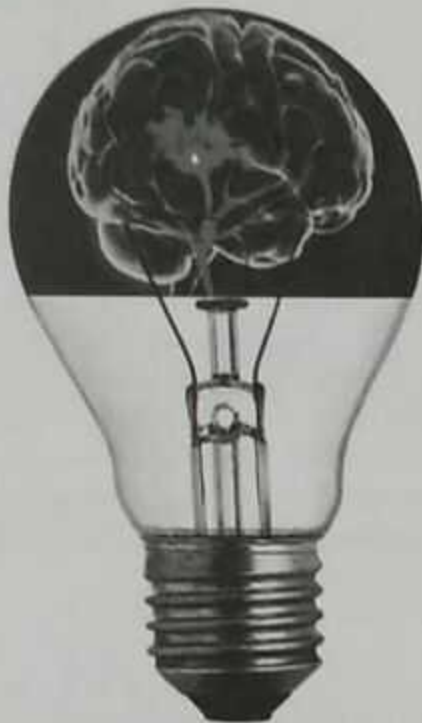


# MEMUJI DENGAN HATI(-HATI)

Markus Budiraharjo



*it*". Pembiasaan untuk memberi pesan afirmatif pada diri sendiri bahwa diri sendiri memiliki kemampuan, yaitu diawali dengan sikap merasa bisa, diyakini akan membentuk potensi (kapasitas) menjadi kemampuan yang sesungguhnya (kapabilitas). Setiap kali dihadapkan dengan kesulitan, Amy Cuddy akan meyakinkan dirinya sendiri, sambil berbisik, "Saya harus berpura-pura bisa kali ini."

Dengan kondisi apa pun, tiap kali berusaha berpura-pura itu, dia mengalami keberhasilan demi keberhasilan. Resep itulah yang dijalaninya selama bertahun-tahun hingga dirinya lupa berpura-pura lagi.

## Pose tubuh dan perubahan hormonal di otak

Pengalaman pribadi sebagai seseorang yang sangat terpuruk, tertatih-tatih, bersusah-payah bangkit, dan akhirnya berhasil menjadi inspirasi penelitian Amy Cuddy dan rekan-rekannya (*Carney, Cuddy, & Yap, 2010*). Dalam studi eksperimentalnya, responden riset dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama ditugaskan untuk mengambil pose penuh kuasa (*high power pose*). Kelompok kedua ditugaskan untuk mengambil pose minim kuasa (*low power pose*). Penelitian klinis tersebut menghasilkan penjelasan ilmiah tentang fenomena gaya perilaku non-verbal dalam kaitannya dengan mekanisme hormonal di dalam otak.

Posisi pertama ditandai dengan tubuh melebar (cara berdiri, cara duduk, penempatan tangan dan kaki) dan menghabiskan lebih banyak ruang. Pose

Pada usia 19, **Amy Cuddy** mengalami kecelakaan lalu lintas yang hebat, tubuhnya terlempar keluar dari mobil, dan sebagai akibatnya dia mengalami cedera otak. Setelah sembuh, ditemukan bahwa IQ-nya turun sejauh dua standar deviasi. Dampaknya dirasakan begitu berat. Kemampuan belajar turun, daya ingat melemah. Butuh empat tahun lebih lama baginya untuk menyelesaikan gelar sarjananya. Cita-citanya untuk menjadi seorang dosen pun terasa berat. Tidak sedikit dari teman-temannya yang menyarankan untuk melupakan cita-cita tersebut. Dua dekade kemudian, Amy Cuddy tercatat sebagai seorang profesor di Harvard University. Bagaimana mungkin?

Amy mengaku merasa sangat beruntung telah mendapatkan beberapa mentor yang luar biasa selama studi S1, S2, dan S3. Masing-masing mentor memiliki pesan yang sama: "*Fake it, and you will make*

## Dinamika Pedagogi

tubuh semacam ini ternyata membawa pesan ke otak untuk mengeluarkan hormon "pemberani" testosteron. Hormon ini bertanggung jawab untuk mengaktifasi letupan-letupan sinaptik (*synaptic sparks*) antar simpul neuron. Dari neurosains diketahui bahwa proses belajar terjadi ketika letupan-letupan macam ini terjadi dengan semakin gencar.

