

The Power of Self - Motivation

Esai-esai inspiratif tentang cara membangun self-motivation dan mengubah nasib hidup

Daftar Isi

TENTANG PENULIS/BLOGGER

Positive Mindset – You Can If You Think You CAN (Bagian 1)

Positive Mindset – Jalan Terjal Menuju Nirvana Kebahagiaan (Bagian 2)

Positive Mindset dalam 4 Level Gelombang Otak

Self Affirmation dan Positive Visualization : What You Think is What You Get

Willpower Trap : Sepotong Ilusi tentang Kekuatan Motivasi

Kenapa Lulusan SMP Bisa Lebih Kaya dan Lebih Makmur dibanding Lulusan S1 dan S2?

Hasil Survei : Hanya 30 % Orang yang Berhasil Mengubah Nasibnya

Sekilas mengenai Penulis/Blogger

Penulis ebook ini adalah Yodhia Antariksa, blogger pada www.strategimanajemen.net – blog yang terpilih sebagai blog bisnis terbaik dalam ajang Pesta Blogger Indonesia.

Yodhia menyelesaikan pendidikan master dalam bidang HR management dari Texas A&M University, USA atas beasiswa Fulbright Scholarship. Sementara pendidikan strata satu-nya di-selesaikan dalam bidang manajemen dari Universitas Islam Indonesia, Jogjakarta.

Yodhia merupakan founder dan CEO PT. Manajemen Kinerja Utama, sebuah consulting firm dalam bidang performance management. Anda bisa menghubunginya pada alamat email : antariksa@exploreHR.org.



Positive Mindset : You Can If You THINK You Can (Bagian 1)

You can if you think you can. Kalimat sakti yang pernah menjadi judul buku legendaris karangan Norman Vincent Peale ini sepertinya hendak memberikan satu pesan yang jelas : jika Anda senantiasa berpikir positif, selalu merajut “mentalitas bisa” (can do attitude), dan senantiasa membayangkan masa depan dengan gelegak optimisme, maka percayalah, hidup Anda pada akhirnya benar-benar akan basah kuyup dalam nirvana keberhasilan dan kebahagiaan.

Dan persis seperti itulah spirit yang dikandung oleh Law of Attraction (LOA) – sebuah aliran keyakinan yang kini tengah digandrungi dimana-mana. Maka simaklah petikan kalimat-kalimat berikut ini.

Rahasia besar kehidupan adalah hukum tarik menarik. Hukum tarik menarik mengatakan bahwa kemiripan menarik kemiripan. Ketika Anda membayangkan pikiran-pikiran, maka pikiran-pikiran itu dikirim ke Semesta, dan secara magnetis pikiran akan menarik semua hal yang serupa, dan lalu dikembalikan pada sumbernya, yakni Anda. (dikutip secara bebas dari buku The Secret karangan Rhonda Byrne).

Dengan kata lain, jika Anda selalu membayangkan pikiran yang negatif – kecewa, gagal, marah, selalu menyalahkan orang lain, frustrasi, ragu, merasa selalu kekurangan – maka gelombang pikiran itu akan memantul ke semesta, menarik pikiran-pikiran negatif yang serupa, dan lalu mengirim balik secara powerful kepada sumbernya, yakni Anda. Lingkaran kelam negativisme ini perlahan namun pasti akan membawa kita dalam lorong gelap tak berujung.

Dalam lorong gelap itulah, benih-benih spirit optimisme, raungan keyakinan untuk mencengkram keberhasilan, dan daya juang untuk merajut imajinasi positif, menjadi hilang tak berbekas. Hidup yang nyata pada akhirnya akan berujung pada nyanyi bisu keterpurukan.

Itulah mengapa sebagian orang lalu memberi saran agar kita menjaga jarak dari lingkungan yang hanya menerbarkan energi kelam negativisme. Toh sialnya, setiap hari rasanya kita selalu disergap dengan energi negatif ini.

Di jalanan tiap pagi kita disergap kemacetan yang melentik kita untuk segera mengeluarkan kemarahan dan umpatan menyalahkan pihak lain. Di kantor, kita acap menatap wajah-wajah sayu yang melakoni pekerjaannya dengan semangat yang kian sempoyongan. Di sudut lain kita juga tak jarang menemui sang complainer, yang kerjanya tiap hari hanya mengeluh : mengeluh bos-nya tidak adil-lah,

mengeluh mengapa karirnya tak naik-naik-lah, atau mengeluh mengapa kopi yang disajikan office boy rasanya terlalu pahit.....

Dan aha, ketika kita pulang ke rumah, dan sejenak membaca berita di koran serta melihat acara talk show di televisi, duh mengapa isinya selalu sarat dengan negative news dan gambaran pesimisme yang kelam. Pengamat yang satu mengkritik ini, pengamat yang lain menyalahkan itu.

Pengamat yang lainnya lagi memberikan gambaran masa depan bangsa yang seolah-olah akan jatuh dalam kegelapan abadi. (Fakta ini membuat teman saya pernah memberi saran pada saya agar BERHENTI total untuk membaca koran dan menonton televisi. Kenapa, tanya saya. Jawabnya lugas : berita dan komentar-komentar kelam yang muncul di televisi dan koran hanya akan membunuh imajinasi dan harapan Anda tentang masa depan yang lebih baik !!).

