

ESSENTIALISM

(Esensialisme)

Greg McKeown

Diterjemahkan oleh: Nunung Nurhayati

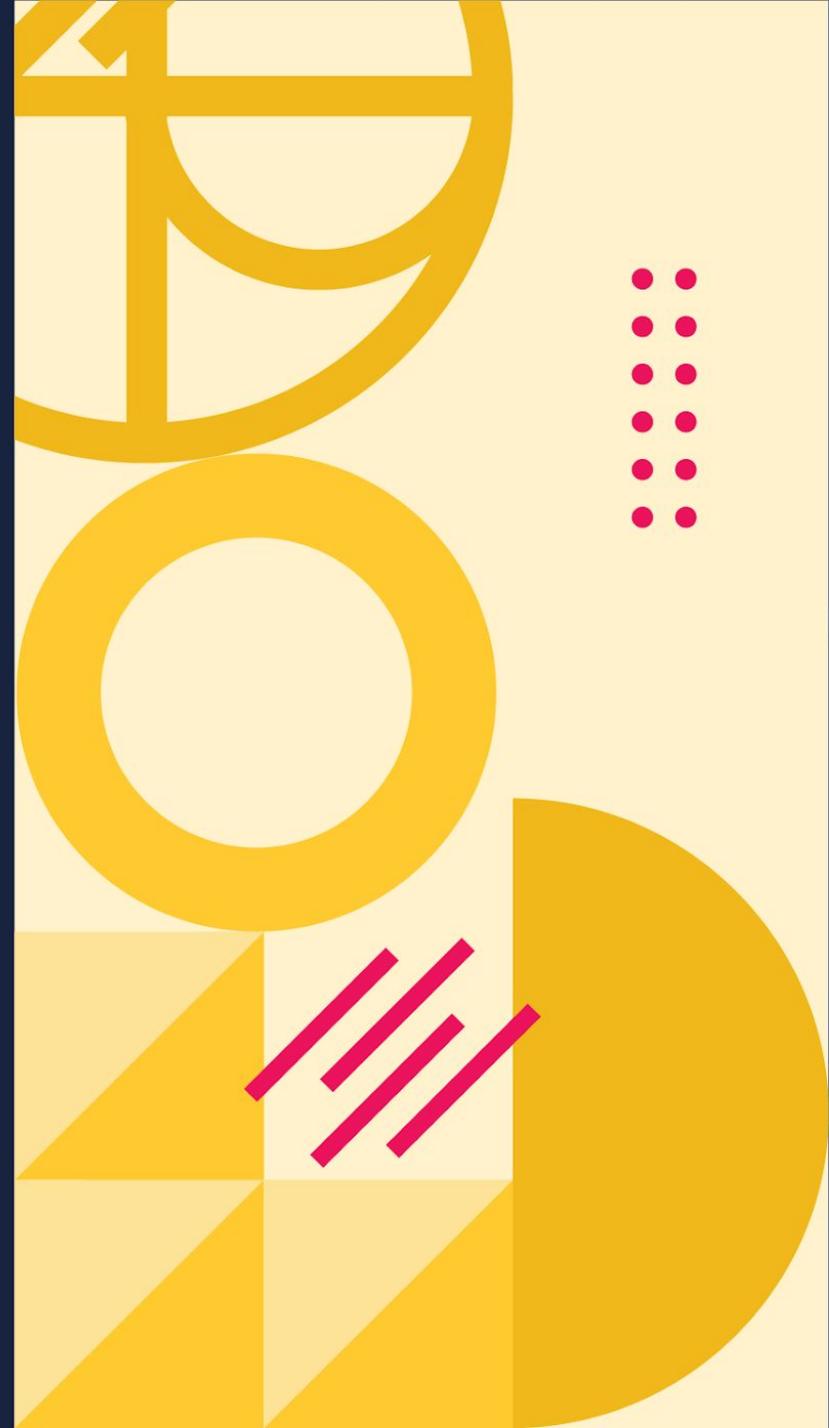
Disunting oleh: Felix Andigo



Esensialisme dalam satu kalimat:

Esensialisme adalah sebuah pendekatan yang teratur dan sistematis untuk menentukan dimana kita perlu memberikan kontribusi penuh untuk hal-hal yang benar-benar penting, kemudian mengerjakan hal-hal tersebut tanpa terdistraksi oleh hal-hal yang lain.

Bagian I: Sang Esensialis



“Hanya dengan kamu mengizinkan dirimu untuk berhenti mengerjakan semuanya, berhenti berkata “ya” pada semua orang, barulah kamu dapat memberikan kontribusi penuh terhadap hal-hal yang benar-benar penting.”

Cara para Esensialis adalah meskipun mengerjakan sesuatu yang lebih sedikit, tapi itu lebih baik

“Esensialisme bukanlah mengenai bagaimana cara menyelesaikan banyak hal, melainkan tentang bagaimana cara menyelesaikan hal yang tepat. Ini juga bukan berarti hanya melakukan sesuatu yang lebih sedikit dengan tujuan untuk lebih sedikit juga. Ini tentang menginvestasikan waktu dan energimu sebaik mungkin sehingga kamu dapat memberikan kontribusi penuh hanya pada hal yang penting.”

“Seorang Esensialis akan menolak ide bahwa semua dapat dikerjakan pada satu waktu yang terbatas. Melainkan, kita justru dituntut untuk memilih mana yang terpenting meskipun terkadang hal itu sulit.”

