

HENRY MANAMPIRING



the  
ALPHA  
MENJADI CEWEK SMART, INDEPENDEN, DAN ANTI-GALAU  
GIRL'S  
Guide

"Saatnya perempuan Indonesia tidak takut merebut kesempatan untuk bersinar!"

—ANNE RIDWAN, Group CEO of Leo Burnett, Publicis, and Saatchi & Saatchi Indonesia



the  
ALPHA  
GIRL'S  
guide



"Logo Alpha Female adalah hasil penggabungan aksara Alpha dari alfabet Yunani dan simbol perempuan."

# the ALPHA GIRL'S guide

Henry Manampiring



# The Alpha Girl's Guide

Penulis: Henry Manampiring  
Editor: Elaine Any  
Penyeras aksara: Resita Wahyu Febiratri  
Penata letak: Gita Ramayudha  
Desainer sampul: Levina Lesmana  
Ilustrator isi: Muhamad Luthfiansyah & Levina Lesmana  
Desainer logo Alpha Female: Agatha Vania Karina  
Foto penulis: Edward Suhadi

Penerbit:

**GagasMedia**

Jl. Haji Montong No. 57, Ciganjur–Jagakarsa,  
Jakarta Selatan 12630  
Telp. (021) 7888 3030, ext. 111  
Faks. (021) 727 0996  
E-mail: redaksi@gagasmedia.net  
Website: www.gagasmedia.net

Distributor tunggal:

**TransMedia**

Jl. Moh. Kahfi 2 No. 13-14, Cipadak–Jagakarsa  
Jakarta Selatan 12640  
Telp. (021) 7888 1000  
Faks. (021) 7888 2000  
E-mail: pemasaran@transmediapustaka.com

Cetakan pertama, 2015

Cetakan ketiga, 2015

Hak cipta dilindungi undang-undang

---

Manampiring, Henry

*The Alpha Girl's Guide*/ Henry Manampiring; editor, Elaine Any—  
cet.1— Jakarta: GagasMedia, 2015  
vi + 254 hlm; 13 x 19 cm  
ISBN 979-780-848-3

1. Pengembangan Diri  
II. Henry Manampiring

I. Judul

# Be The Alpha Girl

Apa Itu Alpha Female .....	11
The Alpha Student .....	21
The Alpha Friend .....	57
The Alpha Lover .....	73
The Alpha Professional .....	151
The Alpha Look .....	185
The Alpha Carer .....	211
Meet The Alpha Female .....	225
Your Alpha Future .....	245



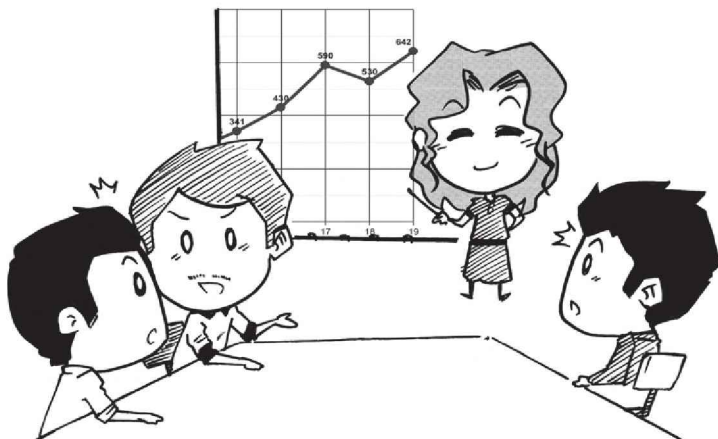
## BEBERAPA HAL YANG HARUS KAMU TAHU SEBELUM MEMBACA BUKU INI

A stylized white alpha symbol (α) on a dark blue ribbon-like background.

**M**engapa menulis tentang “Alpha Girl”?

Ada beberapa sumber inspirasi yang membuat saya ingin menulis buku ini. Yang pertama adalah, sepanjang karier saya, saya beruntung bekerja bersama beberapa Alpha Female (perempuan Alpha). Apa itu Alpha Female? Saya akan jelaskan lebih rinci nanti. Dalam konteks pekerjaan, Alpha Female digambarkan sebagai para perempuan luar biasa. Mereka meraih posisi senior di perusahaan tempat saya bekerja. Mereka ulet, bekerja keras, dan percaya diri. Di dalam *meeting*, mereka bukan tipe perempuan yang diam dan menurut saja pada apa yang dikatakan oleh para kolega pria. Mereka akan mengutarakan pendapat mereka tanpa harus diminta. Mereka akan berkata sejujurnya jika sebuah ide dianggap sebagai ide yang buruk, tentunya dengan cara yang sopan dan profesional. Mereka mengelola dan memimpin tim dengan banyak anak buah. Mereka disegani, dihormati, bahkan mungkin ditakuti oleh sebagian orang.

Saya juga beruntung pernah beberapa kali mendapatkan Alpha Female sebagai atasan langsung. Banyak pria Indonesia yang justru ketakutan atau tidak menyukai memiliki atasan perempuan. Sebaliknya, bagi saya, *gender* (jenis kelamin) adalah sesuatu yang tidak relevan di dalam pekerjaan. Jika seorang



perempuan memiliki kecerdasan, keberanian, kepercayaan diri, dan *attitude* yang menunjang, saya tetap saja berkesempatan belajar darinya. Dan atasan-atasan Alpha Female saya adalah sosok-sosok yang inspiratif. Merupakan sebuah kehormatan bagi saya bekerja bersama mereka.

Namun, Alpha Female tidak hanya saya jumpai di dalam lingkungan pekerjaan. Saya juga melihat banyak sekali sosok-sosok perempuan Indonesia yang luar biasa. Mereka berprestasi luar biasa, membawa perubahan bagi masyarakat dan bangsa, dan menginspirasi banyak orang. Saya bangga sekali tinggal di Indonesia, sebuah negara yang luar biasa memberi kesempatan bagi banyak putri bangsa untuk bersinar dengan prestasi. Masih banyak negara lain yang kaum perempuannya tidak memiliki kesempatan sebesar di Indonesia, bahkan perempuan harus mengalami perlawanan yang sengit saat mereka ingin maju.

Kondisi kontras yang saya temui di antara remaja putri Indonesia saat ini menjadi sumber inspirasi lain lagi. Saya



beruntung sekali karena saya bisa berinteraksi dengan ratusan, bahkan ribuan orang dari generasi yang berbeda. Melalui media sosial Ask.fm, saya bisa menyapa dan berdiskusi dengan banyak remaja putri soal banyak topik yang mengganggu pikiran mereka. Ask.fm adalah media sosial berbasis tanya jawab. Dari yang semula hanya sekedar iseng ingin tahu (karena sebagian pekerjaan saya sebagai praktisi periklanan adalah mengikuti perkembangan media sosial), akhirnya saya jadi *kejeblos* beneran di media ini.

Di suatu siang di hari Minggu, saya sedang berada di dalam bioskop, menantikan film yang akan segera mulai. Sambil menunggu, saya iseng membuka aplikasi Ask.fm di *smartphone*. Tiba-tiba, saya mendapat sebuah pertanyaan seperti ini:

## Question



"Cewek itu harus berpendidikan tinggi nggak, sih? Ujung-ujungnya di dapur juga. Kasih alasan kuat, dong, kenapa cewek harus berpendidikan tinggi?!"

Question of the Day



Pembaca harus bisa melihat ekspresi wajah saya saat itu. Dari *mood* senang sedang menunggu film yang dinanti-nanti, mendadak wajah saya jadi kesal sekali. Untuk beberapa detik, saya harus memastikan sedang berada di tahun berapa (seperti tokoh John Connor di film *Terminator*, gitu *deh*). Apakah tadi ada portal waktu terbuka dan saya tanpa sadar telah dipindahkan ke tahun 1800?

Di tahun 2015, kenapa masih ada yang mempertanyakan "untuk apa perempuan berpendidikan tinggi?" Dan ditambahkan pula kalimat "nasib perempuan, toh, ujung-ujungnya di dapur juga". Dan saya menerima pertanyaan ini bukan di surat kertas

bertulisan tangan dengan amplop berperangko, tetapi melalui sebuah media sosial mutakhir!

Saat itulah saya menyadari bahwa perjuangan RA Kartini yang kita peringati setiap 21 April masih jauh dari kata selesai. Bahkan, ketika banyak orang Indonesia sudah mengenal internet dan menggenggam *smartphone*, masih banyak *belief* yang menurut saya adalah milik abad yang lampau. Yang membuat saya gusar sebenarnya bukanlah pilihan perempuan untuk ingin bersekolah tinggi atau tidak. Menurut saya itu hak pribadi. Namun, jika keinginan untuk bersekolah tinggi dibatasi oleh kepercayaan bahwa kodrat perempuan hanya di dapur, di situ terkadang saya merasa sedih.

Di saat perempuan Indonesia bisa dikatakan tidak dihalangi untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya, justru yang menahan perempuan untuk maju adalah *belief* seperti ini. Bagi saya, hal ini adalah sebuah ironi serta gambaran yang kontras dengan banyak figur Alpha Female yang saya temui di pekerjaan maupun di berita.





Saya jadi teringat ibu saya. Beliau sudah cukup lanjut usia dan telah merasakan 4 zaman sekaligus. Zaman penjajahan Belanda, penjajahan Jepang, Orde Baru, dan sekarang Orde Reformasi. Kalau ada seorang perempuan yang pandangan hidupnya tradisional dan kolot, seharusnya adalah ibu saya. *You know what*, sejak kecil ibu saya selalu menekankan pada anaknya, terutama kakak perempuan saya bahwa perempuan *harus* pintar, bersekolah tinggi, dan tidak boleh menggantungkan kebahagiaan dan kesejahteraannya hanya kepada pria.

Kembali ke pertanyaan tadi. Akhirnya, setelah menghela napas panjang, saya pun memberikan jawaban. Jawaban detailnya akan saya singgung lagi nanti. Pada intinya, saya menjawab bahwa pendidikan yang baik bisa menjadi pegangan si perempuan agar tidak bergantung kepada pria/suami. Apalagi kalau, amit-amit, si suami mencampakkan dia kelak (dan pembaca tentunya tahu bahwa ini lumrah terjadi). Sesudah saya selesai mem-*posting* jawaban, saya pun masuk ke dalam bioskop untuk menonton film.

Hampir dua jam kemudian, saat saya keluar dari bioskop, betapa kagetnya saya melihat jumlah *like* jawaban saya yang sudah ratusan. Bahkan, saya menerima banyak komentar dari perempuan-perempuan lain yang gusar dengan opini bahwa perempuan tidak perlu bersekolah tinggi. Ada juga yang curhat bahwa orangtua mereka masih punya pikiran seperti itu. Saat itu, terbesit rasa syukur, artinya masih banyak perempuan Indonesia yang sepaham dengan saya.

Dari situlah saya mulai sering menerima pertanyaan mengenai berbagai problematika remaja perempuan. Banyak sekali

pertanyaan galau yang meminta nasihat bagaimana harus bertindak di sekolah, pacaran, dan pekerjaan. Tema-tema yang ditanyakan banyak yang membuat saya berpikir, *"What would an Alpha Female do?"* Apa yang akan dilakukan para Alpha Female yang saya kagumi tadi jika mereka berada di posisi para remaja galau ini?

Tanpa terasa, sejauh ini saya sudah menjawab lebih dari 8 ribu pertanyaan di Ask.fm dengan *follower* berjumlah 20 ribu lebih. Walaupun tidak melulu mengenai problematika hidup para remaja, banyak sekali pertanyaan-pertanyaan yang saya jawab dengan membayangkan jika diri saya seorang Alpha Female. (*Okay, ini terdengar agak aneh*).

Saya juga banyak menerima ucapan terima kasih dari *follower* yang merasa mendapat motivasi dari jawaban-jawaban saya. Sampai akhirnya saya mendapat permintaan dari banyak *follower* untuk membukukan saja jawaban-jawaban saya agar mudah dibaca kembali.

Dari sinilah awalnya terpikir untuk menulis buku ini. Se-macam upaya menyajikan sebuah perspektif kepada para perempuan remaja dan muda, agar bisa menjadi tambahan pertimbangan dalam menjalani hidup dan meraih potensi mereka. Mengapa menggunakan konsep Alpha Girl? Karena saya menulis ini sebagai rasa apresiasi dan kekaguman terhadap Alpha Female dewasa. *Dan semua Alpha Female dewasa pernah menjadi remaja perempuan juga.*

Seandainya saya bisa menjadi 'jembatan' antara para perempuan luar biasa ini dengan adik-adik mereka yang masih re-

maja, itu sudah membuat saya senang sekali. Karena itu, konsep buku ini justru berbicara kepada para calon Alpha Girl yang saat ini masih remaja, yang kelak mungkin akan tumbuh menjadi seorang Alpha Female dewasa. Masa remaja selain sering dianggap sebagai masa yang paling indah, juga merupakan masa penting pembentukan karakter.

*Kok, cowok yang menulis buku ini? Saya tahu mungkin agak aneh seorang pria menulis topik tentang perempuan. Hal ini memang bukan hal yang lazim. Menurut saya ada beberapa pertimbangan logis mengapa ini justru hal yang positif. Pertama, sebagai pria, semoga saya bisa berada di posisi lebih "netral" dalam melihat seorang Alpha Female. Saya bisa membayangkan jika seorang perempuan yang *sharing* kepada perempuan lain mungkin dia harus menghadapi pemikiran, "Ah, itu kan kamu saja membela diri sendiri".*

Pertimbangan kedua, tidak bisa dipungkiri keputusan-keputusan yang diambil oleh para remaja dilakukan karena memper-timbangkan pemikiran lawan jenis. Jika seorang perempuan menasihati perempuan lain untuk berani bersekolah tinggi, misalnya, bisa saja yang dinasihati berpikir, "Ah, kamu gampang ngomong seperti itu. Tapi, kan, saya takut nggak dapat pacar/suami!"

Sebagai penulis pria, justru buku ini bisa memberikan perspektif seorang lawan jenis yang sering kali menjadi pertimbangan para perempuan. Dan saya yakin, walaupun bukan mayoritas, banyak pria lain yang sependapat dengan saya dan mengagumi Alpha Female.

### **Lalu, kenapa saya harus membaca buku ini?**

Saya membangun karier di dunia periklanan. Sering kali kalimat dalam iklan melebih-lebihkan manfaat sebuah produk. Misalnya, sebuah *lotion* kulit bisa multifungsi: memutihkan kulit, menghilangkan jerawat, menghilangkan keriput, menghilangkan noda di kompor, sampai melindungi mesin motor dari karat. Lebay gitu, deh.

Saya bukan 'tukang iklan' seperti itu.

Saya tidak akan menjamin pembaca buku akan menjadi percaya diri, pintar, sukses, kaya, pandai taekwondo, kebal peluru, dan lain-lain. Atau menjamin pembaca perempuan pasti akan tumbuh menjadi seorang Alpha Female. Namun besar harapan saya, minimal pemikiran pembaca akan terbuka mengenai apa yang bisa dilakukan seorang remaja perempuan. Para Alpha Female adalah orang yang menyadari kekuatan dan potensinya, dan mereka akan melakukan hal-hal untuk merealisasikan kekuatan dan potensi mereka. Tip, observasi, dan renungan di dalam buku ini semoga bisa membantu hal itu.

Dalam perjalanan menulis buku ini, saya beruntung bisa mewawancarai beberapa Alpha Female, baik tokoh publik maupun "orang biasa". Mereka semua memiliki kesamaan: memiliki prestasi tinggi, baik di sekolah maupun di pekerjaan, mau mengejar cita-cita dan bekerja keras untuk itu, serta tidak mudah menyerah menghadapi hambatan. Bercakap-cakap dengan mereka memberikan banyak inspirasi, dan saya merasa harus lebih banyak perempuan mendengarkan apa yang mereka alami dan ingin mereka sampaikan kepada para perempuan muda Indonesia.

Terakhir, saya ingin pembaca tetap bersikap *kritis* dalam membaca buku ini. Jangan ditelan mentah-mentah seperti makan sashimi! Buku ini juga tidak dimaksudkan sebagai sebuah kitab undang-undang yang berlaku absolut. Buku ini adalah sebuah wacana yang dilontarkan kepada kamu para pembaca, untuk dipikirkan, ditantang, diperdebatkan, dan didiskusikan dengan teman-teman yang lain. Karena salah satu sifat penting Alpha Female adalah bersikap kritis dalam mendengar atau membaca sesuatu. Jadi, kalau kamu sudah membaca buku ini sambil bersikap kritis, maka kamu sudah mempraktikkan sifat Alpha Female yang penting!

Saya ingin buku ini menjadi sebuah ‘perjalanan’ bersama, saya dan kamu, yang menggelitik nalar dan hati melalui lembaran. Saya jamin, perjalanan ini tidak akan menjadi sebuah perjalanan berat dan filosofis, tetapi ringan, penuh canda, tanpa mengurangi keseriusan topik yang diusung, layaknya melakukan perjalanan bersama teman-teman. Di dalam setiap bab akan disertakan “Alpha Exercise”, semacam aktivitas atau eksperimen sosial yang *fun* untuk menjelaskan sebuah poin. Di akhir bab akan selalu ada “Alpha Learning”, yaitu ringkasan poin dari bab sebelumnya. Kemudian pembaca akan mendapatkan kutipan dari “Alpha Sister”, yaitu kakak-kakakmu para Alpha Female yang diwawancarai oleh penulis. Mereka akan membagikan tip dan saran untukmu agar bisa mengikuti jejak mereka.

Mari kita memulai perjalanan ini!





1  
Apa Itu  
Alpha female?

Sesuai janji saya di bagian pendahuluan, saya akan menjelaskan lebih rinci, "Apa itu Alpha Female?", sebelum kita melanjutkan bagaimana agar para remaja bisa menjadi "Alpha Girl".

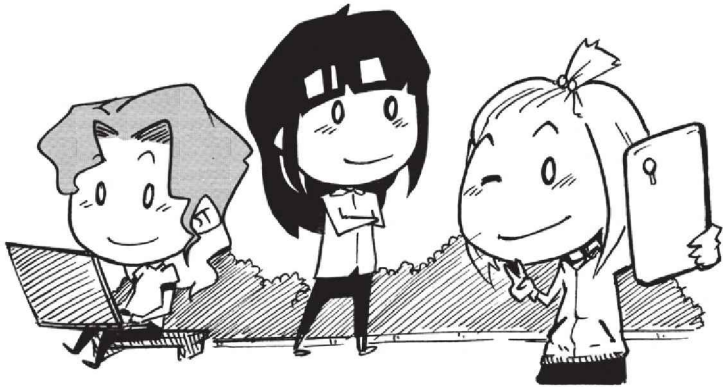
Istilah Alpha Female awalnya lahir dari dunia ilmu perilaku fauna. Para peneliti fauna sudah lama menemukan bahwa spesies fauna yang hidup berkelompok (sosial) memiliki strata sosial di dalamnya. Ada anggota kelompok yang dominan, memimpin, dan juga menguasai hak untuk kawin. *Alpha Male*, atau jantan yang dominan, cukup jamak ditemui di berbagai spesies primata seperti gorila, simpanse, dan juga spesies mamalia lain. Alpha male menjadi pemimpin kelompok, melindungi kelompoknya dari serangan predator atau kelompok lain. "Alpha" adalah huruf pertama dari alfabet Yunani, dan karenanya menandakan anggota kelompok yang teratas.

Status Alpha tidak hanya dimiliki oleh jantan. Dalam beberapa spesies primata, status Alpha juga dimiliki oleh anggota betina, yang disebut Alpha Female. Bila kekuatan fisik dan keberanian adalah aset utama Alpha Male, maka Alpha Female lebih terlihat dalam pengaruhnya atas anggota betina lainnya. Ia dihormati dan disegani oleh anggota betina yang lain, bahkan oleh anggota yang jantan sekalipun<sup>1</sup>.

Konsep Alpha Male dan Alpha Female ini kemudian mulai populer diterapkan kepada spesies primata yang paling canggih, (konon) paling bijak, dan senang *selfie*: manusia. Bagaimanapun manusia adalah bagian dari primata dan kita adalah makhluk sosial juga. Para peneliti sosial melihat kemiripan antara

---

<sup>1</sup> [http://www.huffingtonpost.com/frans-de-waal/alpha-females-i-have-know\\_b\\_63400.html](http://www.huffingtonpost.com/frans-de-waal/alpha-females-i-have-know_b_63400.html)



manusia dengan primata lain menyangkut strata di dalam sebuah kelompok. Pria yang merupakan pemimpin alami (tidak harus karena jabatan formal) di dalam kelompoknya kemudian sering disebut sebagai "Alpha Male". Kalau kita memperhatikan sekelompok anak remaja pria atau pria dewasa di kantor, akan selalu ada satu orang yang dominan menggerakkan, disegani teman-temannya, dan tidak segan untuk menegur yang lainnya.

Alpha Male di dalam konteks manusia tidak harus menjadi yang terkuat seperti Alpha Male di kelompok gorila atau simpanse (walaupun terkadang kebetulan juga seperti itu). Alpha Male mendapatkan status Alpha mereka melalui keberanian, ambisi, kecerdasan, sampai pesona (*charm*). Alpha Male mempunyai *power* dan pengaruh yang nyata atas orang-orang. Di kantor mereka bisa menduduki posisi-posisi penting dan sukses secara karier. Di sekolah atau kampus, mereka bisa menjadi *informal leader*, atau memimpin organisasi sekolah/kampus.





Begitu juga dengan perempuan. Selalu dalam setiap kelompok perempuan, entah itu kelompok kecil pertemanan di sekolah, di kantor, sampai ruang lingkup masyarakat, kita akan menjumpai Alpha Female. Mereka ambisius, pekerja keras, sangat percaya diri, berprestasi, dihormati, dikagumi, dan disegani oleh para perempuan lain. Sebagian dari mereka juga memiliki daya tarik fisik di atas rata-rata. Sama dengan Alpha Male, para Alpha Female di kantor dapat terlihat dari kecerdasan, kepemimpinan, dan kharismanya. Mereka pun sering menduduki posisi kunci dan manajemen, memimpin puluhan bahkan sampai ratusan orang. Mereka dikenal oleh rekan-rekannya sebagai perempuan yang tidak boleh diremehkan apalagi dilecehkan. Di mana pun ada

kerumunan perempuan, Alpha Female akan terlihat menonjol. Dia akan mengorganisir, menggerakkan, dan memimpin diskusi. Mereka tidak akan “melipir” ke pojokan.

Sering kali mereka digosipkan dengan sinis oleh banyak perempuan lain, tetapi ini justru membuktikan bahwa mereka sebenarnya iri dengan status Alpha si perempuan tersebut. Alpha Female tidak hanya disegani perempuan, tetapi juga pria. Perempuan-perempuan ini sering kali membuat lawan jenis yang tidak percaya diri segan untuk mendekati.

Alpha Female bukan status yang bisa diklaim sendiri. Kamu tidak bisa secara sepihak mengklaim, “*Eh, saya kayaknya Alpha Female, deh.*” Ingat, bahwa status Alpha adalah status di dalam sebuah kelompok. Dan artinya, status ini bergantung pada pengakuan oleh anggota kelompok lain. Di dalam kelompok primata seperti simpanse misalnya, jantan yang merebut status Alpha harus berkelahi dulu dengan jantan-jantan lain. Sampai jantan yang lain mengakui bahwa dia adalah yang terkuat dan terlayak menjadi pemimpin barulah dia “mendapatkan” posisi tersebut.



## Alpha Exercise

Coba amati geng pertemanan di sekolah, kampus, atau kantor. Di dalam sebuah geng atau kelompok, siapakah yang terlihat dominan menjadi pemimpin? Apakah ada perbedaan antara geng pria dan perempuan? Apakah kamu pernah mendapati para Alpha Female ini digosipkan di antara teman-teman kamu?

Saya sering mendapat pertanyaan, apakah perbedaan Alpha Female dengan Miss Independent? Ada yang menggabungkan definisi keduanya, tetapi ada juga yang membedakan. Saya cenderung membedakan keduanya. Perbedaan sederhananya seperti ini:

- ✓ Alpha Female sudah pasti Miss Independent.
- ✓ Miss Independent belum tentu Alpha Female.

