

Sebuah Surat Untuk Yang Masih Mencari Tujuan Hidup Dan Mempertanyakan Fungsi Perasaan

Untuk kaum muda yang sedang mencari jati diri; untuk orang dewasa yang sedang mengalami *mid-life crisis*; untuk orang awam yang tertarik dengan cara kerja otak dan perasaan; dan untuk orang yang entah bagaimana telah menemukan tulisan ini.

I. APAKAH PERASAAN NYATA?

Apakah perasaan (*feeling*) nyata? Untuk menjawabnya, pertama-tama mari melihat organisme yang paling sederhana di dunia: bakteri. Bakteri bersel satu (tunggal). Bakteri bisa diibaratkan seperti esensi kehidupan, tanpa motif, tanpa intrik, tanpa pikiran – tubuhnya 'basic' saja: ia membutuhkan makanan, menghasilkan surplus energi supaya bisa bertumbuh, bergerak, bereproduksi, dan merespon rangsangan. Ya, bakteri juga merespon rangsangan, ia punya kemampuan 'merasakan' (*sensing*) hal-hal seperti suhu. Jika bakteri 'merasakan' suhu di sekitarnya turun hingga -18°C , tubuhnya otomatis merespon dengan 'hibernasi'.

Begitu juga dengan tumbuhan. Tumbuhan tumbuh condong ke arah matahari, akarnya tumbuh ke arah di mana dia 'merasakan' (*sensing*) keberadaan air. Lalu, apakah tumbuhan dan bakteri mempunyai memori, perasaan (*feeling*), dan kemampuan berpikir? Sampai sekarang, para ilmuwan setuju bahwa bakteri dan tumbuhan tidak punya semua itu. Bakteri dan tumbuhan hidup tanpa panca indera, tanpa sistem saraf. Mereka hanya tunduk kepada diktat homeostasis.

Homeostasis dan Evolusi Fisik

Homeostasis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga parameter internal dalam suatu organisme supaya tetap berada dalam kondisi kondusif yang memungkinkan organisme tersebut berfungsi dengan optimal dan bertahan hidup. *Simple*-nya, bayangkan saja homeostatis sebagai program dalam tubuh yang mengatur agar syarat-syarat hidup terpenuhi. Contoh syarat hidup itu seperti kesesuaian temperatur, kadar air, dan kondisi lain yang wajib terpenuhi untuk bisa hidup. Homeostatis ini terjadi secara otomatis, sudah terprogram dan berevolusi sejak awal kehidupan. Tujuan homeostatis cuma satu: mempertahankan kehidupan itu sendiri. Misalnya, pada bakteri, ketika suhu mencapai -18°C , ia masuk ke mode hibernasi. Bakteri tidak melakukan itu secara sadar, ia tidak

berkata, "Yeah, sekarang waktunya hibernasi!". Homeostasis otomatis bekerja mempertahankan hidupnya. Ketika manusia berada di ruangan yang panas, kita otomatis berkeringat. Keringat adalah respon kita sebagai organisme agar suhu di dalam tubuh tetap konduktif untuk hidup. Kita tidak perlu memerintah kulit dan organ tubuh kita, mereka otomatis bekerja mempertahankan hidup kita. Jadi, tubuh kita sejak awal sudah dibekali 'formula kehidupan', beserta 'pekerja-pekerja' yang punya tugas-nya masing-masing.

Salah satu ciri makhluk hidup adalah menghasilkan energi surplus. Ini memungkinkannya bertumbuh dan berkembang. Tidak hanya berkembang apa adanya, tapi juga berkembang menyesuaikan dengan apa yang dibutuhkan tubuh untuk bertahan di lingkungan di mana ia berada, dengan kata lain: beradaptasi. Lihat perbedaan bentuk paruh burung. Paruh burung pemakan serangga, seperti Warbler, berkembang menjadi pipih dan lurus, memudahkan mengambil serangga dari celah batang pohon. Paruh burung pemakan daging, seperti elang, berkembang menjadi seperti kail, memudahkan menangkap dan merobek daging. Paruh elang awalnya berkembang seperti kail karena ia terus menerus merobek daging; bukan elang merobek daging karena paruhnya seperti kail. Tubuh elang menyesuaikan diri dengan makanan yang tersedia, mengembangkan paruh yang lebih sesuai untuk merespon lingkungannya. Adaptasi fisik seperti ini terjadi dalam ribuan bahkan jutaan tahun.

Perkembangan berangsur-angsur dalam waktu ke waktu ini disebut evolusi. Evolusi terjadi sebagai respon organisme untuk mempertahankan hidupnya. Melalui evolusi, 'perangkat' tubuh organisme berkembang semakin efisien dalam menjalankan homeostasisnya. Manusia juga berevolusi. Contoh yang tidak terlalu lama adalah bentuk kaki manusia modern yang berbeda dengan bentuk kaki manusia jaman dahulu yang belum mengenal sepatu. Sama seperti elang, bentuk kaki kita seperti sekarang karena kita memakai sepatu, kita tidak awalnya memakai sepatu karena punya kaki seperti ini. Contoh evolusi yang telah berkembang dalam jutaan tahun adalah sistem saraf. Sistem saraf berkembang sebagai respon tubuh terhadap lingkungan, lagi-lagi demi homeostasis yang lebih efisien .

Sampai di sini kamu mungkin mulai bosan atau resah karena untuk dapat jawaban "apakah perasaan nyata?" malah disuguhi materi 'berat'. Sabar, coba *push* dirimu untuk sesekali baca yang 'berat'. Sesekali latihan kan oke saja.

Sistem Saraf

Sistem saraf manusia dikategorikan menjadi dua: pusat dan perifer. Sistem saraf pusat terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang; sistem saraf perifer meliputi cabang-cabang saraf di seluruh tubuh. Saraf-saraf perifer ini ada di semua penjuru tubuh, bersiap-

siap menangkap rangsangan, (stimulus/ signal/ informasi), untuk diolah dan direspon. Sistem saraf memberikan banyak kemampuan, tiga yang akan dibahas di sini adalah persepsi terhadap dunia di luar tubuh, persepsi terhadap dunia di dalam tubuh, dan kemampuan berpikir (termasuk bernalar dan berpikir kreatif).

Persepsi adalah proses 'menangkap' stimulus. Stimulus berasal dari luar tubuh dan juga dari dalam tubuh. Stimulus dari luar tubuh berupa semua hal yang bisa kita 'tangkap' dengan panca indera. Saraf di panca indera akan 'menangkap' stimulus ini untuk diteruskan ke otak, di mana ia akan diolah menjadi pengetahuan, lalu disimpan sebagai ingatan (*memory*). Untuk memudahkan, mari kita lihat Tami sebagai contoh.

Tami berusia 6 tahun. Suatu Sabtu sore yang hujan, ia pergi ke dapur mencari ibunya. Kemudian dia melihat di atas meja ada sebuah piring. Ia melihat di dalam piring terdapat air yang menggenangi untaian benda-benda berwarna kuning muda berbentuk keriting. Sebelumnya dia sudah mempunyai *memory* kalau "benda di dalam piring adalah makanan". Jadi dia pikir itu mungkin adalah makanan. Ia bertanya kepada ibunya benda apa itu dan ibunya menjawab, "itu indomie, nak". Tami pun memakan indomie dan Tami untuk pertama kalinya mengenal rasa 'micin', rasa umami, gurih. Saraf di mata Tami 'menangkap' bentuk indomie, saraf di telinga Tami 'menangkap' kata indomie, saraf di hidung Tami 'menangkap' bau indomie, dan saraf di lidah Tami 'menangkap' tekstur dan rasa indomie. Informasi dari panca indera kemudian diteruskan ke otak dan disimpan sebagai 'sepaket konsep tentang indomie' di *memory*. Proses ini dinamakan persepsi. Perlu diingat, proses persepsi ini hanya sebatas mengetahui dan mengenali saja. Di sini Tami tidak memberikan pendapatnya tentang indomie. Ia hanya merekam pengalamannya.

Di seluruh organ dan bagian tubuh terdapat juga saraf lain yang bertugas untuk mengetahui keadaan dalam tubuh. Untuk memudahkan, anggap saja ada saraf pengalaman eksternal dan ada saraf pengalaman internal. Ketika Tami memakan indomie dan lidahnya menyentuh indomie, saraf pengalaman internal akan 'menangkap' hal ini sebagai signal. Signal ini akan diteruskan ke otak. Otak akan meng-assess atau menilai:

1. Apakah yang sedang terjadi ini yang menguntungkan atau tidak (*favourable or unfavourable*)? Menyenangkan atau tidak (*pleasure or pain*)?
2. Apakah sensasi ini kuat atau lemah (*intense or weak*)?

Penilaian atau 'persepsi' terhadap dunia di dalam tubuh inilah yang disebut *feeling*. Jika suatu stimulus tersebut dinilai menyenangkan, maka otak akan berkata, "Wow, indomie itu memberi energi! Indomie enak!". Lalu, saraf Tami pun akan mengkomunikasikan informasi "enak" dengan mengeluarkan neurotransmitter (misalnya dopamin dan endorfin).

Neurotransmitter diibaratkan sebagai bahasa yang digunakan saraf-saraf untuk berkomunikasi. Perlu diingat, apa yang dianggap tubuh "enak" dan "menguntungkan" hanyalah terjemahan dari "membantu menyokong kehidupan". Penilaian ini hanya berdasarkan *memory* homeostasis saja, insting yang terbentuk melalui evolusi dan diwariskan turun temurun melalui gen. Pada awalnya makanan yang terasa gurih (seperti daging) dan manis (seperti buah), adalah makanan yang penuh energi dan tidak beracun yang dulu hanya ditemukan di alam. Manis atau gurih = baik/ mempertahankan hidup. Konsep ini sudah terprogram di tubuh kita sehingga ketika sekarang ada makanan yang jauh lebih gurih dan manis daripada yang ada di alam, otak kita menyangka bahwa makanan itu *double* baiknya. Benar atau salahnya, belakangan.

	Stimulus/ signal/ informasi	Saraf perifer	Saraf pusat	Hasil
Persepsi	Sensasi: bentuk benda, suara, bau, sentuhan, rasa.	Ditangkap oleh (saraf) panca indera: mata, hidung, telinga, kulit, lidah.	Saraf pusat menangkap dan mengolah signal	Pengetahuan (<i>knowledge</i>) "Benda ini indomie. Indomie terasa gurih."
<i>Feeling</i>	<i>Emotivity</i> (pergerakan) dalam tubuh	Ditangkap oleh saraf di lokasi terjadinya pergerakan.	Saraf pusat menangkap dan mengolah signal	<i>Feeling</i> "Rasa gurih menyenangkan."

