

# Christine Wibhowo

[Inspiring Writerhood]

JOY IN SIMILES!



SUCCESS STORIES



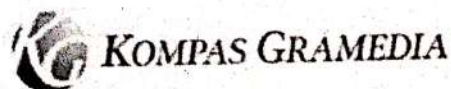
**Sanksi Pelanggaran Pasal 72  
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002  
tentang HAK CIPTA**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# JOY INSIDE, SUCCESS OUTSIDE

**Christine Wibhowo**  
[Inspiring Writerhood]

**Penerbit PT Elex Media Komputindo**





**Joy Inside, Success Outside**

Christine Wibhowo

[Inspiring Writerhood]

Copyright © Christine Wibhowo [Inspiring Writerhood]

© 2014, PT Elex Media Komputindo, Jakarta

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia - Jakarta 2013

Anggota IKAPI, Jakarta

143141235

ISBN: 978-602-02-4147-0

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi,  
atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan





## DAFTAR ISI

Terima Kasih	vii
Kata Pengantar	ix
Bab 1. GLAD, HAPPY, JOY AND SUCCESS	1
Bab 2. MADESU = MASA DEPAN SUKSES	7
Bab 3. DI SINI SENANG, DI SANA....?	33
Bab 4. BAHAGIA ITU 'CUKUP', BUKAN 'TER'	53
Bab 5. SUKACITA ITU KEWAJIBAN!	87
Bab 6. MELAMBATKAN RITME	109
Bab 7. JUST DO IT!	125
Bab 8. MENGASIHI, YES! MENGASIHANI, NO!	139
Bab 9. TEKAN TOMBOL RESTART	153
Bab 10. TUTUP BUKU INI, KARENA KINI SAATNYA MEMBERI	171



# TERIMA KASIH



**S**elama penyusunan buku ini, saya sangat dibantu oleh teman-teman dan anak-anak yang rela membagikan kisahnya sehingga buku ini tidak sekadar teori belaka.

Terima kasih untuk **Bapak Ridwan Sanjaya**, yang selalu tidak bosan memotivasi penulis untuk selalu berbagi.

Kepada **Pak Di-Becak, Pak Slamet-sate, Bu Karmila-sang ibu guru, Bu Lily, dan Bu Davina**, saya sangat tersentuh dengan kisah yang dibagikan buat saya. Saya sangat bersyukur bisa mengenal Anda semua.

Tidak lupa, terima kasih juga buat **bapak dan ibu yang kisahnya saya ceritakan di buku ini**. Saya tidak bisa menyebut semua karena memang banyak nama dalam buku ini yang sengaja disamarkan atas permintaan pemilik nama.

Kepada Anda yang memilih buku ini menjadi bacaan pilihan, saya juga mengucapkan banyak terima kasih. Anda tidak salah memilih buku.

**Buat Pak Kun dan YVC**, kalian semua adalah sumber sukacita saya.



## KATA PENGANTAR

**B**anyak kali orang bertanya, mana dulu yang akan terjadi? Sukses harus diraih terlebih dahulu, baru kemudian bisa bersukacita ataukah bersukacita terlebih dahulu, baru bisa meraih sukses? Hmm, sepertinya hampir seperti “telur dan ayam”. Kadang kita bingung, menetapkan mana yang terlebih dahulu.

Walaupun masalah ini bersifat filosofi, namun buku ini tidak ditulis dalam bahasan filsafat. Buku ini ditulis dan diilhami dari pandangan dan kacamata psikologi. Dengan demikian bahasannya akan lebih aplikatif serta disajikan dengan bahasa yang sederhana dan mengalir.

Banyaknya *sharing* dari teman-teman penulis, dari tukang becak, penjual sate, guru hingga manajer, membuat buku ini sangat membumi dan tidak seperti membahas hal-hal yang di awang-awang. Sehingga siapa pun pasti akan mudah memahami isi buku ini.

Jadi, bagaimanakah hubungan antara sukses dan perasaan senang, bahagia dan sukacita? Semua kata sifat



TELUR DAN AYAM,  
MANA YANG LEBIH  
DAHULU?



itu saling berhubungan atautkah memiliki makna yang berbeda? Lantas, pentingkah semua perasaan itu kita miliki? Kalau memang penting, bagaimana kita meraihnya? Tetapi jika tidak penting, apa cara mengusirnya?

Semua pertanyaan itu akan dikupas dalam buku ini.

Nah, selamat karena Anda telah memilih buku yang tepat untuk Anda. Selamat membaca dan tetap bersukacita!

Semarang, 2014

**Christine Wibhowo**







# GLAD, HAPPY, JOY AND SUCCESS



KESUKSESAN DIAWALI DARI  
RASA SENANG BAHAGIA  
DAN SUKACITA

(XTINE, MARET 2013)



# SEMUA KARENA USAHA

Jika Anda memilih buku ini, saya bisa menduga bahwa kita memilih persamaan persepsi, yaitu bahwa rasa senang, bahagia, dan sukacita harus diusahakan. Kita tidak bisa menyerah pada keadaan. Demikian pula dengan kesuksesan. Tidak ada orang yang hanya bermalas-malasan akan meraih kesuksesan.



Beberapa orang memercayai bahwa kita tidak perlu khawatir dan tidak perlu *ngoyo* (usaha keras) toh burung-burung pun mendapat makanan walaupun dia tidak bekerja.

Eiiiitss, tunggu dulu. Apakah benar burung-burung itu mendapat makan secara otomatis? Tidak lho. Burung harus terbang dan tidak malas mengepakkan sayapnya, sebelum dia mendapat makanan.



BURUNG PUN  
HARUS TERBANG JIKA  
INGIN MENDAPAT  
MAKANAN

Dengan begitu, mana ada kesuksesan dan sukacita yang tidak didahului dengan usaha. Maka saya ucapkan "selamat" kepada Anda, karena Anda telah berusaha untuk mendapatkan kesuksesan, salah satunya dengan membaca buku ini.



## RAHASIA DALAM BUKU INI

Orang disebut sukses bukan hanya karena pandangan dari orang lain, namun justru karena penilaian pada diri sendiri. Oleh karena itu, kriteria sukses bisa berbeda pada masing-masing orang.

Namun demikian, definisi sukses adalah sama. Apakah itu? Anda bisa membaca tentang definisi dan kriteria sukses ini di Bab 2. Pada akhir Bab 2 akan dikupas sebenarnya sukses itu mendahului semua perasaan positif atau malah didahului oleh perasaan positif?

Apakah Anda ingat dengan lagu anak-anak yang berjudul "di sini senang, di sana senang"? Itu lagu yang sangat sederhana namun menurut saya sangat sarat makna. Karena tidak mudah untuk selalu senang

(glad) dalam segala situasi. Sering kali, tempat tertentu dan orang tertentu bisa membuat kita senang, tetapi di tempat lain dan orang yang berbeda akan membuat kita kesal sepanjang hari.

Lantas siapa saja yang bisa merasakan senang? Di Bab 3, Anda akan menemukan jawabannya.



PERASAAN POSITIF  
MENDAHULUI SUKSES  
ATAU DIDAHULUI  
SUKSES?



RASA SENANG BISA  
MENULAR?



Apakah bapak penjual sate bisa merasa senang jika pekerjaannya bersifat rutinitas dan mungkin untung-nya tidak banyak? Beberapa tip untuk mencari kesenangan juga ada di Bab 3. Anda penasaran kan? Ssst, rasa senang juga bisa menular lho....

Nah kalau tadi dibahas mengenai *glad*, maka di bab selanjutnya yaitu Bab 4, Anda akan ditanya tentang hobi Anda. Apa ya hubungannya dengan bahagia? Ya, aktivitas diduga dipengaruhi oleh hobi Anda. Mari, coba ingat-ingat kembali hobi Anda.

Pada Bab 4 ini juga disajikan cerita-cerita menarik tentang perasaan bahagia dari beberapa orang. Jika Anda memang ingin menemukan kebahagiaan, bisa saja Anda langsung melompat ke bab ini.

Judul dalam Bab 5 sangat menggelitik, yaitu bahwa sukacita adalah kewajiban. Padahal selama ini kita mungkin berpikir bahwa keadaan sukacita sangat bergantung dari hal-hal di luar diri kita. Fanny Crosby dan Yu Yuan adalah contoh orang/anak yang sangat memiliki alasan untuk tidak bersukacita. Namun toh mereka bisa bersukacita. Apa saja ciri orang dapat dikatakan bersukacita? Apakah temperamen memengaruhi sukacita seseorang? Pertanyaan ini semua mungkin akan sedikit terjawab di Bab 5 ini.



HOBİ ANDA BİSA  
MEMENGARUHI  
KEBAHAGIAAN

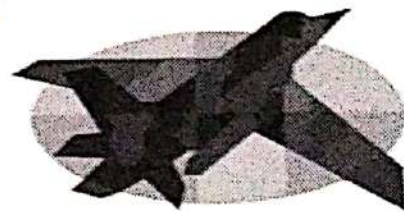


Rupanya pertanyaan tentang cara meraih sukacita tidak bisa hanya dibahas dalam Bab 5. Maka Bab 6 sampai Bab 9, akan membahas tentang kunci meraih sukacita. Beberapa kunci tersebut adalah melambatkan ritme, *just do it*, mengasihi diri sendiri, tekan tombol restart dan memberi.

Tentu saja masih banyak kunci sukacita yang bisa Anda temukan dalam perjalanan hidup ini. Namun dengan beberapa kunci itu, diharapkan kita mulai bisa membuka pintu sukacita sehingga sukacita yang memang sudah dalam hati kita tampak makin nyata.

Setelah melihat kilasan isi dari masing-masing bab, akan lebih baik jika Anda membaca berurutan bab-bab tersebut, sehingga Anda akan menemukan rahasia sukses dan rahasia sukacita dengan mudah. Namun apabila Anda ingin melompat dari bab yang satu ke bab yang lain, juga bukan berarti Anda tidak akan menemukan sukacita. Karena pada dasarnya sukacita itu sudah ada di dalam hati kita. Tugas kita hanyalah mengasah kembali.

Siapkah Anda sukses bersama saya?



MARI MERAIH PUNCAK  
SUKSES BERSAMA  
SAYA!



BAB 2

# MADESU- MASA DEPAN SUKSES



KESUKSESAN ADALAH  
SALAH SATU EFEK SAMPING  
DARI SESEORANG YANG TELAH  
MELAKUKAN YANG TERBAIK

(XTINE, FEBRUARI 2013)



## MENJELANG REUNI

Beberapa kali sudah saya mengikuti reuni. Entah itu reuni SD, SMP, atau reuni dengan teman-teman kuliah. Biasanya sebelum reuni diadakan, saya dan teman-teman yang dekat akan bertemu lebih dahulu sebelum reuni diadakan dan bermain tebak-tebakan, "Wah, si Yanti centil, sekarang jadi apa ya? Apakah masih tetap cantik dan langsing?" "Lalu, bagaimana dengan Ester ya? Apakah jadi menikah dengan Dodi?" Kira-kira begitu obrolan kami.

Tentu saja pembicaraan itu akan berkembang ke mana-mana dengan diselingi tawa mengingat masa-masa lalu. Ya, saat menjalani masa lalu itu mungkin kita merasa tidak nyaman. Namun sekarang semua yang tidak nyaman itu berubah menjadi kenangan manis dan lucu.

Biasanya setelah ketawa-ketiwi, kami berganti wajah menjadi serius saat ada yang menyela, "Apakah teman-teman kita itu semua sukses ya?" "Wah, saya jadi sedikit cemas," Iya ya, jangan-jangan di acara reuni nanti, hanya saya yang belum sukses.

Winda, teman saya yang memang cenderung pendiam, tampak menarik napas panjang. "Hmm, mungkin aku tidak ikut reuni deh. Aku malu kalau datang. Pasti



TEMAN-TEMAN KITA  
APAKAH SEMUA  
SUKSES YA?



mereka nanti akan memamerkan suaminya yang ganteng atau kaya dan juga mungkin mengajak anak-anaknya.”

Ya, kami semua tahu bahwa Winda adalah seorang akuntan hebat di perusahaannya. Ia sangat dipercaya oleh pemilik perusahaan, sehingga Winda secara materi dapat dikatakan lebih dari cukup. Akan tetapi, sampai usia kepala empat ini, ia belum pernah menikah. Jangankan menikah, setahu saya, sejak sekolah dulu pun ia tidak pernah pacaran. Saat teman sebayanya berpacaran, Winda memilih menekuni modul-modul kuliah. Maka tak heran, ia menjadi lulusan terbaik dan sekarang menjadi karyawan terbaik yang sangat sukses.

Rupanya pernyataan Winda itu mengusik kami semua, yang kemudian pelan-pelan menghentikan acara makan bersama di siang itu. Kami lantas pulang, namun saya yakin, seperti saya mereka semua sekarang sedang merenung, “Apakah saya bisa dikatakan sukses saat bertemu teman lama di reuni nanti?”

## **MEMBUKA ALBUM LAMA**

Di rumah menjelang reuni itu, saya merenung tentang hal yang harus saya banggakan di depan teman-teman nanti. Saya juga heran, mengapa baru sekarang saya merasa sangat tidak gembira. Padahal sehari-hari kata teman-teman, saya dikenal sebagai orang yang semangat di tempat kerja, tidak lamban dan mudah tertawa. Saya tidak pernah merasa gagal dan putus asa dalam hidup



ini. Tapi sekarang tiba-tiba saya sadar dan sedih gara-gara tidak ada yang bisa saya pamerkan di depan teman-teman.

Melihat saya jadi pendiam di sore hari itu, suami saya heran. Lalu saya menceritakan semua kesedihan saya. "Jadi selama ini merasa gagal, gitu?" tanyanya pada saya. Saya menggeleng kepala. "Selama ini sih senang-senang saja rasanya, tapi kok jadi sadar bahwa tidak ada yang bisa dipamerkan ya?" Saya menunjuk rumah kami yang sudah tua. Selama ini saya merasa biasa saja, tapi hari ini entah mengapa rumah ini menjadi sangat buruk di mata saya.

Anak saya yang sedang tertawa-tawa, terasa berisik di telinga saya. Padahal biasanya saya juga ikut tertawa-tawa bersama mereka. Saya membanting pintu kamar. Suami saya itu kok ya herannya bukan menghibur, malah keluar kamar. Saya semakin sengsara rasanya.

Beberapa saat kemudian, suami saya meletakkan beberapa album foto di sebelah saya. "Ada apa dengan album foto ini? Saya sudah hafal isinya," kata saya ketus. Jelas saja sayalah yang paling tahu isi semua album foto, karena sayalah yang mengaturnya dan memberikan ulasan singkat di setiap foto. Masing-masing anak, memiliki album sendiri. Suami saya tidak menjawab gerutuan saya, malah langsung saja pergi.

Sejenak kemudian, dengan malas saya membuka-buka album foto.



Ada foto waktu saya umur 6 tahun, sedang 'berceramah' di depan boneka-boneka saya. Ayah saya sempat merekam suara saya saat ceramah



ALBUM FOTO BISA MENG-GAMBARKAN PERJALANAN HIDUP

itu. Isi ceremahnya amburadul, tapi suaranya *super power* seperti saya sekarang. Bonekanya beli di pasar, sederhana dan terbuat dari plastik. Saya mulai tersenyum kecil. Masih jelas di ingatan saya, saat itu saya memiliki keinginan untuk bisa menjelaskan sesuatu yang baru kepada "anak-anak" saya yang jumlahnya lima itu.

Kemudian di lembar-lembar berikut, ada tulisan khas anak 10 tahun yang berbunyi:

AH, TIDAK JADI PUNYA ANAK LIMA, AH. TIGA SAJA,  
TAPI PEREMPUAN SEMUA SEPerti DI FILM LITTLE HOUSE  
ON THE PRAIRIE.

Weeeitsss, saya langsung menegakkan tubuh saya, membaca ulang tulisan itu. Saya tertegun. Itukah impian saya saat kecil? Selama ini saya melupakan impian itu. Hmmm, di usia hampir 50 tahun ini, saya baru menyadari kalau impian saya, ternyata sudah terkabul!