Sifat independen adalah salah satu karakteristik Alpha Female. Namun, yang membedakan seorang Alpha Female dari perempuan independen biasa adalah, dia memiliki *power* dan pengaruh atas orang-orang lain. Seorang Alpha Female menjadi *leader of the pack* (pemimpin atas kawanannya). Ia juga memiliki pola pikir yang diikuti oleh orang-orang lain, atau bahkan bisa menggerakkan orang lain untuk mencapai tujuannya. Sementara seorang perempuan independen tidak harus ingin memimpin atau memengaruhi orang lain. Dia hanya nyaman dengan dirinya

sendiri, dan tidak harus memimpin orang lain. Karenanya, Alpha Female berjumlah jauh lebih sedikit daripada Miss Independent.

Banyak yang bertanya kepada saya, apakah Alpha Female itu dilahirkan (faktor genetis) atau bisa dilatih dan dikembangkan? Saya merasa kedua faktor tersebut sama-sama berpengaruh. Tidak bisa dipungkiri, banyak kualitas Alpha Female yang sangat mungkin dipengaruhi faktor genetis, seperti kecantikan fisik atau kecerdasan. Dari pengamatan saya terhadap para Alpha Female di kehidupan nyata, mereka benar-benar bekerja keras untuk mendapatkan posisi Alpha mereka. Mereka belajar sungguh-sungguh saat mengerjakan tugas, baik di sekolah ataupun pekerjaan. Mereka akan mencurahkan perhatian dan kemampuan mereka sebaik-baiknya.

Di dalam kegiatan hobi atau olahraga, mereka juga akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk meningkatkan keahlian mereka. Tidak ada Alpha Female yang saya kenal malas-malasan atau kerja tidak niat. Karena itulah saya percaya, untuk mendapatkan status Alpha Female bukanlah semata faktor “bawaan lahir” saja. *Attitude* yang baik dan kerja keras juga sangat menentukan.

## Alpha Exercise

Coba amati selebritas perempuan kelas dunia seperti Taylor Swift, Beyonce, Jennifer Lawrence, Agnes Monica, dan lain-lain. Baca kisah hidup mereka. Apakah menurut kamu mereka hanya mengandalkan faktor “bawaan lahir” saja? Apakah mereka bekerja keras untuk mencapai status mereka sekarang?

Berhubungan dengan “bawaan lahir” vs “dikembangkan”, maka timbul pertanyaan berikut: apakah semua perempuan bisa menjadi Alpha Female?

Jawaban saya: TIDAK. Tidak semua manusia terlahir dengan faktor-faktor pendukung. Coba saja kita melihat di sekitar kita, tidak semua orang terlahir dengan kecerdasan yang sama, fisik yang sama, atau bakat yang sama. Ini realitas hidup. Di antara mereka yang terlahir dengan faktor-faktor pendukung ini, tidak semuanya memiliki tekad yang kuat, komitmen, dan kerja keras untuk mengembangkan potensinya. Karenanya, hanya SEDIKIT saja perempuan yang akhirnya benar-benar menjadi Alpha Female di dalam hidupnya. Selain itu, secara definisinya sendiri sebagai pimpinan kawan, tidak mungkin semua anggota kelompok berstatus pemimpin dong.

Sampai di sini, mungkin pembaca jadi bertanya-tanya: *Jadi ngapain baca buku ini, dong?*

Menurut saya, banyak hal-hal positif yang bisa dipelajari dari perempuan-perempuan hebat Alpha Female. Bahkan kalau kita tidak akan pernah mencapai status pemimpin nantinya, perilaku, *attitude*, dan semangat para Alpha Female tetap layak dipelajari untuk membantu diri kita menjadi lebih baik dan tidak menyia-nyiaakan potensi kita.

Saya percaya, sifat, kebiasaan, dan *attitude* yang baik jika sudah dilatih sejak kita remaja bisa menjadi hal yang akan terus kita bawa sampai dewasa. Alpha Female adalah tahap berikut dari Alpha Girl, remaja putri dengan kualitas Alpha.

Berbagai tip yang disajikan di dalam buku ini terinspirasi dari banyak sumber. Pekerjaan saya di dunia *marketing* dan periklanan banyak mengharuskan saya mengerti tentang manusia dan perilakunya. Inspirasi mengenai Alpha Female juga datang dari banyak teman, kolega, ataupun figur-figur inspiratif lain yang belum sempat saya temui langsung. Selain itu, banyak sekali masukan dari teman-teman di media sosial yang juga melengkapi pemahaman saya tentang bagaimana menjadi perempuan yang cerdas, mandiri, dan inspiratif.

Dan terakhir, saya banyak belajar dari istri saya sendiri. Ia adalah seorang profesional ulet yang sudah banyak diakui kemampuannya oleh para kolega dan kliennya. (Selain itu, memang sebaiknya saya berkata-kata yang positif mengenai dia di dalam buku ini, untuk menghindari masalah di rumah. Hahaha!).

Satu hal penting yang harus diingat, menjadi Alpha Female bukanlah jaminan menjadi bahagia. Bagi saya, ini hal yang benar-benar penting diingat. Menjadi pemimpin, tentu kalian akan dihormati, disegani kawan atau lawan, dan berprestasi, tetapi semua hal baik itu bukan jaminan utama kebahagiaan seseorang. Karena itulah dari awal pembaca sudah diingatkan untuk selalu kritis dan bijak dalam menerapkan apa yang ada di buku ini. Situasi setiap orang pasti berbeda. Dengan kondisi budaya keluarga dan masyarakat sekitar yang berbeda-beda juga.

Untuk memudahkan pembaca (dan juga saya sebagai penulis!), saya akan membuat berbagai kategori, sesuai dengan berbagai aspek hidup yang mungkin dijalani pembaca.

- ✓ ***The Alpha Student.*** Bagaimana seorang Alpha Girl berperilaku sebagai seorang pelajar.
- ✓ ***The Alpha Friend.*** Bagaimana seorang Alpha Girl berteman.
- ✓ ***The Alpha Lover.*** Bagaimana seorang Alpha Girl saat pacaran, sampai topik menikah.
- ✓ ***The Alpha Worker.*** Bagaimana seorang Alpha Girl berperilaku di pekerjaan dan kantor.
- ✓ ***The Alpha Look.*** Bagaimana seorang Alpha Girl merawat penampilan dirinya. Penampilan adalah faktor yang tidak kalah penting bagi seorang Alpha Girl, lho!
- ✓ ***The Alpha Carer.*** Bagaimana seorang Alpha Girl membawa dampak positif bagi orang lain.

*So, are you ready to become an Alpha Girl?*

## *Alpha Learning*

“Alpha Female” adalah perempuan-perempuan yang berada di puncak karena prestasi dan *attitude*-nya. Mereka dihormati dan disegani, baik oleh perempuan maupun pria. Mereka percaya diri dan mengoptimalkan potensinya. Menjadi seorang Alpha Female dewasa bisa dimulai sejak dini dengan menjadi Alpha Girl.

*α*

2

# The Alpha Student



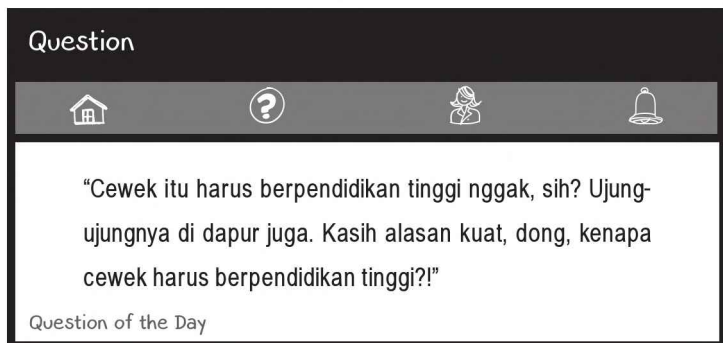


**Apakah** saat ini kamu masih duduk di bangku sekolah atau kuliah? Jika iya, artinya saat ini kamu sedang belajar dan menyelesaikan pendidikan akademis yang merupakan tanggung jawab utama kamu. Dan seorang Alpha Girl tidak akan lari dari tanggung jawab utamanya. Bagian ini akan mengupas banyak tip menjadi seorang Alpha Student. Namun, ini bukan buku bimbel (bimbingan belajar) yang akan memberikan kamu rahasia mendapat nilai ulangan tinggi atau jaminan lulus SBMPTN. Bukan! Biarkan topik itu dibahas oleh yang lebih ahlinya (apalagi mengingat nilai saya sendiri di sekolah dulu jeblok, hahaha!)

Yang ingin dibahas di buku ini adalah, bagaimana perilaku dan sikap seorang Alpha Girl sebagai pelajar. Mengapa hal ini penting? Karena masa sekolah bisa menjadi simulasi hal-hal di kehidupan nyata sesudah lulus sekolah nanti. Seperti apa etos kerja dan integritas seorang pelajar bisa sedikit banyak menentukan bagaimana dia berperilaku di lingkungan kerja nanti. Bagian buku ini lebih menekankan perilaku dan sikap yang merupakan cerminan seorang Alpha Girl. Nilai akademis yang baik hanyalah “efek samping” saja.

## UNTUK APA PEREMPUAN SEKOLAH TI NGGI -TI NGGI ?

Mari kita kembali ke pertanyaan yang sedikit banyak mencetuskan ide membuat buku ini.



Pembaca mau tahu jawaban yang saya tulis saat itu sampai mendapatkan ribuan *like*? Saya menjawab:





"Karena sesudah menikah 10 tahun dan suami lo memutuskan untuk:

- punya simpanan perempuan yang 20 tahun lebih muda, atau
- pengen nikah lagi dan lo dimadu, atau
- menceraikan lo untuk nikah lagi, maka dengan pendidikan tinggi, lo masih bisa mandiri dan nggak pasrah menangis memohon dia mengasihani lo dan tetap menafkahi lo. Malah, lo bisa menendang dia dari hidup lo.

Perempuan berpendidikan tinggi punya kemampuan mandiri sebagai *backup plan*."

Jawaban tadi rasanya lebih pedas dari sambal Bu Joko, Bu Rudi, dan segala sambal Bu lainnya. Saya akan menjelaskan mengapa penting seorang perempuan memperoleh pendidikan setinggi-tingginya sepanjang dia mampu.

Dan alasan terutamanya adalah:



***Dalam hidup ini  
tidak ada yang pasti.***



Perhatikan lagi pertanyaan yang saya terima di Ask.fm tadi, ada kalimat "....ujung-ujungnya di dapur juga." Kalimat ini mengandung beberapa asumsi:



- ✓ Bahwa si penanya yakin bahwa dia akan mendapatkan “dapur” (menikah dengan seseorang yang mampu memberikan dia dapur).
- ✓ Dengan asumsi yang di atas tercapai, bahwa si penanya akan terus-terusan memiliki “dapur” tersebut (tidak akan pernah bercerai).
- ✓ Dengan asumsi bahwa semua yang si atas tercapai, anggaplah suami setia dan pernikahan tetap terjaga, ada asumsi lain bahwa dapur tersebut akan terus-terusan “ngebul” (nafkah selalu tersedia).

Dengan sekadar melihat keadaan di sekitar, kita tahu bahwa tidak ada hal yang pasti dalam hidup ini. Masalahnya, banyak sekali perempuan masih menderita apa yang saya sebut sebagai “*Princess Mentality*”. *Princess* di sini merujuk ke kisah-kisah putri

di negeri dongeng yang menantikan Pangeran Berkuda Putih untuk datang menyelamatkan dia (baca: menikahi), dan kemudian seolah-olah semua masalah hidup akan selesai. Tugas si Pangeran inilah untuk menafkahi si Putri, menyediakan tempat tinggal, menyediakan kuda atau mobil BMW, serta membayari dia jalan-jalan ke Bali. Sang *princess* cukup duduk manis karena semua rezeki dan kenikmatan hidup menjadi tanggung jawab si Pangeran.



### *Alpha Sister says....*

“Saya tidak perlu hanya menunggu Pangeran Berkuda. Saya sudah punya kuda sendiri, terima kasih.”

—Frinzy, General Manager di sebuah perusahaan swasta nasional.

*Princess Mentality* ini sangat bagus sebagai kisah dongeng, tetapi sayangnya, tidak ada kemiripannya dengan dunia nyata. Tidak ada yang menjamin bahwa seorang perempuan akan me-

nemukan si Pangeran Berkuda Putih (*sebentar, kenapa, sih, pangeran harus naik kuda putih? Kan, cepat kotor kalau kudanya harus melewati daerah genangan. Kalau saya jadi pangeran, saya memilih kuda hitam! Lebih macho, dan perawatan lebih ringan! Eh, sampai di mana saya...?*) dan si Pangeran tersebut akan membawa sang perempuan ke istananya yang berdapur putih juga.

Bahkan, jika si perempuan sukses menggaet seorang pangeran dan menduduki dapurnya, hanya di kisah dongeng *they live happily ever after* (mereka hidup bahagia untuk selama-lamanya). Di kehidupan nyata, tidak ada jaminan pernikahan bertahan abadi. Maaf, tapi memang seperti itulah dunia nyata. Data Kementerian Agama tahun 2014 menunjukkan tingkat perceraian sudah mencapai lebih dari 10%, artinya terjadi 1 kasus gugatan cerai untuk 10 pernikahan yang terjadi di tahun itu. Kandasnya pernikahan adalah bagian dari kehidupan nyata. Kita tidak bisa memiliki kepastian apa pun dalam hidup ini, selain kematian dan kena pajak.

## Alpha Exercise

Bayangkan kamu sudah menikah dengan seorang pria idaman. Sesudah 1 tahun menikah, tiba-tiba suaminya mengatakan ia sudah jatuh cinta dengan perempuan lain yang jauh lebih muda darimu. Suaminya ingin menceraikanmu, dan tampaknya sudah serius dengan pacar baru dan keputusannya (percayalah situasi ini BANYAK terjadi)!

Bayangkan keadaanmu saat itu. Apakah saat itu kamu tidak punya kemampuan apa-apa dan hidup kamu sepenuhnya bergan-

tung pada seorang suami? Atau kamu membayangkan bahwa kamu adalah seorang yang mandiri, tidak perlu mengemis dan meng-  
iba-iba pada suamimu?

Apa yang dilakukan Alpha Girl saat masih remaja supaya menghindari situasi yang tidak diinginkan?

*Exercise* di atas memang tidak enak, tetapi perlu. Saya bekerja di sebuah gedung perkantoran yang secara rutin melakukan latihan kebakaran. Di latihan kebakaran ini semua penghuni gedung harus meninggalkan gedung tanpa menggunakan lift. Alhasil apeslah mereka yang menghuni lantai tinggi (misalnya lantai 20) karena mereka harus turun menggunakan tangga darurat. Latihan kebakaran ini memang tidak enak, dan dijamin membuat dengkul gemeteran sesudah turun tangga 20 lantai, tetapi harus dilakukan karena *tidak ada yang pasti dalam hidup*. Tidak ada yang bisa menjamin bahwa *pasti* gedung tersebut tidak akan pernah mengalami kebakaran. Karena faktor risiko kebakaran itu nyata, maka kita harus berlatih menghadapinya, seandainya itu terjadi.

*Alpha Exercise* tadi bermaksud menempatkan kamu di dalam “latihan kebakaran”, supaya kamu bisa membayangkan saat situasi tidak enak terjadi di dalam hidupmu, *karena tidak ada yang pasti di dalam hidup ini*. Kalau kamu berharap hidup hanya berjalan lancar dan indah seperti skenario yang kamu harapkan, maka sama saja kamu mempersiapkan diri untuk bencana dan kesedihan ketika hidup berjalan tidak sesuai dengan yang kamu harapkan.

Alpha Girl tidak melihat sekolah dan pendidikan hanya sebagai sebuah fase hidup, atau kewajiban yang diperintahkan orangtua. Alpha Girl melihat pendidikan sebagai bekal untuk kelak *bisa mandiri di dalam situasi apa pun*. Pendidikan bisa membuka pintu untuk bekerja dan mandiri secara finansial, yang artinya menjadi opsi. Seorang perempuan boleh saja untuk memilih tidak bekerja, tetapi minimal dengan bekal pendidikan akademis yang baik, dia memiliki opsi untuk bekerja dan mandiri kalau situasi memerlukan.

Opsi untuk mandiri dengan bekal pendidikan tidak hanya diperuntukkan saat suami ternyata malas atau gagal menjadi pencari nafkah, saat pernikahan retak, atau saat suami mencampakkan istri. Perempuan yang berpendidikan tinggi juga bisa menjadi penyelamat saat suami tertimpa musibah.

Kembali ke prinsip hidup penuh ketidakpastian. Kamu bisa memiliki suami yang setia, pencari nafkah yang baik, dan mencintai kamu sungguh-sungguh, tetapi bisa saja suami terkena penyakit parah (serangan jantung, stroke) atau terkena kecelakaan sehingga dia tidak mampu mencari nafkah lagi. Dan bayangkan kamu sudah mempunyai anak yang harus dihidupi. Perempuan yang berpendidikan bisa menjadi *backup* tulang punggung keluarga jika diperlukan.

Masih ada lagi keuntungan Alpha Female yang berpendidikan tinggi. Mari kita asumsikan segala sesuatu dalam hidup berjalan lancar. Kamu mendapat suami ideal, pencari nafkah yang baik, diberkati dengan kesehatan dan umur panjang, dan dianugerahi anak-anak yang hebat. Ibu yang berpendidikan



dan cerdas juga menjadi ibu yang cerdas bagi anak-anaknya. Jangan lupa anak-anak belajar tidak hanya dari bangku sekolah, tetapi juga dari orangtua mereka. Tidakkah menyenangkan jika ibu bisa menjadi teman belajar, bahkan guru yang baik untuk anak-anaknya? Dan ibu yang bersekolah dengan baik setinggi-tingginya sesuai kemampuan dia bisa menjadi teladan bagi anak-anaknya. Dengan kata lain, ibu yang cerdas membantu anak-anaknya menjadi cerdas juga kelak. Apakah kamu ingin memiliki anak yang cerdas atau bodoh nanti?

Jadi bagaimana, masih mau bilang perempuan tidak perlu sekolah tinggi karena “ujung-ujungnya hanya di dapur”? Alpha Girl akan menolak ini karena Alpha Girl hendak menjadi perempuan dewasa yang cerdas, mampu mendukung suami, dan siap mandiri dalam segala kemungkinan situasi hidup.





## TENTANG FAKTOR ORANGTUA

Dalam proses penulisan buku ini, saya menemukan bahwa orangtua dapat menjadi faktor yang menentukan dalam pendidikan remaja perempuan. Orangtua dapat menjadi faktor pendukung yang luar biasa, tetapi juga bisa menjadi faktor penghambat. Hampir semua Alpha Female yang saya wawancarai menceritakan bahwa orangtua mereka sangat mendukung anak perempuan mereka untuk bersekolah, bahkan ngotot bahwa mereka harus bersekolah tinggi dan mendapat nilai yang baik. Di sisi lain, saya mendapat banyak cerita dari para remaja perempuan yang mengeluhkan bagaimana orangtua mereka menganggap pendidikan tinggi bagi anak perempuan sebagai hal yang remeh dan tidak perlu (karena toh “ujung-ujungnya akan di dapur juga”).

Saya percaya sekali dengan pengaruh faktor orangtua ini. Jika kamu memiliki orangtua yang percaya pentingnya pendidikan tinggi bagi perempuan dan mendukung kamu, kamu harus sangat bersyukur karena kamu beruntung. Namun, bagaimana jika kamu memiliki orangtua yang menganggap pendidikan tinggi bagi perempuan itu tidak penting, padahal kamu ingin sekali bersekolah tinggi? Dunia belum berakhir, dan kamu jangan menyerah dulu. Kamu bisa mencoba memberi argumen-argumen tadi untuk mencoba meyakinkan orangtuamu. Sekali lagi, karena tidak ada yang pasti dengan hidup ini, termasuk “dapur” itu.

## PEREMPUAN CERDAS MEMAKSA PRIA MENJADI CERDAS

### Question



"Om, aku cewek lagi kuliah, insya Allah tahun depan lulus. Penginnya nanti langsung lanjut S2 kalau bisa. Tapi orang-orang bilang, jangan S2 sebelum nikah atau punya calon. Soalnya cowok suka minder duluan kalau ceweknya udah S2. Terus, masa iya aku harus nunda S2 buat alasan gitu? Gimana tuh, Om? Galau nih."

Question of the Day

Itu adalah salah satu pertanyaan yang saya terima juga di Ask.fm.

Salah satu argumen melawan perempuan bersekolah tinggi-tinggi adalah karena (katanya) perempuan pintar akan kesulitan menemukan calon suami. Hal ini dikarenakan (konon) tidak ada cowok yang mau mempunyai pacar dan istri yang terlalu pintar. Jadi sebaiknya, perempuan tidak usahlah bersekolah tinggi-tinggi kalau ingin mendapatkan suami.

Argumen ini benar-benar argumen yang sangat *absurd* dan menghina kecerdasan. Mengapa perempuan yang harus *menurunkan kualitasnya* untuk mengalah pada pria? Para Alpha Fe-

male yang saya temui tidak akan menurunkan kualitas dan standar hanya untuk memenuhi ego pria yang tidak percaya diri.



Saya mengerti sekali kebutuhan untuk mencari pasangan hidup. Itu adalah dorongan manusiawi dan alami. Dan di budaya Indonesia, perempuan yang tidak berhasil menggaet pria sering kali menjadi korban cemoohan masyarakat. Namun, apakah kebutuhan mencari calon suami harus menghambat pendidikan perempuan?

Mari kita periksa argumen bahwa perempuan yang berpendidikan tinggi akan sulit mendapatkan pria karena para pria akan takut pada mereka. Untuk argumen ini, saya akan meng-*counter* dengan pertanyaan: *Pria macam mana dulu?*

Sudah wajar jika pria yang biasa-biasa saja dan tidak berprestasi merasa segan dengan perempuan yang lebih cerdas

dengan pendidikan yang baik. *Namun, tidak semua pria seperti ini.* Banyak pria berkualitas yang percaya diri dan tidak terintimidasi mendapatkan pasangan perempuan dengan pendidikan tinggi. Dan tidakkah kalau kamu perempuan yang *smart* kamu *berhak* mendapatkan pria yang berkualitas juga?

Jadi, apakah cewek pintar dihindari cowok? Benar! Yaitu cowok-cowok bodoh, nggak bermutu, dan minderan. Dan Alpha Girl tidak akan mau juga sama cowok seperti itu. Jadi bagus, deh, kalau mereka menghindari, supaya tidak membuang-buang waktu para perempuan berkualitas.

Argumen lain kenapa justru perempuan harus "sengaja" bersekolah tinggi walaupun banyak pria yang mungkin segan dengan perempuan seperti ini, karena perempuan Indonesia bisa meningkatkan kualitas pria Indonesia! Jika semua perempuan Indonesia takut tidak mendapatkan suami, kemudian engakalah sekolah sekadarnya untuk memuaskan ego pria, bagaimana pria Indonesia bisa mendapatkan motivasi untuk meningkatkan kualitas mereka sendiri? Seolah pria Indonesia bisa berpikir seperti ini, *"Ah, ngapain saya sekolah yang benar dan jadi pintar, toh, perempuan-perempuannya juga bodoh dan mereka pasrah demi mendapatkan saya."*

Pembaca bisa melihat betapa isu perempuan Indonesia yang takut bersekolah tinggi karena takut tidak dapat suami adalah isu yang serius. Secara tidak langsung, perempuan Indonesia bisa menurunkan atau minimal menghambat kualitas manusia Indonesia yang lebih baik.

Itu tadi adalah gambaran pesimisnya. Namun, gambaran pesimis ini bisa menjadi optimis jika mengubah pola pikir para perempuan Indonesia secara kolektif. Bersama-sama perempuan Indonesia bisa menjadi motivasi penggerak agar para pria Indonesia meningkatkan kualitasnya.

