

# ARTES LIBERALIS

## JURNAL

### ADMINISTRASI DAN KESEKRETARISAN

Volume 2, Nomor 1, Maret 2007

ISSN 1907 - 8692

#### **Pengaruh Dimensi Kualitas Jasa Pelayanan Terhadap Tingkat Kepuasan**

Steph Subanidja  
Suster Martha Sri Martani CB

#### **Implementasi Pelatihan Pengembangan Karyawan Studi Kasus Pada PT "WHY"**

Suster Valentina Sri Mulyani CB

#### **Pengaruh Persepsi Karyawan Mengenai Metode *Assesment Centre* Terhadap Pelaksanaan Pengembangan Karir Karyawan PT Telkom, Tbk. Jakarta Selatan**

Maya Widianingrum  
Yohanes Jhony Kurniawan

#### **Persepsi Karyawan Atas Pelaksanaan Penilaian Prestasi Kerja Dengan Menggunakan Metode *Rating Scale* Terhadap Penentuan Promosi Jabatan Pada PT Terang Dunia Internusa**

Rika Ariyani  
Jati Wahyono Agustinus

#### **Memfaatkan Potensi Pikiran**

Linus K. Palindangan

Artes Liberalis	Volume 2	Nomor 1	Halaman 1 - 100	Jakarta Maret 2007	ISSN 1907 - 8692
--------------------	----------	---------	--------------------	-----------------------	---------------------



# ARTES LIBERALIS

## JURNAL

### ADMINISTRASI DAN KESEKRETARISAN

ISSN 1907 - 8692  
Volume 2, Nomor 1, Maret 2007

**Artes Liberalis** adalah jurnal ilmiah bagi para ahli dan spesialis ilmu administrasi perkantoran, kesekretarian, dan ilmu-ilmu terkait lain yang mengedepankan pemikiran-pemikiran dalam bentuk karya tulis, analitis, refleksi kritis dan bertujuan menyebarkan ide, pandangan, opini, hasil studi ilmiah dan hal lain yang berhubungan langsung dan tidak langsung dengan administrasi dan kesekretarian.

Terbit dua kali setahun pada bulan Maret dan Oktober. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian, konseptual atau studi pustaka, resensi buku baru. ISSN 1907-8692

#### Dewan Penyunting :

- Ketua Penyunting** : Steph Subanidja (STIE Perbanas, Jakarta)  
**Wakil Ketua Penyunting** : Suster Martha Sri Martani CB (Aksek/LPK Tarakanita)  
**Anggota Penyunting** : Thomas Suyatno (PPs UNJ)  
Steph Subanidja (STIE Perbanas, Jakarta)  
Leo Agung (Stimik Perbanas, Jakarta)  
Leo Hartono (Direktur Lembaga Pendidikan Global Lingua)  
Fuad Wiyono (Depdiknas)  
Edy Sukarno (Universitas Pancasila)  
Ignasius Mardjono (STIE Perbanas, Jakarta)  
Yakin Bakhtiar Siregar (Aksek/LPK Tarakanita)  
Andreas Mari Sudarto (Aksek/LPK Tarakanita)
- Penyunting Pelaksana** : Rs. Kurni Setyawati (Aksek/LPK Tarakanita)  
Maria Estri Wahyuningsih (Aksek/LPK Tarakanita)  
Jati Wahyono Agustinus (Aksek/LPK Tarakanita)
- Pelaksana Tata Usaha** : R. Koesmaryanto Oetomo (Aksek/LPK Tarakanita)

**Alamat Pelaksana Tata Usaha** E-mail: [koesmaryanto@yahoo.com](mailto:koesmaryanto@yahoo.com) Ext: 403/404 Alamat: Kompleks Billy & Moon, Pondok Kelapa - Jakarta Timur 13450. Telp: 8649870, 8651764, 8651765 Fax: 8642115. Langganan 1 nomor Rp 15.000,00 dengan ongkos kirim Rp 5.000.00. Uang langganan dapat ditransfer ke Bank Mandiri cabang Kalimantan atas nama Yayasan Pendidikan Tinggi Tarakanita dengan Nomor Rekening : 006-000-123471-9

**ARTES LIBERALIS** diterbitkan sejak 31 Maret 2006 oleh Aksek/LPK Tarakanita bekerja sama dengan Badan Pengurus Ikatan Alumni.

Penyunting menerima sumbangan artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi satu setengah kertas A4, panjang minimal 20 halaman sebanyak 2 eksemplar + soft copy (lebih lanjut baca Petunjuk bagi Penulis pada sampul belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh Penyunting Ahli. Penyunting dapat melakukan perubahan judul dan isi pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan substansi.

Diterbitkan oleh: Aksek/LPK Tarakanita Komp. Billy & Moon, Pondok Kelapa - Jakarta Timur 13450 Telp: (021) 8649870, 8651764, 8651765, Fax: 8642115 Website: [www.lpk-tarakanita.ac.id](http://www.lpk-tarakanita.ac.id), E-mail: [siasta@lpk-tarakanita.ac.id](mailto:siasta@lpk-tarakanita.ac.id)

**Dicetak di Percetakan & SMK Grafika Desa Putera. Isi di luar tanggung jawab Percetakan.**



# ARTES LIBERALIS

## JURNAL ADMINISTRASI DAN KESEKRETARISAN

ISSN 1907 - 8692  
Volume 2, Nomor 1, Maret 2007

### DAFTAR ISI:

#### **Pengaruh Dimensi Kualitas Jasa Pelayanan Terhadap Tingkat Kepuasan**

Steph Subanidja

Suster Martha Sri Martani CB ..... 1 - 24

#### **Implementasi Pelatihan Pengembangan Karyawan Studi Kasus Pada PT “WHY”**

Suster Valentina Sri Mulyani CB ..... 25 - 41

#### **Pengaruh Persepsi Karyawan Mengenai Metode *Assesment Centre* Terhadap Pelaksanaan Pengembangan Karir Karyawan PT Telkom, Tbk. Jakarta Selatan**

Maya Widianingrum

Yohanes Jhony Kurniawan ..... 42 - 64

#### **Persepsi Karyawan Atas Pelaksanaan Penilaian Prestasi Kerja Dengan Menggunakan Metode *Rating Scale* Terhadap Penentuan Promosi Jabatan Pada PT Terang Dunia Internusa**

Rika Ariyani

Jati Wahyono Agustinus ..... 65 - 83

#### **Memfaatkan Potensi Pikiran**

Linus K. Palindangan ..... 84 - 100

# MEMANFAATKAN POTENSI PIKIRAN

Linus K. Palindangan

Dosen Akademi Sekretari/LPK Tarakanita, E-mail: linusk\_palindangan@lycos.com

## *Abstract*

*Mind is something which has a central role in our life. In the light of the mind, we can do many things. This article is more on analysis to the features of mind, the special functions of mind and how the mind can be used to direct and develop either personal or communal life and eventually for the environment. In that way, the basic and accurate knowledge on the mind can give practical usage for those who have it.*

*Keywords: mind, conciousness, meditation, and personality development.*

## **Pendahuluan**

Membahas mengenai pikiran bukanlah sesuatu yang begitu mudah. Filsafat dan psikologi, kemudian juga *Neuroscience* telah berusaha menyibak misteri yang ada di balik pikiran, namun hingga kini ketiga disiplin ilmu ini belum sepenuhnya memberi hasil yang memadai. Bahkan pendekatan kedua disiplin terakhir justru terhalang oleh kemampuan metodologisnya. Seperti diketahui, Psikologi dan *Neuroscience*, sama seperti ilmu-ilmu empiris lainnya, mendasarkan diri pada objek yang dapat diamati secara indrawi, diukur dan dihitung. Sementara pikiran bukanlah suatu yang indrawi, yang dapat dilihat, diraba atau dihitung.

