

Kuatkan Hatimu!

Cara menjadi berani
dan percaya diri



Abdillah Sanad
Editor Dian Ikha Pamayanti

Kamu tidak tahu seberapa kuat dirimu. Sampai menjadi kuat adalah satu-satunya pilihan yang kamu punya.



KUATKAN HATIMU!

“Saya tidak menyerah. Saya memiliki hati yang kuat dan saya akan mendorong sampai tidak ada yang tersisa dalam diri saya.”

-Liz Carmouche-

Tulisan singkat ini akan menunjukkan kepada Anda bagaimana cara untuk memperkuat hati kita. Sehingga kita bisa terus bertahan atau maju dalam keadaan yang tidak menentu. Dan berupaya untuk mencapai apa yang kita inginkan.

Ada dua hal yang bisa menguatkan hati kita. Pertama adalah keberanian, dan kedua adalah kepercayaan diri. Mari kita bahas satu per satu.

KEBERANIAN

Arti dari keberanian adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu yang ditakuti. Dan kekuatan dalam menghadapi rasa sakit atau kesedihan.

Seseorang baru dikatakan berani jika ia melakukan apa yang membuat jantungnya berderup kencang, tubuhnya gemetar, atau pikirannya penuh dengan tanya. Sementara itu ia terus melangkah maju untuk mencoba sesuatu yang belum sepenuhnya ia mengerti seperti apa rasa dan dampaknya. Ini seperti orang yang berdiri di ujung papan *bungee jumping* saat pertama kali. Keluar dari pekerjaan untuk memulai usaha. Atau mencoba melakukan gerakan sosial yang baru dan belum banyak dikenal.

Segala sesuatu yang
negatif - tekanan,
tantangan - adalah semua
kesempatan bagi saya
untuk bangkit.

Kobe Bryant



Sebelumnya perlu digaris bawahi bahwa sebenarnya setiap orang bisa menjadi berani, jika ia menemukan suatu momentum. Tidak ada orang yang secara alami berani, yang ada adalah orang yang menemukan atau membuat momentum-momentum sehingga ia bertindak layaknya seorang pemberani.

Momentum yang membuat orang menjadi berani adalah pada saat seseorang berada dalam kondisi sangat terdesak di dalam hidupnya, dan tidak ada pilihan yang lebih baik daripada mengambil tindakan yang berani. Dan momentum di mana seseorang dihadapkan untuk mengambil keputusan berani demi memperjuangkan tujuannya. Agar lebih mudah, kita sebut saja momen terdesak dan momen memperjuangkan tujuan.

Saya kira, hampir semua orang pernah mengalami momentum terdesak ini di dalam hidupnya. Saat menulis ini, saya teringat dengan kisah seorang teman saya yang dulu semasa sekolah dikenal pengecut karena kerap menghindar ketika ditantang berkelahi. Karena itu dia sering diganggu dan dihina.

Sampai suatu ketika ada orang yang kelewatan mengganggunya. Dan secara tidak terduga ia bangkit dan menghantam wajah orang tersebut hingga orang itu mundur beberapa langkah. Kemudian teman saya itu mengambil benda di dekatnya dan melemparkan ke arah orang yang mengganggunya. Tidak terjadi perkelahian pada saat itu karena orang yang mengganggunya buru-buru minta maaf dan pergi. Dan sejak saat itu semakin sedikit orang yang mengganggu teman saya.

Ini yang saya sebut sebagai momen terdesak. Momen di mana orang merasa sudah sangat tersudut, sehingga satu-satunya hal yang muncul adalah keberanian untuk melakukan sesuatu yang sebelumnya tidak berani ia lakukan. Momen ini

sama seperti yang terjadi pada seekor kucing yang tersudut. Di saat tidak ada lagi jalan maka ia akan melawan. Atau seperti seekor induk angsa yang mengalihkan perhatian predator agar mengejarnya supaya anak-anaknya tidak dimangsa.

