

**“MARILAH KITA BERTOLAK KE SEBERANG”**  
**(Pengkayaan Relasi Intrapersonal sebagai Basis bagi Relasi Lainnya)**

**Yoseph Andreas Gual**

Judul di atas sengaja saya ambil dari teks Markus 4: 35 sebagai titik tolak tulisan ini. Saat membacanya, saya terhenyak. Statement Yesus ini peruasif atau imperarif? Bila sebuah ajakan maka layakah ajakan itu didengarkan dan dituruti? Bila perintah maka harus dipertanyakan siapakah Yesus bagi kita sehingga harus mengikuti perintahNya?

Saat merenung, saya menemukan bahwa statement Yesus ini merupakan ajakan sekaligus perintah. Ketika Yesus berkedudukan sebagai Tuhan sang pencipta dan kita buah karya ciptaanNya, statement Yesus dapat dimaknai sebagai ajakan. Sebagai Tuhan sang pencipta, Yesus sepenuhnya menghargai kebebasan individual kita sebagai manusia untuk memilih: mengikuti atau menolak diri dan ajaranNya. Tuhan menghormati eksistensi kemanusiaan kita dengan seluruh kebebasan yang ada pada kita dengan tidak memaksa kehendaknya pada kita. Tuhan ingin dengan kebebasan dan kesadaran, kita memilih: diriNya atau yang lain.

Sebaliknya statement ini berubah menjadi sebuah perintah saat Yesus dilihat sebagai guru dan pemimpin sementara kita sebagai murid dan bawahanNya. Seorang murid yang baik seharusnya patuh kepada nasehat gurunya sebab pengalaman dan pengetahuan sang guru merupakan tuntunan terbaik bagi sang murid untuk maju dalam proses pembelajarannya. Loyalitas terbesar seorang bawahan diukur dari kesediaannya menjalankan perintah sang pemimpin.

Jika kita menempatkan diri sebagai karya tercipta yang memiliki kebebasan dan kesadaran untuk memilihNya sekaligus sebagai murid dan bawahan yang setia lagi taat pada nasehat-perintah guru dan pemimpinnya berarti kita tahu dan paham dengan jelas bahwa Yesus dengan semua ajaranNya bermanfaat bagi kehidupan kita. Pertanyaannya, dari mana kita harus memulai?

Tuhan dan ciptaanNya, guru dan murid, pemimpin dan bawahan adalah entitas-entitas yang saling berhubungan, saling berelasi. Karena itu, tulisan ini tentang relasi. Dan saya pikir, teks suci yang tepat untuk mendeskripsikan relasi umat kristen dalam pergaulan hidupnya adalah Lukas 10: 27, “Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap kekuatanmu dan dengan segenap akal budimu, dan kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri.”

Kutipan ayat di atas sebenarnya merupakan inti seluruh ajaran kristiani yakni hukum cinta kasih. Tetapi bagaimana seseorang mulai memaknai hukum terbesar ini dalam keseharian hidupnya? Cinta kasih sebenarnya hukum relasi: relasi manusia dengan dirinya sendiri, relasi manusia dengan sesamanya, dan relasi manusia dengan Tuhan.

Dalam tulisan ini, saya berkeyakinan bahwa satu relasi menjadi dasar bagi relasi yang lain. Ketiga relasi tersebut tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lain, mereka saling kait mengait. Ketika sebuah relasi berjalan dengan baik dan benar maka relasi tersebut menjadi fondasi bagi relasi berikutnya. Pertanyaannya, relasi mana yang harus dikelola terlebih dahulu? Sekali lagi saya berkeyakinan bahwa relasi dengan diri sendiri menjadi basis dari hubungan-hubungan yang lain. Jika seseorang dapat mencintai dirinya sendiri secara benar lagi baik maka dia juga bisa mencintai sesamanya. Dan ketika seseorang mampu mencintai sesamanya yang kelihatan secara benar dan baik maka dia juga mampu mencintai Tuhannya tidak kelihatan. Dan ketika seseorang mampu mencintai Tuhannya, ia menerima kekuatan untuk menghidupi relasi-relasi lainnya. Sebuah siklus yang tak pernah putus.