Di dalam dunia biologi, dikenal konsep *sexual selection* di dalam evolusi. Artinya, sebuah spesies bisa mengalami evolusi karena salah satu pihak, betina atau jantan, atau keduanya memiliki preferensi kualitas tertentu dari pasangannya. Lawan jenis yang memiliki kualitas itu akan mendapat pasangan (kawin) dan bereproduksi, sementara yang tidak memiliki kualitas itu akhirnya tidak mendapat pasangan dan tidak bereproduksi. Perlahan, dalam rentangan waktu yang panjang, kualitas yang disukai itu akhirnya menyebar ke seluruh spesies melalui proses reproduksi banyak generasi. Seluruh spesies pun akhirnya memiliki kualitas tersebut.

Walaupun teori tadi berlaku di dalam evolusi biologi dalam rentang waktu yang lama, sebenarnya prinsip dasarnya bisa berlaku juga sehubungan kemampuan perempuan mengangkat kualitas pria. Logikanya begini: ketika perempuan bersama-sama mau bersekolah tinggi dan karenanya menuntut pasangan yang sepadan dalam kualitas, preferensi perempuan ini menciptakan *pressure* bagi pria agar mau meningkatkan kualitasnya juga. Kali ini tekanan justru dibalikkan kepada pria. Bayangkan jika para pria Indonesia bisa dibuat resah, "*Waduh, para perempuan Indonesia sekarang semangat bersekolah dan jadi pintar. Kalau saya bodoh,*

*maka saya bisa-bisa tidak laku. Ya udah, saya harus jadi pintar juga deh."*

Situasi di atas memang sebuah imajinasi yang ekstrim, tetapi dimaksudkan untuk mengilustrasikan bahwa perempuan Indonesia sebenarnya memiliki *power* luar biasa untuk meningkatkan kualitas pria Indonesia. Dan saya benar-benar yakin semakin banyak perempuan Indonesia yang mau serius dalam mengejar ilmu dan bersekolah, maka akan menciptakan tekanan (*pressure*) yang sehat untuk kualitas seluruh manusia Indonesia yang lebih baik.

Perempuan yang cerdas akan memaksa pria ikut menjadi cerdas. Itulah kekuatan Alpha Girls! Jangan yang terjadi sebaliknya, pria yang bodoh memaksa perempuan untuk tetap bodoh.

Oh iya, mau tahu jawaban yang saya berikan untuk pertanyaan tadi?

### Answer



Nggak ada yang lebih bego dari mementingkan cowok di atas pendidikan/ilmu.

Ilmu tidak akan selingkuh atau minta putus.

Ilmu tidak akan minta kawin lagi, atau minta cerai.

Ilmu akan selalu ikut kamu.

**Mari** kita menyentuh isu sensitif, yaitu soal nilai. Bagaimana seorang Alpha Girl bersikap mengenai nilai akademis? Menurut saya, Alpha Girl mementingkan nilai yang baik. Bagaimanapun prestasi adalah sesuatu yang dikejar oleh remaja maupun perempuan Alpha dewasa. Namun, yang membedakan Alpha Girl dari remaja yang biasa-biasa adalah: *Alpha Girl juga mementingkan proses dan tidak hanya hasil akhir.*



Di masa-masa ujian akhir, saya banyak mendapatkan laporan bagaimana adik-adik usia sekolah banyak menghadapi godaan untuk membeli soal dari pihak-pihak yang tidak bertanggung



jawab. Banyak yang melaporkan beratnya godaan untuk tidak mengikuti arus ketika kebanyakan teman-teman membeli soal ujian (yang entah akurat atau tidak), bahkan dalam beberapa kasus konon didukung pihak guru dan sekolah. Yang menggembarakan masih ada yang melaporkan bahwa mereka tetap berpegang teguh pada prinsip untuk jujur dan tidak ikut-ikutan membeli soal. Bagi saya, inilah ciri-ciri Alpha Girl.

Mengapa soal “proses vs nilai” saat sekolah adalah hal yang penting dibahas? Karena saya percaya cara kita berperilaku di proses belajar akan tercermin juga nanti di dunia kerja. Mereka yang terbiasa bekerja keras saat belajar juga kemungkinan akan bekerja keras saat di dunia kerja/usaha. Sebaliknya, mereka yang terbiasa curang dan menghalalkan segala cara saat belajar bisa membawa sifat itu nanti di pekerjaan. Kalau sudah kebiasaan menikmati “jalan pintas” di sekolah, kenapa tidak menggunakan jalan pintas juga di pekerjaan? Korupsi, mencuri, menyogok, menurut saya salah satu penyebabnya adalah budaya yang lebih mementingkan hasil akhir. Budaya kita masih terlalu mudah “silau” dengan kondisi akhir. Entah itu gelar, kekayaan yang terlihat dari perhiasan, tas, sepatu, motor, mobil, rumah besar, dan lain-lain. Mereka yang tampak “sukses” dari hal-hal yang dimilikinya langsung kita kagumi. Kita jarang mempertanyakan apakah semua itu didapat dengan cara yang membanggakan atau tidak. Karena kebanyakan dari kita tidak kritis dan mudah silau dengan hasil akhir saja inilah yang juga membuat orang mudah tergoda untuk curang, membeli soal, dan korupsi. *“Ah untuk apa bekerja keras sungguh-sungguh, toh yang dikagumi orang dari saya hanya hasil akhir saja!”*

## Alpha Exercise

Coba tengok orang-orang yang kamu kagumi atau iri kepadanya. Mungkin kamu iri akan nilainya yang bagus, popularitasnya, harta kekayaannya, kecantikannya, dan lain-lain. Sekarang coba pikirkan bagaimana mereka bisa mendapatkan semua itu. Apakah itu semua didapat dengan usaha jujur sendiri? Apakah kamu masih mengagumi dan iri kepada mereka? Atau sikap kamu menjadi berubah?

Seorang Alpha Girl tidak mudah silau dan iri hati akan hal-hal yang tampak “di luar”. Alpha Girl akan bersikap kritis. Kalau melihat seorang pria tampak kaya dan royal, senang memamerkan kekayaannya, seorang Alpha Girl justru akan berpikir, *“Apakah semua ini hasil kerja keras yang jujur?”* Dan sebaliknya, seorang Alpha Girl akan merasa malu dan hina jika dia harus mengambil jalan pintas yang tidak etis untuk sukses. Karena dengan curang artinya sama saja dia mengakui bahwa kemampuannya tidak cukup untuk menghadapi sebuah tantangan.

Menyangkut topik nilai dan curang ini, saya menyadari bahwa banyak yang berkata “kondisi pendidikan Indonesia yang *semrawut*” adalah kondisi yang memaksa pelajar untuk curang. Saya mengerti sekali pendapat ini, tetapi menurut saya itu adalah situasi yang harus diselesaikan dan dibereskan secara terpisah.

Kondisi yang tidak ideal tidak serta-merta bisa digunakan untuk menghalalkan perilaku curang. Bayangkan kalau dengan argumen yang sama kita membenarkan pemotor untuk melawan arah dan naik ke jalur milik pejalan kaki. *“Kan saya terpaksa karena jalanan sudah macet banget?”* Hasilnya bisa dibayangkan *chaos*, kacau-balau.

Demikian juga dengan topik ini. Pendidikan di Indonesia mungkin tidak ideal, tetapi karena itulah kita harus berusaha bersama-sama dengan pemerintah untuk memperbaikinya.

Menghalalkan perilaku curang dengan menggunakan sistem pendidikan yang buruk sebagai alasan hanya semakin menghancurkan kualitas pelajar Indonesia.

Alpha Girl ingin memiliki nilai yang bagus di sekolah, lazimnya semua pelajar lain. Namun, seorang Alpha Girl tahu bahwa di balik nilai yang bagus harus ada perjuangan dan kerja keras yang membanggakan juga. Nanti di bagian Alpha Professional, akan dijelaskan mengapa nilai akhir seperti IPK masih berperan penting dalam kesuksesan di dunia kerja.



## ALPHA GIRL MENGETAHUI PASSION DAN KEKUATANNYA

**Salah** satu topik yang sering ditanyakan ke saya adalah soal mengetahui kuliah apa yang harus ditempuh, atau jurusan/pendalaman apa yang harus diambil.

Ini adalah masalah yang tidak gampang sedari dahulu. Saya sendiri adalah contoh dari "salah mengambil program studi". Saya kuliah Akuntansi, tetapi kemudian berkarier di bidang yang sama sekali berbeda. Seandainya saya bisa memutar waktu, rasanya saya ingin kuliah Psikologi karena baru belakangan saya menyadari bahwa saya menyenangi topik-topik manusia dan perilakunya. Waktu lulus SMA, saya tidak tahu saya ingin melakukan apa, atau apa *strength* (kekuatan) saya. Di sekolah saya dulu setiap siswa menjalani tes bakat, tetapi itu pun bagi saya rasanya tidak

terlalu membantu. Tes bakat saya menganjurkan saya mengambil kuliah di bidang Teknik. Untung tidak saya ikuti karena minimal sewaktu SMA saya tahu saya tidak menyukai Matematika atau Fisika. Saya pun akhirnya mengambil jurusan Akuntansi karena menuruti anjuran ayah saya waktu itu, yang lebih memikirkan faktor kemudahan mendapatkan pekerjaan. Menurutnya, lulusan Akuntansi mudah mendapatkan pekerjaan. Dan karena saya sendiri waktu itu tidak tahu apa minat dan *passion* saya, maka saya tidak berpikir panjang dan menuruti saja anjuran itu.

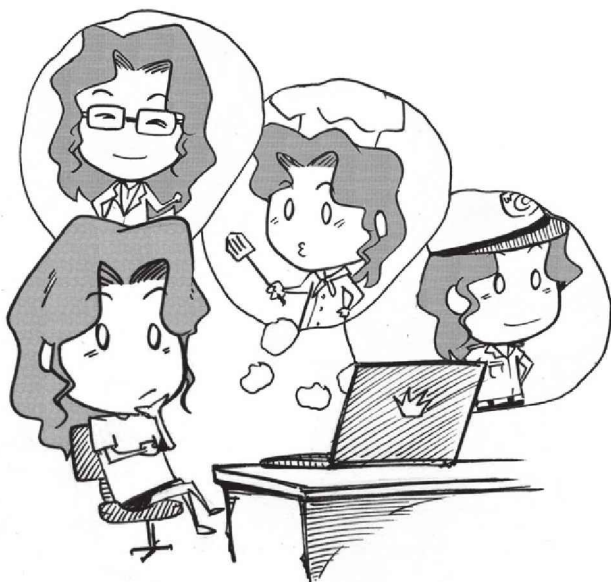
Jadi, kegalauan memilih program studi adalah sesuatu yang lumrah dialami banyak orang, sejak zaman dahulu. Namun, hanya sampai di sinilah perbedaan antara generasi saya dan generasi kamu, para pembaca yang terhormat.

Di zaman saya lulus SMA, belum ada internet (glek, ketahuan saya tua banget, ya?). Sumber dan akses informasi sangat terbatas. Untuk berkonsultasi dan mencari tahu mengenai sebuah program studi, saya dan teman-teman seangkatan saya masih harus berbicara langsung dengan orang lain, entah itu guru, konselor, atau keluarga sendiri. Mengetahui minat dan kekuatan pribadi juga bukan hal yang mudah.

Berbeda dengan remaja sekarang yang memiliki akses informasi begitu banyak. Hanya dengan *klik* dan menyentuh layar *smartphone*, pelajar masa kini bisa mengetahui berbagai topik yang bisa dipelajari dari sebuah program studi. Untuk mengetahui minat dan bakat, internet menyediakan begitu banyak psikotes (walaupun harus berhati-hati karena tidak semuanya bermutu). Seseorang bisa mendapat banyak bantuan informasi untuk menentukan pilihan jurusan.

Intinya, Alpha Girl tidak malas dalam melakukan riset!

Yang bisa menghambat pelajar zaman sekarang dalam menentukan program studi yang tepat hanyalah kemalasan, karena semua informasi sudah tersedia dengan mudah. Alpha Girl akan melakukan riset, baik *online* maupun berkonsultasi dengan banyak orang. Media sosial memungkinkan kita dengan mudah bertanya dengan orang lain. Alpha Girl tidak hanya melakukan riset tentang program studi, tetapi juga melakukan riset *tentang dirinya sendiri*. Dia akan mencoba berbagai cara untuk mengetahui apa *passion*-nya dan apa *strength*-nya. Hal ini bisa didapat dari berbagai tes psikologi *online*, berkonsultasi dengan ahli karier, ataupun sekadar berbicara dengan sahabat terdekat dan keluarga. Alpha Girl kemudian mencoba mencari titik temu antara apa yang dia ketahui dari dirinya sendiri (minat dan kekuatannya), dan program studi yang paling cocok dengan dirinya.

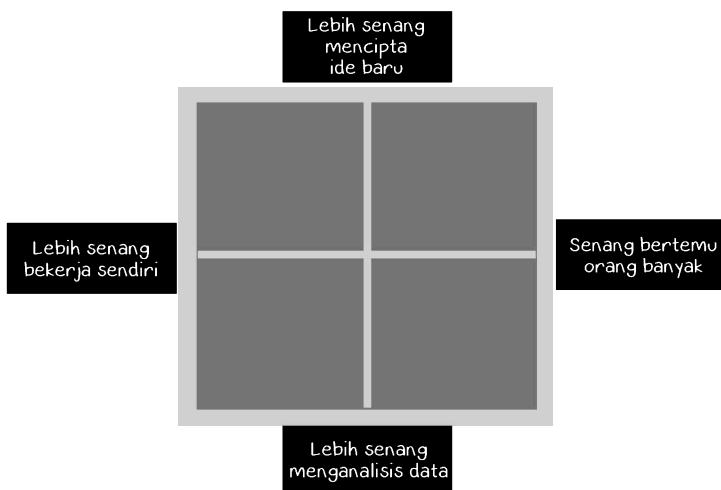


## Alpha Exercise

Untuk membantu kamu memikirkan program studi apa yang ingin diambil, kamu bisa mencoba membayangkan kira-kira pekerjaan seperti apa yang ideal untukmu. Idealnya, kuliah yang kita ambil menunjang apa yang akan kita kerjakan setelah lulus sekolah.

Membayangkan kita akan bekerja apa di masa depan tidaklah mudah. Hanya sedikit dari kita yang benar-benar mengetahui dengan yakin ingin menjadi apa. Beberapa dari kita mungkin sudah yakin ingin menjadi dokter, pilot, atau tentara, sehingga mudah menentukan jenjang pendidikan. Namun, bagi mayoritas kita semua, karier masa depan kita masih sebuah misteri.

Untuk membantu kamu membayangkan kira-kira kamu akan bekerja di bidang apa, kamu bisa mencoba matriks sederhana ini. Matriks ini tidak akan memberikan jawaban pasti karier apa yang paling tepat untuk kamu, tetapi bisa menjadi satu pertimbangan.



Di kuadran manakah kamu berada? Apakah kamu:

**KIRI ATAS:** Cenderung lebih menikmati bekerja sendiri, tidak terlalu banyak bertemu orang banyak, dan lebih menyukai menciptakan ide-ide baru (kreatif)?

**KANAN ATAS:** Cenderung lebih menikmati bekerja dengan banyak orang, *teamwork*, dan lebih menyukai menciptakan ide-ide baru (kreatif)?

**KIRI BAWAH:** Cenderung lebih menikmati bekerja sendiri, tidak terlalu banyak bertemu banyak orang, dan lebih menyukai menganalisis banyak data?

**KANAN BAWAH:** Cenderung lebih menikmati bekerja dengan banyak orang, *teamwork*, dan lebih menyukai menganalisis banyak data?

Ada berbagai macam jenis profesi berbeda-beda yang menghuni setiap kuadran. Jika kamu bisa mengetahui di kuadran mana kamu berada, kamu bisa mencari tahu pekerjaan seperti apa yang memiliki karakteristik sesuai dengan dirimu. Dari situ kamu bisa memperkirakan harus mengambil fokus bidang studi yang mana.

Sekali lagi, ini hanya salah satu alat bantu sebagai contoh saja, dan sifatnya sangat menyederhanakan. Tentunya pertimbangan karier tidak terbatas hanya pada “mencipta ide/menganalisis” dan “bekerja sendiri/bertemu banyak orang”. Masih banyak pertimbangan-pertimbangan lain. Alat ini tidak bisa menggantikan tes bakat yang profesional dan bimbingan konselor karier yang terlatih.

Walaupun Alpha Girl akan melakukan riset dengan saksama dan tidak akan mengambil bidang studi secara asal-asalan, dia juga harus menyadari prinsip penting bahwa hidup ini penuh ketidakpastian. Seberapa saksamanya kita menyusun rencana hidup, kuliah, dan karier, kita juga harus siap untuk beradaptasi dan berevolusi mengikuti perubahan. Mengubah karier di tengah jalan bukanlah sesuatu yang tabu.

Satu hal yang sering saya dengar dari adik-adik remaja adalah, konflik dengan orangtua karena perbedaan keinginan bidang studi. Kita sudah mengetahui apa minat dan kekuatan kita, kita juga sudah mengetahui bidang studi apa yang ingin kita pilih, tetapi kemudian kita berhadapan dengan orangtua yang menginginkan kita mempelajari sesuatu yang tidak kita sukai. Kita pun menghadapi dilema antara ingin belajar sesuatu yang memang kita minati dan keinginan untuk menyenangkan orangtua, minimal untuk tidak mengecewakan mereka.

Yang pertama harus dilakukan jika kita menghadapi situasi ini adalah mencoba mengerti motivasi orangtua dalam memilih suatu bidang studi untuk kita. Karena dengan mengerti motivasi orangtua, kita bisa menyiapkan argumen yang lebih baik untuk memperjuangkan pilihan kita. Atau sebaliknya, dengan mengerti motivasi tersebut justru bisa membuat kita berubah pikiran.

Motivasi orangtua yang cukup jamak adalah kekhawatiran apakah anak mereka bisa memperoleh pekerjaan yang bisa menunjang penghidupannya. Dengan kata lain, orangtua sering kali "memilihkan" sebuah jalur karier semata karena persepsi uang/



gaji yang bisa didapat, tanpa memikirkan apakah karier tersebut memang diminati oleh kita.



Sebagai contoh, saya sering mendengar cerita orangtua mengharapkan anak mereka menjadi dokter semata karena merasa itu adalah profesi yang menghasilkan banyak uang dan karenanya lebih menjamin kesejahteraan anak mereka nanti. Namun, mereka tidak memikirkan apakah sang anak cocok menjadi seorang dokter (bagaimana kalau ia takut darah dan mudah menangis kalau melihat orang sakit? Masa setiap kali bertemu pasien jadinya pingsan atau nangis?)

Pertama-tama, sadarlah bahwa kemungkinan besar mereka bermaksud baik. Tidak ada orangtua yang menginginkan anak mereka hidup susah. Semua menginginkan anak mereka kelak sejahtera secara finansial. Jika Alpha Girl menemukan dirinya berada di dalam situasi ini, maka ia akan berusaha meyakinkan bahwa pilihannya pun cukup untuk menghidupinya.

Apa artinya ini? Kembali ke... *riset*. Cari tahu informasi pendukung bahwa pilihan kariermu bisa menyediakan penghidupan yang baik. Coba untuk menyusun argumen beserta

data pendukung. Misalnya, kamu ingin berkarier di dunia *digital agency*. Lakukan riset, berapa besar bisnis *digital agency* di Indonesia. Berapa pendapatan dari perusahaan di bidang tersebut. Tunjukkan bahwa bisnis ini sedang tumbuh dan melibatkan uang yang cukup memadai. Temui para praktisi dan tanyakan soal gaji dan prospek karier masa depan. Alpha Girl siap untuk membela pilihannya bukan dengan *emosi atau air mata*, tetapi dengan *data dan informasi*.

Namun, terkadang motivasi orangtua bukan soal finansial, justru reputasi dan gengsi. Masih banyak orangtua yang memilihkan sebuah bidang studi dan karier untuk anaknya karena merasa bidang tersebut membawa gengsi dan martabat untuk keluarga. Ini adalah realitas yang masih sering ada di masyarakat.

Bagaimana seorang Alpha Girl menyikapi hal ini? Ada satu argumen yang bisa dipertimbangkan, yaitu hubungan antara kebahagiaan dan prestasi.


Jika kita mengerjakan sesuatu yang kita senangi, harusnya hasilnya lebih baik. Jika kita mengerjakan sesuatu yang tidak kita senangi, maka jadinya kita tidak memberikan upaya maksimal. Dan jika kita tidak memberi upaya maksimal, maka hasilnya pun tidak akan maksimal. Rasanya cukup masuk akal, bukan?

Demikian halnya dengan mengambil bidang studi yang tidak kita sukai. Kalau kita terpaksa belajar sebuah bidang studi, apakah hasilnya akan maksimal? Dan pada akhirnya, hasil yang tidak maksimal juga tidak akan membanggakan keluarga, bukan?

Ini bisa menjadi hal yang dapat dipikirkan orangtua yang masih ingin anak mengikuti bidang studi yang dianggap lebih

bergengsi (bagi orangtua). Jika kamu tidak bahagia mengerjakannya, hasilnya bisa jadi tidak maksimal, bahkan mengecewakan, dan akhirnya orangtua juga turut kecewa. *Everybody loses*. Semua orang akhirnya merugi.

Menyangkut ambisi dan harapan orangtua yang berbeda dengan impian kita memang bukan situasi yang mudah dipecahkan. Namun, seorang Alpha Girl akan mencoba mengerti dahulu motivasi dari orangtua dan memikirkan strategi untuk bisa meyakinkan orangtuanya bahwa mereka tidak perlu khawatir dengan pilihannya. Di sisi lain, seorang Alpha Girl juga akan mendengarkan sungguh-sungguh perspektif orangtua yang berbeda dan terbuka untuk berubah pikiran jika memang argumen orangtua lebih baik.



## EKSTRAKURIKULER DAN PENGALAMAN BERORGANISASI

Saya banyak menerima pertanyaan mengenai kegiatan ekstrakurikuler dan pengalaman berorganisasi. Seberapa pentingkah pengalaman ekstrakurikuler dan berorganisasi di dalam mencari pekerjaan nanti? Ada juga yang menanyakan, apakah nilai akademis yang tidak terlalu bagus bisa “dikompensasi” dengan kegiatan organisasi yang aktif, atau sebaliknya, apakah nilai akademis yang bagus bisa menjadi tidak menarik tanpa kegiatan organisasi?

Saya akan membahas topik ini dengan mengacu ke pengalaman saya sebagai profesional selama bertahun-tahun. Harap diingat bahwa pengalaman saya ini tidak bisa dianggap mewakili cara berpikir seluruh perusahaan di Indonesia.

Seorang pelajar memiliki tanggung jawab utama, yaitu belajar dan menyelesaikan program pendidikan sebaik-baiknya. Artinya, prestasi akademis tetap merupakan prioritas. Silakan melakukan kegiatan tambahan di luar kelas, tetapi jangan sampai mengorbankan kegiatan akademis. Ini adalah perspektif dan saran saya. Dan ini didasarkan dari pengalaman saya merekrut karyawan.

Saat merekrut karyawan *fresh graduate* (baru lulus tanpa pengalaman kerja), yang saya dan rekan-rekan kerja pertama lihat selalu reputasi kampus dan kemudian IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Jika nilai pelamar tidak terlalu baik, umumnya kami tidak mempertimbangkannya lagi, bahkan tidak memeriksa kegiatan organisasi lagi. Mengapa? Karena sering kali kami harus memeriksa banyak lamaran. Reputasi kampus dan nilai menjadi "saringan" pertama dalam memperkecil jumlah kandidat untuk diproses. Jika bagian tersebut tidak lolos, bahkan informasi lainnya seperti kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi jarang diperiksa lagi. Sebaliknya, ketika kandidat karyawan sudah disisihkan sebagian berdasarkan nilai yang baik, barulah kegiatan organisasi dilihat sebagai nilai tambah.

Mengapa nilai akademis masih menjadi pertimbangan utama? Karena nilai akademis dianggap sebagai indikator akan keseriusan seseorang saat belajar dan juga tingkat kecerdasannya. Memang ini adalah indikator yang jauh dari sempurna, tetapi sebagai alat *screening* awal cukup praktis. Karena itulah banyak perusahaan yang kemudian menerapkan tes tambahan untuk mereka yang sudah lolos seleksi awal berdasarkan prestasi akademis.

