



9 Hal yang dilakukan Orang Sukses



Oleh
Jennie S. Bev

[Jennie S. Bev adalah penulis berprestasi, kolumnis, pebisnis dan *strategic communicator*. Ia dapat dijumpai di JennieSBev.org.]

Psikolog sosial dan pembicara Heidi Grant Halvorson, PhD menulis buku *Nine Things Successful People Do Differently* yang diterbitkan oleh *Harvard Business Review*. Buku ini berbicara tentang sembilan hal yang dilakukan oleh orang-orang sukses. Perbedaan buku ini dibandingkan dengan buku-buku motivasi lainnya adalah buku ini merupakan hasil riset beberapa dekade dan dilakukan dengan metode ilmiah psikologi.

Sembilan hal tersebut adalah: tujuan spesifik, jalankan komitmen walaupun sibuk, mengukur sisa jalan yang masih perlu dituju, realistis optimis, fokus terus memperbaiki diri bukan hanya menjadi baik,

komitmen untuk mencapai tujuan jangka panjang, membangun semangat kesungguhan (*willpower*), kenali limitasi, dan fokus akan hal yang disukai bukan yang tidak disukai.

Setiap akhir tahun, biasanya kita mempunyai sederet hal yang ingin dicapai di tahun yang baru. Misalnya, ingin menurunkan berat badan dan belajar sesuatu yang baru. Walaupun ini baik, tujuan ini kurang spesifik. Para orang sukses mempunyai *goal* yang spesifik, misalnya menurunkan sepuluh kilogram berat badan dan belajar Bahasa Italia seminggu dua kali selama dua jam masing-masing. Bagi yang ingin meningkatkan penghasilan, kuantifikasikan dengan jelas berapa IDR atau USD yang ingin diraih.

Setelah berspesifik ria, perlu disertai dengan "*mental contrasting*" alias berpikir dan merasakan dengan segenap hati bahwa Anda telah mencapai tujuan yang terkuantifikasi tersebut. Ini populer dikenal sebagai "afirmasi dengan imajinasi." Tentu bukan dengan melamun saja, karena ini tidak akan membawa efek apa pun. Yang perlu dilakukan adalah selalu ingat dengan apa tujuan utama yang telah dikuantifikasikan tersebut. Kenali jalan menuju ke

sana dan halangan-halangan apa saja yang perlu dilalui. Lihat dengan jelas.

Komitmen dengan berdisiplin diri. Anggap saja Anda membuat janji dengan orang lain yang tidak bisa dibatalkan. Tetapkan jam-jam Anda bergerak untuk mencapai tujuan tersebut, seperti untuk menurunkan berat sepuluh kilogram, Anda perlu berolahraga dua jam per hari dari jam 6 sampai 8 pagi. Tepati ini dan jalankan setiap hari tanpa kecuali, panas maupun hujan, ketika di rumah maupun di luar kota. Distraksi apa pun hendaknya tidak digubris. Tetap berdisiplin diri dan capai target setiap hari tanpa kecuali.

Komitmen tinggi ini melatih diri untuk berkonsentrasi terlepas dari keadaan sekitar. Berpikirlah dengan "*if*" maka "*then*," seperti "*if*" saya sudah makan pagi, "*then*" saya akan membaca buku teks tentang perbankan selama satu jam. Maka otak terlatih untuk membangun kebiasaan ini. Berdasarkan studi yang dilakukan bertahun-tahun, 92 persen *planners* berhasil mencapai target, sedangkan hanya 60 persen *non-planners* yang mencapai target.

Mengukur sisa jalan yang masih perlu ditempuh artinya memonitor sampai di mana target sudah dicapai dan bagaimana cara mencapai target berikutnya. Daya tahan berjuang dan daya belajar diuji dengan daya tahan ekstra. Berdasarkan hasil riset dua psikolog Minjung Koo dan Ayelet Fishbach, terlalu sering membayangkan hasil yang telah dicapai membuat motivasi menurun. Semangat menyelesaikan target lebih terpacu dengan berpikir bahwa masih ada sekian halaman yang belum dipelajari.