Keberanian seperti ini biasanya muncul ketika seseorang tidak lagi mampu membayangkan untuk menerima rasa sakit yang lebih besar lagi. Bayangkan kalau ada orang yang takut berjualan karena sangat takut ditolak. Suatu hari ia di PHK tanpa diberi pesangon. Di saat yang sama ia tidak memiliki uang di tabungan dan anaknya jatuh sakit. Dan pada saat itu, satu-satunya cara untuk mendapatkan uang adalah dengan menjadi seorang *sales*. Penghasilan yang didapatkan melalui persentase penjualan saja, tanpa gaji. Apa yang akan orang itu lakukan?

Tentu saja mengambil pilihan yang ada dan berusaha keras menjual sebanyak mungkin agar bisa membiayai pengobatan anaknya. Saat itu juga ketakutannya terhadap penolakan menurun drastis. Dan ia berani melakukan apa yang sebelumnya ia takutkan.

Momen terdesak terkait erat dengan keselamatan diri. Baik secara fisik, seperti ketika seseorang terancam hidupnya. Atau ketika orang merasa terancam terluka atau penyakit. Saat berada dalam posisi hidup dan mati, atau terancam dilukai. Keberanian seseorang akan cenderung mudah untuk muncul sehingga ia dapat memberikan perlawanan.

Momen terdesak juga muncul saat orang terancam secara mental, seperti dalam keadaan direndahkan harga dirinya. Kita bisa menemukan orang juga cenderung akan berani melawan saat harga dirinya diinjak-injak. Hal tersebut muncul karena secara mental kita punya standar minimum bagi diri kita masing-masing. Dan ketika ada yang berusaha

untuk mengubah standar itu menjadi lebih rendah, pada saat itu kita cenderung akan marah guna mempertahankannya.

Hal kedua yang membuat kita menjadi berani adalah momen memperjuangkan tujuan. Tujuan yang dimaksud adalah sebuah pencapaian yang di dalamnya ada keyakinan tertentu yang kuat. Misalkan ada yang ingin menjadi seorang dokter karena ia berkeyakinan mengobati orang adalah pekerjaan yang paling mulia. Dengan tujuan jelas, serta keyakinan dalam. Orang tersebut sangat mungkin menjadi seorang dokter. Ia akan memiliki cukup keberanian untuk melakukan apapun agar bisa mencapai tujuannya.

Keyakinan adalah bahan bakar bagi semua pergerakan. Keberanian para pejuang di Nusantara dalam menghadapi para penjajah merupakan contoh paling jelas. Tanpa adanya perlengkapan memadai, para pahlawan tetap berani maju ke medan tempur. Karena mereka memiliki tujuan yang didasari oleh keyakinan yang kuat. Tujuan mereka adalah memerdekakan Indonesia dari penjajahan. Dan apa yang mereka yakini adalah, kemerdekaan merupakan hak semua bangsa. Tidak ada bangsa yang boleh menginjak kepala bangsa lainnya. Itu mengapa, bahkan setelah kemerdekaan sekalipun. Suara para pemimpin Indonesia tetap sama, kesetaraan. Ditandai dengan gerakan non-blok dan dukungan bagi kemerdekaan Palestina.

Pertama-tama untuk bisa menjadi berani kita bisa menempatkan diri kita pada posisi yang terjepit, supaya bisa menemukan momen tertekan. Dengan begitu dengan sendirinya kita akan dipaksa untuk berani. Jika kita perhatikan bersama, banyak orang sukses yang melakukan strategi ini. Mereka keluar dari pekerjaan yang nyaman untuk memulai usaha sendiri. Hal ini sama dengan menempatkan diri mereka sendiri dalam posisi yang rentan terhadap tekanan.

Saya pernah membaca buku Jerome Become A Genius, yang ditulis oleh Eran Katz. Buku ini berasal dari pengamatan penulis yang merupakan Yahudi-Eropa mengenai mitos kecerdasan orang Yahudi-Israel. Dia melakukan pengamatan selama lebih dari satu tahun. Dan menemukan ternyata bukan ukuran atau struktur otak yang membuat orang Yahudi-Israel menjadi pintar. Melainkan serangkaian pengalaman historis yang menciptakan sebuah kebiasaan yang memaksa mereka untuk menjadi lebih pintar dari bangsa lain pada umumnya.

Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa salah satu penyebab mengapa orang Yahudi-Israel bisa sukses adalah; karena mereka membiasakan diri untuk menempatkan diri mereka pada posisi yang penuh dengan tekanan. Bahkan negara Israel sendiri didirikan di tengah-tengah wilayah yang rentan terhadap serangan. Kita tahu bahwa negara Israel di kelilingi oleh negara yang lebih banyak berpotensi menjadi musuh daripada teman. Hal tersebut memaksa mereka untuk berani dalam mengambil keputusan, dan tidak plin-plan. Dan inilah yang juga diterapkan dalam membangun bisnis ala yahudi-Israel. Perlu digaris bawahi bahwa, mayoritas pengusaha Yahudi-Israel adalah tentara yang terlatih. Karena dari itu gaya berbisnis mereka menggunakan gaya berperang.

Dari situ pula saya berpikir bahwa ini merupakan salah satu petunjuk mengapa para perantau punya kemungkinan yang lebih besar untuk sukses daripada 'maaf' penduduk asli. Coba saja perhatikan, kita bisa menemukan banyak perantau yang berhasil di luar daerahnya. Untuk wilayah Nusantara, siapa yang tidak kenal dengan orang Minang atau Padang. Orang-orang yang berasal dari Sumatera Barat ini banyak bertebaran di seluruh penjuru bumi Nusantara. Kemudian di Bali, Anda akan sering mendengar orang asli Bali menyebut pendatang dengan sebutan Jawa, padahal tidak semua pendatang dari Jawa. Mengapa? Karena ada banyak orang Jawa yang sukses di Bali. Kalau kita ke Lombok dan

Lampung, kita bisa menemukan juragan yang bernama Komang, Made, atau Wayan sebab ada banyak perantau Bali yang sukses di sana.

Saya bahkan berpikir bahwa memang kodrat manusia itu untuk merantau. Merantau bukan hanya membuat orang menjadi berani. Merantau juga bisa membuka wawasan sehingga pikiran lebih terbuka. Perhatikan saja orang yang tidak pernah merantau, atau tidak pernah pergi jauh dari tempat lahirnya. Akan lebih mudah untuk menganggap bahwa apa yang ia ketahui yang benar, yang lain salah. Bukankah begitu?

Karena itu tidak aneh jika kita membaca riwayat orang-orang besar. Kita akan menemukan mereka semua adalah orang-orang yang melakukan banyak perjalanan di dalam hidupnya. Bahkan kalau kita lihat kisah para Nabi, kita akan kesulitan untuk menemukan seorang Nabi yang lahir dan meninggal di tempat yang sama.

Namun, kita sebetulnya juga bisa membuat diri kita tertekan tanpa perlu pergi jauh. Cukup dengan membayangkan akibat buruk dari sebuah kejadian terjadi sekarang juga. Cara inilah yang biasa digunakan oleh para *NLP-ers* dan hipnoterapis untuk mendorong klien mereka mengambil tindakan segera agar bisa mengubah arah hidup mereka.

Caranya adalah dengan membayangkan kemungkinan buruk yang terjadi jika kita tidak mengambil tindakan yang berani. Misalkan kita takut berjualan, karena tidak mau mengalami penolakan. Sementara dalam situasi sekarang, kita perlu mengasah kemampuan berjualan. Jadi yang perlu kita lakukan adalah membayangkan hal terburuk yang terjadi jika kita tidak mencoba untuk jualan.

Cukup dengan pejamkan mata, lalu membayangkan kita tidak punya penghasilan. Sementara keluarga kelaparan

karena tidak punya uang. Listrik rumah dimatikan karena kita tidak mampu membayar. Teman dan saudara mengejek kita sebagai pemalas, karena kita tidak berpenghasilan. Semakin menyakitkan hal yang kita bayangkan. Semakin besar tekanan yang akan kita terima, dan hal tersebut yang akan mendorong kita untuk berani mencoba.

Catatan, pikiran kita tidak mampu membedakan mana yang realita dan mana yang khayalan. Kita tetap bisa merasakan perasaan yang sama. Perasaan marah yang sama akan muncul baik kita dihina, atau ketika kita membayangkan orang sedang menghina kita. Dan perasaan senang yang sama juga akan muncul ketika kita mendapatkan pujian, atau ketika kita membayangkan orang sedang memuji kita. SAMA! Intinya ada pada intensitas perasaan yang muncul. Semakin dalam sebuah perasaan, semakin mungkin kita untuk mengambil tindakan.