Tulisan ini disusun tentu saja bukan untuk mengupas secara lengkap dan menyeluruh tentang pikiran, dan itu bukan tujuan penyusunan tulisan ini. Meskipun begitu, tulisan ini diharapkan dapat menginspirasi pembaca agar dengan demikian mereka berani mengeksplorasi pikiran mereka sendiri dalam rangka menemukan dan memanfaatkan berbagai sumber potensial yang tersedia di sana.

## **“Perjalanan” Pikiran**

Ada semacam pikiran atau akal di dalam setiap hal di semesta kita yang mengarahkannya pada suatu *finalitas*. Berdasarkan sejarah bagian alam semesta yang kita kenal, yaitu jangka waktu antara dua belas sampai lima belas milyar tahun, kita mengetahui terbentuknya serangkaian bahan-bahan purba baru. Selanjutnya bahan-bahan tersebut muncul dalam kelompok-kelompok yang baru, mulai terbentuknya molekul-molekul, tetap hidupnya molekul-molekul raksasa yang baru terbentuk, munculnya tiap jenis makhluk hidup dan tiap kelompok binatang yang terdapat di setiap masa, dan munculnya manusia di bumi (Leahy, 1993:212).

Sejalan dengan perkembangan pandangan ini, Pierre Teilhard De Chardin, seorang imam Jesuit asal Perancis, penggagas teori evolusi bumi, membagi tiga fase perjalanan evolusi untuk kemudian sampai pada fase pikiran. Menurutnya perjalanan evolusi bumi berawal dari bahan purba. Setelah evolusi berlangsung selama miliaran tahun melewati dua fase yakni fase pra-hidup (*geosfeer*) dan fase kehidupan (*biosfeer*), akhirnya evolusi tiba pada fase ketiga yaitu fase pikiran (*noosfeer*) (Dähler & Chandra, 1971: 71-75).

Tidak ada maksud mengantar Anda masuk ke wilayah yang mengundang banyak perdebatan di antara para ahli ilmu pengetahuan di satu pihak dengan para teolog di pihak lain, dengan mengungkap soal evolusi. Evolusi di sini sekadar di unguhit, untuk menyajikan bagaimana pikiran atau akal berperan dalam mengarahkan setiap hal di semesta sehingga mereka tidak bergerak sembarangan saja, melainkan bergerak ke suatu tujuan. Hal mana tampak makin eksplisit dalam makhluk-makhluk. Salah satu di antara sekian banyak contoh tentang hal ini adalah ditemukannya *Desoksiribonukleik Acid* (DNA) yang menunjukkan semacam *bahasa instruksi* untuk perkembangan dan pertumbuhan suatu makhluk. Dari hasil penelitian biologi molekuler kontemporer diketahui bahwa suatu virus dengan DNA yang terdiri dari 200.000 basis (dalam bentuk rangkaian-rangkaian panjang sekali, tetapi ultra-mikroskopik), mengandung dalam *bahasa instruksinya* 60.000 kode, seandainya dibuat dalam bentuk buku dimana setiap kode dihitung sebagai satu kata, maka akan terbentuk satu buku berjumlah 300 halaman. Untuk suatu bakteri DNA akan mengandung informasi sama dengan sebuah *buku instruksi* virus dikali 100 = 30.000 halaman. Adapun mengenai manusia, informasi genetik yang terdapat dalam keempat puluh enam kromosom dari setiap sel somatiknya, tidak dapat lagi dibandingkan dengan sebuah buku, tetapi sebuah ensiklopedi besar yang terdiri atas 46 buku, dan setiap buku terdiri atas sejuta halaman yang terdiri dari 20.000.000.000 kata (Leahy, 1993: 68). *Informasi genetik* inilah yang berperan sebagai *blueprint* bagi pembentukan suatu makhluk. Jadi melalui evolusi selama miliaran tahun gen telah belajar membuat jenis tubuh yang mampu bertahan (McCrone, 2003:22) sekaligus yang terbuka untuk beradaptasi pada kemungkinan-kemungkinan baru. Demikianlah proses evolusi terus berlangsung, dan setiap proses yang dilaluinya meninggalkan semacam kode baru di dalam gen yang kemudian akan diturunkan pada generasi berikutnya. Inilah salah satu *datum* terbaik tentang apa yang disebut *finalitas intrinsik* atau *imanen* itu (Bdk. Leahy 1993:65).

Selanjutnya kita memasuki tahap yang paling mempesona dan mengangumkan dari proses evolusi yaitu ketika pikiran menjadi sadar akan dirinya sendiri dan itulah yang terjadi pada manusia. Sejak munculnya *Homo sapiens* sekitar 100 ribu tahun yang lalu, terjadilah peningkatan jumlah jenis alat seperti busur dan panah, korek api, pisau dengan gagang dan satu hal berikut yang benar-benar membuatnya berbeda dari makhluk sebelumnya adalah mulai ditemukannya penggunaan simbol yang untuk selanjutnya akan muncul dalam bentuk antara lain: bahasa. 60 ribu tahun sesudah itu, bukti-bukti arkeologi menunjukkan kepada kita lagi bahwa manusia waktu itu sudah mampu menggambar dan menghias gua dengan kisah perburuan mereka, memahat dan membentuk batuan serta mengubur mayat dengan upacara tertentu (McCrone, 2003:54). Bukti ini makin menyakinkan kita bahwa manusia ketika itu benar-benar telah sadar akan keberadaannya, akan masa kini, masa lalu dan masa depannya. Mereka sudah berpikir inovatif dan cukup mempunyai imajinasi serta mampu merefleksi diri. Begitulah “perjalanan” pikiran hingga sampai pada kesadaran akan dirinya sendiri dengan berbagai macam kemampuan dan kekuatannya yang khas dan mengangumkan itu.

### **Fungsi-fungsi Khas Pikiran**

Jika kita berpikir, “Saya menginginkan secangkir kopi,” tindakan-tindakan yang relevan pun akan menyusul secara otomatis. Tetapi, apakah pikiran merupakan satu-satunya hubungan antara pengalaman dan tindakan? Bagaimana dengan ungkapan, “Berpikirlah sebelum bicara?” Sudah pasti pikiran harus sudah ada, sebelum kita membuka mulut. Kalau begitu, apa maksud ungkapan tersebut?

