

Resiliensi: Kekuatan di Balik Keberanian Keluar dari Zona Nyaman



Sumber Gambar: <https://www.dictio.id/>

Setiap orang memiliki zona nyaman--tempat di mana segala sesuatu terasa aman, mudah, dan akrab. Namun, pertumbuhan sejati sering kali dimulai ketika kita memilih untuk melangkah keluar dari batas-batas yang telah kita ciptakan sendiri. Di sinilah resiliensi berperan penting. Resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan terus maju meskipun ada kesulitan. Saat kita berani keluar dari zona nyaman, kita dihadapkan pada tantangan baru, situasi yang tidak pasti, dan seringkali, rasa takut akan kegagalan. Dengan resiliensi, kita bisa menghadapi semua ini dengan ketangguhan, belajar dari setiap pengalaman, dan muncul lebih kuat dari sebelumnya.

Berdasarkan pendapat Alasdair A.K. Dalam bukunya *White* yang berjudul *From Comfort Zones to Performance Management*, mengungkapkan bahwa zona nyaman dapat digambarkan sebagai fungsi secara umum atau nyaman tanpa usaha yang maksimal. Orang-orang di zona aman ini akan cenderung melakukan hal-hal secara normal, tanpa rasa takut dan tanpa risiko,

bahkan terkesan monoton dan membosankan. Akibatnya, orang-orang di zona nyaman mereka cenderung memiliki karir yang menetap.

Keluar dari zona nyaman mungkin tampak menakutkan, tetapi dengan membangun resiliensi, kita mampu menghadapi ketidakpastian dan menemukan potensi diri yang lebih besar.

Alasan Mengapa Perlu Keluar dari Zona Nyaman

Berada di zona nyaman berarti bisa dibayangkan kita sedang bekerja tanpa risiko besar. Orang yang bekerja di zona nyaman cenderung tidak terlalu takut atau khawatir karena tidak ada risiko dalam pekerjaannya. Alhasil, hasil performa kerja mereka menjadi cenderung stabil dan netral, tanpa peningkatan yang signifikan. Mengapa demikian?

Karena menurut penelitian Roberts dan John Dodson pada tahun 1907, menjelaskan hubungan antara kecemasan dan prestasi. Eksperimen dilakukan dengan memberikan kejutan listrik yang meningkat, tetapi hanya pada titik tertentu pada tikus yang ditempatkan di labirin. Kemudian ternyata si tikus makin terpacu untuk menyelesaikan labirin tersebut.

Sampai sekarang, seperti yang dijelaskan dalam Hukum Yerkes & Dodson (Yerkes & Dodson, 1907), perilaku ini sebenarnya rasional dan sesuai untuk manusia. Hukum ini menjelaskan bagaimana orang merespons atau bereaksi terhadap rangsangan yang menimbulkan rasa takut. Menanggapi rangsangan ini, manusia dapat melakukan tiga hal. Artinya, melawan (memenuhi tantangan), lari (lari atau sembunyi), atau membeku (lumpuh). Hal ini bisa terjadi karena sistem saraf manusia memiliki zona gairah yang disebut *Goldilock*.

Jika kamu berada di zona nyaman terlalu lama, maka kamu akan mulai merasa bosan. Namun, terlalu jauh ke dalam zona nyaman ini juga dapat menghambat kemajuan kamu. Stres dapat memengaruhi banyak aspek kehidupan. Dimulai dari penampilan, produktivitas tenaga kerja, dan tentunya kesehatan. Bahkan stres dapat menunda jadwal tidurmu.

Kemudian hal tersebut akan sangat berpengaruh pada kehidupanmu, seperti gejala ringan contohnya wajah menjadi kusam, dan tentu saja kamu bahkan tidak bisa berkonsentrasi pada pekerjaan, dan kehilangan motivasi. Dr Matthew Zawadzki, seorang asisten profesor

psikologi di University of California, dikutip oleh Shape, menunjukkan bahwa stres menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon.

Oleh karena itu, masuk akal jika mereka yang mengalami stres jangka panjang atau kronis tidak baik untuk kesehatan. Bahkan, para ahli kesehatan mengatakan bahwa stres yang berlebihan merupakan *silent killer* yang dapat menyebabkan kematian dini, baik sakit maupun bunuh diri.