Sekarang, cobalah latihan ini. Pikirkan sebuah tindakan yang Anda takut lakukan, tapi Anda perlu mengambil tindakan tersebut. Duduklah di tempat yang tenang. Kemudian bayangkan segala skenario buruk yang akan menimpa Anda, jika Anda tidak melakukan tindakan tersebut. Bayangkan terus sampai muncul dorongan yang kuat untuk segera mencoba. Jika Anda belum merasakannya. Itu berarti Anda belum membayangkan skenario terburuk.

Sementara itu, untuk bisa membuat momen memperjuangkan tujuan. Hal yang harus dimiliki adalah tujuan yang jelas dan alasan yang kuat. Pergerakan yang dilakukan oleh Bung Karno, Bung Hatta, Mhatma Ghandi, Nelson Mandela, Malcom X, Martin Luther King adalah bukti jelas di mana ketika seseorang sudah memiliki tujuan jelas yang ingin dicapai. Dan ia punya alasan yang kuat untuk mencapai tujuannya. Di mana alasan tersebut berlandaskan

pada sebuah keyakinan yang kuat. Maka seseorang akan memiliki keberanian yang luar biasa.

Banyak orang memiliki keinginan, tapi sedikit yang mempunyai tujuan yang jelas. Dari sedikit orang tersebut, hanya segelintir saja yang mempunyai alasan dan berlandaskan pada keyakinan. Menjadi kaya adalah keinginan. Memiliki penghasilan sejumlah 1x dalam jangka waktu tertentu adalah tujuan. Memiliki penghasilan sejumlah 1x dalam satu tahun, untuk membangun yayasan yatim piatu, karena ingin mendapatkan surga adalah tujuan dengan keyakinan.

Orang yang memiliki tujuan, tetapi tidak disertai dengan keyakinan yang kuat, tidak akan mampu bertahan saat kondisi berubah menjadi serba sulit. Bung Karno dan Bung Hatta tidak akan bisa bertahan menghadapi rayuan ratusan gulden, atau ancaman asasinasi jika kedua bapak bangsa ini tidak punya keyakinan yang dalam atas kesetaraan manusia.

Keyakinan orang bisa berasal dari nilai-nilai pribadinya atau dari nilai-nilai orang lain yang ia adopsi. Namun, intinya nilai-nilai yang dipegang haruslah merupakan nilai-nilai positif yang pantas diperjuangkan. Kesetaraan merupakan nilai positif yang pantas diperjuangkan, karena secara naluriah sebenarnya hati manusia mengakui hal tersebut. Begitu pula nilai mengenai kesejahteraan bersama, yang diajarkan oleh berbagai agama dengan cara berbagai. Ini merupakan nilai luhur yang pantas diperjuangkan.

Adapun nilai-nilai yang tidak pantas adalah: tamak, egois, mengejar popularitas dan sebagainya.

Kesungguhan tujuan
adalah salah satu hal
terpenting untuk
kesuksesan dalam hidup,
tidak peduli apa pun
tujuan seseorang.

John D. Rockefeller



KEPERCAYAAN DIRI

Jika keberanian didapatkan melalui momentum. Maka kepercayaan diri didapatkan melalui dukungan. Dukungan keterampilan dan dukungan dari orang lain.

Pada dasarnya manusia hanya takut pada dua hal, pertama gelap dan kedua suara keras. Entah dari mana asalnya, sejak dulu sampai sekarang ilmu selalu diibaratkan dengan sesuatu yang menerangi, entah itu lampu, lilin, atau obor. Hal tersebut merupakan kiasan yang paling populer. Karena memang demikian, ketika kita tahu segalanya menjadi jelas. Dan segala sesuatu tidak akan terlihat dengan jelas tanpa adanya cahaya.