Tentu saja, pertimbangan nilai ini tidak berlaku jika kamu sudah berencana untuk menjadi pebisnis (*entrepreneur*). Prinsip saya adalah tidak pernah ada ruginya untuk mempunyai prestasi akademik yang baik, bahkan walaupun kamu ingin membuka bisnis sendiri sekalipun. Karena kita tidak pernah tahu masa depan (tuh kan, konsep masa depan yang tidak pasti keluar lagi), maka seandainya ternyata kamu mendapati menjadi pebisnis tidak cocok untuk kamu, kamu masih punya opsi untuk melamar kerja.

Kembali ke pembahasan awal mengenai kegiatan berorganisasi saat bersekolah. Seorang Alpha Girl akan terlebih dahulu memprioritaskan pencapaian akademik sebelum menambahkan dengan hal-hal yang lain. Kegiatan berorganisasi dan aktivitas-aktivitas lain di luar kelas juga penting dan tentu saja boleh dikejar, tetapi seorang Alpha Girl selalu kembali ke pertanyaan prinsipil: *yang manakah yang menjadi tanggung jawab utama saya?* Kalau kita mengetahui apa tanggung jawab utama kita, kita bisa lebih bijak dalam mengalokasikan waktu dan tenaga.



### **YANG LEBIH PENTING DARI SEKADAR PENGALAMAN BERORGANISASI**

Selain kegiatan berorganisasi, ada yang lebih penting yang justru harus dikuasai oleh seorang Alpha Girl, yaitu yang lazim disebut sebagai *soft skills*. Di dalam bahasa sehari-hari perusahaan, dibedakan antara *technical skills* (pengetahuan teknis) dan *soft skills*. *Technical skills* misalnya seorang dengan posisi akuntan harus mengerti prinsip akuntansi yang berlaku. *Soft skills* adalah segala keahlian yang tidak terkait dengan disiplin teknis tertentu,

tetapi sangat penting dalam menunjang efektivitas kerja. Beberapa contoh *soft skill*: keberanian untuk bertanya, kemampuan mengartikulasikan pendapat dengan jelas dan terstruktur, keahlian melakukan presentasi di depan banyak orang, *public speaking*, manajemen konflik (bagaimana bersikap ketika terjadi konflik dengan rekan sejawat), manajemen stres, dan lain-lain.



Bagi saya, mempelajari *soft skills* selama sekolah dan kuliah jauh lebih berharga dan penting daripada mencantumkan daftar kegiatan organisasi di dalam CV kita. Sebagai rekruter justru hal ini yang kami cari dan ingin lihat di dalam kualitas pelamar. Apakah si pelamar tampak percaya diri saat di-*interview*? Apakah saat dia ditanya dia bisa memberi jawaban yang jelas dan terstruktur? Apakah dia terlihat sopan dalam menyapa resepsionis atau sekretaris? Bagaimana dia menangani *pressure* dari pertanyaan yang sulit? Ini semua adalah *soft skills* yang harus didapatkan oleh Alpha Girl di luar pelajaran yang diberikan di kurikulum.

*Soft skills* ini bisa dipelajari Alpha Girl baik di kegiatan belajar resmi maupun kegiatan organisasi. Alpha Girl akan mencari

kesempatan untuk melatih *soft skills* ini. Contohnya, dalam tugas kelompok. Seorang Alpha Girl tidak akan melewatkan kesempatan menjadi ketua kelompok, ketika kebanyakan orang-orang justru takut mengajukan diri. Karena menjadi ketua kelompok justru memberi kesempatan untuk melatih kepemimpinan, manajemen *project*, bagaimana memotivasi anggota kelompok, dan lain-lain. Semua ini akan menjadi bekal yang amat sangat berharga di jenjang pendidikan yang lebih tinggi bahkan sampai di tempat kerja.

Contoh lain kesempatan melatih *soft skill* adalah saat kita bisa berbicara di depan orang banyak. Entah itu mempresentasikan tugas kelompok atau mengikuti lomba debat. Kalau perempuan biasa pasti akan mundur. Namun, Alpha Girl justru melihat hal ini sebagai kesempatan emas. Karena ini adalah kesempatan untuk berlatih berbicara kepada orang banyak.

Takut? Malu? Sangat wajar. Namun, justru di sekolahlah kesempatan kita berbuat kesalahan, bahkan malu. *What's the worst that could happen?* (Apa hal terburuk yang bisa terjadi?) Pikir deh, salah ngomong di sekolah atau kampus tidak ada apa-apanya dibandingkan salah ngomong di pekerjaan. Alpha Girl berani melakukan kesalahan, berani malu untuk melatih *public speaking skill*-nya, supaya akhirnya saat dia harus melakukan presentasi di momen yang benar-benar penting, dia sudah terbiasa.

Lomba debat juga merupakan kesempatan berharga sekali untuk melatih *soft skill* berargumentasi dengan baik dan mengendalikan emosi. *It's not about winning or losing*. Di bangku sekolah yang penting adalah mempertajam *skill* sebaik-baiknya.

Lomba debat bagus bagi Alpha Girl karena melatih untuk menganalisis permasalahan, menyusun argumen, mengantisipasi argumen lawan, dan kemudian belajar untuk berargumen dengan cara yang cerdas dan beradab.

Jadi gunakan waktu belajar dan kuliah tidak hanya sekadar mengejar nilai akademis, tapi justru membangun *soft skill*. Karena itulah yang kelak akan membedakan kamu dari saingan yang lain dalam mencari kerja dan membangun karier. Ingat, bahwa *soft skill* bisa dilatih tidak hanya melalui kegiatan organisasi, tetapi juga bisa dari kegiatan sekolah atau kuliah sehari-hari. Sebaliknya, kita bisa aktif ikut berbagai macam organisasi dari pagi sampai pagi lagi, dan kita tetap tidak mengasah *soft skills* kita. Kalau kita ikut organisasi hanya sebagai formalitas dan hanya menjadi anggota pasif, tidak berkontribusi atau aktif berpartisipasi, maka kegiatan organisasi itu tetap tidak mengajarkan apa-apa.

### *Alpha Sister says....*

“Banyak yang bisa dipelajari dari kegiatan organisasi di sekolah: disiplin, manajemen waktu, kerja sama tim. Hal-hal ini terpakai banget di pekerjaan. Misalnya, menghadapi orang lain, belajar tidak egois, mengambil keputusan bersama. Di pekerjaan juga ada atasan dan bawahan, kita jadi belajar di organisasi bagaimana berhadapan dengan mereka” —Karin, *pramugari maskapai penerbangan nasional*.



## BANGGA (ATAU MINDER) UNTUK ALASAN YANG TEPAT!

Di hari yang berbeda, saya mendapat pertanyaan ini:

### Question



“Kalau teman-teman pakai iPhone 5S atau iPhone 6 dan aku cuma pakai iPhone 4S tapi dari uang sendiri bukan orangtua, kita nggak perlu minder kan, Om?”

Question of the Day

Minder karena model hape yang ketinggalan? Seharusnya kita minder karena nilai yang jelek, tidak lulus ujian, IPK yang megap-megap, tidak pernah ada prestasi apa pun baik di kelas maupun di luar sekolah. Itulah minder yang tepat!

Alpha Girl tidak peduli apakah *handphone*-nya ketinggalan zaman, murah, atau bentuknya sedikit lebih seksi dari batako. Seorang Alpha Girl akan minder ketika prestasinya tertinggal dari yang lain, dan bukan karena *handphone*, sepatu, atau tas yang ketinggalan zaman.

Kalau mau diambil sisi positifnya, adanya remaja-remaja yang hanya sibuk berlomba bagus-bagusan *handphone* atau sepatu terbaru, justru menjadi *opportunity* (kesempatan) bagi seorang Alpha Girl. Ketika teman-temannya hanya terlena dengan hal-hal yang tidak penting, sang Alpha Girl justru semakin meng-*upgrade*



kecerdasan, keahlian, dan prestasi. Ketika akhirnya meninggalkan bangku sekolah dan memasuki dunia nyata, sang Alpha Girl akan dengan mudah mengalahkan cewek-cewek yang dulu hanya sibuk *meng-upgrade handphone*.

*Alpha Girl, let's get serious with your study! Okay?*

## Alpha Learning

- ✓ Alpha Girl bersekolah tinggi karena masa depan itu serba tidak pasti. Alpha Girl tidak berharap bahwa hidup akan selalu lancar dan bahwa dia bisa selalu menggantungkan diri pada orang lain. Siap mandiri, bahkan siap membantu orang lain, adalah tujuan Alpha Girl belajar sungguh-sungguh.
- ✓ Alpha Girl mengejar nilai yang baik, tetapi juga mementingkan proses yang bisa dibanggakan. Alpha Girl tidak

menghalalkan segala cara hanya untuk mendapatkan nilai yang bagus.

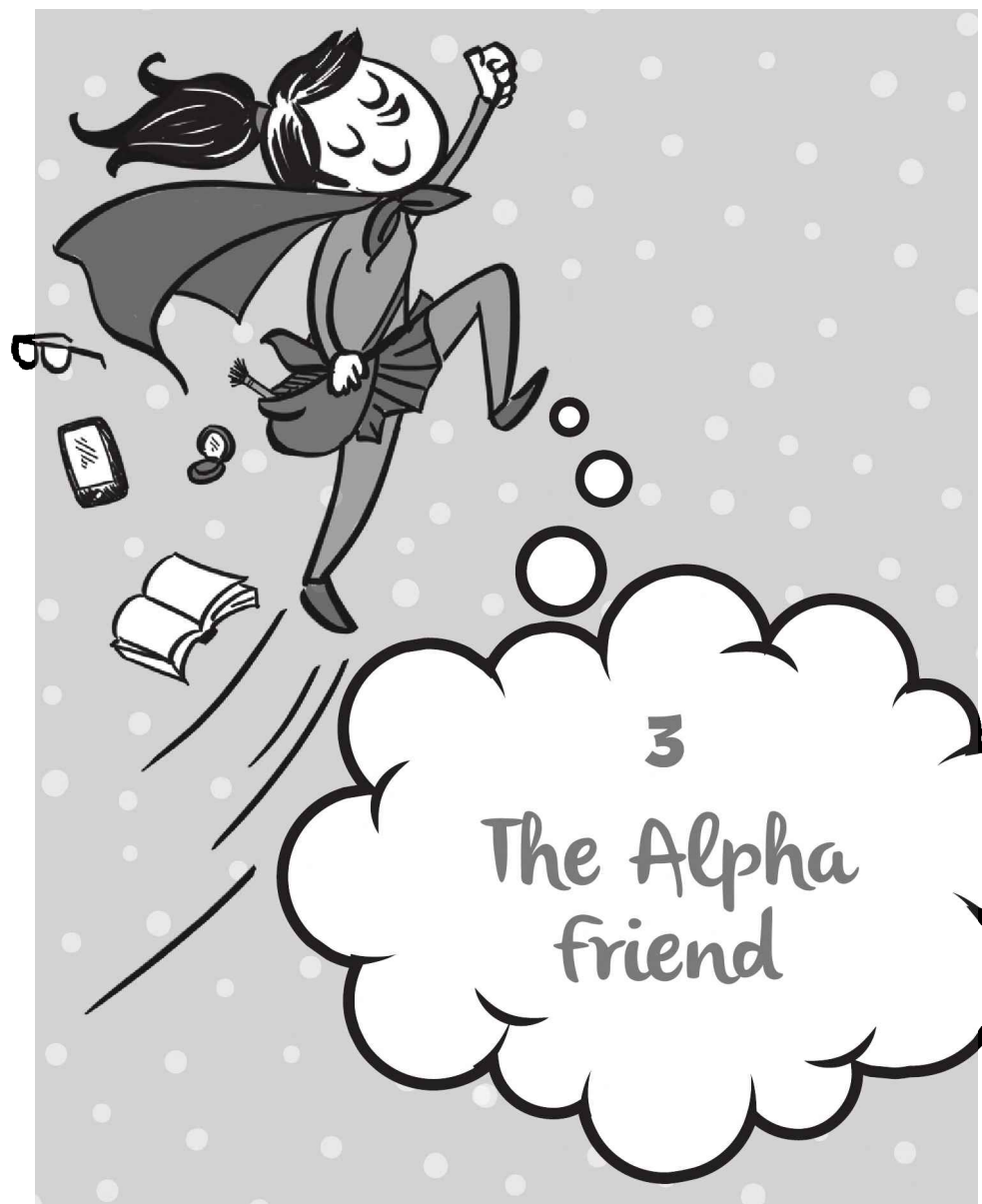
✓ Alpha Girl berusaha mengetahui apa *passion* dan kekuatannya, dan juga bidang studi yang paling sesuai. Alpha Girl tidak malas melakukan riset.

✓ Tanggung jawab seorang Alpha Girl yang masih pelajar adalah belajar dan menuntaskan program studinya dengan baik. Yang lainnya harus menjadi prioritas yang lebih rendah.

✓ Yang lebih penting dari memiliki pengalaman organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler adalah mengasah *soft skills*, seperti belajar bekerja sama, belajar memimpin, belajar mempresentasikan ide di depan orang banyak. *Soft skills* bisa dipelajari baik di kegiatan akademis sehari-hari maupun ekstrakurikuler dan organisasi.

✓ Alpha Girl bangga dan minder untuk hal yang layak. Barang-barang seperti *handphone* dan pakaian bukanlah alasan bangga atau minder yang tepat. Banggalah karena prestasi!

*α.*



3

The Alpha  
friend

**A**da ungkapan bahasa Inggris, *"It's lonely at the top"*. Berada di posisi puncak itu kesepian, tanpa teman. Baik di tempat kerja maupun lingkungan sosial, Alpha Female sering dipersepsikan sebagai seseorang yang tidak memiliki teman. Menurut saya ini adalah persepsi yang keliru. Memang banyak Alpha Female yang terkesan tidak memiliki banyak teman, tetapi banyak juga Alpha Female yang memiliki kelompok teman yang besar dan kehidupan sosial aktif. Seorang Alpha Female bahkan bisa menjadi seorang teman yang setia dan menyenangkan.

Bagaimanakah seorang Alpha Girl berteman?



## TEMAN YANG FAIR, TIDAK DIMANIPULASI, DAN TIDAK MEMANIPULASI

$\alpha_x$

**Prinsip** dasar pertemanan seorang Alpha Girl adalah menolak dimanipulasi teman dan juga menolak memanipulasi teman. Pertemanan bagi seorang Alpha Girl haruslah *fair*, setara, dan seajar.

Tidak semua orang layak dijadikan “teman”. Kenyataannya, banyak sekali orang di luar sana yang tidak ingin tulus berteman dengan kita. Bahkan, ada yang melihat kita hanya sebagai “sumber manfaat”. Mereka berteman dengan kita hanya untuk meminjam catatan, *nebeng* kendaraan, atau sekadar ingin menumpang popularitas. Seorang Alpha Girl akan selektif memilih teman.



“Ih, selektif itu artinya milih-milih teman dong?” BETUL! Beli mangga saja kita harus milih-milih, masa teman nggak? Namun, “selektif” di sini berbeda dari memilih-milih karena membedakan suku, ras, agama, atau kekayaan. Selektif di sini merupakan hal yang positif karena hanya memilih berteman dengan mereka yang tulus menjadi teman kita. Berteman dengan orang yang

manipulatif atau menjadi parasit, justru hanya akan merugikan dan membuang-buang waktu, uang, dan tenaga kita. Dan seorang Alpha Girl menggunakan waktunya sebaik mungkin, termasuk di dalam pertemanan. Kualitas lebih penting daripada kuantitas. Memiliki 5 teman yang tulus dan setia dalam suka dan duka jauh lebih bernilai daripada 50 teman basa-basi yang hanya muncul saat suka dan menghilang bagai ninja saat duka.

### Alpha Exercise

Apakah kamu mengenal seseorang yang hanya berteman jika dia menerima manfaat dari orang itu? Misalnya dia terus-menerus meminjam uang, kalau makan bareng selalu berutang dulu dan tidak pernah membayar, meminjam motor/mobil, meminjam komputer, meminjam pacar, dan lain-lain. Jika dia sendiri gantian dimintai tolong dia selalu saja berkilah atau menghilang?

Alpha Girl menolak dimanipulasi oleh orang-orang yang tidak tulus. Begitu juga sebaliknya. Seorang Alpha Girl tidak akan memanipulasi orang lain walaupun dia mampu melakukan itu dengan kecerdasan atau kecantikannya. Dari urusan pekerjaan rumah, jajan, sampai transportasi, Alpha Girl juga tidak memanipulasi orang lain untuk keuntungannya. Bukannya seorang Alpha Girl tidak pernah meminta tolong, karena kita semua pasti pernah berada di situasi memerlukan pertolongan orang lain, tetapi seorang Alpha Girl memiliki semangat untuk mandiri dan tidak mau menyusahkan orang lain sampai ia benar-benar memerlukan bantuan.

SAY NO  
TO GOSSIP

$\alpha_x$

**Selain** pertemanan yang tulus, Alpha Girl juga mementingkan aktivitas pertemanan yang positif. Alpha Girl tidak akan menghabiskan banyak waktu untuk membicarakan orang lain.





“

**Yah. ngegosip doang masak  
nggak boleh? Itu kan kegiatan  
normal cewek-cewek. Om. Apa lagi yang  
mau diomongin kalau bukan ngomongin  
orang?**

”

Bergosip memang kegiatan lumrah cewek-cewek pada umumnya. Namun, seorang Alpha Female dewasa tidak akan melakukannya. Minimal berusaha mengurangnya.

Saya jadi teringat sebuah *quote* bagus yang saya temui di internet.

“

**Great minds discuss ideas.  
Average minds discuss events.  
Small minds discuss people.  
— Henry Thomas Buckle.**

”

Jiwa besar membicarakan ide-ide. Jiwa biasa-biasa saja membicarakan peristiwa. Jiwa kerdil membicarakan orang lain.

*Quote* tadi bagus bukan karena kebetulan yang menuliskan Henry juga (walaupun kayaknya yang namanya Henry emang banyak yang keren, ya, hahaha!). Bila kita merenungkan kalimat tadi, memang benar adanya. Waktu yang kita miliki terbatas. Saat berkumpul dengan teman-teman, seorang Alpha Girl

punya pilihan: apakah menghabiskan waktu itu hanya untuk membicarakan orang lain (dan berjiwa kerdil), atau justru untuk membicarakan ide-ide baru? Bisa ide bisnis *online*, sebuah penemuan baru yang kamu baca di artikel, tip-tip olahraga yang efektif, dan begitu banyak topik lain yang bisa dibicarakan selain membicarakan orang lain.

Intinya, saat Alpha Girl asyik mengobrol dengan teman-temannya, ia akan lebih banyak membicarakan topik yang bersifat menambah pengetahuan atau wawasan daripada sekadar membicarakan kehidupan orang lain.

Ada “efek samping” positif dari mengurangi membicarakan orang lain. Kamu akan mendapatkan kepercayaan banyak orang. Kamu mungkin tidak menyadarinya, tetapi setiap kamu menggosipkan orang lain dengan teman-teman kamu, secara alam bawah sadar bisa saja teman kamu mencatat kamu sebagai “tukang gosip”. Dan konsekuensinya? Teman kamu bisa tiba pada kesimpulan ini, *“Kalau hari ini dia bisa membicarakan orang lain dengan saya, siapa bilang di lain waktu dia tidak akan menggosipkan saya di belakang saya?”* Tukang gosip tidak akan mendapatkan kepercayaan sepenuhnya dari orang lain.

Orang-orang yang tidak pernah atau jarang menggosipkan orang lain akhirnya akan terlihat lebih dapat dipercaya. Dan kepercayaan ini adalah faktor penting yang dapat membuat Alpha Female kelak lebih unggul di dalam pekerjaan dan usaha.

Jadi, masih mau menghabiskan waktu menggosipkan orang lain? Alpha Girl tidak akan membuang waktunya untuk pertemanan yang sifatnya hanya merusak kualitas diri.

Bagaimana jika Alpha Girl berada di posisi digosipkan atau dibicarakan orang secara negatif? Sebelum terlanjur emosi dan ingin membalas, pertama-tama, Alpha Girl akan mengecek dulu apakah ada kebenaran dari hal-hal yang diomongkan. Karena jika apa yang dibicarakan ada benarnya, maka justru ini bisa dijadikan *feedback* untuk memperbaiki diri. Jadi jangan terlalu cepat defensif atau membela diri dulu.

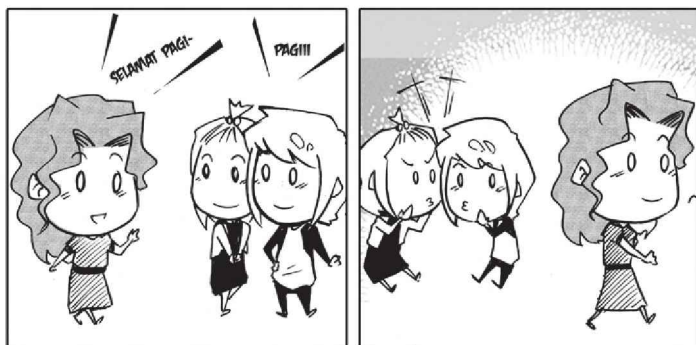
Nah, bagaimana jika sesudah dipikirkan secara objektif, gosip yang menimpa kamu sama sekali tidak benar? Jika belum menjurus fitnah yang serius dan melanggar hukum, maka tetaplah berkepala dingin dan mengingat *quote* yang berbunyi,

“

***People talk behind your back because you are always ahead of them.***

”

Orang-orang membicarakan kamu di belakang karena kamu selalu ada di depan mereka. Menurut saya, ini adalah sebuah motivasi yang *powerful* dan sangat cocok dengan perilaku Alpha Female di kehidupan nyata.



Para perempuan yang berada di posisi puncak akan selalu digosipkan oleh orang lain. Ini sudah harus diterima sebagai realitas hidup. Kebanyakan dari mereka yang bergosip ini adalah orang-orang yang iri atau pria yang tidak bisa melihat perempuan maju. Dan para penggosip ini memang (biasanya) memiliki prestasi di bawah si perempuan yang dibicarakan. Dan apa yang dilakukan Alpha Female sejati? Mereka akan terus maju dan tidak memusingkan orang-orang ini. Bagi Alpha Female, memusingkan orang-orang yang membicarakan hanya akan memperlambat langkah maju mereka. Seperti kata peribahasa, "Anjing menggonggong, Alpha Girls berlalu dengan cantik."

Sikap yang tepat dalam menghadapi omongan orang ini, berlaku baik di dunia nyata maupun di dunia *online*, adalah tidak memedulikannya. Media sosial memiliki banyak manfaat positif, tetapi tidak bisa dipungkiri dapat menjadi ajang gosip dan *bullying* yang bisa mengganggu seorang Alpha Girl. Prinsip yang sama di atas juga berlaku di dunia *online* dan media sosial. Alpha Girl menggunakan media sosial dengan bijaksana. Di media sosial, Alpha Girl bisa memilih untuk menjadi berjiwa besar (membicarakan ide) atau berjiwa kerdil (membicarakan orang lain). Begitu juga jika ia digosipkan di media sosial, prinsip "berlalu dengan cantik" di atas tetap berlaku. Ada begitu banyak hal lain yang lebih berguna untuk dilakukan selain meladeni penggosip.

## TIDAK MEM-BULLY DAN MENOLAK DI-BULLY



**Alpha** Girl mungkin sudah menduduki strata yang tinggi saat ini di sekolah/kampus. Kamu mungkin saat ini sudah dikenal sebagai siswi berprestasi, populer, dikagumi banyak orang, dan lain-lain. Kamu mungkin saat ini sudah memiliki *power* untuk memengaruhi atau menggerakkan orang lain. *Power* ini tidak perlu datang dari jabatan formal (seperti Ketua OSIS atau ketua organisasi mahasiswa tertentu). Untuk kamu yang ada di posisi ini, ingatlah godaan untuk menyalahgunakan *power* tersebut. Seperti nasihat yang diberikan kepada Spiderman (versi Tobey Maguire), *With great power comes great responsibility*. Kekuatan dan pengaruh yang besar harus didampingi tanggung jawab yang besar pula. Dengan kata lain, waspadai godaan untuk menggunakan *power* tersebut untuk mem-*bully* orang lain.

