkan jangan pernah dicari. Karena, memang, bisa saja *shrink telling* di otak kita membentuk rumus yang baik, kalau *telling* di otak kita itu disempurnakan malah jadi bakal menciptakan rumus yang buruk.

Itu sebabnya, orang yang hebat itu bukan cuma yang mudah mengingat sesuatu. Tapi orang yang gampang lupa sesuatu itu ada bagusya juga. Intinya, yang harus diingat itu iya harus yang positif-positif. Yang ada manfaatnya. Yang harus dilupakan itu yang negatif-negatif. Yang tidak ada manfaatnya.

Itulah Maha Besarnya Allah, menciptakan lupa dan ingat. Lupa dan ingat itu berpasangan. Sama-sama hebat! Sayangnya kadang orang kurang peka terhadap hal ini. Gimana jadinya coba seandainya kita tidak bisa lupa dengan *mood* kita dulu saat seseorang yang kita cintai telah meninggal? Atau seandainya kita nggak bisa lupa dengan perasaan dendam karena abis dibentak kemarin? Sekali lagi, ingat dan lupa itu sama baiknya kok!

Jadi, sebetulnya proses mengingat itu adalah bisa jadi proses mencari potongan *telling* yang hilang agar menjadi *telling* yang utuh maupun proses melepaskan potongan *telling* yang utuh agar menjadi *shrink telling* seperti semula. Begitu pula soal lupa. Yang membedakannya cuman yang lebih awal itu yang mana, yang *shrink telling* atau *telling* yang utuh.

Kadang kita perlu juga mengingat kedua-duanya. Karena dengan menyimpan *telling* yang positif maupun *telling* yang negatif, kita bisa melakukan antisipasi. Kita juga bisa melakukan pertimbangan yang matang. Tapi untuk itu, kita membutuhkan kebijakan dan kecerdasan. Kalau belum bijak dan cerdas, iya jangan. Tapi kalau mau *learning by doing*, iya saya juga tidak melarang. Jelarang juga tidak melarang. Hehehe!

Kabar baiknya, *shrink telling* ini biasa juga digunakan dalam ilmu *marketing*. Khususnya dalam bernegosiasi. Iyah, bukankan *everything is marketing*? Itu berarti *everything need shrink telling*.

Oh iya, saya mau sampaikan satu hal. Sebetulnya, yang namanya fitnah itu gampang. Fitnah itu gampang! Caranya iya dengan *shrink telling* ini. *Plus*, dengan tampang yang meyakinkan. Seandainya (ini hanya seandainya iya) fitnah itu halal, dan ada jasa fitnah, bisa jadi banyak orang yang makmur. Termasuk saya. Hanya dengan intonasi yang mantap dengan irama dan wajah yang meyakinkan sesuai dengan apa yang ingin saya sampaikan, saya bisa saja memfitnah seseorang. Dengan cara *shrink telling*.

Misalnya? Misalnya, saya melihat seseorang laki-laki baru keluar dari kamar mandi. Terus saya masuk ke kamar mandi. Pas di kamar mandi, saya melihat ada pembalut. Lantas saya heran, "Loh ini kamar mandi laki-laki kok bisa ada pembalut? Wah, jangan-jangan..." Setelah itu, langsung saya sebarkan gosip bahwa laki-laki yang masuk ke kamar mandi setelah saya itu tidak normal.

Itulah *shrink telling* dalam ilmu fitnah. Sebuah kasus, yang belum ada bahan dan penelitiannya, langsung berangkat ke kesimpulan. Malah tanpa hipotesis.

Kali itu secara tidak sengaja. Namun, saya juga bisa membuatnya dengan sengaja. Misalnya, saya sedang tinggal di hotel bersama beberapa teman saya. Suatu ketika saya mendatangi kamar teman saya, ketika saya masuk, saya melihat teman saya ini sedang menonton film *Dora The Explorer* di laptopnya. Lantas saya langsung ke luar dan mengadu kepada teman-teman yang lainnya dan berkata, "Wei! Tadi si anu nonton Dora!" (lalu saya sisipkan *shrink telling* di *telling* yang barusan) "Terus tadi dia angguk-angguk pas ditanya si Dora! Baru dia ikut nyanyi sama si Dora! Kayak gini dia nyanyinya woi *memperagakan yang aneh-aneh*"

Padahal, si anu tadi hanya sekadar nonton Dora yang karena tadinya ada keponakannya yang masuk. Jadi si anu buka film Dora di Youtube buat tontonan keponakannya. Kebetulan keponakannya ini memang terkenal hobi sama Dora. Hanya saja, tiba-tiba keponakannya keluar karena dipanggil orang tuanya. Lalu, sebelum si anu menutup video Doranya, saya masuk tanpa tahu apa yang terjadi sebelumnya. Dan dalam keadaan dimana saya sedang menerima *telling* (memperhatikan apa yang sedang terjadi), saya langsung pergi (padahal *telling*nya sedang ditransfer), sehingga yang saya terima adalah *shrink telling* (proses pentrasnferan *telling*nya terputus, hanya tertrasnfer sebagian saja. *Shrink telling* saja). Bukan *telling*. Yang jahatnya, disini saya sengaja menciptakan *shrink telling* yang baru untuk *shrink telling* yang lama. Sehingga tercipta sebuah *shrink telling* untuk memfitnah.