Begitulah. Ketika segenap partikel udara telah dipenuhi dengan energi negative, dan ketika berderet narasi tentang masa depan yang muram selalu menari dihadapan kita, maka apa yang sesungguhnya mesti kita lakukan?

Kita tentu tak boleh membiarkan diri kita larut didalamnya, sebab itu artinya hanya akan membuat kita terpelanting

dalam kubangan nasib yang penuh ratapan dan sembilu kepedihan yang tak berujung.

“Anda tak dapat menolong dunia dengan berfokus pada hal-hal negatif. Ketika Anda berfokus pada peristiwa-peristiwa negatif, maka Anda bukan saja menambahnya, namun juga mendatangkan lebih banyak hal negatif ke dalam hidup Anda sendiri,” demikian untuk mengutip kembali ungkapan Rhonda Byrne.

Jadi bagaimana dong? Saya akan mencoba mengeksplorasi butiran-butiran jawabannya dalam tulisan seri berikutnya (Anda bisa membacanya di bagian berikut). Untuk sementara, silakan kembali mereguk kopi hangat yang sudah ada di meja Anda. Seruputlah kopi itu pelan-pelan, sambil berbisik dalam hati : life is good....yeah, life is good.

**Kunjungi secara rutin blog
www.strategimanajemen.net**

**Di-update setiap Senin pagi dengan sajian yang renyah,
membumi, dan penuh inspirasi**

Positive Mindset : Jalan Terjal Menuju Nirvana Kebahagiaan (Bagian 2)

Dalam tulisan bagian pertama sebelumnya, kita telah membahas mengenai prinsip Law of Attraction (Hukum Tarik Menarik). Ide dasar dari prinsip ini adalah apa yang Anda pikirkan akan menarik pikiran-pikiran yang serupa dan kemudian memantulkannya kembali pada Anda. Pikiran yang sedang Anda bayangkan saat ini sedang menciptakan kehidupan masa depan Anda, demikian tulis Rhonda Byrne. Apa yang paling Anda pikirkan atau fokuskan akan muncul sebagai hidup Anda. Pikiran Anda akan menjadi sesuatu.

Demikianlah, jika yang mendominasi bayangan dan pikiran kita adalah hal-hal yang negatif – kecewa, gagal, marah, selalu menyalahkan orang lain, frustrasi, ragu, merasa selalu kekurangan – maka gelombang pikiran itu akan memantul ke semesta, menarik pikiran-pikiran negatif yang serupa, dan lalu mengirim balik kepada Anda. Lingkaran kelam negativisme ini perlahan namun pasti akan membuat kita terpelanting dalam kisah hidup yang penuh kepiluan.

Sebaliknya, jika pikiran kita dipenuhi dengan visualisasi yang sarat dengan energi positif – tentang semangat hidup, tentang keyakinan untuk merengkuh sejumpat

keberhasilan, tentang kelimpah-ruahan, tentang keairahan optimisme yang meluap, tentang ucapan syukur yang tak pernah berhenti mengalir – maka jejak kehidupan pasti akan membawa kita lebur dalam nirvana kebahagiaan yang hakiki.

Karena itulah, para pakar motivasi senantiasa menganjurkan kita untuk selalu merawat otak dan pikiran kita agar selalu berada pada ranah yang positif. Visualisasi dan luapan energi yang positif, dengan kata lain, perlu terus digodok dan diinjeksikan kedalam segenap sel saraf otak kita. Sebab dengan itulah, sketsa indah tentang keberhasilan dan kebahagiaan bisa mulai dilukiskan dengan penuh kesempurnaan.

Sesungguhnya, ide tentang korelasi antara spirit hidup yang positif dengan level keberhasilan individu pernah dilaborasi secara ekstensif oleh para akademisi jauh sebelum buku Law of Attraction yang menggemparkan itu terbit.

Seligman adalah salah satu tokohnya. Tokoh yang acap disebut sebagai Bapak Psikologi Positif ini, melalui bukunya yang bertajuk Learned Optimism telah memberikan elaborasi yang solid tentang betapa spirit optimisme dan pola pikir positif amat berpengaruh terhadap keberhasilan hidup.

Pertanyaannya sekarang adalah : bagaimana caranya agar perjalanan hidup kita selalu diselimuti oleh energi positif dan spirit optimisme yang menghentak serta terus mengalir.

Salah satu cara yang populer adalah melalui teknik visualisasi positif (saya akan mengulas teknik ini dalam tulisan berikutnya).

Cara lain yang praktis mungkin adalah ini : tenggelamkan diri Anda dalam lingkaran pergaulan atau komunitas yang memiliki visi hidup positif.

Mungkin kita bisa memulainya dari lingkungan terdekat, keluarga.

Siramilah segenap interaksi dalam keluarga kita dengan energi positif, rajutlah komunikasi yang produktif dengan pasangan hidup kita (dan bukan membanjirinya dengan aneka keluhan seperti : Aduh Mama, kenapa lauknya asin banget? Atau : Mama gimana sih, kok celana dalam saya ndak ada yang kering?).

Lalu, limpahilah jua anak-anak kita dengan pujian dan apresiasi (dan bukan dengan rentetan kalimat negatif seperti : kenapa rapormu jelek, kenapa nilai matematika si Andi lebih baik dari kamu, dst).

