



Daniel H. Pink

WHEN

**RAHASIA ILMIAH
TENTANG WAKTU YANG TEPAT**



PORTAL: ElexMedia.id
FORUM: ElexMedia.co.id/forum

New York Times-penulis buku laris *A WHOLE NEW MIND*

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014

tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

WHEN

Rabasia Ilmiah tentang Pemilihan Waktu yang Tepat

Daniel H. Pink

Penerbit PT Elex Media Komputindo



PORTAL: ElexMedia.id
FORUM: ElexMedia.co.id/forum

WHEN

The Scientific Secrets of Perfect Timing

By Daniel H. Pink

Copyright ©2018 by Daniel H. Pink

Published by Riverhead Books, an imprint of Penguin Random House LLC, New York

ISBN: 978-0-735210622

All rights reserved

WHEN

Rahasia Ilmiah tentang Pemilihan Waktu yang Tepat

Penulis: Daniel H. Pink

Alih Bahasa: Irene Christin

Copyright ©2018, Penerbit PT Elex Media Komputindo

Hak Cipta Terjemahan Indonesia dilindungi Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia – Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta 2018

718061196

ISBN: 9-7860-204-7831-9

Self-Improvement

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan



Daftar Isi

Pendahuluan: Keputusan Kapten Turner	1
--------------------------------------	---

BAGIAN SATU. HARI

1. Pola Tersembunyi dari Kehidupan Sehari-hari	9
“Di benua dan zona waktu mana pun, sama seperti gelombang samudra dapat diduga, seperti itu pula pergerakan keseharian—puncak, lembah, dan pantulan.”	
2. Siang dan Sendok Kopi: Kekuatan Waktu Istirahat, Janji Makan Siang, dan Contoh Siesta Modern	49
“Semakin banyak bidang ilmu yang memperjelas: Istirahat bukanlah tanda kemalasan namun tanda kekuatan.”	

BAGIAN DUA. PERMULAAN, AKHIR, DAN DI ANTARANYA

3. Permulaan: Memulai dengan Benar, Memulai Kembali, dan Memulai Bersama	87
“Sebagian besar dari kita sudah paham betul bahwa permulaan adalah penting. Sekarang ilmu pemilihan waktu menunjukkan bahwa kekuatan permulaan bahkan lebih besar dari yang kita kira. Permulaan tetap bersama kita lebih lama dari yang kita tahu; dan efek dari permulaan tetap tertinggal hingga akhir.”	



BAGIAN SATU. HARI



POLA TERSEMBUNYI DARI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

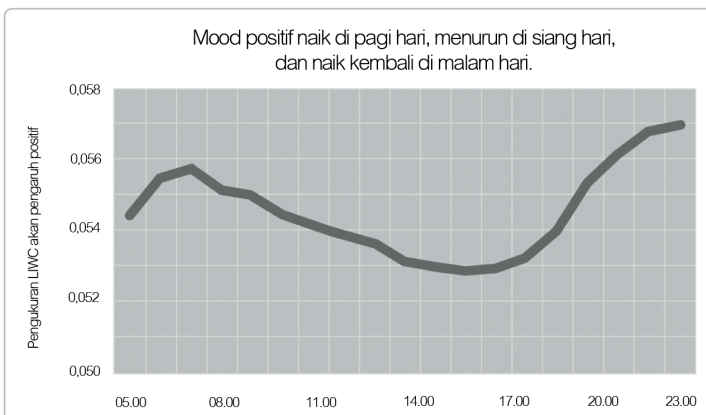
Apa yang manusia lakukan setiap hari, tak mengetahui
apa yang mereka lakukan!
—William Shakespeare,
Much Ado About Nothing

Jika Anda ingin mengukur kondisi emosional dunia, cobalah menemukan lingkaran mood yang mengitari bumi, dan Anda tidak akan mendapatkan hasil yang lebih buruk melebihi Twitter. Hampir satu miliar manusia memiliki akun, dan mereka memposting sekitar 6.000 tweet per detik.¹ Jumlah pesan mini yang sangat besar ini—apa yang orang katakan dan cara mereka mengatakannya—telah menghasilkan lautan data yang bisa digunakan oleh ilmuwan sosial untuk memahami perilaku manusia.