Bukankah impian yang terkabul itu sama dengan sukses? Astaga, saya menebah dada! Mungkin itulah sebabnya, saya tidak, merasa gagal dalam hidup ini, tapi tidak pernah menyadari apa alasannya.



Makin semangat saya membuka lembar album berikutnya. Di sana saya memasang foto saya saat menyusui anak pertama, lalu anak kedua, dan anak ketiga. Saya tulis di bawah foto itu. "Mama memang menyiapkan baju khusus untuk menyusui ketiga bidadarinya Mama ini. Mama harus berhasil memberi ASI eksklusif dan terus menyusui hingga sang putri menginjak usia 2 tahun."

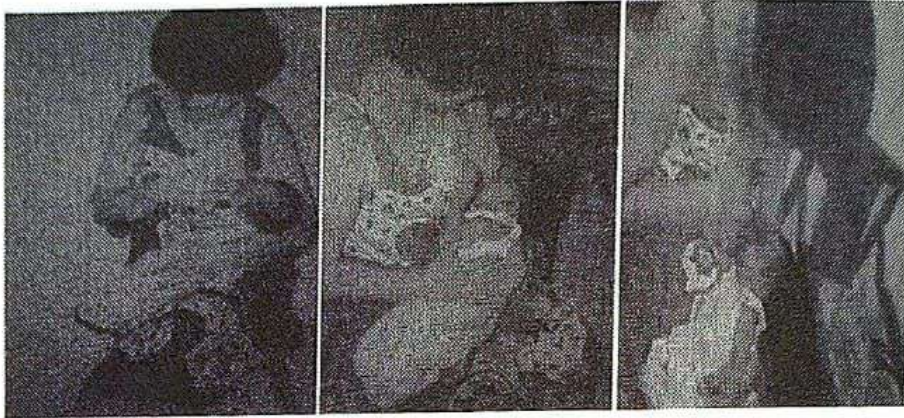


FOTO SAAT MENYUSUI KETIGA ANAK, DI WAKTU YANG BERBEDA NAMUN DENGAN SEMANGAT YANG SAMA

Wow, saya takjub dengan tulisan saya sendiri. Betapa saya ingin berteriak seperti di film Dora, "Berhasil... berhasil... berhasiiiiil!" Saya mengenang kembali keberhasilan saya memberikan ASI eksklusif kepada ketiga anak saya. Saya memang merasa berhasil, tapi lupa kalau kesuksesan ini memang layak dipamerkan.

Semakin banyak lembar foto yang saya buka, air di mata saya mulai turun ke pipi. Banyak keinginan sederhana di sana yang saya tuliskan dengan sangat detail, dan sekarang semua menjadi nyata, termasuk keinginan



punya suami yang tidak merokok, suka menelepon dan mau terlibat dalam perawatan anak.

Saya menghela napas dan langsung ke luar kamar, melihat anak-anak dan suami saya yang sedang menunggu saya dengan tatapan penuh penasaran. Tidak ada teriakan dan pelukan romantis khas sinetron, tapi saya merasakan kehangatan yang meresap hingga hati saya. "Mama siap berangkat ke reuni minggu depan. Kalau ada teman yang memamerkan kesuksesannya karena materi, Mama akan memamerkan kalian semua. Karena kalian semua adalah impian sukses Mama sejak kecil."

## **BERBEDA TAPI SAMA**

Berbicara mengenai sukses, memang mungkin ada banyak kriterianya. Seperti curhat saya sebelumnya, saya merasa sukses karena impian saya saat kecil menjadi nyata. Mungkin Anda memiliki kriteria yang berbeda. Anda boleh lho, kirim cerita sukses Anda itu kepada saya.

Namun walau kriterianya berbeda, tetapi definisi sukses adalah sama, yaitu pada intinya berhasil mencapai sesuatu yang diinginkan. Dengan begitu, seseorang yang kaya raya belum tentu merasa sukses karena yang ia inginkan bukan harta. Sedangkan orang yang secara ekonomi serba kekurangan, belum tentu merasa tidak sukses.

Ibu Lily adalah lulusan Master Psikologi dengan prestasi yang sangat memuaskan. Ia memiliki mimpi menjadi



psikolog yang andal bagi anak-anak. Di tengah ia menggapal mimpinya, ia bertemu dengan seorang pemuda yang kemudian menikahinya.

Beberapa saat kemudian, Bu Lily mendapatkan seorang putri. Semuanya ini tentu sangat membahagiakan Bu Lily. Namun sayang, belum genap 6 bulan usia sang putri, Bu Lily dengan keahliannya mengamati perkembangan anak, menemukan bahwa putrinya mengalami hambatan perkembangan. Hambatan ini tidak hanya terkait dengan fisik namun juga hambatan dalam hal psikologis.

Keadaan ini merupakan pukulan bagi Bu Lily. Dia kemudian harus sesegera mungkin menentukan pilihan. Terus berjuang untuk menjadi psikolog anak atau meninggalkan profesinya untuk sepenuh waktu memberikan terapi bagi putrinya.

Dengan banyak pertimbangan, akhirnya Bu Lily memilih untuk meninggalkan pekerjaannya yang dinilai banyak orang sebenarnya sangat menjanjikan masa depan yang sukses. Setelah itu Bu Lily berusaha untuk memberikan terapi khusus buat anaknya. Tidak ada kesulitan untuk Bu Lily membuat terapi karena dia memang pakar di bidang itu. Hanya saja karena sekarang yang dihadapi adalah anak sendiri, maka beban psikologisnya menjadi terasa sangat berat. Belum lagi cemoohan yang datang dari keluarga sendiri maupun dari orang lain. "Anak psikolog kok malah mengalami gangguan," begitu kira-kira kata-kata orang yang membuat hati Bu Lily terasa teriris.



Tidak jarang sang suami yang selalu mendukung pun mengalami kelelahan psikis saat melihat perkembangan anaknya sangat lambat. Di usia 7 bulan, anaknya belum juga bisa tengkurap. Di usia satu tahun, jangankan berdiri, sang putri belum juga bisa berguling di tempat tidurnya.

Hari-hari terasa sangat berat, tak jarang Bu Lily menangis seorang diri.

Dia selalu merasa gagal dan hidup tak ada artinya. Kepandaiannya seolah tak ada artinya. Namun untungnya asanya tidak pernah putus. Dengan semangatnya selalu mencari informasi tentang gangguan yang dialami anaknya, Bu Lily juga terus mempraktikkan se-mua ilmu pengetahuannya.

Rupanya di saat usia putrinya menginjak 2 tahun, Tuhan pun turun tangan. Sang putri pelan namun pasti mengalami perkembangan yang berarti. Di usia ini putrinya mulai bisa berdiri dan tidak lama kemudian bisa berjalan. "Anakku itu seperti ngebut mengejar ketinggalannya," kata Bu Lily mengomentari anaknya. Memang tidak bisa selincah teman-teman sebayanya, namun sang putri mulai tidak dipandang aneh oleh orang lain.

Statusnya sebagai ibu rumah tangga murni tidak membuat Bu Lily merasa rendah diri jika melihat teman-temannya yang saat ini menjadi psikolog terkenal.



TAK JARANG,  
ADA AIR MATA SAAT  
BERJALAN MENUJU  
KESUKSESAN



Memang banyak yang mencibir ke arahnya dengan mengatakan bahwa sia-sia Bu Lily menjadi lulusan terbaik, kalau hanya bisa tinggal di rumah. Namun bagi Bu Lily, mengantarkan anaknya menjadi mandiri adalah kesuksesan yang luar biasa. Dia dengan tegas mengatakan bahwa cita-citanya sebagai psikolog anak, tidak pernah kandas justru ia merasa sukses menjadi psikolog anak, karena bisa membuat anaknya setara dengan anak normal. Impiannya menjadi psikolog anak telah menjadi nyata, walau dengan jalan yang tak terduga.

## PUNYA MERCUSUAR KESUKSESAN

Secara sederhana, sukses adalah bisa mencapai tujuan hidup. Maka bisa sukses atau tidak, semua bergantung pada tujuan hidup seseorang. Nah, Anda bisa bayangkan, bukan, bagaimana dengan orang yang tidak tahu tujuan hidupnya? Jelas saja ia akan selalu tidak bersemangat karena tidak memiliki arah dan akhirnya tidak pernah merasa sukses!

Saya pernah merasa prihatin ketika mahasiswa kesulitan menjawab pertanyaan saya tentang tujuan hidupnya. Padahal mereka sedang belajar di Fakultas Psikologi. Namun saat saya bertanya, "Siapa yang ingin menjadi



MERCUSUAR  
KESUKSESAN



psikolog?" Hanya satu yang mengangkat tangan. Lalu pertanyaan saya lanjutkan dengan pertanyaan tentang tujuan hidup. Itu pun hanya lima dari 54 mahasiswa yang bisa menjawab dengan lancar. Selebihnya tidak punya tujuan, persis seperti perahu yang diombang-ambingkan gelombang malam.

Jika orang tidak punya tujuan hidup, bagaimana bisa ia mencapai kesuksesan? Apa pun yang dilakukannya, ia tak pernah merasa berhasil. Atau bisa saja, dalam melakukan sesuatu ia akan bekerja dengan asal jadi, karena tidak tahu tujuannya. Tujuan hidup bagaikan mercusuar. Menurut kamus, mercusuar adalah sebuah bangunan menara dengan sumber cahaya di puncaknya untuk membantu navigasi kapal laut. Mungkin zaman sekarang sudah ada GPS yang bisa membantu kita menentukan arah, namun di masa yang lalu, mercusuar sangat penting artinya.

Mahasiswa akan belajar dengan setengah hati dan asal lulus jika tidak mengetahui tujuan hidupnya atau saat tidak memandang mercusuar kesuksesannya. Mahasiswa model begini, pasti tak akan bisa sukses dan tidak akan pernah merasakan sukses. Kalaupun pada suatu mata kuliah dia bisa mendapat nilai A, dia juga tetap tidak puas karena itu bukan sukses buatnya.

Berbeda dengan seorang tukang parkir yang saya kenal. Walau pekerjaannya tidak spektakuler, tapi ia memiliki tujuan, yaitu menata tempat parkir dan membuat nyaman orang-orang yang parkir di daerahnya. Dengan begitu ia melakukan tugasnya dengan sangat



sungguh-sungguh. Saat ia melihat sepeda motor yang ia atur semuanya tampak rapi di lapangan parkir, ia bisa tersenyum puas. Ia merasa sukses!

Maka penting bagi setiap kita untuk memancarkan tujuan hidup yang jelas, setinggi mercusuar di pantai. Dengan demikian semua yang kita lakukan benar-benar terarah menuju kesuksesan.

## **MEMILIKI LILIN DI SEPANJANG PANTAI**

Sebuah kapal yang terombang-ambing oleh ombak di malam hari, tentu akan sangat terbantu jika ia melihat mercusuar yang membuatnya tidak tersesat. Ya, sinar di mercusuar itu memang terang dan berada di tempat yang tinggi, sehingga membuat nahkoda kapal melihat dari segala arah. Dengan begitu, ia bisa mengarahkan kapalnya ke arah mercusuar itu.

Namun demikian, kadang kala karena sinarnya yang terang dan dapat dilihat dari segala arah itulah, sering kali kapal tetap salah arah saat menuju mercusuar itu. Nahkoda merasa sudah benar mengarahkan kapalnya, tapi kenyataannya kapalnya serong ke arah lain.

Lantas apa artinya bagi kita?

Sukses bukan saja saat kita mencapai mercusuar kesuksesan, akan tetapi juga saat jalan kita menuju sukses itu, kita menghargai adanya lilin-lilin di tepi pantai yang akan mendukung kita saat mencapai kesuksesan.



Mahasiswa yang punya tujuan hidup, yang saya ceritakan tadi, salah satunya bernama Eros. Dengan lantang ia mengatakan bahwa tujuan hidupnya adalah menjadi seorang



LILIN DI SEPANJANG  
PANTAI ITU BAGAI TEMAN  
DI SEKITAR KITA

Psikolog Klinis Dewasa dan menikah dengan pacarnya saat ini. (Untuk sekadar informasi, seperti profesi dokter, profesi psikolog pun memiliki beberapa spesialisasi, seperti Psikologi Anak, Psikologi Pendidikan dan juga Psikologi Klinis Dewasa). Dua

tujuan hidup ini tampak jelas di depan mata Eros. Maka sekarang Eros sangat semangat dalam belajar dan membina hubungan dengan pacarnya.

Akan tetapi tidak jarang ia pun menyadari ada saat-saat tertentu ia melakukan banyak kegiatan yang tampaknya mengarah ke tujuan hidup itu, namun sebenarnya menjauh dari "mercusuar kesuksesan". Contohnya ia sibuk latihan band di kampusnya, sehingga kadang kala harus absen dari kuliah. Ia beranggapan bahwa kegiatan yang ia lakukan toh merupakan kegiatan kampus. Jadi pasti mendukungnya untuk menggapai tujuan hidupnya.

Untunglah Eros memiliki teman-teman yang baik yang selalu mengingatkan dia bahwa sering kali ia banyak melakukan kegiatan yang tidak mendukung langsung kepada pencapaian cita-citanya. Jadi pemain band kampus memang bisa menjadi nilai tambah bagi Eros, namun jika terlalu fokus di band, maka tujuan utamanya

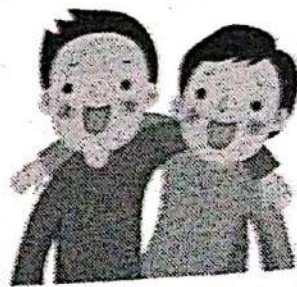


menjadi sedikit melenceng. Teman-temannya itulah yang diibaratkan seperti lilin di sepanjang pantai, agar kapal tidak tersesat menuju mercusuar. Maka jika kelak Eros berhasil, tidak hanya ia sendiri yang merasa sukses, namun juga teman-teman yang mendukungnya.

Begitu pentingnya mercusuar dan lilin, maka seperti disinggung sebelumnya, seseorang akan sukses jika selain memiliki tujuan hidup, ia juga memiliki teman-teman di sekelilingnya yang selalu mengingatkan jika ia mulai tidak sesuai arah. Sukses sesungguhnya adalah saat kita memiliki teman-teman yang mendukung dan menghargai usaha kita.

Ya, hubungan baik dengan teman-teman dan orang-orang di sekitar kita memang merupakan kesuksesan kita. Akan tetapi yang lebih penting dari itu adalah kita harus memiliki perasaan didukung oleh teman-teman. Jangan sampai terjadi, sebenarnya teman-teman dan orang-orang di sekeliling kita sudah mendukung, namun kita tidak memberdayakan dukungan itu. Malah akan lebih bagus, jika yang terjadi adalah sebaliknya, yaitu sebenarnya orang-orang di sekitar kita tidak mendukung secara langsung, namun kita merasa didukung.

Misalnya saja saya memiliki banyak teman yang jelas-jelas mendukung saya untuk menulis karena memang mereka tahu saya suka menulis. Namun karena saya sering kali



JANGAN PERNAH  
ABAIKAN DUKUNGAN  
DARI TEMAN



bebal, maka saya tidak bisa merasakan berharganya kehadiran mereka.

Sebaliknya teman saya yang tidak mendapat dukungan secara nyata, malah memotivasi diri sendiri untuk menulis, karena pikirnya, "Orangtua saya tinggal jauh di luar pulau. Mereka tidak memiliki pendidikan tinggi seperti saya. Jelas saja mereka tidak bisa secara langsung memotivasi saya. Namun dengan kasihnya yang selalu hangat, saya tahu mereka pasti bangga dengan yang saya lakukan." Membuat bangga orang-orang di sekeliling kita, itulah sukses!