Lalu, bangun pula persahabatan dengan insan-insan yang selalu mampu menebarkan nyala kegigihan dalam setiap jejak langkahnya.

Tebarkan interaksi dengan mereka yang selalu bisa memekarkan keyakinan untuk merengkuh keberhasilan; dan bukan dengan pribadi yang hanya bisa meletupkan energi negatif.

Dan bentangkan sayap pergaulan kita dengan mereka yang selalu melihat masalah sebagai sebuah tantangan yang pasti bisa dituntaskan – dan tidak dengan orang-orang yang hanya menabur komplain, saling-menyalahkan dan mengeluarkan sembilu keluhan tanpa ujung.

Pada sisi lain, mungkin ada baiknya juga jika kita melimpahi hidup dengan bacaan dan pengetahuan yang inspiratif, menyegarkan serta mampu membawa pencerahan.

Bacaan itu bisa kita gali dari buku-buku, majalah atau blog-blog bermutu. Pengetahuan yang inspiratif ini barangkali dapat menopang dan membantu kita dalam merajut etos hidup yang dilimpahi oleh energi positif.

Pada akhirnya mesti dikatakan bahwa jalan menuju nirvana kebahagiaan sungguh merupakan jalan yang terjal nan berliku. Namun selalu hadapilah jalan yang panjang itu

dengan sikap hidup positif, dengan spirit optimisme, dengan keyakinan yang menggumpal, dan dengan limpahan rasa syukur yang mengalir tanpa henti.

Juga dengan lantunan doa yang khusyu' tanpa henti pada Sang Ilahi. Percayalah, seribu malaikat pasti akan selalu mendengar doa yang Anda bisikkan siang dan malam itu.....

Kunjungi secara rutin blog
www.strategimanajemen.net
Blog ini setiap bulan dikunjungi 100.000 visitors.
Sebab isinya memang inspiratif dan mudah dicerna.

Positive Mindset dalam Empat Level Gelombang Otak

Dalam tulisan mengenai Law of Attraction (Hukum Tarik Menarik) — yang telah Anda baca dalam bagian sebelumnya — kita telah membahas mengenai betapa sesungguhnya pola pikir dan rajutan imajinasi kita memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sejarah masa depan hidup kita.

Itulah mengapa kaum bijak bestari memberi petuah agar kita bisa selalu melentikkan api optimisme dalam diri kita dan juga mampu merawat pola pikir positif. Positif melihat masa depan kita, positif melihat segenap tantangan yang menghadang, dan positif dalam berpikir serta berimajinasi.

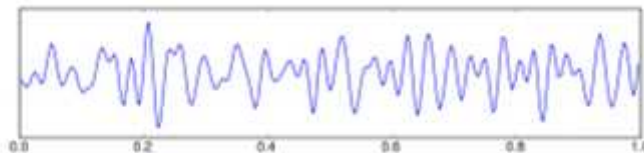
Soalnya kemudian adalah : menginjeksikan daya positif ke dalam sel-sel otak kita ternyata tak semudah membikin indomie rebus. Acap ketika dihadapkan pada tantangan yang membuncah atau kerumitan masalah yang menghadang, pikiran kita langsung goyah dan berpikir : ah, saya memang tidak mampu melakukannya.....saya mungkin tidak bisa meraih impian yang saya cita-citakan.....yah, memang ini suratan nasib saya.....(Duh!).

Jadi bagaimana dong? Apa yang mesti dilakoni agar mentalitas positif dan spirit keyakinan itu tak langsung layu

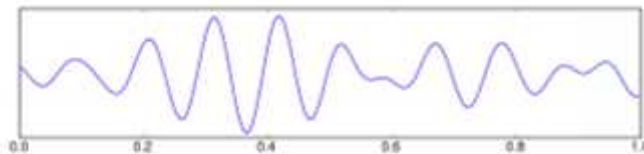
ketika badai tantangan datang menghadang? Apa yang mesti diziarahi agar virus positif itu terus menancap dalam serat otak kita bahkan ketika lautan masalah terus menggelora, menghantam biduk perjalanan kita?

Beruntung, para ahli saraf (neurolog) telah menemukan jawabannya. Dan jawabannya terletak pada empat level gelombang otak kita. Melalui serangkaian eksperimen dan alat ukur yang bernama EEG (Electro EncephaloGram), mereka menemukan ternyata terdapat empat level getaran dalam otak kita. Mari kita simak bersama empat gelombang kesadaran itu.

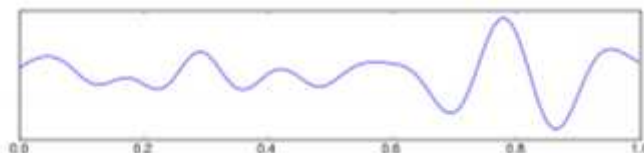
Beta (14 – 100 Hz). Dalam frekuensi ini kita tengah berada pada kondisi aktif terjaga, sadar penuh dan didominasi oleh logika. Inilah kondisi normal yang kita alami sehari-hari ketika sedang terjaga (tidak tidur). Kita berada pada frekuensi ini ketika kita bekerja, berkonsentrasi, berbicara, berpikir tentang masalah yang kita hadapi, dll. Dalam frekuensi ini kerja otak cenderung memantik munculnya rasa cemas, khawatir, stress, dan marah. Gambar gelombang otak kita dalam kondisi beta adalah seperti dibawah ini.