Beberapa tahun lalu, dua sosiologis Cornell University, Michael Macy dan Scott Golder, mempelajari lebih dari 500 juta tweet yang diposting 2,4 juta pengguna di delapan puluh empat negara dalam waktu dua tahun. Mereka berharap mampu menggunakan cara ini untuk mengukur emosi manusia—terutama bagaimana “pengaruh positif” (emosi-emosi seperti

antusiasme, kepercayaan diri, dan kewaspadaan) dan “pengaruh negatif” (emosi-emosi seperti kemarahan, kelesuan, dan rasa bersalah) berganti dari waktu ke waktu. Para peneliti tersebut tidak membaca setengah miliar tweet itu satu per satu, tentunya. Mereka memasukkan tweet tersebut dalam program analisis teks komputer yang canggih dan banyak digunakan yang disebut LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*) yang mengevaluasi setiap kata untuk emosi yang disampaikan.

Apa yang Macy dan Golder temukan, dan diterbitkan dalam jurnal terkenal *Science*, adalah pola yang luar biasa konsisten di sepanjang jam-jam saat manusia terbangun. Pengaruh positif—bahasa yang menunjukkan bahwa para tweeter merasa aktif, bertenaga, dan penuh harapan—biasanya meningkat di pagi hari, menurun di siang hari, dan meningkat kembali setelah senja. Entah tweeter itu orang Amerika Utara atau Asia, muslim atau ateis, berkulit hitam atau putih atau cokelat, semuanya sama. “Pola perasaan sementara terbentuk secara serupa dalam budaya dan lokasi geografis yang berbeda,” tulis mereka. Juga tidak ada bedanya entah mereka menulis pada hari Senin ataupun Kamis. Setiap hari kerja pada dasarnya sama. Akhir pekan sedikit berbeda. Pengaruh positif umumnya sedikit lebih tinggi di hari Sabtu dan Minggu—dan puncak pagi dimulai sekitar dua jam lebih lambat dibandingkan hari kerja—tapi secara keseluruhan semua bentuk tetap sama.² Entah diukur di negara yang besar dan beragam seperti Amerika Serikat ataupun negara kecil yang lebih homogen seperti Uni Emirat Arab, pola harian tetap serupa. Pola tersebut terlihat seperti ini:



Pengukuran LIWC akan pengaruh positif

Di benua dan zona waktu mana pun, sama seperti gelombang samudra dapat diduga, seperti itu pula pergerakan keseharian—puncak, lembah, dan pantulan. Di balik permukaan kehidupan sehari-hari kita ada sebuah pola tersembunyi: krusial, tidak terduga, dan mengungkap.

Memahami pola ini—dari mana pola tersebut datang dan apa artinya—dimulai dari sebuah tanaman dalam pot, *Mimosa pudica*, tepatnya yang bertengger di pinggir jendela sebuah kantor di Prancis pada abad kedelapan belas. Kantor dan tanaman tersebut milik Jean-Jacques d’Ortous de Mairan, seorang astronomer terkemuka pada masanya. Suatu sore menjelang malam di musim panas di 1729, de Mairan duduk di mejanya melakukan apa yang dilakukan baik para astronomer Prancis abad kedelapan belas maupun penulis Amerika abad kedua puluh satu ketika mereka memiliki pekerjaan serius yang harus diselesaikan: Menatap keluar jendela. Saat senja tiba, de Mairan memperhatikan bahwa daun-daun dari tanaman yang berada di tepi jendelanya tersebut menutup. Sebelumnya, di siang hari, saat cahaya matahari masuk melalui jendela, daun-daun itu terbuka. Pola itu—daun terbuka saat matahari bersinar di pagi hari dan menggulung saat kegelapan mulai tiba—membangkitkan pertanyaan. Bagaimana tanaman tersebut merasakan sekitarnya? Dan apa yang akan terjadi jika pola terang dan gelap terganggu?