Dalam tulisan ini, saya hanya mencoba memaparkan bagaimana seseorang membangun relasi yang pantas dengan dirinya sendiri agar relasi-relasi yang lain bisa berkembang maksimal.

### **Relasi dengan Diri Sendiri sebagai Dasar Semua Relasi**

Banyak orang bertanya mengapa relasi mereka dengan orang lain mandeg, tidak berkembang, malah menjadi beban atau berakhir dengan menyakitkan? Mengapa membangun relasi dengan orang lain sulit? Sebegitu sulitnya sehingga sebagian besar orang menempuh berbagai cara dan sarana untuk mendongkrak kepercayaan diri agar bisa berhubungan atau mengaet orang lain. Pemasangan susuk, menggunakan jimat-jampi, mengubah penampilan dengan berbagai asesoris dan dandan yang aneh lagi mahal, operasi plastik, mengikuti gaya hidup atau trend tertentu hingga masuk dalam kursus-kursus kepribadian adalah contoh-contoh nyata yang terpapar pada kita sebagai bukti bahwa berelasi dengan orang lain sangat sulit sehingga membutuhkan solusi-solusi praktis yang mampu mempermudah hubungan.

Berhadapan dengan persoalan relasi, banyak orang selalu bergerak ke luar. Mempersalahkan orang lain sebagai biang dari segala persoalan relasi mereka. Memposisikan diri sebagai korban dan menuduh orang lain sebagai pelaku “kebejatan” dan “kekejaman” sebab meninggalkan relasi yang telah dibangun bersama; strategi yang kelihatannya berhasil untuk mengais belas kasihan. Berpikir, belas kasihan dapat menyelesaikan persoalan relasi mereka.

Ada kelompok lain yang berusaha menyelesaikan persoalan relasi dengan merusak diri mereka sendiri. Pola ini dilakukan dengan cara menjerumuskan diri ke dalam hal-hal lain yang memberi efek candu sehingga untuk sementara dapat melupakan persoalan yang sedang dihadapi. Kecanduan kerja, minuman keras, obat terlarang, seks bebas hingga tanpa sadar bersikap sinis terhadap hidup merupakan contoh-contoh dari pola ini. Hal terakhir dari contoh di atas, layaknya kanker yang menyerang saraf kehidupan seseorang, menjalar ke seluruh aspek hidupnya sehingga melihat semua orang, peristiwa dan hidup secara minor, penuh kebencian, dendam dan iri.

Apakah persoalan relasi dapat dipecahkan dengan penyelesaian instan seperti “mereparasi” bagian eksternal kita, menggunakan berbagai atribut tambahan, mempersalahkan orang lain dan memenjarakan diri sendiri dalam perilaku “bunuh diri”? Apakah cara-cara tersebut mampu memberikan solusi permanen bagi persoalan relasi kita? Ternyata tidak, malah sebaliknya, kita semakin terlilit kencang oleh belenggu-belenggu pilihan keliru tersebut.

Persoalan relasi dengan orang lain tidak bisa diselesaikan dengan bergerak ke luar, sebaliknya, harus merangkak masuk ke dalam diri kita sendiri. Kekacauan relasi antarpribadi sebenarnya cerminan dari ketidakberesan kita dalam berelasi dengan diri sendiri. Seseorang tidak akan mampu secara sehat berelasi dengan orang lain jika relasi internal dengan dirinya sendiri sedang sakit. Seseorang tidak bisa mencintai orang lain secara sehat jika ia tidak mampu mencintai dirinya sendiri dengan benar. Karena itu, relasi dengan diri sendiri menjadi prasyarat mutlak bagi pengembangan relasi dengan orang lain. Pertanyaannya adalah bagaimana kita mulai berelasi dengan diri sendiri secara sehat?

James Arthur Ray, seorang pengajar prinsip-prinsip kekayaan dan kemakmuran sejati mengatakan bahwa berelasi dengan diri sendiri adalah bagaimana seseorang melihat, menilai, mempercayai dan berbicara dengan dirinya sendiri. Dengan kata lain, berelasi dengan diri sendiri adalah proses pengenalan diri secara lebih mendalam. Jalan menuju pemahaman diri dapat dilakukan dengan memperhatikan dan mengembangkan tiga hal penting berikut ini: citra diri, martabat diri dan kepercayaan diri.