Sama seperti informasi tentang dunia luar, informasi tentang dunia dalam tubuh juga disimpan dalam bentuk *memory*. *Memory* adalah kumpulan pengetahuan kita. Ia terdiri dari konsep-konsep yang dikumpulkan tubuh sejak kita lahir. *Memory* bisa diibaratkan sebagai kumpulan lego (jenis mainan). Satu potong lego dari suatu figur bisa kita gunakan untuk membuat figur baru. Satu konsep bisa diasosiasikan dengan konsep lain untuk membentuk konsep baru. Proses ini lah yang terjadi ketika kita berpikir kreatif dan bernalar. Semakin banyak kepingan lego yang kita kumpulkan, semakin banyak pula kombinasi lego yang bisa kita susun.

II. SELEBIHNYA TENTANG FEELING

Mari kita bicara lebih lanjut tentang hal yang paling personal di diri kita, hal yang sulit dipahami oleh diri sendiri, apa lagi oleh orang lain: *feeling*.

Memory dan Feeling

Feeling adalah pengalaman mental tentang kehidupan yang sedang berlangsung di dalam suatu organisme. Dari penjelasan sebelumnya, kita tahu bahwa yang memungkinkan terjadinya *feeling* adalah keberadaan sistem saraf dalam suatu organisme. *Feeling* dan semua perangkat sistem saraf jugalah yang memungkinkan kita merasakan

'kesadaran' (*consciousness*), merasakan bahwa kita hidup, merasakan ke-aku-an ("saya tahu bahwa yang hidup dalam tubuh saya ini adalah saya"). Menurut para ilmuwan, penjelasan tentang *consciousness* ini masih jauh dari final. Jadi saya juga tidak akan membahasnya di sini.

Berbeda dengan persepsi tentang keadaan di luar tubuh, stimulus *feeling* berasal dari pergerakan (*emotivity*). Pergerakan ini mencakup semua bentuk dan jenis pergerakan dalam tubuh: termasuk pergerakan di pembuluh darah, detak jantung, laju pernafasan, keluarnya hormon, pergerakan otot seperti ekspresi wajah, dan sebagainya. Selain pergerakan jenis ini, mengingat suatu *memory* juga dapat memicu terjadinya *feeling*.

Kini Tami sudah berumur 27 tahun dan ia sudah tinggal di rumahnya sendiri. Di suatu sore yang kebetulan lagi hujan, ia pergi ke dapur. Tami kemudian teringat tentang masa kecilnya. Ingatan ini akan memicu berbagai macam feeling, tergantung konsep dan asosiasi apa saja yang ada di dalam otak Tami. Untuk memudahkan pemahaman kita, mari kita buat suatu skenario secara kronologis.

Di *memory*-nya, Tami mempunyai konsep dan mengasosiasikannya sebagai berikut:

1. Ketika Tami baru lahir, Tami mengenal seorang manusia. Manusia ini secara konsisten menjaga, merawat, dan memberi Tami perlindungan dan apa pun yang Tami butuhkan untuk hidup. Dia adalah Ibu Tami. → Ibu = mempertahankan hidup. * *
2. Dulu saat Tami masih 6 tahun, di suatu Sabtu sore hari yang hujan, ia pergi ke dapur, bertemu Ibu yang sedang memasak indomie. Untuk pertama kali, Tami mengenal indomie. Ketika Tami memakannya, ia menyukainya. → Indomie = rasa enak = rasa 'mempertahankan hidup'. * *
3. Bukan hanya Sabtu sore itu, ternyata setiap hujan, ibunya ke dapur dan memasak indomie untuk Tami. → Sore hari = bersama ibu = Indomie.

* *) *Konsep ini ada di diri Tami tanpa ia sadari. Tami, seperti manusia lain, akan cenderung 'menyukai' hal-hal yang mempertahankan hidupnya. Demikianlah manusia dan makhluk hidup lain terprogram.*

Apa yang terjadi dengan Tami-27-tahun? Tami mengalami *flashback* ke masa kecilnya di Sabtu sore (poin 2). Dia mengingat betapa bahagianya dia pada saat itu. Ingatan itu memotivasinya untuk memasak indomie. Secara sadar atau bawah sadar, Tami telah berusaha untuk mengalami kembali *feeling* yang terjadi Sabtu sore 21 tahun lalu. *Yep*, Tami bernostalgia. Ketika Tami-27-tahun kemudian memasak indomie dan memakannya, dia pun menjadi rindu kepada ibunya karena ia mempunyai mengasosiasikan bahwa setiap dia makan indomie di sore hari, dia melakukannya bersama Ibu (poin3), Ibu yang ia sayangi (poin 1). Selain rasa nostalgia ini, jika Tami-27-tahun memilih memakan indomie

setiap sore, ia telah membuat asosiasi baru dalam dirinya: sore = indomie. Dia mem-*bypass* bagian “bersama ibu” di poin 3. Kebiasaan pun terbentuk. Tami tidak perlu lagi mengingat ibunya untuk termotivasi makan indomie. Adanya “sore hari” saja sudah membuat Tami otomatis meraih indomie.

Motivasi

Motivasi yang mendorong Tami untuk memasak indomie adalah sebuah *feeling*. Ketika kita mengingat atau membayangkan sesuatu yang menyenangkan, otak ‘menganggap’ bahwa hal itu benar-benar akan terjadi. Lalu, saraf akan mengeluarkan dopamin. Dopamin adalah neurotransmitter yang bertugas untuk dalam sistem penghargaan (*reward system*) di tubuh. *Reward* adalah semua pengalaman yang tubuh anggap menyenangkan. Ketika saraf mengeluarkan dopamin, ia mengkomunikasikan bahwa apa yang terjadi ini menyenangkan dan patut diulangi. Dopamin adalah ‘bahasa’ yang berarti motivasi.

Keberadaan dopamin mendorong kita untuk menginginkan sesuatu yang kita anggap *rewarding* – menguntungkan, menyenangkan, mempertahankan hidup. Dopamin bukanlah rasa puas, ia lebih ke rasa antisipasi. Ia memberi kita *feeling* seperti semangat untuk menanti-nantikan, mengharapkan, menginginkan suatu hal yang *rewarding* terjadi. Hal tersebut tidak perlu terjadi secara sungguhan. *Memory* dan asosiasi-asosiasinya saja sudah cukup untuk menaikkan level dopamin dan membuat diri kita masuk ke dalam *anticipation game*: “Reward is coming!” Nanti kita akan berbicara tentang dopamin lebih lanjut.

Lalu, Untuk Apa Semua Perasaan Ini?

Mari kita ingat, sistem saraf dan semua hal yang dimungkinkannya (persepsi, *feeling*, berpikir dan bernalar) berkembang untuk suatu tujuan: mempertahankan hidup (*life regulation*). *Feeling* adalah ‘seorang’ informan, ia memberikan *warning*, ia bertugas untuk memberi tahu kita bahwa “sesuatu sedang terjadi” di dalam organisme yang merupakan diri kita ini. *Feeling* memberikan penilaian tentang seberapa sukses kita mempertahankan kehidupan kita sebagai suatu organisme. Ia memberi informasi dan mendorong kita untuk melakukan sesuatu terhadap diri kita, terutama ketika sesuatu dianggap tubuh sebagai gangguan ataupun ancaman terhadap keberlangsungan hidup. Ketika ada pergerakan dalam bentuk perut ‘keroncongan’ di tubuh, saya menerjemahkannya sebagai rasa lapar (yang juga adalah sebuah *feeling*); karena itu saya jadi tahu bahwa level energi dalam tubuh saya mulai berkurang, saya butuh makanan. Saya butuh makan agar energi level saya tetap berada dalam level yang optimal untuk hidup. Ya, *feeling* ‘melayani’ proses homeostasis saya.

Semua *feeling* awalnya berkembang karena suatu alasan. Ketika kamu berada sendirian di

kamar, tiba-tiba kamu merasa kesepian. Ini juga sebuah *feeling* yang berkembang karena suatu alasan yang baik. Manusia jaman dulu hidup nomaden dan memperoleh makanan dengan cara berburu. Masa itu, hidup sendiri akan lebih berbahaya daripada hidup di dalam tim. Jika sendiri, probabilitas kamu selamat ketika diserang binatang buas akan lebih rendah jika dibandingkan dengan probabilitas menghadapi binatang buas bersama tim. Seiring waktu, teman diasosiasikan sebagai komponen pertahanan hidup. Tubuh kita (sistem saraf) pun telah mengembangkan suatu 'alat' yang membuat keberadaan seorang teman menyenangkan, yaitu neurotransmitter dan hormon, dalam hal ini *oxytocyn* yang dirasakan sebagai empati dan kenyamanan bersama orang lain.

Perasaan tertekan atau terpuruk (*depressed feeling*) juga awalnya berkembang sebagai fungsi yang menguntungkan dalam mempertahankan hidup. *Depressed feeling* kita alami ketika kita merasa sesuatu terlalu berat untuk kita tanggung dan ingin menyerah saja. Bayangkan kamu adalah seorang manusia jaman dulu yang hidup di era berburu. Kamu hidup dari hari ke hari dengan memburu binatang liar. Suatu hari kamu bertemu dengan seekor rusa yang kebetulan sangat lincah. Kecepatannya di atas rusa rata-rata dan tidak mungkin kamu imbangi. Mengerjarnya sendirian hanya akan membuatmu kehabisan energi. Karena itu, harus ada sesuatu yang mendorong kamu untuk berhenti dan berkata, "Hey, ini sia-sia. Ayo berhenti, rusa ga dapat, yang ada malah mati habis energi." Dengan adanya perasaan tertekan, kamu pun berhenti melanjutkan kegiatan yang sangat mungkin tidak akan menghasilkan *reward*. Kamu pun berhenti mengejar rusa yang lincah tadi. Kamu 'diarahkan' oleh tubuhmu agar mencari alternatif lain – mencari rusa yang lagi malas-malasan saja, menangkap ikan saja, atau mencari teman berburu. Namun, jika kamu memilih untuk tetap mengejar rusa tadi, perasaan tertekan ini akan tetap ada dan bahkan semakin *intense*. Keadaan seperti ini akan mengakibatkan depresi (*depression*). Depresi adalah kondisi ketika seseorang merasakan tertekan periode yang cukup lama. Isu ini masih setengah tabu di masyarakat kita, namun penting untuk dipahami sehingga kita bisa memikirkan jalan keluar yang tepat.

Dari sini kita bisa menarik kesimpulan bahwa setiap *feeling* berkembang untuk suatu fungsi di dalam pertahanan hidup. Tidak peduli masih relevan atau tidak, semua *feeling* ada sejarahnya. Pertanyaan selanjutnya, haruskah kita mengikuti *feeling*?

III. FEELER AND THINKER

"Hari ini makan apa ya? Indomie atau salad?", "Kalau indomie, pilih rasa kaldu ayam atau

rasa mie celor ya?”, “Atau kalau aku ajak teman ke luar dan makan salad, dia mau ga ya?”, “Ih males ah, gimana kalau dia lagi *bad mood*?.” Sebagai manusia, setiap hari kita berhadapan dengan berbagai pilihan dan pertanyaan. Dari yang remeh sampai dengan yang sangat penting. Pastinya sebisa mungkin, kita ingin pilihan yang kita ambil dan jawaban yang kita peroleh adalah pilihan dan jawaban yang tepat – atau *at least* yang paling mendekati ketepatan.

