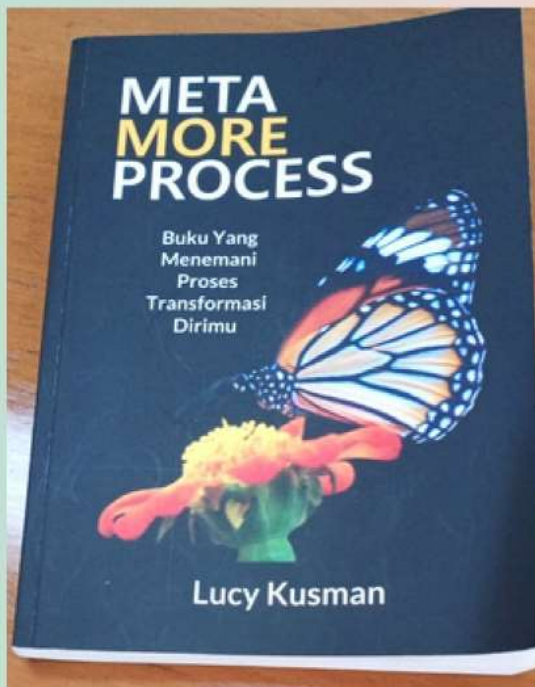


Langkah Menuju Perubahan Diri Seperti yang Dikehendaki

Rs. Kurni Setyawati, Dosen STARKI



Judul Buku : Meta More Process

Pengarang : Lucy Kusman

Penerbit : Dandelion Publisir

Cetakan : Pertama

Tebal buku :196 halaman

Transformasi atau transformasi yang dialami Ula Si Ulat Kecil sungguh luar biasa. Dari sosok yang lemah, tak berdaya, penakut, peragu, tidak percaya diri dan bukan siapa-siapa menjadi seekor kupu-kupu yang indah. Melalui berbagai refleksi, upaya sadar dan perjuangan secara sungguh, 'Ulla' berhasil mengalahkan kelemahan dan keterbatasannya dengan mengubah mindset, mengelola *pirala*, menyadari 3 garis waktu, membuka *tirai* dan kesiapan menaiki *tangga resiko*. Piral, garis waktu, tirai dan tangga resiko merupakan sebagian dari istilah yang disajikan dalam buku ini yang membangun alur menuju perubahan diri atau metamorfosis (dalam buku ini disebut *meta more process*).

Buku yang memiliki ketebalan 196 halaman dengan cover yang *eye-catching* ini menyajikan sejumlah arahan bagi pembaca untuk melakukan transformasi diri menjadi seperti yang dikehendaki. Dengan menggunakan dialog ringan melalui tokoh 'Ulla' Si Ulat Kecil dan 'Kupu', pembaca digiring untuk mengikuti sejumlah tahapan dan petunjuk tentang model melakukan perubahan diri. Meski isinya petunjuk dan arahan, namun disampaikan

dengan ringan, asyik tanpa kesan menggurui.

Ada yang unik dari penyajian buku ini. Daftar isi buku dibuat berdasarkan urutan huruf dari penulis, meskipun sedikit agak memaksa dan tidak ada pola yang jelas, namun cukup menarik. Ada yang satu huruf mewakili satu bab/bagian, ada pula yang beberapa bab/bagian dan hanya dipaskan saja pada huruf dari inisial nama penulis. LUCY (nama penulis) mengarah pada bagian pembukaan, seperti: L mewakili Lembar Pembuka dan Isi buku, sedangkan U mewakili Ucapan Terima Kasih dan seterusnya. Sedangkan KUSMAN mewakili isi buku dan penutup. Di bagian isi masih dibedakan 3 bab utama yaitu: 1) Kenali Ulla Si Ulat, 2) Ula Si Kepompong, 3) Sang Kupu-kupu yang Cantik.

