

Refleksi dan Resiliensi: Catatan Pribadi Akhir Tahun

Ditulis oleh Sendjaya
Kamis, 30 April 2009 16:02

Tahun ini mengajar saya dua hal: refleksi dan resiliensi. Saya disadarkan akan pentingnya kedua hal tersebut melalui kegagalan saya melakukan keduanya. Gagal berefleksi dan gagal resilien.

Seorang yang terus-menerus berhasil akan mudah terpenjara dalam persepsi sukses yang ia bangun sendiri. Sebaliknya, seorang yang terus-menerus gagal cenderung menjadi apatis dan rendah diri. Untuk mencapai keseimbangan hidup, setiap orang memerlukan kedua-duanya dalam kadar yang pas. Namun kadar kegagalan saya nampaknya diatas rata-rata, sementara kadar keberhasilan saya dibawah rata-rata. Entah kapan dapat mencapai titik ekuilibrium.

2002 Dalam Teropong

Mari kita menganalisa tahun 2002 yang sebentar lagi menjadi sebuah lembaran masa lalu. *The year of surprises*, demikian saya membaca beberapa hari yang lalu konklusi majalah bergengsi *The Economist* terhadap tahun 2002. Memang ini tahun kejutan.

Kita dikejutkan oleh aksi terorisme global dengan ledakan bom di Filipina, Finlandia, Mombasa, dan klimaksnya, Bali. Lalu kita diperhadapkan dengan potensi perang Amerika dan sekutunya melawan Irak. Sementara tidak ada yang menduga ambruknya ekonomi Argentina secara mendadak. Seakan belum cukup, dunia dikagetkan oleh skandal etis korporat multinasional seperti World.com, HIH dan Enron. Daftar ini bisa terus diperpanjang.

Kebetulan saya juga membaca *Human Development Report 2002* yang dirilis oleh UNDP. Laporan tersebut misalnya mencatat bahwa setiap hari masih ada lebih dari 33.000 anak yang mati karena penyakit sebenarnya dapat dicegah. Lalu separuh dari penduduk dunia yang mendiami 57 negara masih hidup dibawah garis kemiskinan. Daftar inipun dapat diperpanjang.

Berbagai peristiwa dan issue diatas membuat saya terkesima, bersimpati, merenung, berpikir, dan berdoa. Namun hanya sebentar. Karena saya harus disibukkan dengan hal-hal lain yang lebih rutin. Saya berkecimpung dalam dunia riset dan pendidikan manajemen bisnis. Maka wajar bila saya selalu berusaha mencari waktu untuk membaca majalah, koran, dan jurnal bisnis. Yang tidak wajar adalah jumlah majalah, koran, dan jurnal bisnis yang luar biasa banyak.

Tadinya, saya membuat daftar bacaan yang saya coba ikuti secara rutin: *Fast Company, Economist, Fortune, Forbes, Business Weeks, Harvard Business Review, Business Review Weekly, Time, Atlantic Monthly, Australian Financial Review, dan The Age*

. Dan tidak ketinggalan,

Kompas, Jakarta Post

, dan

Jawa Pos

. Disamping itu, menurut

ISI Social Citation Index

, ada 69 buah jurnal manajemen bergengsi di dunia yang sebagian besar terbit setiap 3 bulan sekali dan perlu dibaca. Ditambah saya juga berlangganan berbagai milis diskusi internet yang memberi saya sekitar 50-75 email per hari.

Ditulis oleh Sendjaya
Kamis, 30 April 2009 16:02

Bagaimana mungkin saya tidak mengikuti semua sumber informasi di atas? Dalam dunia yang hiper-kompetitif ini, bukankah kita dituntut untuk lebih tahu, lebih berwawasan, lebih pandai, lebih terampil, lebih berpengalaman, lebih cepat? Begitu pikir saya, sampai saya mencapai titik frustrasi.

Eksposure saya terhadap berbagai peristiwa, issue, dan informasi di tahun 2002 melalui pengalaman pribadi maupun media cetak dan elektronik membuat saya merasa in control. Mungkin saya tahu apa saja yang sudah terjadi di tahun 2002. Bahkan mungkin saya mengerti mengapa semua itu terjadi karena banyak analisa yang diberikan sebagai konsumsi publik. Namun saya mengalami kesulitan untuk mengerti arti dan implikasinya tersebut bagi diri saya pribadi. *What it means dan what it truly means to me* adalah dua hal yang samasekali berbeda.