Saat kita memiliki *power* dan pengaruh besar, dan kemudian ada yang berani mencela dan mencoba menzalimi kita, pastilah godaannya besar untuk membalas dengan habis-habisan. “*Hih, berani-beraninya dia melawan saya. Akan saya kerahkan seluruh dukungan teman-teman, pasukan, dan Front Pembela Saya sampai dia hancur lebur!!*” Oke, ini mungkin sedikit dramatis, tetapi pembaca pasti mengerti, dong, maksudnya?



Alpha Girl tidak akan pernah mem-*bully* orang lain, sekalipun orang tersebut terkesan layak diperlakukan seperti itu. Tidak ada satu alasan pun yang bisa membenarkan Alpha Girl menggunakan *power*-nya untuk tujuan tersebut. Bagaimana pola pikir yang bisa membantu di dalam situasi seperti ini? Saya teringat sebuah *quote* lain yang keren, "*Singa tidak akan terganggu meongan kucing*". Dengan kata lain, kalau kamu merasa 'lebih' dari orang yang menzalimi kamu, kamu harusnya santai saja. Layaknya singa yang tidak akan memedulikan gangguan kucing. Kalau diladeni, justru malah menurunkan derajat si singa. *Now that's alpha attitude!*

## PERTEMANAN BISA MEKAR, TETAPI JUGA BISA LAYU

*α*

**Salah** satu yang menjadi sumber keresahan remaja putri adalah kehilangan pertemanan. Sering kali ketakutan akan kehilangan pertemanan ini lebih menakutkan daripada urusan pacar.

*Relationships come and go.* Itu adalah fakta hidup. Pertemanan harus dilihat sebagai makhluk hidup. Dia bisa lahir, tumbuh, dan berkembang. Dia harus “diberi makan” agar tetap hidup. Dan dia bisa juga terkena “penyakit”, layu, dan mati. Bukan berarti Alpha Girl tidak berusaha keras dalam memelihara pertemanan, harus disadari bahwa terkadang sebuah pertemanan memang harus berakhir, walaupun kita sudah susah payah berusaha memeliharanya.

Alpha Girl tidak pernah menganggap remeh pertemanan. Karena tanpa teman, niscaya hidup kita akan terasa lebih berat. Namun, pertemanan harus dipelihara secara sehat, dengan prinsip seimbang dan setara. Kembali ke prinsip tidak memanipulasi dan tidak dimanipulasi, maka sebuah pertemanan layak dipertahankan jika ada *mutual respect*, rasa *saling* menghargai, dan *take and give* yang seimbang. Jika salah satu pihak terus-menerus menerima dan lainnya terus-menerus memberi, harus dipertanyakan, apakah pertemanan ini sehat atau ‘pincang sebelah’?

Satu faktor lagi yang menentukan apakah suatu pertemanan bisa bertahan atau tidak, yaitu, apakah kedua belah pihak bisa tetap menjadi dirinya sendiri di dalam pertemanan itu? Kalau sampai salah satu harus memaksakan diri berubah menjadi orang lain demi pertemanan, maka rasanya pertemanan itu tidak akan bertahan lama. Minimal akan terasa sangat melelahkan.

Misalnya kamu adalah seseorang yang tidak suka keluaran malam-malam, tetapi karena teman-teman yang lain menyukainya, kamu terus-menerus mengalah dan ikut dengan mereka. Atau kamu datang dari keluarga yang sederhana, tetapi agar dapat diterima oleh kelompok teman-teman yang berada, kamu harus berusaha keras ikut-ikutan memiliki barang bermerek mahal. Kalau sampai kamu merasa akan kehilangan sebuah pertemanan jika tidak mengikuti gaya mereka, maka ada yang salah dengan pertemanan ini.





Di dalam pertemanan yang sehat, setiap orang harus dapat merasa nyaman menjadi dirinya sendiri. Kalau seseorang bisa menjadi dirinya sendiri apa adanya ketika berada di dalam suatu kelompok pertemanan, berarti ia berteman dengan orang-orang yang tepat. Tidak perlu berpura-pura, akting, dan melakukan pencitraan. Alpha Girl hanya akan memilih pertemanan yang membuat dia bisa menjadi apa adanya. Karena berpura-pura agar bisa diterima orang lain hanya akan membuat lelah. Teman sejati akan menerima Alpha Girl apa adanya. Apa pun hobi, minat, dan aktivitas yang dipilihnya.

### Alpha Exercise

Pernahkah kamu berada di situasi pertemanan tidak nyaman dan kamu merasa tidak bisa menjadi dirimu apa adanya? Apa kamu harus sedikit/banyak berpura-pura hanya sekedar dapat diterima di sebuah lingkaran pertemanan? Bagaimana rasanya? Apakah kamu merasa nyaman dan betah seperti itu?

Sebaliknya, pernahkah kamu memiliki teman yang membuat kamu merasa nyaman menjadi apa adanya dirimu? Kamu bisa jujur menceritakan ketakutanmu, harapanmu, semua fantasimu, dan dia tidak akan menghakimi/men-judge kamu? Bagaimana rasanya saat bersama teman yang seperti itu?

Jangan mengingkari diri demi pertemanan. *If you must deny who you are to maintain friendship, then it's not true friendship. True*

*friendship accepts us the way we are.* Kalau kamu harus mengingkari jati diri kamu hanya untuk mempertahankan pertemanan, maka itu bukan pertemanan sejati. Pertemanan sejati menerima diri kita apa adanya. Dan Alpha Girl tidak akan membuang waktu untuk pertemanan yang memaksa dirinya menjadi orang lain.

## Alpha Learning

- ✓ Alpha Girl mementingkan kualitas pertemanan daripada kuantitas pertemanan. Sedikit sahabat yang tulus dan setia jauh lebih berharga daripada banyak teman basa-basi yang tidak tulus.
- ✓ Pertemanan Alpha Girl didasarkan prinsip kesetaraan dan kesejajaran. Alpha Girl tidak akan memanipulasi teman dan menolak dimanipulasi.
- ✓ Kegiatan pertemanan yang sehat itu membuat kita berjiwa besar melalui pembicaraan ide-ide keren. Pertemanan yang membuat kita berjiwa kerdil hanya diisi dengan menggosipkan orang lain.
- ✓ Alpha Girl berusaha memelihara pertemanan, tetapi juga siap ikhlas saat pertemanan mati. Begitulah hidup.
- ✓ Teman sejati membuat kita merasa nyaman menjadi diri sendiri. Tidak perlu berpura-pura menjadi orang lain untuk sekadar mendapatkan pertemanan darinya.





4

# The Alpha Lover



**I**ni sepertinya topik yang dinantikan paling banyak pembaca remaja. Seperti apa sih, seorang Alpha Girl dalam urusan percintaan?

Mari kita mulai dengan prinsip penting percintaan seorang Alpha Female.

“

***Alasan seorang Alpha Female menjalin  
relationship karena  
merasa bertemu orang yang tepat. bukan  
demi status.***

”

Ini adalah prinsip penting yang banyak dilewatkan oleh banyak perempuan, apalagi dipraktikkan. *Let's be honest*. Ada banyak sekali orang di sekitar kita, mungkin termasuk kita sendiri, menjalani pacaran (bahkan menikah) hanya demi status “punya pacar” dan tidak disebut jomlo.

Menjalin *relationship* hanya demi status tidak hanya sebuah kesalahan fatal, tetapi bisa membawa tragedi yang menyedihkan. Yaitu, ketika kamu sudah berada di tengah perjalanan hidup bersamanya, kamu melihat pasanganmu dan berpikir, *“Sebenarnya ngapain saya bersama orang ini, ya?”* Kemudian, kamu terlanjur terjebak di dalam sebuah hubungan. Kalau ini terjadi di taraf pacaran, mungkin masih dapat diperbaiki. Bayangkan skenario ini terjadi di dalam pernikahan! (Dan percayalah pernikahan yang dilakukan hanya demi status “menikah” ini banyak sekali terjadi di masyarakat kita).

Jadi, jika memang merasa belum bertemu dengan orang yang tepat, seorang Alpha Girl tidak akan memaksakan diri memiliki hubungan hanya demi status. *Bagaimana kalau diomongin orang-orang, dibilang nggak laku?* Alpha Girl tidak akan memusingkan itu. Justru itulah sebabnya seorang Alpha Girl akan menjadi seorang Alpha Female dewasa. Karena dia tidak gegabah dalam mengambil keputusan-keputusan penting untuk hidupnya demi menuruti standar orang lain. Yang menjalani hidup adalah kamu sendiri. Kalau ada apa-apa, memangnya mereka yang suka ngomongin hidup orang lain itu akan mau ikut tanggung jawab?

Pasti tidak gampang melakukan hal ini, apalagi di tengah-tengah *pressure* dari semua teman yang sudah membanggakan diri mempunyai pacar. Namun, di sinilah ujian, apakah kamu seorang Alpha Girl sejati atau tidak. Cewek “biasa-biasa saja” akan blingsatan, galau kalau diledek oleh teman-temannya karena tidak punya pacar. Alpha Girl sejati akan tetap tenang.



## Alpha Sister says....

“Prinsip saya ingin pacaran sesudah kerja. Saat sekolah saya ingin fokus di belajar. Pacaran itu kan untuk nikah, jadi nanti pasti ada waktunya.”

—Karin, pramugari maskapai penerbangan nasional.

Perlu diingat bahwa tidak tergesa-gesa dalam memulai hubungan artinya berbeda dengan menutup diri. Justru, seorang Alpha Girl tidak akan menutup kemungkinan didekati dan mengenal banyak pria. Sedikit *flirting* pun tidak apa-apa. Khawatir ada cowok yang diperlakukan ramah sedikit jadi baper (bawa perasaan)? Itu masalah si cowok, bukan masalah si Alpha Girl.

Jadi ingat, Alpha Girl tidak serta-merta menjadi dingin bagaikan *ice queen* seperti Elsa di film *Frozen*. Sebaliknya, dia tetap ramah tanpa menjadi kegenitan, dan justru tetap ingin mengenal lebih banyak pria. Yang membedakan Alpha Girl dari cewek-cewek *desperate* (putus asa) pengejar status adalah, *Alpha Girl stays in control*, tetap memegang kendali. Dia tahu apa dan siapa yang dia mau, bukan karena sekadar takut cemoohan orang lain.

**BAGAIMANA JIKA SEORANG ALPHA GIRL SUDAH MEMBUKA DIRI, TETAPI SEPERTINYA TIDAK ADA COWOK YANG MENDEKATI?**

**STEP 1:** Pastikan dulu bahwa apa benar tidak ada cowok yang mendekati? Jangan-jangan sebenarnya sudah banyak cowok yang mendekati dan memberi sinyal, tapi kamunya saja tidak peka! Ini sering kejadian, apalagi dengan para Alpha Girl yang sibuk berprestasi. Jadi, coba introspeksi dulu, baik sendiri maupun konsultasikan dengan teman-teman dekat yang terpercaya.

**Alpha Girl :** "Eh, kok, kayaknya nggak ada cowok yang mendekati saya, ya? Menurut kamu gimana?"

**Temannya Alpha Girl :** "Waktu itu, Joni sampai buka tenda di bawah balkon kamar kamu dan memetik gitar lagu-lagu Afgan semalaman sampai diciduk Satpol PP. MENURUT NGANA DIA NGAPAIN? LATIHAN INDONESIA IDOL?!"

Jadi, **PASTIKAN** dulu apa benar tidak ada cowok yang mendekati kamu? Jangan-jangan, kamu saja yang tidak menyadarinya.

**STEP 2:** Kalau kamu sudah yakin bahwa memang tidak ada cowok yang mendekati kamu, barulah kita melanjutkan ke langkah selanjutnya: **ANALISIS**. (Sampai saat ini, pembaca mungkin sudah memperhatikan ada pola bahwa Alpha Girl selalu melakukan riset/analisis. Ya, seperti itulah cewek cerdas!)



Mengapa cowok segan mendekati kamu? Analisis apa penyebabnya. Sekali lagi, analisis ini umumnya menjadi tidak objektif jika dilakukan sendiri. Kamu benar-benar perlu masukan dari teman-teman terdekatmu. Ada 2 penyebab mengapa cowok mungkin segan untuk mulai mendekati Alpha Girl: faktor kualitas dan faktor perilaku buruk.



## FAKTOR KUALITAS

Cowok-cowok segan mendekati seorang Alpha Girl karena kualitasnya. Misalnya, si Alpha Girl terkenal rajin, pintar di kelas, jago bermain musik, mahir menggunakan pedang samurai, menguasai berbagai bahasa *programming*, menerima servis kompor, dan lain-lain. Cewek berkualitas tinggi sering kali membuat cowok merasa terintimidasi.



## FAKTOR PERILAKU BURUK

Cowok menghindari si Alpha Girl karena dia memiliki banyak perilaku dan perangai buruk. Misalnya, bersikap angkuh, kasar kepada orang lain, tutur-kata yang tidak sopan, suka menggosipkan orang lain, terlalu genit ke mana-mana, suka membully, kalau berselisih pendapat selalu menancapkan garpu ke jidat lawan bicara, cenderung kriminal seperti mengempesi ban motor guru, dan lain-lain. Wajar kalau cewek berperilaku dan berperangai buruk dihindari oleh cowok.

## Alpha Exercise

Coba perhatikan lingkungan pertemanan di sekelilingmu. Adakah teman cewek yang sebenarnya menurut kamu harusnya didekati banyak cowok, tetapi ternyata tidak? Kira-kira apa penyebabnya? Apakah karena dia cantik, pintar, berbakat sehingga cowok-cowok menjadi minder? Atau karena dia punya tingkah laku dan perangai yang buruk?

Kalau kamu menemukan bahwa alasan cowok segan mendekati kamu karena kualitasmu yang membuat mereka minder, maka kamu tidak perlu berbuat apa-apa. Ini prinsip yang sama dengan menjadi Alpha Student. Seorang Alpha Girl tidak perlu menurunkan kualitasnya hanya untuk disukai cowok. Kalau kamu belum didekati cowok, ya tidak apa-apa. Artinya, memang kamu belum bertemu cowok yang sepadan. Perluas lingkup pergaulan kamu ke lingkungan yang kira-kira berisi cowok-cowok yang berkualitas juga. Atau sabar, karena lingkungan kuliah atau lingkungan kerja akan dapat membuat kamu bertemu lebih banyak cowok lagi.

Nah, kalau ternyata cowok menghindari kamu karena perilaku dan kepribadian kamu yang buruk, maka saatnya introspeksi dan mengubah diri. Menjadi seorang Alpha Girl juga terbuka untuk masukan dan kritikan. Seorang Alpha Girl yang keras kepala dan tidak mau memperbaiki diri akan menjadi seorang Alpha Female yang kesepian.

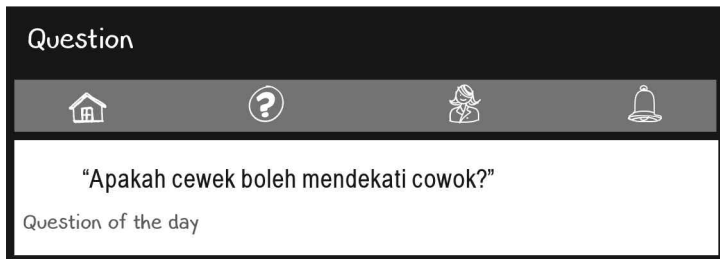
Jadi, kalau ternyata memang ada perilaku negatif dari diri sendiri yang membuat cowok kabur ketakutan, seorang Alpha

Girl tidak akan terlalu tinggi hati untuk belajar memperbaiki diri. Karena itulah karakteristik status Alpha: *continuous improvement*. Terus-menerus memperbaiki diri. Alpha Female yang tidak terus-menerus memperbaiki diri akan disingkirkan posisinya oleh yang lebih baik.

Sebenarnya, ada penyebab ketiga mengapa seorang Alpha Girl mungkin tidak didekati oleh cowok, yaitu faktor fisik. Mari realistis! Faktor daya tarik fisik memainkan peran penting di dalam hubungan pria dan perempuan. Namun, pembahasan soal penampilan fisik ini akan dikupas lebih mendetail di dalam bagian "Alpha Look".

## ALPHA GIRL DI DALAM PROSES PEDEKATE (PENDEKATAN)

Pertanyaan yang sangat sering saya terima di ask.fm adalah,



Pertanyaan yang terlihat sederhana, tetapi jawabannya tidak sesederhana itu.

Sampai di sini, sudah tahu dong, apa yang akan saya katakan? YA, BENAR! Prinsip! Ini prinsip saya mengenai hubungan pria dan perempuan dan juga berlaku untuk Alpha Girl sekalipun.

Pria harus menginisiasi (memulai) sebuah hubungan. (Terjemahan: harus cowok yang memulai mendekati cewek).

Kodrat cowok adalah pemburu. Jadi, kalau dia yang "di-buru", ada sesuatu yang salah. Yang kedua, cowok yang serius jatuh cinta pada seorang cewek akan bergerak dan tidak akan menunggu pasif. Dan Alpha Girl tidak akan membuang waktunya dengan seorang cowok yang tidak serius dengan dirinya. Selain itu, mengejar-ngejar cowok adalah kontradiksi dengan status "Alpha" seorang cewek.

Jadi ingat:

**SEORANG ALPHA GIRL TIDAK MENDEKATI COWOK!**

Namun...,



tidak mendekati cowok bukan berarti seorang Alpha Girl tidak bisa "mendekatkan" diri ke cowok. "Mendekati" cowok berbeda dari "mendekatkan" diri ke cowok. Jeng... jeng! Apa sih, bedanya?

## **MENDEKATI COWOK**

Artinya agresif membuka kontak ke cowok dan secara agresif menunjukkan bahwa si cewek menyukai si cowok. Contoh:

mengirimkan pesan *chat* cukup sering, kira-kira 16 ribu kali sehari sampai baterai *handphone* si cowok habis melulu. Kamu mengirimkan kembang 7 rupa ke rumahnya. Kamu mengintai rumahnya pagi, siang, dan malam. Saat Hari Valentine, kamu mengirimkan hadiah ke rumahnya, tidak hanya boneka beruang tetapi juga beruang sungguhan. Dan lain-lain.



## MENDEKATKAN DIRI KE COWOK

Mendekatkan diri artinya menciptakan situasi-situasi yang memudahkan si cowok untuk melihat kamu dan mendekati kamu. Misalnya, kalau kamu tahu bahwa cowok yang kamu sukai menyenangi teater, maka kamu bisa mencoba untuk mengapresiasi seni teater, datang ke pertunjukan yang dia datangi, atau mengikuti klub teater tempat dia aktif berorganisasi. Kamu tidak perlu agresif mengontak dia, tetapi kamu memudahkan dia untuk menyadari keberadaan kamu, dan jika dia merasakan ada ketertarikan ke kamu, dialah yang akan mulai mendekati kamu.

Sampai di sini harusnya perbedaan antara “mendekati” dan “mendekatkan diri” sudah cukup jelas. Alpha Girl memang tidak mengejar pria karena itu artinya melanggar kodrat pria yang pemburu dan juga untuk menyeleksi cowok yang benar-benar ingin mendekati dia. Namun, tidak mengejar bukan berarti Alpha Girl bersifat pasif. Dia tetap berusaha, bukan dengan mendekati si cowok, tetapi dengan mendekatkan diri ke cowok tersebut. Jika

sesudah mendekatkan diri si cowok masih juga tidak bergerak, sang Alpha Girl akan *move on*.

Di sinilah letak keuntungan lain dari strategi "mendekatkan diri" dan bukan "mendekati". Pertama, jika seorang cewek terlanjur mengejar dan ternyata tidak berbalas, bayangkan malunya si cewek. Pahit cuy, pahit! Belum lagi, dia sudah membuang waktu, tenaga, dan pulsa. Selain itu, ada potensi bahaya lain. Si cowok merasa sungkan, walaupun sebenarnya tidak benar-benar menyukai si cewek, kemudian ia mengiyakan hubungan yang sebenarnya setengah hati. Alhasil, hubungan ini rapuh fondasinya karena di tengah jalan si cowok akhirnya bertemu cewek lain yang benar-benar menaklukkan hatinya, kemudian ia mencampakkan si cewek pengejar tadi.

Sebaliknya, Alpha Girl yang hanya mendekatkan diri tetapi tidak mendekati terhindar dari skenario memalukan di atas. Dan yang penting, dia hanya akan memiliki hubungan dengan cowok yang cukup serius untuk bergerak mendekati si cewek. Alpha Girl tidak punya waktu untuk cowok yang tidak serius mencintai dia atau tidak punya cukup nyali untuk mendekatinya.

*Lagi-lagi riset dan investigasi!*

*Yup!* Itulah yang membedakan Alpha Girl. Dengan kecerdasannya, ia akan melakukan riset dan investigasi, bukan hanya pasrah mengharap jodoh jatuh dari langit menimpa dia sampai cedera punggung.

## Alpha Exercise

Apakah saat ini kamu menyukai seseorang? Apakah cowok ini sudah mengetahui eksistensi kamu? Kira-kira bagaimana caranya agar kamu lebih mudah “terlihat” oleh dirinya? Apakah hobi dia? Organisasi yang dia ikuti? Di mana dia *hang out*?

### ALPHA GIRL YANG DI KEJAR BANYAK COWOK

Bisa saja seorang Alpha Girl justru berada di situasi ia dikejar banyak cowok. Anggaplah si Alpha Girl ini sudah cantik, pintar, tidak sombong, ramah, penuh nutrisi, sehingga tidak heran banyak cowok yang ingin mendapatkannya. Bagaimana Alpha Girl bersikap di situasi seperti ini?

Seorang Alpha Girl adalah manusia (ya iyalah, masa robot). Maksudnya, wajar untuk ia menikmati banyak perhatian dari banyak cowok. Namun, dia tidak akan memanipulasi mereka. Dan Alpha Girl bukan seorang PHP (Pemberi Harapan Palsu). Kalau ada seorang cowok yang benar-benar menaruh hati kepadanya, tetapi si Alpha Girl tidak merasakan hal yang sama, dia tidak akan tega untuk menggantung si cowok itu. Dia akan tegas menunjukkan bahwa dia tidak punya ketertarikan lebih selain sebagai teman. Kalau sesudah hal itu diperjelas dan si cowok masih *ngotot* mengejar, itu sudah menjadi masalah si cowok tersebut. Kalau sampai si cowok *ngotot* mengejar dan sudah mencapai taraf mengganggu bahkan melecehkan, di situlah



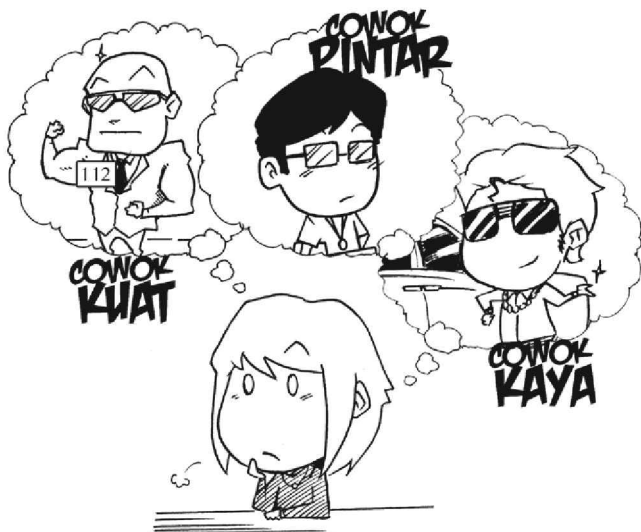
Alpha Girl mahir menggunakan hak sepatu 7 sentimeter sebagai senjata ninja.

Mengapa Alpha Girl tidak akan memanfaatkan perhatian cowok walaupun boleh menikmati digebet beberapa cowok sekaligus? Karena seorang Alpha Girl memedulikan reputasinya. Ingat, seorang Alpha Female dewasa bisa menduduki posisi penting dan menjadi pemimpin karena dia memiliki reputasi yang baik! Seorang Alpha Girl sedari muda harus sudah berlatih menjaga reputasinya, termasuk di dalam urusan gebet-menggebet. Kalau ia memanfaatkan semua gebetannya secara keterlaluhan, misalnya menyuruh mereka untuk mengerjakan tugas sekolah, mengepel lantai rumah, mencuci mobil, mengambil layangan yang tersangkut di pohon, mengecat rambut eyang, maka akhirnya reputasi si Alpha Girl sebagai tukang memanfaatkan cowok bisa menyebar. Dan dengan reputasi yang rusak, maka Alpha Girl akan kehilangan respek, baik dari teman cowok maupun cewek.