Dan masih banyak lagi garapan *shrink telling* ini. Intinya, dalam ilmu *shrink telling* ini, bagaimana kita mengotak-atik informasi yang akan dan tengah dan sudah kita dapatkan. Jadi, meskipun terjadi *shrink telling* tak sadar berupa doktrin ke diri kita, kita bisa membatalkan hal itu kok. Juga meskipun ada tukang fitnah yang menggunakan *shrink telling* untuk memfitnah kita, kita bisa membatalkan hal itu juga kok.

Yang perlu dicatat adalah, kejahatan itu tidak akan pernah menang. Tidak akan. Sebetulnya, ada satu cara hebat yang cukup ampuh untuk menangkal *shrink telling* doktrin sesat dan *shrink telling* fitnah. Cara apa itu? Yaitu dengan cara mengatakan, "Cius? Miapa?" Hahaha! Saya cius! Pokoknya orang yang bohong itu pasti bisa ketahuan. Pertama, perhatikan wajahnya, kata-katanya, gerak-geriknya, dan suasana hatinya. Perhatikan apakah dia cius atau tidak. Kedua, minta dia untuk bersumpah. Demi Tuhan!

Kalau sudah begitu tidak mempan, berarti tukang fitnahnya ini sudah kelas kakap. Coba cara lain. Kalau soal *shrink telling* yang dibawa pedoktrin sesat yang ngeyelan, coba katakan ini kepadanya, "Kalau memang ajaranmu itu benar, kenapa efeknya terhadap dirimu tidak ada? Kenapa hidupmu belum membaik?" Langsung terdengar bunyi, "JLEB!" Ugh, kritiknya pedas sekali.

Jadi iya intinya itu. *Shrink telling* tidak akan mampu menghadapi kenyataan. Meskipun, ada *shrink telling* yang sudah dicap sebagai sesuatu yang lumrah dan biasa. Hidup ini 'kan sebetulnya penuh dengan sugesti. Tidak banyak yang berhakikat benar atau salah. Nah, bila yang belum tentu fakta (*shrink telling*) maupun memang bukan fakta itu (*shrink telling*) disepakati banyak orang, maka bisa menjadi fakta (aslinya fakta palsu, tetap saja hanya opini). Banyak yang begitu.

Contohnya? Contohnya, asal ada orang lewat di hadapan kita yang mempunyai barang yang mewah. Mobil mewah. Rumah mewah. HP baru. Jam tangan baru. Lansung

ditanggapi, "Hm, biasalah, orang kaya sombong!" Saya langsung geleng-geleng. Padahal sama sekali tidak ada kepastian bahwa orang kaya itu sombong. Sama sekali tidak ada. Hanya saja, sudah tertanam *shrink telling* bahwa kaya = jahat. Padahal, yang jahat itu iya yang nuduh orang jahat itu. Itu lebih jelas jahatnya.

Lagi? Misal, sebuah *shrink telling* bahwa nilai dan ranking adalah segala-galanya. Apa yang salah? Iya salah, kalau nilai dan ranking tanpa keterampilan dan keberkahan. Pokoknya, IPK, nilai rank, tepuk tangan, penghargaan, itu semua hanyalah kesenangan sementara dan semu jika tanpa keterampilan dan keberkahan. *Trust me!* Coba, tolong beritahu saya, berapa banyak orang yang di Sekolah pinter, di Kampus pinter, rank tinggi, IPK 3 koma sekian-sekian mendekati 4 maupun memang 4, cumlaude, kumlot, tapi susah nyari nafkah? Hayo, beri tahu saya! Ada berapa banyak orang yang seperti itu?

Jadi, dari 2 contoh di atas. Sudah jelas. Ada opini (belum pasti) sudah dianggap fakta (sudah pasti). Hanya dengan permainan *shrink telling*. Kalau mau yang pasti soal mencari nafkah tadi, 'kan sudah diajarkan Rasul.

Saya kasih satu contoh lagi, misalnya tentang pernikahan. 'kan ada ayat yang kurang lebih isinya begini, "Menikahlah engkau. Maka akan dicukupkan, akan dikayakan, akhlaknya akan dibaguskan, dll" Intinya, nikahlah, maka kita akan mapan. Tapi *shrink telling* sesatnya itu mapan dulu baru nikah. Kedengarannya logika. Padahal pendapat seperti itu hanya karena sudah lama di pikiran bawah sadar saja. Jika harus menunggu mapan, maka tidak akan pernah menikah jika belum mapan. Dan memang akhirnya tidak mapan. Akhirnya iya tidak menikah. Coba, berapa banyak orang yang seperti itu?