Pose kedua ditandai dengan posisi tubuh yang menciut (tangan dilipat di dada, kedua paha ditangkupkan, badan membungkuk, ekspresi wajah penuh keraguan, tatapan mata sendu). Pose tubuh semacam ini memerintahkan otak untuk memproduksi hormon "sedih" cortisol. Hormon ini akan memunculkan perasaan kecil hati, ragu-ragu, tidak pasti, rasa khawatir, dan takut mengambil resiko.

Dari perspektif psikologi positif, ditemukan bahwa kebahagiaan hadir lebih dulu dari keberhasilan (*Shaun Achor, 2011*). Berdamai dengan diri sendiri, berbahagia dengan apa yang dimilikinya sendiri, dan nyaman dengan keterbatasannya merupakan prasyarat mendasar.

### Pentingnya konteks kondusif

Studi klinis yang dilakukan oleh Amy dan rekan-rekannya menjelaskan secara gamblang bagaimana kerja otak dapat dipengaruhi melalui latihan-latihan kecil. Pembiasaan untuk mengambil pose penuh kuasa (*high power pose*) selama dua menit setiap kali akan menghadapi aktivitas yang menantang terbukti sangat penting untuk keberhasilan jangka panjang. Bercermin pada pengalaman dirinya sendiri yang sangat terpuruk dan kemudian bangkit, Amy Cuddy mengajukan slogan *Fake it, and you will make it, until you become it*.

Jauh hari sebelum kemunculan Amy Cuddy, para psikolog sepakat bahwa afirmasi diri sangat penting. Temuan Amy Cuddy menjadi penting karena mampu menjelaskan kaitan antara peran hormonal dengan pembiasaan afirmasi diri tersebut. Namun demikian, afirmasi diri tetap tidak bermakna tanpa penciptaan konteks belajar yang kondusif. Kehadiran mentor menjadi substansial.

**Carol Dweck** (2006) menemukan hal mendasar untuk menciptakan afirmasi yang sehat, khususnya dalam konteks pendidikan bagi anak-anak. Cara guru dan orang tua dalam memberikan pujian pada anak-anak bisa berdampak secara negatif (i.e. tumbuhnya *fixed mindset*) dan bisa berdampak positif (i.e. tumbuhnya *growth mindset*).

Memberikan pujian pada bakat alamiah (e.g. penampilan fisik, IQ atau kecerdasan, sebagai sesuatu yang sudah baku atau *fixed*) ditemukan hanya akan mematikan potensi anak didik. Temuan empiris secara tegas menjelaskan bahwa pujian yang didasarkan pada hasil uji kecerdasan hanya akan membuat anak-anak *jaga image*, kurang berani mengambil resiko, dan jangka panjangnya, gagal mengembangkan potensinya.

Sebaliknya, anak-anak yang mendapatkan pujian karena usaha kerasnya, sekalipun hasil uji kecerdasan mereka di bawah rata-rata, terbukti menunjukkan kemajuan yang sangat menjanjikan. Mereka tidak pernah takut gagal. Bukannya mengambil soal-soal yang ringan, mereka berani menantang diri sendiri untuk mengerjakan soal-soal yang di luar kemampuannya. Secara pelan dan pasti, kebiasaan mengambil resiko macam ini berdampak pada peningkatan hasil ujian. (\*)

#### Referensi:

- Achor, S. (2011). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. Random House.
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*, 21(10), 1363-1368.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Incorporated.

Dr. Markus Budiraharjo, M.Ed.  
Pengajar di Magister Pendidikan  
Bahasa Inggris, Universitas  
Sanata Dharma, Yogyakarta