Kita bisa menemukan bahwa orang yang takut karena belum percaya diri rata-rata belum memiliki cukup pengetahuan untuk melakukan sesuatu. Jika Anda meminta seorang pembicara naik ke atas panggung di depan seribu orang, maka ia akan dengan hati teguh naik ke atas panggung, percaya diri, karena sudah tahu apa saja yang perlu dilakukan. Namun, kalau Anda meminta orang yang belum tahu apa-apa mengenai *public speaking* untuk naik ke atas panggung, yang dilihat tidak lebih dari seratus orang. Sudah dipastikan Anda akan melihat keringat dingin bercucuran di seujur tubuh dalam waktu seketika.

Perlu diingat pula, apa yang kita butuhkan bukan hanya 'tahu', lebih dari itu kita membutuhkan keterampilan. Tahu berarti kita tahu secara teori saja, tapi terampil berarti kita tahu karena kita telah mengalaminya. Keterampilan itu lahir dari pengetahuan yang dipasangkan dengan pengalaman.

Ada banyak orang yang tidak tahu. Ada sebagian orang yang tahu. Dan hanya sedikit yang terampil. Tidak tahu membuat kita gundah, gelisah dan takut. Tahu saja bisa memuaskan diri kita secara intelektual, tapi tidak banyak mengubah hidup kita.

Dia yang tidak setiap
hari menaklukkan rasa
takut belum belajar
rahasia hidup.

Ralph Waldo Emerson



Pengalaman bisa memunculkan perubahan hidup. Dan keterampilan membuat orang percaya diri.

Kita bisa perhatikan, orang-orang yang bisa memberikan perubahan yang signifikan adalah orang-orang yang berpengalaman dan terampil. Kenapa? Karena ilmu tanpa pengalaman tidak akan ada kebijaksanaan di dalamnya. Anda mungkin pernah mendengar orang yang menjelaskan panjang lebar mengenai sesuatu seakan-akan orang tersebut pakar di bidang yang tengah ia bicarakan atau ajarkan. Namun, Anda tidak bisa menangkap adanya getaran yang membangkitkan gairah dari apa yang ia katakan. Anda melihat orang tersebut seperti *file* dokumen berjalan yang menerangkan segala sesuatu tanpa ada banyak penghayatan.

Di satu sisi, Anda mungkin menemukan orang yang bicaranya sederhana. Namun, apa yang ia katakan bisa membuat Anda dan orang di sekitarnya bergerak melakukan sesuatu. Anda merasakan adanya getaran dari setiap kata yang keluar dari mulutnya. Dan orang tersebut, walaupun tidak terlihat lebih cerdas dari orang satunya. Sepertinya lebih menguasai apa yang ia katakan.

Orang yang bijaksana bukanlah orang yang mengetahui banyak hal. Orang yang bijaksana adalah orang yang paham dengan apa yang ia katakan. Karena dia sendiri yang melakukannya. Sementara itu, ada banyak orang di luar sana yang mengatakan apa yang mereka sendiri tidak lakukan. Saya pernah melihat di media sosial orang yang *mem-posting* menawarkan cara untuk menambahkan *followers* Instagram hingga 10 ribu dalam satu minggu, tetapi saat saya kunjungi akunnya ternyata *followers*-nya hanya lima ratusan.

Orang-orang yang berpengalaman biasanya *walk the talk* alias mengatakan apa yang dilakukan. Orang yang cuma tahu saja biasanya *No Actions Talk Only* (NATO). Orang yang tahu saja hanya akan merasa tinggi hati di depan orang yang tidak

tahu. Namun, mereka jelas tidak punya kepercayaan diri saat menemukan sebuah tantangan nyata yang terjadi di depan mata mereka. Karena kepercayaan diri itu adanya pada keterampilan

Tahu saja tidak membuat Anda menjadi percaya diri. Karena pengetahuan itu perlu diuji. Ada kalanya justru pengetahuan kita justru malah menjebak kita dalam kondisi yang kurang menyenangkan. Tahu sedikit, banyak mencoba, kumpulkan pengalaman dan asah keterampilan itu lebih baik.

Anda tahu, terkadang keterampilan sedikit lebih banyak mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri kita. Hanya saja, terkadang orang memperumit keadaan dengan berpikir harus bisa ini dan itu terlebih dahulu untuk bisa beraksi dengan percaya diri. Tidak benar, kepercayaan diri dibangun secara bertahap bukan sekaligus. Tidak ada orang yang langsung memiliki kepercayaan diri yang tinggi sejak awal. Tingkat kepercayaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh keterampilannya. Semakin terampil, semakin percaya diri.