Hingga saat ini, tes kepribadian yang menggolongkan kita ke dalam kategori *feeler* dan *thinker* masih banyak digandrungi. Orang yang cenderung mengambil keputusan dengan menggunakan *feeling* akan masuk ke grup *feeler* dan orang yang cenderung mengambil keputusan dengan menggunakan logika akan masuk ke grup *thinker*. Bagi saya, penggolongan ini agaknya kurang bermanfaat karena akan membentuk *mindset* yang menyimpang.

Dari perspektif neurobiologi, telah kita ketahui bahwa *feeling* dan *thinking* adalah suatu proses yang muncul beriringan. Sistem saraf mengembangkan *feeling* terlebih dahulu sebagai respon terhadap kondisi lingkungan. Kemudian, sistem saraf berevolusi lebih lanjut – kali ini giliran otak bagian depan kita. Kita pun akhirnya memiliki kapasitas berpikir (*thinking*), bernalar (*reasoning*), seperti sekarang – kapasitas yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lain. Kapasitas berpikir ini memiliki tugasnya sendiri dalam proses mempertahankan hidup, tugas yang tidak bisa dilakukan oleh *feeling*. Manusia purba yang merasa lapar, akan ‘otomatis’ pergi ke luar gua dan pergi tempat di mana ia biasa menemukan mangsanya. Namun, ada kala mangsa itu tidak ada di tempat biasa. Dia terpaksa harus mencari di tempat lain. Proses mencari ini tentu melibatkan aktivitas mengenali dan menganalisa lingkungannya. Lama kelamaan ini berkembang menjadi proses berpikir. Pencarian yang sering dilakukan mengasah semua sistem saraf yang terlibat. Seiring waktu, bagian otak yang mendukung kemampuan berpikir dianggap oleh tubuh sebagai bagian yang sangat bermanfaat dalam mempertahankan hidup. Energi surplus di dalam tubuh akan dialokasikan untuk mengembangkan bagian yang menguntungkan tersebut, dalam hal ini otak bagian depan. Demikianlah otak dan kapasitas berpikir kita berkembang semakin kompleks hingga kita mampu memikirkan hal-hal seperti sekarang.

Cerita Berlebihan Lainnya

Untuk keperluan pemahaman, mari kita mengandaikan satu contoh yang berlebihan lagi. Seorang gadis bernama Desy menjalin *toxic relationship* dengan pacarnya. Pacarnya posesif, suka membesarkan hal sepele, dan memiliki masalah dalam mengontrol emosi. Desy jalan dengan teman, ia marah; Desy telat semenit balas WA, ia marah; Desy mengutamakan membantu pekerjaan ayahnya, ia marah. Ketika marah, pacarnya bisa

sangat agresif hingga memukul meja, melempar barang, dan memaki Desy dengan kata-kata tidak sopan. Ini sudah terjadi berulang-ulang – Di satu sisi, Desy sadar bahwa semua pertengkaran yang tidak perlu itu sangat menguras energi. Desy merasa lelah dan sangat muak dengan situasi ini. Di sisi lain, ia masih 'sayang' kepada pacarnya, ia yakin pacarnya juga sayang padanya dan akan berubah. Lagipula, semboyan hidup Desy: "*Follow your heart.*" Desy jadi bingung harus mengikuti hatinya atau otaknya. Suatu ketika, Desy curhat ke temannya, Ali, yang terkenal '*thinker*'. Ali mengatakan, "Udah putusin aja. Kenapa ribet? Udah jelas dia nyusahin dan ga bermanfaat!" Desy lalu berkata, "Iya aku tau. Kalau mau objektif, memang sih dia itu ga dewasa sama sekali dan aku udah muak. Tapi aku ga bisa. Aku masih sayang. Ga semudah itu. Kamu ga punya perasaan sih. Dia tuh pasti bisa berubah kalau mau." Desy, Desy, apa maumu yang sebenarnya?

Supaya adil, kita lihat hidup Ali. Sejak kecil Ali diajarkan "Laki-laki ga boleh nangis." Dulu ketika ia kecil, semakin ia menangis, semakin ia dimarahi ayahnya. Sejak itu, dia belajar untuk mengabaikan perasaannya. Bagi Ali, emosi tidak relevan dalam hidup. Di satu sisi, ini membuatnya terlihat tangguh dan tidak gampang menyerah. Ali tumbuh dewasa menjadi sosok yang pintar dan cemerlang. Ia juga mempunyai moto: "*Feeling hanya untuk orang lemah.*" Pada suatu hari, Tami, pacar Ali, memutuskan hubungan dengan Ali. Alasannya, orang tua Tami ingin menjodohkan Tami dengan pria yang lebih kaya. Ini sangat menyakiti Ali. Ia harus berpisah dengan Tami yang sudah bersamanya selama 4 tahun. Ali bahkan sudah membeli cincin untuk melamar Tami. Cerita ini memang sangat *cheesy*. *Cheesy* atau tidak, yang pasti Ali sangat sedih karena hal yang sangat diharapkan tidak terjadi. Meski begitu, jangankan menangis, ia bahkan tidak mengizinkan dirinya merasa sedih, ia menyangkal perasaannya. "Aku bukan orang-orang lemah seperti Desy," kata Ali dalam hati. Tapi emosi yang tidak mau dirasakan memerlukan sesuatu untuk menahannya. Jika emosi itu sangat kuat, yang menahannya juga harus lebih kuat. Ali pun mengonsumsi minuman beralkohol untuk melegakan hatinya. Namun, kesedihannya hilang. Setiap konsep yang terasosiasi dengan Tami, terasosiasi juga dengan rasa sedih. Contohnya ketika ia melihat seseorang memakai cincin, muncul asosiasi "cincin → cincin tunangan → Tami → sedih". Pasti konsep yang bisa diasosiasikan dengan Tami sangat banyak. Karenanya, Ali membutuhkan lebih banyak minuman beralkohol. Setelah tiga bulan minum berlebihan terus-menerus, tubuh Ali kini terbiasa dengan keberadaan alkohol. Tubuhnya mengira bahwa itu sudah bagian dari hidup Ali: "tanpa alkohol, hidup terancam nih". Mirip dengan kebiasaan Tami memakan indomie di cerita sebelumnya, kebiasaan Ali meminum alkohol juga terbentuk karena adaptasi.

Cerita Desy dan Ali menggambarkan betapa *feeling* dan *thinking* adalah dua hal yang harusnya jalan beriringan. Mungkin kita mengatakan "Desy *feeler* banget" karena ia mengutamakan konsep "ia sayang pacarnya" sehingga tidak mau meninggalkan pacarnya.

Tapi jangan lupa, Desy juga merasa "lelah dan sangat muak" dengan situasinya. Bukankah ini berarti Desy mengabaikan *feeling* "lelah dan muak"-nya? Desy bukan *feeler* tulen dong? Saya pikir begitu. Karena ketika Desy bertanya apakah "harus mengikuti hati atau otak", yang sebenarnya ia maksud adalah: harus mengikuti *feeling* sayang atau *feeling* muak?

Satu alternatif adalah, Desy harus menalar *feeling*-nya dengan sistematis. Desy bisa mulai dengan, "Apa yang kumaksud sayang? Apakah kenyamanan?", "Konsep apa yang telah kuasosiasikan dengan kenyamanan?", "Apakah secara tidak sadar, aku memiliki konsep bahwa orang yang agresif adalah orang yang kuat dan demikian mempertahankan hidup?", "Apakah aku memiliki trauma masa kecil yang mengakibatkan asosiasi-asosiasi ini?", "Atau aku hanya termotivasi untuk mengubah karakternya? Kalau sampai berhasil, aku sangat bangga, itu akan menjadi pengalaman yang sangat *rewarding*." Tentu syaratnya adalah keberanian untuk jujur secara blak-blakan pada diri sendiri.

Sama halnya dengan Ali. Tubuh kita selalu mencari keseimbangannya. Ketika kita mengabaikan *feeling*, kita akan mencari sesuatu untuk menekannya. Tentu tidak semua orang akan lari ke alkohol seperti Ali. Banyak juga yang 'berhasil' menyalurkan emosinya dengan hal yang positif seperti berolahraga. Meski demikian, *feeling* yang tidak dievaluasi, bisa menimbulkan asosiasi-asosiasi yang dapat menyebabkan kita bias dalam mengambil keputusan. Orang tua yang cenderung mengabaikan aspek emosional seorang anak bisa mendistorsi konsep-konsep hidupnya. *Feeling* yang belum 'diselesaikan' ketika anak tersebut masih kecil, bisa jadi berkembang menjadi kebiasaan buruk ketika ia dewasa. Dalam dunia psikologi hal ini disebut sebagai trauma yang diakibatkan oleh *Emotional Neglect*.

Orang-orang yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak sehat, secara mental sudah beradaptasi untuk bertahan di lingkungan yang tidak sehat. Ini dilakukan tanpa sadar, ini adalah bagian dari proses pertahanan hidup mereka. Mereka mungkin tidak sadar kalau lingkungan mereka tidak sehat, karena bahkan "konsep sehat" itu saja tidak ada di dalam *memory* mereka. Ketika tiba-tiba mereka di tempatkan di lingkungan yang jauh lebih sehat, mereka akan merasa *awkward* dan merasa asing. Bukan karena ada yang salah dengan lingkungan baru dan diri mereka, tetapi mental mereka memang tidak terlatih untuk hidup di lingkungan sehat. Mereka sudah 'nyaman' dengan sesuatu yang tidak sehat. Untuk hidup di lingkungan yang sehat, mereka harus beradaptasi sekali lagi. Ali, misalnya, sejak kecil sudah 'dilatih' untuk mengabaikan rasa sedih. Ali tidak 'dipersiapkan' untuk hidup di tengah-tengah orang yang sehat secara emosional. Bagi Ali, kesedihan diasosiasikan dengan kelemahan. Ali telah mengalami *cognitive distortion*, yaitu cara berpikir yang tidak akurat dan cenderung negatif. Karena faktanya adalah semua orang

berhak sedih, kesedihan adalah bagian dari kehidupan. Kesedihan, selayaknya semua *feeling*, mempunyai fungsinya sendiri.

Ada kalanya kita yang mengalami masalah seperti yang dialami Desy dan Ali tidak tahu cara menganalisis konsep-konsep kita. Kita mungkin tidak tahu harus mulai dari mana. Masalah kita bisa jadi lebih parah dari Desy dan Ali, masalah yang mungkin mengganggu aspek hidup kita lainnya. Saat kita merasa tidak tahu harus mulai dari mana, kita bisa mulai dengan menyadari bahwa kita sedang *stuck*. Ketika *stuck*, kita mencoba menyelesaikan sebuah *puzzle* yang kita tidak punya kepingannya. Kita mencoba membangun sebuah figur lego yang besar, tapi kepingan-kepingan legonya tidak cukup. Jika kita kekurangan informasi tentang cara menganalisa pikiran kita, solusi lain yang bisa kita lakukan adalah bertemu dengan orang-orang yang telah dilatih untuk itu. Mereka adalah psikolog dan psikiater.