Pada 3 bab inilah inti buku disampaikan yang merupakan proses perjalanan dan perubahan Si Ulla, Sang Ulat Kecil berubah menjadi kepompong dan terakhir menjadi kupu-kupu yang cantik. Dialog yang ringan antar-tokoh, dengan bahasa percakapan yang sederhana mampu memberikan informasi tentang perjalanan perubahan melalui proses yang panjang. Namun kadang dialog terkesan bertele-tele, sehingga bagi pembaca yang sudah senior, merasa tidak sabar dan terpaksa melompati halaman-halaman yang dianggapnya kurang penting. Buku ini cocok bagi orang muda, apalagi yang masih mencari bentuk diri. Proses dan tahapan yang dikemukakan memang diperlukan, setapak demi setapak, sehingga lengkap dan mudah diikuti.

Materi refleksi bertebaran di sana-sini diselipkan dalam bagian-bagian dari proses perubahan yang diarahkan. Selain itu ada juga ajakan kepada pembaca untuk langsung terjun berproses bersama

Si Tokoh dengan mengisi borang yang memang telah disediakan. Namun ada juga arahan yang tidak begitu jelas, antara refleksi atau anjuran seperti yang tertulis di halaman 50 no.3: ***Tuliskan 3 langkah sederhana yang bisa aku lakukan untuk mendekatkan diriku pada tujuanku.*** Teks tersebut menjadi ambigu, berperan sebagai pembaca atau penulis? Meski demikian, sajian buku ini secara umum cukup menarik, ringan, reflektif dan bisa mendalam, kalau pembaca mau mengikuti arahan penulis dengan sungguh-sungguh.

Bagian pertama dari isi buku ini mengajak pembaca untuk menyadari dan mengenali adanya beberapa *mindset* diri yang kadang membelenggu dan menghalangi seseorang untuk berkembang dan maju, seperti *mindset* tembok, *mindset* pintu dan dilanjutkan dengan arahan untuk mengenali diri sehingga dapat menemukan *mindset* yang tepat dengan belajar mencintai diri sendiri melalui pengenalan terhadap **pi-ra-la** (**p**ikir, **r**asa dan **l**aku). Hal *pirala* ini cukup banyak dibahas disertai dengan mengisi sejumlah borang dan juga pertanyaan reflektif disertai beberapa tips, seperti rumusan $B=3M+3K$: **B**ahagia= **m**engenali, **m**enerima, **m**engelola+**k**omitmen, **k**onsisten, **b**erkelanjutan.

Belajar mencintai dan mengenali diri, melalui berbagai tahapan akan menghasilkan rasa **bahagia**. Pada akhir bab 1 ini, pembaca diharapkan sudah melakukan satu tahapan dari proses *metamorphose* setelah praktek langsung dengan mengikuti arahan seperti mengenali, menerima dan mengelola *pirala* pribadi. Akan ditemukan perubahan setelah melakukan hal tersebut. Sedangkan pada bab berikutnya, pembaca diarahkan untuk

mengenali 4 zona *metamorphose*: zona nyaman, mimpi, perjuangan, dan sukses.

Buku dengan tajuk *Meta More Process* ini juga dilengkapi dengan sejumlah tips menarik yang merupakan ringkasan dari bahasan yang dianggap penting di satu bagian. Pembaca yang tidak sempat membaca seluruh isi buku, dapat memanfaatkan ringkasan berupa tips yang disajikan dalam kotak. Dari bahasan di bagian 1 dengan tajuk ‘*Kenali Ulla Si Ulat*’, disajikan ringkasan/tips yang disampaikan pada halaman 44, dan 51, 66, 86, dan 96. Sedangkan untuk bahasan di bagian 2 dengan tajuk ‘*Ulla Si Kepompong*’, ringkasan atau tips disajikan di halaman 112, 126, 137, 156, 165. Namun pada bahasan bagian 03 dengan tajuk ‘*Sang Kupu-kupu yang Cantik*’ tidak lagi ditemukan ringkasan/tips seperti pada bagian 01 dan 02, hanya ditemukan sajian dengan makna yang kurang lebih sama dengan ringkasan atau tips yang disampaikan di halaman 176, kali ini tidak disajikan di akhir bahasan, tetapi di tengah dengan huruf cetak tebal/*bold*. Meski demikian ada tampilan di halaman berikutnya yang *bold* juga, tetapi bukan berisi tips/ringkasan.