Cara meningkatkan kepercayaan diri menggunakan dukungan keterampilan adalah dengan secara teratur belajar meningkatkan hal-hal yang ingin bisa kita lakukan. Miliki kebiasaan untuk mencoba setelah mendapatkan beberapa pengetahuan. Sedikit tahu, banyak mencoba lebih baik daripada banyak tahu, sedikit mencoba. Karena dengan mencoba itulah kita akan mendapatkan pengalaman baru. Dan mengalami adalah cara belajar yang paling efektif.

Pada 2016 International Coach Federation (ICF) mengeluarkan sebuah penelitian mengenai efektivitas cara belajar. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa efektivitas belajar dengan; membaca buku, menonton video, mendengarkan *podcast*, *training*, dan seminar sebesar 10%. Sementara itu *coaching* dan *mentoring* sebesar 20%. Sisanya yang 70% adalah melalui pengalaman. Oleh karena itu

mengapa dalam setiap sesi *coaching* atau *mentoring*, Anda akan menemukan *coach* dan mentor menyuruh Anda untuk melakukan ini dan itu. Karena memang tidak ada gunanya dibimbing jika tidak mau praktik!

Dalam tahap mencoba, biasanya saya akan menetapkan *zero expectation* pada percobaan pertama. Saya tidak mengharapkan hasil apapun, yang saya lakukan benar-benar mencoba, seperti anak kecil yang belajar berjalan, tidak langsung menetapkan hasil yang tinggi. Setelah mencoba, barulah saya mulai menetapkan harapan. Itu pun dengan standar yang minimum. Dan setelah beberapa kali mencoba, baru saya berani menetapkan standar yang tinggi.

Banyak orang terhambat karena sudah buru-buru menetapkan standar yang tinggi bahkan sebelum percobaan pertama. Ini membuat orang tersebut sibuk di persiapan, tetapi tidak mulai bertindak. Pakailah cara *TABRAK BULAN* terlebih dahulu. *TABRAK BULAN* adalah misi pertama NASA saat mendapatkan perintah dari John F Kennedy untuk mengirimkan manusia pertama ke bulan. Pada saat itu, *boroboro* memikirkan cara untuk mendaratkan roket di bulan. NASA malah membuat misi untuk menabrakkan roket ke bulan terlebih dahulu. Setelah mereka berhasil '*merudal*' bulan. Barulah mereka memikirkan cara untuk mendaratkan manusia dengan selamat di sana. Jadi pada tahap pertama gunakan cara *TABRAK BULAN* saja.

Di satu sisi, kebanyakan informasi juga bisa menjadi penghambat mengerikan yang bisa membuat orang enggan bertindak. Di luar sana, kita bisa menemukan banyak cara untuk mencapai sebuah tujuan. Dan terkadang satu cara bertentangan dengan cara lainnya. Ketika orang banyak tahu, yang terjadi biasanya adalah kebingungan. Dan pada akhirnya dia malah tidak melakukan apapun.

Kita perlu selalu mengingat pribahasa. Banyak jalan menuju Denpasar :o. Sebenarnya ada banyak pilihan untuk mencapai tujuan kita. Kuncinya adalah, ketika kita sudah berada di salah satu jalan, jangan berpindah ke jalan lain sebelum kita menemukan ujungnya. Karena sebenarnya berpindah-pindah jalan justru akan membuat kita kelelahan. Karena setiap jalan memiliki tantangannya sendiri, dan terkadang memerlukan keterampilan dan alat yang berbeda untuk melaluinya. Sekali Anda mendapatkan seorang pembimbing. Maka seraplah ilmunya sampai habis sebelum beralih ke pembimbing yang lain.

KOMUNITAS

Tahukah Anda di mana letak kekuatan terbesar manusia? Jawabnya adalah **komunitas**. Manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain. Bahkan orang yang paling soliter atau super *introvert* sekali pun tetap memerlukan orang lain. Selama ini spesies manusia bisa bertahan menghadapi ketidakpastian dunia, buasnya hewan liar, serangan penyakit, dan bencana alam. Karena mereka hidup berdampingan di dalam suatu komunitas. Kecerdasan individual tidak akan mampu menangani segala tantangan yang ada di bumi. Kecerdasan kolektif lah yang membuat kita bisa menyelesaikan banyak tantangan hidup.