“Kaum Esensialis mengartikan kehidupan sebagai rancangan mereka sendiri, bukan karena standar yang ada. Dibandingkan dengan membuat pilihan secara langsung tanpa berpikir, kaum Esensialis mempertimbangkan secara teliti dalam memilih beberapa hal penting dari banyaknya hal sepele, menyingkirkan hal yang tidak penting, dan kemudian menghilangkan rintangan sehingga hal yang penting dapat dikerjakan tanpa terdistraksi hal yang lain.”

“Esensialis adalah jalan untuk mengendalikan pilihan kita sendiri untuk menuju tingkat kesuksesan yang lebih tinggi dan membuat pekerjaan tersebut lebih berarti. Ini mengenai bagaimana menikmati perjalanan, bukan hanya sibuk terfokus pada tujuan dan mengabaikan proses.”

“Jika kamu tidak memprioritaskan hidupmu, maka orang lain akan melakukannya.”

The Paradox of Success:

Tujuan yang jelas → kesuksesan → meningkatnya pilihan dan kesempatan → kerja keras tersebar (terbaginya fokus serta memakan waktu dan energi) → prioritas terganggu

Semakin banyak pilihan yang kita miliki, maka semakin kita merasa terganggu pada apa yang seharusnya memperoleh kontribusi penuh dari kita.

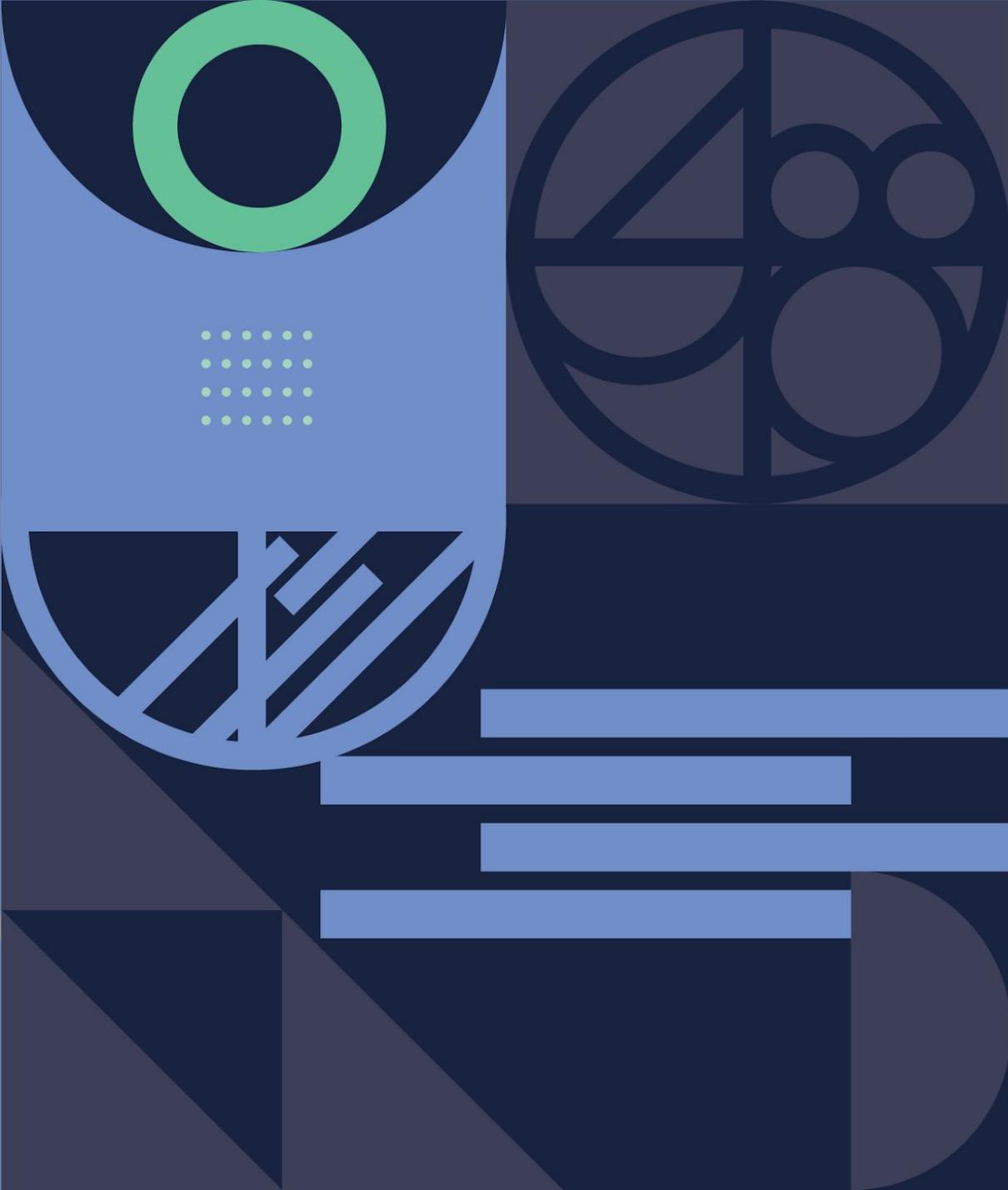
Sebelum berkata ya pada apapun, tanyakan pada dirimu, “Akankah kegiatan atau kerja keras ini memberikan kontribusi yang tinggi pada tujuanku?”

Tiga realitas yang membuat pemikiran esensialis menjadi relevan: Pilihan individu, kelaziman kebisingan, dan kenyataan bahwa kita tidak bisa melakukan semua yang tersajikan di depan kita.