Citra diri berkaitan dengan cara berpikir seseorang tentang dirinya sendiri, sesama dan lingkungannya. Kebanyakan orang tanpa sadar memenuhi pikiran mereka dengan hal-hal negatif tentang dirinya sendiri dan orang lain. Mereka berpikir bahwa diri mereka buruk, tidak menarik, minim kualitas dan melabeli diri dengan stereotip-stereotip negatif. Apa yang terjadi setelah pikirannya dipenuhi dengan hal-hal negatif tentang diri dan orang lain? Menolak/membenci diri-orang lain lalu berlanjut dengan ketidaknyaman dengan diri sendiri-memusuhi orang lain. Ketidakhahagiaan adalah konsekwensi berikutnya.

Apa yang kita pikirkan tentang diri kita akan tercermin dalam bahasa, sikap dan perilaku kita setiap hari. Sadar atau tidak, orang lain akan menangkap dan menafsirkan energi yang kita keluarkan tersebut untuk merespon sesuai dengan energi yang kita pancarkan. Jadi jika kita berpikir bahwa kita layak dicintai, tulus hati, murah hati, maka orang lain akan mengartikan dan memberi respon serupa dengan definisi yang kita berikan kepada diri kita sendiri. Sebaliknya, jika pikiran kita dipenuhi oleh hal-hal negatif tentang diri maka orang lain akan menangkap energi tersebut dan akan memosisikan diri seperti yang kita pikirkan. Ini berarti kawan dan lawan bukan berasal dari luar diri melainkan dari dalam diri kita; berdasarkan definisi kita tentang siapa kita.

Inilah yang disebut hukum tarik menarik. Kita menarik hal-hal yang kita pikirkan. Kita menjadi apa yang kita pikirkan. Kita wujudkan apa yang kita pikirkan. Apa yang bisa dibayangkan dapat mewujudkan.

Kita tidak bisa melepaskan diri secara mudah dari citra diri negatif yang tertanam dalam pikiran kita apalagi jika citra diri ini merupakan warisan yang kita terima sejak kecil dari keluarga dan lingkungan sekitar. Hanya dengan melepaskan diri dari cengkramannya, kita bisa membangun citra diri yang sehat. Perubahan paradigma berpikir dan penyembuhan luka batin adalah cara terbaik untuk keluar dari belenggu citra diri negatif.

Hal kedua adalah martabat diri. Martabat diri berhubungan dengan bagaimana kita merasa terhadap diri kita sendiri. Jika demikian maka hati adalah pusat martabat diri. Pertanyaannya kini adalah perasaan-perasaan apa saja yang biasa kita biarkan menguasai diri kita? Sama seperti pikiran, perasaan adalah energi. Energi akan mengalir ke mana perhatian tertuju. Jika kita memenuhi pikiran kita dengan perasaan-perasaan pahit maka kepahitanlah yang kita kecapai sebaliknya jika perasaan-perasaan positif yang menguasai ruang hati maka pancarannya akan menarik hal serupa kepada kita.

Untuk mendapatkan martabat diri yang positif maka kita perlu membina perasaan-perasaan yang positif. Perasaan gembira, penghargaan dan rasa syukur merupakan perasaan-perasaan yang bisa membantu mengangkat martabat diri yang positif. Perasaan gembira memungkinkan kita melewati hal-hal tersulit dalam hidup, membantu kita menemukan sisi terang dari peristiwa gelap, optimis dari ketiadaan harapan. Perasaan penghargaan membantu kita keluar dari ruang pemersalahan diri akibat kelemahan dan kesalahan diri, membantu kita mencintai diri secara pantas dan sehat, dan membantu kita untuk menghormati diri sendiri dalam semua kapasitas yang kita miliki. Perasaan syukur membantu kita melihat diri secara seimbang dan merasa berlimpah dalam hidup. Perasaan berlimpah inilah yang akan menarik berbagai kelimpahan kepada kita termasuk dalam hal kapasitas dan relasi.