Tampaknya pikiran mempunyai dua aspek dengan fungsinya masing-masing. *Pertama*, pikiran itu sendiri. Dapat dikatakan bahwa pikiran jenis pertama ini bekerja sebagian besar di bawah ketidak-sadaran kita. Pada wilayah inilah berlangsung kerja pikiran yang masih menyimpan banyak misteri. Sebagai contoh: peng-kode-an serta perealisasi kode yang tersurat pada gen, atau kemampuan kognitif kita dalam memperoleh, menyimpan, mentransformasikan dan menggunakan pengetahuan. Atau pikiran yang terus bekerja sewaktu kita sedang tertidur atau setengah sadar. Kemampuan pikiran yang terakhir ini misalnya, cukup lazim di kalangan para *motivator*. Bagaimana cara menggunakannya? Sederhana saja, beritahukanlah ke pikiran pertanyaan atau persoalan yang belum terpecahkan sebelum pergi tidur, kemudian temukan jawabannya di pikiran Anda keesokan harinya. Ini hanyalah salah satu contoh bagaimana secara

misterius pikiran itu bekerja untuk kita. Masih tentang misteri pikiran, pada tahun 1986 E.R. Hilgard mengungkapkan apa yang disebutnya *hidden observer*. Dalam *observasinya* Hilgard menemukan pada banyak subjek yang dihipnotis bahwa sebagian dari pikiran yang tidak berada dalam kesadaran tampaknya bertindak sebagai penonton terhadap apa yang dialami oleh subjek yang *diobservasi* (Atkinson, dkk., 1987: 396).

Aspek pikiran *kedua* adalah pikiran yang memahami serta yang sadar akan dirinya sendiri. Kata akal atau akal budi atau budi biasanya dipakai untuk memahami pikiran. Melalui pikiran jenis kedua ini manusia bisa menaksir suatu nilai yang muncul di dalam pikiran. Karena itu ungkapan, “Berpikirlah sebelum bicara,” hendak menegaskan dan meminta agar orang menggunakan akal budinya dalam mempertimbangkan baik-buruknya, tepat-tidaknya sesuatu sebelum diungkapkan. Fungsi dari jenis pikiran kedua ini dapat disebutkan antara lain: mengamati, mengingat, mengenali, memahami, bernalar, mengetahui, membedakan, membandingkan, menganalisis, menilai, memutuskan, merelatifkan, mengungkapkan, merefleksikan, membayangkan, mengabstraksikan, memprediksi, kesadaran, motivasi, kehendak, emosi, keyakinan dan Anda dapat menambahnya sendiri.

Di akhir bagian ini haruslah ditambahkan bahwa kedua aspek pikiran yang baru saja diuraikan tersebut tidaklah menjalankan fungsinya terpisah satu dengan yang lain. Sebaliknya keduanya menjalankan fungsinya secara terkoordinasi melalui satu sistem jaringan saraf pada otak (Bdk. McCrone, 2003:35-46). Kami membuat pembedaan seperti ini demi kemudahan memahaminya.

### **Kemampuan Pikiran Menyadari Dirinya Sendiri**

Kemampuan pikiran untuk menyadari, “mengamati” dan membayangkan dirinya sendiri serta semua yang “tersimpan”, “berlangsung” dan “melintas” di dalamnya memungkinkan manusia untuk melakukan refleksi (dari akar kata Latin *reflectere* yang berarti memantulkan kembali). Dengan kemampuan merefleksi tersebut, pikiran mampu menerobos ke masa lalu dan meng-kini-kannya. Ibarat film dapat diputar ulang, demikian juga pikiran mampu memutar ulang pengalaman-pengalaman kita. Bahkan pikiran mampu mentransformasi pengalaman-pengalaman tersebut menjadi sesuatu yang bermakna di masa kini dan masa depan. Meskipun demikian pikiran yang sama tetap mampu menyadari pengalaman yang sedang bergulir saat ini bahkan waktu kini serta menembus masa depan. Melalui kemampuan pikiran seperti inilah orang dapat mempelajari dan mengenali dirinya, membentuk pribadinya dan membangun masa depannya.

Anda tentu tidak menolak jika dikatakan bahwa setiap saat di mana-mana kita membutuhkan cermin untuk menata diri kita. Tetapi benarkah cermin dapat kita gunakan untuk menata diri kita? Tunggu dulu! Bijaksananya, berdirilah terlebih dahulu di depan cermin, kemudian amatilah dengan cermat bayangan Anda yang ada di cermin tersebut. Apakah Anda dapat melihat diri Anda di dalam cermin tersebut? Jawabannya tentu saja tidak. Sebab yang tampak dalam cermin itu hanyalah tubuh Anda. Itu pun tubuh bagian luar saja. Jika cermin hanya mampu membantu kita untuk mengetahui dan menata tubuh luar kita, lalu dengan apa kita dapat menata diri kita?

Laksana cermin dapat memantulkan wajah kita, pikiran adalah “cermin” yang mampu memantulkan diri kita. Pikiran dapat kita gunakan sebagai “cermin” untuk melihat dan mengenali realita diri kita, kehidupan kita bahkan alam sekitar kita. Pikiran adalah “cermin” yang dengannya kita dapat melihat dan mengenali realitas. Dengan lain perkataan, apabila kita mau mengetahui dan mengenali sesuatu, mau tidak mau kita harus menggunakan pikiran kita. Hukum yang sama berlaku untuk diri kita. Bila ingin menata dan merapikan diri, maka kita memerlukan pikiran sebagai cermin. Pertanyaannya adalah: Bagaimana agar pikiran tersebut benar-benar memantulkan realitas yang sesungguhnya?

Kita tahu bahwa cermin yang kotor dan tertutup debu atau sudah retak-retak tidak akan menampilkan bayangan yang utuh. Contoh yang serupa dengan itu adalah air. Air keruh dan beriak akan sangat sulit memantulkan bayangan yang utuh. Sebaliknya cermin yang bersih dan utuh atau air jernih dan tenang akan mudah sekali memantulkan bayangan yang jelas dan utuh. Mirip sekali dengan cermin dan air, pikiran pun demikian. Artinya pikiran yang jernih dan tenang akan mudah sekali memantulkan realitas secara jelas dan utuh. Bukan itu saja, pikiran yang bening dan tenang akan mengeluarkan banyak “mutiara” dan memancarkan bermacam “kekuatan.” Mengapa? Sebab di dalam pikiran tersimpan kekayaan yang tidak terbatas. Banyak istilah digunakan untuk menunjuk pada kekayaan tersebut. Ada yang menyebutnya harta karun, raksasa yang sedang tidur, kekuatan yang tersembunyi, mutiara yang terpendam dan entah apa lagi..... Anehnya kekayaan tersebut tidak keluar sembarangan. Rupanya pikiran banyak ditentukan oleh prinsip ini: supaya dia “mengeluarkan” kekayaannya serta memberi bayangan yang jelas dan utuh, ia perlu kejernihan dan ketenangan. Sebaliknya kotoran dan kekacauan akan mendorongnya untuk menampilkan bayangan kenyataan yang *bias*, kabur, tidak jelas atau bahkan menipu. Kisah berikut tepat menggambarkan keadaan tersebut.