## MAMPU MENJADI SULUH

Saat masih sekolah di SD, saya memiliki teman bernama Alex. Dia terkenal pandai, baik secara teori maupun lisan. Maksudnya, selain ia pandai dalam bidang akademis, ia juga jago baca puisi dan pidato. Kepandaiannya tetap menonjol sampai dia SMA. Oleh orangtuanya, Alex diarahkan untuk menjadi ahli komputer. Sebenarnya Alex kurang suka dengan bidang itu. Namun di masa itu, memang profesi ahli komputer masih jarang dan sangat dibutuhkan masyarakat. Apalagi Alex tergolong cerdas, pasti mampu menjadi ahli infomatika.

Seperti sudah diduga, walau bukan lulusan terbaik di Fakultas Ilmu Komputer, namun Alex memiliki nilai yang gemilang. Setelah menjalani prosedur ini-itu, jadilah Alex seorang programmer yang sangat dipercaya oleh sebuah



perusahaan besar, yang juga memiliki supermarket. Karena Alex tahu tentang segala rahasia di perusahaan tersebut, maka oleh perusahaan Alex diberi penghargaan yang khusus, yaitu gaji yang besar. Semua orang yang mengenal Alex pasti mengatakan bahwa Alex adalah orang yang sukses.

Tapi, apa yang dirasakan Alex saat sendiri di kamarnya? Ia merasakan kekosongan. Alex yang saya kenal berwajah ceria dan energik, sekarang tampak serius dan tua, ia bercerita sebenarnya ia lebih suka jika bekerja dengan bertemu banyak orang. Kemampuan komunikasinya yang baik ingin ia gunakan untuk memotivasi orang lain atau mengajarkan sesuatu kepada orang banyak.

Atas beberapa saran rekannya, ia mengurangi kerja lembur di perusahaan tempat ia bekerja, dan melamar sebagai dosen tidak tetap di salah satu fakultas di perguruan tinggi swasta di kotanya. Ia mendapat jadwal mengajar di malam hari, sehingga tidak mengganggu pekerjaan utamanya.

Setahun telah berlalu, Alex memang merasa lelah karena waktu istirahatnya berkurang, namun ia merasa sangat berhasil. Alasan berhasilnya adalah saat ia bisa berkomunikasi dengan banyak orang dan tidak terkungkung di belakang meja.



SUKSES ADALAH SAAT  
MEMBUAT ORANG LAIN  
MENJADI MENGERTI



Hingga suatu hari, dengan banyak pemikiran dan perdebatan di sana-sini, Alex memutuskan menjadi seorang pengajar *full time*! Ia bangga dengan profesi barunya, walau secara materi dia kalah dengan teman-temannya di perusahaan yang dulu. Ia bisa merasa sangat sukses saat mahasiswa yang ia bina, bisa menguasai materi dengan baik. Dari yang tidak bisa, menjadi bisa. Itulah perasaan sukses yang dimiliki Alex.

Dengan nada bercanda, dia sering mengatakan, "Dulu saat saya bekerja di perusahaan besar, dengan uang saya, saya bisa membeli banyak buku, namun tidak sempat membacanya. Sekarang, saya punya banyak waktu untuk membaca buku, namun tidak lagi mampu membeli banyak buku. Meski begitu, saya merasa bahwa saya sukses setelah menjadi pengajar!"

Ya, sukses bukan hanya diukur secara materi, tapi saat seseorang berguna bagi orang lain. Penilaian sukses yang paling objektif adalah orang-orang yang bersama kita. Jika kualitas hidup orang-orang di sekeliling kita menjadi lebih baik karena kiprah kita, itulah kesuksesan kita. Saat kita bisa bagai suluh yang bisa menerangi jalan orang banyak, itulah sukses.



SUKSES ADALAH SAAT  
SESEORANG MERASA BER-  
GUNA, BAGAI SULUH  
YANG MENERANGI  
JALAN



## ADA HATI SELUAS SAMUDRA

Saya mendapat banyak kesan saat saya harus latihan praktik di Rumah Sakit Jiwa. Dari pengamatan saya, umumnya pasien di sana terbagi menjadi dua bagian besar, yaitu ada yang pendiam sekali dan ada yang sangat suka berbicara. Cara bicaranya tentu saja tidak terstruktur, loncat dari suatu persoalan ke persoalan yang lain. Walau banyak variasi tema yang diceritakan, namun ciri khas mereka adalah suka menceritakan sesuatu dari sudut pandanganya sendiri. Curhatnya tak pernah lepas tentang dirinya sendiri.

Namun suatu sore saya tertegun saat seorang pasien perempuan mendatangi perawatnya dan mengatakan, "Sus, itu temenku suka garuk-garuk kepala. Berarti rambutnya kotor ya? Nanti aku bantu dia keramas ya, Sus?"


Suster perawat tampaknya tahu keheranan saya, lalu menjelaskan tanpa saya minta. Katanya, kalau ada pasien yang bisa memperhatikan keperluan temannya, maka apa pun diagnosis psikiater, ini adalah tanda-tanda bahwa pasien itu akan segera sembuh.

Anda pasti tahu artinya, bukan? Ya, orang yang sehat adalah orang yang bisa memperhatikan orang lain. Kata "memperhatikan" memiliki kata dasar "hati". Artinya, jika ia memperhatikan orang lain, ia bisa memasukkan orang lain ke dalam hatinya. Sehingga ia bisa merasakan yang dirasakan orang lain.



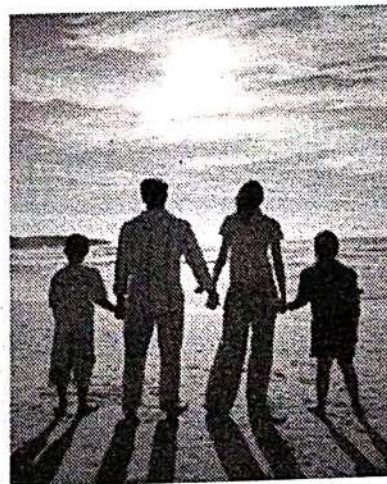
Efek sampingnya adalah orang lain akan merasa nyaman hidup bersamanya. Tentu saja ia tidak memiliki kewajiban untuk selalu membuat orang lain

senang, namun ia berusaha membuat orang lain memahami potensi mereka masing-masing. Apakah itu berarti nanti hatinya tidak penuh sesak, karena memasukkan banyak orang ke dalam hati? Secara psikologis, hati manusia itu bisa diatur keluasannya. Jadi jika dimanfaatkan dengan baik, maka hati kita bisa seluas samudra.



SUKSES ADALAH  
SAAT BISA MEMASUK-  
KAN ORANG LAIN KE  
DALAM HATI

Orang yang sukses, bukan saja orang yang berhasil mencapai tujuan, namun juga orang yang bisa menjalin hubungan empati dan hangat dengan orang lain. Orang lain di sini, juga termasuk keluarganya. Sebab, ada lho, orang yang bisa menjalin hubungan baik dengan orang banyak, namun dengan keluarganya dia selalu tidak bisa akrab. Padahal kesuksesan seseorang dinilai bukan hanya karena keberhasilannya dalam soal karier, tetapi juga karena kesuksesannya dalam hidup berkeluarga.



HATI SELUAS SAMUDRA  
SELALU CUKUP UNTUK  
MENAMPUNG ORANG LAIN,  
TERMASUK KELUARGA



Jika ada dua orang bapak. Sebut saja Bapak Han dan Bapak Ben. Pak Ben seorang pemilik perusahaan besar. Secara materi ia berkelimpahan. Awal meniti karier, ia dikenal sebagai orang yang rendah hati, namun setelah berhasil ia berubah menjadi seperti monster (begitu kata karyawannya). Istrinya pun tidak tahan hidup bersamanya. Apalagi anak-anaknya, kalau bisa memilih, mereka lebih suka jika ayahnya itu tidak sering-sering berada di rumah.

Bagaimana dengan Pak Han? Dia juga termasuk sukses dalam karier walau tidak sampai memiliki perusahaan sendiri. Namun hampir semua orang setuju, bahwa keluarganya hangat walau bukan berarti tanpa konflik. Anak-anaknya tidak menjadi anak yang liar. Istrinya pun bangga pada suaminya yang selalu menaruh kasih pada keluarganya.

Menurut Anda, siapakah yang dapat dikatakan sukses? Siapakah yang kaya hati? Pak Ben atau Pak Han?

## **MASA DEPAN ITU SELALU ADA**

Orang yang sukses adalah orang yang selalu berpikir positif, menganggap bahwa masa depan itu selalu ada. Berpikir positif bukan berarti semua dipandang betul dan toleransi pada hal-hal negatif, namun bisa mengubah hal-hal negatif menjadi positif. Ia bisa memandang masa depan yang ceria, walau saat ini ia masih berada di tengah badai masalah.



Apa pun alasannya, mencuri adalah mencuri. Apa pun masalahnya, berbohong adalah berbohong. Apa pun tujuannya, menipu adalah menipu. Orang



TETAP PUNYA HARAPAN,  
WALAU SEKARANG ADA  
DI TENGAH BADAI  
KEHIDUPAN

yang berpikir negatif itu akan berhenti sampai di titik menuduh dan menganggap negatif semua hal. Sedangkan orang yang berpikir positif adalah orang yang mengetahui hal itu dan tidak toleransi pada hal-hal negatif, namun kemudian ia mencari peluang untuk mengubah situasi negatif itu.

Ketika melihat anak SD merokok, orang yang berpikir negatif akan menuduh orang itu tidak memahami kesehatan dan mungkin membenci anak tersebut. Beda dengan orang yang berpikir positif, ia tetap menganggap bahwa merokok adalah merusak kesehatan. Ia tidak toleransi pada perokok apalagi jika pelakunya adalah anak SD. Namun orang yang berpikiran positif tidak berhenti sampai tahap ini saja. Ia mencari cara agar dapat mengubah perilaku anak tadi dan tidak membenci perokok.

Demikian juga orang yang sukses, ia bukannya tidak tahu kalau untuk mencapai cita-cita itu adalah sulit. Tantangan dan hambatan pasti akan selalu mengiringi langkahnya. Akan tetapi orang yang sukses sangat tahu bahwa dengan tekun berusaha tanpa kenal lelah, maka masa depan akan penuh dengan harapan, walau sekarang belum tampak hasilnya.



Seorang gadis muda berusia 19 tahun, bernama Devi, terpaksa di tempatnya berdiri ketika hasil tes urinenya menyatakan bahwa ia hamil! Di wajahnya langsung terbayang wajah orangtuanya yang marah dan wajah pacarnya yang panik. Ternyata benar juga, mirip di kisah sinetron, semua orang termasuk orangtuanya dan pacarnya, menyalahkan Devi. Semua menyarankannya untuk menggugurkan kandungannya.

Devi mencoba tegar di hadapan semua orang, walaupun ia menangis tiada henti di sepanjang malam. Ia tahu betul bahwa inilah hasil perbuatannya yang salah. Dia tidak berusaha membela diri. Namun untungnya dia mendapat pencerahan, bahwa kondisi yang sudah salah ini, tidak boleh dibiarkan sehingga memunculkan kesalahan yang lain.

Menginjak usia 3 bulan kehamilannya, ia memutuskan untuk melanjutkan kehamilannya dengan tanpa menikah. Ini keputusan yang sulit, berat dan oleh orang lain dianggap gila. Tapi Devi sadar, ia tidak bisa meneruskan pernikahan dengan orang yang tidak ia cintai dengan tulus. Semua yang dilakukan bersama pacarnya itu adalah nafsu belaka. Jika dilanjutkan ke dalam pernikahan, maka semuanya akan bertambah semakin buruk. Sebab, pernikahannya tidak didasari kasih yang murni.

Walau tidak menikah dengan sang pacar, Devi dengan tegas, ulet, dan berani meminta pertanggungjawaban keluarga pacarnya, untuk ikut terlibat dalam soal pembiayaan selama kehamilan dan juga untuk biaya anaknya kelak. Devi mulai merangkak dari titik terendah



dalam hidupnya. Oleh orangtuanya, Devi dikirim ke rumah neneknya, di lain kota. Singkat cerita, Devi mulai bekerja sebagai marketing di suatu perusahaan. Ia hanya mendapat komisi dari barang yang berhasil ia jual.

Devi memang tahu ia salah tapi ia tidak terpuruk. Ia bangkit dengan semangat tanpa mengulangi kesalahan dalam melangkah. Lambat namun pasti, ia menjadi tenaga marketing terbaik di bagiannya. Ia mulai kontrak rumah sambil menunggu kelahiran anaknya.

Sepuluh tahun sudah berlalu, anak Devi yang kini sudah kelas 5 SD, tampak bermain-main di dalam rumah yang belum banyak perabotannya. Tapi Devi yakin, tak lama lagi ia akan mengisi rumahnya dengan perabotan dan yang penting ia akan mengisinya dengan cinta. Harapan itu pasti ada.

Karena kalau dia dulu dari nol bisa menjadi seperti sekarang, tentu tidaklah sulit menjadi seorang ibu tunggal yang berkecukupan dan hidup damai bersama anaknya. Ya, sekarang Devi telah menjadi manajer marketing di perusahaannya.

Semua orang yang dulu melecehkannya, sekarang tiap bertemu dengannya akan menundukkan kepala, sambil menyapa, "Selamat pagi, Bu Devi." Itulah salah satu bukti kesuksesannya.



MASA DEPAN ITU ADA,  
JUGA BAGI YANG HAMIL  
DI USIA REMAJA



Nah, jika Devi yang berusia 19 tahun saja bisa menatap kesuksesannya di tengah kehancurannya, mana bisa Anda mengatakan bahwa Anda tidak bisa sukses?

## SUKSES ADALAH MODAL ATAU HASIL?

Masih ingatkah Anda dengan kisah-kisah sukses sebelumnya? Kalau lupa, ada baiknya membaca lagi deh. 😊 Tapi pada intinya, semua orang dengan kondisi yang berbeda, bisa menemukan kesuksesannya. Setelah mereka menemukan kesuksesan, hidup mereka menjadi bahagia. Namun silakan Anda mengamati lagi, apakah mereka baru merasa senang setelah setelah mencapai kesuksesan?

Menurut Anda, mereka itu sukses kemudian merasa bahagia atau sebaliknya, mereka itu nyaman dulu dengan hidupnya baru mereka meraih sukses? Hmm, bingung juga ya? Pertanyaannya kok jadi khas filsafat. Memang biasanya untuk mencari definisi dari suatu hal, akan baik jika belajar filsafat. Namun buku ini ditulis dengan contoh yang aplikatif, bahasa yang populer dan sederhana, agar kita semua memahaminya dengan mudah dan gembira.

Nah, jika kita sudah gembira dan senang membacanya, saya yakin kita akan sukses memahami tentang sukses itu. Jadi? Kita harus sukses dulu atau gembira dulu nih? Apa saja syarat agar kita bisa mencapai sukses?



Baiklah, silakan membaca bab berikutnya. Yang jelas, sukses atau gagal, semua adalah pilihan kita sendiri.



SUKSES ATAU GAGAL,  
ANDALAH YANG MEMILIH



**BAB 3**

**DI SINI SENANG,  
DI SANA....?**



**RASA SENANG ITU  
BAGAI AWAN YANG DITIUP ANGIN  
SERING BERUBAH BENTUK  
NAMUN KITA LAYAK  
MENDAPATKANNYA**

(XTINE, FEBRUARI 2013)



## SUKSES DAN SENANG

Di bagian sebelumnya, sudah dipaparkan secara sederhana tentang makna sukses. Dari beberapa kisah yang disampaikan, tampak bahwa orang yang sukses memang sudah pasti akan merasa senang. Namun jika diperhatikan betul, saat mereka belum meraih kesuksesan pun mereka tidak loyo dan larut dalam sedih. Justru mereka melakukan semuanya dengan perasaan positif.

Benarkah kita harus merasa senang dulu baru kemudian sukses mengikuti? Atau jangan-jangan memang kita baru bisa merasa senang jika sudah sukses? Apa sebenarnya rasa senang itu dan bagaimana hubungannya dengan kesuksesan?