“Esensialis menginvestasikan waktu yang mereka simpan untuk menciptakan sebuah sistem guna menghilangkan rintangan dan membuat pelaksanaan semudah mungkin. “

“Esensialisme bukanlah cara untuk melakukan satu hal yang lain lagi. Ini adalah cara yang berbeda dalam melakukan segalanya. Ini adalah cara berpikir.”

“Terdapat tiga asumsi kuat yang harus kita taklukan untuk hidup dengan cara Esensialis: “Aku harus,” “Itu semua penting,” dan “Aku bisa melakukan keduanya. Untuk memperoleh makna dari esensialisme, kita harus mengganti asumsi-asumsi yang salah dengan 3 kebenaran utama: “Aku memilih untuk,” “Hanya sedikit yang benar-benar berarti,” dan “Aku bisa mengerjakan apa saja tapi tidak semuanya.”



Bagian 2: Pilihlah—Kekuatan Tak Terkalahkan dari Pilihan

Tanya pada dirimu, “Jika kamu hanya dapat melakukan satu hal saja di hidupmu saat ini, apa yang akan kamu lakukan?”

“Kita selalu memiliki kendali atas bagaimana memilih di antara pilihan-pilihan yang ada. Kemampuan untuk memilih tidak dapat diambil ataupun diberikan begitu saja—melainkan hanya dapat dilupakan. Kesadaran yang tinggi akan kemampuan tersebut diperlukan untuk menjadi seorang Esensialis. Ketika kita lupa akan kemampuan untuk memilih, kita menjadi tidak berdaya dan membiarkan kekuatan kita diambil alih sampai akhirnya menjadi fungsi dari pilihan orang lain atau bahkan pilihan kita sendiri di masa lalu,”

**Bagian 3:
Pahami—Hampir
Semuanya Tidak
Penting**



“Kita hidup di dunia yang hampir semuanya tidak berharga dan sangat sedikit hal yang sangat berharga.”

Seorang non-Esensialis berpikir bahwa hampir semua hal adalah penting. Sedangkan seorang Esensialis berpikir bahwa hampir semua hal adalah tidak penting.

“Banyak orang mampu tidak dapat memberikan kontribusi penuh untuk hal yang penting karena mereka tidak bisa melepaskan keyakinan bahwa semua hal adalah penting.”



Bagian 4:
Tukar—Masalah
Mana yang Ingin Aku
Selesaikan?

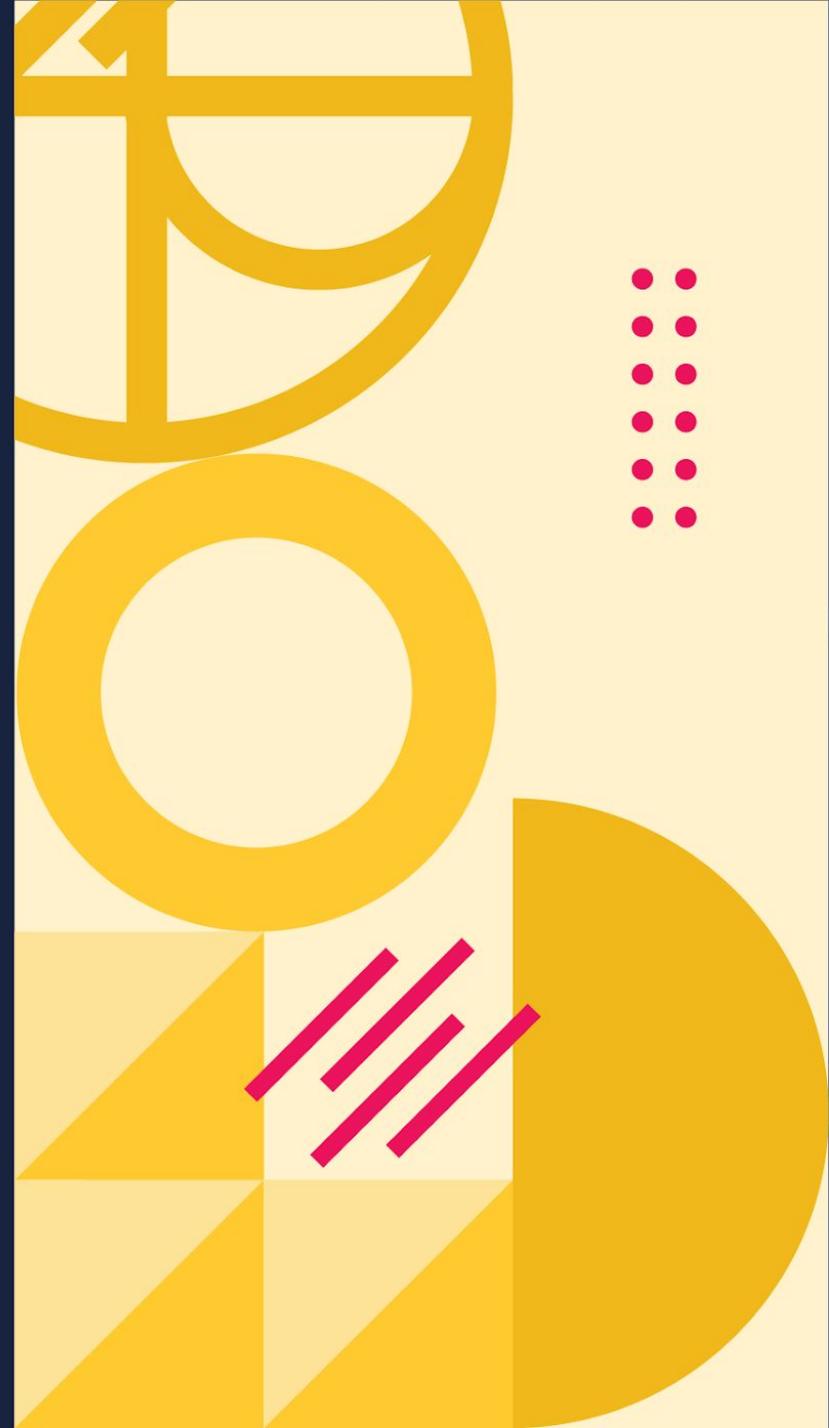
“Dibandingkan mencoba untuk melakukan penerbangan ke setiap destinasi, Southwest Airlines dengan sengaja lebih memilih untuk hanya menawarkan penerbangan dari satu tujuan ke satu tujuan yang lain.”