Konon seorang ibu kedatangan seorang teman lama. sang ibu tersebut kemudian menerima tamunya itu di salah satu ruang yang ber dinding kaca tembus pandang. Setelah sekian lama kedua teman lama itu berbagi cerita, sang ibu tersebut menoleh ke arah tetangganya - yang sudah sekian lama ia benci - yang sedang menjemur pakaian di samping rumahnya. Sambil mengamati tetangganya itu, ia berkomentar kepada tamunya, “Coba lihat orang jorok di sana itu! Benar-benar orang jorok. Perhatikanlah cuciannya, masih penuh kotoran dan daki tetapi dia sudah menjemurnya.” Sambil keluar melongok sesaat di pintu, tamu bijak itu kembali dan berkata, “Cucian itu bersih sekali. Sebaliknya kaca rumah ibu itulah yang kotor, menyebabkan cucian tetangganya terlihat kotor.” Ini hanyalah salah satu contoh bagaimana pikiran bekerja untuk kita. Jika ia kotor, maka ia akan menampilkan realitas secara keliru.

Terdapat segi lain pikiran yang tidak kalah menariknya, yaitu cirinya yang mirip sekali keranjang raksasa dan magnet. Terbuka menerima apa saja, dan apa yang dimasukkan ke dalamnya itulah yang akan ditariknya keluar. Bila ke dalamnya dimasukkan kedamaian dan optimitas, maka itulah yang akan dikeluarkannya.

Mengakhiri bagian ini, dapatlah ditegaskan bahwa kemampuan pikiran untuk menyadari dirinya sendiri baru akan benar-benar bermanfaat apabila pikiran itu sendiri bersih dan jernih, tidak keruh serta berada dalam keadaan yang tenang. Masalahnya adalah bagaimana membuat pikiran jernih dan tenang.

### **“Jalan Kuno” yang Kian Ramai**

Sengaja kami menggunakan kata jalan untuk menjelaskan tentang cara menciptakan kejernihan dan ketenangan pikiran. Sekaligus juga untuk menegaskan bahwa kebutuhan menjernihkan dan menentramkan pikiran lebih dari sekadar cara, ia adalah suatu jalan yang setiap saat perlu dilalui. Namun apakah sesungguhnya jalan kuno itu? Mengapa disebut jalan kuno? Mengapa pula jalan kuno tersebut kian ramai?

Meditasi, itulah yang kami sebut sebagai jalan kuno. Disebut jalan kuno sebab meditasi barangkali dapat dikatakan seusia dengan manusia itu sendiri. Khususnya di Timur, meditasi bukanlah suatu yang baru bahkan meditasi dihayati sebagai salah satu bentuk doa. Kita mengenal beragam bentuk meditasi yang telah bercampur baur dengan praktek hidup keagamaan seperti yoga dari India, Tai Chi dari Cina atau Zen dari Korea dan Jepang. Ribuan tahun yang lalu meditasi telah menjadi bagian hidup terutama para guru kebijaksanaan (Bdk., Hall & Lindzey, 1993:221). Di dalam Kristen pun meditasi bukanlah hal baru. Para rahib diawal-awal kekristenan

telah mempraktikkan bentuk doa meditatif. Bahkan apa yang dihayati oleh pemuda bijak dari Galilea sekitar 2000 tahun lalu, dapat juga disebut sebagai suatu bentuk meditasi. Dikatakan bahwa sebelum Dia memulai karya-Nya ia berada di padang gurun empat puluh hari lamanya, dicobai oleh Iblis. Ia berada di sana di antara binatang-binatang liar dan malaikat-malaikat melayani Dia (bdk. Alkitab: Markus 1:12). Selanjutnya selama karya-Nya dikatakan bahwa setelah Dia melaksanakan suatu karya tertentu, Dia naik ke atas bukit untuk berdoa seorang diri (bdk. Alkitab: Matius 14:23, 29). Hal yang sama juga terjadi di dalam Islam. Cara hidup doa yang dihayati oleh kaum sufi juga merupakan salah satu bentuk meditasi. (Bdk., Hall & Lindzey, 1993:222-268).

Saat ini meditasi tidak hanya terbatas di kalangan yogi, rahib dan pendeta di Asia. Meditasi sekarang sudah tersebar luas ke seluruh dunia di kalangan masyarakat umum, terutama para profesional dan para atlet, dari orang dewasa sampai orang tua. Bukanlah suatu kebetulan bahwa meditasi mendapat sambutan yang makin luas saat ini. Seperti dikemukakan Atkinson, meditasi adalah teknik yang sangat efektif untuk menimbulkan relaksasi dan menurunkan kesadaran fisiologis. Hampir semua penelitian tentang fenomena ini melaporkan penurunan bermakna kecepatan pernapasan, penurunan konsumsi oksigen dan penurunan eliminasi karbohidrat. Kecepatan jantung menurun, tekanan darah menjadi stabil dan konsentrasi laktat darah menurun.

Meditasi juga terbukti efektif dalam membantu mengatasi kecemasan kronis dan dalam meningkatkan percaya diri. Sejumlah individu yang terlibat di dalam psikologi olah raga yakin bahwa meditasi dapat berguna dalam mencapai prestasi maksimum seorang atlet. Melatih meditasi membantu menurunkan stres sebelum suatu pertandingan, dan dengan pengalaman atlet dapat belajar merelaksasikan kelompok otot yang berbeda dan menyadari perbedaan ketegangan otot yang kecil. Meditasi juga melibatkan pembentukan citra atau gambaran mental tentang perincian pertandingan yang akan dihadapi. (Atkinson, dkk., 1987:385-392). Jadi, sebelum bertanding seseorang dapat menggunakan meditasi untuk membayangkan bagaimana ia melakukan pertandingan, seolah-olah ia sudah berada dalam pertandingan sungguhan dan melakukan segala sesuatunya dengan sempurna.

Mengapa meditasi? Mengapa meditasi yang dipilih sebagai jalan untuk menciptakan kejernihan dan ketenangan pikiran? Mengapa bukan diskotik, alkohol atau obat bius yang “hasil”nya langsung terasa? Ini adalah pertanyaan-pertanyaan yang barangkali timbul di dalam pikiran kita. Meditasi adalah proses pengenalan diri sendiri secara penuh, yaitu diri kita yang

ada “di dalam” dan mengerti bagaimana diri kita itu memberi reaksi terhadap apa yang ada “di luar”. Lepas dari pengertian yang kompleks ini, untuk kemudahannya, katakan saja meditasi adalah cara “menyenangi diri sendiri” (*enjoying my self*) dalam arti harafiah. Melalui meditasi, kita dapat menemukan diri sendiri yang sangat berbeda. Kita menjadi sadar bahwa hakikat diri kita yang sebenarnya adalah sangat positif. Melalui meditasi kita dapat menemukan samudera kedamaian, justru di dalam diri kita sendiri: di dalam pikiran kita.