## ADAKAH SEORANG COWOK YANG COCOK DENGAN ALPHA GI RL?

Ada anggapan bahwa seorang Alpha Female harus berpasangan dengan seorang Alpha Male. Bahkan, pasangan Alpha dianggap sebagai “hukum alam” yang harus terjadi. Di dunia fauna pun fenomena *Alpha Pairing* (Alpha Male kawin dengan Alpha Female) adalah sesuatu yang lumrah terjadi. Secara instingtif pun kita merasa ini masuk akal. Seorang Alpha Male tentunya merasa bangga jika mendapatkan perempuan “peringkat atas”. Dan rasanya aneh kalau seorang Alpha Female memilih pasangan pria dengan kualitas yang lebih rendah darinya.



Dunia terpesona saat melihat George Clooney, si Alpha Male, akhirnya takluk kepada Amal Alamuddin. Kita mungkin tidak pernah mendengar nama Amal sebelum pernikahannya de-

ngan George Clooney. Namun, cukup sekilas membaca CV-nya, maka kita segera menyadari bahwa Amal Alamuddin adalah seorang Alpha Female sejati. Memiliki gelar master di bidang hukum dari sekolah hukum ternama di Inggris, menguasai hukum kriminal, hukum internasional, sampai bidang hak azasi manusia. Salah satu kliennya sebagai pengacara adalah Julian Assange, pendiri WikiLeaks yang kontroversial. Berpendidikan tinggi dan berprestasi kelas dunia, juga cantik sempurna, Amal Alamuddin adalah seorang perempuan Alpha sejati. Dan pria yang “biasa-biasa” saja rasanya akan gemetar duluan kalau harus mendekati perempuan dengan latar belakang seperti ini.

Sesudah kita mengetahui fakta soal Amal Alamuddin, rasanya para perempuan bisa “ikhlas” bahwa dia menjadi sosok yang merebut hati George Clooney si bujangan ganteng. Sang Alpha Female mendapatkan Alpha Male.

Walaupun di atas kertas pasangan Alpha Male–Alpha Female terlihat “masuk akal” dan ideal, apakah ini adalah sebuah hal yang MUTLAK harus terjadi? Apakah ini sebuah hukum yang bersifat absolut? Karena dengan prinsip ini, maka seorang Alpha Female akan meremehkan semua pria yang berusaha mendekatinya, kecuali para pria Alpha yang sudah terbukti sukses, cerdas, keren, serta disegani dan dituruti oleh pria-pria lain.

Di dalam bukunya, *Alpha Female Meets Her Match*, penulis Sonya Rhodes, PhD menawarkan perspektif lain. Menurut penelitian beliau, ketika pasangan Alpha Male dan Alpha Female menikah, justru memiliki risiko perceraian lebih tinggi. Hal ini dikarenakan pasangan Alpha justru akan menciptakan kompetisi *power* dan persaingan siapa yang lebih mendominasi. Dia

berkata bahwa perempuan Alpha justru mempunyai peluang lebih besar membina hubungan dengan “Beta Male” (pria yang tidak seambisius dan sekompetitif Alpha Male, tidak masalah menjadi pengikut. Mereka tidak keberatan mengerjakan tugas rumah-tangga atau mengurus anak, sesuatu yang tidak akan dilirik oleh Alpha Male)<sup>2</sup>. Dan karena Beta Male tidak mencari dominasi dan *power*, dia memberikan ruang itu dengan ikhlas untuk sang Alpha Female sehingga tidak terjadi bentrokan.

Yang menarik adalah, saat mengamati beberapa Alpha Female yang menikah di sekitar saya, saya melihat pola yang disebutkan Sonya Rhode di atas. Alpha Female yang menikah memiliki suami yang (tampaknya) lebih santai, tidak agresif, tidak ambisius, dan tampak sangat akomodatif terhadap ambisi istrinya. Ini hanya sedikit observasi pribadi saja, dan tentunya tidak bisa dijadikan kesimpulan absolut.

Konsep Alpha Female sebaiknya berpasangan dengan Beta Male di negara Barat saja masih terasa agak “aneh”. Nah, bayangkan konsep ini diterapkan di budaya yang sangat patriarki, bahkan terkadang *male chauvinistic* seperti Indonesia, yaitu norma masyarakat menuntut pria sebagai pemimpin dan harus “di atas” perempuan atau perempuan harus tunduk kepada pria. Rasanya sebuah konsep yang sulit diterima. Benarkah seperti itu?

Bagi saya, tidak masalah label apa yang ingin diberikan kepada si pria. Alpha Male, Beta Male, Gamma Male, atau apa pun itu. Sebenarnya, yang penting adalah, kualitas apa yang harus ada di pria agar bisa kompatibel dengan Alpha Female. Menurut saya, kualitas utama yang harus dimiliki oleh pria yang cocok

---

<sup>2</sup> [http://www.alphawomanthebook.com/wp-content/uploads/2014/03/AlphaWoman\\_Chapt1.pdf#\\_=\\_](http://www.alphawomanthebook.com/wp-content/uploads/2014/03/AlphaWoman_Chapt1.pdf#_=_)

dengan Alpha Female adalah *security*. Bukan, *security* di sini bukan maksudnya petugas satpam (walaupun petugas satpam bisa menjadi pasangan yang baik bagi Alpha Female). *Security* sulit diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, karena dia sedikit berbeda dari *confidence* (percaya diri). Mungkin lebih mudah dimengerti dengan lawan katanya, *insecurity*.

Pria *insecure* adalah pria yang meragukan kualitasnya sendiri. Ia tidak merasa “aman” dengan apa yang ia miliki. Sehingga, saat ia memiliki pasangan, ia akan selalu curiga pasangannya akan mudah melirik pria lain yang lebih baik kualitasnya. Sifat posesif, cemburu yang luar biasa, kebiasaan mengungkgung pacar (pacar tidak boleh beraktivitas dan bertemu dengan orang lain), kecenderungan mengontrol yang menjengkelkan (selalu bertanya, “Kamu di mana? Lagi apa? Sama siapa?” setiap 15 detik), sensitif dan cepat tersinggung, adalah sebagian ciri-ciri pria *insecure*. Dia selalu merasa terancam pasangannya akan berpaling ke orang lain setiap saat. Dalam skenario terburuk, pria *insecure* bisa sampai menganiaya pasangannya secara fisik jika dia merasa cemburu.

Sebaliknya, pria yang *secure* yakin akan kekuatan dan daya tariknya. Dan karenanya, dia juga cukup yakin bahwa pasangannya tidak akan mudah berpaling ke yang lain. Hal ini dikarenakan dia memiliki gambaran tentang diri sendiri (*selfimage*) yang sehat. Dia tahu dia punya keunggulan dan hal-hal positif yang menjadi daya tarik dia (tanpa harus menjadi kelewat *pede* sampai menjadi menyebalkan). Saat dia mempunyai pasangan (pacar/istri), dia mengerti mengapa si perempuan tertarik padanya sehingga dia tidak mudah gelisah bahwa si perempuan akan mudah melirik yang lain dan meninggalkannya. Bahkan, seorang pria yang

sangat *secure* dapat menghadapi kemungkinan ditinggalkan oleh pasangannya dengan lebih santai. Jika mereka punya kekurangan pun, mereka tidak berusaha menyembunyikannya, bahkan mereka bisa menertawakan diri mereka sendiri dengan selera humor mereka.

Kurang lebih monolog seorang pria *secure* seperti ini:

*"Gue tahu kok, kenapa pacar/istri gue suka sama gue. Jadi gue nyantai aja. Lagian kalau dia berpaling pun, ya, udah. Gue yakin gue bisa mendapatkan pasangan baru pengganti."*

Pria *secure* memang sekilas identik dengan Alpha Male. Masuk akal, karena seorang Alpha Male yang sukses, memiliki prestasi dan karier yang bagus, memiliki pengaruh dan pengikut, dikagumi banyak orang, seharusnya memiliki sejuta alasan untuk merasa *secure*. Namun, ini bukanlah hal yang mutlak terjadi. Ada Alpha Male yang masih merasa *insecure* dengan segala kelebihanannya. Bahkan ironisnya, di dalam beberapa kasus rasa *insecurity* itulah yang memotivasi seseorang untuk terus-menerus bekerja keras dan berprestasi untuk mengompensasi rasa *insecurity*-nya.

Sebaliknya, banyak sekali pria non-Alpha yang memiliki *sense of security* yang sehat. Mereka tidak perlu memiliki jajan mobil mewah atau 10 gelar master untuk merasa bahwa diri mereka cukup punya daya tarik. Mereka cukup yakin dengan kecerdasan, selera humor, atau kepribadian mereka sendiri. Dan saat mereka berpacaran atau menikah, mereka merasa cukup percaya diri dengan apa yang mereka punyai.

Pria-pria *secure* inilah yang cocok dengan Alpha Female, karena mereka tidak merasa terintimidasi oleh si perempuan

dan juga tidak merasa selalu terancam bahwa si perempuan akan meninggalkan mereka. Pria *secure* sangatlah menarik bagi perempuan karena bisa menerima pasangan apa adanya. Sebaliknya, pria *insecure* bisa menjadi masalah besar dalam berhubungan dengan Alpha Female. Tidak hanya dia selalu merasa minder jika dibandingkan dengan perempuannya, tetapi dia juga merasa si Alpha Female akan segera meninggalkan dirinya jika bertemu dengan pria lain yang lebih berkualitas.

## Alpha Exercise

Lihatlah pria-pria di sekelilingmu. Kali ini, coba tidak menilai mereka dari kegantengan, gaya pakaian, kekayaan, atau nilai rapor mereka. Coba analisis, manakah yang terlihat sebagai pria *secure*? Mereka terlihat pede dengan dirinya sendiri (*comfortable in their own skin*), tidak berusaha menjadi orang lain. Sebagian punya selera humor yang tinggi, bahkan tidak masalah menertawakan diri mereka sendiri.

Apa pendapatmu mengenai pria-pria *secure* ini? Apakah mereka bisa menjadi pasangan yang sesuai dengan Alpha Female?

Beberapa ciri-ciri lain dari pria yang cocok dengan Alpha Female, dikutip dari tulisan Gigi Engle dalam "*18 Qualities Every Alpha Female Should Look For In A Boyfriend*"<sup>3</sup>:

---

<sup>3</sup> <http://elitedaily.com/dating/alpha-woman-should-look-for-in-a-boyfriend/899441/>

- ✓ Dia mendukung dan turut merasa bangga atas prestasi pasangannya sang Alpha Female. Tidak hanya merasa tidak terintimidasi, bahkan si pria juga senang dengan ambisi dan pencapaian pasangannya. Dia memberi semangat saat sang Alpha Female sedang merasa *down*.
- ✓ Dia cukup jantan untuk mau meminta maaf. Dia tidak gengsi atau arogan untuk mengakui kesalahannya kepada Alpha Female.
- ✓ Dia memperlakukan sang Alpha Female sejajar. Dia tidak merendahkan si perempuan, tetapi juga tidak menempatkan si perempuan di atasnya. Keduanya sejajar di dalam sebuah hubungan.
- ✓ Dia tidak ragu-ragu untuk menegur Alpha Female jika mulai menyebalkan. Ini penting karena kecenderungan Alpha Female untuk menjadi dominan, maka justru dia memerlukan pasangan pria yang tegas dan jujur untuk memberikan *feedback*.

Belajar memilih pasangan yang tepat sudah bisa dilatih sejak dini oleh Alpha Girl. Mengetahui cowok yang percaya diri dan *secure*, juga mendukung ambisi dan potensi si Alpha Girl. Sang Alpha Girl tidak ingin membuang waktu dengan hubungan yang tidak konstruktif atau bahkan destruktif (merusak). Masa *pedekate* bisa menjadi kesempatan melatih menilai cowok, tidak hanya dari fisik atau kekayaannya, tetapi juga *sense of security*-nya.



## WASPADA COWOK PARASIT

Alpha Girl juga harus waspada terhadap “cowok parasit”. Cowok parasit adalah cowok yang mengincar cewek karena melihat seorang cewek sebagai sarana pemenuhan kebutuhannya: bisa uang, transportasi gratis, makan/minum gratis, sampai seks gratis. Ini adalah cowok-cowok yang sering berutang pada pacarnya tetapi tidak pernah mengembalikan, selalu meminjam motor/mobil si cewek (dan tidak membelikan bensin), atau kalau mengajak makan tidak pernah berinisiatif untuk membayari, sampai menitipkan baju untuk dibayari *laundry*-nya oleh si cewek. (Oh, percayalah ini benar terjadi!).

Mengagetkan? Percayalah cowok parasit itu banyak dan tersedia di segala umur! Bahkan, sampai usia dewasa seperti tiga puluhan pun, masih ada cowok parasit yang memangsa cewek-cewek yang tidak waspada. Selama ada cewek yang bodoh dan punya uang, maka cowok parasit akan selalu ada berkeliaran mencari mangsa. Sebagai catatan, parasit tidak harus melulu mengincar harta atau bensin. Ada cowok yang hanya membutuhkan si cewek untuk membantu menyelesaikan skripsinya, karena si cewek ini pintar dalam menulis skripsi. Sesudah skripsi selesai dan si cowok lulus sidang dengan sukses, sang cewek pun dicampakkan karena “masa manfaat”nya sudah selesai. (Skenario sebaliknya juga banyak sih, si cewek memanfaatkan si cowok untuk membantu lulus kuliah.)



Mengapa mengenali “cowok parasit” membutuhkan ketelitian ekstra? Karena cowok-cowok jenis ini bisa tampil sangat percaya diri, memesona, dan tampak sangat *secure* dengan dirinya. Mereka memanfaatkan rasa *insecurity* cewek yang merasa kesepian dan akan berbuat apa pun demi sekadar memiliki pacar. Sering kali para cewek korban ini tidak pandai membedakan apakah mereka mendapatkan cinta sejati atau sebenarnya cinta “berpamrih” dari cowok parasit: yaitu seorang cewek mendapat status dan perhatian semu sepanjang ada manfaat finansial atau manfaat lain yang bisa didapat darinya.

Alpha Girl yang cerdas akan waspada terhadap bahayanya cowok parasit. Hal ini bukan berarti seorang Alpha Girl harus bawaannya curigaan terus-menerus seperti satpam toko baju saat lagi *sale*. Namun, saat seorang cowok tampak memberi perhatian lebih yang membuat hati berbunga-bunga, sang Alpha Girl tidak mudah terlena. Dia harus tetap bertanya: *apa alasan sesungguhnya cowok ini mendekati saya?* Benarkah cowok ini tertarik kepada saya, ataukah dia tertarik kepada materi dan harta yang saya miliki? Semakin dini Alpha Girl bisa mendeteksi hal ini, semakin baik karena mengurangi risiko kerugian yang lebih besar, baik kerugian materiil maupun emosional.

## ALPHA GIRL SAAT DATING

$\alpha_x$

**Suatu** hari, kamu mendapati cowok yang ingin mendekati kamu, dan kamu pun ada ketertarikan untuk mengenal si cowok ini lebih lanjut. Umumnya, si cowok akan mengajak kamu untuk *dating* atau pergi berdua. Apa yang akan kamu lakukan saat berada dalam posisi ini? Nah, ada beberapa tip untuk Alpha Girl agar dapat melakukan *dating* (kencan) yang bermutu.

### DI JEMPUT ATAU TI DAK?

Umumnya, kalian para cewek tentu mengharapkan si cowok akan menjemputmu, dan ini wajar saja. Namun, ada perspektif lain yang berkata bahwa untuk kencan pertama, sebaiknya kalian berangkat sendiri-sendiri dan bertemu di tempat tujuan. Metode (halah, “metode”, sudah kayak penelitian ilmiah saja....) ini khususnya bermanfaat jika kamu **belum terlalu mengenal si cowok**. Kamu belum tahu cowok ini benar-benar baik-baik atau *psycho*, sehingga ada baiknya tidak membiarkan si cowok tahu tempat tinggal kamu sebelum kamu yakin dia bukan pembunuh serial.

Setelah kalian bertemu, mengobrol, dan kira-kira kamu merasa dia tidak aneh-aneh, barulah kamu memutuskan apakah dia boleh mengantar atau menjemputmu. Sebaliknya, saat sesudah bertemu dan kamu merasa tidak nyaman, dengan mudah kamu bisa meminta pulang sendiri, atau beralasan hendak lanjut ke acara teman. Untuk kencan pertama, sebaiknya kamu memilih waktu siang atau sore. Jadi jika ternyata harus pulang sendiri, kamu tidak perlu pulang larut malam sendirian. Itulah keuntungan metode bertemu di tempat kencan. Selain itu, pilihlah tempat kencan yang ramai untuk mengurangi risiko kriminal. Beberapa cewek menyiapkan prosedur "*emergency call*" (panggilan darurat) dalam keadaan terpaksa ketika si pasangan kencan ini ternyata sangat menyebalkan atau juga membosankan. Caranya, sebelum kencan, kamu harus sudah membuat janji dengan sahabat terdekat kamu untuk siap menelepon kamu saat menerima kode singkat (misalnya *missed call*, atau SMS singkat "tolong"). Kalau di tengah kencan kamu merasa lebih baik menelan kodok hidup-hidup daripada menghabiskan waktu lebih lama lagi dengan cowok itu, kamu bisa mengirim pesan singkat kepada sahabat kamu, kemudian sahabat kamu menelepon kamu. Saat mengangkat telepon, buat kesan seolah-olah sahabat kamu dalam keadaan darurat (untuk alasan apa pun, misalnya kucingnya kejang-kejang kek, mantannya berubah menjadi kadal kek, dll) dan bahwa kamu harus mengakhiri kencan itu untuk mengunjungi sahabatmu.

Walaupun teknik di atas bisa efektif untuk menyelamatkan diri dari situasi kencan yang sangat tidak menyenangkan, saya

pribadi sangat tidak merekomendasikan. Pertama, ada tindakan bohong di sini. Kedua, tanpa akting yang bagus, akan sangat terlihat bahwa ini hanya pura-pura. Dan sang cowok yang bisa melihat trik ini akan kehilangan respek sama sekali terhadap kamu.

Jika si cowok sudah berkelakuan yang tidak menyenangkan (kurang ajar, sombong, tidak sopan, dan lain-lain), maka Alpha Girl bisa memutuskan untuk mengakhiri kencan itu, tetap dengan cara yang baik-baik. Tidak perlu berbohong atau akting, cukup dengan sopan menyampaikan bahwa kamu berterima kasih untuk acara tersebut, dan sudah saatnya kamu pulang.

Namun, jika kamu dijemput, pergunakan kesempatan ini untuk memperhatikan apakah si cowok memiliki perilaku yang sopan dan memperlakukan perempuan dengan hormat. Jika kamu masih tinggal dengan orangtua, apakah dia tampak bersemangat untuk bertemu dengan orangtua kamu dan bercakap-cakap sebentar dengan mereka? Apakah dia tampak percaya diri saat menghadapi orangtua kamu? Apakah dia pamit kepada mereka saat pergi dan juga pamit saat nanti pulang? Bagaimana si cowok memperlakukan kamu? Apakah dia memperlakukan kamu dengan baik? Jika dia naik mobil, apakah dia membukakan pintu untukmu? Apakah dia memperhatikan keselamatan kamu selama perjalanan? Karena, seorang Alpha Girl akan memperhatikan apakah si cowok menunjukkan sikap seorang *gentleman*.

Apakah seorang Alpha Girl boleh diperlakukan sebagai seorang *lady*? Mungkin kalian berpikir bahwa dibukakan pintu mobil atau pintu gedung adalah tanda kelemahan. *Kan cewek*

*strong, masak dibukakan pintu? SAYA BISA BUKA PINTU SENDIRI, MINGGIR KALIAN PARA SATPAM!!!*

Menurut saya, gerakan kesejajaran perempuan sering kali disalahkaprahkan menjadi menyamakan pria dan perempuan. Seajar tidak menghilangkan perbedaan. Pria dan perempuan bisa seajar dalam perbedaan. Dan seorang perempuan tetaplah ingin diperlakukan sebagai seorang *lady*, dan itu bukan tanda kelemahan. Diperlakukan dengan baik, dibukakan pintu, diperhatikan kenyamanan dan keselamatannya adalah keinginan semua wanita, dan bukan tanda kelemahan kok.



## DATI NG WI TH KNOWLEDGE

Kencan harusnya membawa pengetahuan. Bukan, pengetahuan di sini bukan artinya si cowok dan si cewek harus sama-sama membawa buku pelajaran kemudian berdiskusi—karena ini namanya tugas kelompok, bukan kencan lagi. Maksudnya

adalah, kencan harus menambah pengetahuan tentang si orang tersebut. Tentunya, kencan harus *have fun*, tetapi jangan lupa bahwa kamu harus mengenal orang tersebut dengan lebih baik.

Untuk kencan pertama biasanya saya tidak menganjurkan menonton bioskop saja (sekadar nonton kemudian pulang). Karena menonton adalah kegiatan pasif dan tidak ada interaksi (eh, nggak tahu juga sih kalau ada “interaksi” selama menonton ya...). Sebaiknya, kencan pertama memang sekadar nongkrong sambil minum kopi dan ngobrol. Jika menonton pun, bisa dilanjutkan dengan ngobrol. Tujuannya, selain melihat apakah ada kecocokan secara *chemistry*, juga untuk mengenal lebih lanjut si cowok. Apakah dia menyenangkan sebagai teman bicara, apakah dia terlihat memiliki karakter yang cocok dengan kamu, apakah dia memiliki *passion* seru, dan lain-lain. Apakah si cowok tampak sungguh-sungguh ingin mengenal kamu, atau justru dia memonopoli percakapan dengan menyombongkan segala hal tentang dirinya?

Kamu pun bisa menggunakan percakapan ini untuk menunjukkan diri kamu dan melihat apakah si cowok tertarik atau tidak. Ceritakan tentang cita-citamu atau *passion*-mu, hobimu, atau artikel menarik terakhir yang kamu baca. Bagaimanakah respons si cowok terhadap hal-hal yang kamu sukai?

Dengan pengetahuan tambahan ini, kamu bisa memutuskan apakah masih tertarik untuk bertemu dia lagi atau “*bhay*” cukup sekian dan terima kasih.

Hindarilah bermain *gadget* berlebihan selama kencan. Selain tidak menghormati teman kencanmu, kamu juga membuang

waktu yang seharusnya dipergunakan untuk mengenal dia lebih baik. Menurut survei penulis, penggunaan *gadget* adalah salah satu kebiasaan paling menyebalkan saat kencan. Untuk mengetahui lebih banyak kebiasaan-kebiasaan menyebalkan lain selama kencan, dapat membaca buku kedua penulis, *7 Kebiasaan Orang Yang Nyebelin Banget*.



### **Bagaimanakah** Alpha Girl saat pacaran?

Yang pertama, Alpha Girl harus mementingkan *balance* (keseimbangan). Artinya, jika seorang Alpha Girl memutuskan untuk pacaran, maka dia akan memberikan porsi perhatian dan usaha yang sehat untuk memelihara hubungan ini. Bagi Alpha Girl, pacaran bukan hanya untuk main-main. Kalau hanya untuk main-main saja, maka lebih baik untuk tidak pacaran sama sekali. Ingat prinsip di atas, Alpha Girl tidak memanipulasi dan membuang waktu orang lain dan dirinya sendiri.

*Balance* juga berkaitan dengan peran lain sang Alpha Girl. Jika ia masih menjadi pelajar/mahasiswi, maka pacaran tidak boleh sampai mengorbankan tanggung jawabnya untuk belajar dengan sungguh-sungguh. Apalagi, jika sang Alpha Girl masih bersekolah/kuliah ditanggung oleh orangtua, maka dia juga memiliki tanggung jawab kepada pihak 'sponsor'-nya tersebut.

Jadi, walaupun seorang Alpha Girl pacaran, dia tidak akan membiarkan sekolahnya menjadi terbengkalai. Jika dia merasa tidak sanggup melakukan keduanya, maka sang Alpha Girl akan memprioritaskan sekolahnya.