“Kita dapat mencoba menghindari kenyataan pertukaran, tapi kita tidak bisa melepaskan diri dari itu. Seorang non-Esensialis meniasati setiap pilihan untuk pertukaran dengan bertanya pada dirinya, “Bagaimana aku dapat mengerjakan keduanya?”, sedangkan seorang Esensialis akan menanyakan hal yang lebih kuat dan jelas, “Permasalahan mana yang ingin aku selesaikan?”

Untuk sukses, kamu harus menyingkirkan salah satu dari 4 hal berikut: (diumpamakan seperti kompor dengan 4 tungku) yaitu keluarga, teman, kesehatan dan pekerjaan. Untuk menjadi sangat sangat sukses, kamu harus menyingkirkan 2 hal tersebut.

“Untuk memahami apa yang benar-benar esensial, kita butuh waktu untuk berpikir, waktu untuk melihat dan mendengar, izin untuk bermain, kebijaksanaan untuk tidur, dan disiplin untuk menerapkan kriteria yang sangat selektif terhadap pilihan yang kita buat.”

Bagian 5: Keuntungan dari Menjadi Tidak Ada



“Kita butuh ruang untuk melarikan diri agar memahami beberapa hal penting dari banyaknya hal sepele.”

“Agar kita bisa fokus, kita perlu melarikan diri dari hal-hal yang mendistraksi.”



Bagian 6: Cermati—Lihat yang Benar-Benar Penting

“Menjadi jurnalis dari hidupmu sendiri akan memaksamu untuk berhenti terlalu memfokuskan diri terhadap detail-detail kecil dan membuatmu untuk dapat melihat gambaran yang lebih besar.”

“Salah satu cara yang sangat jelas dan kuat untuk menjadi seorang jurnalis dari hidupmu sendiri yaitu sesederhana membuat jurnal.”

**Bagian 7:
Bermain—Rangkullah
Kebijaksanaan Anak
Kecil yang Ada di
Dalam Dirimu**



“Bermain bukan hanya membantu kita untuk mengeksplorasi hal-hal yang penting, Melainkan juga pada dasarnya penting.”



Bagian 8: Tidur—Lindungi Asetmu

“Aset terbaik yang kita miliki untuk berkontribusi pada dunia adalah diri kita sendiri.”

Para Esensialis melihat tidur sebagai sebuah kebutuhan agar dapat bekerja lebih baik dengan tingkat kontribusi penuh. Prioritas tertinggi kita adalah melindungi kemampuan kita dalam memprioritaskan sesuatu.

Bagian 9:
Pilih—Kekuatan
Kriteria yang Kuat



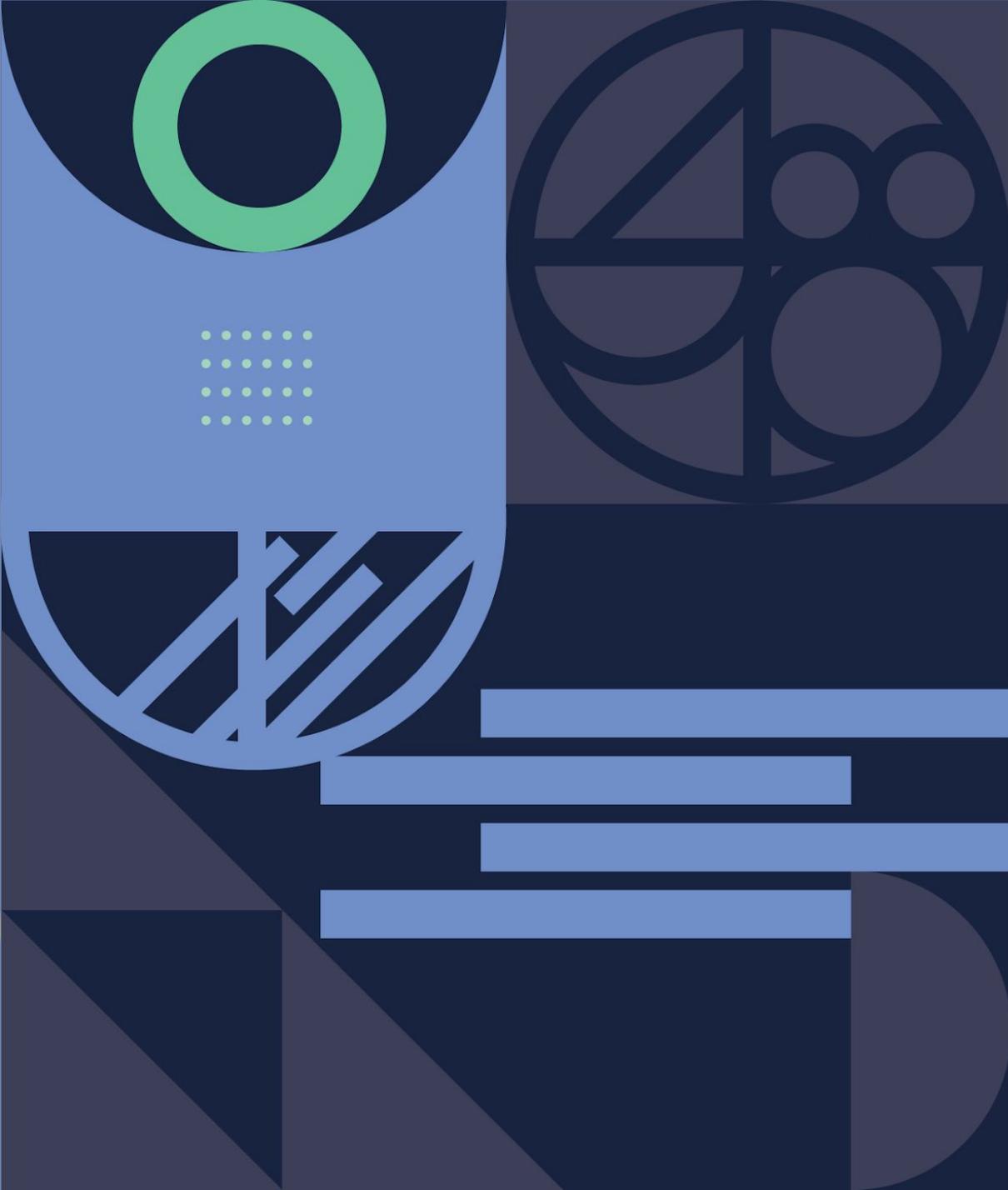
Aturan 90 persen:

“Saat mengevaluasi sebuah pilihan, pikirkan tentang satu kriteria paling penting terkait keputusan yang akan diambil, lalu beri skor antara 0-100 pada pilihan-pilihan yang ada. Jika kamu memberi skor di bawah 90 persen, maka secara otomatis ubah pilihan tersebut menjadi 0 dan tolak pilihan tersebut.”

“Bingung “ya” atau “tidak”, maka itu jelas tidak.”

Tiga cara yang membantu untuk mengevaluasi kesempatan yang datang: tulis kesempatannya, tulis tiga kriteria minimum yang kesempatan itu harus penuhi, dan tulis tiga kriteria yang lebih kuat yang harus dilewati oleh kesempatan atau pilihan yang ada.

“Tidak cukup hanya menentukan perbuatan apa yang tidak memberikan kontribusi terbaik untuk hal yang terpenting; kamu tetap harus tanggap menyingkirkan apa yang tidak harus dilakukan.”



Bagian 10: Klarifikasi—Satu Keputusan yang Berarti Banyak

“Ketika ada ketidakjelasan yang serius tentang apa tujuan sebuah tim, dan apa target, serta peran mereka, orang-orang akan mengalami kebingungan, stres, dan frustrasi.”

Maksud yang Esensial adalah inspirasional dan konkret, juga bermakna dan terukur.

**Bagian II:
Keberanian—Kekuatan
untuk Berkata “Tidak”**



“Hanya dengan kita memisahkan keputusan dari sebuah hubungan, barulah kita dapat membuat satu keputusan yang jelas dan secara terpisah dapat menemukan keberanian dan kasih sayang untuk mengkomunikasikannya.”

“Semakin kita berpikir tentang apa yang membuat kita tinggal saat mengatakan ya pada seseorang, semakin mudah untuk berkata tidak.”

“Para Esensialis menerima bahwa mereka tidak bisa menjadi populer dengan setiap orang sepanjang waktu.”



Bagian 12:
Tidak
Komitmen—Menang
Besar dengan
Memangkas
Kekalahan

“Prasangka *sunk-cost* (biaya yang sudah dikeluarkan) merupakan kecenderungan untuk terus menginvestasikan waktu, biaya dan energi pada sesuatu yang kita tahu adalah proposisi yang hilang hanya karena kita telah mengeluarkan biaya yang tidak bisa dikembalikan.”

“Seorang Esensialis memiliki keberanian dan kepercayaan diri untuk mengakui kesalahan dan merelakannya, tidak peduli berapapun harganya.”