Alpha (8 – 13.9 Hz). Ketika otak kita berada dalam getaran frekuensi ini, kita akan berada pada posisi khusyu', relaks, meditatif, nyaman dan ikhlas. Dalam frekuensi ini kerja otak mampu menyebabkan kita merasa nyaman, tenang, dan bahagia. Berikut gambar gelombang alpha.



Theta (4 – 7.9 Hz). Dalam frekuensi yang rendah ini, seseorang akan berada pada kondisi sangat khusyu', keheningan yang mendalam, deep-meditation, dan "mampu mendengar" nurani bawah sadar. Inilah kondisi yang mungkin diraih oleh para ulama dan biksu ketika mereka melantunkan doa ditengah keheningan malam pada Sang Ilahi. Berikut gambar gelombang otak kita ketika berada dalam kondisi theta.



Delta (0,1 – 3,9 Hz). Frekuensi terendah ini terdeteksi ketika orang tengah tertidur pulas tanpa mimpi. Dalam frekuensi ini otak memproduksi human growth hormone yang baik bagi kesehatan kita. Bila seseorang tidur dalam keadaan delta yang stabil, kualitas tidurnya sangat tinggi.

Meski tertidur hanya sebentar, ia akan bangun dengan tubuh tetap merasa segar.

Nah, penyelidikan menunjukkan bahwa proses penumbuhan keyakinan positif dalam pikiran kita akan berlangsung dengan optimal jika otak kita tengah berada pada kondisi Alpha (atau juga kondisi Theta). Dalam frekuensi inilah, kita bisa menginjeksikan energi positif dalam setiap jejak sel saraf kita secara mulus. Apabila kita merajut keyakinan positif dan visualisasi keberhasilan dalam kondisi alpha, maka rajutan itu benar-benar akan menembus alam bawah sadar kita. Pada gilirannya, hal ini akan memberikan pengaruh yang amat dahsyat pada pola perilaku kita ketika berproses menuju puncak keberhasilan yang diimpikan.

Pertanyaannya sekarang adalah : bagaimana caranya agar kita bisa berada kondisi alpha?

Bagi Anda yang muslim, ada satu langkah yang mujarab : sholat tahajud di tengah keheningan malam (Jika Anda beragama Kristen, mungkin medianya adalah dengan melakukan "retreat").

Begitulah, para kaum bijak bestari berkisah, dalam momen-momen kontemplatif ketika bersujud dihadapan Sang Ilahi, selalu ada perasaan keheningan yang menggetarkan, perasaan khusyu' yang sungguh

menghanyutkan. Saya berpikir perasaan ini muncul karena saat itu kondisi otak kita sedang berada pada gelombang alpha. Dan percayalah, dalam momen itu, kita dengan mudah bisa memasukkan energi positif dan spirit keyakinan dalam segenap pikiran kita. Dalam momen inilah, dalam hamparan kepasrahan total pada Sang Pencipta dan rasa syukur yang terus mengalir, kita bisa merajut butir-butir keyakinan positif itu dalam segenap raga kita. Dalam segenap jiwa dan batin kita.

Maka mulai malam ini.....ditengah kesunyian malam, bentangkanlah sajadah disudut rumah kita, basuhkan air wudhu, dan tegakkan sholat tahajud dengan penuh keikhlasan. Lalu, ditengah keheningan yang menentramkan, lantunkanlah harapan positif dan doa-doa itu dengan penuh keyakinan.....Mudah-mudahan kita semua bisa melangkah menuju pintu keberhasilan dan kebahagiaan. Disini dan "Disana".

Self Affirmation dan Positive Visualization : What You Think is What You Get

Mindset. Belief. Pola pikir. Ini adalah serangkaian elemen yang ternyata begitu krusial dalam menentukan nasib kita dalam bentangan sejarah kehidupan.

Mindset yang positif sembari terus terus yakin bahwa masa depan hidup akan lebih cemerlang; mungkin bisa jadi bekal berharga untuk benar-benar merajut lukisan hidup yang cemerlang.

Sebaliknya, mindset yang muram, yang acap mengeluh pada keadaan, yang kadang merasa frustrasi dengan situasi yang kian menekan, yang tak jarang jatuh dalam rasa iri dan ketidak-berdayaan; mungkin justru akan benar-benar mendorong kita dalam lorong kelim yang tak berujung.

Di pagi yang mendung ini, kita mau menjelajah jagat itu : tentang bagaimana kita bisa menyelinap dalam jalan kecemerlangan, dan bukan terpelanting dalam sejarah hidup yang sarat kesenduan.

Pada akhirnya, semesta ini hanya memantulkan apa yang Anda pikirkan dan rasakan. Ingatlah selalu hukum resonansi dan gaya tarik menarik (law of attraction) : Anda berprasangka positif akan hidupmu, maka Kekuatan Semesta akan mengirim balik energi positif yang dahsyat

itu dalam kehidupan anda yang real. Anda berprasangka negatif akan nasib hidupmu, maka Invisible Hand akan benar-benar mengirim balik rentetan ketidakberuntungan dalam sejarah hidupmu.