Ada sebuah kisah klasik yang menarik tentang hal tersebut. Konon ada seorang ratu yang kehilangan kalung mutiaranya yang sangat indah. Dalam kesedihan, ia mencari ke mana-mana tanpa hasil. Di ambang keputus-asaan dan hendak mengakhiri segala harapan untuk menemukannya kembali, ia berhenti dan duduk termangu dengan hati yang gundah gulana. Ketika keadaan secara perlahan mulai tenang, ia kemudian menyadari bahwa mutiara indah itu ternyata ada dan melingkar di lehernya.

Kedamaian pikiran sangat mirip dengan cerita ini. Jika kita mencarinya “di luar”, dalam lingkungan fisik, atau dalam diri orang lain, maka hampir dapat dipastikan bahwa kita akan selalu sampai pada kekecewaan dan keputus-asaan. Tetapi bila kita kembali ke dalam diri sendiri, kita akan mendapatinya. Ya mutiara itu ada di dalam diri kita! Dan untuk mendapatkannya salah satunya adalah melalui jalan meditasi.

Kata meditasi dipakai untuk melukiskan sejumlah manfaat yang berbeda-beda, mulai dari konsentrasi dan kontemplasi, hingga cara pengabdian dan nyanyian (Brahma Kumaris, 2001:2). Kata meditasi sendiri barangkali berasal dari akar kata yang sama seperti kata dalam Bahasa Latin: *medicare* yang berarti menyembuhkan, memberi kekuatan (kekuatan penyembuhan atau pengobatan). Dan meditasi pasti dapat dipandang sebagai suatu proses penyembuhan, baik yang bersifat kognitif maupun emosional, dan hingga tingkatan tertentu, juga fisik. Definisi paling sederhana dari meditasi adalah menggunakan pikiran secara tepat atau secara positif. Bukan dalam pengertian menolak pikiran, tetapi mengarahkan dan menggunakannya secara benar.

Kita tahu bahwa hampir segala sesuatu yang kita lakukan biasanya berawal di dalam pikiran. Sebelum melakukan sesuatu kita biasanya membayangkan sesuatu, menilai dan menimbang-nimbang, membuat rencana dan menyusun strategi, atau dari imajinasi lalu timbul dorongan untuk bertindak. Kadang melalui pendengaran, penciuman, perasaan atau penglihatan terhadap sesuatu lantas muncul tindakan. Semua kegiatan ini berawal atau paling tidak disaring melalui pikiran sebelum munculnya suatu tindakan, entah tindakan itu muncul secepat kilat entah lambat

(Libet, 1985:529-566). Bahkan apa yang disebut sebagai pikiran bawah sadar bekerja sesuai dengan petunjuk pikiran sadar yang telah ditanam secara berulang-ulang tanpa kita sadari.

Sementara itu pikiran kita mirip sekali dengan keranjang raksasa yang selalu terbuka menerima apa saja. Tidak hanya itu saja. Semua yang diterima pikiran, berpotensi besar mempengaruhi sikap, pandangan hidup dan tindakan, bahkan tubuh kita. Maka membiarkan pikiran kita dipenuhi oleh apa saja tidaklah selalu bijaksana, bahkan pada taraf tertentu dapat membahayakan.

Anehnya kita teramat sering membiarkan pikiran kita dipenuhi oleh sampah seperti: kepahitan, bermusuhan, ketersinggungan, kebencian, kekerasan, balas dendam, kesedihan, perasaan ditolak, kesepian, keputus-asaan, stress dan depresi, ketakutan, kecemasan, kegelisahan, kebohongan, kepornoan, iri hati, perasaan bersalah, keterhinaan, segala yang dikatakan orang lain yang melukai kita saat ini atau mungkin melukai kita kemudian. Sikap, pandangan hidup serta tindakan seperti apa yang akan muncul dari pikiran yang demikian? Bagaimana kira-kira jadinya tubuh yang memelihara pikiran seperti itu?

Meditasi sebagai sebuah jalan, dapat membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut. Sebagaimana akan segera kita lihat berikut bahwa meditasi dapat menjadi sarana mempertajam kesadaran, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap realitas yang lain. Relaksasi seperti telah disinggung sebelumnya, menciptakan ketenangan dan kedamaian pikiran, jalan bagi pikiran untuk memilah-milah dirinya sendiri, dan untuk menyaring keluar-masuknya berbagai jenis pikiran.

Marilah kita menelisik satu per satu praktik-praktik meditasi yang umum dilakukan. *Pertama*, relaksasi yaitu perenggangan otot-otot tubuh, keteraturan dan penarikan-pelepasan napas secara lembut dan perlahan. Sebagai sarana pembantu, bunyi musik instrumen tertentu dapat sangat membantu. Gerakan tubuh secara teratur seiring dengan tarikan dan pelepasan napas secara lembut, juga dapat dijadikan sebagai alternatif. Ini adalah cara yang digunakan dalam Yoga dan Tai Chi. Bentuk meditasi tahap ini amat bermanfaat terutama untuk melepaskan ketegangan otot dan saraf, yang pada gilirannya juga akan mengurangi stres dan kecemasan kronis. *Kedua*, latihan konsentrasi. Konsentrasi dapat dilatih dengan menggunakan sebuah objek. Dapat menggunakan objek fisik seperti sekuntum bunga, sebatang lilin, nafas yang keluar-masuk hidung atau detak jantung. Dapat juga berupa objek yang diimajinasikan, seperti memusatkan perhatian pada salah satu titik di dahi, atau pada satu titik sinar putih beberapa meter di atas kepala. Bentuk meditasi tahap ini, terutama bermanfaat dalam menajamkan kesadaran. Seperti diketahui, makin tajam kesadaran kita, makin terbuka pula kita pada pengalaman-pengalaman

tertentu seperti: keindahan, kedamaian, kegembiraan, semangat, kekaguman, rasa syukur, rasa humor, dan sejenisnya. Bahkan kesadaran yang sama ini dapat mengantar orang pada Realitas Tertinggi. *Ketiga*, pengulangan sebuah mantra. Sebuah mantra adalah sebuah frase, kata atau bunyi suci yang diulangi secara tetap, baik secara keras atau tanpa suara sama sekali, jadi hanya di dalam pikiran. Mantra secara harafiah terdiri atas suku kata *man* artinya *pikiran* dan *tra* berarti *membebaskan*. Jadi mantra kurang lebih berarti “sesuatu yang membebaskan pikiran.” *Keempat*, meditasi dengan jalan masuk dalam keheningan sambil membiarkan suasana pikiran positif tentang diri sendiri, orang-orang, benda-benda dan alam perlahan meresapi pikiran kita. Pikiran yang positif tersebut dengan sendirinya akan “meniup” keluar sampah-sampah pikiran. Pikiran positif itu mirip sekali dengan cahaya, di mana ia berada sekelilingnya akan menjadi terang. Pikiran negatif pun dengan sendirinya akan tampak jelas.