Jadi apa itu komunitas itu? Komunitas adalah kumpulan individu yang memiliki tujuan yang sama, yang didasari oleh kesamaan ide atau pengalaman.

Komunitas tempat kita berada sangat memengaruhi kehidupan kita. Karena 70-80% pola pikir kita dipengaruhi oleh orang-orang yang berada di sekitar kita. Orang yang bergaul dengan orang kaya akan cepat kaya. Karena pola pikirnya menjadi seperti orang kaya, mendadak ia bisa melihat banyak kesempatan untuk menghasilkan uang.

Sementara orang yang bergaul dengan orang miskin rentan miskin. Karena pola pikirnya seperti mereka.

Karena dari itu kita dianjurkan untuk bergaul dengan penjual minyak wangi. Agar kita ikut terkena wanginya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kekayaan kita kurang lebih sama dengan lima orang yang paling dekat dengan kita, dan paling sering menghabiskan waktu dengannya.

Komunitas tidak harus berjumlah ratusan atau ribuan orang. Komunitas bisa berjumlah puluhan orang. Karena dari itu, coba perhatikan dengan seksama di komunitas apa Anda berada. Sebelumnya pastikan dulu tujuan Anda berada di komunitas itu. Karena tanpa tujuan yang jelas, Anda biasanya hanya akan menghabiskan waktu dengan tidak jelas, dengan orang-orang yang tidak jelas.

Komunitas ideal adalah komunitas yang membangun. Komunitas yang mendukung Anda untuk bergerak maju mencapai tujuan dan impian Anda. Contoh komunitas ideal itu seperti sebuah klub bola. Di mana setiap pemain memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menang dalam setiap laga. Dan di dalam lapangan, setiap pemain saling mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan 'mereka'. Bukan hanya tujuan satu orang saja.

Sekarang ini sangat mudah bagi kita untuk menemukan komunitas baik secara *online* maupun *offline*. Namun, pertama-tama yang perlu diperhatikan adalah tujuan kita untuk bergabung di komunitas itu. Karena dua komunitas yang sama, bisa jadi memiliki tujuan yang berbeda. Pastikan Anda bergabung di komunitas dengan tujuan yang tepat. Agar Anda bisa menemukan kelompok orang yang tepat pula.

Saya menyaksikan sendiri bagaimana orang yang berada dalam komunitas dan yang tidak. Orang yang berada di dalam komunitas biasanya lebih optimis. Karena mereka memiliki teman-teman yang minimal mau mendengarkan

mereka, dan paham dengan apa yang mereka alami. Sementara orang yang tidak bergabung dengan komunitas lebih rentan, dan mudah merasa kebingungan ketika menghadapi masalah karena tidak tahu kepada siapa ia perlu berbicara. Bisa dibayangkan, orang yang tidak berada dalam komunitas seperti seekor domba yang tersesat. Ia rawan diserang oleh hewan buas.

Seorang teman saya adalah pendiri dari salah satu komunitas **peduli anxiety** di Jawa. Dan saya mendapati bahwa komunitasnya tersebut telah banyak menolong orang untuk bisa menangani *anxiety* dengan baik. Bahkan lebih baik dari yang dilakukan oleh para terapis. Beberapa anggotanya sembuh tanpa perlu mengeluarkan banyak uang berobat ke terapis. Dan banyak pula anggotanya yang kondisinya berubah menjadi jauh lebih baik semenjak bergabung ke dalam komunitasnya.

Komunitas itu seperti arus yang membawa orang-orang yang ada di dalamnya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Komunitas pengusaha akan membawa orang-orang di komunitasnya untuk bisa menghasilkan keuntungan yang berlipat dalam menjalankan usaha. Komunitas pelajar akan menggiring para pelajar untuk mendapatkan nilai tinggi. Dan komunitas agama akan mendorong orang-orang di dalamnya agar menjadi lebih bertakwa.