## RASA SENANG ITU MENULAR

Perasaan senang, atau dalam bahasa Inggris *glad*, adalah termasuk emosi positif yang sangat mudah menular. Perasaan ini tidak melulu milik seseorang dengan temperamen sanguinis saja. Orang dengan segala temperamen bisa memiliki perasaan ini.

Sehingga orang dengan temperamen melankolis tidak harus beralasan, "Mana mungkin saya bisa selalu senang, kan saya melankolis yang sudah ditakdirkan untuk selalu serius?" Bukankah rasa senang itu bukan berarti berwajah



cekikikan sepanjang waktu? Intinya, semua orang bisa merasa senang.

Cobalah untuk berpura-pura senang, maka kita akan menjadi senang betulan. Selain itu, perasaan senang seperti perasaan sedih dapat mudah sekali menular ke orang lain. Jika kita senang, maka orang lain yang berhadapan dengan kita juga akan senang, walau awalnya dia sedang tidak gembira.



Saya pernah mencobanya, saat saya bertemu dengan penjual sate yang lewat di depan rumah saya. Wajahnya serius cenderung galak. Saya jadi tidak berminat membeli dagangannya. Namun karena akan bereksperimen, maka saya mencoba menyapanya dengan renyah.

“Wah, panas banget udara hari ini ya, Pak. Tapi bau satanya Bapak enak banget sih, jadi walau panas ingin beli juga nih.”

Si Bapak diam saja, tetap belum ramah, namun kerutan di dahinya agak berkurang.

Sambil memilih sate, saya bertanya lagi, “Bapak keliiling ke mana saja, Pak? Semoga laris manis ya, Pak.”



Wah, rupanya Bapak ini pendiam, karena tidak menjawab. Mulai tersenyum sih, walau agak dipaksakan. Sambil menunggu sate dibakar, saya bertanya tentang namanya dan asal kotanya. Pak Slamet, nama si Bapak sate ini, mulai mau bercerita bahwa ia baru saja memiliki cucu di desanya. Namun ia belum bisa menengoknya karena masalah biaya.

"O jadi dia cemberut melulu itu karena sedang memikirkan cucunya," kata saya dalam hati.

Karena sate telah selesai dibakar dan dibungkus, saya segera beranjak pergi. Eiiits, tapi kok bungkusannya yang berisi sate terasa berat, ya? Saya menengok ke dalam bungkusannya daun itu.

"Bu, itu saya tambahi dua lontong ya.... Tidak usah bayar," seru Pak Slamet yang mungkin melihat saya heran melihat isi tas.

"Lho kenapa, Pak? Saya tidak pesen lho."

"Tidak apa-apa, Bu. Karena hari ini saya lega bisa cerita tentang cucu saya. Permisiiii, Buuu."

Saya melongo memandangi punggung Pak Slamet yang sudah menjauh pergi. Waduh, saya belum bilang terima kasih lho kepada Pak Slamet.



BAPAK PENJUAL SATE PUN  
BISA KETULARAN RASA  
SENANG



Dari pengalaman itu saya belajar, bawa rasa senang memang tidak menyelesaikan masalah, namun paling tidak bisa meringankan hati.

Pembaca ingin tahu cerita selanjutnya?

Pak Slamet tetap berjualan sate seperti biasanya. Setiap hari, dia selalu menyapa saya walau sering kali saya tidak membeli satenya. Saat saya membeli sate, pasti bungkusannya sate saya lebih berat dari pesanan saya. Dengan wajah lucu, Pak Slamet berbisik. "Ssssst, jangan bilang ke yang lain ya, Bu. Pesanan Ibu saya tambah lontong."

Saya pasti tertawa mendengarnya. "Ssssstt, saya tidak bilang ke siapa-siapa, deh.... Tapi saya tulis di buku ya? Hahahaha... Oya, sudah nengok cucu, Pak?"

"Ssst, belum, Bu. Biasanya masih kurang. Tapi semoga bulan depan ya, Bu." Suara Pak Slamet terdengar lebih ringan dan empuk, seperti daging sate buatannya.

Saya senang sekali. Selain karena lontong gratis juga karena saya yakin bahwa perasaan senang bisa saya tularkan dan meringankan beban. Anda harus mencobanya. Kalau beruntung, ada bisa mendapat lebih dari lontong, yaitu seorang sahabat baru!



SSST, PAK SATE PUN  
BISA MERASA SENANG.  
APALAGI ANDA?!



## KARENA SESEORANG

Pagi itu ketiga anak saya, terutama yang sulung, sebut saja Yeye sangat berdebar-debar hatinya. Apa sebab? Karena hari itu adalah hari pertama ia masuk sekolah setelah kurang lebih satu bulan libur akhir tahun ajaran.

Yeye berdebar karena selain ia akan masuk ke kelas yang baru, ia juga deg-degan karena bakal menemui wali kelas dan teman-teman yang baru pula. Ya, setiap kenaikan kelas, sekolahnya memang selalu mengubah formasi guru wali kelas dan juga formasi siswa-siswinya. Sehingga bisa saja di kelas yang lalu Yeye sekelas dengan si A namun di kelas yang baru mereka tidak lagi sekelas.

Anak tengah dan anak bungsu saya juga penasaran dengan teman-teman barunya, namun tidak seheboh si Yeye. Mungkin Yeye niru saya banget ya, yang suka heboh sendiri.

"Wah, aku pasti akan senang jika sekelas dengan Gladis," seru Yeye.

"Bagaimana kalau ternyata tidak sekelas dengan dia?" tanya Fefe adiknya

"Hmmm.... yaaaa aku pasti sedih deh."

Saya sebagai ibunya jadi ikut berdebar menanti jam pulang sekolah tiba. Beruntunglah saya karena biasanya di hari pertama, sekolah akan memulangkan siswanya dengan lebih awal. Jadi saya tidak perlu berdebar-debar lebih lama lagi. Kira-kira, siapa ya teman baru Yeye nanti? Belum sempat saya menduga-duga, terdengar teriakan.



"Mamaaaaaaaaaa, hore hore horeeeeeeee, aku sekelas sama Gladis lho, Ma!" teriak Yeye melonjak-lonjak, sambil menggandeng Gladis, yang tersenyum di sampingnya. Saya ikut menghembuskan napas lega. "Hufffff, semoga di kelas baru ini Evin akan senang sehingga prestasi belajarnya akan semakin meningkat," kata saya dalam hati.

Seharian itu, saya melihat Yeye sangat senang. Dia jadi ramah dengan adik-adiknya, padahal biasanya galak seperti singa. Disuruh ini-itu, ia juga tidak menolak. Wah, dia berubah jadi anak yang menyenangkan. Semoga, mood baiknya itu bertahan selamanya. Begitu harapan saya.

Seminggu telah berlalu. Suatu siang yang panas, saya menjemput Yeye dari sekolah. Dari pintu gerbang sekolah, saya melihat Yeye tidak ceria seperti kemarin. Langkahnya tidak stabil, seolah tidak kuat membawa tasnya yang memang berat.

Dengan ketus dia 'menyapa' saya. "Jangan nanya apa pun ya, Ma. Ayo, kita pulang!"

Sepanjang perjalanan saya melirik wajah anak sulung saya itu. Rasanya penasaran sekali dan ingin segera bertanya tentang apa yang terjadi. Tapi karena pesan ketusnya tadi, saya mengurungkan niat saya. Tapi, hmmm... saya tahu banget cara membujuknya. Saya ajak dia makan bakso di dekat rumah. Beberapa detik berlalu, dan benar saja, dia mulai tampak santai.

"Tadi Gladis menjengkelkan lho, Ma," tiba-tiba Yeye cerita tanpa diminta, di sela-sela ia menyeruput kuah



baksonya. "Saat aku ajak Gladis ke kantin, dia menolak. Tapi aku lihat, dia ke kantin bersama Riana. Aku kan jadi sebel, Ma. Besok, aku ogah masuk sekolah," Yeye malah curhat tanpa henti.

Sehari itu, Yeye memang jadi menyebalkan. Adiknya menyentuh pensilnya saja, langsung dibentak oleh Yeye. PR dari gurunya juga dikerjakan dengan tidak maksimal.

Memang dengan perasaan senang, suasana hati kita akan menjadi makin baik, bisa mengerjakan tugas dengan maksimal dan yang jelas kualitas hidup kita akan semakin baik. Jika memang ada orang-orang tertentu yang berpotensi menjadi sumber senang, kita tidak dilarang untuk berkenalan dengannya agar kita pun tertular rasa senangnya.

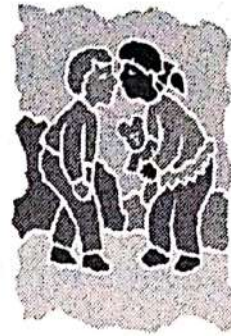
Memang ada kata bijak mengatakan bahwa sering kali orang-orang yang sulit justru memperkuat karakter kita. Namun demikian kita juga tidak salah jika sering-sering mencari sumber senang kita, yaitu dengan menambah banyak kenalan dengan orang-orang yang memiliki sikap positif, berkarakter baik dan memiliki tutur kata yang baik pula. Seperti telah dibuktikan pada kisah Pak Slamet Sate, bahwa rasa senang dan sikap positif itu menular. Jadi mendekatlah dengan orang-orang yang menyenangkan, maka kita juga akan senang.

Namun demikian, sungguh repot kalau perasaan kita bergantung pada sikap orang lain kepada kita. Bersyukurlah kalau seharian kita bertemu dengan orang yang menyenangkan kita. Akan tetapi bagaimana kalau kita bertemu dengan orang yang men-



jengkelkan? Apakah lalu kita harus murung sepanjang hari dan tidak maksimal dalam melakukan tugas kita?

Memang, rasa senang kita yang bergantung dengan keberadaan orang lain, bagaikan kapal yang diombang-ambingkan gelombang. Bagaimana dengan perasaan senang karena hal lain?



KADANG KEHADIRAN ORANG  
LAIN, BISA MEMBUAT  
KITA SENANG

## ADA DI SUATU TEMPAT

Seorang sahabat saya, bernama Nino, suka sekali mengunjungi tempat-tempat baru. Banyak sekali fotofotonya yang ia buat untuk menandai bahwa ia pernah ke tempat ini dan itu. Anehnya, walau ia juga terkesan dengan tempat-tempat yang ia kunjungi, namun ia sangat menyintai Malioboro-Yogyakarta. Padahal rumahnya tidak jauh dari Malioboro.

Anda juga pasti setuju bahwa Malioboro memang tempat yang sangat eksotis dan memunculkan banyak kenangan, terutama bagi para pemuda-pemudi. Namun sekali seminggu harus berkunjung ke sana, menurut saya agak berlebihan. Kecuali tentu saja pada orang-orang



yang tinggal di daerah Malioboro, mau tidak mau pasti setiap hari melewati daerah itu.

Nino bercerita kepada saya, kalau sampai dua minggu dia belum ke Malioboro, rasanya badannya tidak enak dan perasaannya kurang nyaman. *Lebai banget kan?* Tetapi itulah kenyataannya. Nino juga mengatakan, saat hatinya gundah gulana, ia pasti ke Malioboro. Sekadar jalan-jalan saja, sudah cukup mengurangi galahnya dan ia menjadi senang.

Saat saya menulis kisah ini, Nino sudah bekerja di Jakarta. Saya sering menggoda, apakah ia tidak kangen dengan Malioboro, karena sekarang tidak lagi bisa seminggu sekali ke sana? Nino menjawab lesu, "Iya nih, aku rasanya kehilangan seperempat nyawa karena tidak lagi bisa sering ke Malioboro."

Jadi? Setiap ada kesempatan cuti, dia selalu menggunakan waktunya untuk terbang ke Yogyakarta, dan segera menuju ke Malioboro!

Sahabat saya yang lain, sebut saja bernama Widiyanto, sangat menyukai Tawangmangu (daerah wisata dekat kota Solo). Tiap kali ada tanggal merah, ia mengajak istri dan anak-anaknya untuk menyewa vila di Tawangmangu. Istrinya sebenarnya bosan diajak ke sana. Toh walaupun di Tawangmangu, suaminya juga melakukan aktivitas yang itu-itu saja. Bangun tidur, makan pecel, naik kuda sebentar, beli buah, dan sudah begitu saja.

Pernah saya bertanya ke istri Widi, apakah ia pernah menolak ajakan suaminya untuk ke Tawangmangu. Si istri menjawab bahwa awalnya dia pernah menolak



ajakan suaminya. Akan tetapi si istri melihat, sepulang dari Tawangmangu, si suami pasti tampak lebih sehat, gembira, sabar, dan semangat bekerja lagi. Sejak itu sang istri tidak pernah menolak ajakan suaminya untuk ke Tawangmangu.

Hmm ada-ada saja ya?

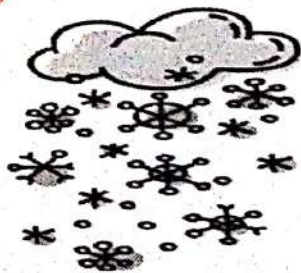
Mungkin Anda pun punya tempat-tempat istimewa yang bisa membuat perasaan menjadi senang. Silakan Anda mengirim e-mail ke saya tentang tempat-tempat yang Anda sukai. Siapa tahu, saya bisa merasakan perasaan senang Anda.



TEMPAT TERTENTU BISA  
MEMBUAT HATI KITA  
SENANG

Ya, suatu tempat pun bisa mengubah perasaan sedih menjadi senang. Tidak salah jika Anda sering-sering mengunjungi tempat-tempat yang menyenangkan agar hati Anda senang. Jangan lupa, perasaan senang akan membuat kita makin produktif. Asalkan

kita tidak lalu jadi bergantung dengan suatu tempat karena jika demikian keadaannya, maka perasaan senang kita tidak akan bertahan lama, seperti awan yang selalu berubah bentuk karena ditiup angin.



RASA SENANG BAGAIKAN  
AWAN YANG MUDAH  
BERUBAH BENTUK



Oya, kalau saya, paling suka diajak jalan-jalan ke mall. Apakah ada di antara Anda yang sama dengan saya?

## SAAT MAKAN

Banyak orang mengatakan bahwa masyarakat kota Semarang sangat menyukai wisata kuliner. Beberapa marketing buku-buku bermutu sering kewalahan jika harus memasarkan produknya di Semarang, karena antusiasme masyarakat sangat rendah. Akan tetapi jika ada tempat makan baru, selalu dipadati masyarakat.

Kalau saya amati, kota Semarang juga aman damai dan sentosa. Jarang ada pergolakan di masyarakat, walau kota tetangganya (misalnya Yogyakarta) sedang bergolak. Padahal kita semua tahu, Semarang adalah kota terbesar di Jawa Tengah. Teman saya pernah bilang, masyarakat Semarang selalu senang kemungkinan karena masyarakatnya benar-benar meresapi lagu daerahnya yang sangat terkenal, yaitu "Semarang kaline banjir/ojo sumelang ora usah dipikir". Artinya "Semarang sungainya banjir/tidak usah khawatir, tidak usah dipikir".

Bagaimana analisis Anda, Pembaca? Mengapa orang Semarang selalu senang? Karena lagu itu atau karena suka makan?



MAKANAN BISA MEMBUAT ORANG MENJADI SENANG



Apa pun jawaban Anda, saya memang setuju kalau makan makanan tertentu bisa membuat kita senang. Banyak memang yang menganggap bahwa makanan cukup dapat meredakan ketegangan. Hal ini juga disebabkan sejak kecil kita dibiasakan oleh ibu kita untuk makan jika kita rewel. Anda juga pasti sering melihat atau bahkan melalukannya. Setiap kali ada bayi menangis, pasti dengan tergopoh-gopoh ibunya akan memberi susu kepada sang bayi. Padahal bayi belum tentu lapar. Ini menjadi kebiasaan sampai seseorang menjadi dewasa. Setiap ada masalah, selalu makan untuk meredakan emosi.

Memang jika kita tepat dalam memilih makanan, terbukti ada beberapa makanan yang bisa membuat hati menjadi senang dan ada juga yang efeknya sebaliknya. Silakan Anda memeriksa makanan berikut.