Tidak Lagi Relevan

Pengelompokan orang ke dalam kategori *feeler* dan *thinker* tidaklah relevan lagi. Ini hanya akan membedakan seseorang dengan yang lain secara vertikal, bukan horizontal. Yang saya maksud horizontal adalah perbedaan-perbedaan yang tidak memiliki level, semuanya setara. Misalnya: perbedaan warna rambut, perbedaan *style* berpakaian, dan lain-lain. Vertikal adalah berbeda secara kualitas, yang mana satu titik ideal yang perlu dicapai.

Jika tetap ingin membedakan kaum *feeler* dan *thinker*, mungkin kita bisa melakukannya lebih jujur seperti ini:

- *Feeler*:
 1. Orang yang mem-*bypass* fakta dan proses berpikir sistematis dalam mengambil keputusan.
 2. Namun ia peka terhadap perasaan orang lain dan diri sendiri.
- *Thinker*:
 1. Orang yang melibatkan fakta dan proses berpikir sistematis dalam mengambil keputusan;
 2. Namun ia tidak peka perasaan orang lain dan diri sendiri – mengabaikan *feeling* sebagai suatu informan.

Poin 1 (pada masing-masing kelompok di atas) hanya menunjukkan bahwa *feeler* adalah orang yang tidak mau melatih diri untuk bernalar dan berpikir sistematis – hanya bergantung kepada intuisi. Sementara, jika kita ingin menyelesaikan isu-isu kompleks, kita harus melatih proses bernalar. Poin 2 menunjukkan bahwa *thinker* belum dewasa secara emosional. Ketidakpekaan terhadap emosi bukanlah keunggulan seorang *thinker*, tanpa ia

sadari, justru hal itu akan membuat proses *thinking*-nya bias. Terlebih lagi, seberapa '*thinker*' pun seseorang, bukankah ujung-ujungnya yang kita inginkan adalah kebahagiaan?

"Feeling gue, kayanya yang bener yang ini deh.."

Pasti kamu sering kan mendengar kata-kata ini dipergaulan? Kaum *feeler* umumnya tidak akan bermasalah ketika mendengarkan kalimat ini diucapkan. Kaum *thinker*? Coba tanya teman kamu yang *extreme 'thinker'* deh.

Tapi, kenapa ya kata-kata ini begitu menarik dan sering digunakan? Apa yang mendasarinya? Saya berhipotesa seperti ini. Berpikir – bernalar, berlogika, mengambil keputusan – adalah suatu sistem yang terdiri dari input, proses, dan output. Inputnya: 'isi' otak; prosesnya: aktivitas menghubungkan konsep-konsep; outputnya: keputusan, jawaban dari pertanyaan, ataupun suatu konsep baru. Kecepatan berpikir manusia untuk menghasilkan suatu output berbeda-beda antara manusia yang satu dengan lain. Tergantung kepada seberapa terbiasa ia berpikir (melatih 'otot' berpikir), seberapa familiar ia dengan subjek yang ia pikirkan, dan mungkin banyak faktor lain. Orang-orang yang menghasilkan output yang tepat dan dalam waktu singkat kita diasosiasikan sebagai orang yang lebih efisien daripada orang yang menghasilkan output yang tepat namun membutuhkan waktu lebih lama. *Sherlock Holmes*, misalnya, diasosiasikan sebagai bentuk kejeniusan – (sangat) cepat dan tepat. Orang-orang seperti itu menimbulkan perasaan *respect* di dalam diri kita, perasaan yang berarti "ada suatu kualitas yang saya kagumi di dalam diri orang itu dan saya ingin kualitas itu ada juga di dalam diri saya". Ketika kita berkata, "Feeling gue, kayanya yang bener itu yang ini deh" dan suatu kali terbukti bahwa hal itu benar, otak kita mendapatkan *reward* atas aktivitas itu. Kita merasa senang dan termotivasi untuk mengulanginya – mengulangi pengalaman yang memberikan perasaan "Yes, saya jenius seperti *Holmes*." Kenyataannya adalah hal itu tidak selalu benar. Namun, siapa peduli? Toh itu menyenangkan.

Menurut saya, saat kita memutuskan sesuatu berdasarkan '*feeling*', yang kita maksud sebenarnya adalah intuisi. Intuisi bisa diartikan sebagai proses berpikir yang sangat cepat dan terjadi 'di bawah sadar'. Ia seolah-olah hampir otomatis, prosesnya sekejap mata, sangat cepat, hingga kita tak tahu entah darimana datangnya. Yang sebenarnya terjadi adalah, ketika berintuisi, otak sedang menghubungkan masalah yang kita hadapi di masa kini dengan masalah yang sebelumnya pernah kita hadapi di masa lalu. Tujuannya adalah efisiensi berpikir: kalau-kalau solusi masalah masa lalu masih relevan dan bisa dipakai untuk masalah saat ini.

Seseorang bernama Budi bertransaksi di pasar dengan pedagang yang bermata sipit dan berkulit putih, ciri khas yang jarang ada di kota Budi. Singkat cerita, orang ini menipu dan

merugikan Budi, pengalaman yang sangat mengesalkan bagi Budi. Semua elemen kejadian ini, dari fakta yang ditangkap indera Budi (wajah yang menipu, bentuk badan, keadaan pasar) sampai *feeling* yang Budi rasakan, terekam di ingatan Budi – sadar maupun bawah sadar. Elemen-elemen itu tersimpan dalam konsep-konsep yang saling terasosiasi satu sama lain.

Beberapa tahun kemudian, Budi dan dua temannya dipertemukan dengan rekan bisnis baru yang berasal dari luar kota. Di luar kota, rekan ini terkenal sebagai orang yang jujur dan adil. Kebetulan, rekan bisnis ini bermata sipit dan berkulit putih. Rekan tersebut datang dan memaparkan rencana bisnisnya, menawarkan kerjasama yang menjanjikan. Teman-teman Budi memandang rencana rekan tersebut sangat masuk akal dan mempunyai peluang sukses yang besar. Budi juga kagum dengan rencana itu. Semua kondisi sepertinya mendukung untuk Budi menyepakati kerja sama, kecuali satu: "*Feeling* saya, ini orang ngga jujur deh, kayanya dia mau menipu." Inilah intuisi. Budi secara tidak sadar telah mengasosiasikan mata sipit dan berkulit putih sebagai sosok tidak jujur, konsep yang terbentuk dari pengalaman masa lalu Budi. Konsep yang harus disadari Budi untuk dianalisa kembali – karena ia bukanlah fakta, ia hanya sebuah generalisasi.

Dalam banyak kondisi, intuisi bisa sangat berguna. Misalnya dalam hal seni. Seorang kolektor lukisan yang juga berpraktisi sebagai pelukis, datang ke sebuah lelang lukisan terkenal. Saat memperhatikan lukisan yang sedang dilelang, ia mendapatkan 'bisikian' dari hatinya, "Ada yang aneh. Ada yang tidak benar dari lukisan ini." Ia pun menyelidiki lebih lanjut dan ternyata lukisan lelang itu adalah palsu (*forgery*). Intuisi sang kolektor telah membantunya. Namun, intuisi ini berkembang dari konsep-konsep yang telah diasah. Ia sebelumnya telah mempelajari lukisan-lukisan ternama dan teknik-teknik yang digunakan pelukisnya. Ia bahkan belajar meniru karya-karya ternama itu. Demikianlah, semakin ahli kita di suatu bidang, semakin familiar kita dengan apa yang ideal, intuisi kita pun semakin akurat. Namun, seperti *feeling*, intuisi hanya akan bermanfaat jika kita menggunakannya sesuai tempatnya.

Meletakkan Feeling Pada Tempatnya

Cerita Tami, Budi, Desy, dan Ali mungkin terkesan berlebihan. Hal ini sengaja dilakukan sebagai bentuk penekanan terhadap poin-poin yang ingin disampaikan. Tentunya, kamu bisa mengamati sendiri hal-hal yang mungkin lebih 'nyata' di sekitar kamu. Tujuan cerita tersebut hanya untuk memberi sedikit pencerahan tentang konsep *feeling* yang mungkin selama ini kabur.

Feeling adalah informan. Apa yang kita rasakan mungkin kenyataan, mungkin juga hanya konsep-konsep usang. Namun, kita memiliki *power* atas *feeling*. Kita memiliki kemampuan

untuk tidak terburu-buru bereaksi terhadap apa yang kita rasakan. Kita bisa melatih diri kita untuk mengendalikan, bahkan memanipulasinya. Dan ketika kamu menalar *feeling*-mu, kamu memberi dirimu kesempatan untuk melihat dari sudut pandang lain dan ketika sudut pandangmu terhadap sesuatu berubah, caramu 'merasa' juga berubah. Ya, bahkan untuk merasakan perasaan pun ada seninya.

Kesimpulannya, sebelum mengambil keputusan penting yang melibatkan *feeling*, kita harus:

1. Mengizinkan diri merasakan *feeling* yang ada dan menggunakannya sebagai informasi;
2. Menalar *feeling* tersebut (dan konsep-konsep personal dibaliknya) untuk menilai apakah masih relevan dengan masalah yang sedang kita hadapi;
3. Menggunakan konsep-konsep yang masih relevan dan fakta-fakta lain untuk berpikir logis dalam mengambil tindakan atau keputusan.

Kita bisa saja memilih untuk mem-*bypass* proses bernalar dan berpikir. Ketika ini dilakukan, artinya kamu bertindak sesuai dengan *feeling* yang mentah. Artinya kamu hanya mengikuti insting yang telah berkembang melalui ribuan tahun evolusi, ditambah dengan intuisi yang berasal dari pengalaman hidupmu sejak lahir. Tapi ingat, insting dan intuisi kamu mungkin saja sudah tidak relevan

Memang ujung-ujungnya kata "relevan" pun adalah hal yang personal bagi tiap individu. Tergantung nilai-nilai yang ia putuskan untuk diyakini. Jika setelah menalar dengan jujur *feeling*-nya dan konsep-konsep di pikirannya, seseorang masih merasa itu benar, itu adalah haknya. Jika setelah mempertimbangkan fakta-fakta dan menalar dengan logika konsep "kamu kan cowo, di hina kok diam aja, lawan dong" atau "cowo kok *skincare-an* dan pakai *makeup*", kamu tetap berakhir pada kesimpulan "saya yakin sejak jaman nabi Adam, cowo itu harus agresif dan tidak perlu merawat diri", itu adalah hakmu. Apakah kamu keliru secara *science*, salah mentafsirkan kitab suci, atau memiliki prinsip ego harus diutamakan; itu adalah pertanyaan lain. Atau ada orang yang mengakhiri hidup orang lain dan merasionalisasinya dengan "menurut saya, membunuh itu sah saja dilakukan". Itu pun haknya untuk berkesimpulan. Lagi-lagi, apakah caranya berpikir cocok atau tidak dengan cara yang telah disepakati peradaban manusia modern; itu adalah pertanyaan lain. Sekadar mengingatkan, dalam masyarakat yang menjunjung tinggi kebebasan, batas kebebasan seseorang adalah kebebasan orang lain.