Di dalam pacaran, Alpha Girl sudah menerapkan prinsip *mutual respect*. Artinya, saling respek dan menghormati dua arah. Dia menghormati dan menghargai pacarnya, maka dia pun berhak menuntut hal yang sama. Prinsip saling menghormati



dan menghargai sangat penting dijunjung karena memiliki konsekuensi dalam banyak aspek pacaran.

## ABUSI RELATIF TIDAK BOLEH DITOLERANSI SAMA SEKALI

### Question



"Om, pacarku, tuh, sering banget bilang goblok, tolol, dan sebagainya ke depan mukaku langsung. Kata dia bercanda, tapi aku nggak suka bercandaan kasar gitu. Biasanya, habis itu (dia) minta maaf dan bilang nggak bakal ngulang, tapi besoknya pasti dilakuin lagi. Menurut, Om, aku yang terlalu sensitif atau gimana, ya, Om?"

Question of the Day

Pertanyaan serupa banyak saya terima di Ask.fm. Ternyata, banyak perempuan muda yang memiliki pacar berperilaku *abusive*. Perilaku *abusive* ini bisa berbentuk kata-kata (*verbal abuse*), seperti memaki-maki si cewek dengan kata-kata kasar atau kotor, sampai berupa tindakan fisik (*physical abuse*), seperti menampar, menjambak, bahkan menonjok si cewek.

Mohon nasihat saya yang kali ini benar-benar didengarkan:

## ALPHA GIRL TIDAK MENOLERIR PERILAKU ABUSIVE SAMA SEKALI.

Dalam bentuk apa pun, baik verbal apalagi fisik, perilaku *abusive* tidak bisa diterima sama sekali. Seorang Alpha Girl itu punya *self respect*. Dia menghargai dirinya sendiri. Dan bentuk dari menghargai diri sendiri adalah tidak membiarkan orang lain melecehkan dan meng-*abuse* dirinya.

Betapa sedihnya orangtua seandainya mendapati putri mereka mendapat perlakuan buruk dari pacarnya. Tidak menolerir pacar *abusive* juga bagian dari menghormati orangtua yang sudah melahirkan dan membesarkan kita. Selain itu, perilaku *abusive* bisa dikatakan sudah menjurus ke perbuatan kriminal dan bisa dituntut secara hukum. Alpha Girl menolak menjadi *victim* (korban) para cowok kriminal ini.

Jika seorang Alpha Girl mendapati dirinya menjadi korban perilaku *abusive* dari pacarnya, maka dia punya dua pilihan, segera mengakhiri hubungan tanpa ampun, atau memberi kesempatan sekali lagi hanya jika si cowok meminta maaf dan berjanji untuk tidak melakukannya lagi. Ingat, perilaku *abusive* bisa dan sering kali berulang. Seorang Alpha Girl tidak akan membiarkan perilaku ini menimpa dirinya berulang kali.

Hati-hati dengan trik cowok yang mengatakan bahwa dia menjadi kasar karena terlebih dahulu diprovokasi si cewek. Ini adalah bentuk manipulasi yang sangat jahat karena tanggung jawab dilemparkan kembali kepada si korban.

Contohnya:

**"SAYA MEMANG MEMAKI-MAKI KAMU, TETAPI KAMU DULUAN, SIH, YANG KERAS KEPALA TIDAK BISA DI-BILANGIN."**

**"SAYA MENAMPAR KAMU KARENA KAMU DULUAN YANG GENIT MEMBALAS CHATTING MANTAN."**

**"SAYA MENGHANTAMKAN KEPALA KAMU KE TEMBOK SUPAYA KAMU BERHENTI MENJERIT MARAH-MARAH KAYAK ORANG GILAI"**

Perhatikan pola si pelaku *abusive* merasa bisa membenarkan atau menjustifikasi perbuatannya karena "kesalahan yang dilakukan si cewek terlebih dahulu". Situasi dibalik seolah-olah dia yang menjadi korban dari tingkah laku kamu duluan. Alpha Girl menolak bentuk pembelaan pengecut seperti ini.

Ingat, tindakan *abusive* tidak bisa ditolerir sedikit pun. Bahkan, dalam situasi yang mungkin kamu memang berbuat salah, tidak ada alasan apa pun untuk menolerir makian dan kata-kata kasar, bahkan serangan fisik sebagai pembalasan.

Alpha Girl harus berhati-hati dengan cowok yang punya masalah kejiwaan. Perilaku *abusive* bisa menjadi satu pertanda kondisi kejiwaan serius yang harus ditangani oleh ahli kejiwaan profesional. Jika terbukti bahwa si cowok memang menderita kondisi kejiwaan, saya menyarankan Alpha Girl untuk mengakhiri dulu hubungan sampai dia terbukti sembuh. Jangan mencari alasan "mulia" hendak berada terus di sisinya untuk kesembuhannya. Prinsip menghormati diri sendiri tetap berlaku, bahkan jika si cowok menderita kondisi kejiwaan sekalipun.

Selain alasan menghormati diri sendiri, memutuskan hubungan sampai dia sembuh juga penting untuk melindungi kamu sendiri, apalagi jika perilaku *abusive* ini sudah berupa penganiayaan fisik. Korban penganiayaan fisik bisa menderita cedera serius, bahkan kehilangan nyawanya.

Jika kamu terjatuh di dalam hubungan *abusive* yang berulang dan kamu tidak bisa melepaskan diri, bisa jadi masalahnya ada di kamu juga. Ada banyak kasus perempuan korban perilaku *abusive* menjadi tergantung pada si pria, walaupun sudah sampai babak belur. Kalau kamu sudah ada di kondisi ini atau kamu mengetahui temanmu yang seperti itu, segera cari pertolongan ahli (psikolog, konselor). Kalau perlu laporkan ke orangtua dan jika sudah sangat mengkhawatirkan, laporkan polisi.

Sekali lagi ingat, Alpha Girl menghormati dirinya sendiri dan tidak menolerir kata-kata kasar atau penganiayaan fisik dari cowok pengecut yang beraniya menghadapi cewek.

Dan juga sebaliknya. Ingat prinsip kesetaraan di dalam hubungan Alpha Girl? Jika Alpha Girl tidak mengizinkan dirinya diperlakukan semena-mena oleh cowok, maka dia pun harus sadar diri untuk tidak melakukan hal yang sama kepada cowok. Jangan salah, cewek sangat mampu melakukan *abuse* kepada cowok dan tidak hanya terbatas secara verbal (memaki si cowok dengan kosa kata kebun binatang sampai *Jurassic World*). Cewek juga sangat mampu melakukan penganiayaan fisik terhadap cowok, dari menggigit, mencakar, sampai menggunakan pisau dapur untuk memotong bagian tubuh cowok (apa pun itu).

Dengan prinsip kesetaraan, maka Alpha Girl pun tidak akan melakukan *abuse* terhadap cowoknya. Tidak ada *excuse* atau dispensasi karena gender. “Tapi kan, gue cewek! Nggak apa-apa, dong, kalau cewek yang melakukan itu ke cowok?” Prinsip tidak ada toleransi terhadap perilaku *abusive* harus berlaku dua arah.

Cewek bisa melakukan *verbal abuse* dengan cara yang halus, tetapi tidak kalah efektifnya dalam merusak harga diri cowok. Dan sering kali pelakunya tidak menyadari bahwa apa yang dia ucapkan berefek negatif. Kata-kata meremehkan cowok (*belittling*) bisa berdampak merusak yang tidak kalah beracunnya dari makian dan umpatan kasar.

Contohnya;

**“KAMU INI JADI COWOK TIDAK BERGUNA BANGETI  
APA-APA NGGAK BISAI COWOK MACAM APA KAMU?”**

**“KAMU INI BEGO BANGET, MASAK BEGINI AJA NGGAK  
BISA? SUDAH, SAYA MINTA TOLONG TEMAN COWOK LAIN  
SAJAI”**

Cewek sering kali mengira mereka sedang memberi motivasi kepada si cowok dengan kata-kata di atas, padahal apa yang mereka lakukan mungkin sudah termasuk *verbal abuse* ala cewek. Efeknya terhadap si cowok juga bisa sangat merusak. Kepercayaan diri si cowok menjadi hancur dan membuat dia merasa sangat kecil dan minder.

Di dalam hubungan yang sehat, Alpha Girl memperlakukan pasangannya dengan respek.

## ALPHA GIRL DAN SEKS



**Oke,** beberapa catatan penting terlebih dahulu.

Pertama, buku ini BUKAN pendidikan seks. Karena untuk itu perlu pembahasan lebih mendetail dan saya bukan ahlinya.

Kedua, buku ini tidak akan membahas benar atau tidaknya hubungan seks pranikah, karena itu bukan wewenang saya. Untuk mengetahui soal benar/salah sebaiknya pembaca berkonsultasi pada ahlinya, baik itu dokter atau pemuka agama. Yang bisa saya sampaikan di sini adalah setiap pilihan kamu menyangkut seks mengandung konsekuensi. Jangan gegabah dalam bertindak jika kamu tidak tahu konsekuensinya.

Jadi yang akan dibahas di sini adalah *attitude* Alpha Girl terhadap beberapa hal yang berkaitan dengan seks yang merujuk pada pertanyaan-pertanyaan yang saya terima di Ask.fm

## SOAL MENGIKIRKAN FOTO BUGIL DIRI SENDIRI KE PACAR

### Question



"Aku pernah kirim foto bugilku ke pacarku, aku sekarang nyesal! Soalnya sekarang kita sudah putus, tapi dia belum rela dan sekarang makin gila. Dia menyebar fotoku, Om. Apa yang harus aku lakuin?"

Question of the Day



Ini hanya satu dari banyak pertanyaan serupa yang saya terima. Saya benar-benar tidak menyangka fenomena cewek mengirimkan foto telanjangnya ke pacar ternyata cukup marak.

*Girls*, saya tidak akan membahas benar atau salahnya mengirim foto bugil ke pacar. Saya minta kamu berpikir menggunakan prinsip: *Alpha Girls have self-respect*. Seorang Alpha Girl menghormati dirinya sendiri, termasuk tubuhnya. Apakah menurut kamu mengirimkan foto bugil kamu adalah tanda menghormati dirimu sendiri? Apakah kamu menghormati tubuhmu sendiri dengan melakukan itu?

Kemudian, apa motivasi kamu mengirimkan itu? Hampir kebanyakan alasan yang saya terima adalah karena diminta pacar. Apakah permintaan pacar yang seperti ini termasuk menghargai dan menghormati kamu? Seorang Alpha Girl akan mencium aroma busuk permintaan tidak senonoh yang dibungkus dengan kata "cinta" atau "sayang".

**"KALAU KAMU BENERAN CINTA/SAYANG, KIRIMIN AKU FOTO TELANJANG KAMU DONG."**

Seorang Alpha Girl punya kecerdasan untuk bisa membedakan antara cinta dan sekadar nafsu berahi. Apa hubungannya kualitas cinta dengan mengirimkan foto bugil? Hanya cewek yang benar-benar bodoh yang bisa disuruh-suruh oleh cowok-cowok tak bertanggung jawab ini. Saya bahkan pernah diberi tahu bahwa sering kali cowok-cowok yang mendapatkan foto bugil pacarnya kemudian saling berbagi di *group chatting* teman-temannya (WhatsApp, LINE). Si cewek mengira ia mengirimkan foto itu sebagai bukti cinta, tetapi bagi sang cowok itu hanya barang keren untuk dipamerkan ke teman-temannya supaya dipuji-puji. Alpha Girl menolak tubuhnya dijadikan barang pameran cowok-cowok kurang ajar!



## Question



"Saya menemukan beberapa foto nudes di hp teman. Pas ditanya dapat dari mana, dia bilang Itu foto pacarnya teman gue yang di-share di grup WA tiap kali ceweknya kirim nudes ke cowoknya."

Question of the Day

Terakhir, dan ini penting sekali dipikirkan oleh semua cewek. *Internet does not forget*. Internet tidak pernah lupa. Dia tidak bisa menderita amnesia, pikun, atau alzheimer. Apa yang pernah ada di internet akan selalu ada, bahkan ketika yang memasangnya sudah menghapusnya sekalipun. Karena segala sesuatu yang berupa *digital copy*, dengan mudah akan di-*share*, di-*forward*, atau di-*screen capture*. Sekali kamu pernah mengirimkan foto bugil dalam bentuk digital, maka ada kemungkinan selamanya foto itu tersimpan di internet, *memory internal handphone*, atau di *flash disk*. Dan suatu hari, foto ini akan kembali untuk menghancurkanmu dan meremukkan hati orangtuamu.

Seorang Alpha Girl dengan kecerdasannya memikirkan semua hal ini dan konsekuensi dari setiap tindakan bodoh yang akan dilakukannya. Dan tentunya, Alpha Girl memilih bertindak cerdas dan bijaksana.

**TIDAK ADA SATU ALASAN POSITIF PUN DARI MENGIRIMKAN FOTO BUGIL KE SIAPA PUN.**

Kalau kamu pikir potensi masalah dari mengirimkan foto bugil hanya itu saja, coba lihat lagi pertanyaan sebelumnya. Si mantan menyebarkan foto-foto bugil miliknya sebagai bentuk teror atau balas dendam. Dan ini membawa kita ke *point* penting berikut:

**JANGAN PERNAH MENGASUMSIKAN HUBUNGAN PACARANMU (BAHKAN PERNIKAHANMU) ABADI SELAMANYA. DAN KARENANYA, JANGAN MELAKUKAN HAL GEGABAH.**

Pacaran bisa putus. Menikah bisa bercerai. Kalau kamu mengirimkan foto bugilmu saat pacaran atau bahkan sesudah menikah sekalipun, jangan menangis ketika hubungan berakhir dan mantan kamu memegang foto-foto bugilmu. Jika hubungan berakhir dengan tidak baik (dan biasanya seperti itu), maka mantan kamu yang sakit hati bisa menggunakannya sebagai alat balas dendam atau pemerasan. Dan ini sudah sering terjadi.






Alpha Girl menolak mengirimkan foto bugilnya ke pacar dan bahkan suami sekalipun karena dia tidak mengasumsikan semua hubungan akan abadi selamanya. Dan selama ada risiko hubungan akan berakhir, Alpha Girl tidak akan memberikan barang atau foto yang bisa digunakan untuk merusak reputasi dirinya nanti. Dia berpikir jauh ke depan dan membayangkan berbagai skenario hidupnya, termasuk skenario terburuk.

Dan bahkan, kalau kamu bertemu pacar yang setia, yang kemudian menjamin menikahimu sampai maut memisahkan, tetap saja masih ada alasan untuk tidak mengirimkan foto bugil. Saya mendapat cerita tentang si cewek mengirimkan foto bugil ke *handphone* pacarnya, kemudian *handphone* pacarnya rusak. Apa yang terjadi? Saat *handphone* diservis, teknisi yang memperbaikinya menemukan foto-foto itu, kemudian dia meng-*copy*-nya dan menyebarkannya kepada teman-temannya. Foto bugil

yang beredar ini akhirnya sampai ke pihak kampus tempat si cewek kuliah dan si cewek malang (tapi bodoh) ini pun diskors. *Morale of the story?* Bahkan, ketika bukan cowok kamu yang menyebarkan, masih ada risiko foto bugil kamu ditemukan orang lain dan tersebar juga.

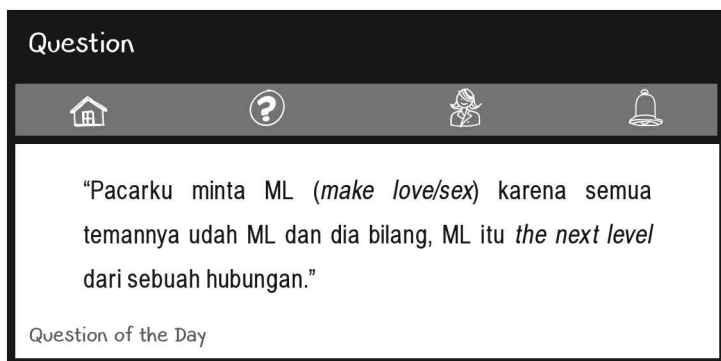
## Alpha Exercise

Bayangkan sekali lagi situasi saat kamu mengirimkan foto bugil ke pacarmu kemudian terjadi hal yang tidak diinginkan: hubungan kamu putus, lalu mantan kamu menyebarkan foto tersebut. Atau *handphone* pacar kamu rusak, diperbaiki, lalu foto-foto itu disebar oleh orang tak bertanggung jawab. Coba bayangkan seberapa luas dampak kerusakan yang ditimbulkan!

-  Kamu jadi bahan tertawaan dan gunjingan seluruh teman sekolah.
-  Kamu bisa dikeluarkan atau diskors oleh pihak sekolah/kampus.
-  Bayangkan malunya orangtuamu dan betapa hancurnya hati mereka melihat foto bugilmu (yang bukan bayi) beredar di mana-mana.
-  Kalau kamu bekerja di kantor, bos kamu dan semua rekan kantor melihat kamu dengan pandangan menghina. Bahkan, kamu bisa dikeluarkan dan ditolak melamar ke perusahaan lain.
-  Dan begitu banyak kemungkinan lain dampak kerusakan dari foto bugil kamu yang beredar ke mana-mana.

Semoga dengan seluruh penjelasan dan argumen di atas kamu menyadari tidak ada sedikit pun alasan yang bisa membenarkan mengirim foto bugilmu ke pacar.

## SOAL HUBUNGAN SEKS DENGAN PACAR



Demikian pertanyaan lain yang saya terima di Ask.fm.

Sampai di sini, semoga pembaca sudah menyadari bahwa cowok memiliki banyak trik untuk mendapatkan apa yang dia inginkan dari seorang cewek. Entah itu demi mendapatkan foto telanjang atau hubungan seks, cowok sering kali pandai meracik alasan "demi cinta/sayang/hubungan" dan lain-lain. Dan Alpha Girl tidak mudah terbujuk dengan taktik picisan seperti ini.

Kalau kita melihat lagi pertanyaan di atas, ada beberapa hal yang harus diperhatikan.

Yang pertama, pacar si penanya meminta hubungan seks karena semua temannya sudah ML. Coba kalau dipikirkan, cowok macam *apa* yang meminta sesuatu sekadar ikut-ikutan teman-temannya? Hanya kawanan sapi yang ke mana-mana harus bergerombol dan takut berbeda arah dari teman-temannya. Rasanya seorang Alpha Girl tidak akan mau mempunyai pacar bermental sapi. Sapi enakya dirawon, bukan dipacarin!

Yang kedua, perhatikan kebohongan “ML itu *next level* dari sebuah hubungan”. Ini adalah argumen yang cukup sering digunakan cowok-cowok untuk mendapatkan seks dari pacarnya dengan berusaha meyakinkan bahwa sebuah hubungan pacaran jika ingin “naik level” harus melibatkan hubungan seks. Ini adalah omong kosong belaka dan seorang Alpha Girl tidak akan tertipu dengan trik seperti ini. Sebuah hubungan pacaran tidak menjadi “naik kelas” hanya karena ada hubungan seks. Bahkan, saya sering membaca cerita bahwa si cowok segera meninggalkan si cewek sesudah “sukses” mendapatkan hubungan seks yang dia mau. Boro-boro “naik kelas”, yang kejadian malah diputuskan dari hubungan itu sesudah ia mendapatkan apa yang ia mau.

Berikutnya adalah alasan mengapa cewek sering mengalah pada permintaan pacar untuk berhubungan seks padahal cewek itu sebenarnya tidak nyaman atau tidak merasa ingin melakukan. Cewek sering merasa ketakutan bahwa jika pacarnya meminta seks dan tidak diberi, maka pacarnya akan meninggalkan *dia*.

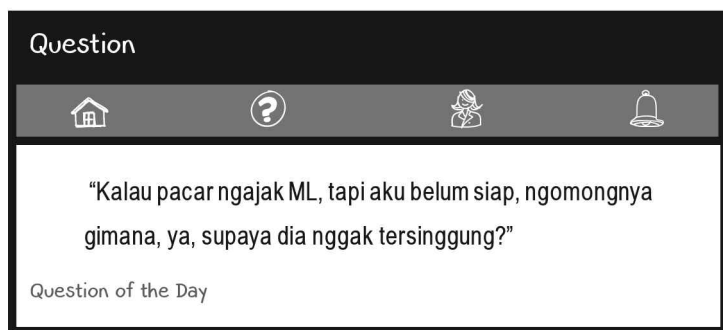
Izinkan saya menegaskan bahwa ketakutan ini sangat tidak bisa diterima untuk beberapa alasan.

- ✓ Apa alasan seorang cowok bertahan dalam sebuah hubungan dengan kamu? Karena dia mencintaimu apa adanya dan merasa hidup menjadi lebih baik berdua atau karena dia melihat kamu sebagai sumber seks gratis? Seorang Alpha Girl menginginkan pacar yang mencintai dia seutuhnya sebagai manusia, bukan hanya pemuas nafsu.
- ✓ Anggaplah sesudah permintaannya untuk seks ditolak, si cowok benar-benar memutuskanmu. Pasti-lah kamu merasa sedih. Kemudian coba dipikir baik-baik, apakah kehilangan cowok ini sebuah kerugian atau justru sebuah berkah? Kamu kehilangan seorang cowok yang hanya menilai cinta kamu dari seks saja. Menurut saya, itu bukan kerugian tetapi justru berkah karena memberi kesempatan kamu mendapatkan pria sejati yang mencintai kamu seutuhnya.

### ***IF YOU DON'T WANT TO DO IT, DON'T DO IT.***

Kalau cowok kamu tidak mau menerima penolakan kamu terhadap permintaan hubungan seks, itu *problem* dia, bukan *problem* kamu. Karena dia yang justru seharusnya menghormati dan menghargai prinsip kamu. Alpha Girl tidak akan menuruti semua permintaan cowok hanya demi mempertahankan dia mati-matian. Apalagi permintaan yang membuat dia tidak nyaman atau melanggar nilai-nilai yang dia anut.

Ingat, seks tidak bisa menahan seorang pria di dalam hubungan. Kalau kalian mengira seks sudah cukup untuk membuat pria bertahan di dalam hubungan, itu adalah kesalahan sangat besar. Seorang Alpha Girl tidak akan memiliki pemikiran naif seperti ini. Tidak ada yang bisa memaksa pria untuk tetap bertahan jika dia sudah ingin pindah ke lain hati. Buku nikah dan cincin kawin saja tidak mampu memaksa pria bertahan dalam hubungan, apalagi hanya seks.



Sepanjang kamu menjawab dengan sopan, bila dia tersinggung itu adalah masalah dia, bukan masalah kamu. Tolak, ya tolak saja, bilang langsung, "Saya belum siap untuk itu". Kamu TIDAK berkewajiban menjaga perasaan dia supaya tidak tersinggung karena seharusnya dia yang menjaga perasaan kamu. Kalau cowok berani meminta, harusnya dia siap untuk ditolak juga. Sekali lagi, kalau dia tersinggung hanya karena minta ML ditolak, mending ganti pacar. Pacaran kok hanya berharap ML?!

## ALPHA GIRL YANG DISELINGKUHI



**Seorang** Alpha Girl mungkin saja mengalami diselingkuhi oleh pacarnya suatu saat dalam hidupnya. Bahkan, ketika sang Alpha Girl sudah memperlakukan pacarnya dengan baik, sopan, dan respek, masih saja ada kemungkinan si cowok berselingkuh. Bagaimana seorang Alpha Girl bersikap di dalam situasi ini?

Kembali ke prinsip *self-respect*. Alpha Girl harus menghargai dirinya sendiri, dan ini menjadi faktor pertimbangan dalam memikirkan respons terhadap pacar yang berselingkuh. Sebagian cewek akan mengambil langkah tegas, yaitu langsung putus. Karena diselingkuhi artinya sama dengan si cowok menghina dirinya. Namun, saya mengerti bahwa memutuskan pacar tidak semudah memutuskan sambungan telepon (yang sebenarnya tidak mudah juga diputuskan, sih). Sebagian masih menawarkan kepada si cowok, apakah mau tetap bertahan dengan dirinya, asal berjanji tidak mengulangi lagi, atau ingin mengakhiri saja hubungan ini.