Lagi, soal sedekah. Seperti yang sudah puluhan kali saya bahas, jangan sedekah sedikit asal ikhlas. Mending itu sedekah banyak *plus* ikhlas! Karena kalau kita cuma menunggu ikhlas, nanti kelamaan, keburu meninggal duluan! Mending lakukan saja, ntar pastinya jadinya ikhlas. Saya tahu kok, semua perbuatan itu memang harus ikhlas!

Hanya saja, ada orang yang nggak ngerti, yang harus diajak untuk melakukan dulu, baru nanti sambil belajar ikhlas. *Ikhlas by doing* istilahnya. Contohnya kayak anak kecil, disuruh sholat ke Mesjid atau ke Gereja gitu, ikhlas nggak mereka? Nggak! Mereka ke Mesjid, ke Gereja, karena dimarahin orang tua. Bukan karena Tuhan. Terus, pas anak kecil puasa Ramadhan, ikhlas nggak mereka? Nggak! Mereka puasanya demi THR, supaya dikasih baju baru, dll. Tapi, lama-lama nanti jadinya ikhlas. Begitu loh.

Itulah beberapa contoh fakta palsu, fakta sesat, *shrink telling* sesat, yang diaminan banyak orang. Karena (ini sangat memprihatinkan) banyak orang yang menganggap bahwa kehidupan ini adalah apa yang ada di TV, Sekolah, Kampus, Kantor, dan lingkungan Rumah. Seolah-olah itu adalah keniscayaan. Mentang-mentang banyak yang dilakukan. Sehingga jika kita tidak tahu tentang yang banyak ini, kita akan direndahkan dan dikatakan, "Jyah? Nggak tahu gosip terbarunya iya? Ketinggalan jaman lu!" atau sejenisnya. Seolah-olah trend (baca: *shrink telling*) yang didapatkannya dari media yang kebetulan diminati banyak orang itu adalah kewajiban. Terus kalau korupsi itu lagi *trend*, harus diikuti juga gitu? Iya nggaklah!

Kalau banyak yang begitu, tidak heran begitu banyak *shrink telling* yang mereka dapatkan. Padahal ada potongan ayat dalam surah Al-Jum'ah ayat 10, Allah Swt. berfirman, "...Maka bertebarlah kamu di Muka Bumi. Dan carilah karunia Allah. Dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung...." Saya tidak tahu tafsirnya, sebagai manusia, asumsi saya bisa jadi kalau kita itu tidak boleh hanya disitu-situ saja. Tidak boleh di kandang melulu. Khawatirnya bisa kekurangan *telling* dan malah hanya mendapatkan *shrink telling*. Cari lagi! Bertebar sana!

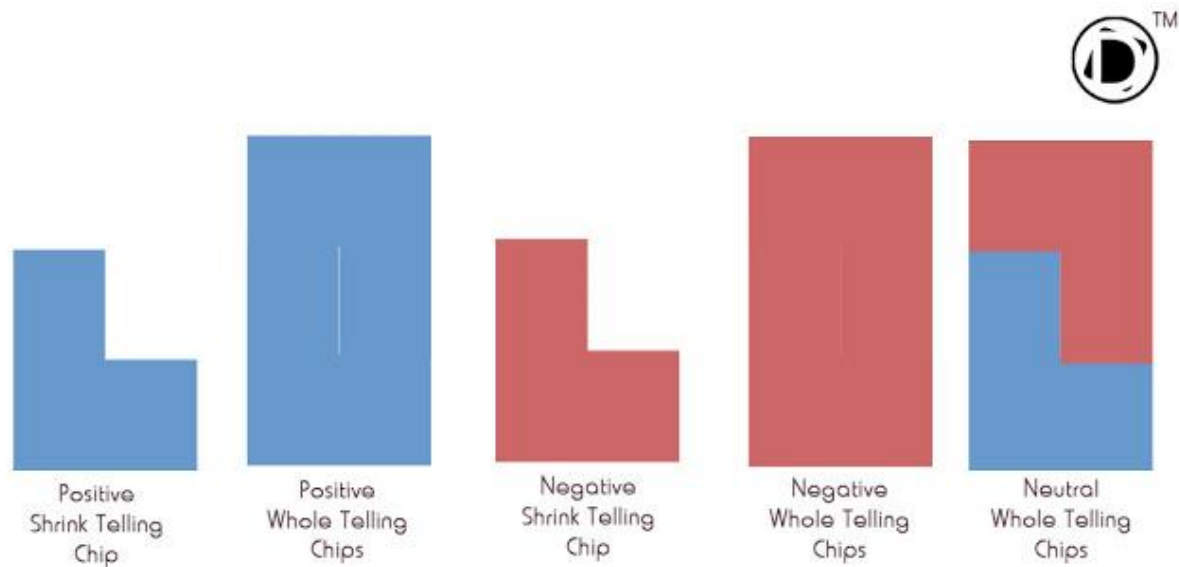
Lanjut. Ada lagi yang perlu dihati-hatiin itu begini. Sebetulnya wujud *shrink telling* itu bisa bisikan syaitan. Alias dari syaitan. Iyah, seperti yang syaitan janjikan sejak awal. Mengganggu kita sampai kiamat. Bisa jadi salah satu ikhtiar mereka mengganggu kita adalah dengan cara membisikkan ajaran sesat ke kita. Alias, memasukkan *shrink telling* ke otak kita, sehinggamindset kita berubah. *Belief system* kita berubah. Rumus kita berubah. Dan amal kita pun akhirnya berubah.