Satu formula untuk semua situasi

Tidak ada satu formula yang bisa digunakan di segala situasi. Masalah yang berbeda membutuhkan formula yang berbeda pula. Ketika kamu membuka *spotify* dan memilih lagu apa yang ingin kamu dengar, mem-*bypass* proses bernalar adalah cara yang efisien.

Untuk apa kita membuang energi untuk menalar hal-hal yang memang kita lakukan *for the sake of feeling*? Bahkan, mem-*bypass* intuisi pun bisa jadi sangat efisien – pilih saja satu *playlist* secara random dan kita mungkin menemukan hal baru yang belum pernah kita tahu. Ketika kita merasa haus, tentu mengikuti insting untuk minum air adalah hal yang paling efisien. Namun, dalam hal-hal yang mungkin kita anggap esensial dan belum pernah kita hadapi sebelumnya, menggunakan fakta untuk mengambil kesimpulan adalah pilihan yang lebih bijak. *Feeling* dan intuisi, sesuai fungsinya, hanyalah sebagai '*alarm*'.

IV. TENTANG TUJUAN HIDUP

Pada titik-titik tertentu di hidup kita, kita paham ada konsep "hidup" dan ada konsep "tujuan". Kita pun menggabungkan mereka menjadi konsep baru: "tujuan hidup". Sebagian orang kemudian sadar ada konsep "saya" dan akan tergoda bertanya: "Apa tujuan hidup saya?" Di media juga kita menonton orang-orang yang berkata, "Inilah *passion* saya" atau "Inilah tujuan hidup saya." Orang-orang yang agaknya tidak akan tertarik membaca tulisan ini.

Misalnya ada seseorang yang berkata, "Menjadi polisi adalah tujuan hidup saya karena saya dapat menolong orang banyak." Bila kita sadari, kalimat itu adalah kalimat yang terbentuk dari konsep-konsep yang telah ia dapat sepanjang hidupnya. Coba kita berhipotesa untuk melihat kemungkinannya.

"Menjadi polisi adalah tujuan hidup saya karena saya ingin menolong orang banyak." Jika kita uraikan, mungkin konsep-konsep bawah sadar yang membentuk pernyataan di atas adalah seperti ini:

1. "Menurut saya, manusia tidak bisa hidup sendiri saja, melainkan harus saling menolong."
→ menolong dan ditolong = hidup
2. "Seorang teman pernah minta tolong untuk dibeli es kopi ke adiknya, namun adiknya lupa. Kemudian dia berkata 'dasar tidak berguna' dengan nada bercanda."
→ tidak menolong = tidak berguna
3. "Saya pernah membaca *quote*: Hidup yang tidak berguna, adalah hidup yang tidak layak hidupi."
→ tidak berguna = tidak layak hidup
4. "Saya juga pernah dihadang oleh seorang perampok bersenjata tajam. Saya pikir saya akan mati ditusuk. Untung, seorang polisi datang menolong saya."

→ polisi = menolong = mempertahankan hidup

5. "Ternyata yang pernah dirampok bukan cuma saya saja, banyak orang lain juga.

→ polisi = menolong lebih banyak = semakin berguna = semakin layak hidup

6. "Walau saya bernafas, belum tentu saya 'layak' hidup. Saya mau berguna, saya mau punya stempel 'layak hidup' juga di diri saya. Satu cara yang saya tahu: saya juga mau seperti polisi."

→ saya = menjadi polisi = menjadi layak hidup

Andai saat itu polisi tidak menolongnya, atau lebih buruk, polisi tersebut melihat dia namun membiarkan, bisa jadi orang tersebut tidak akan mengasosiasikan "polisi" dengan "berguna" dan mungkin saja, polisi tidak akan menjadi tujuan hidupnya sekarang. Orang ini, sama seperti kita, adalah produk dari konsep-konsep yang tertanam di dirinya sejak ia lahir.

Perspektif Biologi

Dari perspektif biologi, tujuan hidup suatu organisme hanya satu: hidup itu sendiri. Suatu organisme, tidak punya termotivasi melakukan hal-hal selain hal yang "mempertahankan hidupnya". Hidup itu sendiri sangat *basic*. Secara biologi, kondisi bahagia suatu organisme diterjemahkan sebagai *well-being* (kesejahteraan), yaitu situasi yang kondusif bagi keberlangsungan hidup organisme tersebut, di dalam maupun luar tubuh. Kondisi di mana syarat-syarat hidup suatu organisme terpenuhi tanpa ancaman yang berarti. *Stress* bukanlah lawan kata dari *well-being*. *Stress* dalam dosis tertentu justru mendorong perkembangan organisme, bahkan memungkinkan evolusi. Lawan kata *well-being* adalah *ill-being*. Kondisi sakit, kondisi di mana tubuh menganggap ada hal yang mengancam keberlangsungan hidupnya.

Seperti yang kita tahu, kebutuhan pokok manusia adalah makanan, air, tempat tinggal, pakaian, dan istirahat/ tidur. Masing-masing melayani syarat hidup sebagai organisme – makanan, air, dan tidur diperlukan untuk menjaga level energi; tempat tinggal perlu diperlukan agar kita aman dari ancaman eksternal; pakaian diperlukan agar suhu tubuh kondusif. Ketika sesuatu yang dibutuhkan untuk hidup tidak tercapai, tubuh akan otomatis mengirimkan signal-signal berupa *feeling*, perasaan ketidaknyamanan dalam berbagai bentuk. Tujuannya satu: menyuruh kita untuk melakukan sesuatu untuk mencapai apa yang dibutuhkan. "Sesuatu yang dibutuhkan untuk hidup" mencakup kebutuhan pokok manusia tadi (makanan, air, tempat tinggal, pakaian, dan istirahat/ tidur). Di samping itu ada juga sesuatu yang "kita anggap" dibutuhkan untuk hidup. Sesuatu yang kita konsepkan secara mental.

Ketika kita mengingat atau memikirkan suatu konsep yang telah terasosiasikan dengan konsep lain yang berujung pada "mengancam hidup", pikiran itu akan menimbulkan

feeling yang berbentuk rasa sakit, sedih, dan ketidaknyamanan lainnya. Tubuh kita, sebagai organisme, menganggap hal tersebut benar-benar akan terjadi. Sebaliknya jika hal-hal tersebut berujung pada "mempertahankan hidup", ingatan tersebut akan menimbulkan *feeling* yang berbentuk perasaan nyaman, senang, atau bahagia. Dapat dikatakan, selain "kebutuhan pokok", semuanya hanya ada di kepala kita.

"It's All in Your Mind"

Jangan salah paham. Ketika temanmu sedih karena kehilangan, saya tidak menyarankanmu mengatakan, "Sudahlah, itu hanya ada di kepalamu. Sebagai organisme, kamu bisa bahagia hanya dengan sandang, pangan, dan papan." Itu pastinya tidak bijak. *Feeling* adalah anugerah yang membuat kita merasakan hidup. Kita bisa memilih untuk mengabaikan perasaan tidak nyaman seperti kesedihan. Tapi pengalaman mental kita tidak lengkap tanpa kesedihan. Apalah artinya hidup jika tidak dirasakan?

Mendengar orang merespon "*it's all in your mind*" pada kita saat kita berada di titik rendah hidup, tidak akan menolong kita. Alih-alih, kita merasa kesal dan tidak dimengerti. Kita hanya akan merasa 'dilarang' untuk merasakan emosi kita. Respon yang lebih bijak adalah menghargai apa yang hanya ada di kepala kita itu, namun di saat bersamaan, meyakinkan diri bahwa hidup kita bisa berlanjut tanpanya.

Sampai di sini, saya harap pembaca bijak dalam membaca. Saya tidak mengatakan bahwa konsep-konsep yang ada di *memory*-my benar nyata atau fiktif belaka. Saya tidak mengatakan bahwa matahari itu nyata dan Tuhan itu fiktif. Tidak. Apa yang bisa kita observasi di alam adalah ranah *science* dan apa yang tidak bisa kita observasi di alam adalah ranah kepercayaan. Itu bukan dua hal yang harus diadu karena ranahnya saja sudah beda. Yang saya katakan hanya ada di kepala kita adalah perasaan kita dan konsep-konsepnya, terlepas dari mereka nyata ataupun tidak.

Teisme Dan Science - Yang Lebih Mengagumkan Dari Menjentikkan Jari

Sebagian orang yang menganut agama, kepercayaan, maupun paham tertentu mungkin akan bertanya, "Bagaimana jika tujuan hidup saya menyembah Tuhan?". Pertama-tama mari kita sepakati dulu konsep Tuhan. Menurut saya, Tuhan adalah konsep kebaikan yang tertinggi (*ultimate*). Jadi, jika tidak baik, maka bukan Tuhan. Jika setengah baik, maka juga bukan Tuhan. Saya pikir banyak dari kamu akan setuju hal ini. Kemudian yang perlu disepakati lagi adalah, Tuhan adalah konsep kesempurnaan. Kesempurnaan tidak membutuhkan sesuatu dari yang tidak sempurna (manusia). Secara substansi, Tuhan tidak perlu doa manusia, Ia tidak perlu pujian manusia, Ia tidak perlu suatu apa pun dari manusia. Manusia beribadah karena mereka yang butuh Tuhan, bukan sebaliknya.

Banyak orang mungkin memandang bahwa Tuhan itu hebat karena dengan hanya menjentikkan jari saja, jadilah apa yang Dia mau – dengan mudah, sekejap mata, tanpa jeda. Menurut saya, ada yang lebih mengagumkan lagi daripada perbuatan “menciptakan sesuatu dengan hanya menjentikkan jari”. Hal itu adalah sifat hal yang Ia ciptakan: sistematis dan otomatis. Sesuatu menjadi otomatis karena sistemnya sudah dibuat di awal. Saya takjub ada yang mampu memformulasikan syarat kehidupan, yang kemudian mendesain sistem homeostasis untuk memastikan syarat itu tetap terpenuhi, dan yang tidak lupa juga menambahkan kemampuan beradaptasi sehingga sistem itu bisa otomatis menyesuaikan diri jika lingkungannya berubah. Yang lebih mengagumkan dari menjentikkan jari adalah ‘otak’ yang mampu memikirkan dan menciptakan dunia yang sistematis ini. Arsitek, ‘*mastermind*’ alam semesta.