Aspek ketiga, kepercayaan diri. Kepercayaan diri berhubungan dengan tindakan. Aspek terakhir ini sangat menakutkan sebab kita harus bergerak keluar guna menampilkan apa yang kita pikirkan dan rasakan tentang diri kepada orang lain. Karena itu, kepercayaan diri menuntut keberanian. Keberanian untuk menyelaraskan apa yang kita pikirkan dan rasakan dengan bahasa, sikap dan perilaku. Kepercayaan diri seperti iman yang mengental layaknya yang dikatakan Yesus dalam Matius 17:20, "... Sekiranya kamu mempunyai iman sebesar biji sesawi saja kamu dapat berkata kepada gunung ini: Pindah dari tempat ini ke sana, maka gunung ini akan pindah, dan takkan ada yang mustahil bagimu."

Dengan rasa syukur arahkan pikiran dan perasaan diri pada tindakan yang penuh daya yakni tindakan yang memancarkan energi positif akibat pengenalan diri yang mendalam. Tindakan semacam ini bersumber dari pengenalan diri yang kental

yang menghantar orang lain berpersepsi bahwa kita memiliki energi positif sehingga layak dijadikan teman atau pasangan relasi.

Harus dipahami, ketiga hal ini tidak bisa dilepaspisahkan; ketiganya harus dilakukan, harus bekerja sama. Berpikir positif dan merasa gembira dengan diri sendiri adalah hal yang penting namun tanpa kepercayaan diri untuk melaksanakannya, efeknya sama dengan duduk dan memvisualisasi pikiran dan perasaan gembira; tidak ada hasil. Sebaliknya, kepercayaan diri tanpa disertai dengan citra diri dan martabat diri mengakibatkan tindakan kita seperti orang bodoh yang “bertindak seakan-akan” tanpa dasar yang jelas. Hanya dengan menyelaraskan citra diri (pikiran), martabat diri (perasaan) dan kepercayaan diri (tindakan), kita dapat mencapai pribadi ideal yang mampu menarik hal-hal yang kita impikan termasuk di dalamnya relasi yang subur dan sehat.

### **Komunikasi Intrapersonal**

Sebagai makhluk rohani, kita memiliki kemampuan untuk merefleksikan diri. Kita menempatkan diri kita sebagai subjek sekaligus sebagai objek. Sebagai subjek, kita menarik diri dari relitas diri, menjadikannya sebagai objek untuk dinilai secara kritis dan jujur demi pengembangan dan pematangan diri. Proses inilah yang disebut komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal banyak membantu kita mengembangkan dan mempositifkan citra diri, martabat diri dan kepercayaan diri. Dengan kata lain, komunikasi intrapribadi membantu kita mengenal siapa diri kita sesungguhnya.

Lalu bagaimana cara kita berkomunikasi dengan diri sendiri? Media seperti apa yang cocok digunakan dalam komunikasi ini? Meditasi, doa dan buku harian adalah tiga cara dan sarana di antara sekian banyak cara dan media yang dapat membantu kita berdialog dengan diri sendiri.

Pertama, meditasi. Meditasi berasal dari kata Latin, *meditari* yang kemudian membentuk kata benda *meditatio* yang berarti kegiatan mengunyah-ngunyah, membolak-balik dalam pikiran, memikirkan, merenungkan. Karena itu, menurut Agus Hardjana, meditasi adalah kegiatan mental terstruktur yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu untuk menganalisis, menarik kesimpulan dan mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk menyingkapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup dan perilaku.

Dari definisi di atas dapat kita lihat bahwa meditasi merupakan salah satu media yang baik bagi kita untuk bertemu, mengidentifikasi, menganalisis, menilai, menyimpulkan dan mengambil langkah-langkah terbaik bagi kehidupan pribadi kita. Dengan melakukan proses ini secara berlanjut dan konsisten, kita diharapkan semakin mengenal diri; di mana letak kualitas dan kelemahan diri yang pada gilirannya menjadi dasar yang sangat baik bagi pengembangan relasi.

Kedua, doa. Jika kita secara saksama memperhatikan kisah perjalanan Yesus sang guru dalam injil, salah satu hal menarik yang akan kita temui selain pengajaran dan kisah mujizat adalah teladan doa yang Ia tunjukkan kepada kita.