Kegagalan Pertama: Refleksi

Beberapa waktu yang lalu saya melihat sebuah buku di toko buku dengan judul yang menarik, "*I feel guilty when I relax.*" Namun buku itu tidak jadi saya beli karena saya pikir hidup saya tidak cukup panjang untuk bisa hidup santai, sehingga buku tersebut menjadi tidak relevan. Rupanya validitas diri saya bergantung pada berapa banyak saya melakukan ini dan itu serta berapa banyak saya tahu akan ini dan itu.

Alhasil saya sulit menemukan waktu untuk benar-benar berhenti dan berdiam diri. Tentu ada saat teduh dan waktu doa, namun itu tidak lebih dari rutinitas yang dangkal. Karena hati saya tidak berada disana. Kontemplasi yang riil jarang muncul dalam putaran roda rutinitas hidup saya. Jangankan kontemplasi, konsentrasi saja terkadang sulit. Sebagai manusia modern, saya salah satu korban penyakit *Attention Deficit Disorder*.□

Kalau ada tiga kata yang menjadi karakteristik dunia modern, tiga kata tersebut adalah *noise, hurry, dan crowd*. Ketiganya begitu kental mewarnai keseharian hidup kita. Efektifitas hidup seringkali diidentikkan dengan keterlibatan kita dalam "*muchness*" dan "*manyness*".
." Selama saya sibuk di kampus, di rumah, dan di gereja, semakin saya efektif.

Namun ketika saya berpikir saya bergerak sejalan dan seirama dengan laju dunia global yang semakin lama akselerasinya semakin tinggi, sebenarnya saya sedang hanyut didalamnya. Ketika saya berpikir bahwa saya sedang hidup maksimal dengan efisiensi dan efektivitas yang tinggi, sebenarnya saya sedang terjebak dalam lingkaran rutinitas yang mengkaburkan arah dan perspektif hidup. Semakin saya terlihat sibuk melakukan ini dan itu, semakin saya merasa hidup saya dangkal. Saya hanyut dalam dunia yang superfisial, yang kosmetik, yang palsu.

Sampai suatu ketika saya tersentak oleh seorang pengarang yang menulis bahwa agar signifikan, hidup ini harus dijalani sebagai sebuah ritme yang seimbang antara *engagement and withdrawal*.
Jika hidup kita hanya melulu

Refleksi dan Resiliensi: Catatan Pribadi Akhir Tahun

Ditulis oleh Sendjaya
Kamis, 30 April 2009 16:02

engagement

, maka kita akan mudah terkontaminasi dan terkikis oleh sekeliling kita.

The man who has no inner life is the slave of his surroundings.

Kita perlu menarik diri dari hiruk-pikuk dunia dan aktivitas kita. Lalu berdiam diri. Berefleksi. Berkontemplasi.

Arti refleksi yang saya maksud disini bukan meditasi ala New Age yang sentimental dan esoteris, namun refleksi disini berarti mendengar suara Allah dalam firmanNya yang tertulis dan mentaatinya. Refleksi berarti menciptakan ruang emosional dan spiritual untuk Allah mengkonstruksi ulang hidup kita dalam perspektif yang tepat. Refleksi berarti membawa konteks dunia dimana kita hidup ke hadapan Allah dan mengerti eksistensi kita didalamnya.

Tujuan refleksi di sini bukan saja *detachment* dari dunia, namun yang lebih penting adalah *attachment* dengan Allah. Proses refleksi bukan untuk mengosongkan pikiran kita, namun sebaliknya untuk mengisi pikiran kita dengan pikiran Kristus. Hasil meditasi bukan untuk kepuasan batiniah yang dangkal dan superficial, namun perilaku yang diubah dalam perjumpaan yang hidup dan berarti dengan Allah.

Yesus sendiri memiliki kebiasaan menarik diri dari rutinitas kesibukannya dan pergi ke tempat yang sunyi untuk bersekutu dengan BapaNya. Dan persis disinilah letak kegagalan saya:

Finding the rhythm of engagement and withdrawal

. Hidup saya semakin dangkal karena pusat gravitasnya bergeser dari Allah kepada hal-hal yang jauh lebih remeh dan kecil.

Kegagalan Kedua: Resiliensi

Tahun 2002 adalah tahun yang sulit bagi saya karena pergumulan berat yang saya coba hadapi selama satu setengah tahun mencapai klimaksnya. Pengalaman tersebut melelahkan secara fisik, menyakitkan secara emosional, dan melemahkan secara spiritual. Ditambah dengan berbagai peristiwa dan issue eksternal yang telah diuraikan diatas baik yang berdampak langsung maupun tidak langsung, maka tahun 2002 benar-benar sulit.

Namun ketika jatuh, Allah berbelas kasih dan tidak membiarkan saya tergeletak. Meski saya hampir gagal untuk melihat resiliensi yang Allah berikan.