(Jadi tidak ada yang namanya "luck", dan tidak pernah ada yang kebetulan di dunia ini. Semuanya telah dan terus dirancang dalam prasangka yang ada dalam mindset Anda. Yang dianggap luck itu murni benar-benar hanya hasil dari pola pikir dan mindset Anda selama ini).

Dilatari oleh bentangan hukum resonansi, saya mau menghadirkan dua teknik praktikal yang mungkin bisa dipraktekkan untuk melukis jalan kecemerlangan.

Teknik # 1 : Self Affirmation. Ini adalah teknik untuk penguatan keyakinan, tentang cara untuk menginjeksikan mindset dan keyakinan positif dalam seujur ragamu. Tentang repetisi kalimat untuk membuat dirimu sendiri benar-benar yakin bahwa masa depan yang Anda imajinasikan akan menjelma menjadi kenyataan.

Contoh sederhana : jika misalkan Anda punya cita-cita membangun bisnis yang sukses, maka afirmasi itu mungkin bisa berupa kalimat : Insyallah saya akan menjadi pebisnis sukses dengan profit yang terus tumbuh. Atau contoh lain, jika Anda ingin menjadi sales manager hebat,

maka afirmasinya bisa seperti ini : saya yakin suatu saat saya akan menjadi best sales manager di perusahaan ini.

Kalimat-kalimat diatas adalah self affirmation; dan akan lebih ampuh jika diucapkan dalam hati secara periodik (regular self talk). Rasakan aura kekuatan kalimat itu di waktu senggang Anda : saat sedang menunggu, saat sedang mau tidur, atau saat sedang merenung di pagi hari.

Teknik # 2 : Self Visualization. Ini adalah teknik tentang membayangkan kalimat yang Anda afirmasikan itu dalam gambaran visual yang nyata. Tentang cara melakukan visualisasi atas gambaran hidup yang hendak Anda rancang.

Begitulah, kala afirmasi itu adalah impian membangun bisnis yang profitabel, maka visualisasi yang Anda pikirkan bisa berujud seperti ini : tentang produk bisnis Anda yang kian terkenal, cabang bisnis Anda yang ada di 10 kota besar Indonesia, tentang wajah-wajah pelanggan produk Anda yang puas, atau juga tentang gambaran strategi pemasaran yang sukses dan menghasilkan ledakan penjualan.

Jika afirmasinya adalah tentang menjadi best sales manager, maka visualisasi yang muncul dalam pikiran Anda bisa seperti ini : tentang wajah-wajah sales team Anda yang antusias, tentang sales presentation Anda yang amat memukau dan mampu meyakinkan calon klien, atau juga

tentang saat-saat Anda dengan bangga menerima Sales Award dari perusahaan tempat Anda bekerja.

Visualisasi adalah kombinasi antara imajinasi positif dan juga rencana detil yang berjalan dengan penuh keindahan. Sejumlah penelitian empirik menunjukkan, visualisasi yang detil atas apa yang Anda ingin kerjakan dan raih, memberikan dampak signifikan bagi kinerja real Anda.

Visualisasi positif melatih sel-sel otak kita untuk benar-benar bergerak sesuai dengan harapan yang kita inginkan. Pelan-pelan, proses ini benar-benar akan mendorong raga dan tubuh fisik Anda untuk bergerak persis seperti yang Anda visualkan.

What You Think is What You Get. Teknik self affirmation dan self visualization akan menjadi alat bantu untuk membuat apa yang Anda pikirkan itu benar-benar menjadi kenyataan.

[Visualize Your Dreams. Realize Your Imagination.](#)

Willpower Trap : Sepotong Illusi tentang Kekuatan Motivasi

Ketika kita menemui orang yang tidak mau terlibat dalam proses perubahan di organisasinya, kita menyebut orang itu resisten. Ketika kita menjumpai orang yang malas-malasan dalam bekerja, kita menyebut orang itu tidak punya ketangguhan motivasi. Dan ketika kita bersua dengan orang yang kurang tekun meraih aspirasinya, kita menyebutnya sebagai orang yang tidak punya kemauan kuat untuk sukses.

Pak Mamat itu mah orangnya resisten, ndak mau berubah. Kalau Mas Dodo itu memang ndak punya motivasi untuk bekerja. Wah, kalau mbak Siti memang dari dulu ndak punya kemauan tinggi untuk berhasil.

Ah, betapa seringnya kita menjumpai ucapan seperti itu. Dan harap sodara-sodara ketahui : semua ucapan itu wrong, wrong and wrong. Semua kalimat itu adalah sejenis kutukan yang akan membawa kita jatuh dalam willpower trap.

Willpower trap adalah sejenis jebakan yang akan membawa kita untuk segera menuding kekuatan willpower (kemauan atau motivasai diri) sebagai biang keladi ketika kita menjumpai ketidakberhasilan seseorang.

Kenapa banyak orang tidak rajin berolahraga. Yah, karena banyak orang yang malas, dan ndak punya motivasi. Kenapa banyak orang mengerjakan tugas kantor selalu pas di ujung deadline. Yah, karena banyak orang yang tidak punya disiplin diri mengatur waktu.