Jadilah realistis optimis. Berpikirlah secara positif. Pikirkan jalan yang jelas untuk mencapai tujuan tersebut. Jika hanya berpikir tentang hasil yang akan dicapai saja dengan mudah, ini malah bisa berakibat tidak baik. Berpikir positif harus disertai dengan kesadaran bahwa sukses bisa dicapai dengan melakukan *groundwork* alias tahap-tahap dasar.

Misalnya, ingin mencapai sukses sebagai penulis yang berpenghasilan US\$500 per hari, ini bisa diterjemahkan dengan meraih US\$50 royalti dari sepuluh buku atau US\$5 royalti dari 100 buku atau bahkan US\$1 royalti dari 500 buku. Buatlah perhitungan jam kerja manusia dan biaya penulisan per buku. Siapkan waktu dan modal kerja. Buatlah janji untuk bekerja setiap hari sejumlah jam yang telah disepakati dengan diri sendiri. *Review*-lah setiap minggu apakah target sudah tercapai.

Fokuslah untuk menjadi lebih baik dari hari kemarin. Keyakinan bahwa kita memiliki keterampilan dan bakat serta kekuatan fisik dan mental untuk menyelesaikan apa yang diharapkan sebenarnya bisa membuat kita "terlena" bahwa kita sudah "cukup" baik. Padahal, untuk bisa secara kontinu secara maraton mencapai target setiap hari, perlu



stamina yang membaik, minimal secara mental.

Bagaimana caranya bisa menjadi lebih baik dari kemarin? Izinkan diri Anda mengalami *setback* alias kekalahan atau kesalahan. Riset psikologi menemukan bahwa dengan "mengizinkan" berbuat kesalahan, malah semakin sedikit kesalahan yang terjadi. Secara psikis, mental kita dipersiapkan untuk belajar dengan berbuat kesalahan, sehingga *state of relaxation* tercipta.

Berkomitmenlah jangka panjang. Riset menunjukkan bahwa mereka yang berkomitmen jangka panjang biasanya berhasil menyelesaikan pendidikan lebih baik dan lebih tinggi daripada mereka yang tidak mempunyai komitmen ini. Mereka juga biasanya mempunyai nilai IPK yang lebih tinggi.

Psikolog Stanford Carol Dweck menemukan bahwa setiap individu mempunyai salah satu keyakinan berdasarkan teori entitas maupun teori inkremental. Penganut teori entitas percaya bahwa bakat dan kemampuan seseorang sudah *fixed* alias mempunyai absolutisme. Penganut inkremental percaya bahwa kemampuan itu bergerak terus dan bisa membaik maupun memburuk tergantung latihan dan asahan yang dilakukan. Para artis, penulis, dan musisi tahu persis bahwa dengan latihan ribuan jam, maka kemampuan dan "bakat" menjadi bertambah baik, bukan statis.

Melatih semangat kesungguhan (*willpower*) dengan sadar dan sungguh-sungguh. Semangat kesungguhan ini bisa dilatih dalam setiap momennya, sebagaimana kita melatih trisep dan bicep yang bisa dilakukan setiap hari dengan memompa besi di *gym*. Kesungguhan hati yang menurun bukanlah sesuatu yang terjadi untuk selamanya. Ini bisa dilatih untuk bangkit kembali dengan berpikir dan mengontrol diri.

Mengenali keterbatasan diri alias limitasi. Tentu saja kita sebaiknya tidak buru-buru memlimitasi diri akan apa yang mampu kita lakukan. Kenali hal-hal apa saja yang bisa membatasi diri. Kenali hal-hal apa saja bisa membantu mengatasi diri dari "serangan godaan" untuk ke luar dari jalur target yang hendak dicapai. Sebaiknya mengenali diri secara objektif dan tidak dengan serta merta mengasumsi diri pasti bisa mengatasi godaan.

Akhir kata, **fokuskan akan apa yang akan Anda lakukan.** Misalnya, "Saya akan bekerja 12 jam sehari" dan bukan "saya tidak mau bolos kerja lagi." Riset psikologi menemukan bahwa semakin banyak kita berpikir "tidak mau" melakukan sesuatu, ini malah me-*reinforce* alam bawah sadar untuk berpikir akan hal tersebut. Jadi, gunakan kata-kata positif, yaitu kata-kata yang tidak mengandung kata "tidak" atau "bukan."

Selamat menjadi orang sukses. Semua dimulai dari dalam pikiran. *We think, therefore we succeed.* **LB**