Bukan cuma syaitan saja, bahkan orang-orang pun juga bisa memberikan *shrink telling* ke kita. Malah, Allah pun juga bisa. Pada akhirnya, kita 'kan akan mempertanggungjawabkan kehidupan diri kita sendiri. Jadi daripada mengeluhkan *shrink telling* yang masuk ke diri kita yang kurang lebih tidak bisa kita kendalikan, mending kita memperkuat diri kita saja. Agar bisa cerdas menyaring *shrink telling* mana yang boleh masuk dan yang mana yang nggak boleh masuk.

Selain menyaring *shrink telling* luar yang mau masuk ke dalam diri kita, kita juga perlu meng-*scan* apakah ada *telling* buruk di otak kita? Ibarat seperti *anti-virus*. Jika kita mendeteksi ada *telling* jelek, maka segera sunting. Atau segera hapus. Terus gimana kita bisa tahu *shrink telling* itu jelek atau tidak?

Ada potongan hadist yang begini, "...dosa adalah sesuatu yang menggajal dalam dadamu dan kamu tidak suka bila diketahui orang lain." (HR. Muslim) Berarti kalau kita melakukan sesuatu, sambil ketakutan, sudah begitu nggak suka kalau berita tentang ini disebarkan, berarti itu dosa. Contohnya? Cakap kotor, menikmati porno grafi, korupsi, memamerkan aurat, dan sebagainya.

Terus gimana cara mengotak-atik *shrink telling*nya? Jawabannya ada banyak. Misalnya dengan: do'a, sedekah, baca Al-Qur'an, dengar bacaan Al-Qur'an, tahajjud, puasa, *hypnosis*, afirmasi, konsultasi sama ustad, konsultasi sama motivator, pindah lingkungan, pilih-pilih teman, diet mata, diet telinga, diet radio, diet TV, cipatakan *habit* baru dalam 21 hari, seminar, buku, dll. Banyaklah pokoknya. Malah lebih *powerfull* daripada *shrink telling*.



Keluarga Shrink Telling

Pokoknya, harus segera dan konsisten bangun *telling* yang positif nan baik di otak kita. Se-ge-ra! Kon-sis-ten! Karena begini, kalau kita sudah bangun *telling* positif nan baik di otak kita, maka resonansi akan bekerja buat menarik hal-hal baik ke diri kita. Tapi, kalau kita nggak segera dan konsisten, gara-gara kita nonton film *horror*, denger musik *mellow*, bisa jaditelling yang sudah kita bangun tadi jadi tersunting. Jadi tidak baik seutuhnya. Tidak positif seutuhnya. Dan bisa jadi resonansi akan bekerja buat menarik hal-hal yang tidak baik seutuhnya serta yang tidak positif seutuhnya juga. Yang parahnya kalau *telling* kita sudah berubah menjadi buruk seutuhnya, maka yang tertarik ke kehidupan kita pun yang buruk-buruk juga. Hii!

Kalau soal pengalaman saya, sebetulnya ada banyak. Yang paling sering itu, misal, ketika sedang membahas suatu soal matematika, saya dapat menyelesaikannya dalam 1 menit. Tapi beberapa bulan kemudian, ketika saya sedang galau, habis dimarahin, habis berantem, habis apes, terus membahas soal yang waktu itu, tapi kok tidak bisa. Sampe melotot, nggak bisa terjawab juga. Garuk-garuk kepala banyak-banyak dan kuat nan keras-keras, nggak bisa terjawab juga. Sudah berkali-kali mencoba pokoknya, tapi jawabannya nggak bisa ketemu juga. Terlalu aneh, kok betul-betul jadi nggak

pandai gini? Jadi nggak bisa gini? Padahal waktu itu bisa. Saya nggak tahu itu kenapa. Kok gini sih nggak masuk akal. Gak bisa dijelaskan dengan kata-kata.

Namun, pas saya berjalan-jalan dulu, sampai *moodnya* sudah kembali normal, coba hadapi lagi soalnya. Tiba-tiba pelan-pelan saja, proses pengerjaannya mengalir saja gitu, jadinya soal tadi bisa saya jawab dengan sekali kerja saja. Inilah efek resonansi dari *telling* baik nan positif yang ada di *mindset* kita. Ini pulalah salah satu rahasia yang dibahas di seminar-seminar mahal gitu. Ilmu menjadikan diri magnet rezeki. Meski saya rasa ilmu ini hanya sebagian kecilnya saja. Pasti ya seminar yang berupa berbayar itu lebih berkualitas lagi.