Berikut adalah sebagian dari tips tersebut.

Rasanya aku tahu mengapa aku merasa hidupku tidak berarti. Bisa jadi karena aku belum memiliki tujuan yang benar-benar jelas untukku, sehingga aku tersesat berputar putar [seharusnya berputar-putar] dalam lingkaran kesulitanku. Sekarang aku paham, betapa pentingnya tahu apa yang aku mau dan aku mesti bisa melihatnya dengan jelas agar aku bisa

membuat rencana yang sesuai untuk mencapainya (halaman 44).

Perubahan diri menjadi versi diri kita yang lebih baik hanya akan terjadi jika kita mau dan mampu membangun kebiasaan yang lebih bermanfaat dengan mesin 3K: Komitmen, Konsisten, dan berKelanjutan (halaman 96).

Saat kita hidup di masa lalu atau masa depan, kita jadi kehilangan momen untuk menghargai apa yang kita miliki saat ini. Padahal masa lalu sudah usai membentuk siapa kita saat ini, dan masa depan akan ditentukan oleh apa yang kita lakukan saat ini (halaman 112).

Dengan pengalaman baru, kita menciptakan kemungkinan baru. Kita jadi punya lebih banyak pilihan. Ulla sudah berani mengambil risiko, sekarang giliran kita, yuk... (halaman 137).

Motivasi eksternal dan motivasi internal itu seperti makanan dan minuman, [seharusnya ;] kita membutuhkan keduanya sebagai sumber energi untuk terus tumbuh dan berkembang seumur hidup kita. Kita perlu menyadari kapan motivasi kita turun dan berupaya untuk menguatkannya Kembali (halaman 165).

Melalui ringkasan/tips tersebut, pembaca yang menginginkan penjelasan secara lengkap dapat menelusuri bahasan di bagian tersebut, sekaligus sudah dapat menemukan inti bahasan.

Bagian akhir dari buku ini, menyajikan bagaimana Si Ula mulai memperoleh kesiapan untuk berubah setelah melalui berbagai kebingungan, kesulitan dan bahkan keputus-asaan. Ia mulai tenang, siap mengambil resiko sekaligus mulai menyadari perubahan demi perubahan kecil yang terjadi dalam tubuhnya selama ada di dalam kepompong. Dalam hal ini penulis nampak memiliki referensi yang cukup memadai tentang proses perubahan dari ulat-kepompong hingga menjadi kupu. Selain itu dengan apik, penulis mengimplementasikan perubahan-perubahan itu sebagai bagian yang harus dilalui oleh seseorang yang berkeinginan melakukan proses perkembangan diri.

Zona sukses sebagai tahapan akhir dari proses metamorfosis, digambarkan sangat manusiawi dan tidak muluk-muluk. Secara umum, sukses diartikan sebagai mendapatkan posisi/jabatan, lulus, juara, minimal mencapai target. Buku ini

memaknai sukses bukan melulu sebagai satu pencapaian, tetapi juga mensyukuri segala sesuatu, mengusahakan yang terbaik, mengendalikan ego, menebarkan energi positif, mengevaluasi pencapaian dan kesiapan untuk memulai lagi. Sukses menjadi sebuah ukuran bagaimana menghargai diri sendiri. Sukses adalah satu kondisi yang menyenangkan, rasa bangga karena telah melakukan perjalanan panjang untuk mencapai sesuatu. Sungguh, reflektif dan *out of the boks*.

Buku ini layak dibaca, terutama untuk kaum muda. Banyak pengetahuan dan tips sederhana untuk melakukan perubahan diri dengan panduan yang mudah diikuti disertai latihan secara langsung yang cukup reflektif. Namun tidak disangka, buku ini diakhiri dengan peristiwa melankolis Si Tokoh. Keharuan dan kesedihan justru dihadirkan, bukan gegap gempita sebuah kesuksesan, seperti yang terjadi pada umumnya. Ah....!/AR/