Resiliensi adalah kapasitas untuk *bounce back*, untuk bangun kembali dari kejatuhan, untuk bangkit kembali dari kesulitan. Kesulitan itu dapat berupa perang, terorisme, bencana alam, bisnis yang bangkrut, rumah tangga yang hancur, konflik interpersonal, karir yang terkatung-katung, studi yang terputus, dst. Level resiliensi seseorang menentukan apakah orang tersebut yang akan sukses atau gagal melewati tantangan kehidupan. Dan resiliensi ini jauh lebih signifikan ketimbang level pendidikan maupun pengalaman.

Banyak orang memiliki motto hidup "*what does not kill me make me stronger.*"

Hampir-hampir saya juga menjadikan itu motto hidup saya. Namun tidak selamanya motto tersebut benar. Yang lebih tepat mungkin adalah sebagai berikut:

What does not kill you may not necessarily make you stronger. It depends on whether you truly

Ditulis oleh Sendjaya
Kamis, 30 April 2009 16:02

reflect on the thing that does not kill you, and are able to bounce back and not stay half dead.

Orang yang resilien memiliki tiga karakteristik. Pertama, mereka berani menerima realita sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang mereka harapkan. Kedua, mereka mampu menemukan makna dibalik peristiwa yang begitu sulit yang mereka alami. Ketiga, mereka mampu menterjemahkan makna tersebut ke dalam aksi konkrit di tengah situasi yang sulit.

Sungguh tiga hal yang tidak mudah dilakukan! Lari dari realita jauh lebih menyenangkan daripada harus berhadapan dengannya setiap hari. Dan perlu upaya serius untuk menggumuli arti dibalik peristiwa tidak enak yang Allah ijinkan terjadi dalam hidup Anda dan saya. Apalagi mengubah makna filosofis tersebut menjadi sebuah konfiksi dan aksi konkrit.

Studi tentang resiliensi telah dilakukan di berbagai konteks dan domain. Salah satunya adalah studi yang dilakukan psikoanalisis Maurice Vanderpol terhadap korban Holocaust. Vanderpol menemukan bahwa para korban yang berhasil bertahan melewati pengalaman gelap dalam kamp konsentrasi memiliki apa yang ia sebut sebagai "*plastic shield*." Ada tiga komponen yang membentuk pelindung tersebut, yaitu kapasitas untuk membentuk *attachment* dengan seseorang atau sesuatu, ruang psikologis dalam hati yang memproteksi mereka dari tindakan *abusive* orang lain, dan humor.

Temuan diatas memunculkan korelasi yang menarik antara refleksi dan resiliensi. Tanpa refleksi, tidak mungkin ada resiliensi. Refleksi menolong mencapai dua komponen Vanderpol diatas, yaitu membentuk *attachment* dengan Allah dan sekaligus mengijinkan Allah untuk memperbesar daya toleransi kita terhadap kesulitan hidup.

Ini karena refleksi adalah *means of grace*, wadah di mana kasih karunia Allah dinyatakan kepada kita. Kasih karunia inilah (bukan tindakan refleksinya) yang memungkinkan kita untuk mengubah kejadian traumatis yang datang mendadak menjadi pengalaman yang positif-transformatif bagi kita.

Konklusi

Tahun 2002 adalah tahun penuh kejutan dan tahun yang sulit. Terkadang saya merasa seperti sebuah pompa air manual yang tua yang kita banyak jumpai di desa-desa di Indonesia. Rutinitas kesibukan yang saya lakukan dan rentetan peristiwa yang saya baca dan lalui seakan-akan memompa air yang ada dalam diri saya. Dan itu terjadi berulang-ulang hingga cadangan air tersebut menipis. Ujung-ujungnya, saya merasa kering. Ketika kekeringan itu melanda, hidup saya sedang mengalami degradasi. Inilah kegagalan saya.

Bila sebuah reservoir air itu mengering, satu-satunya tempat untuk mendapatkan air adalah di tempat yang lebih dalam lagi. Kedalaman inilah yang saya butuhkan. Kedalaman untuk hidup di dalam persekutuan dengan Allah. Kedalaman yang menolong saya untuk hidup tidak seperti pompa air tua, namun seperti pohon yang ditanam ditepi air, yang merambatkan akar-akarnya ke tepi batang air, dan yang tidak mengalami datangnya panas terik, yang daunnya tetap hijau,

Refleksi dan Resiliensi: Catatan Pribadi Akhir Tahun

Ditulis oleh Sendjaya
Kamis, 30 April 2009 16:02

yang tidak kuatir dalam tahun kering, dan yang tidak berhenti menghasilkan buah (Yeremia 17:8).

Dengan modal kegagalan inilah, saya memberanikan diri untuk melangkah ke tahun yang baru, tahun 2003.