Jujur saja, sebagai pedagang, dengan segala kerendahan hati, sering sekali, saya mendapatkan kenaikan omzet *plus* profit sekaligus dapat pelanggan, itu ketika *telling* dalam diri saya positif. *Mood* saya *good*. Misalnya ketika ada rasa dengki dengan keberhasilan orang, namun lupakan saja, "plong!"kan saja, ridhai saja, malah do'ain dia biar makin berhasil, alhamdulillah, saya bisa mencetak *GOAL!* Belum lagi jika membahas ketika saat sedang sombong kemudian berubah menjadi rendah hati. Ketika sedang minder, kemudian berubah menjadi pede. Itu kalau *telling* kita jadi positif dan baik, maka resonansi pun jadi positif dan baik. Coba aja. Coba aja.

Dan itu lebih jelas manfaatnya. Dengan kata lain, introspeksi. Siapa sih yang berani jamin kalau sampai selama satu hari ini saja, kita tidak ada berbuat dosa? Hayo, siapa yang berani jamin? Ini sebabnya, sudah sepatutnya setiap hari itu kita melakukan scanning *telling-telling* otak kita. Setiap waktu istighfar, dan lain-lain.

Intinya, sebetulnya orang yang *telling* di dirinya nggak beres itu iya karena dia nggak mau belajar. Yang namanya belajar itu bukan cuma yang di Sekolah dan Kampus serta tempat les loh. Yang menjadikan kita lebih tahu dan lebih bisa, itulah namanya bejalar. Itulah namanya pendidikan. Makanya belajar itu wajib seumur hidup. Wajib. Seumur hidup lagi. Kenapa? Salah satu alasannya, karena syaitan itu menggodain kita juga seumur hidup. Jadi kita perlu melawannya seumur hidup juga. Iya caranya dengan

ilmu. Ilmu itu definisinya luas. Jangan kira ilmu itu cuma yang ada di roster saja. Itu sebabnya, iya itu tadi, bertebarlah Kamu di Muka Bumi! Jadi, *galau lacker* kelima adalah belajar!

Galau Booster #6. Kefakiran

Galau booster yang keenam, kecilnya dompet. Alias krisis ekonomi pribadi. Bukankah ke fakiran itu mendekatkan pada kekufuran? Banyak orang bilang uang itu bukan segalanya, masih lebih penting lagi kesehatan, ilmu, persahabatan, dan lain sebagainya. Percaya atau tidak, jika Anda punya banyak uang, kesehatan Anda akan mudah naik, ilmu Anda akan mudah bertambah, dan sahabat Anda akan semakin sayang.

Pastinya kita tidak bermaksud kalau punya banyak uang itu identik dengan membeli pakaian mahal, makanan mewah, *gadget* termutakhir, dsb. Tetapi yang kita maksudkan kalau punya uang banyak itu bisa memberikan makanan ke orang, membangun tempat belajar, tempat beribadah, dan rumah sakit, serta yang lainnya, membeli buku ilmu yang baru.

Singkatnya kaya itu untuk mengkayakan orang lain. Tidak semata mengkayakan diri sendiri doang. Percayalah, uang memang bukan yang terpenting, tetapi uang itu cukup penting! Karena uang adalah benda yang harus kita miliki, kemudian kita serahkan kepada yang lebih berhak untuk memilikinya. Dan setelah kita lakukan hal tersebut, kita kan mendapatkan keuntungan yang luar biasa hebatnya. Saya jamin 100%! Salahnya, banyak orang berfikir yang namanya orang kaya itu yang banyak nyimpen harta. Makanya mayoritas orang nggak mau jadi kaya. Padahal, yang namanya kaya itu seharusnya yang banyak memberi harta!

Sebetulnya, saya sudah dan tengah serta tetap akan mempraktekkan apa-apa yang sudah saya katakan di atas, tanpa terkecuali. Dan kalau soal mencari harta, seharusnya saya juga membahas jurus-jurus memancing hartanya iya 'kan?. Kalau memang begitu, Anda boleh kunjungi blog saya atau kontak saya secara pribadi. Intinya, *galau*

lacker yang keenam adalah, cari harta sekaligus keberkahannya sebanyak-banyaknya.

Galau Booster #6. Bangga Galau

Galau booster yang ketujuh, perasaan bangga dengan galau buruknya. Logiknya saja, kalau bangga dengan kegalauan itu, gimana kegalauan itu bisa tercabut? Ini nih termasuk bangga mengumumkannya ke facebook, twitter, dsb. Lah, ayo berfikir yang logis, kalau pun tidak logis tetapi yang nyambung, buat apa coba kegalauan dicurahkan di sosial media? Apakah masalahnya selesai? Tidak. Hati-hati lho iyah, untuk *galau booster* yang satu ini sangat fatal akibatnya!

Kenapa? Kan Anda tahu bahwa kalau cuma begitu, masalahnya tidak akan selesai. Dan jika masalahnya tidak selesai, maka pertumbuhan Anda pun terhambat! Akhirnya? Menjadi tua, tetapi tidak dewasa. Sekali lagi, tidak menyelesaikan masalah, dan hanya menutup-nutupinya hanya akan membuat Anda tumbuh menjadi orang tua, tetapi tidak dewasa! Catat itu!