MAKANAN PEMBUAT SENANG	MAKANAN PEMBUAT SEDIH
<p><b>BERAS MERAH, UBI JALAR, BROKOLI</b>            Karena mengandung karbohidrat kompleks yang meringankan stres</p>	<p><b>KOPI</b>            karena kafeinnya memacu pengeluaran air seni sehingga vitamin C dan vitamin B akan banyak terbuang. Padahal vitamin C dan B sangat diperlukan tubuh untuk bertahan dari persoalan</p>
<p><b>IKAN TUNA</b>            Karena mengandung niasin yang bisa memperbaiki suasana hati</p>	<p><b>ALKOHOL</b>            Karena alkohol merangsang membanjirnya hormone adrenalin pemicu stress, insomnia dan kecemasan</p>
<p><b>TEMPE</b>            Karena mengandung vitamin B yang bisa membuat seseorang tidak mudah depresi</p>	

(Wied Harry Apriadi, 2007)



Masih banyak makanan yang membuat kita menjadi senang. Apakah Anda ingat alasan pemberian cokelat di hari Valentine? Selain karena cokelat itu manis maka dipakai sebagai lambang cinta yang manis, atau lumer-nya cokelat di mulut yang membuat sensasi tertentu, juga karena cokelat mengandung alkaloid-alkaloid seperti teobromin, fenetilamina, dan anandamida, yang memiliki efek fisiologis untuk tubuh. Menurut ilmuwan cokelat yang dimakan dalam jumlah normal secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Artinya, bisa menenteramkan hati yang sedang emosional. Anda boleh lho, membaca buku ini sambil minum/makan cokelat. Pasti buku ini akan semakin menyenangkan. Percaya?

Kesimpulannya adalah Anda wajib makan makanan yang memang sehat dan membuat emosi menjadi tenang. Hanya saja, wadapalah jika kita kemudian bergantung dengan makanan. Selain repot karena harus mencari makanan baru bisa senang, juga karena terlalu banyak makan, bisa menjadikan obesitas.

## **SENANG DULU BARU SUKSES**

Kita bisa merasa senang karena seseorang, karena tempat, karena makanan atau karena hal yang lain. Perasaan senang ini memang wajib kita usahakan agar semua yang kita lakukan akan berhasil. Bukan karena berhasil kemudian kita bisa menjadi senang, namun



sebaliknya, yaitu kita harus memiliki rasa senang dahulu maka keberhasilan akan menyusulnya.

Pekerjaan yang kita lakukan dengan beban berat, akan membuat hasil kerja kita tidak maksimal. Selain itu, orang yang ada di dekat kita pun menjadi tidak nyaman. Anda masih ingat cerita saya tentang Pak Slamet Sate, bukan? Berikut cerita yang lain.

Suatu hari saya didatangi seorang perempuan muda. Dari tulisan di seragamnya dan name-tag yang dipakainya, saya langsung bisa menebak, kalau dia pasti akan menawari saya suatu produk. Ternyata benar, produk yang ditawarkan kepada saya adalah paket liburan ke luar negeri. Saat Angie —perempuan muda itu— sedang mengambil berkas di tasnya, saya segera berbisik kepada suami saya untuk tidak terpengaruh membeli produknya, karena kami belum membutuhkannya. Langsung saja, saya dan suami bersikap apatis pada Angie, agar dia tidak terlalu berharap banyak kepada kami.

“Maaf ya, Mbak Angie. Kami tidak keberatan mendengar penjelasan Anda. Tapi sejak awal kami harus sampaikan, bahwa kami tidak akan membeli produk yang ditawarkan, karena memang belum butuh,” kata saya tegas.

Angie tenang saja dan ia tersenyum ramah kepada saya. “O, saya ke sini tujuan utamanya bukan ingin jadi penjual lho, Bu. Saya hanya ingin menjelaskan kepada Ibu dan Bapak. Saya suka menjelaskan dan senang sekali kalau orang lain paham dengan penjelasan saya.”

“O, begitu saja?” tanya saya. “Kalau begitu, saya tidak perlu merasa tidak enak kalau tidak membeli kan?”



"Iya, Bu... jangan terbebani dong. Kewajiban saya hanya menjelaskan kepada Ibu dan Bapak. Jika nanti Ibu dan Bapak tertarik, saya bisa bantu proses pembelannya. Namun kalau tidak, saya sudah sangat senang bisa bertemu Ibu dan Bapak," jawabnya ringan dan tetap sopan.

Angie kemudian menjelaskan ini dan itu kepada saya dan suami. Senyumnya selalu ada walau kadang saya menjawab pertanyaannya sambil membalas SMS/BBM orang lain.

"Kalau ditanya, putri-putri Ibu paling ingin liburan ke mana ya, Bu?" tanya Angie untuk kesekian kalinya.

Saya agak heran karena dia bisa tahu kalau anak saya putri semua. Angie tampaknya tahu keheranan saya, maka dia menunjuk foto keluarga di belakang saya.

"Oooo, Angie rupanya teliti juga ya?" Entah mengapa, saya jadi mulai suka dengan Angie, karena mungkin dia perhatian dengan anak saya. "Sepertinya mereka ingin ke Korea Selatan, Mbak Angie," jawab saya.

"Wah, pasti karena awalnya mereka suka drama Korea ya, Bu? Saya juga suka lho... Ibu sudah nonton yang berjudul... (Angie menyebut salah satu judul drama seri Korea)? Bagus lho, Bu."

Saya tertawa, "Iyalah, saya sedang menontonnya." Beberapa menit kemudian, saya dan Angie terlibat diskusi asyik tentang K-drama. Suami saya, wah... tampaknya sudah pergi entah ke mana.

Setelah itu, Angie bercerita tentang paket wisata ke Korea, syarat dan prosedur jika saya ingin mengikuti tour-



nya. Saya lantas aktif bertanya ini dan itu. Semua pesan di handphone tidak saya pedulikan lagi. Setelah dua jam berlalu, saya ambil keputusan untuk tidak membeli produknya karena saya belum butuh untuk saat ini. Saya tetap kukuh pada pendirian saya.

Namun dari kata-kata Angie berikutnya, saya tahu bahwa perasaan senang Angie menular kepada saya. "Baik, Bu, jika saat ini Ibu belum membutuhkan produk saya, Saya sudah sangat senang sekali melihat perubahan wajah Ibu.

Dari yang cuek hingga menjadi tertarik dengan penjelasan saya. Kapan-kapan, saya boleh main lagi ya, Bu. Semoga saat itu bisa ketemu dengan putri-putri, sehingga bisa ngobrol tentang drama."

Sebenarnya saya malu, karena ekspresi wajah saya ternyata bisa berubah sedemikian jelasnya. Akhirnya Angie pergi dengan riang tanpa wajah kecewa. Dia berbeda sekali dengan penjual yang lain, yang hanya ramah saat saya sudah pasti membeli, dan menunjukkan rasa marah saat saya tidak jadi membeli.

Satu tahun kemudian, saat keluarga akan mengikuti tour, orang pertama yang saya hubungi adalah Angie! Saya telepon ke perusahaannya. Operator telepon bilang, tidak ada marketing bernama Angie. Saya kecewa,



BEKERJA DENGAN  
SENANG, MEMANG BESAR  
KHASIATNYA



ternyata penilaian saya terhadap Angie banyak kelirunya. Ia bukan orang yang ulet. Ia semangat menawarkan produk jasanya, tapi ia tidak betah bekerja di tempat itu. Menurut saya itu menandakan ia kurang persisten. Atau karena harapan saya yang terlalu tinggi untuk Angie ya?

Karena diliputi rasa penasaran, saya telepon kembali perusahaan itu dengan nomor telepon yang berbeda.

"Maaf, Bu, marketing kami tidak ada yang bernama Mbak Angie," jawab operator lain dengan ramah. Saya akan meletakkan gagang telepon, namun kemudian mengurungkannya, saat operator tadi melanjutkan kata-katanya, "Tapi kalau Ibu Angie, ada, Bu. Beliau adalah Kepala Cabang kami."

Gubraaaaakkkk, saya kaget sekaligus gembira. Cepat sekali ya, dia naik peringkat dalam pekerjaannya. Saya kaget tetapi sebenarnya tidak kaget banget, karena saya juga setuju jika Angie ada di posisi sekarang.

Segera saya sebutkan nama lengkap Angie, dan memang benar! Ibu Kepala Cabang, adalah Mbak Angie yang saya cari.

Singkat cerita, saya akhirnya bisa bertemu lewat telepon dengan Ibu Angie. Suaranya tetap renyah dan tetap senang, seperti dulu. Nah, dari mana saya tahu dia berbicara dengan senang? Ya, dari



KESUKSESAN  
DIAWALI DENGAN RASA  
SENANG



nada bicaranya, saya bisa menebak ekspresi wajahnya yang gembira.

Nah, benar kan, bahwa perasaan senang merupakan awal dari kesuksesan. Kita wajib mengusahakan rasa senang itu, dengan banyak bertemu orang yang menyenangkan, mengunjungi tempat yang indah, mendengarkan lagu kesukaan kita, dan masih banyak lagi yang bisa menjadi sumber senang kita. Usahakan kita selalu senang dulu, maka kesuksesan akan segera menghampiri kita.

Akan tetapi karena rasa senang itu dipengaruhi oleh hal-hal di luar kita, maka kita tidak dapat sepenuhnya menggantungkan pada perasaan senang saja. Jika kita menggantungkan pada perasaan senang, maka bisa saja kita senang saat di sini, namun segera berubah menjadi

sedih saat di sana. Emosi yang tidak stabil seperti itu, tidak akan membawa kita kepada kesuksesan sejati.

Jangan berhenti membaca buku ini. Segera lanjutkan membacanya, maka Anda akan menemukan kunci sukses yang lebih stabil.

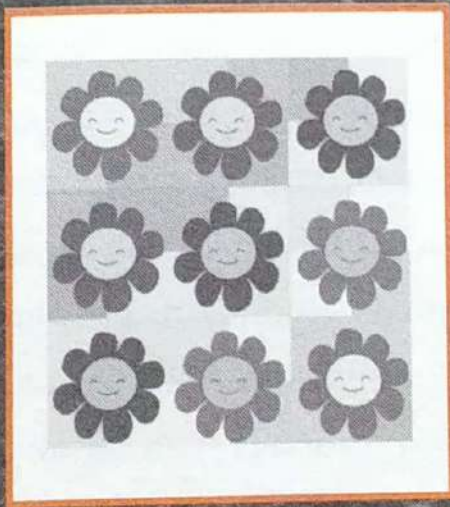


RASA SENANG ITU PERLU,  
NAMUN BELUM CUKUP  
MENJADI MODAL  
SUKSES



BAB 4

# BAHAGIA ITU 'CUKUP', BUKAN 'TER'



PERIKSALAH HOBI ANDA  
KARENA HOBI ADALAH BAGAI CHARGE  
DI HANDPHONE DIA AKAN MENGISI PENUH  
ENERGI PSIKIS KITA AGAR MUDAH  
MENCAPAI BAHAGIA

(XTINE, JUNI 2012)



# TERBENTUK KEBAHAGIAAN

Terus terang buku ini adalah buku yang memakan waktu lama untuk saya tulis. Mengapa demikian? Setiap akan memulai menulis bagian ini, saya selalu ingin yang terbaik.

Saya selalu mengatakan dalam hati karena tema bagian ini adalah tentang kebahagiaan, maka saya harus menulis dalam keadaan bahagia. Siang-malam saya menunggu kebahagiaan itu. Tapi sekian lama ditunggu, ternyata kebahagiaan yang saya inginkan tidak pernah datang. Adaaaaaaa saja yang membuat saya tidak bahagia. Dari persoalan suhu udara yang tidak menentu, rumah yang berantakan sampai kebiasaan suami dan anak-anak, yang menurut saya menyebalkan!

Pokoknya, waktu ini bukanlah waktu yang tepat untuk mulai menulis. Mungkin besoklah waktu yang tepat, pikir saya. Keesokan harinya, saya juga berpikir begitu. Saya akan menulis jika anak-anak tidak ada ulangan di sekolahnya, ketika cuaca tidak panas, ketika sudah banyak buku yang saya baca, dan masih banyak lagi syaratnya. Besoknya dan besoknya lagi, ternyata tidak pernah ada hari yang memenuhi syarat buat saya untuk menulis. Aduh, kepala saya makin pusing karena dikejar *deadline*, tapi tidak kunjung bisa mulai menulis.

Akhirnya saya merasa tambah tidak bahagia. Tidur jadi tidak nyenyak, karena merasa punya utang namun



setiap kali akan melunasinya selalu tidak ada daya. Oh, bahagia, di manakah engkau berada?

Akhirnya, dengan perasaan yang menurut saya tidak ideal, saya memaksakan diri untuk kembali lagi ke kebiasaan lama, yaitu dengan sekadar duduk di depan komputer dan segera menulis. Memang situasinya tidak sempurna. Anak-anak saya, berlalu-lalang dengan ramainya. Tapi saya menulis apa saja, tanpa judul dan tema. Terus menulis semua yang saya rasakan. Dari panasnya suhu udara di jalan raya, besarnya angin menjelang Tahun Baru Imlek hingga kekesalan saya karena tidak bisa menulis dengan sempurna.

Hasilnya sangat ajaib lho, pemirsa.... Belum juga sampai satu jam, saya membaca ulang tulisan saya. Dan... ajaib, saya lalu punya ide untuk menambah tulisan di sana dan mengurangi tulisan di sini. Akhirnya... jadilah buku ini, seperti yang ada di tangan Anda. Bagaimana menurut Anda, tidak tampak seperti tulisan orang tidak bahagia, kan?

Begitu tulisan ini selesai, saya tidak tahu saya merasakan apa, yang jelas, tidur saya jadi nyenyak. Juga saya merasa lebih bisa ramah dengan orang lain. Oya, kondisi rumah tetap saja seperti biasa, berantakan. Tapi saya melihatnya dengan sudut pandang berbeda. Kata orang "Adanya anak-anak, mungkin akan membuat rumah menjadi kotor dan dompet kosong, tapi hati kita penuh" Padahal awalnya, saya neg banget mendengar kata-kata itu. Tapi sekarang saya mencernanya dengan berbeda.



Ternyata cara pandang kita terhadap sesuatu bukan murni karena hal-hal di luar kita, namun justru karena dipengaruhi oleh hal-hal yang ada di dalam hati kita.

Setelah selesai menulis, saya kembali membaca tulisan saya yang sudah dicetak menjadi buku. Tidak terbaik memang, namun saya puas, karena hasil usaha yang tidak putus. Saat saya menarik napas dalam-dalam memandangi buku saya, saya merasa melangkah di atas angin! Hmm, lebai ya... tapi rupanya inilah yang disebut bahagia. Kata orang, kita tidak akan menemukan kebahagiaan dengan selalu berusaha menjadi yang terbaik.

Pernah ada penelitian yang menemukan bahwa orang-orang yang memaksakan diri untuk menjadi yang terbaik tidak sebahagia mereka yang bersedia untuk cukup "puas".

Sekali lagi, menjadi bahagia bukan karena faktor di luar kita, namun adalah melakukan sesuatu dengan sepenuh hati, tidak menunggu waktu yang tepat untuk melakukan, dan puaslah dengan hasil usaha kita, Jika Anda sudah melakukan itu, maka Anda berhak mendapat kejutan!

Ya, faktor kejutan memang memiliki banyak hubungan dengan kebahagiaan. Jika melihat asal kata "happy", kata itu berasal dari kata "happ" yang berarti kebetulan atau "kejadian tak terduga". Jadi jika kita telah berusaha dengan tekun maka kita secara tidak sengaja akan terbentur dengan kebahagiaan! (Norville, 2012). Wow, dahsyat ya.