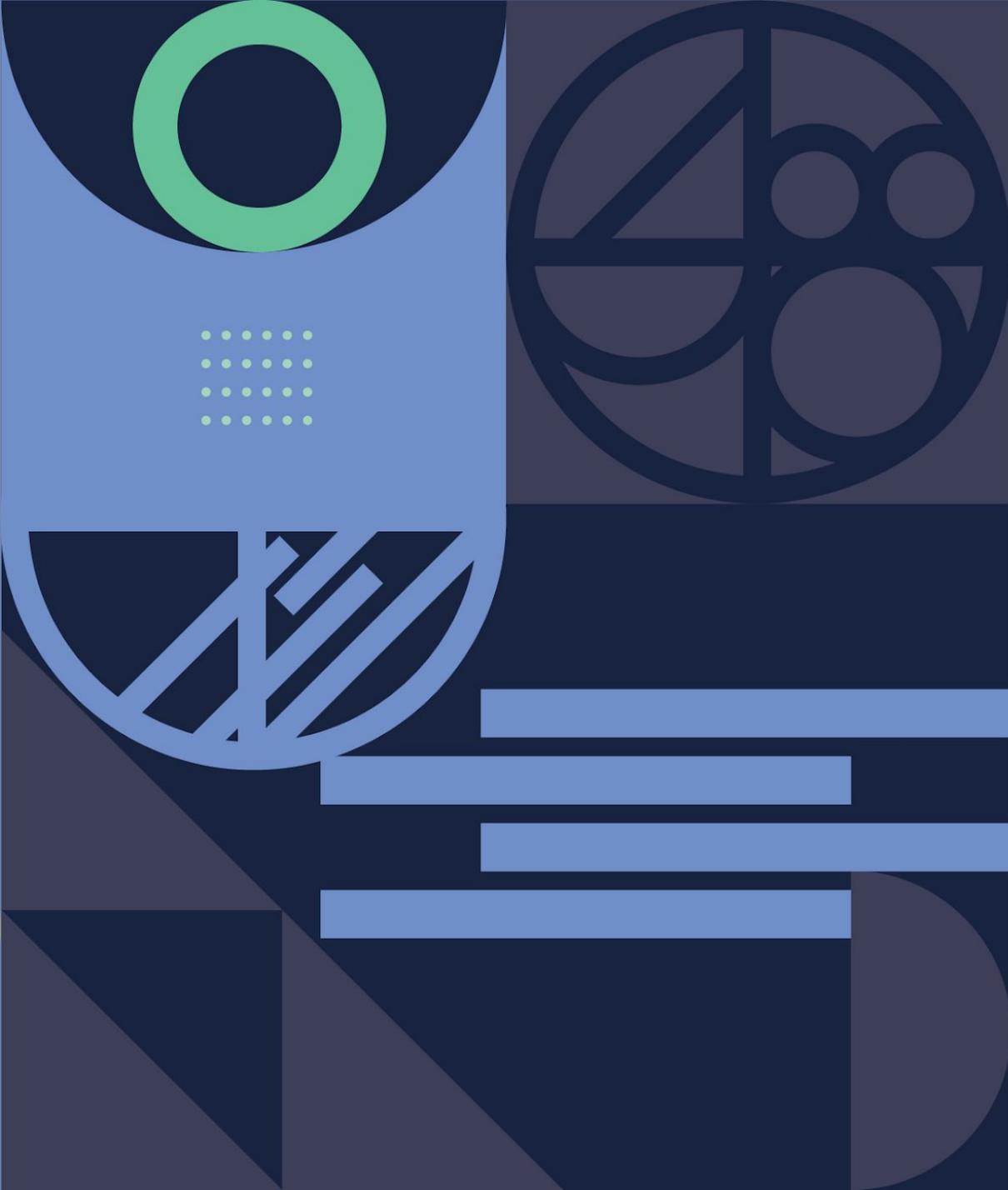
Tom Stafford: Daripada bertanya, “Berapa harga barang ini?”, kita seharusnya menanyakan, “Jika aku tidak memiliki barang ini, maka berapa yang harus aku bayar untuk memilikinya?”

Bagian 13: Sunting—Seni yang Tak Terlihat



Tahap selanjutnya dalam proses menjadi Esensialis adalah menyingkirkan hal yang tidak penting, yang berarti mengambil peran sebagai seorang penyunting di hidupmu dan di kepemimpinanmu.

“Alan D. William: Ada dua pertanyaan dasar yang harus ditanyakan seorang penyunting kepada penulis: Apakah kamu menuliskan apa yang ingin kamu katakan? Dan Apakah kamu membicarakannya dengan sejelas dan sesingkat mungkin?”



Bagian 14: Batas—Kebebasan Mengatur Batasan

“Pikirkan satu orang yang sering menarikmu keluar ketika sedang berusaha melakukan hal yang paling penting. Buatlah daftar pelanggar-mu—semacam permintaan atau kegiatan orang yang kamu tolak untuk berkata ya kecuali jika agenda mereka tumpang tindih dengan prioritas anda.”

Cara cepat untuk menemukan pelanggar-mu adalah dengan menulis setiap kali kamu merasa dilanggar atau dibebani permintaan seseorang. Tidak harus memakai cara yang ekstrim untuk kamu bisa menyadarinya.

**Bagian 15:
Pembatas—Keuntungan
yang Tidak Adil**



“Esensialis menerima kenyataan bahwasanya kita tidak pernah bisa mengantisipasi secara penuh atau bersiap untuk setiap skenario atau hal yang mungkin terjadi. Masa depan tidak bisa diprediksi. Tapi, mereka membangun pembatas untuk mengurangi friksi akibat hal yang tak terduga itu.”