Jadi dalam apa yang akan menjadi tindakan menunda-nunda yang produktif menurut sejarah tersebut, de Mairan memindahkan tanaman tersebut dari jendela, memasukkannya ke dalam lemari dan menutup pintunya agar cahaya tidak bisa masuk. Esok paginya, ia membuka lemari itu untuk memeriksa tanaman tersebut dan—*mon Dieu!*—daun-daunnya tetap membuka meskipun tanaman tersebut berada dalam kegelapan total. Ia meneruskan investigasinya selama beberapa minggu berikutnya, menutup jendelanya dengan korden hitam untuk mencegah berkas cahaya masuk sedikit pun ke dalam kantornya. Pola tersebut tetap sama. Daun-daun *Mimosa pudica* tersebut tetap terbuka di pagi hari, menutup di malam hari. Tanaman tersebut tidak bereaksi terhadap cahaya eksternal. Ia mengikuti jam internalnya sendiri.³

Sejak penemuan de Mairan hampir tiga abad yang lalu tersebut, para ilmuwan menetapkan bahwa hampir semua makhluk hidup—mulai dari organisme satu-sel yang hidup di kolam-kolam hingga organisme multiselular yang mengendarai mobil minivan—memiliki jam biologis. Penjaga waktu internal ini memainkan peran penting dalam berfungsi sebagaimana harusnya. Mereka mengatur sekumpulan apa yang disebut dengan *ritme circadian* (dari bahasa Latin *circa* {sekitar} dan *diem* {hari}) yang mengatur ritme keseharian hidup setiap makhluk hidup. (Dari tanaman pot de Mairan memang pada akhirnya berkembang ilmu baru tentang ritme biologi yang disebut dengan *chronobiologi*.)

Bagi Anda dan saya, Big Ben biologis kita adalah nukleus suprachiasmatic, atau SCN, sebuah kumpulan sekitar 20.000 sel berukuran sebutir beras dalam hypothalamus, yang berada di bagian bawah pusat otak. SCN mengontrol naik turunnya suhu tubuh kita, mengatur hormon, dan membantu kita tidur pada malam hari dan bangun pada pagi hari. Alat pengatur waktu harian SCN berjalan sedikit lebih lama daripada yang waktu yang diperlukan Bumi untuk satu kali rotasi penuh—sekitar dua puluh empat jam sebelas menit.⁴ Jadi, jam internal kita menggunakan tanda-tanda sosial (jadwal kantor dan jadwal bus) dan sinyal-sinyal lingkungan (terbit dan tenggelamnya matahari) untuk membuat penyesuaian-penyesuaian kecil yang menyelaraskan siklus internal dan eksternal, sebuah proses yang disebut “penyesuaian”. (Penyelarasan ritme sirkadian suatu organisme dengan irama eksternal dalam lingkungannya.)

Hasilnya adalah, seperti tanaman di jendela de Mairan, manusia secara metafora “membuka” dan “menutup” pada waktu-waktu yang teratur setiap harinya. Pola-pola tersebut tidak identik untuk semua orang—sama seperti tekanan darah dan nadi saya tidak akan persis sama dengan Anda atau bahkan sama seperti diri saya sendiri dua puluh tahun yang lalu atau dua puluh tahun yang akan datang. Tapi konturnya secara garis besar sangat serupa. Dan jika pun tidak serupa, perbedaan tersebut dapat diduga.