Kemudian, satu tempat curhat yang salah lagi, yaitu curhat dengan orang yang galau juga. Ya ampun! Orang galau kok curhat sama orang galau juga? Ada cerita, si A sedang galau dan dia pun curhat sama si B. Si A bilang, "Itu lho, orang tuaku selalu begitu. Aku jadi sedih." Saut si B, "Oh iya yah! Orang tuaku juga begitu!"

Waduh! Kok si B jadi ikut-ikutan iya? Bagus! Tidak usah curhat! Malah nambah masalah itu! Fyuh, Yasudah. Baiklah, saya mengerti kok. Terkadang kita lebih memilih curhat dengan teman sebaya kita karena mereka itu lebih bersahabat. Mereka mengerti, mereka paham benar penderitaan kita, mereka senasib dengan kita. Sedangkan terkadang orang tua kita ogah mendengar dan sudah *start* marah pada detik pertama. Seperti yang kita bahas di *HAA Disorder* tadi. Mending curhat ke ahlinya saja. Ke ahli psikolog atau konsultan. Kalau mau Yang Paling Oke ya ke Allah.

Tetapi, yuk, ingat yang saya katakan di atas tadi. Jangan biarkan masalah itu permanen. Sehingga Anda menjadi tua tetapi tidak dewasa. Tidak sedikit orang yang menganggap bahwa dengan memasang musik keras dan hadir di pesta yang ramai akan menyelesaikan masalah. Padahal tidak. Perhatikan, ketika tengah malam pun tiba, dalam kesendirian mereka, mereka kembali galau. Itukah musik yang katanya

bisa

menyelesaikan

masalah?

Kebetulan ilustrasi barusan bukan kata saya. Ini kata penelitian. Dalam ilmu kejiwaan, perilaku ini disebut dengan *masking*. Pemasangan topeng. Masalahnya hanya ditutupi. Tidak ditangani. Kita hanya menghilangkan galau, tapi tidak menghilangkan sumber galaunya. Ibarat kita hanya menyingkirkan seekor kecoak, tapi tidak menyingkirkan sarang kecoaknya. Sehingga suatu saat masalah itu kembali lagi. Kenapa? Karena sebagai manusia, kita harus mempertanggungjawabkan kehidupan kita. *Please*, tanggungjawabilah masalah Anda!

Maka dari itu, sebaik-baiknya masalah itu segeralah diatasi. Kalau mau curhat, sebaik-baiknya Tempat Meminta Pertolongan itu tempat dimana kita berhadapan dengan Allah. Mengadulah kepada Allah. Para sahabat terdahulu yang lebih hebat tantangannya sering menyelesaikan berbagai masalahnya dengan sholat.

Selain itu, tempat curhat yang lumayan baik juga. Pergilah ke tempat di mana ada banyak perbuatan yang penuh dengan kesantunan, yang akan menguatkan iman kita, yang akan menambah ilmu kita, dan yang membesarkan dompet kita. Misalnya? Seperti buku pengembangan diri, penasehat spiritual, acara motivasi, dan lain-lainnya. Makanya 'kan Opick dalam lagunya yang berjudul *Obat Hati* ada mengatakan, "Berkumpullah dengan orang Shaleh."

Dari sini dapat kita pelajari, bahwa ada tujuh jurus untuk menaklukkan kegalauan. Pun sebetulnya lebih dari tujuh. Ada banyak turunan-turunannya toh? Ingat, keberhasilan sebenarnya dari semua ini adalah di alam tindakan. Jadi, silahkan perbanyaklah dan cerdaskanlah *action*.

Matematika Galau

Apa lagi itu matematika galau? Boleh Anda simak poin-poin berikut ini:

- Jika angka positif (1, 2, 3, 4...) adalah angka penunjang *good mood* alias angka *galau lacker*.
- Angka negatif (-1, -2, -3, -4...) adalah angka penunjang galau alias angka *galau booster*.
- Dan angka 0 adalah angka *normal mood*.

- So jika suatu hari Anda sedang berada di angka 2, kemudian melakukan angka aktifitas *galau booster* -1, maka Anda akan berada di angka 1, tetap di zona *good mood*.
- Jika suatu hari Anda sedang berada di angka 1, kemudian melakukan angka aktifitas *galau booster* -1, maka Anda akan berada di angka 0, berubah ke zona *normal mood*.
- Jika suatu hari Anda sedang berada di angka 0, kemudian melakukan angka aktifitas *galau booster* -1, maka Anda akan berada di angka -1, berubah ke zona galau.
- Jika suatu hari Anda sedang berada di angka -1, kemudian melakukan angka aktifitas *galau booster* -1, maka Anda akan berada di angka -2, berubah ke zona yang lebih galau.
- Jadi, perhatikanlah beberapa pekerjaan Anda dan pastikanlah bahwa yang Anda lakukan bukanlah *galau booster*. Kuasailah jurus *galau lacker*. Dan praktekan jurus ini sesering mungkin.
- Sebutkan impian Anda, Anda ingin menjadi apa? Kita ambil misal, ingin menjadi menteri. Nah, apakah mungkin saat sudah menjadi menteri nanti Anda masih bergalau? Saya rasa tidak. So, mulai dari sekarang, bersikaplah seolah-olah Anda adalah Anda di masa depan. Sehingga galau pada hari ini tidak akan mempan di hari yang akan datang. Sama persis seperti saat Anda masih kecil, dulu Anda galau karena sesuatu, kini Anda tidak lagi galau karena hal itu.