Atau dua amsal lain : kenapa banyak orang yang berkeinginan memiliki usaha sendiri, namun banyak pula yang tidak mulai-mulai. Yah, karena mereka semua penakut dan tidak punya kemauan kuat untuk jadi pengusaha. Atau contoh ini : kenapa banyak umat Muslim yang tidak pernah shalat Subuh berjemaah di mesjid. Yah, karena mereka semua males-males.

Semua contoh diatas adalah tanda kita terpelanting dalam willpower trap : atau sikap yang menjadikan kemauan diri (willpower) sebagai biang keladi. Akibat asumsi yang keliru ini, kita kemudian meracik jurus solusi yang juga jadi "lucu".

Begitulah, karena menganggap karyawan kita kurang motivasi lalu kita mengundang ahli motivasi : yang dengan gagah menjelaskan bahwa kerja itu bukan sekedar tindakan fisik dan mencari uang belaka (jadi kalau begitu untuk cari apa dong). Dan bahwa kerja itu bagian dari ibadah yang mesti kita tekuni dengan penuh dedikasi (aih,

aih, betapa manisnya kalimat ini. Problemnya, minggu depan para karyawan itu kembali ke mode tulalit).

Atau untuk mendorong banyak orang jadi entrepreneur, lantas ramai-ramai muncul seminar dengan tema seperti itu (harapannya dengan itu banyak orang terdorong jadi saudagar).

Atau untuk membuat orang berbondong-bondong shalat Subuh di mesjid, kita hadirkan ustadz-ustadz keren di layar televisi (yang mengabarkan kemuliaan shalat berjemaah di mesjid).

Problemnya : semua solusi itu keliru karena tergelincir dalam willpower trap tadi. Keliru karena berangkat dari asumsi yang juga keliru : yakni bahwa penyebab kenapa perilaku orang tidak optimal adalah karena kemauannya yang kurang.

Padahal riset-riset tentang human behavior menyebut satu elemen yang jauh lebih powerful dalam menentukan perilaku seseorang. Elemen itu adalah KONTEKS. Atau situasi di sekeliling kita. Atau lingkungan dan seperangkat infrastruktur yang mengitari kehidupan kita.

Konteks itu bisa berujud macam-macam : bisa berupa sistem reward and punishment yang jelas, bisa berujud fasilitas gym di dalam kantor, bisa berupa program

mentoring entrepreneur baru, bisa berupa hadirnya mesjid di depan rumah kita, dan beragam contoh lainnya.

Intinya konteks adalah seperangkat situasi dan infrastruktur yang ada di sekeliling kita; yang amat berperan dalam menentukan perilaku kita.

Begitulah misalnya, ratusan riset menunjukkan hadirnya sistem reward dan punishment yang tegas membuat level motivasi karyawan naik 5 kali lipat lebih tinggi (dan ini tanpa perlu pakar motivasi yang hanya bisa blah-blah itu). Studi juga menunjukkan fasilitas Gym di lingkungan kantor membuat karyawan lebih rajin tiga kali lipat untuk berolahraga.

Program mentoring untuk menciptakan calon wirausaha baru juga jauh lebih efektif untuk membangun barisan entrepreneur unggul (dibanding ratusan seminar).

Dan aha, bangunan mesjid di dekat rumah, ternyata cenderung membuat penghuni rumah itu rajin datang ke mesjid (meski tidak semuanya juga sih).

Semua ilustrasi diatas adalah contoh kekuatan konteks. Hadirnya konteks (berupa sistem atau lingkungan infrastruktur) ini memberikan dorongan powerful untuk mengubah perilaku seseorang.

Dan sebaliknya, tanpa kehadiran konteks yang pas, banyak orang tidak terdorong untuk mengubah perilaku ke arah yang diinginkan.

Dengan kata lain, banyak orang yang tidak melakukan perilaku yang diharapkan, bukan karena orang itu malas, tidak punya motivasi atau kurang punya kemauan. Study after study menunjukkan, sebabnya lebih dikarenakan tiadanya konteks yang pas. Atau tidak hadirnya dukungan sistem dan lingkungan infrastruktur yang mampu mengubah perilakunya.

Demikianlah, kelak ketika Anda merasa kurang berhasil menjalani impian hidup Anda (berolahraga secara teratur, rajin shalat Subuh di mesjid, lebih tekun dalam bekerja, lebih gigih dalam meraih cita-cita menjadi wirausaha sukses), jangan segera menganggap diri Anda malas, dan menyesali diri sendiri.

Problemnya mungkin konteks di sekeliling Anda yang kurang pas. Dan karena itu, perlu segera direkayasa agar lebih pas dengan tujuan hidup Anda. Bahasa kerennya : context reengineering.

Lalu, apa saja rekayasa konteks yang perlu dilakukan? Nah yang ini baru akan dibahas kapan-kapan. Sekarang saatnya kembali bekerja.

Kenapa Lulusan SMP Bisa Lebih Kaya dan Lebih Makmur dibanding Lulusan S1 dan S2?

Sudah dua kali blog ini menampilkan profil anak ingusan yang cuma lulusan SMP, namun hidupnya relatif makmur dan melimpah.

Yang pertama, anak ndeso lulusan SMP bernama Darmanto, yang kini jadi national internet expert dan berkantor dari rumahnya di desa Kranggil, Pematang. Yang kedua, Afidz, lulusan SMP yang jadi juragan soto Lamongan dan bertekad segera mengumrohkan orang tuanya ke tanah suci.