Karena kebahagiaan sumbernya adalah rasa puas pada usaha kita sendiri, walau mungkin bukan hasil yang



terbaik menurut orang lain, maka kata kuncinya adalah:  
**LAKUKAN SAJA, SEKARANG JUGA DAN TUNGGU  
KEJUTAN BAHAGIA!** Ia bagaikan kupu cantik yang  
mungkin sulit kita dapatkan walau dikejar, namun tiba-  
tiba saat tidak kita undang, hinggap lembut di bahu kita.



## **KEBAHAGIAAN ITU KETURUNAN!**

Pada tahun 1996, seorang Profesor dari Minnesota, yaitu David Lykken dan Auke Tellegen mengadakan penelitian tentang kebahagiaan. Mereka meneliti saudara kembar identik yang kemudian terpisah jauh. Hasilnya adalah bahwa walau lingkungan sosial kedua anak itu berbeda, namun mereka memiliki 'bakat' untuk bahagia.

Namun mereka juga menyampaikan bahwa seperti pembawaan kurus atau gemuk, kulitnya putih atau cokelat, kebahagiaan juga bukan berarti merupakan



'takdir' yang tidak bisa diubah. Orang dengan keturunan yang gemuk, tidak selalu harus gemuk, jika ia melakukan banyak pencegahan. Demikian pula setiap orang wajib untuk meraih kebahagiaan, karena kebahagiaan itu bukanlah suatu kemewahan yang bisa dimiliki oleh orang-orang tertentu saja.

Akan tetapi hasil penelitian yang menunjukkan bahwa bahagia itu bisa diturunkan, bisa menjadi semangat untuk para orangtua agar selalu bahagia jika ingin anak-anaknya bahagia. Seperti telah disampaikan sebelumnya, bahagia tidak sama dengan tertawa sepanjang hari dan cekikikan, namun saat bisa puas dengan hasil usahanya. Greenberg dan Avigdor bahkan dengan tegas mengatakan bahwa saat **IBU TIDAK BAHAGIA, MAKA TIDAK ADA SEORANG PUN YANG BAHAGIA.**



**TIDAK ADA ANAK YANG BAHAGIA,  
JIKA IBUNYA PENYEDIH**



Jadi, segeralah berusaha untuk bahagia. Seorang psikolog Jonathan Haidt, memberikan formula untuk mencapai kebahagiaan yaitu:

$$B = K + S + A$$

B = adalah tingkat kebahagiaan  
K = adalah faktor keturunan  
S = adalah situasi saat itu  
A = aktivitas yang dilakukan

Coba Anda perhatikan tidak ada faktor kesempurnaan di dalam rumus itu. Sehingga kita tidak harus sempurna untuk mencapai kebahagiaan. Selain faktor keturunan, faktor penting dari kebahagiaan adalah faktor S dan faktor A.

## SITUASI ITU MENENTUKAN

Perasaan senang (seperti yang telah diulas di bagian sebelumnya) dan perasaan bahagia sama-sama dipengaruhi oleh faktor situasi. Walaupun sama-sama bergantung pada situasi, namun perasaan bahagia berbeda dengan perasaan senang. Perasaan senang sangat bergantung pada situasi fisik atau situasi tertentu yang memang sudah kita ketahui. Seperti pada contoh sebelumnya, teman saya sangat menyukai situasi Malloboro Yogayakarta. Ia senang jika berada di sana.



Sedangkan perasaan bahagia, bergantung pada situasi, namun bukan situasi yang berupa fisik dan kemungkinan besar situasi itu tidak disengaja munculnya.

Saat saya menulis bagian ini, dalam pemberitaan di berbagai media masa, sedang heboh tentang keterlibatan seorang artis muda yang terkenal dengan narkoba. Artis tersebut bersama semua orang yang pada jam itu ada di rumahnya segera ditangkap dan diselidiki. Keadaan ini jelas sangat menekan semua pihak yang terkait, apalagi pemeriksaan tidak bisa berlangsung cepat.

Adalah dua orang dari kelompok tadi yang kemudian segera dibebaskan, karena memang tidak terbukti menggunakan narkoba. Walaupun masih dengan wajah lelah karena menjalani pemeriksaan selama dua hari, mereka tampak bahagia sekali waktu jumpa pers. Mereka agak menyesal karena datang di saat yang salah ke rumah sahabatnya, sehingga mereka ikut diperiksa.

Akan tetapi menurut saya, mereka pasti merasakan kebahagiaan yang lebih dibanding jika mereka tidak mengalami peristiwa ini. Seperti jika kita kehilangan sesuatu dan kemudian menemukannya kembali. Tentu kebahagiaan kita jauh lebih besar dibanding saat kita membeli yang baru, karena ada situasi yang menegangkan yang mendahului.



BAHAGIA ITU SAAT  
BEBAN HILANG DAN  
LEPASASSS



Beban seakan pergi begitu saja, dan kita bagai terbang ke langit.

## **AKTIVITAS YANG MEMENGARUHI**

Melihat seseorang yang tampak sedih dan stres berat, biasanya saya menanyakan tentang kegiatan dan hobinya. Karena kedua hal itulah yang sangat memengaruhi suasana hati seseorang. Orang yang salah memilih aktivitas akan sama stresnya dengan orang yang tidak memiliki hobi.

Dalam buku yang lain, saya pernah menulis bahwa hobi untuk kita itu seperti charge buat handphone kita. Jika hobi yang kita lakukan itu sehat, maka tabungan bahagia kita akan penuh. Jika karena kesibukan, kita tidak sempat lagi melakukan hobi, maka energi psikis kita akan habis, kita jadi lambat dalam berpikir dan kurang sigap dalam menghadapi masalah.

Ada seorang kakek yang saya kenal, sangat suka mengunjungi orang sakit di rumah sakit. Kakek Daniel 'menekuni' hobi itu sejak ia pernah opname di rumah sakit, saat ia berusia 30 tahunan. Saat itu ia merasa sendiri karena saat ia kecelakaan, ia tidak berada satu kota dengan keluarganya yang nun jauh di sana.

Karena ia belum lama merantau di kota itu, maka teman-temannya pun belum banyak, sehingga tidak ada orang yang menjenguk dan mengajaknya ngobrol. Saat itu ia bertekad, kelak jika ia sembuh, akan selalu



meluangkan waktu untuk menjenguk orang-orang sakit, tidak memilih siapa orang itu.

Maka sejak ia sembuh, ia selalu menyempatkan ke rumah sakit setiap jam bezuk. Dia berkeliling dan mencari pasien yang tidak dijenguk oleh sanak saudaranya. Ia ajak ngobrol pasien itu. Hobi itu dijalani, hingga sekarang ia sudah menjadi seorang kakek.

Kadang Kakek Daniel mengalami bosan juga dengan kegiatan itu. Namun saat ia akan berhenti, justru rasa kosong yang ia dapat. Banyak orang yang mengatakan bahwa Kakek Daniel pasti capek fisik dan psikis, karena juga menjadi tempat curahan hati dari para pasien. Awalnya Kakek Daniel juga berpikiran sama dengan kebanyakan orang itu. Pasti hobinya ini suatu saat akan membuatnya capek, lelah, bosan, dan 'kosong'.

Namun rupanya yang terjadi justru kebalikannya. Sepulang dari mengunjungi pasien, Kakek Daniel malah makin semangat. Hasil obrolannya dengan pasien-pasien itu, justru membuatnya makin bersyukur dengan keadaannya yang masih sehat di usia 76 tahun.

Ya, kegiatannya sungguh sangat membuatnya bahagia.

Nah, apa aktivitas Anda di waktu senggang? Pilihlah yang bisa membuat energi psikis Anda menjadi full!



AKTIVITAS YANG SEHAT,  
MEMBUAT KAKEK  
TETAP SEHAT



Coba sekali lagi perhatikan rumus kebahagiaan. Dari semua faktor yang ada (keturunan, situasi, dan aktivitas), maka faktor aktivitaslah yang paling bisa kita usahakan dengan sadar dan tidak sulit, untuk meraih kebahagiaan.

Jadi, mulailah memilih aktivitas di waktu senggang, maka paling tidak, Anda memiliki satu faktor dari tiga faktor untuk meraih kebahagiaan.

## **RAGAM KEBAHAGIAAN**

Apakah Anda percaya, bahwa menulis bab ini memang membuat emosi saya teraduk-aduk? Mengapa? Karena saya terharu dengan penuturan orang-orang yang saya tanya tentang arti bahagia. Jawaban mereka sangat beraneka ragam. Sesuatu yang awalnya dirasa tidak spektakuler, namun karena dilakukan dengan hati maka hal itu akan mendatangkan kepuasan bagi pelakunya.

Apakah Anda ingin tahu apa jawab mereka tentang bahagia? Berikut beberapa jawaban dari teman-teman saya, dari berbagai profesi.

## **SAAT TIDAK MENYONTEK**

Santo (22 tahun) adalah seorang pemuda dengan kepandaian yang memukau. Dia berasal dari keluarga yang sangat sederhana. Teman-teman kuliahnya sering



menggodanya karena setiap makan bersama di kantin, ia hanya membeli nasi dengan jumlah banyak dan sayur-sayuran saja. Teman-temannya sebenarnya tahu, kalau Santo memang harus hidup hemat. Kalau mereka berani menggoda selera Santo, itu karena mereka tahu bahwa Santo tidak mudah marah dan menanggapi godaan mereka dengan bercanda pula.

“Aku bukan sedang menghemat lho, tapi memang sayuran akan membuat aku lebih pintar dari kalian,” kata Santo sambil melahap semua nasi dan sayur di piringnya.

Kata-kata Santo memang menjadi nyata. Prestasi akademiknya memang sangat menonjol. Saat ia diberi kesempatan untuk memberi pidato di acara wisudanya, ia mengatakan bangga karena berhasil. Bukan karena berhasil menjadi lulusan terbaik, tapi ia bangga karena selama kuliah ia tidak pernah menyontek dan tidak pernah memberi contekan kepada siapa pun. Memang ia dikenal murah hati memberi penjelasan kepada teman-temannya selama tidak ujian. Namun saat ujian, jangan ditanya lagi, ia tidak pernah menengok ke kanan dan ke kiri.

Santo juga menganggap, kejujurannya dalam hal mengisi presensi kehadiran, adalah kesuksesannya yang besar. Ia bercerita demi mencapai kesuksesannya itu, jalannya sangat tidak mudah. Ia pernah dibenci bahkan oleh teman dekatnya karena tidak pernah memberi contekan kepada temannya itu. Bahkan ia pernah dikeroyok oleh sekelompok kakak-kakak kelasnya karena Santo menolak untuk mengisikan presensi mereka.



“Menurut saya, kebahagiaan saya yang sebenarnya bukan karena nilai-nilai saya, namun karena saya berhasil memenuhi janji hati saya, yaitu untuk selalu jujur dalam meraih prestasi,” tutupnya dalam pidato itu.

Nah, Anda berhak untuk mengatakan bahwa itu bukan termasuk kebahagiaan. Memang definisi kebahagiaan bagi tiap orang akan berbeda beda.

Namun itu bukan berarti kebahagiaan itu subjektif. Kebahagiaan tetap saja objektif, yaitu saat seseorang puas dengan usahanya yang telah ia lakukan sepenuh hati. Sekali lagi, kebahagiaan bukan karena hasil perbuatan yang spektakuler, namun perbuatan yang membuat puas pelakunya, sekecil apa pun.



## RUMAH MUNGIL DI PINGGIR SAWAH

Sejak usia 8 tahun, Randy sudah ditinggal selamanya oleh sang ayah. Ibunya yang tidak memiliki pekerjaan tetap, saat itu, sangat berat menanggung biaya kelima anaknya. Randy sebagai satu-satunya anak lelaki di keluarga itu, sangat paham dengan kedudukannya. Di saat teman-teman SMP-nya memasuki SMA favorit di kotanya, Randy



harus cukup puas dengan sekolah kejuruan (STM) yang saat itu pun dianggap tidak bergengsi.

Masa remajanya dilalui dengan berat, karena sebagai anak muda tentu Randy ingin juga menikmati indahnya bersenang-senang. Tapi apa daya, ia harus hidup dengan sangat hemat. Randy menerima keadaan itu dengan relam namun jauh di lubuk hatinya ia berontak. Ia ingin menjadi orang kaya yang bisa membantu ibunya dan ia memiliki keinginan unik, yaitu membangun rumah mewah tapi di pinggir sawah. Ia berpikir, tentulah suatu yang sangat menyenangkan jika bisa menikmati kemewahan namun tetap dekat dengan alam.

Sebelum ia lulus dari STM, Randy sudah mencoba bekerja membantu bengkel tetangganya. Maka tidak heran jika setelah ia lulus, Randy menjadi kepercayaan pemilik bengkel. Di situ ia mulai berkenalan dengan orang-orang kaya yang memiliki mobil mewah yang kelak menjadi pelanggan tetapnya.

Beberapa tahun kemudian, dengan usaha yang terus-menerus dan ulet, akhirnya Randy bisa memiliki bengkel sendiri. Ia memiliki anak buah yang tidak sedikit. Bahkan di antara anak buahnya adalah orang-orang dengan gelar sarjana. Bengkelnya makin sukses dan ia dikenal sebagai salah seorang yang berhasil. Orang yang baru mengenal Randy di tahun 2000-an, pasti tidak pernah bisa membayangkan jika dulunya Randy bukanlah orang kaya.

Randy sekarang (34 tahun) bisa membeli rumah untuk ibunya, di tengah kota. Namun ia tidak pernah melupakan



impian masa kecilnya. Ia tetap berusaha mencari rumah di dekat sawah. Suatu saat, Randy menemukan rumah tua di dekat sawah dan dengan bangga ia membelinya. Lalu ia membangunnya menjadi rumah yang mewah. Kata Randy, itulah kebahagiaannya, yaitu bisa mewujudkan impian masa kecilnya.



BAHAGIA SAAT BISA MEWUJUDKAN  
IMPIAN MASA KECIL

## HARTA DAN TAKHTA

Mirip dengan cerita Randy, ada banyak orang juga yang merasa bahagia karena dengan usahanya yang tiada kenal lelah, mereka bisa memperoleh kekayaan dan posisi jabatan yang bagus. Ya, memiliki harta dan kekayaan bisa saja menjadi kebahagiaan tersendiri.

Mungkin di antara pembaca ada yang sedikit risih saat membaca bagian ini, "Kok sepertinya mata duitan amat



ya? Padahal kan kebahagiaan tidak dapat diukur dengan uang?"

Saya setuju dengan Anda. Tidak ada kebahagiaan yang bisa diukur dengan banyaknya uang dan tingginya jabatan seseorang di masyarakat. Akan tetapi jika seseorang berusaha dengan tulus, jujur, dan ulet untuk mendapatkan harta dan takhtanya, menurut saya ia pun berhak untuk terbentur kebahagiaan.

Jadi tidak ada salahnya jika seseorang menganggap kebahagiaannya karena ia telah berhasil memiliki harta. Akan menjadi salah jika saat berusaha mendapatkan harta, orang melakukan segala cara. Akan menjadi salah jika setelah mendapat takhta, orang lupa dengan sesamanya.

**SELAMA UANG ADALAH ALAT DAN BUKAN TUAN BAGI SESEORANG, SAH-SAH SAJA JIKA IA BAHAGIA KARENA IA BERHASIL MEMILIKI BANYAK HARTA.**

Di ruang konseling, bukannya sok tahu, namun kadang saya sering bisa menebak persoalan inti dari seseorang. Kalau ia berjalan masuk ke ruang konseling dengan langkah yang tegap dan pandangan mata yang masih segar, maka bisa ditebak persoalannya terkait dengan masalah sekolah atau pekerjaan. Namun jika langkahnya gontai dan pandangan matanya sayu, bahkan hampir menangis, sudah bisa dipastikan persoalannya pasti terkait dengan pasangan/keluarga dan masalah..... uang!

Dari pengalaman itulah saya memahami bahwa mencari harta dan takhta bukanlah suatu kesalahan, namun



justru kewajiban dari setiap orang (terutama kepala keluarga) agar kualitas hidup keluarganya tidak merosot.