Sebelum memulai karya penebusanNya di hadapan publik, Yesus melakukan olah tapa dengan doa dan puasa di gurun selama empat puluh hari empat puluh malam. Doa dan puasa ini dilakukan sebagai media diserment untuk menentukan pilihan, memurnikan panggilan dan memperjelas kehendak BapaNya. Begitu pentingnya doa, sehingga Yesus sendiri mengajarkan dan mewariskan doa kepada para murid, yang sekarang kita amini, Bapa Kami. Di awal pembuatan mujizat, Yesus selalu mengucapkan syukur dalam doa sebelum melakukan tindakan penyelamatan. Di pengujung hari, Yesus selalu menyepi seorang diri untuk berdoa. Di Getsemani, dalam deraan ketakutan yang luar biasa, Yesus berdoa untuk menentukan pilihan; menerima cawan penderitaan atau menolaknya. Di atas kayu salib, Yesus masih berdoa kepada BapaNya untuk kita, bagi ibu dan muridNya, bagi penjahat yang bertobat dan bagi diriNya sendiri yang merasa ditinggalkan oleh BapaNya. Dan setelah kebangkitan, dengan nada pengutusan, Yesus masih berdoa kepada murid-muridNya.

Doa yang Yesus lakukan bukan sekedar berdialog dengan BapaNya tetapi pertama-tama, dalam doa, Yesus sedang bergulat dengan dirinya sendiri. Dalam doa, Yesus berdialog dengan diriNya sendiri; membeda-bedakan mana kehendak Bapa dan mana kehendak diriNya, memutuskan apa yang harus dilakukan, memurnikan diri dari kesombongan yang memungkin diriNya terbuka di hadirat dan kehendak Bapa.

Dari sini kita bisa belajar bahwa doa merupakan media yang sangat baik bagi kita untuk berkomunikasi dengan diri sendiri; melihat secara jujur apa yang sedang terjadi dengan pikiran-perasaan dan kehendak apa yang menguasai diri kita. Dalam keheningan doa, kita bisa bercermin diri, mengenal diri dan perlahan-lahan menyibak ketidaktahuan diri menjadi pengenalan mendalam atas diri.

Ketiga, buku harian. Buku harian merupakan catatan tentang perasaan, pikiran dan pengalaman pribadi kita. Di sana, kita dapat dengan jujur mengungkapkan semua hal yang kita alami yang mungkin tidak bisa diterima oleh sahabat terdekat sekali pun. Ketika kita secara jujur mengungkapkan seluruh pikiran, perasaan, dan pengalaman di dalam buku harian sebenarnya kita sedang berdialog dengan diri sendiri. Dengan dialog tertulis ini, kita dilatih untuk mampu merumuskan secara jelas dan terstruktur apa yang sedang kita hadapi, mengungkapkannya dalam bentuk tulisan yang pada gilirannya memahirkan keterampilan menulis, mempertajam daya analisis dan melatih kita merumuskan solusi-solusi dari masalah yang kita pribadi.

Inilah tiga bentuk cara dan media komunikasi intrapribadi yang bisa kita pergunakan untuk membantu kita mengenal diri secara mendalam yang pada gilirannya mempositifkan citra diri, martabat diri dan kepercayaan diri yang mungkin tercemar dengan energi negatif karena warisan keluarga dan pengaruh lingkungan. Ketiga media

ini pun dapat membantu menyembuhkan luka-luka batin yang biasanya menjadi biang persoalan dalam berelasi dengan sesama dan Tuhan.

### **Catatan Akhir**

Ajakan dan perintah Yesus untuk bertolak ke seberang dalam konteks relasi pada akhirnya dapat kita maknai sebagai proses masuk ke dalam diri sendiri. Memasuki dunia paling pribadi namun belum tentu paling intim yakni diri kita sendiri.

Dalam dunia pribadi tersebut kita diharapkan untuk mengintimi diri yakni mengumpulkan, memilah, memilih dan jika perlu membuang hal-hal yang tidak penting guna membuat sebuah biduk pribadi yang layak kita gunakan untuk mengarungi samudera relasi kemanusiaan dan transendental.