Dorongan itulah yang tidak akan didapatkan oleh orang yang tidak berada di dalam komunitas. Dengan berada di dalam komunitas, kita bukan hanya mendapatkan informasi yang kita butuhkan. Lebih dari itu terkadang kita bisa menemukan teman, sahabat, bahkan saudara seperjuangan. Dan hal itulah yang bisa meningkatkan kepercayaan diri kita.

Salah satu komunitas yang membantu saya adalah komunitas para *life coach*. Di mana di komunitas ini saya menemukan ada banyak *coach* yang siap untuk saling

membantu satu sama lain. Kami saling berbagi pengetahuan dan pengalaman. Pernah suatu kali saya dengan bimbang, kemudian seorang teman di komunitas itu menawarkan diri untuk mendengarkan hambatan yang saya alami. Setelah itu, kami saling bertukar pandangan. Dan sebelum mengakhiri pembicaraan, teman saya itu berkata. “*Do it!*” Kemudian setelah itu tanpa ragu saya mengambil tindakan.

Temukanlah komunitas yang tepat. Cobalah untuk masuk ke beberapa komunitas pada awalnya, agar Anda bisa menemukan mana yang menurut Anda paling sesuai. Dan ketika Anda menemukan ada yang sesuai. Maka ambillah peran aktif di dalamnya. Ingat ini, komunitas adalah tempat orang yang memiliki kesamaan ide dan pengalaman untuk saling berbagi. Bukan hanya mengambil.

Orang-orang tidak suka kepada *takers*, orang yang sukanya mengambil sesuatu dari orang lain. Mereka suka kepada *givers*, orang yang suka berbagi. Jika belum banyak yang bisa Anda berikan ke komunitas Anda. Paling tidak Anda bisa memberikan apresiasi kepada anggota-anggota yang suka berbagi. Dengan ucapan terima kasih atau pujian. Anda juga bisa menyumbangkan waktu dan energi Anda pada saat ada even tertentu yang diadakan oleh komunitas tersebut. Intinya saling berbagi.

Komunitas Anda berpotensi untuk menjadi keluarga kedua. Karena dari itu jangan pernah remehkan peran dari komunitas, bagi perkembangan diri Anda. Perkembangan kepercayaan diri Anda. Untuk memperkuat hati Anda.

jika Anda bergaul dengan
ayam, Anda akan
berdecak. dan jika Anda
bergaul dengan elang,
Anda akan terbang.

Dr. Steve Maraboli





Abdillah Sanad, CPC.

Certified Professional Coach.

Penulis adalah orang yang sudah lama memiliki *passion* pada kesehatan mental dan pengembangan diri. Sebelumnya penulis sudah meluncurkan 3 buah *ebook* berjudul *Life With Goal*, *Panduan Program Pengembangan Diri dan Skill*, dan *STOP SAD* yang dibagikan secara gratis. Untuk bisa mendapatkan *ebook* tersebut silahkan DM di Instagram penulis @abdillahsanad atau email abdillah.a.sanad@gmail.com.

Penulis aktif menjalankan coaching, terutama pada bidang *Life Coaching*. Dan melakukan *training* ke yayasan-yayasan yang ada di Bali.

Penulis adalah **perancang konsep TERUUS!** Enam tindakan untuk mendapatkan energi positif dalam usaha mencapai tujuan dan cita-cita. Penulis memiliki misi untuk memunculkan sisi terbaik orang, supaya mereka bisa memberikan dampak positif dalam hidup.



Dian Ikha Pramayanti, S.Pt., M.Si.

Editor adalah seorang dosen di kampus STAI Al Muhajirin Purwakarta, Jawa Barat. Seorang penulis juga dengan karya buku antologi 33 judul, satu buku solo “Sukses Mendapat Ide Tugas Akhir”, dan editor serta tim redaksi dari Dandelion Publisher.

Saat ini banyak memberikan *training online* tentang menulis buku ilmiah populer, kisah inspirasi, puisi, karya tulis ilmiah, dan *writing for self healing*. Memberikan pendampingan kepada mahasiswa, dosen, karyawan dan beberapa komunitas untuk menulis buku hingga terbit.

Jika ingin mengetahui lebih banyak, bisa berkunjung di FB Dian Ikha Pramayanti dan IG @dian_pramayanti.