Cara Keliru Mengatasi Galau

Ketika kita sedang galau, masing-masing dari kita memiliki cara masing-masing untuk mengatasi kegalauan. Ntah cara itu didapat dari ajaran agama, ahli psikolog, televisi, orang tua, teman, majalah, buku, artikel, dan lainnya. Sekarang, izinkan saya menyampaikan sesuatu demi kebaikan kita bersama. Tanpa mengurangi rasa hormat saya kepada pengajar penghilang galau, sebetulnya ada beberapa cara menghilangkan galau yang keliru. Bahkan cara-cara tersebut beracun!

Telah terbukti, tidak perlu saya sebut siapa orangnya, ketika ada seorang Galauers telah mempelajari cara-cara tersebut, kemudian mereka mempraktekkannya. Lalu mereka mengaku, bahwa kegalauannya tidak bisa hilang. Bahkan muncul lagi. Bahkan

bertambah parah. Kejadian ini benar-benar mengambil perhatian saya. Soalnya terlampau banyak, mungkin saja Anda termasuk. Menurut saya, ini adalah hal yang sangat wajib untuk kita diskusikan. Terus, apa-apa sajakah cara yang keliru itu? Adapun cara-cara keliru tersebut adalah:

- Mendengar musik
- Bermain musik
- Menonton TV
- Bermain *game*
- Jalan-jalan
- Makan-makan
- Berteriak
- Curhat kepada teman (yang ini relatif)
- dan sebagainya.

Lho? Kenapa cara-cara tersebut keliru? Padahal kan jelas-jelas cara-cara tersebut mengenakan? Iyah. Sebelumnya, kita kembali kedefisini galau di atas dulu. Jadi, tolong garisbawahi kalimat berikut ini, bila seseorang galau, kemudian dia tidak galau lagi karena suatu hal, dia perlu memegang erat suatu hal itu, dan silahkan tumbuhlah menjadi dewasa.

Baiklah, saatnya kita bahas. Alasan beberapa orang yang galau hendak melakoni cara-cara di atas adalah karena mereka bilang mereka tidak boleh membiarkan diri mereka terperangkap dalam perasaan kecewa, perih, gusar dll itu. Terus katanya, lebih baik mereka mencari kesenangan untuk bersenang-senang, lalu, mudah-mudahan dengan bersenang-senang itu mereka akan lupa dengan masalahnya. Saya rasa mereka ini tidak salah juga, niatnya bagus juga kok.

Namun, begini. Kalau mayoritas dari kita seperti itu, tidak heran mayoritas dari kita tidak pernah berhasil menyelesaikan 100% masalahnya. Dalam bahasa kita sehari-hari, sikap ini disebut juga dengan "kabur dari masalah". Mereka membuang muka dari masalah, kemudian menghadap ke musik-musik, acara televisi, game, jalan-jalan, dan 'mainan' lainnya. Lalu, ketika 'mainan' itu sudah tidak ada, sudah malam, sudah sepi, sendirian lagi, mereka teringat masalahnya lagi, lalu mereka kembali bersedih lagi, galau lagi. Ayo jujur, apakah Anda begitu? Saya pun begitu dulu.

Maka dari itu, jangan memanfaatkan yang enak-enak, yang ribut-ribut, yang meriah-meriah, yang heboh-heboh, dan kesenangan sementara lainnya untuk menyelesaikan masalah yang bisa kekal selamanya. Segalau apapun kita, hal terbaik yang harus kita lakukan adalah menghadapi kegalauan itu! Jangan lupa, "Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya..." (QS. Al Baqarah : 287). Baiklah, sekarang, agar lebih menjelit, kita akan memperhatikan beberapa pengalaman galauers soal ini.

Pernah ada seseorang yang sedang galau berkonsultasi dengan saya, kemudian saya menyarankannya untuk melakukan beberapa hal. Saya tidak tahu apakah dia benar-benar melakoninya atau tidak. Kemudian, dia bilang kalau besok dia akan pergi ke luar kota, ke tempat saudaranya, dimana nantinya dia akan pergi jalan-jalan. Saya memperhatikan dia, dia senang sekali karena akan jalan-jalan bersama saudara-saudaranya. Lalu, pada hari yang direncanakan telah dilaksanakan, saya melihat beberapa update kiriman dari dirinya di Beranda *Facebook* saya. Kelihatannya dia betul-betul bahagia banget. Saya turut senang dia yang tadinya teramat galau kini menjadi teramat senang setelah jalan-jalan.