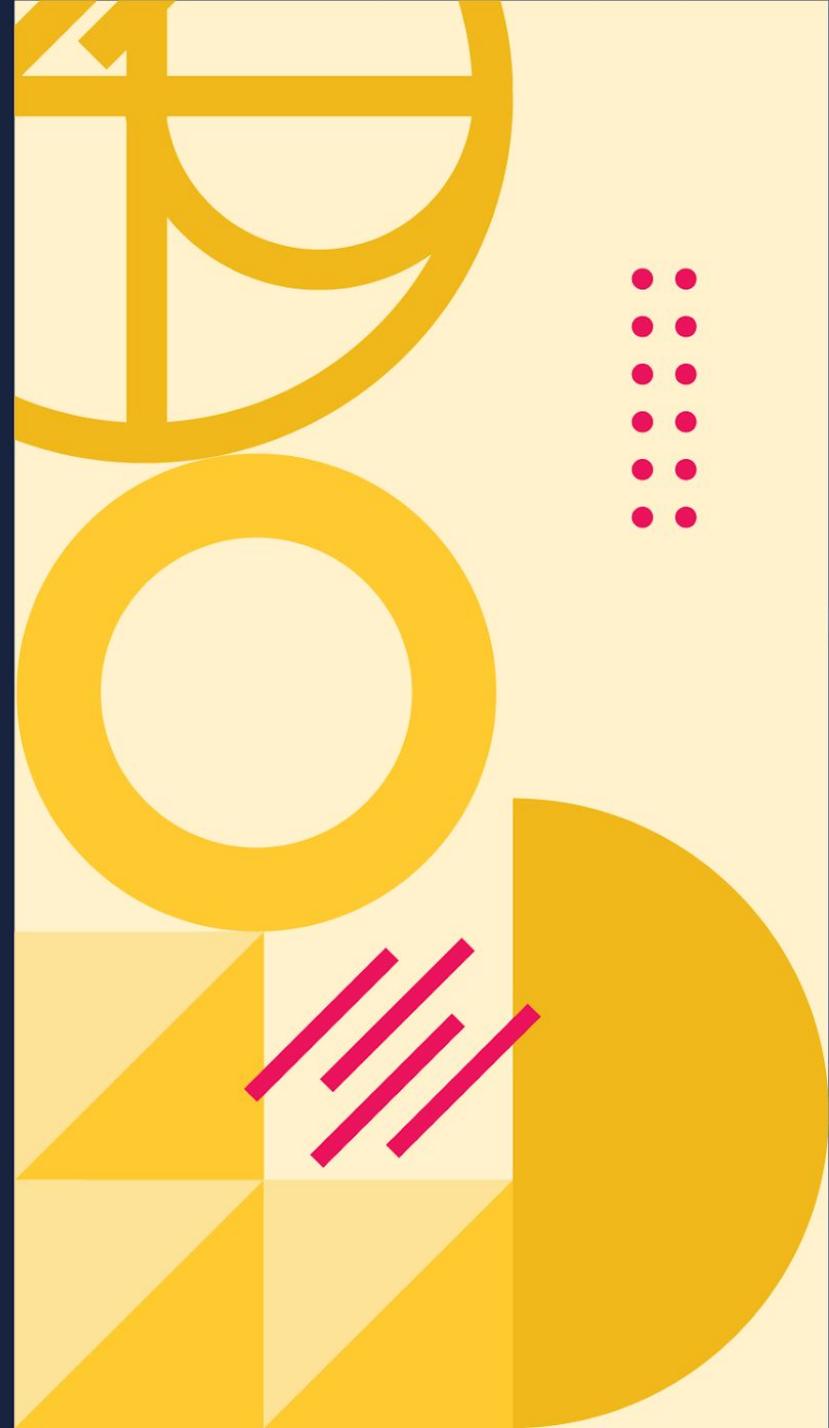
Bagian 16:
Kurangi-
Menghasilkan Lebih
Banyak dengan
Menyingkirkan
Hambatan

“Untuk meraih pengetahuan, tambahkan sesuatu setiap hari. Untuk meraih kebijaksanaan, kurangi sesuatu setiap hari.”—Lao-Tzu

Kemungkinan hanya 2 dari 3 pekerjaan yang menurut Aristoteles (Pekerjaan teoritis, pekerjaan praktik, dan pekerjaan poetik) lebih ditekankan di era modern, yaitu pekerjaan teoritis dan pekerjaan praktisi. Pekerjaan ketiga yang menurut Filsuf Martin Heidegger adalah pekerjaan ‘poietical’ sebagai “mengedepankan”. Hal itu merupakan cara para Esensialis dalam melakukan sesuatu.”

“Seorang Esensialis menghasilkan lebih banyak dengan menyingkirkan lebih banyak hal dibandingkan dengan melakukan lebih; Dan lebih memilih fokus pada hambatan yang perlu dihilangkan dibanding menambahkan usaha dan sumber daya yang diperlukan.” Buatlah daftar hambatan yang meliputi: tidak ada informasi yang kamu butuhkan, tingkat energi dan keinginanmu untuk kesempurnaan

Bagian 17:
Progress—Kekuatan
dari Kemenangan yang
Kecil



“Alih-alih mencoba menyelesaikan semuanya sekaligus dan bersemangat, esensialis memulai dari yang kecil dan merayakan kemajuan. Alih-alih mengejar kemenangan besar, mencolok, dan yang tidak terlalu penting, esensialis mengejar kemenangan kecil dan sederhana di bidang yang penting.”

Frederick Herzberg: dua motivasi internal utama orang-orang adalah pencapaian dan pengakuan akan pencapaian tersebut

Teresa Amabile & Steven Kramer: ‘Kemajuan setiap hari, meski kemenangan kecil sekalipun’ dapat membuat perbedaan pada perasaan dan performansi seseorang. ‘Dari semua hal yang dapat meningkatkan emosi, motivasi, dan persepsi selama hari kerja, yang paling penting adalah membuat kemajuan dalam pekerjaan yang bermakna,’

Tanyakan pada dirimu, “Apa kemajuan kecil yang akan berguna dan bernilai pada tugas penting yang coba kita selesaikan?” dan “seberapa kecil hal yang harus aku lakukan saat ini untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi tenggat waktu yang semakin mendekat?”.



Bagian 18:
Aliran—Hebatnya
Sebuah Rutinitas

“Para Esensialis mendesain sebuah rutinitas yang membuat apa yang telah mereka identifikasi sebagai sesuatu yang penting menjadi sebuah rutinitas.”