Di sisi lain, kita acap melihat anak muda lulusan S1 bahkan S2 yang masih menganggur. Atau juga sudah bekerja namun dengan penghasilan pas-pasan. Bulan masih tanggal 9, gaji sudah habis. Pening deh kepala.

Pertanyaannya : kenapa bisa begitu? Kenapa anak lulusan SMP bisa lebih makmur dibanding lulusan S2? Sajian pagi ini akan menelisiknya dengan gurih dan merenyahkan.

Memang tak jarang kita melihat pemandangan yang paradoksal seperti itu : saat orang-orang yang hanya lulusan SMP bisa begitu sukses, sementara ribuan sarjana S1 dan bahkan S2 terpuruk dalam duka dan kepahitan yang mengigil.

Kenapa bisa begitu?

Ada setidaknya tiga elemen kunci yang barangkali bisa menjelaskan ironi getir semacam itu.

Faktor # 1 : The Power of Kepepet. Mungkin orang-orang lulusan SMP itu bisa sangat sukses karena faktor kepepet. Justru karena kepepet, mereka sukses. Justru karena kepepet, mereka dipaksa melakukan something yang membuat mereka bisa melenting.

Sederhana saja, ijazah mereka hanyalah lulusan SMP. Dengan ijazah SMP, pekerjaan bagus apa yang bisa diharapkan? Tak ada pilihan lain : jika mereka ingin mengubah nasib lebih makmur, pilihannya adalah melakukannya dengan jalan merintis usaha sendiri.

Mereka dipepet oleh keadaan : mau hidup miskin selamanya (karena sulit dapat kerja dengan hanya mengandalkan ijazah SMP) atau nekad membangun usaha sendiri yang berpotensi sukses besar.

Orang dengan ijazah S1 dan S2 mungkin tidak punya faktor kepepet seperti itu : ah, santai saja toh nanti saya pasti dapat pekerjaan. Dan begitu sudah dapat pekerjaan (meski dengan gaji seadanya), tetap tidak ada "faktor yang me-mepet" dirinya : ah meski gaji segini kan saya bisa tetap hidup oke.

Pelan-pelan, perasaan semacam itu membuatnya masuk zona nyaman (comfort zone). Dan persis disitu, faktor kepepet menjadi mati.

Padahal seperti yang kita lihat, faktor kepepet justru yang bisa memaksa orang – bahkan lulusan SMP sekalipun – untuk melakukan something extraordinary. Kepepet karena tidak banyak pilihan mungkin bukan kutukan. Ia justru berkah terselubung yang bisa membuat orang menapak jalan kesuksesan.

Faktor # 2 : The Darkness of Gengsi. Orang-orang lulusan SMP mungkin tidak lagi punya gengsi. Lhah cuman lulusan SMP, apa lagi yang mau dipamerkan.

Namun justru karena itu mereka tidak merasa rikuh untuk memulai usaha dari bawah seabawah-bawahnya : mulai dari pemulung misalnya, sebelum pelan-pelan merangkak menjadi juragan barang bekas.

Dan kisah orang sukses lulusan SMP banyak bermula dari jalur marginal seperti itu : mulai dari jualan gerobak bakso keliling di jalanan yang berdebu hingga punya 70 cabang. Mulai dari kuli keceh sablon hingga punya pabrik kaos sendiri.

Lulusan S2 dan S2 mungkin tidak punya keberanian seperti itu. Lhah saya kan lulusan S2, masak suruh dorong

gerobak soto lamongan. Lhah, masak saya harus keliling ke pasar-pasar jualan kaos, kan saya sudah sekolah S1 susah-susah, bayarnya mahal lagi. Apa kata dunia?? (Dunia ndasmu le).

Dan persis mentalitas gengsi seperti itu yang barangkali membuat banyak lulusan S1 dan S2 menjadi yah, gitu-gitu deh nasib hidupnya.

Orang lulusan SMP tidak punya mentalitas gengsi seperti itu. Mereka mau berkeringat di jalanan yang panas dan berdebu, demi merintis impiannya menjadi juragan yang makmur dan kaya.

Faktor # 3 : The Magic of Street Smart. Orang-orang lulusan SMP yang tak punya kemewahan berupa ijazah perguruan tinggi itu, mungkin dipaksa belajar dari kerasnya kehidupan di jalanan. Dari kerja keras mereka di jalanan yang panas dan berdebu dan penuh lika liku.

Dan dari kerja keras di jalanan yang berdebu itu mungkin anak lulusan SMP tadi justru bisa mengenal “ilmu street smart” – kecerdasan jalanan yang tak akan pernah bisa diperoleh oleh para lulusan S1 dan bahkan S2 dari ruang kuliah yang acap “berjarak dengan realitas”.

Street smart yang mereka dapatkan dari jalanan itu pelan-pelan kemudian bisa membuat mereka benar-benar lebih

cerdas dibanding lulusan S1 dan bahkan S1; meski cuma lulusan SMP.

Anak lulusan SMP yang langsung berjualan gerobak soto Lamongan mungkin bisa lebih cerdas tentang “ilmu pemasaran dan manajemen pelayanan pelanggan” dibanding anak-anak lulusan S1 yang sok belajar teori tentang customer service atau branding strategy (sic!).