Jika ada hal yang sama-sama diajarkan oleh *science* dan agama, hal itu adalah kerendahatian. Di dalam agama, kebenaran yang sempurna hanyalah milik Tuhan. Artinya, sebagai manusia, kebenaran kita terbatas. Demikianlah, agama mengajarkan kerendahatian, yang pastinya kita sudah tahu dan tidak perlu dijelaskan lebih lanjut lagi. *Science* mengajarkan kerendahatian dengan membuktikan dari masa ke masa bahwa untuk mencapai kebenaran, manusia harus terbuka terhadap kemungkinan adanya kesalahan (*possibility of being wrong*). Sikap kerendahatian secara intelektual (*intellectual humility*) diperlukan agar fokus manusia tetap mengarah kepada kebenaran yang diperoleh dari observasi dan uji coba, bukan kepada “ego untuk benar”. “Kebenaran” dalam *science* adalah kebenaran masa kini, kebenaran yang sampai sekarang dianggap benar, hingga nanti ada yang membuktikan apa dianggap benar itu salah (*falsifiable*). Ketika suatu teori dianggap benar di masa lalu kemudian terbukti salah di masa kini, *science* akan berkata, “dulu kita keliru, sekarang ada bukti baru, inilah yang benar”. Memaksakan teori tersebut tetap benar bukanlah tujuan *science*, itu adalah tujuan ego manusia. Urusan *science* hanyalah untuk ‘melihat’ sesuatu yang bisa ia ‘lihat’ sebagaimana adanya. *Science* tidak punya kepentingan untuk mendukung siapapun dan golongan manapun.

Teisme Dan Pemahaman Yang Terdistorsi

Di dalam kepercayaan yang mengakui adanya Tuhan (teisme), sering diajarkan bahwa tujuan hidup manusia adalah menyembah dan menjalankan amanah Tuhan. Saya beranggapan bahwa seorang teis yang masih mencari tujuan hidup, memiliki pemahaman yang terdistorsi tentang apa yang ia artikan sebagai hidup. Jika kita lihat dengan lebih teliti, tujuan seperti “menyembah dan menjalankan amanah” agaknya bukan suatu tujuan. Menyembah dan menjalankan amanah – semuanya adalah kata kerja, semuanya menggambarkan bahwa sesuatu sedang dalam proses. Mungkin, yang lebih tepat untuk dikategorikan sebagai tujuan dalam teisme adalah tujuan yang hanya dicapai setelah

hidup berakhir: surga. Surga adalah tujuan, sementara hidup adalah jalanannya. Menyembah dan menjalankan amanah adalah peta dan panduannya.

Menyembah dan menjalankan amanah ini banyak metodenya. Salah satunya adalah melalui doa atau ritual ibadah. Mereka yang 'terpanggil' untuk mengabdikan hidupnya di rumah ibadah mengambil jalan menuju surga yang berfokus kepada melaksanakan ritual, mempelajari dan menafsir kitab-kitab, mengajarkan isi kitab-kitab ke orang lain, dan sebagainya. Di luar mereka, banyak orang lain masih bertanya, "Setelah doa mau apa?" Setelah doa, kamu bisa berbuat baik sesuai dengan yang di ajarkan agamamu. "Ya, saya tau itu. Tapi spesifiknya saya harus menjadi apa? Saya tidak tahu Tuhan mau saya menjadi apa. Saya tidak tahu apa *passion* saya. Saya sudah minta kepada Tuhan melalui doa, tapi memang belum dijawab." Mungkin memang doa kamu belum dijawab.

Dari perspektif teisme, hidup bukan tujuan, hidup hanyalah jalanan yang harus dilewati. Mungkin memang doa kamu belum dijawab. Atau, mungkin memang bagi Tuhan *passion*-mu itu tidak penting – yang penting adalah kamu sampai di surga. Yang penting kamu berjalan sesuai petunjuk peta dan sampai di tujuan. Yang penting kamu melaksanakan "kebaikan" dan "kebenaran" menurut kepercayaanmu. Kamu tidak perlu menjadi seorang presiden, menteri, dokter, polisi, pengacara, atau konsep apapun yang sudah kamu asosiasikan dengan *passion* untuk menuju surga.

Lagi-lagi, tolong jangan pelintir kalimat "bagi Tuhan, *passion*-mu itu tidak penting". Saya tidak mengatakan Tuhan tidak peduli kepada umat-Nya. Saya tidak mengatakan Tuhan tidak peduli pada doa kamu. Saya hanya mengatakan bahwa menurut saya, ketika surga adalah tujuanmu, kata "tujuan hidup" tidak lagi relevan. Juga, ketika surga adalah tujuanmu, *passion* bukanlah syarat yang wajib kamu miliki untuk mencapainya. Dan perlu diingat, dunia ini terdiri dari hal-hal yang ada di dalam kontrol kita dan yang ada di luar kontrol kita. Hal ada yang di dalam kontrol kita adalah perbuatan kita (baik aktivitas berpikir maupun aktivitas yang menggunakan otot). Selain itu, semua adalah hal-hal di luar kontrol kita – *at least* tidak sepenuhnya. Ketika kamu berdoa, kamu meminta hal-hal yang di luar kontrolmu. Tentu kamu meminta itu karena kamu berpendapat itulah yang terbaik bagimu. Benar atau tidaknya belakangan. Tapi, bukankah kebenaran yang sempurna hanya milik Tuhan? Bagaimana jika pendapatmu itu bukan "kebenaran", tetapi "ego untuk benar"?

Seperti yang sebelumnya dibahas, dari perspektif biologi, tujuan hidup organisme hanyalah mempertahankan hidup itu sendiri. Jika dihubungkan dengan teisme, akan ada yang bertanya, "Bagaimana jika mempertahankan hidup bukanlah hal yang baik dan benar?" Seorang teis, merasa termotivasi ketika ia mengejar surga karena konsep "surga"

diasosiasian dengan mempertahankan 'hidup' – kehidupan akan dilanjutkan di surga, atau neraka. Jika tujuan hidup organisme sudah tidak sejalan dengan kepercayaanmu, lakukan apa yang kamu anggap benar dengan segala risikonya. Namun, bernalar lah dahulu untuk memastikan konsepmu tidak usang.

Ateisme Dan Tujuan Hidup

Jika kamu seorang ateis, kematian adalah akhir dari cerita, hidup bukanlah tempat persinggahan. Alternatif tujuan hidup yang tersisa adalah tujuan hidup sebagai organisme: hidup itu sendiri. Bagi penganut ateisme, tidak ada tujuan hidup selain tujuan hidup sebagai organisme (mempertahankan kehidupan) dan tidak ada yang dituju setelah hidup. Kalaupun ia memiliki 'tujuan hidup', itu adalah kreasinya sendiri. Untuk sebagian orang, hal ini mungkin tampak menakutkan. Tapi, ketiadaan tujuan bukanlah masalah bagi mereka. Selain itu, berkat kemampuan otak depan, mereka juga bebas untuk 'mengarang' cerita mereka sendiri.

Teisme dan ateisme adalah dua titik di masing-masing ujung sebuah garis linear, di tengah-tengahnya masih banyak kepercayaan lain. Apa pun kepercayaannya, seseorang yang mencari tujuan hidup melakukannya karena ia merasa tidak bahagia tanpa "tujuan hidup" itu, seolah kebahagiaan adalah syarat kehidupan. Namun, bergitulah adanya. Kebahagiaan bukan syarat kehidupan.

V. PASSION DAN KEBAHAGIAAN

Hanya karena kebahagiaan bukan syarat kehidupan, bukan berarti kita tidak boleh menginginkannya. Kebahagiaan memang bukan syarat kehidupan, namun sepertinya bagi tubuh kita, perasaan bahagia adalah indikator bahwa ia telah sukses mencapai tujuannya sebagai organisme. Coba ingat saat terakhir kali kamu merasa benar-benar bahagia. Masih pentingkah pertanyaan tentang tujuan hidup dan *passion* pada saat itu? Yang ada malah kamu mungkin berpikir, "saya bahagia, inilah hidup itu" dan berharap *moment* itu dapat berlangsung selama-lamanya.

Passion

"Inilah *passion* saya." Kata *passion* secara harafiah bermakna gairah, semangat yang kuat, untuk melakukan suatu aktivitas, pekerjaan, dan sebagainya. Seseorang bergairah (*passionate*) melakukan suatu aktivitas karena ia menganggap aktivitas itu *rewarding*. Dengan kata lain, kita menganggap aktivitas itu akan memberikan kepada kita suatu hal

yang kita anggap akan memuaskan atau membahagiakan kita, baik hal itu kita terima segera setelah aktivitas selesai atau nanti di masa depan yang masih jauh. Tentu ini hanya anggapan kita secara insting maupun secara logis, dan tidak selalu sama dengan kenyataannya.

Karena tujuan tubuh adalah mempertahankan hidupnya, semua hal yang menyokong hidup (dirasa positif atau membahagiakan) dianggap patut diulangi. Tubuh pun menginstruksikan kita untuk mendapatkan *reward* tersebut lagi dan lagi. Keadaan yang kita terjemahkan sebagai rasa termotivasi. Untuk mendapatkan *reward* dan merasakan kebahagiaan sekali lagi, kita tahu bahwa kita harus mengulangi aktivitas yang membawanya. Artinya, pada saat perasaan positif itu kita rasakan untuk pertama kalinya, kita juga telah mengasosiasikan suatu aktivitas dengan sebuah *feeling* di *memory* kita. Akibatnya, ketika kita mengulangi aktivitas yang sama, otak kita akan memprediksi *feeling* yang sama akan terjadi juga. Ia mengantisipasi kehadiran *feeling* tersebut. Dengan demikian, dapat kita katakan bahwa perasaan *rewarding* mendahului motivasi. Dan dari sini kita belajar suatu hal yang praktikal: menunggu dan berdiam diri bukanlah solusi.

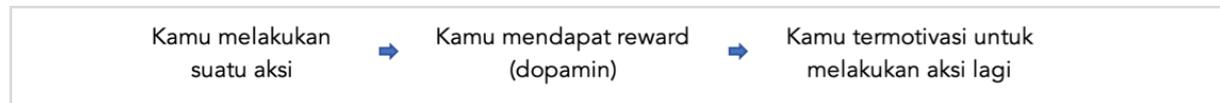
Ketika seseorang merasa tidak termotivasi melakukan sesuatu, ia menganggap hal tersebut tidak akan memberinya *reward*. Artinya, melakukan hal itu tidak akan mengubah situasinya. Ia yang tadinya merasa datar atau bahkan sedih, tidak mengantisipasi mood-nya akan berubah dengan melakukan hal itu. Ia tidak mengasosiasikan hal itu dengan perasaan bahagia, senang, atau sejenisnya. Jadi, jika menunggu motivasi bukanlah solusi, lalu apa solusinya?

Memanipulasi Feeling

Seperti yang sebelumnya kita bahas, dopamin adalah 'bahasa' yang berarti motivasi dan antisipasi. Saat level dopamin kita naik, kita merasakan semangat ataupun *passion* untuk melakukan sesuatu yang kita anggap *rewarding*. Karena *reward* mendahului motivasi, maka suatu aktivitas harus dilakukan terlebih dahulu agar kita tahu apakah hal itu *rewarding* atau tidak. Setelah aktivitas itu dilakukan, otak akan menilai apakah hasilnya baik atau buruk, apakah ia memunculkan perasaan positif atau negatif. Ketika ia dinilai baik (memunculkan perasaan positif), saraf akan mengeluarkan dopamin sehingga kita termotivasi mengulangi aktivitas atau perilaku tersebut.