Berikut beberapa alasan mengapa kamu perlu keluar dari zona nyaman dengan memanfaatkan kemampuan resiliensi sebagai kekuatan yang memberikan kamu keberanian:

- Dapat mendorong menemukan lebih banyak potensi yang kamu miliki serta pertumbuhan pribadi
- Hidupmu akan menjadi lebih menarik karena kamu dapat menjelajahi dirimu sendiri, serta mengatasi rasa takut akan kegagalan
- Dapat menjadi cara yang tepat untuk mengenali diri sendiri
- Memperluas hubungan sosial antara kamu dengan teman dan kolega baru, memperluas perspektif hidup dan mengembangkan kecerdasan emosional
- Mengasah kemampuan beradaptasi, meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan pemecahan masalah

Dengan menjadikan resiliensi sebagai kekuatan, kamu bisa melampaui batasan diri dan menemukan keberanian untuk menghadapi tantangan apapun yang datang, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.



KELUAR DARI

ZONA NYAMAN

AWAL DARI KEBERHASILAN



Masa terbaik untuk bergerak dan keluar dari zona nyaman adalah di masa perkuliahan.

4 TAHAPAN ZONA KETIKA SESEORANG MEMUTUSKAN BERANI KELUAR DARI ZONA NYAMAN



1 COMFORT ZONE

Merasa nyaman dan tidak merasa ada hal yang mengganggu.



2

FEAR ZONE

Mulai merasa takut, overthinking, dan rasa kurang percaya diri



3 LEARNING ZONE

Meraih skill baru dan terdapat pengembangan diri.

3



4

GROWTH ZONE

Berkembang dengan skill, sudah nyaman dan hidup dengan mimpinya.



Sumber Gambar: <https://unair.ac.id/>

Cara Keluar dari Zona Nyaman Dengan Kekuatan Resiliensi

Berikut adalah beberapa cara keluar dari zona nyaman dengan menggunakan kekuatan resiliensi:

1. **Kenali batas zona nyaman.** Pahami di mana zona nyamanmu berada. Identifikasi rutinitas atau kebiasaan yang kamu lakukan tanpa tantangan. Resiliensi akan membantu kamu menyadari bahwa ada potensi yang lebih besar di luar batas-batas ini.
2. **Mulai dengan tantangan kecil.** Mulai mengambil langkah-langkah kecil yang menantang, seperti mencoba hobi baru, berkomunikasi dengan orang asing, atau mengambil proyek yang berbeda di tempat kerja. Resiliensi membuatmu lebih siap untuk menerima kegagalan kecil sebagai bagian dari proses belajar.
3. **Ubah perspektif tentang kegagalan.** Dengan resiliensi, kamu bisa memandang kegagalan bukan sebagai hasil akhir, tetapi sebagai kesempatan belajar. Setiap kesalahan adalah langkah menuju perbaikan.
4. **Latih pikiran positif.** Latih pikiran untuk tetap positif dan fokus pada pertumbuhan. Resiliensi memperkuat kemampuanmu untuk mempertahankan sikap optimis bahkan saat menghadapi hambatan.
5. **Jaga emosi dan tetap tenang.** Resiliensi membantumu tetap tenang dan terkendali dalam menghadapi tekanan, sehingga kamu dapat berpikir jernih dan membuat keputusan yang baik.
6. **Bangun jaringan dukungan.** Berkomunikasi dengan teman, keluarga, atau mentor yang bisa memberikan nasehat, dukungan moral, dan perspektif baru saat kamu menghadapi tantangan.
7. **Tingkatkan kesadaran diri.** Latih kesadaran diri dengan merefleksikan bagaimana kamu bereaksi terhadap tantangan. Apakah kamu cepat merasa kewalahan atau mampu bangkit? Resiliensi membantumu memahami pola perilaku ini dan memberimu alat untuk bertahan ketika menghadapi kesulitan.

8. **Tetapkan tujuan yang menantang.** Tetapkan tujuan yang menantang namun realistis. Dengan resiliensi, kamu akan memiliki ketahanan yang baik untuk mencapai tujuan tersebut.

9. **Bersikap fleksibel dan siap berubah.** Resiliensi dapat membuatmu memiliki sikap yang fleksibel untuk mencari solusi lain ketika solusi pertama tidak bekerja dengan baik dan bersiap untuk berubah.

Dengan memanfaatkan kemampuan resiliensi, proses keluar dari zona nyaman akan terasa lebih terstruktur dan berdaya. Kamu akan lebih mampu menghadapi tantangan dengan keyakinan dan fleksibilitas, serta belajar dari setiap pengalaman baru.

Mari kita belajar bagaimana mengelola ketakutan dan ketidakpastian saat menghadapi perubahan dan memiliki kemampuan resiliensi yang terus dilatih agar dapat memberikan kekuatan untuk berani keluar dari zona nyaman yang membuat kita tidak dapat berkembang dengan maksimal. Siapkan diri kamu untuk membuka potensi yang lebih besar dan menemukan kekuatan sejati melalui resiliensi. Saatnya melangkah lebih jauh dan membuktikan bahwa kamu lebih kuat dari yang pernah kamu bayangkan!