Street smart barangkali yang ikut menjelmakan orang-orang lulusan SMP untuk merajut jalan hidup sukses yang penuh kemakmuran.

Demikianlah, tiga elemen kunci yang boleh jadi merupakan pemicu kenapa lulusan SMP bisa lebih kaya dibanding lulusan S1 dan S2 : the power of kepepet, the darkness of gengsi dan the magic of street smart.

Bagi Anda yang lulusan S1 atau S2, dan merasa kalah sukses dibanding anak lulusan SMP; renungkan dengan cermat esensi tulisan kali ini.

Selamat bekerja, kawan. Redefine your future life.
Renovate your future destiny.

Masak sih, pembaca blog strategi + manajemen yang pintar-pintar ini kok kalah sukses sama anak lulusan SMP. Sebagai blogernya, saya ikut merasa bersalah :(

Hasil Survei : Hanya 30 % Orang yang Berhasil Mengubah Nasibnya

Lumrah jika banyak orang berkeinginan mengubah nasibnya : setidaknya dari yang penghasilannya pas-pasan naik kelas ke golongan penghasilan menengah (middle income), atau syukur-syukur ke kelas menengah atas (high income class).

Namun survey yang dilakukan oleh sebuah lembaga terkemuka bernama Pew Institute, menunjukkan fakta yang layak dicermati : hanya 30 % orang yang berhasil mengubah nasibnya ke arah yang lebih sejahtera. 70 % lainnya gagal, dan tetap termehek-mehek tertahan di golongan pendapatan rendah alias hanya pas-pasan untuk hidup.

Dari 30% yang berhasil itu, sejumlah 4% sukses melompat dari kelas low income ke kelas milioner (dari bisa beli Honda Vario menjadi bisa beli BMW). Dan 26% sukses melompat ke kelas pendapatan menengah (bisa beli Toyota Avanza).

Survey itu dilakukan terhadap ratusan ribu responden dan kemudian perjalanan hidup responden itu dilacak selama 30 tahun. Melalui data pendapatan, perjalanan hidup dari ratusan ribu responden itu dilacak, untuk mengetahui

apakah mereka benar-benar bisa mengubah nasibnya dan naik kelas atau stagnan – going nowhere.

Survey itu memang dilakukan terhadap penduduk di Amerika Serikat. Namun saya menduga, hasil statistiknya akan mirip jika dilakukan di negara-negara lain, termasuk di Indonesia.

Sekali lagi : 4 % bisa naik kelas ke kelas BMW. 26% bisa naik kelas ke kelas Avanza. Dan 70% tidak berhasil naik kelas : selama hidupnya tetap naik sepeda motor roda dua dan sesekali, angkot.

Apa yang bisa kita baca dari hasil survei yang berlangsung ekstensif itu? Ada dua poin kunci pembelajaran yang layak di-stabilo disini.

Poin #1 : 30% is Fair and Challenging. Angka temuan dari survei itu saya kira merupakan “angka yang fair and challenging”. Artinya : 30% adalah angka peluang keberhasilan yang pas : tidak mudah dicapai, namun juga bukan hal yang mustahil diraih.

Jadi jika saya dibilang : hei Yodhia, kalau kamu mau mengubah nasib jadi orang makmur, kemungkinan kamu berhasil adalah 30%; maka saya akan menganggap angka probabilitas ini sebagai “angka yang pas dan challenging”.

Saya tidak mau terlalu fokus pada angka 70% yang gagal (ini cara pandang kaum pesimis). Saya lebih suka melihat bahwa kemungkinan saya berhasil adalah 30% (see, orang optimis lebih suka melihat peluang keberhasilan).

Dan orang yang punya positive mindset bahkan akan melihat begini : oh ternyata peluang menjadi milioner 4% ya, relatif tinggi juga peluang keberhasilannya (dulu mungkin kita menduga hanya 0,1 atau 0,5 % peluang keberhasilannya).

Artinya dari 1000 orang yang berjuang menjadi kaya raya seperti Sahabat Nabi, Abu Bakar ash Sidiq atau Ustman bin Affan itu, ada 40 yang berhasil. (Abu Bakar dan Usman adalah milioner besar pada jamannya. Sudah kaya raya, dijamin masuk surga :)).

Orang optimis akan bilang : wah banyak juga ya, 40 orang.
Orang pesimis : ah kecil banget, HANYA 40 orang yang berhasil. Tergantung Anda mau pilih cara pandang yang mana.

Poin # 2 : Changing Your Destiniy is Not an Easy Task.

Meski peluang keberhasilannya 30%, mengubah nasib ke arah yang lebih baik tetap bukan perjalanan yang mudah. Ada banyak keringat yang harus diperas dan menetes. Juga doa dan ikhtiar tanpa lelah. Serta mungkin tangis keletihan yang tak kunjung usai.

Jangan kuatir. Sebab buku yang sedang Anda baca ini juga penuh berisikan kiat-kiat untuk mengubah nasib.

Jika Anda tekun membaca semua isi buku ini, dan kemudian MEMPRAKTEKANNYA, Insya Allah nasib Anda akan berubah ke arah yang lebih baik. Dan lebih mak nyus.

**Kunjungi secara rutin blog
www.strategimanajemen.net**

**Di-update setiap Senin pagi dengan sajian yang renyah,
membumi, dan penuh inspirasi**