Anda pasti bisa membayangkan jika ada dua ibu yang sama-sama memiliki persoalan yang sama dengan suaminya. Ibu A memiliki keadaan ekonomi yang baik sedangkan Ibu B memiliki keadaan ekonomi yang memprihatinkan. Menurut Anda, ibu mana yang lebih tertekan?

Ya, memang dibutuhkan energi psikis yang sangat besar untuk berkomunikasi sehat di saat pasangan itu juga sedang terbelit masalah uang. **UANG MEMANG BUKAN SEGALANYA, NAMUN UANG BISA MENGURANGI TEKANAN PSIKOLOGIS.**

Teman sekolah saya yang bernama Firda, mengatakan kepada saya bahwa di usianya yang menginjak 40 tahun, ia sangat merasa bahagia. Mengapa? Karena ia yang dahulu hidup serba kekurangan, kini menjadi orang yang hidup dalam kelimpahan, berkat usahanya yang gigih.

Saya ingat betul saat masih sekolah dulu, Firda selalu minder karena baju seragam dan sepatunya tidak pernah baru, tapi *melungsur* milik kakak perempuannya. Hal inilah yang melecut semangatnya untuk menembus Ibu Kota Negara. Dari yang tidak tahu apa-apa, ia menjadi staf rendahan di suatu perusahaan otomotif hingga sekarang ia menjadi pemilik beberapa showroom.

"Sampai berdarah-darah deh, saya mencapai posisi seperti sekarang ini. Tapi dendam saya terhadap kemiskinan membuat cambuk buat saya untuk terus maju dan menjadi kaya," begitu ia bercerita sambil berlinang



air mata, saat ia mengadakan reuni teman SMA-nya di sebuah resto mewah.

"Kalau hari ini saya mengundang teman-teman SMA saya untuk reuni, bukan karena saya ingin sombong. Justru sebaliknya, pertemuan saya dengan teman-teman akan selalu mengingatkan saya dari mana saya berasal dan bagaimana saya hidup di masa lalu. Sehingga saya tidak mau sombong." Saya mbrebes mili mendengarnya.

"Jadi kalau teman-teman ada yang melihat sifat saya berubah dan menjadi sombong, tolong ingatkan saya," begitu kata Frida yang langsung disambut dengan wajah haru oleh teman-temannya.

"Kebahagiaan saya adalah saat saya bisa membantu teman-teman yang membutuhkan. Karena saya punya uang, ya saya bisa membantunya dalam hal keuangan bukan dalam hal konseling psikologi" katanya sambil melirik saya. Mendengar itu, semua teman saya jadi tertawa. Saya menyenggol tangannya, "Huss, itu lho yang saya tidak suka dari kamu, Fir. Karena kamu sukanya menyindir saya." Hahahahaaaaaaa, suasana serius dan haru berubah jadi cair.

Nah, betul kan, pembaca, kita akan sangat bahagia jika memiliki harta dan takhta karena usaha yang jujur, tulus, dan terus-menerus. Kebahagiaan



HARTA BUKAN SEGALANYA,  
TAPI BISA MERINGANKAN  
BEBAN



akan jelas dirasakan jika harta dan takhta adalah hamba kita untuk melakukan kebaikan yang akan kita lakukan. Awas, jangan kebalik!

## SAAT IA TAK TERLAMBAT LAGI

Ibu Karmila (32 tahun), seorang guru SD mengatakan bahwa kebahagiaannya adalah saat melihat suasana kelasnya penuh dengan kegembiraan, sehingga anak didiknya yang kelas 3 SD itu, tidak menyadari bahwa mereka banyak di beri PR, banyak ulangan dan banyak tugas. Beliau juga bahagia jika ada perubahan sikap dari siswanya, dari sikap dan perilaku yang tidak baik menjadi baik.



HANYA GURU YANG BAHAGIA,  
YANG BISA MENDIDIK DENGAN HATI

Pernah ada seorang muridnya, sebut saja bernama Bety, yang sering sekali terlambat sekolah. Di kelas



sebelumnya pun, Bety ini selalu terlambat. Banyak usaha yang telah dilakukan oleh pihak sekolah untuk menegurnya juga mengundang orangtua Bety untuk bekerja sama dalam hal mendisiplinkan Bety. Karena usaha yang telah dilakukan selalu gagal, maka Bu Mila memiliki inisiatif mengajak Bety tinggal semalam di rumahnya. Di rumah Bu Mila, Bety diajarkan untuk menggunakan waktu dengan teratur. Bety diajarkan untuk belajar, makan, mandi, dan tidur sesuai waktu yang telah disepakati agar tidak terlambat bangun pagi.

Tampaknya usaha Bu Mila ini menghasilkan buah yang manis. Keesokan paginya, Bety bisa bangun sendiri, tanpa weker dan tanpa dibangunkan, pada pukul 05.00. Itu artinya, Bety masih sempat bersiap-siap sekolah selama lebih dari satu jam, sebelum ia berangkat sekolah. Bu Mila juga sempat menyisir rambut Bety. Ah, Bety pasti senang sekali, karena di rumah ia jarang diperhatikan begitu.



BAHAGIA SEORANG GURU ADALAH  
SAAT BISA MEMBANTU MURID



Hasilnya, hari itu Bety tidak terlambat masuk sekolah. Saking jaranginya ia tidak terlambat, hari itu tampak istimewa bagi Bety. Ada air mata di sudut mata bening Bety. Ia tidak bisa mengatakan terima kasih kepada Ibu Gurunya itu, namun air matanya mengatakan bahwa ia bersyukur punya guru yang perhatian seperti Bu Mila.

Bagaimana dengan Bu Mila? Beliau merasakan terharu bukan kepalang di pagi itu. "Inilah bahagia," katanya. Bukan perbuatan yang spektakuler, namun Bu Mila puas dengan usahanya, walaupun usaha itu belum dapat dikatakan berhasil sepenuhnya karena harus tetap dilakukan secara terus-menerus, dengan menjalin kerja sama dengan banyak pihak.

## **KETIKA ADA DI MASA DUKA**

Beberapa dari Anda, pasti seperti saya pada awalnya, yaitu anti asuransi dan agennya. Tapi cerita nyata berikut mengubah pandangan saya.

Awalnya saya berpikir, agen asuransi itu tukang bohong, maunya ambil untung sebesar-besarnya, tapi merugikan nasabah. Sampai akhirnya saya bertemu dengan Pak Kun (sebut saja begitu) yang berusia 51 tahun. Dia juga awalnya benci asuransi namun saat sahabatnya menceritakan tentang manfaat asuransi, Pak Kun segera berminat menjadi agen.

Pada suatu kesempatan dia bercerita bahwa tujuan utamanya adalah menjelaskan pentingnya asuransi



bagi setiap orang, terlebih lagi untuk kepala keluarga. Maka **DIA TIDAK MAU DISEBUT SEBAGAI MARKETING, MOTIVATOR ATAU PROVOKATOR. SEBUTAN YANG PAS MENURUT DIA ADALAH SEBAGAI EDUKATOR.** Karena dia bukan penjual, namun ia ingin semua orang paham tentang makna asuransi yang sebenarnya. Maka dia berusaha untuk selalu jujur dan benar dalam menjelaskan produk yang tepat bagi calon nasabahnya.

Belasan tahun ia berkiprah di dunia asuransi, nasabahnya ada di banyak kota. Nasabahnya banyak yang memang kaya raya, namun tak sedikit yang kondisi ekonominya pas-pasan. Pak Kun merasa bahagia sekali jika ia bisa menjelaskan arti asuransi dari seseorang yang sama sekali tidak paham hingga paham tentang asuransi.

“Yang penting adalah nasabah itu paham dengan penjelasan saya. Tentang akhirnya dia mengambil produk asuransi dengan saya, itu adalah bonus buat saya.” Begitu katanya, saat saya tanya apa yang membuatnya bahagia.

Kemudian dia bercerita bahwa dia bahagia sekali jika di saat-saat seseorang berdukacita karena ada yang meninggal, Pak Kun datang tidak hanya dengan ucapan belasungkawa namun juga memberi uang pertanggung-janaan yang paling tidak bisa membantu keluarga yang ditinggalkan. Biasanya pada saat berkabung, keluarga nasabah tidak terpikir untuk mengurus ini dan itu, sehingga kedatangan Pak Kun yang menguruskan semua urusan asuransi menjadi sedikit meghibur pihak keluarga.



Di sepanjang kariernya, Pak Kun pasti tidak akan lupa dengan kisah yang ini. Suatu hari, ia bertemu dengan Pak Ratno yang pedagang sepatu keliling. Penghasilannya pas-pasan. Namun karena jiwa edukatornya, ia tetap menjelaskan tentang pentingnya asuransi kepada Pak Ratno ini. Mungkin jika ia marketing asuransi, Pak Ratno bukanlah prospek yang menjanjikan.

Dari pertemuan itu, Pak Ratno sangat tertarik mengambil produk asuransi mengingat ia pedagang keliling yang pasti dekat dengan risiko yang tidak diinginkan. Pak Ratno kemudian berunding dengan istrinya. Kontan saja istrinya tidak setuju. "Buat makan sehari-hari saja susah, kok malah ambil asuransi," demikian sungut sang istri.

Berbulan-bulan kemudian, tak ada kabar dari Pak Ratno. Pak Kun pun tidak lagi menghubungi Pak Ratno. Hingga suatu hari, Pak Ratno muncul di kantor Pak Kun. Ini agak istimewa bagi Pak Kun, karena jarang ada calon nasabah yang niat banget datang ke kantor. Dari pembicaraan yang panjang itulah diketahui bahwa Pak Ratno tetap ingin mengambil asuransi, walau dalam jumlah kecil. Ia ingin melindungi keluarganya jika terjadi risiko padanya. Pesannya pada Pak Kun adalah untuk merahasiakan hal itu dari istrinya. Pak Kun pun setuju. Pak Ratno hanya berdiskusi tentang hal ini dengan kerabatnya.

Akhirnya dua tahun pun berlalu. Di sore hari yang gerimis, Pak Kun mendengar kabar dari kerabat Pak Ratno, bahwa Pak Ratno mengalami kecelakaan lalu lintas dan meninggal di tempat. Dengan sigap, Pak Kun mengurus segalanya dan datang ke rumah duka. Di sana



ia bertemu dengan istrinya yang hancur hatinya karena ditinggal suaminya. Pak Kun memandangi kedua anak Pak Ratno yang masih kecil. Di tengah isak tangis sang istri, Pak Kun berkata, "Bersyukurlah karena Ibu memiliki suami seperti Pak Ratno yang keras kepala mengambil asuransi yang akan diwariskan buat Ibu."

Istri Pak Ratno pun tak sanggup berkata-kata. Beberapa saat kemudian, ia berkata, "Terima kasih, Pak Kun, karena Bapak juga tidak sakit hati saat saya tolak dan sungguh saya berterima kasih karena Pak Kun juga keras kepala menjelaskan asuransi kepada suami saya."

Pak Kun selalu berharap kedatangannya ke rumah nasabah adalah untuk selalu meringankan beban keluarga, minimal bisa bertahan di masa-masa yang sulit. Itulah kebahagiaan sejati, katanya.



AGEN ASURANSI PUN BISA  
MENEMUKAN KEBAHAGIAAN  
DENGAN MEMBANTU  
NASABAHNYA

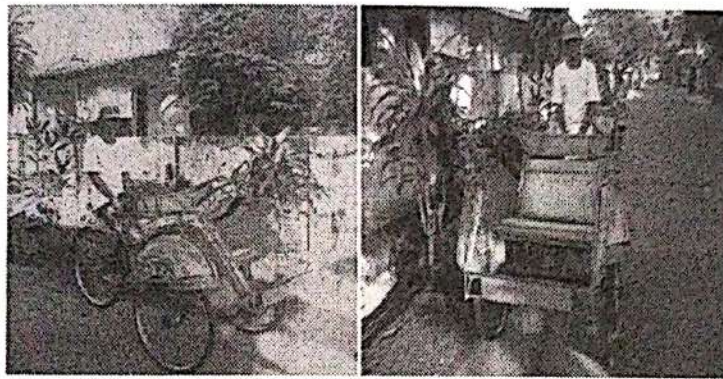
## SAMPAI ANAKNYA BISA MEMANGGILKU

Saat saya hamil anak ketiga, situasinya memang sangat repot. Anak sulung masih di TK dan anak kedua masih di PAUD. Semuanya butuh perhatian penuh, terutama



dalam antar-jemput sekolah. Belum lagi saat itu saya juga tetap bekerja. Entah mengapa, justru pada saat repot begini, anak-anak saya malah semakin rewel. Kedua anak saya tidak ada yang mau diantar-jemput oleh orang lain. Tambah repot karena mobil yang hanya satu itu, dipakai suami saya untuk bekerja.

Maka mau tidak mau, saya harus berlangganan becak. Dari sinilah cerita ini berawal. Saya sangat bersyukur bertemu dengan Bapak Becak yang saat itu berusia 38 tahun. Dia sangat pendiam, nyaris tak pernah terdengar suaranya. Teman-temannya juga mengatakan demikian. Ia menyebut dirinya sendiri dengan panggilan "Pak Di". Entah siapa nama lengkapnya, jangankan saya, teman-temannya juga tidak ada yang tahu.



SIAPA BILANG, BAPAK BECAK TIDAK BISA SETIA DAN BAHAGIA?

Mungkin aneh bagi orang lain. Namun bagi saya, Pak Di ini sangat meringankan kerepotan saya. Walaupun bukan jamnya mengantar dan menjemput anak saya, ia setia stand-by ada di depan rumah saya. Apalagi saat perut



saya semakin besar dan kadang saya butuh ke suatu tempat yang tidak jauh, maka Pak Di-lah yang mengantar saya. Dia cukup sigap tapi juga berhati-hati membawa saya di dalam becaknya. Mungkin ia takut kalau tiba-tiba saya melahirkan di dalam becaknya, kalau ia ngebut. Sepanjang 9 bulan kehamilan saya, Pak Di selalu ada di depan rumah saya.

Akhirnya anak ketiga saya lahir. Dia tidak mengucapkan selamat karena dia memang dianggap aneh oleh orang lain, tapi dari senyumnya yang tulus, saya tahu dia juga takjub melihat makhluk yang selama ini ada di dalam perut saya, yang selalu ia antar ke mana-mana, akhirnya lahir. Pak Di tetap setia ada di depan rumah saya. Karena sudah percaya, sering kali si sulung dan si tengah diantar Pak Di untuk urusan lain selain sekolah.

Waktu terus berjalan, hingga Sese, anak bungsu saya masuk ke PAUD. Hmmm jadi sudah berapa tahun ya, Pak Di dan becaknya masuk dalam keluarga saya? Sese pun diantar oleh Pak Di. Bahkan sekarang Sese sudah berani (tentu dengan izin saya) minta Pak Di untuk mengantarnya ke rumah Oma.

Sudah selama itu ia dengan setia membantu saya, namun saya merasa ia tetap tidak mendapat apa-apa. Keadaannya tidak berubah. Di usianya yang kira-kira 50 tahun, ia tetap saja menjadi tukang becak. Dengar kabar dari orang lain, Pak Di memang sudah lama hidup sebatang kara. Istrinya meninggalkan dia, saat mereka masih muda. Mungkin banyaknya tekanan hidup itulah yang membuat Pak Di jadi jarang bicara. Saya merasa



bersalah karena tidak bisa membantunya mengubah nasib, padahal ia sudah lama membantu saya.

Suatu hari saya bertanya kepadanya, walaupun saya tahu mungkin tidak akan dijawab. "Pak, apa Bapak merasa bahagia?"

Nah, benar dugaan saya. Dia diam saja dan melongo melihat saya. "Ya sudah, Pak, tidak usah dijawab. Saya hanya ingin tanya saja. Tidak usah dipikir ya, Pak?" Saya kemudian beranjak pergi.

Beberapa hari kemudian, karena saya melihat Pak Di tidak ada kerjaan, saya memintanya untuk membantu memotong rumput di depan rumah. Di tengah-tengah pekerjaannya memotong rumput itu, ia bergumam tidak jelas.