Contohnya, pertama kali ada instagram, kita hanya iseng membuat akun saja. Kemudian kita meng-*upload* sebuah foto dan orang-orang memberi *like*. 'Like' atau 'disukai' diterjemahkan otak sebagai '*rewarding*'; artinya, ia perasaan yang positif. Dopamin pun dialirkan. Dopamin bukan hanya dialirkan ketika kita mendapat '*like*'. Ketika kita melihat atau memikirkan sesuatu yang punya asosiasi dengan '*like*', level dopamin juga naik (tapi

dalam jumlah yang lebih rendah). Ini akan memunculkan motivasi di dalam diri kita untuk mengulangi perilaku yang memberikan kita *'like'*. Kita akan termotivasi untuk meng-*upload* lebih banyak foto. Motivasi bukan datang entah darimana, motivasi datang karena kita melakukan suatu aksi.



Ketika kita mengantisipasi sesuatu yang *rewarding*, level dopamin akan naik dari level normal ke level yang lebih tinggi. Setinggi apa? Itu tergantung se-*intense* apa penilaian kita terhadap *reward*-nya. Yang menjadi masalah adalah ketika apa yang diharapkan tidak kunjung terjadi, level dopamin akan turun hingga ke bawah level normal. Ketika dopamin turun, *emotiviti* lain akan terjadi di dalam tubuh. Bisa jadi peningkatan hormon stress atau kortisol, yang terwujud dalam bentuk *feeling* yang memberikan perasaan-perasaan negatif. Semakin kita menilai suatu hal sebagai *rewarding*, semakin tinggi level dopamin/ antisipasinya. Semakin tinggi level dopamin, semakin terjal ia turun ketika tidak mendapatkan *reward* yang diantisipasi. Mungkin ini lah penjelasan ilmiah dari: "Jangan mimpi ketinggian, nanti jatuhnya makin sakit". Namun begitu, jika kita memberikan waktu kepada "keadaan di bawah level normal" ini, homeostasis dalam tubuh akan perlahan menormalkan level dopamin dengan sendirinya.

Saat kita merasa tidak termotivasi melakukan aktivitas yang sebelumnya sudah pernah kita lakukan, kita bisa:

1. Melakukan aktivitas lama kita untuk berjaga-jaga bahwa, jangan-jangan, kita hanya 'lupa' akan *reward* yang dibawanya.
2. Melakukan aktivitas baru untuk menilai apakah ia *rewarding* atau tidak. Kalau ia ternyata *rewarding*, kita akan otomatis mengulanginya lagi;

Apapun itu, lakukanlah sesuatu dulu. Jika poin 1 gagal, lakukanlah poin 2 sampai kamu menemukan apa yang memotivasimu. Jika suatu saat hal itu tak memotivasimu lagi, ulangilah poin 1 dan/atau 2.

Mencari Di Tempat yang Salah

Melakukan sesuatu dengan tekun dan terus-menerus tanpa membuahkan hasil memiliki dua kemungkinan:

1. hal itu memang butuh kesabaran dan hasilnya bisa jadi datang sedikit demi sedikit sehingga mungkin kita tidak sadar;
2. kita tekun melakukan metode yang salah.

Jika kamu mencari motivasi, tapi tidak berusaha melakukan sesuatu seperti mengubah aktivitas, *mindset*, atau metodemu, kamu tidak akan mendapatkannya. Jika seseorang

mencarinya suatu benda di tempat yang itu-itu saja, ia tidak akan menemukannya. Mungkin benda itu memang tidak ada di sana. Dan, menanggapi fakta bahwa ia tidak ada di sana adalah hal yang tidak membantu. Jika kamu ingin daging sapi yang benar-benar segar dan baru dipotong, kamu seharusnya datang ke *butcher*, bukannya ke supermarket dan mengeluh karena yang kamu cari tidak ada di supermarket. Karena itu, kita perlu kreatif dalam mencari motivasi.

Apapun tujuanmu (baik surga, kehidupan itu sendiri, atau pun konsep lain), perasaan 'termotivasi' dibutuhkan sebagai bahan bakar untuk mencapai tujuan itu. Ketika bahan bakar kita habis di tengah jalan, kita harus mencari cara untuk mengisi tangki lagi. 'Tujuan' yang sangat jauh di masa depan lebih rawan kehabisan bahan bakar dibanding dengan 'tujuan' yang sudah dekat di depan mata. Untuk tetap termotivasi kita bisa 'menciptakan' *reward-reward* kecil di tengah jalan. Kita bisa merenungkan kembali alasan-alasan yang membuat kita termotivasi di awal. Kita bisa mengistirahatkan otak kita dengan tidur yang cukup. Kita bisa bermain *games* atau menemukan hobi baru. Hal-hal kecil namun penting dilakukan untuk *me-refresh* pikiran dan mengisi tangki bahan bakar kita.

Saat kita kehabisan bahan bakar tetapi hanya diam tanpa melakukan sesuatu, perjalanan pun terhenti. Jika bahan bakar itu tetap tidak didapatkan, kita akan merasa *stuck*, tidak *progress*, terjebak, dan kemudian merasa stres. Jika ini dibiarkan berlarut-larut, perasaan-perasaan negatif yang muncul akan semakin *intense* dan segera berkembang menjadi depresi. Mungkin jika ada keajaiban, seorang malaikat akan datang dan membawakan motivasi (bahan bakar) itu kepadamu. Tetapi keajaiban adalah hal yang jarang terjadi dan tidak pasti. Kalau keajaiban tidak datang, hanya dirimu sendiri yang mampu memastikan kalau kamu sampai ke tujuan. Kamu harus berusaha sendiri. Mengutip kata-kata Goenka dan Paul: "*Each individual should work out his own salvation diligently*".

VI. SEBUAH KESIMPULAN

Dari perspektif teisme, manusia tidak pernah diwajibkan menjadi 'orang hebat' untuk bisa mencapai surga. Demikian juga dari perspektif *science*, menjadi orang hebat 'orang hebat' bukanlah syarat kehidupan, bukan juga syarat kebahagiaan.

Sebagian memiliki 'tujuan hidup' untuk menjadi 'orang hebat' (seperti kepala negara dan CEO perusahaan) karena memang memiliki alasan personal yang membuat ia benar-benar termotivasi untuk mengejar mimpinya itu. Ia telah merangkai sebuah alasan dari

nilai-nilai yang ia percaya dan konsep-konsep yang telah ia peroleh sepanjang hidupnya. Akibat alasan personal tadi, orang-orang ini telah benar-benar menganggap mimpinya sebagai hal yang *rewarding*. Ketika mereka gagal, berfokus kepada *reward* adalah solusi untuk bangkit lagi.

Sebagian orang ingin menjadi 'orang hebat' karena silau melihat orang-orang yang 'lebih hebat'. Orang-orang ini sebenarnya tidak menganggap menjadi 'orang hebat' itu *rewarding*. Tapi, jiwa kompetitif mereka secara tidak sengaja telah mendorong mereka untuk mengejar hal itu. Menurut saya, tidak ada yang salah dengan hal ini. Toh, mereka tidak memiliki hal lain untuk dikejar. Selama yang mereka lakukan tidak membahayakan kesehatan fisik maupun mental mereka, saya pikir ini baik dilakukan supaya mereka tetap merasa termotivasi dan semangat dalam hidup.

Masalahnya, ketika mereka mengalami kegagalan dalam menjadi 'orang hebat', sulit untuk bangkit karena tidak ada *reward* yang mereka asosiasikan dengan mimpinya itu. Mereka tidak punya alasan persoalan selain kesilauan tadi. Karena itu, mereka menjadi merasa 'salah jalan' dan tidak bahagia. Untuk orang-orang ini, saya ingin mengingatkan tidak ada yang salah dengan menjadi rakyat biasa. Rakyat biasa? Kamu mungkin akan menghela nafas membacanya.

Rakyat Biasa

Sejak dulu manusia hidup berkelompok karena hidup kelompok memberikannya peluang bertahan hidup yang lebih besar. Dari kelompok yang mungkin hanya berdua, jadi bertiga, berempat, puluhan, ratusan, ribuan, jutaan, hingga ratusan juta seperti sekarang. Manusia hidup bermasyarakat dan bersama-sama membangun peradaban. Masyarakat negara maju tidak tiba-tiba menjadi makmur seperti sekarang. Yang kita saksikan di negara maju adalah hasil kerja sama masyarakat di masa lalu, dalam kurun ratusan tahun, dari waktu ke waktu, generasi ke generasi. Dulu permasalahan diselesaikan dengan perang. Lambat laun orang-orang sadar, bahwa perang tidak menyelesaikan masalah. Namun, kesadaran itu tidak datang dengan begitu saja. Kesadaran itu tidak datang dengan tiba-tiba. Kesadaran itu adalah hasil kerja sama rakyat-rakyat di suatu negara: orang-orang yang berperang dan meninggal membuat orang yang ditinggalkan merasa kehilangan; rasa kehilangan membuat rakyat-rakyat yang masih hidup sadar bahwa mereka telah membayar terlalu besar untuk cita-cita pemimpinnya; rakyat yang mempunyai nilai-nilai seperti ini akan mewariskan nilai-nilai yang sama ke anak-anaknya; dari anak-anak itu ada yang menjadi presiden dan membuat kebijakan-kebijakan yang anti perang; anak-anak lain tumbuh menjadi menteri yang akan mendukung dan melaksanakan kebijakan presiden yang memiliki nilai-nilai yang sama dengan mereka; anak-anak lain tumbuh menjadi orang-orang yang memilih dan mendukung seorang

presiden yang memegang nilai-nilai yang benar; anak-anak lain, di saat di hadapkan pada jalan buntu, akan tumbuh menjadi orang-orang yang memulai revolusi karena ingin memperjuangkan nilai-nilainya.

Science dan penelitian ilmiah juga adalah bukti kerja sama manusia. Seorang ilmuwan yang gagal dalam suatu eksperimen yang bertujuan untuk menemukan vaksin, tidak berarti gagal dalam hidupnya jika ia memandang dirinya sebagai bagian dari peradaban manusia. Ia telah bersumbangsih dalam membuktikan bahwa suatu metode tidak bekerja dalam eksperimen tersebut. Dia memberikan informasi yang membuat ilmuwan lain mengambil metode yang berbeda. Ilmuwan-ilmuwan akan sulit muncul di komunitas yang cenderung mengabaikan *science*, karenanya, orang tua yang mencoba mengarahkan anaknya menjadi ilmuwan telah bersumbangsih juga dalam peradaban. Demikian orang-orang yang mengapresiasi penemuan vaksin karena mereka akan mendorong terbentuknya pola pikir yang lebih *scientific* di lingkungan mereka. Ketika mereka yang disebut 'rakyat biasa' ini bertemu temannya di sebuah kafe, mereka pun berdebat, bertukar pendapat, membagikan informasi baru, dan memperkaya pikiran mereka satu sama lain. Begitulah peradaban berkembang.