Promod Batra menawarkan cara yang tidak jauh beda dengan hal itu. Beliau mengatakannya demikian, “Letakkanlah keranjang sampah terbesar di dekat Anda. Luangkan waktu untuk berpikir dengan bijak. Kemudian periksalah apa yang memenuhi pikiran Anda. Lalu telitilah dengan jelas mana yang dapat Anda lakukan mana yang tidak, mana yang mendesak untuk Anda lakukan mana yang tidak, mana yang melukai Anda, mana yang tidak, dan seterusnya. Yang tidak perlu, silakan buang ke keranjang sampah Anda. Kemudian isilah pikiran Anda dengan hal-hal yang baik. Pikirkanlah yang baik tentang diri Anda, hubungan Anda dengan orang lain dan hubungan Anda dengan alam sekitar Anda. Sangat dianjurkan agar Anda memelihara dalam pikiran Anda pengalaman-pengalaman berharga yang membahagiakan dan menyenangkan. Dan belajarlah ‘melihat’ sesuatu dari sudut yang positif. Berpikir positif adalah obat kuat yang sehat” (Batra, 2002:20-25).

Ada dua pesan tersirat dalam cara yang ditawarkan oleh Promod Batra ini. Pesannya yang *pertama* menurut saya adalah ajakan agar kita meluangkan waktu kita untuk membuat pikiran jernih dan tenang. Bertutur tentang usaha menjernihkan dan menenangkan pikiran, pada awalnya, pikiran saya bukannya jernih dan tenang. Yang terjadi justru sebaliknya. Bahkan jauh lebih memprihatinkan: kaki pegal, punggung sakit, pikiran melayang kemana-mana atau tertidur karena tidak mampu menahan kantuk, tidak sabar dan memaksa diri dan sebagainya dan sebagainya.

Syukurlah bahwa yang disebut ketekunan jarang sekali berlalu meninggalkan kesia-siaan. Setelah sekian lama melatih diri berjalan melalui jalan meditasi, kejernihan dan ketenangan pun mulai sesekali berkunjung. Pada saat-saat seperti itulah menjadi lebih jelas mana mutiara

pikiran positif dan mana sampah yang hanya mengotori pikiran. Biasanya pikiran positif akan bertahan dan memberikan ketentraman sementara sampah menghilang dengan sendirinya seiring munculnya kejernihan dan ketenangan. Setelah berada di jalan yang demikian ini, saya kadang merasa geli jika menengok balik pengalaman-pengalaman saya. Bagaimana tidak geli, saya termasuk orang yang begitu mudah marah, tersinggung, takut, cemas, menghakimi diri sendiri, minder, amat mudah menerima atau menolak sesuatu dan sebagainya hanya gara-gara terburu-buru memberi penilaian, tanpa sejenak menarik nafas dan membiarkan pikiran tenang lebih dahulu. Saya masih ingat, dulu saya sering dipermalukan oleh teman-teman saya karena begitu mudah saya menganggap benar atau salah sesuatu yang saya sendiri belum mengetahuinya dengan jelas. Jadilah saya sering termakan oleh hardikan: "Sok tahu!". Pernah juga suatu malam saya lari tunggang langgang melihat seorang teman yang sengaja menakut-nakuti saya dengan berlagak kuntilanak. Sempat pula saya begitu minder dengan diri saya sendiri karena merasa diri sebagai manusia yang paling jelek di muka bumi ini. Mungkin Anda bertanya: Apakah sikap dan tindakan saya itu hanya mengorbankan diri saya sendiri? Saya menjawab: Tidak! Orang lain juga menjadi korban. Bagaimana orang lain tidak menjadi korban, belum sempat melihat persoalan secara jelas dan utuh sudah buru-buru memberi komentar atau tanggapan. Bahkan tidak hanya diri sendiri dan orang lain, Tuhan pun pernah menjadi *korban* saya. Bagaimana tidak menjadi korban, jelas-jelas kegagalan merupakan hasil perbuatan sendiri, eh malah menuduh Tuhan tidak adil dan tidak peduli. Tidak jarang perasaan malu dan sedih timbul, manakala mengingat betapa kekanak-kanakannya saya pernah menjalani hidup.

Belajar dari pengalaman-pengalaman tersebut saya berkesimpulan bahwa pikiran yang jernih dan tenang sesungguhnya amat bermanfaat. Ia dapat membantu kita memandang sesuatu apa adanya dan lebih adil dalam memberi penilaian.

Pesan yang *kedua* adalah: kita adalah penguasa atas pikiran kita. Dengan kata lain kita sebenarnya dapat mengatur pikiran kita. Singkatnya kita dapat mengelola pikiran. Kita dapat mengisinya dengan apa yang kita mau atau membersihkannya dari hal-hal yang kita inginkan. Saya kira tidak begitu sulit mencari contoh-contoh tentang hal ini. Supaya sekalian Anda mempraktikkan tulisan ini. Kembalilah ke dalam diri sendiri. Selidiki dan bertanyalah pada diri sendiri: Mengapa...? Mengapa saya bersedih? Mengapa saya cemas? Mengapa saya marah? Mengapa saya gembira? Mengapa saya begitu mudah memberikan cap ini-itu kepada mereka yang belum saya kenal? Mengapa saya mengatakan tidak bisa kepada diri saya untuk sesuatu yang saya belum mencobanya? Renungkanlah sejenak pertanyaan-pertanyaan tersebut! Bukankah

kitalah yang mengisi pikiran kita dengan pikiran-pikiran sejenis itu? Benar bahwa ada sesuatu atau orang yang menyebabkan kita melakukannya. Tetapi bukankah kita bebas mengisi pikiran kita dengan apa yang kita mau?

Mungkin Anda tetap pada keberatan: “Pokoknya semua yang ada di pikiran saya, bukanlah saya yang memasukkannya. Orang lain, keadaan dan entah apa lagi yang lain, itulah yang membuat saya berpikir tertentu. Terserah Anda! Tetapi tolong berhentilah sejenak dan renungkan hal ini: “Jangan-jangan Anda telah menyerahkan sebagian kekuasaan atas pikiran Anda pada hal-hal lain di luar diri Anda?” Lalu Anda dibuat kecewa karenanya. Setelah itu Anda menuduh ke mana-mana.

Saya tidak sedang mengajak Anda menolak atau dengan sengaja tidak mau mengakui dan menerima realitas seperti apa adanya. Semisal Anda menolak perasaan sedih yang menyelimuti Anda ketika melihat teman Anda bersedih. Saya tidak punya maksud seperti itu. Intinya! Saya mau mengatakan bahwa banyak dari isi pikiran kita yang apabila diteliti dengan jernih dan tenang, mereka sebenarnya sampah, jauh sekali dari realitas. Tetapi kita justru menumpuknya di kepala kita dan membiarkan diri dan hidup kita dikelola olehnya. Bukannya kita yang mengelolanya (Bdk. Murphy, 2002). Sekadar mengingatkan, “Pilih dan tentukanlah sendiri apa yang Anda ingin masukkan ke dalam pikiran Anda. Jangan juga lupa, menggunakan kejernihan dan ketenangan pikiran Anda untuk membaca tulisan ini.”