"Ngomong apa, Pak?" tanya saya tapi lagi-lagi tidak berharap dijawab, jadi saya bertanya sambil lalu saja.

"Saya bahagia kok, Bu." Saya tertegun dan menghentikan langkah. Pak Di tetap saja memotong rumput. Dia melanjutkan dalam bahasa Jawa halus, yang artinya, "Saya bahagia karena saya bisa menyaksikan banyak kejadian. Saya bisa mengantar anak sejak dia dalam kandungan hingga sekarang, dia bisa memanggil saya dengan sebutan "Pak Di".

Giliran saya sekarang yang tiba-tiba berubah jadi pendiam. Tak satu pun kata bisa keluar dari mulut saya. Namun di tempat lain, ada yang keluar, yaitu air mata saya!



## KETIKA ANAK MENJILAT PIRING

Jika berbicara tentang kebahagiaan, mungkin ibu rumah tanggalah yang bisa dikatakan paling banyak memiliki sumber bahagia. Hal ini karena memang ada penelitian dari seorang neuropsikiatris, Louann Brizendine, yang menyimpulkan bahwa otak manusia itu tidak unisex alias sebenarnya otak laki-laki dan otak perempuan itu berbeda. Pada bagian korteks prefrontal, yaitu bagian otak yang berfungsi untuk kontrol diri, pada perempuan berukuran lebih besar daripada milik laki-laki. Inilah yang menyebabkan pada situasi sulit, perempuan akan bisa lebih sabar daripada pria.

Secara emosional, kaum perempuan juga terbukti lebih sering dan lebih intens dalam mengalami emosi positif. Sehingga memang perempuan lebih bisa bahagia dibanding laki-laki.

Selain itu, ibu rumah tangga memang kaya akan kebahagiaan. Memang ada-ada saja pekerjaan ibu rumah tangga itu, seakan tiada habisnya. Tapi Tuhan mahaadil, Ibu rumah tangga sering diberi-Nya peristiwa-peristiwa kecil yang membahagiakan.

Ibu Nani (36 tahun) adalah seorang ibu rumah tangga. Awalnya dia memang tidak pernah bermimpi menjadi perempuan yang bekerja di rumah. Ia memiliki cita-cita menjadi wanita karier. Akan tetapi karena anak tunggalnya butuh perhatian darinya, maka Bu Nani rela menjadi ibu rumah tangga murni.



BAB 5

# SUKACITA ITU KEWAJIBAN!



INSTRUKSIKAN KEPADA JIWA KITA  
UNTUK SELALU BERSUKACITA.  
KARENA SUKACITA ITU ADALAH SUATU  
KEWAJIBAN, BAHKAN SAAT TAK ADA ALASAN  
UNTUK BERSUKACITA!

(XTINE, JANUARI 2013)



Jika Anda membaca secara berurutan buku ini, maka pasti Anda sudah lulus ujian jika ditanya bedanya perasaan senang dan bahagia. Sebelumnya sudah disampaikan mengenai rasa bahagia dan rasa senang yang merupakan modal bagi kita supaya kita tetap berada di kondisi prima. Ya dua perasaan itu hampir sama, walau ada bedanya. Keduanya sama-sama masih bergantung pada hal-hal di luar, sehingga kurang stabil.

Memiliki dua perasaan yang kurang stabil itu saja, kita bisa mengarahkan diri kita kepada mercusuar kesuksesan (istilah ini muncul di bab sebelumnya). Apalagi jika Anda memiliki sesuatu yang lebih dari perasaan itu. Nah, pada bagian ini, Anda akan menemukan perasaan yang lebih stabil.

Lalu bagaimana dengan Anda yang langsung tiba di bagian ini? Anda bisa membaca dulu bagian sebelum ini, namun juga bisa lanjut membacanya. Anda perlu bersyukur karena memang bagian ini cukup penting untuk Anda baca dengan minat yang penuh, dan bukan minat yang telah redup, karena sudah memasuki bab-bab pertengahan.

Semua pembaca tetap merasa senang dan bahagia kan? Ayo, kita menambah lagi satu hal dalam diri kita, yaitu sukacita.



BAB 6

# MELAMBATKAN RITME



SAAT KITA SEMPAT MEMPERHATIKAN  
AWAN YANG BERARAK,  
ATAU PLAT MOBIL DI DEPAN KITA,  
SAAT ITULAH PERASAAN KITA MENJADI  
RINGAN BAGAI TERBANG

(KTTIME, JANUARI 2013)

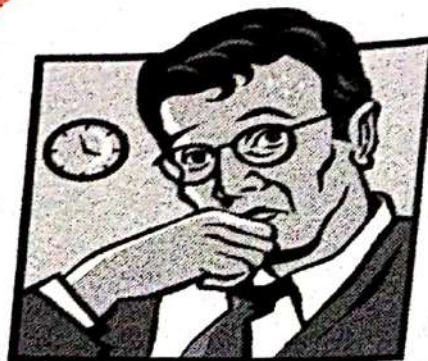


## KEMRUNGSUNG IS MY WAY

Kristo, seorang manajer muda, selalu *kemrungsung* (terburu-buru) setiap pagi. Ia dibantu istrinya harus menyiapkan kedua anaknya untuk bersiap pergi ke sekolah. Kedua anak itu masih harus sering-sering diberi instruksi agar tidak lamban saat mandi, saat sarapan, dan saat memakai seragam sekolah. Maklum, anak-anaknya masih duduk di bangku SD sehingga belum bisa sepenuhnya mandiri. Istri Kristo juga harus segera bersiap ke kantornya. Memang jam masuk kantor Kristo dan istrinya tidak sepagi itu, namun karena sekalian mengantar sekolah, mau tidak mau satu keluarga harus berangkat bersama, jika tidak ingin kena macet di jalan.

"Heran, deh, rasanya tiap malam semua sudah disiapkan agar pagi harinya tidak kemrungsung, namun toh tetap saja kemrungsung," keluh Kristo.

Setelah mengantar anaknya masuk sekolah, ia tidak bisa bersantai-santai karena harus segera mengantar istrinya ke tempat kerja, lalu segera berangkat ke kantornya sendiri. Sampai di kantor, hari sudah tidak lagi pagi, maka Kristo sudah langsung sibuk telepon sana-sini, cek ini itu.



SELALU DIBURU WAKTU,  
BISA MENUTUP  
SUKACITA



BAB 7

# JUST DO IT!



BERAKTIVITASLAH SEPERTI BIASA,  
SEOLAH TIDAK SEDANG MENGHADAPI MASALAH.  
MAKA MASALAH ITU AKAN SEGERA ENYAH!

(XTINE, MAY, 2013)

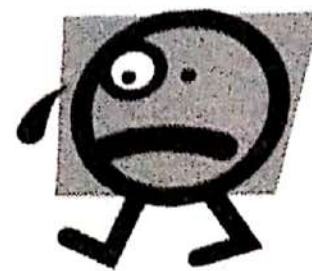


## LIFE MUST GO ON

"Memang sudah lama sekali saya tidak lagi main tenis. Ya, sejak putra saya meninggal, saya memang tidak lagi melakukan hobi saya itu," jawab Darma, seorang ayah berusia sekitar 37 tahun, saat temannya meneleponnya untuk mengajak bermain tenis lagi.

Kemudian percakapan itu menjadi ajang *curhat* (mencurahkan isi hati). Dengan sangat lesu, Darma bercerita bahwa ia masih belum bisa melupakan putra sulungnya yang berusia 11 tahun dan meninggal karena penyakit DB, 6 bulan yang lalu. Temannya tentu saja memahami kesedihan Darma. Tapi peristiwa itu sudah lewat 6 bulan yang lalu! Sudah semestinya Darma mulai bangkit kembali dan bukannya makin terpuruk. Melupakan putranya tentu bukan perkara mudah, namun tentu terpuruk bukanlah hal yang diharapkan. Bukankah hidup harus tetap berjalan?

Mirip dengan Darma, Arin juga menghentikan seluruh kegiatannya saat suaminya ketahuan memiliki pacar lagi. Arin yang awalnya dikenal sebagai instruktur senam dan selalu ceria, kini terlihat kusut dan muram, padahal usianya baru 29 tahun. Ia tidak lagi menjadi instruktur senam dengan alasan sedang tidak



BOLEH SEDIH, TAPI HIDUP  
HARUS TERUS BER-  
JALAN



**BAB 2**

**MENGASIHI, YES!  
MENGASIHANI, NO!**



**KITA MEMANG BERBEDA DAN UNIK  
DIBANDING ORANG LAIN. NAMUN JANGAN  
SELALU MINTA DIPERLAKUKAN  
BERBEDA**

(XTINE, MAY, 2013)



## KASIHI BUKAN KASIHANI

Anita seorang karyawan berwajah manis dan pandai menjaga penampilan. Banyak orang ingin mendekatinya. Tapi herannya, tak ada satu pun yang betah berlama-lama menjalin hubungan dengannya. Banyak yang jadi antipati setelah mengenal Anita secara dekat. Bahkan saat mendengar Anita kecelakaan karena ketabrak motor, teman-temannya tidak merasa iba. Apa yang salah? Jahatkah teman-teman Anita?

Wuri, teman Anita, awalnya tidak mau bercerita tentang Anita. Namun saat saya janji tidak akan menyebut nama aslinya, dia bersedia bercerita, bahkan dengan panjang lebar.

Singkat cerita, Anita dikenal sebagai karyawan yang suka cari muka dengan pimpinannya. "Sepertinya muka Anita itu selalu ketinggalan di rumah deh. Sampai-sampai, begitu sampai kantor, ia harus mencari-cari muka.

Hahahahaaaa," celoteh Wuri dengan berderai-derai.



SUKA CARI MUKA,  
PERTANDA TAK ADA  
SUKACITA



BAB 9

# TEKAN TOMBOL RESTART



JIKA TUJUAN KITA MULAI NAMPAK PUDAR,  
MUNDURLAH DULU,  
TEKAN TOMBOL RE-START  
DAN LANGSUNG SMAASSSHI

(XTINE, MAY, 2013)



## **SEBELUM MELAKUKAN 'SMASH', MUNDUR DULU!**

Pernahkah Anda merasa seharian salah melulu? Berangkat ke tempat kerja dengan terburu-buru dan akhirnya terlambat pula. Pekerjaan menumpuk dan semuanya harus segera dikerjakan. Karena semua penting, sampai-sampai Anda bingung tugas yang mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu. Pada situasi seperti itu, mungkin wajah kita sudah seperti kain yang kusut dan terlipat-lipat. Akhirnya di jam yang ditentukan, selesai juga tugas Anda.

Baru saja Anda akan menarik napas lega, terdengar keluhan dari atasan dan teman-teman Anda, karena hasil kerjaan Anda ternyata salah. Letak kesalahannya adalah pada hal-hal yang seharusnya tidak perlu, misalnya salah memfotokopi, salah mengedit atau salah mengisi kolom. Hufff, tentu saja Anda harus mengulang pekerjaan itu.

Seorang ibu rumah tangga pun bisa saja mengalami hal itu. Dari lupa menaruh kunci, masak keasinan melulu, sampai salah memakaikan seragam anak sekolah. Aduuh!

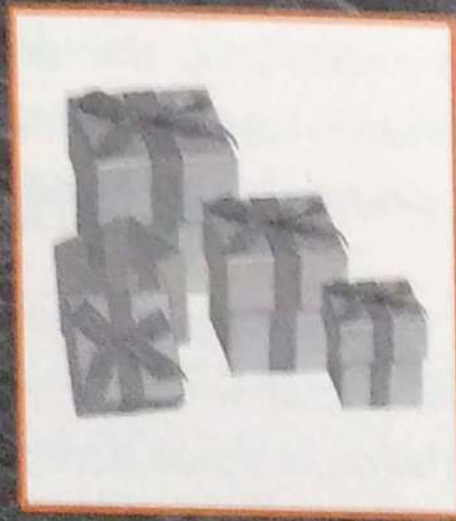
Jika sudah begitu, maka tampaknya baik kalau mundur dulu dari keramaian, mengatur napas dan agar darah mengalir lancar dan maju kembali.

Anda sering mengamati para pemain bulu tangkis, bukan? Kalau dia keburu nafsu dan terus maju sambil memukul keras bola yang dianggapnya tanggung, pasti,



BAB 10

TUTUP BUKU INI,  
KARENA KINI SAATNYA  
MEMBERI



SUKACITA TERBESAR  
ADALAH SAAT MELIHAT ORANG LAIN  
SENANG KARENA KITA

(XTTNE, MAY, 2013)



## SIAPA BILANG JADI PSIKOLOG ITU LELAH?

Banyak yang bertanya kepada saya, apakah tidak lelah menjadi psikolog. "Karena kan harus mendengarkan banyak persoalan dan harus memberi nasihat."

Tampaknya pandangan itu keliru, karena jika mau jujur kadang saya malu karena saya tidak banyak memberi nasihat kepada orang yang mengeluh kepada saya. Saya hanya mencoba memberikan waktu saya untuk mendengar mereka. Saya tidak menyambi pekerjaan lain saat mendengar mereka. Itu saja yang bisa saya beri.

Ajaibnya, saya malah mendapat banyak hal dari mereka. Kisah hidup mereka yang diceritakan kepada saya sungguh membuat saya kaya akan pengalaman. Banyak pula dari mereka yang semangat hidupnya menginspirasi saya.

Saya pernah merasa memiliki nasib yang malang karena hanya punya rumah kontrakan yang buruk rupa. Klien saya pernah bercerita bahwa ia memiliki rumah yang mewah. "Ah, tentu dia tidak memiliki masalah tentang rumah, seperti saya," kata saya dalam hati.

Kemudian ia bercerita, walau rumahnya mewah namun ia tidak memiliki hak apa-apa. Semua sudah diatur oleh mertuanya, hingga warna dinding, jenis pajangan sampai corak piring makannya. Semuanya mewah, namun ia merasa tidak memiliki.





## PENULIS YANG SELALU BELAJAR SUKACITA...



**Christine Wibhowo** adalah staf pengajar Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata, Semarang.

Ibu tiga dara ini juga adalah pembicara seminar dan menulis artikel psikologi.

Bidang yang diminatinya terutama adalah psikologi keluarga, *parenting*, dan pernikahan. Selain itu ia juga memberikan layanan konseling keluarga.

Penulis dapat dihubungi di e-mail: [xtine\\_w@yahoo.com](mailto:xtine_w@yahoo.com).



# JOY INSIDE, SUCCESS OUTSIDE

**SUKSES** harus  
*diraih terlebih  
dahulu, baru bisa*  
**BERSUKACITA?**

**Ataukah**  
**BERSUKACITA**  
*terlebih dahulu,  
baru bisa*  
**MERAIH SUKSES?**

**B**uku ini ditulis dan dilhami dari pandangan dan kaca mata psikologi. Dengan demikian bahasanya akan lebih aplikatif serta disajikan dengan bahasa yang sederhana dan mengalir.

Banyaknya *sharing* dari teman-teman penulis, dari tukang becak, penjual sate, guru hingga manajer, membuat buku ini sangat membumi dan tidak seperti membahas hal-hal yang diawang-awang. Sehingga siapapun pasti akan mudah memahami isi buku ini.

Jadi, bagaimanakah hubungan antara sukses dan perasaan senang, bahagia dan sukacita? Semua kata sifat itu saling berhubungan ataukah memiliki makna yang berbeda? Lantas, pentingkah semua perasaan itu kita miliki? Kalau memang penting, bagaimana kita meraihnya? Tetapi jika tidak penting, apa cara mengusirnya?

Semua pertanyaan itu akan dikupas dalam buku ini.

gamediana

Penerbit PT Elex Media Komputindo  
Kompas Gramedia Building  
Jl Palmerah Barat 29-37 Jakarta 10270  
Telp. (021) 53650110, 53650111 ext. 3224  
Web Page: <http://www.elexmedia.co.id>

PARENTING

ISBN: 978-602-02-4147-0



9 786020 241470

143141235