**Bagian 19:
Fokus—Apa yang
Penting Sekarang?**



Untuk dapat bekerja dengan kontribusi penuh, kamu perlu secara sengaja menentukan apa yang penting saat ini

“Yunani kuno memiliki dua kata mengenai waktu: ‘Chronos’ dan ‘Kairos’. Chronos mengarah pada waktu kronologi, sesuatu yang kita ukur dan bersifat kuantitatif. Sedangkan Kairos mengarah pada waktu yang tepat, benar dan berbeda, bersifat kualitatif dan dialami hanya saat kita sepenuhnya ada dalam momen sekarang.”

“Mengerjakan banyak hal dalam waktu yang bersamaan itu sendiri bukanlah musuh dari esensialisme; berpura-pura kita bisa membagi fokuslah masalahnya.”

Saat dihadapkan dengan begitu banyak tugas dan kewajiban yang tidak bisa kamu tentukan mana yang harus ditangani terlebih dahulu, berhentilah. Ambil napas dalam-dalam. Sadarlah dan tanyakan pada diri sendiri apa yang paling penting saat ini — bukan besok atau bahkan satu jam dari sekarang. Jika kamu tidak yakin, buatlah daftar segala sesuatu yang menyita perhatianmu dan silangkan segala sesuatu yang tidak penting saat ini.”



Bagian 20: Menjadi—Kehidupan Sang Esensialis

“Jika kamu mengizinkan dirimu sendiri menganut Esensialisme—untuk benar-benar hidup dengannya, pada apapun yang kamu lakukan baik di rumah maupun saat bekerja—maka itu akan menjadi bagian dari caramu melihat dan memahami dunia.”

“Ketika gagasan ini menjadi benar secara emosional, ia akan mengambil kekuatan untuk mengubahmu. Seperti dalam bahasa Yunani, ‘Metonia’: transformasi hati.”

“Selain itu, hidup sebagai seorang Esensialis dalam masyarakat kita yang terlalu sibuk adalah sebuah tindakan revolusi yang diam-diam.”

"Apa pun keputusan atau tantangan atau persimpangan yang kamu hadapi dalam hidupmu, tanyakan pada dirimu, "Apa yang penting?" Hilangkan semua yang lain."

TENTANG LEAD THE FEST #1

Sejarah literatur adalah sejarah manusia. Bangkit dan hilangnya peradaban di dunia ini juga selalu diikuti sejarah besar penulisan dan penerjemahan literatur. Penerjemahan ribuan literatur Yunani ke dalam bahasa Arab menjadi bagian dari awal bangkitnya Islam di sekitar abad ke 7. Tiga abad kemudian Baghdad menjadi pusat peradaban dunia. Begitupun yang terjadi di abad ke 15 yang mengawali Renaissance sebagai simbol kebangkitan Eropa juga diikuti oleh penerjemahan ribuan literatur dari bahasa Arab ke bahasa Latin. Di Asia di zaman modern, gerakan penerjemahan besar-besaran juga dilakukan oleh bangsa Jepang saat terjadinya restorasi Meiji. Ribuan literatur berbahasa Inggris diterjemahkan ke dalam bahasa Jepang. Restorasi Meiji pun menjadi awal kebangkitan bangsa Jepang.



TENTANG LEAD THE FEST #2

Pengembangan kepemimpinan di Indonesia sayangnya hanya bisa dinikmati oleh golongan privilege, selain karena pelatihan-pelatihannya yang mahal dan terpusat di Jakarta, sumber bacaannya pun berbahasa Inggris dan tidak bisa didapatkan dengan mudah terutama di pelosok Indonesia. PemimpinID sebagai pusat pendidikan dan pengembangan kepemimpinan Indonesia tergerak untuk menjadi pelopor dalam penerjemahan buku-buku kepemimpinan dan menyebarkan ke seluruh pelosok Indonesia sehingga semua orang dapat belajar menjadi pemimpin yang baik tanpa terkendala bahasa, akses, dan biaya.





PROFIL SINGKAT PEMIMPIN.ID

PemimpinID adalah sebuah yayasan non-profit yang didirikan di Jakarta pada bulan Juli 2019 dengan semangat utama menjadi tempat belajar para pemimpin muda Indonesia sebagai usaha untuk menciptakan ekosistem kepemimpinan indonesia yang lebih baik.

Tiga kegiatan utama PemimpinID meliputi membuat studi tentang pengembangan kepemimpinan, membuat program pendidikan dan pengembangan kepemimpinan dengan berbasis teknologi dan menyebarkan ilmu kepemimpinan kepada publik secara luas melalui media.

Instagram : [pemimpin.indonesia](https://www.instagram.com/pemimpin.indonesia)

Alamat : Jl. Melawai X No.9, Melawai, Jakarta Selatan

Sumber:

- Essentialism (Greg McKeown)
- <https://www.samuelthomasdavies.com/book-summaries/business/essentialism/>

Segala informasi yang terdapat dalam dokumen ini merupakan properti dari penulis dan penerbit dari masing-masing sumber. Pembuatan slide ini dimaksudkan untuk kegiatan sosial dan tidak dapat diperjualbelikan.





Nunung Nurhayati | Final Year Bioengineering Student

Nunung adalah seorang mahasiswa jurusan Rekayasa Hayati di Institut Teknologi Bandung yang akan memasuki tahun keempat perkuliahan. Ia pernah mengikuti program Education Tour ke Malaysia dan Singapura pada tahun 2019. Saat ini, ia disibukkan dengan persiapan tugas akhir, mengajar les, dan mencari kegiatan selama karantina. Selain itu, ia juga aktif sebagai relawan di komunitas Senyum Indonesia.