Disinilah hal yang disayangkannya, ketika malam hari tiba, dia menghubungi saya lagi. Dia bilang, dia lagi galau, kali ini galaunya benar-benar bukan main. Lantas saya heran, "Lho? Kan tadi sudah asyik pergi jalan-jalan? Kelihatannya senang banget. Kok jadi sedih lagi sih?" Terus dia jawab, "Memang sih, tadi jalan-jalannya enak. Tapi enaknya cuman sementara. Masalah yang kemarin nggak selesai juga."

Lihat? Lagi. Ada juga orang yang 'mainan' semmentaranya berupa berteriak-teriak, kebut-kebutan ketika berkendara, macam-macam deh. Lagi. Saya pernah memperhatikan, seseorang yang sedang membaca artikel yang kurang lebih membahas soal cara menghilangkan galau. Dan apa yang disebutkan di artikel itu adalah 'mainan' sementara yang kita bahas tadi. Apakah komentar mereka? Ini dia: (penulisan hurufnya telah saya perbaiki)

- Sudah dilakukan semua, tapi tetap aja.
- Kok masih tetap galau sih.
- Apakah dengan cara itu kita bisa menghilangkan galau untuk selamanya?! Gimana caranya agar kita tidak terus-terusan menggalau?!
- galauuuu.

- Dan lain sebagainya. (Bila Anda tidak percaya, Anda boleh cari sendiri media dan orang yang mengomentari media itu, lalu tanya langsung apakah cara-cara itu telah memperbaiki dirinya? Cara yang paling sederhana, silahkan buka Google.)

Memang, beberapa 'mainan' sementara juga cukup bermanfaat untuk kita lakoni pada detik-detik sebelum kita *move on* untuk mengatasi kegalauan kita. Iyah, cukup bermanfaat. Yang tidak bermanfaatnya, bila ketika kita hanya melakoni 'mainan' sementara tersebut, kemudian tidak melakukan apa-apa setelah itu. Ini ibarat menghias telur secantik mungkin, namun telurnya dibiarkan terlantar dan tidak dimanfaatkan sama sekali.

Jika Anda masih ingat dengan tulisan saya yang sebelumnya, anak muda yang seperti ini akan tumbuh menjadi orang tua, namun tidak tumbuh menjadi dewasa. Begitulah, tua tapi tidak dewasa. Karena banyak orang dewasa yang sepakat, bahwa, mereka dikatakan dewasa karena mereka telah berhasil mengatasi berbagai macam masalah. Itu sebabnya, jika ada satu masalah datang, akan datang lebih dari satu respon terhadap masalah itu. Beberapa diantaranya adalah respon anak muda dengan respon orang tua. Jelas, kedua respon itu berbeda.

Terakhir, jadi, bagaimana cara yang benar untuk mengatasi kegalauan? Silahkan lihat lagi tujuh *galau lacker* kita di atas.

Kata Penutup

Sudah saya antar, sekarang mesti saya juga yang nutup gitu? Ha, yang jelas, sekarang Anda sudah tidak lagi menjadi orang galau yang suka diantar-antar bukan? Yah, bolehlah kita berteriak, "Terbitlah terang!" Kenapa? Sebab judul buku ini *Habis Galau Terbitlah Terang*. Jangan salah paham ya, saya sama sekali belum pernah berpapasan dengan yang namanya Mbak Kartini maupun Mbak Harum. Tidak pernah! Hehehe!

Well, Alhamdulillah. EBook ini bisa saya selesaikan. Dan Alhamdulillah Anda pun telah tuntas membacanya. Yang saya harap itu, galau age pada saat ini khususnya di Indonesia makin terkikis-kikis. Bahkan bisa sampai habis. Kok gitu? Ketahuilah, sekitar 50% penduduk Indonesia itu adalah anak muda. Menurut hitungan kasar saya, kebaikan maupun keburukan yang terjadi di negeri ini mayoritas pengulahnya ya anak muda. Tapi nyatanya, anak muda kebanyakan galau. Yang saya khawatirkan, kalau galau-galau terus, gimana mau produktif? Masa' konsumtif terus sih? Kalah dong dengan si stif! Emang stif itu siapa? Stif itu bahasa Indonesianya *eraser*. Hehehe!

Tidak. Tidak. Saya tidak capek mengetik tulisan-tulisan ini. Karena sebetulnya tulisan ini sudah saya cicil ketikannya semenjak saya masih SMA sebelum SNMPTN. Pokoknya saya sama sekali tidak merasakan keberatan dan beban apa-apa. Sembari itu, iya itu tadi, saya ngarep ada perubahan di diri kita semua. Bukan sekadar *changing*, tapi *quantum changing*! Kalau ada kelihatan *quantum changing*nya, bolehlah Anda berikan testimoni tentang buku ini melalui kontak yang saya paparkan di atas tadi. Dan yang tidak kalah penting, silahkan Ada *share EBook* ini. Kasih ke temen-temen, saudara, kerabat, dan yang lainnya. Jangan sampai malah kera duluan yang membaca dari pada kerabat! Iya nggak?