### **Memanfaatkan Kemampuan Pikiran**

Dari pembahasan sebelumnya kita telah mendapat beberapa poin tentang pikiran kita. *Pertama*, pikiran kita mempunyai kemampuan menyadari dirinya sendiri. *Kedua*, pikiran kita mirip keranjang raksasa yang terbuka lebar menampung apa saja yang masuk. *Ketiga*, pikiran menyembunyikan banyak misteri dan menyimpan potensi yang tidak terbatas, *Keempat*, apa yang masuk ke pikiran kita, entah kita memasukkan secara sengaja entah masuk tanpa kita sadari, cenderung mempengaruhi hidup kita, dan pada tingkatan tertentu fisik kita. Sekarang marilah kita mengarahkan perhatian kita pada bagaimana ketiganya berkolaborasi kemudian mengarahkan kehidupan kita. Selanjutnya akan dibahas pula tentang bagaimana pikiran tersebut dapat kita gunakan untuk memperbaiki, meluruskan atau membentuk diri kita.

Dalam bukunya, *The New Psycho-Cybernetics*, Maxwell Maltz menguraikan apa yang disebutnya citra diri. Menurutnya citra diri adalah gambaran seseorang tentang dirinya. Sebagai contoh orang yang menggambarkan dirinya sebagai orang pandai, berani, percaya diri, tahan

banting akan cenderung berperilaku sesuai dengan gambaran tersebut. Lebih lanjut beliau mengatakan bahwa citra diri tersebut terbentuk dari kepercayaan-kepercayaan kita tentang diri sendiri. Kebanyakan kepercayaan tentang diri kita ini secara bawah sadar telah terbentuk dari pengalaman-pengalaman kita di masa lalu: sukses-sukses serta kegagalan-kegagalan kita, keterhinaan yang pernah kita alami, kemenangan-kemenangan kita serta cara orang lain bereaksi terhadap kita, teristimewa di masa kecil. Berdasarkan semua itu, kita secara mental membentuk gambaran diri kita. Begitu suatu kepercayaan tentang diri sendiri masuk ke dalam gambaran ini, ia menjadi “kebenaran” menyangkut pribadi kita.

Apakah hal itu benar atau tidak, kita tidak mempertanyakannya lagi, yang jelas kita bersikap dan bertindak seolah-olah gambaran tersebut benar. Secara spesifik, semua sikap, perasaan, perbuatan bahkan kemampuan-kemampuan kita hampir pasti selalu konsisten dengan citra diri ini. Singkatnya, kita cenderung bersikap seperti yang kita bayangkan tentang diri sendiri. (Maltz, 2004:18)

Membaca sepintas pandangan Maltz tersebut, kita dapat menganggap enteng usaha pembentukan kepribadian. Atau sebaliknya kita merasa tidak berdaya. Seorang sahabat yang kebetulan pernah membaca buku yang sama berkomentar, “Pandangan Maltz tersebut tidak membantu apa-apa,” katanya. Lanjut sahabat tadi, “Saya telah membentuk citra diri saya. Belajar selalu berpikiran positif telah saya lakukan, tetapi hasilnya itu-itu juga.”

Masalah pokoknya sebenarnya, bukanlah membentuk citra diri yang positif atau selalu berpikiran positif. Apa artinya membentuk citra diri yang positif, tetapi masih tetap merangkul citra diri yang lama yang itu-itu juga? Satu nada dengan itu, apa artinya menggambarkan diri pintar, dapat diandalkan, sukses, tetapi tetap hidup dengan cara lama; katakanlah malas dan gampang menyerah? Berpikir positif tidaklah dapat digunakan secara efektif sebagai tambalan pada citra diri lama yang itu-itu juga. Bahkan hampir tidak mungkin kita benar-benar berpikir positif tentang diri kita, situasi kita, orang-orang di sekitar kita, selama kita tetap merangkul erat cara hidup kita yang lama, yang negatif (Bdk., Maltz, 2004:21). Pandangan ini pun bukanlah hal yang baru sama sekali. Kurang lebih 2000 tahun yang lalu, pemuda bijak dari Galilea telah memperingatkan kita tentang kesia-siaan menempelkan bahan baru pada pakaian lama, atau memasukkan anggur baru ke dalam wadah lama. Itu artinya sebelum kita meluruskan atau membentuk citra diri kita, jika memang harus begitu, kita perlu mengetahui terlebih dahulu apa sesungguhnya yang mendasari citra diri tersebut.

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa citra diri dibangun di atas kepercayaan-kepercayaan diri sendiri yang secara tidak sadar dibentuk dari pengalaman-pengalaman kita. Pertanyaannya adalah bagaimana sampai hal tersebut membentuk citra diri kita. Jika meneliti secara seksama proses terbentuknya citra diri kita, akan segera tampak bahwa pola-pola berpikir kitalah yang berkolaborasi sedemikian rupa mengolah pengalaman-pengalaman kita tanpa kita sadari. Dari proses pengolahan tersebut terbentuklah citra diri kita. Dengan kata lain pola-pola berpikir kitalah yang menyebabkan terbentuknya citra diri kita. Maka langkah pertama yang perlu diambil adalah mencari pola-pola berpikir yang kita ketahui menghambat dan merusak. Untuk itu kita perlu membuka lapisan demi lapisan pribadi kita, seraya mencoba mencari pola-pola berpikir yang melatarinya: mulai dari lapisan luar yaitu tubuh sampai ke pikiran kita. Hal ini penting dilakukan mengingat pola-pola berpikir buruk hanya dapat diganti oleh pola-pola berpikir yang benar dan bukan oleh tindakan yang baik dan benar.

Lapisan *pertama* adalah bagian fisik kita. Di sini kita mencari pola-pola berpikir kita yang menyebabkan ketegangan atau penyakit tubuh kita. Jadi kita perlu peka dan merasakan setiap keluhan atau jeritan tubuh kita. Misalnya kepala berdenyut-denyut, jantung berdebar, nyeri lambung, sakit di punggung. Selanjutnya isyarat tubuh kita tersebut kita teliti melalui sikap hidup kita. Kalau-kalau di balik penyakit tersebut terdapat pola berpikir kita yang mendasarinya.

Sebagai contoh seorang teman merasakan nyeri lambung setiap kali akan tampil di depan publik. Setelah diteliti ternyata hal itu dipicu oleh pikirannya yang takut salah. Ternyata ia menggambarkan dirinya kurang mampu. Teman yang lain, sakit-sakitan karena sibuk membantu menolong orang lain. Selidik demi selidik ternyata hal itu ia lakukan untuk menyenangkan lain orang, supaya dengan demikian ia boleh selalu disebut orang yang baik. Rupanya ia menggambarkan diri orang yang sempurna.

*Kedua*, bagian emosi kita. Di sini kita mencari pikiran-pikiran yang memicu timbulnya emosi-emosi yang membebani kita. Sebagai contoh: seorang teman selalu membenarkan diri bila diberi masukan, bila dikritik mukanya selalu memerah dan mati-matian membela diri, bahkan ketika pandangannya kurang tepat. Setelah diselidiki ternyata ia berpikiran bahwa ia adalah orang yang hebat dan pandai. Teman yang lain lagi selalu marah-marah dan mengumpat bila ia menyetir kemudian ia diklakson oleh orang di belakangnya atau ada mobil yang menyalib dia

seenaknya. Setelah diteliti, sikap tersebut ternyata didukung oleh pola pikir, “Saya lebih dari sopir-sopir yang lain. Karena itu mereka seharusnya menghormati saya”

*Ketiga*, bagian potensi kita. Kita umumnya tahu bahwa terdapat potensi yang tak terbatas di dalam diri kita, yang memungkinkan kita memperoleh apa yang benar-benar kita butuhkan dalam hidup kita. Biasanya, pikiran yang ada di balik sikap dan tindakan itu adalah keraguan yang mengecilkan motivasi kita sendiri misalnya, “Itu terlalu sukar untukku”, “Aku tidak bisa” dan berbagai alasan sejenis, yang sebenarnya didasari oleh ketakutan kita untuk gagal.

