

1. Mengubah Sudut Pandang

Pernah suatu ketika, pada saat saya baru memulai studi S3 saya, saya merasa kondisi yang buruk menimpa diri saya. Profesor yang selalu marah dan banyak menuntut. Teman-teman yang tidak suportif. Lingkungan yang asing dan berbeda dengan yang saya harapkan. Beasiswa dan keuangan yang serba tidak jelas. Kondisi yang serba tidak menyenangkan dan tidak menyenangkan yang menyudutkan saya pada satu kesimpulan, buat apa saya harus menjalani semua ini, buat apa saya harus bersusah-susah seperti ini.

Hingga kemudian, setelah melalui perenungan yang panjang, saya mencoba untuk membalik semua pemikiran dan paradigma saya. Bagaimana jika saya salah? Bagaimana jika asumsi yang saya pikirkan

selama ini tidak tepat? Mengapa saya harus mengeluh?
Mengapa saya jadi menyalahkan keadaan?

Bukankah kondisi yang saya alami saat itu adalah pilihan saya sendiri, dengan segala konsekuensinya. Bukankah ini harusnya menjadi kondisi yang paling ideal untuk belajar dan berkiprah? Berusaha dan terus memperbaiki diri?

Maka saya melihat profesor saya bukan lagi sebagai “orang jahat” yang mencari-cari kesalahan saya. Justru dia adalah “orang baik” yang ingin saya berbuat dan bertindak dengan baik dan benar, tidak seenaknya sendiri atau menuruti kata hati saya sendiri. Belajar dengan di bawah bimbingan orang lain justru menjadi cara yang paling efektif untuk meraih pengetahuan yang benar dan sistematis, bukan asal-asalan, main tubruk, *try and error*, atau *brute force*.

Profesor ingin saya lulus dengan baik dan kualitas bagus. Jadi seharusnya saya tidak boleh membenci atau tidak menyukainya. Perubahan paradigma yang

saya rasakan membuat langkah-langkah berikutnya terasa lebih mudah dan pasti. Daripada bersusah payah berusaha untuk membenci kondisi yang kita terima, lebih baik menerima dan memikirkan apa hal yang lebih baik yang kita bisa lakukan untuk memperbaiki kondisi kehidupan kita.

Begitu juga dengan kehidupan. Sering kali, kita merasa bahwa kondisi yang kita hadapi tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan/harapkan. Banyak kekecewaan, banyak kekhawatiran, banyak kekesalan, banyak kemarahan. Tapi buat apa? Mau terus-terusan marah, kecewa dan kesal sendiri? Mau asyik terbenam dalam kenegatifan yang tidak berkesudahan? Coba saja ubah sudut pandang, dan anggap bahwa kondisi yang ada saat ini hanyalah sementara. Justru dengan kondisi yang ada saat ini, kita bisa bertumbuh dan berkembang, serta mampu menjadi *problem solver*, bukan *problem maker*.

2. *Involvement*

Seorang teman bertanya kepadaku, bagaimana caranya supaya diperhatikan oleh orang lain atau teman-teman yang lain. Ia ingin supaya teman-teman melibatkan dirinya dalam pembicaraan dan ia tidak diasingkan atau dicuekin.

Hal ini mungkin sering terjadi atau dirasakan oleh orang-orang yang berkepribadian *introvert*, punya kecenderungan untuk berdiam diri atau bersikap pasif. Padahal mereka juga manusia biasa, yang kadang butuh diperhatikan. Namun, kadang perhatian yang berlebihan atau dirasa tidak pas bisa melukai batin mereka yang perasa, walaupun sebenarnya mungkin teman-temannya tidak bermaksud untuk itu.

Daripada sibuk menduga-duga atau *su'udzon*, lebih baik dia berusaha menyamankan diri dengan kondisi yang ia hadapi dan penerimaan teman-temannya. Ia

tidak perlu untuk merubah dirinya sendiri dan berubah menjadi ekstrovert hanya supaya teman-temannya menerima dia. Ia hanya perlu menjadi dirinya sendiri.

Caranya adalah, alih-alih memfokuskan diri supaya orang lain tertarik pada dia, ia bisa menampilkan hal yang unik yang bisa ia lakukan, kebiasaan dia, kontribusi dia, pertolongan atau bantuan dia, perhatian dia kepada orang lain. Sehingga ia tidak perlu sibuk untuk mencocokkan diri dan menyesuaikan dengan apapun pendapat orang, karena bagaimanapun, kita tidak bisa mengontrol atau mengendalikan pendapat orang atau apapun yang dikatakan oleh orang lain kepada kita.

Satu-satunya hal yang bisa kontrol adalah diri kita sendiri. Maka kita bisa menampilkan sisi baik yang bisa kita berikan atau lakukan kepada orang lain. Alih-alih menunggu disapa atau diajak ngobrol oleh

orang lain, berusaha untuk menyapa duluan, bersikap ramah, dan menjadi pendengar yang baik.

Seorang *introvert*, bisa jadi kawan yang setia buat orang lain, karena bersedia untuk mendengarkan orang lain tanpa banyak komentar. Ini bisa jadi salah satu kelebihan orang *introvert*, karena orang lain bisa nyaman berbincang dengan dia, bisa berbagi cerita, bahkan berbagi rahasia, tanpa khawatir bahwa rahasianya akan dibocorkan ke orang lain.

Hal yang lain, seorang *introvert* bisa merancang usulan solusi yang sempurna dan lebih baik daripada usulan yang sambil lalu atau asal ucap saja. Karena semua dipikirkan dulu sebelumnya dengan baik-baik, sebelum disampaikan pada waktu dan orang yang tepat. Pada prinsipnya, tiap orang punya kelebihan dan kekurangannya sendiri-sendiri. Gali kelebihan supaya itu bisa menjadi hal yang bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Jadi diri sendiri yang lebih baik dan lebih ramah, membuat diri kita

menjadi diri yang mendapat perhatian dan dihargai oleh orang lain karena prinsip, kebaikan, dan keunikan kita.