



Menjadi CEO atas Diri Sendiri

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Dear Parents, pernahkah Anda merasa sudah paham tidak perlu marah untuk hal tertentu, tapi kebablasan marah juga? Sudah janji sama diri sendiri untuk ngomong baik-baik, tapi kebablasan merepet juga? Kok bisa ya?

Hal ini kerap terjadi bukan hanya dalam menjalankan peran kita sebagai orang tua, tetapi dalam peran kita lainnya, sebagai pasangan, anak, teman, rekan kerja, dan lain-lain.

Mengapa hal ini bisa terjadi?

Sederhananya, ini terjadi karena kita tidak punya kontrol yang cukup kuat atas diri kita sendiri. Kita tidak menjalankan peran CEO (*chief executive officer*) kita dengan baik. Si bos atau CEO yang seharusnya mengatur diri ini, perannya loyo atau bahkan tidak aktif. Yang dibiarkan aktif dan menjadi tuan atas diri kita adalah bagian-bagian diri kita lainnya, entah itu si marah, si ketus, si galak, si malas, si lelah, si egois, dan lainnya.

Saat kita berpikir untuk berubah, misalnya mau mulai bicara dengan lembut, mulai olahraga, mulai rajin membaca, mulai rutin latihan piano, mulai tidur dan bangun tepat waktu, CEO di dalam kita pun mulai meniatkan untuk mewujudkan hal tersebut. Namun, bagaimana eksekusinya? Bagian-bagian diri yang selama ini sudah terbiasa santai, ketus, galak, lelah, tidak nyaman dengan perubahan yang diinginkan CEO. Dan karena selama ini mereka jauh lebih sering aktif dan jauh lebih *powerful*, maka cepat lambat niat yang tadinya ditetapkan oleh CEO tidak terwujud. Kenyataan tak sesuai dengan keinginan. Yang menggagalkan niat itu adalah bagian-bagian lain di dalam diri sendiri juga.

Hal ini juga nyata adanya pada anak-anak. Seringkali mereka merasa frustrasi karena kurangnya kontrol atas diri sendiri. Secara teori, mereka tahu mereka harus rajin belajar, harus menjalankan rutinitas, bangun saat dibangunkan, tiba di sekolah tepat waktu,

dan berbagai hal lainnya. Namun, praktiknya sangat sulit bagi sebagian anak.

Maka, salah satu solusi dari lemahnya kontrol diri adalah melatih dan memperkuat peran CEO di dalam diri. Bagaimana caranya?

1. Mindfulness

Mindfulness adalah praktik kesadaran penuh, di mana seseorang berfokus pada momen kini, saat ini dengan penuh perhatian. Apa hubungannya dengan melatih peran CEO di dalam diri? Seperti yang sudah kita ketahui, *mindfulness* sangat berguna untuk menjaga ketenangan dan kestabilan emosi karena praktik ini melatih kita untuk mampu mengambil jeda sebelum bereaksi. Manfaat lainnya, dengan berlatih *mindfulness*, kita sebenarnya juga melatih fungsi observasi, yang juga merupakan peran CEO di dalam diri kita. Kita melatih diri untuk *mindful*, untuk mengamati, sehingga diri ini terbiasa untuk menjadi CEO yang mengatur diri dan bagian-bagian diri lainnya terlatih untuk mendengarkan.



Praktik *mindfulness* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Beberapa di antaranya:

- *Mindful eating*: memberikan perhatian penuh saat makan. Tidak sambil mengobrol, main *handphone*, membaca, atau kegiatan lainnya. Mengamati tekstur dan rasa makanan.
- *Mindful walking*: menyadari setiap langkah yang diambil, merasakan sentuhan telapak kaki dengan permukaan lantai.
- *Mindful activity*: melakukan kegiatan santai dan menyenangkan dengan perhatian penuh.
- BIBO (*Breathe In, Breathe Out*): sesekali dengan sengaja mengambil jeda untuk bernapas secara sadar.

2.

Silent Sitting

Duduk hening merupakan cara ampuh untuk melatih kontrol diri. Saat duduk hening, kita melatih fungsi CEO kita untuk bisa konsisten mempertahankan perhatian pada panduan silent sitting atau pada napas, sekaligus melatih seluruh bagian diri untuk mengikuti arahan kita sebagai CEO atas diri ini. Namun, pikiran kita pasti akan berkelana memikirkan hal lain karena memang otak kita secara alamiah menghasilkan ide, pikiran, dan reaksi. Di sinilah kita berlatih. Bagi orang awam, mengosongkan pikiran adalah hal yang tidak realistis. Yang sebenarnya perlu dilatih adalah fungsi CEO kita untuk menyadari pergerakan pikiran, menjadi pengamat yang baik, dan pada akhirnya mampu mengatur pikiran dan diri ini dengan baik.



Kabar baiknya, kedua hal ini sudah menjadi bagian dari rutinitas dan budaya di Sekolah Nanyang Zhi Hui. Kiranya orang tua pun dapat turut berlatih bersama para anak didik kami untuk mewujudkan versi diri yang lebih baik lagi. Mulai dari hal-hal kecil, misalnya melakukan BIBO bersama sebelum tidur, melaksanakan mindful eating, saling mengingatkan untuk mindful dalam berpikir dan bertindak. Layaknya sebuah perusahaan, jika ingin perusahaan maju dan beroperasi dengan lancar, tentu dibutuhkan CEO yang baik. Sama halnya dengan diri ini, jika kita ingin diri kita berfungsi dan menjalani hidup dengan baik, kita juga perlu CEO yang baik atas diri kita sendiri.