*Keempat*, dalam kebersamaan dengan orang lain. Dalam kebersamaan dengan orang lain, kita perlu memperhatikan apakah kita mempunyai seseorang yang dengannya kita dapat berbagi suka dan duka dengan aman. Apakah kita mampu menjalin persahabatan yang langgeng dan makin mendalam? Jika tidak, mungkin kita perlu bertanya pada diri sendiri. Jangan-jangan penghalangnya ada dalam pikiran kita sendiri. Umpamanya kita terlalu tertutup dan takut terbuka kepada orang lain, karena kita berpikir nanti kepercayaan kita disalah-gunakan orang lain.

*Kelima*, dalam bagian pikiran sendiri. Di sini kita mengamati pikiran-pikiran yang telah membentuk prinsip-prinsip, pandangan-pandangan, keyakinan-keyakinan dan kebiasaan-kebiasaan kita kemudian kita menantanginya dengan pertanyaan-pertanyaan yang tajam. Kehadiran teman-teman diskusi, terutama mereka yang berani mengoreksi dan menantang gagasan-gagasan kita, amat berarti dalam hal ini. Semua itu dapat membantu kita mengevaluasi pola berpikir kita yang barangkali sudah kadaluarsa, dan karenanya sudah seharusnya dibuang ke tempat sampah.

Pertanyaan mendasar berikutnya adalah, “Bagaimanakah cara membentuk pola berpikir positif?” Meditasi sendiri seperti telah dijelaskan sebelumnya, sesungguhnya sudah merupakan jalan membentuk pola berpikir positif. Tetapi baiklah kami menambahkan beberapa hal berikut untuk dipertimbangkan: *pertama*, belajar memandang sesuatu secara menyeluruh. Hal ini penting untuk memperoleh gambaran realitas secara lebih menyeluruh. *Kedua*, belajar melihat pengalaman dari sudut yang berbeda. *Ketiga*, berusaha menemukan sesuatu yang berharga dari setiap pengalaman, terutama pengalaman-pengalaman buruk. Melalui cara ini kita dapat menemukan nilai paling berharga dari pengalaman yang paling buruk sekalipun. *Keempat*, belajar mengisi pikiran dengan ide-ide yang positif. Sebagai contoh, simaklah apa yang dikatakan Santo Paulus berikut ini. Ia menulis demikian: “Saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut

kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.”(bdk. Alkitab Filipi 4:8) Pesannya kurang lebih berarti penuhilah selalu pikiran Anda dengan hal-hal yang Anda yakini sebagai suatu yang positif. Tetapi rasanya ajakan kedua ini perlu segera diberi catatan khusus, sebab berpikir positif tidaklah selalu baik. Bahkan sebaliknya dapat sangat merugikan. Kenyataan ini mengingatkan saya pada pengalaman seorang sahabat yang belum lama tinggal di Jakarta.

Suatu hari ia pergi ke pasar hendak membeli sesuatu dengan naik motor. Karena pikirannya yang selalu positif, tanpa pikir panjang ia memarkir motornya di samping pasar dan menggantungkan helmnya pada spion motor. Beberapa menit kemudian ia kembali, menjumpai motornya tanpa helm. Helmnya hilang entah di mana. Teman ini tampaknya agak konyol juga. Selalu berpikir positif tanpa mempedulikan situasi dan orang-orang. *Kelima*, tidak membiarkan ide-ide negatif berkeliaran begitu saja dengan bebas dalam pikiran kita.

## Penutup

Dari seluruh uraian ini dapatlah disimpulkan bahwa pikiran sebagaimana yang kita ketahui, terus-menerus “menjadi.” Ia telah “menjadi,” sedang “menjadi” dan akan “menjadi.” Inilah yang antara lain dapat kita petik dari perjalanan sejarah pikiran hingga tiba pada kesadaran akan dirinya sendiri. Dan kita, “Kita tak akan pernah tahu sampai di mana pikiran akan membawa kita. Namun persis itulah yang mendorong kita terus berpikir.” Pikiran, dapat membawa kita terbang laksana rajawali, dapat mengantar kita menggapai setiap cita-cita kita, dapat membuat kita makin manusiawi, dapat mencipta dunia yang layak untuk semua. Namun pikiran yang sama, dapat pula melemparkan kita kejurang yang paling dalam, dapat membuat kita lebih jahat daripada binatang, dapat menjadikan dunia kita neraka bagi kehidupan. Singkatnya, pikiran dapat membawa diri kita, orang lain, alam sekitar makin “menjadi”..... baik atau buruk. “Hidup adalah pilihan dan kita bebas untuk memilih,” demikian ungkapan klasik bertutur. Dan tepatlah ungkapan tersebut, pilihan ada pada kita.

Selamat memilih mengembara bersama pikiran Anda. Jika Anda jatuh oleh kegagalan ingatlah saja bahwa apapun yang kita alami saat ini, semua dibangun di atas tumpukan kegagalan. Perhatikanlah bagaimana alam memperbaharui dirinya. Oleh karena itu bangkitlah lagi! Teruslah berjalan!

## Daftar Pustaka

- Alkitab. 1995. *Lembaga Alkitab Indonesia*. Jakarta.
- Atkinson, Rita dkk. 2005. *Pengantar Psikologi*. Batam: Interaksara.
- Benson, Herbert. 2000. *Mengoptimalkan Kepercayaan diri*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Brahma Kumaris. 2001. *Meditasi dan Pengenalan Diri*. Jakarta: Brahma Kumaris.
- Buzan, Tony. 2006. *Mind Map*. Jakarta: Gramedia.
- Dahler, Frans & Chandra, Julius. 1995. *Asal dan Tujuan Manusia*. Yogyakarta, Kanisius.
- Goleman, Daniel. 2003. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia.
- Hall, S., Calvin & Lindzey, Gardner. 2006. *Teori-Teori Holistik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Leahy, Louis. 1993. *Filsafat Ketuhanan Kontemporer*. Yogyakarta: Kanisius.
- Maltz, Maxwell. 2004. *The New Psycho-Cybernetics*. Edisi Indonesia. Batam: Interaksara.
- Matlin, W. Margaret. 2002. *Cognition*. United State: Thomson Learning.
- McCrone, John. 2006. *Menyingkap Kerja Otak*. Jakarta: Erlangga.
- O'Donnell, Ken. 2001. *Pathways to Higher Consciousness*. Sydney: Eternity Ink.
- Wright, Norman, H. 2002. *Berdamai dengan Masa Lalu Anda*. Indonesia: Bethlehem.