Para ahli *chronobiologis* dan peneliti lainnya mulai menelaah fungsi-fungsi fisiologis seperti produksi melatonin dan respons metabolik, namun penelitian tersebut kini melebar dan mencakup emosi dan perilaku. Penelitian mereka mengungkap beberapa pola-pola berbasis waktu yang

mengejutkan tentang bagaimana kita merasakan dan bagaimana kita berkinerja—yang nantinya menghasilkan panduan tentang bagaimana kita bisa mengonfigurasi kehidupan harian kita sendiri.

NAIK TURUNNYA MOOD DAN SAHAM

Me^Meskipun jumlahnya sangat banyak, ratusan juta tweet tidak bisa memberikan gambaran yang sempurna akan hidup keseharian kita. Meskipun penelitian lain yang menggunakan Twitter untuk mengukur mood mendapatkan banyak pola yang sama seperti yang didapatkan Macy dan Golder, baik medium dan metodologi tersebut memiliki keterbatasan.⁵ Orang-orang sering kali menggunakan media sosial untuk menunjukkan wajah ideal pada dunia yang mungkin menutupi emosi mereka yang sebenarnya, dan mungkin kurang ideal. Dan lagi, perangkat analis berkekuatan industri yang diperlukan untuk menerjemahkan data sebegitu banyak tidak selalu mendeteksi ironi, sarkasme, dan trik-trik halus manusia lainnya.

Untungnya, para ilmuwan perilaku memiliki metode-metode lain untuk memahami apa yang kita pikirkan dan rasakan, dan ada satu metode yang sangat bagus untuk memetakan perubahan-perubahan perasaan kita dari jam ke jam. Metode itu disebut *Day Reconstruction Method* (DRM)—metode rekonstruksi hari—sebuah kreasi dari penelitian empat peneliti termasuk di antaranya Daniel Kahneman, pemenang Hadiah Nobel dalam bidang Ekonomi, dan Alan Krueger, yang bekerja sebagai ketua Dewan Penasihat Ekonomi White House dalam masa pemerintahan Barack Obama. Dengan DRM, para peserta merekonstruksi hari sebelumnya—mencatat semua yang mereka lakukan dan bagaimana perasaan mereka saat melakukannya. Penelitian DRM, misalnya, telah menunjukkan bahwa di hari apa pun orang-orang umumnya paling tidak bahagia saat pulang pergi bekerja dan paling bahagia saat bercumbu.⁶

Pada tahun 2006, Kahneman, Krueger, dan kru mendaftarkan DRM untuk mengukur “kualitas sebuah pengaruh yang sering kali terabaikan: ritmenya dalam keseharian.” Mereka meminta lebih dari sembilan ratus



wanita Amerika—dari berbagai ras, usia, tingkat pendapatan, dan tingkat pendidikan—untuk memikirkan tentang hari sebagai rangkaian kejadian atau episode dalam sebuah film, di mana masing-masing berlangsung antara lima belas menit hingga dua jam. Para wanita tersebut kemudian menjelaskan apa yang mereka lakukan dalam masing-masing episode dan memilih dari sebuah daftar yang berisikan dua belas kata sifat (bahagia, frustrasi, menikmati diri sendiri, kesal, dan seterusnya) untuk menggolongkan emosi-emosi mereka saat itu.

Saat para peneliti mengelola data tersebut mereka menemukan “dua pola yang konsisten dan kuat”—puncak kembar—sepanjang hari. Pengaruh positif para wanita tersebut naik di pagi hari sampai mencapai “titik emosional optimal” sekitar tengah hari. Kemudian mood mereka turun drastis dan tetap rendah sepanjang siang dan mulai naik kembali menjelang malam.⁷

Di sini, misalnya, adalah grafik untuk tiga emosi positif—bahagia, hangat, dan menikmati diri sendiri. (Sumbu vertikal mewakili ukuran mood para peserta, angka yang lebih tinggi berarti lebih positif dan angka yang lebih rendah berarti kurang positif. Sumbu horizontal menunjukkan jam, mulai pukul 7 pagi hingga pukul 9 malam.)