Kalau di pikiran kamu konsep rakyat biasa adalah orang-orang rendah yang tidak perlu pendidikan tinggi, tidak terlalu berguna bagi masyarakat dan lingkungan, cuma bisa main media sosial; mungkin kamu harus mencoba melihat dari sudut lain. Menjadi rakyat adalah menjadi manusia yang hidup mendampingi dan didampingi orang lain. Tujuannya adalah membantu satu sama lain mempertahankan hidupnya. Apalagi sebagai masyarakat di negara berkembang, lihatlah sekeliling kamu dengan lebih teliti. Bukankah banyak sekali yang harus dikerjakan? Bukankah masih banyak sekali hal yang perlu dikembangkan? Bukankah masih banyak orang yang tidak pernah diberikan contoh untuk berani berkata jujur? Bukankah masih banyak orang yang tidak berani menyuarakan kebenaran karena tidak punya teman untuk melakukannya? Jadilah temannya. Bukankah masih banyak sekali orang-orang yang kurang pengetahuan sehingga ia mengambil keputusan yang salah dalam hidup? Termasuk diri kita sendiri. Ya, bahkan mengedukasi diri sendiri pun adalah sumbangsih terhadap peradaban. Coba kita renungkan kenapa masyarakat di negara-negara maju begitu peduli terhadap pendidikan dan kenapa di negara maju niat baca atau belajarnya lebih tinggi. Kenapa mereka begitu termotivasi 'mengobrol' dengan penulis-penulis yang sudah ratusan tahun lebih tua dari mereka? Karena manusia saling mengisi satu sama lain. Ketika kita tidak pernah 'mengobrol' dengan orang yang tinggal di belahan dunia lain, kita tidak akan tahu bahwa ada cara lain untuk melihat kehidupan.

Tidak Cukup

Sebagian orang akan berkata, "Iya, sih. Tapi itu tidak cukup." Jika itu tidak cukup, sambil

menjadi 'rakyat biasa', temukanlah motivasimu. Kalau belum punya mimpi, cobalah hal-hal yang belum pernah kamu coba sehingga kamu terinspirasi. Cobalah mengobservasi hal-hal yang sebelumnya tidak kamu pedulikan. Mungkin di sana kamu akan menemukan kembali motivasimu. Kalau sudah punya mimpi tetapi kamu merasa *stuck*, temukanlah cara lain yang mungkin kamu lewatkan – belajarlah dari orang yang sudah mencapai mimpi yang sama, carilah informasi baru. Mengatakan "dia sukses karena dari awal sudah pintar" atau "anak ya jadi orang cantik/ ganteng" hanya membuatmu semakin putus asa. Lebih baik kita gunakan waktu untuk melihat dengan teliti apa yang sebenarnya dilakukan orang-orang yang kita anggap pintar atau cantik/ ganteng ini. Orang yang terlahir jenius sangat langka. Kebanyakan orang-orang di sekitarmu yang kamu anggap pintar itu tidak pintar secara tiba-tiba, ia pasti bekerja keras melatih dan mengisi otaknya, hanya saja dia tidak menceritakan detailnya kepadamu. Dia berpikir, "Untuk apa saya menyombongkan diri seperti itu?" Begitu juga orang-orang yang kita anggap cantik/ ganteng. Jadi, kalau kita ingin seperti mereka tapi tidak tahu caranya, kita harus mengobservasi mereka dengan lebih teliti untuk menemukan hal-hal apa yang bisa kita imitasi.

Di dalam diri manusia, ada yang namanya "*the drive for distinctiveness*" – dorongan untuk menjadi berbeda. Dorongan ini juga berkembang secara insting untuk mempertahankan hidup. Contoh, orang-orang mudah ter hanyut dengan apa yang mereka rasa indah secara visual. Sering kali, masyarakat memperlakukan orang-orang yang 'lebih cantik' atau 'lebih ganteng' dengan perlakuan yang lebih spesial daripada mereka memperlakukan orang lain yang 'tidak lebih'. Pola pikir ini kemudian mendorong orang-orang untuk menjadi 'lebih'. Lebih ganteng, lebih cantik, lebih pintar, lebih hebat. Secara tidak sadar, konsep ini berkembang menjadi: "orang yang 'lebih' adalah orang yang lebih bahagia". Namun, kata 'lebih' adalah hal yang sangat relatif. Di dunia ini, banyak orang melebihi kita di satu aspek. Di saat yang bersamaan, dan yang sering kali tidak kita sadari, kita juga melebihi banyak orang lain di satu aspek lainnya. Yang kita butuhkan adalah keterbukaan untuk bertukar cerita tentang *insecurity* yang masing-masing kita miliki untuk tujuan saling melegakan satu sama lain – lega bahwa, seperti kita, orang yang di depan kita ternyata memiliki kelemahan. Percayalah, banyak orang di luar sana yang tidak sabar menceritakan autobiografi hidupnya, ia hanya perlu pendengar yang baik.

Tujuan Yang Kolektif

Benih yang melahirkan sebuah peradaban adalah keinginan manusia untuk mempertahankan hidupnya sebagai organisme. Karena itu, mengembangkan peradaban berarti mempertahankan hidup secara kolektif. Bukan hanya hidup kita sebagai individu, tetapi secara kolektif sebagai spesies. Setiap perbuatan positif yang kita lakukan untuk mengembangkan diri sendiri maupun orang lain adalah partisipasi kita dalam membangun sebuah peradaban yang lebih nyaman ditinggali di masa depan. Menjadi

0.01% lebih baik di hari ini dibanding dengan kemarin pun adalah perkembangan. Kita tidak boleh mengembangkan diri hanya karena kita tidak bisa mencapai kesempurnaan. Evolusi telah membuktikan bahwa tak peduli seberapa kecilnya sebuah aksi, jika terus dilakukan, pada akhirnya, akan membawa perubahan.

Berpartisipasi dalam membangun peradaban memang bukan hal yang mudah bagi semua orang, terutama bagi yang masih hidup di bawah garis kemiskinan dan yang dari hari ke hari bekerja keras hanya untuk mencari sesuap nasi. Ketika perut lapar, secara naluriah pasti kita mencari makanan dulu. Tidak sempat berpikir ini itu dan seluk beluk dunia. Tidak sempat merangkai mimpi-mimpi. Tidak sempat merasakan perasaan lain (selain rasa lapar), apalagi menalarnya panjang lebar. Yang paling penting bertahan hidup dulu, cari makan dulu. Lagipula, bukankah secara biologi, otak juga berkembang agar kita bisa mencari makan? Karena itu, saya ingin ingatkan bahwa apa yang saya kemukakan sebelumnya tentang motivasi dan 'tujuan hidup' hanya berlaku ketika perut kita tak lagi lapar karena ketiadaan akses ke makanan (dan kebutuhan pokok lain) dalam jumlah yang cukup untuk sekadar mempertahankan hidup. Setelah tak lagi kekurangan, barulah kita bisa memilih untuk 'membeli' waktu untuk berpikir dan berusaha. Waktu yang bisa kita pakai untuk meratapi nasib atau kita pakai untuk mengembangkan diri sendiri maupun orang lain. Demikianlah, orang-orang yang bisa memikirkan orang lain adalah orang-orang yang sudah selesai dengan dirinya.

VII. PENUTUP DAN DISCLAIMER

Tulisan ini tidak memiliki tujuan komersial dan tidak melayani kepentingan manapun, kecuali kepentingan saya untuk menguraikan 'isi' otak saya. Saya menulis untuk mencoba menyusun pemahaman saya tentang apa yang sudah saya pelajari dari buku, 'kuliah', diskusi, dan percakapan yang referensinya sudah tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Bagi saya, tulisan ini hanya sebuah *personal essay*.

Tulisan ini bukan jurnal ilmiah. Saya tidak punya sertifikasi dalam biologi maupun psikologi. Hal-hal yang menyangkut *science*, bisa kamu verifikasi faktanya sendiri dan jika ada kekeliruan, mohon dikoreksi. Sisanya adalah opini saya. Kalau pun tulisan ini tersebar, mohon anggap tujuannya hanya untuk memberikan alternatif sudut pandang dalam beberapa hal yang telah dibahas dan untuk mendorong orang-orang agar berani 'menantang' konsep-konsep yang telah membentuk mereka.

Orang-orang yang sudah bahagia sepertinya tidak membutuhkan tulisan ini lagi. Karena itu, jika dari mereka ada yang 'terjebak' membaca tulisan ini, saya turut prihatin atas waktu yang telah terbuang. Namun di luar sana ada orang yang karena peristiwa-peristiwa hidupnya, menjadi begitu skeptis tentang konsep kehidupan, perasaan, dan kebahagiaan. Mungkin karena suatu sebab, ia tidak bisa mengakses referensi-referensi yang kamu dan saya bisa akses. Mungkin karena keterbatasan kemampuan berbahasa, keterbatasan waktu luang, atau keterbatasan interaksi dengan orang-orang yang pemikirannya lebih maju. Bukankah kita bisa berperan membuka akses tersebut?

Bagi kamu yang tidak sependapat dengan saya dan menganggap ada kekeliruan dalam cara berpikir saya, saya sangat terbuka untuk melihat dari sudut pandangmu. Bagi kamu yang membaca tulisan ini dan merasa pertanyaan-pertanyaan hidupnya masih belum terjawab, carilah lagi di tempat lain – bacalah buku yang mungkin bisa menjawabnya, mengobrolah dengan orang-orang yang berbeda cara pikirnya, atau *search* saja di Google. Tulisan ini hanya salah satu kepingan lego, sisanya harus kamu kumpulkan sendiri. *Each individual should work out his own salvation diligently.*

Sebagai manusia kita dianugerahi kemampuan bernalar dan berpikir kreatif – kemampuan untuk memecahkan *puzzle* kehidupan dan kemampuan untuk membangun figur baru dari kepingan-kepingan lego *memory* kita. Namun tidak ada figur yang bisa disusun tanpa adanya kepingan lego; dan untuk membangun figur Sydney Opera House dibutuhkan kepingan lego yang lebih banyak dan dalam bentuk yang lebih beragam, dibanding jika kita hanya ingin membangun figur Ruko 4x5. Semakin kaya pikiran kita, semakin banyak hal yang bisa dikreasikannya. Dan sama seperti otot kaki pada olahraga lari, semakin sering kita melatih 'otot' otak kita, semakin terbiasa ia melakukan hal-hal yang awalnya kita anggap sulit.

Akhir kata, saya dan kamu adalah produk dari pemikiran-pemikiran orang lain yang secara langsung maupun tak langsung telah berinteraksi dengan kita: orang tua kita, bos kita, pemerintah kita, guru kita, teman-teman kita, kenalan kita, selebriti yang ada di layar kaca kita, penulis buku yang kita baca, dan sebagainya. Suka atau tidak, lingkungan kita telah mempengaruhi kita. Sadar atau tidak, kita telah mengimitasi orang-orang di sekitar kita. Mereka semua adalah kepingan lego yang telah membentuk kita. Dan hanya ketika kreativitas kita telah terasah secara tajam, kita akhirnya bisa 'membentuk' diri kita.