Tidak ada pilihan yang benar dan salah dalam situasi ini. Semua kembali ke sang Alpha Girl, bagaimana dia menafsirkan prinsip *self-respect*? Kalau kamu menjadi korban pacar selingkuh kambuhan (berulang kali diselingkuhi oleh pasangan yang berbeda-beda), maka kemungkinan besar ada yang salah dengan kamu. Mengapa kamu menolerir perilaku seperti ini?





## MENYIKAPI “ORANG KETIGA”

Saya punya pandangan yang tidak umum menyangkut orang ketiga.

**“DALAM KASUS PERSELINGKUHAN, ORANG KETIGA TIDAK PERNAH SALAH.”**

Ya, silakan dibaca lagi. Pasti banyak pembaca yang terkejut dengan *statement* ini, dan mungkin kamu juga. Kamu tidak salah baca, orang ketiga tidak pernah dan tidak boleh disalahkan dalam kasus perselingkuhan. Saya jelaskan logikanya:

Hubungan asmara (*romantic relationship*) terjadi antara dua pihak, si A dan si B. Hubungan dimulai ketika A dan B bersama-sama sepakat untuk membangun sebuah hubungan. Pertanyaan: **SIAPA YANG BERTANGGUNG JAWAB MENJAGA DAN MEMELIHARA HUBUNGAN TERSEBUT?**

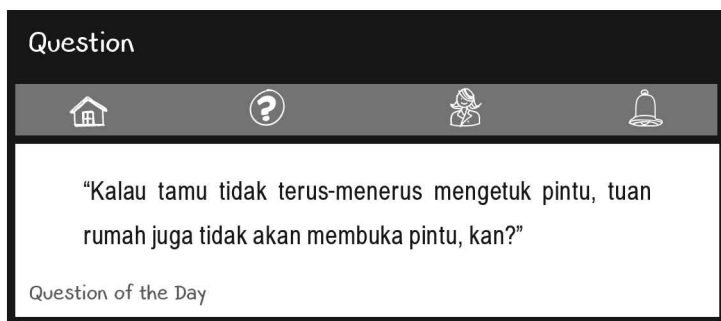
Ayo dong, jawabannya jelas, kan? Yang jelas bertanggung jawab terhadap kelangsungan sebuah hubungan, ya, kedua pihak di dalam hubungan tersebut. Jadi, jika hubungan tersebut retak, siapa yang seharusnya bertanggung jawab? Masak tiba-tiba orang ketiga yang berada di luar hubungan tersebut?

“Tetapi kan tidak akan ada perselingkuhan kalau tidak ada pihak ketiga yang menggoda?!” jerit kamu (dengan nada emosi, pipi merah padam, dan kamera *zoom in-zoom out* seperti di FTV). Coba dipikirkan dengan kepala dingin, apakah ada perselingkuhan di bawah ancaman pistol? (Oke, mungkin benaran ada, tapi harusnya tidak sering, ya). Ingat, kalau cowok kamu berselingkuh, itu dilakukan dengan sukarela atas pilihan dia sendiri. Bahkan, jika

ada orang ketiga yang “menggoda”, dia hanya bisa melakukan sebatas itu saja. Menggoda. Yang bisa memberi respons kepada si penggoda dan menyebabkan perselingkuhan terjadi masih cowok kamu.

Sampai di sini seharusnya argumen bahwa orang ketiga tidak pernah salah dalam perselingkuhan sudah cukup solid. Mau diputar balik seperti apa pun tidak ada yang bisa menyangkal bahwa bukan orang ketiga yang menyebabkan perselingkuhan terjadi. Dia bisa menggoda habis-habisan, tetapi kalau cowok kamu kokoh bergeming bagai Arjuna yang bersemedi dan bergeming digoda para bidadari, ya, perselingkuhan tidak akan pernah terjadi.

Saya masih saja menerima argumen bentuk lain yang mencoba menyalahkan orang ketiga.



Analogi ini tetap tidak bisa meruntuhkan argumen bahwa orang ketiga tidak bersalah. Tamu hanya bisa “mengetuk pintu”. Siapa yang akhirnya “membuka pintu”? Masih tuan rumah, kan? Kalau tuan rumah tetap tidak membukakan pintu, maka si tamu tersebut juga akhirnya akan lelah dan pindah mencari pintu lain untuk diketuk. Kecuali kalau si tamu mengeluarkan *shot-*

gun "BUKA PINTU ATAU SAYA TEMBAK!", artinya status "tamu" berubah menjadi "rampok".

Bahkan, analogi ini bisa saya balikkan. Harusnya, kita bertanya mengapa ada tamu yang betah terus-menerus mengetuk pintu di luar? *Jangan-jangan karena dia melihat dari luar bahwa si tuan rumah senyum-senyum dan memberi kedipan yang memberi harapan.* Lagi-lagi, yang salah tuan rumah, kan?



Dan Alpha Girl seharusnya gengsi untuk melabrak orang ketiga. *Not worth her time and energy.* Si orang ketiga tidak layak mendapatkan waktu dan tenaga sang Alpha Girl. Yang kali pertama dilabrak oleh seorang Alpha Girl seharusnya adalah pacarnya sendiri yang selingkuh. Pacarnya lah yang melanggar komitmen bersama. Jika si pacar bahkan tidak berani mengakui kesalahan diri dan berani menyalahkan si orang ketiga ("Ini salah dia! Soalnya dia yang menggoda saya terus!"), seharusnya ini merupakan petunjuk bagi Alpha Girl bahwa dia memacari seseorang pengecut. Mungkin memang saatnya mengganti pacar dengan cowok yang lebih kesatria.

Mengapa sikap “menyalahkan orang ketiga” begitu kuat berada di masyarakat kita? Ada dua kemungkinan penjelasan.

### **Cinta yang membuat seseorang menjadi tidak obyektif.**

Ketika cewek masih mencintai seorang cowok, ia memiliki ilusi bahwa pasangannya adalah sosok yang sempurna. Dengan ilusi seperti itu, seorang cowok yang sempurna tidak mungkin berbuat salah. Maka jika dia selingkuh, pasti itu salah orang ketiga. *“Cewek jalang itu yang memuat cowok saya yang setia jadi selingkuh! Cowok saya juga korban dalam situasi ini!”* Inilah yang terjadi ketika cinta membuat kita tidak bisa melihat pasangan kita dengan obyektif. Padahal pasangan kita adalah manusia biasa yang bisa saja melakukan kesalahan. Seorang Alpha Girl mampu melihat pacarnya secara obyektif. Kalau pacarnya memang selingkuh, ya memang salah pacarnya, tidak perlu menganggap pacarnya adalah manusia sempurna dan karenanya harus menyalahkan orang luar.

### **Faktor *mindset* yang cepat menyalahkan orang luar.**

Tidak hanya urusan selingkuh. Kalau kita mau membaca berita nasional sehari-hari, maka kita akan menemukan “kambing hitam” untuk disalahkan tanpa introspeksi diri sendiri. Coba lihat, entah itu masalah ekonomi, politik, pendidikan, dari soal harga cabai keriting sam-

pai masalah sosial yang bikin rambut keriting, kita siap menyalahkan pihak lain. Konspirasi Amerika, zionis, illuminati, jin, alien, penghuni *parallel universe*, pohon beringin tetangga, dan lain-lain. Pokoknya pasti salah pihak luar. Demikian juga dengan perselingkuhan.

Alpha Girl yang memiliki *self respect* tidak akan membiarkan cinta membutakannya. Pacar adalah manusia yang bisa melakukan kesalahan. Dan yang pasti, tidak ada orang ketiga yang bisa memaksa pacarnya untuk selingkuh. Ada sejuta orang ketiga sekali pun, jika pacarnya memilih untuk setia kepadanya, ya, tidak akan terjadi perselingkuhan itu.

### BAGAI MANA JIKA ALPHA GIRL YANG MENJADI “ORANG KETIGA” ?

Apakah seorang Alpha Girl yang mempunyai *self respect* akan mau menjadi selingkuhan cowok lain yang sudah punya pacar? Apakah tidak ada cowok bermutu lain di luar sana sehingga dia harus merebut pacar orang lain? Walaupun orang ketiga memang tidak salah, seorang Alpha Girl seharusnya mempunyai harga diri untuk tidak masuk ke dalam situasi itu. Dan seorang Alpha Girl tahu bahwa merebut pacar lain adalah *no-win situation* (situasi yang hanya merugikan dan sama sekali tidak ada untungnya). Seandainya dia sukses merebut pacar orang, ingat, bahwa yang dia dapatkan adalah seorang cowok yang terbukti mengkhianati pacarnya sendiri. Suatu hari, cowok pun bisa melakukan hal yang sama kepadanya.

## KETIKA ALPHA GIRL PATAH HATI.

Bagaimana jika sebuah hubungan asmara kandas, apa pun alasannya (pacar selingkuh, pacar diculik alien, dan lain-lain)? Di dalam artikel *"The 5 Stages of Grieving The End of Relationship"* oleh Jennifer Kromberg<sup>4</sup> disebutkan ada 5 tahap yang dilalui seseorang yang sedang berduka (*grieving*) karena berakhirnya sebuah hubungan.

### Tahap 1: Penyangkalan (*denial*).

Di sini hati kita masih belum bisa menerima kenyataan bahwa hubungan sudah berakhir. Kita masih menyimpan fantasi bahwa hubungan kita belum benar-benar berakhir, atau masih ada secercah harapan untuk memulihkan hubungan tersebut. Di tahap ini, cewek rentan tergoda mengirim pesan teks kangen kepada mantan.

### Tahap 2: Marah (*anger*).

Sesudah penyangkalan, tibalah tahap kemarahan. Kemarahan ini bisa muncul dalam berbagai manifestasi. Marah kepada si mantan, *"Kenapa kamu bisa sejahat ini? Apa salahku?"*. Marah kepada orang-orang lain yang tak bersalah, misalnya kepada si Mbak, *"KARENA KAMU SALAH MENYETRIKA DASTER SAYA, MAKANYA SAYA DIPUTUSIN!!!!"*. Marah kepada teman-temanmu yang masih berteman dengan mantan, *"Kalian semua*

<sup>4</sup> <https://www.psychologytoday.com/blog/inside-out/201309/the-5-stages-grieving-the-end-relationship>

*memihak mantanku! Kalian jahat!!*". Di fase ini, rasanya kita ingin marah kepada semua orang dan ingin mengirim pesan teks memaki-maki ke mantan kita.

### **Tahap 3: Tawar-menawar (*bargaining*).**

Tahap ini terkadang terjadi bersamaan dengan penyangkalan. Pada tahap ini, si cewek berusaha mencoba lagi untuk mengembalikan hubungan tersebut. Bisa dengan mengemis dan memberi janji-janji, *"Saya berjanji tidak akan mengecat rambut saya kuning lagi seumur hidupku, Mas!"*, dengan ancaman, *"Kita balikan atau saya akan minum ekstrak kulit manggis sampai overdosis!"*, pemerasan emosional/*emotional blackmail*, *"Sejak kita putus, semua ikan mas Papaku mati!!!"*, sampai menggunakan kekuatan supernatural, seperti menghubungi Ki Bodo Banget dan berkonsultasi tarot. Bahkan, ada yang sampai mengerahkan teman dan keluarga dari mantan dan diri sendiri untuk memaksa mantan tanpa atau dengan kekerasan untuk balikan.

### **Tahap 4: Depresi (*depression*).**

Hidup sudah tidak ada rasanya. Bahkan, Indomie goreng favorit pun terasa hambar. Semua cowok ganteng bagaikan tidak ada rasanya. Kamu merasa dunia sudah berakhir dan tidak ada lagi masa depan.

## Tahap 5: Penerimaan (*acceptance*).

Inilah tahap terakhir saat kamu akhirnya 'berdamai' dengan keadaan dan dapat menerima kehilanganmu akan dia. Tahap ini memang tidak terjadi secara instan, tetapi secara bertahap. Penerimaan artinya belajar melepaskan (*letting go*) dari hubungan yang telah berakhir, lalu mulai *move on* dengan hidup. Jika rasanya tahap ini tidak kunjung datang, mungkin karena kamu masih *nyangkut* di tahap sebelumnya di atas.

Mengapa seorang Alpha Girl perlu mengerti tentang tahapan berduka di atas? Agar dia bisa mengerti bahwa situasi jungkir-balik emosional yang sedang dirasakannya sehabis putus cinta adalah normal. Selain itu, mengerti berbagai tahapan di atas juga bisa membantu menahan diri dari melakukan hal-hal yang gegabah, seperti mengirim pesan teks pukul 2 pagi kepada mantan.

**"TAHUKAH KAMU AKU MASIH BELUM BISA TIDUR KARENA AROMA BADAN DAN KAUS KAKIMU MASIH TER-BAYANG DI SANUBARIKU!"**

Kalau kamu lebih mengerti apa yang sedang kamu alami, kamu juga bisa lebih bijak dalam mengatur diri sendiri.

Selain itu, sang Alpha Girl juga mengerti bahwa proses *move on* itu memang memerlukan waktu. Bahwa tidak ada proses pemulihan dari berakhirnya hubungan yang terjadi instan. Walaupun memakan waktu, percayalah, bahwa pada akhirnya kamu akan kembali baik-baik saja. Bahkan, sebagian Alpha Girl



bisa menggunakan pengalaman patah hatinya menjadi inspirasi lagu, seperti Taylor Swift. Mungkin kamu bisa mengubah kisah mantanmu menjadi karya seni yang bisa menghasilkan uang, seperti lagu, buku, berbagai kerajinan patung, tenun, anyaman, dan lain-lain.



## THE BIGGER PICTURE

Bagi Alpha Female, kehidupan asmara adalah bagian yang penting dalam hidup, tetapi bukan yang terpenting sampai mendominasi segala-galanya. Inilah yang membedakan Alpha Female dengan banyak perempuan lainnya, yaitu percintaan bukan satu-satunya yang terpenting di dalam hidup. Sang Alpha Girl punya banyak hal lain di dalam hidup yang lebih penting: seperti sekolah, kuliah, karier, teman-teman, aktivitas-aktivitas hobinya, keluarga, dan banyak lagi. Dan ini mungkin juga penyebab mengapa Alpha Girl umumnya lebih cepat pulih dari patah hati karena hidupnya seru dengan begitu banyak hal dan tidak didominasi oleh soal *relationship* melulu. Semakin banyak *passion*, hobi, dan aktivitas yang ada dalam hidup seorang cewek, semakin mudah dia mengalihkan perhatian dari patah hatinya.

Bandingkan dengan cewek yang tidak mementingkan hal lain dalam hidupnya selain pacaran. Ketika hubungannya berakhir, tidak ada hal lain dalam hidupnya yang bisa membantu mengalihkan perhatian, dan akhirnya patah hati terasa lebih parah juga lama.

## Alpha Exercise

Saat kamu mengalami patah hati (sebaiknya jangan, sih), coba jangan mengurung diri di kamar sambil memutar lagu-lagu Raisa dan Afgan karena artinya kamu semakin membiarkan hubungan kamu mendominasi ruang lingkup keseharianmu.

Salah satu taktik mempercepat pemulihan patah hati adalah *distraction* (pengalihan perhatian). Isi hari-harimu dengan kegiatan yang mengalihkan perhatian: ikut organisasi, bergabung dengan komunitas, menekuni hobi, *traveling*, membantu bisnis orangtua, pokoknya apa pun itu yang bisa memperkecil porsi perhatianmu atas hubunganmu yang gagal.

Taktik ini tidak akan sekejap membuat kamu lupa akan mantan atau berhenti mendengarkan lagu-lagu Raisa dan Afgan, tetapi minimal 'memecah' energi dan perhatian kamu ke berbagai hal.

## SOAL PERNIKAHAN



**Pernikahan** adalah keputusan penting dalam hidup, dan Alpha Female tidak main-main ketika memutuskan untuk menikah. Bagi seorang Alpha Female, pertanyaan TERPENTING yang harus dijawab sebelum menikah bukanlah resepsi di mana, baju adat apa, berapa jumlah undangan, mengundang Katy Perry atau Taylor Swift, memberi souvenir tamu apa (*by the way*, souvenir terbaik resepsi nikahan adalah *photo-booth*. Selain pengantin mendapat tambahan dokumentasi tamu yang datang, tamu perempuan yang sudah menghabiskan 11 jam *mem-blow* rambut bisa mendapatkan foto yang bagus untuk kenang-kenangan), atau pengantin datang ke gedung resepsi dengan Alphard, kereta kencana, atau *tank*.









Pertanyaan terpenting bagi seorang Alpha Female adalah:

**"MENGAPA SAYA MENIKAH?"**

Dan jawabannya harus jujur dari lubuk hati terdalam.

Kenyataannya, banyak sekali alasan menikah sebenarnya yang mungkin tidak diakui terang-terangan oleh perempuan, atau lebih parah lagi, bahkan tidak disadari, misalnya:



-  Menikah sebagai *checklist* yang harus dicentang, supaya komplet.
-  Menikah karena desakan orangtua, bukan karena keinginan sendiri.
-  Menikah karena *deadline* atau takut ketuaan.
-  Menikah karena “mumpung ada yang mau”, bukan karena merasa ini pria yang terbaik.
-  Menikah karena ingin ada yang membiayai hidup atau keluar dari masalah keuangan.
-  Menikah karena ketakutan semua teman-teman dekatnya sudah menikah.
-  Menikah untuk menghindari cemoohan keluarga besar dan lingkungan.
-  Dan banyak alasan lain yang tidak berhubungan dengan cinta atau bertemu dengan pasangan hidup yang benar-benar kompatibel.

Kalau dilihat, banyak alasan menikah yang bisa dikelompokkan menjadi dua: menikah karena takut akan sesuatu (takut tua, takut cemoohan, takut miskin, dan lain-lain) dan menikah sebagai solusi masalah pribadi (orangtua ingin cucu, menghindari dosa, dan lain-lain). Kedua kelompok alasan ini memiliki kemiripan, yaitu memasuki institusi pernikahan bukan karena sungguh-sungguh siap dan ingin menikah, tetapi karena menghindari atau ingin menyelesaikan masalah lain.

Ketakutan akan “kehabisan stok cowok” sehingga ingin buru-buru menikah tampaknya adalah sebuah fenomena yang universal. Sheryl Sandberg, Chief Operation Officer dari Facebook, menceritakan di dalam otobiografinya *Lean In*, bagaimana dia pun ditakut-takuti untuk segera menikah dengan pacar sesudah lulus kuliah karena khawatir persediaan pria akan semakin terbatas jika semakin lama menunda pernikahan. Pernikahan yang tergesa-gesa dan untuk alasan yang keliru itu pun tidak bertahan lama. Sheryl Sandberg bercerai bahkan sebelum berusia 25 tahun. Sandberg berkata bahwa tidak benar persediaan pria yang berkualitas akan habis. Sepuluh tahun kemudian, ia pun menemukan pria yang luar biasa yang akhirnya menjadi suaminya.

Jika Alpha Female menikah, dia akan menikah untuk alasan yang tepat dan waktu yang tepat. Karena dia merasa sudah menemukan pria yang bersamanya dia dapat tumbuh menjadi lebih baik. Alpha Female akan menikah ketika pangeran pujaannya (ingat, tidak harus berkuda putih! Dan kenapa saya jadi terobsesi kuda putih, sih?) melamarnya di waktu yang tepat, ketika mereka berdua sudah siap secara mental dan finansial.

Menikah untuk menyenangkan orang lain adalah salah satu alasan yang banyak terjadi di Indonesia. Menyenangkan orang lain bisa untuk menyenangkan pasangan (pacar sudah melamar padahal kamu sendiri merasa belum yakin), dan yang paling dilematis, untuk menyenangkan orangtua. Alasan ini memang sekilas terkesan bagai alasan yang mulia karena memikirkan orang lain dan bukan diri sendiri. Dengan sedikit menggali, kita bisa melihat kesalahan berbahaya dari alasan menikah yang satu ini.

Mengiyakan keputusan menikah untuk menyenangkan orang lain memang akan berhasil, tapi *untuk* jangka pendek. Misalnya, kamu menikah untuk menyenangkan orangtua, padahal kamu belum yakin dengan pasangan kamu atau belum siap untuk menikah. Orangtua memang akan bahagia berseri-seri di hari pernikahan, dan mungkin selama beberapa bulan pertama. Namun, bagaimana ketika bulan madu berakhir, dan kamu justru semakin ragu dan menyesali putusan tersebut? Kamu sudah terlanjur berada di dalam sebuah ikatan resmi. Akhirnya kamu tidak bahagia di dalam pernikahan, dan ini akhirnya akan terlihat juga oleh orang lain, termasuk orangtua yang ingin kamu senang sebelumnya. Dalam jangka panjang, pernikahan yang gagal akhirnya membawa kesedihan dan kekecewaan semua orang. Itulah tragedi yang mengintai pernikahan yang dilakukan karena ingin menyenangkan orang lain.

Satu lagi alasan yang sering saya dengar adalah menikah untuk menghindari dosa.

Menghindari dosa adalah hal yang baik. Namun, menikah HANYA untuk menghindari dosa berpotensi menimbulkan masalah.



Menikah hanya untuk menghindari dosa memperkecil nilai pernikahan. Pernikahan hanya dijadikan sebagai Surat Izin Berhubungan Seks. Padahal, pernikahan jauh lebih besar dan lebih kompleks dari sekadar pemuas nafsu. Menikah hanya untuk menghindari dosa itu bagaikan seseorang memutuskan membeli mobil "supaya bisa mendengar lagu di radio saat macet". Pada-

hal, fungsi mobil jauh lebih besar dari sekadar radio, dan memiliki mobil membutuhkan banyak pemeliharaan dan tanggung jawab. Demikian pula halnya dengan menikah. Belajar mengerti sifat pasangan, belajar menyamakan visi dan mimpi, belajar bertengkar dan memaafkan, belajar mengatur keuangan rumah tangga, belajar membesarkan anak—ada begitu banyak aspek di dalam pernikahan di luar seks. Mereka yang menikah hanya untuk menghindari dosa harus siap kaget ketika menyadari menikah jauh lebih besar dan kompleks dari urusan seks.



*Humans adapt. Even to marital sex.* Manusia akan beradaptasi (terbiasa) terhadap apa pun, termasuk urusan seks dalam pernikahan. Masalahnya kita sering kali mempunyai fantasi tidak realistis tentang seks di dalam pernikahan nanti, seolah-olah setiap malam terasa seperti malam pertama, dengan panggung gembira di kamar yang selalu diakhiri dengan pesta kembang api (awas, rumah kebakaran!) Nah, walaupun di saat-saat awal seks di pernikahan mungkin terasa begitu membahagiakan (padahal banyak juga cerita gagal), seiring berjalannya waktu, kita akan terbiasa (beradaptasi), dan seks sudah tidak ada kembang apinya lagi. Jika kamu menikah hanya untuk membenarkan seks saja, maka siap-siap dalam waktu beberapa lama kamu bisa kecewa, ketika seks menjadi rutinitas.



Sekali lagi, menghindari dosa adalah niat yang baik, tetapi tidak cukup sebagai satu-satunya alasan untuk menikah. Alpha Girl menghargai seks pernikahan sebagai hal yang indah dan mulia, tetapi tidak menjadikan itu sebagai satu-satunya alasan memasuki ikatan pernikahan.

### *Alpha Sister says....*

“Keluarga kami adalah keluarga besar (keturunan) Arab. Biasanya perempuan dinikahkan sejak usia sangat muda, bahkan saat masih usia belasan. Namun, orangtua kami justru lebih suka melihat anak perempuannya bersekolah. Saya ingat dulu ayah saya walaupun lelah setelah pulang bekerja masih menyempatkan membantu saya mengerjakan pekerjaan sekolah” —*Ummu, eksekutif bank asing.*

### **NANTI KALAU ADA ANAK SEMUANYA AKAN BERES**

Mungkin pembaca pernah mendengar argumen seperti ini, “Jangan khawatir kalau menikah tidak terlalu cinta-cinta amat, atau tidak ideal. Nanti kalau ada anak juga semua itu jadi beres sendiri.”

Bahwa kehadiran anak dapat membuat hubungan suami-istri menjadi lebih baik, itu memang terjadi, walau tidak selalu (nyatanya banyak suami dan istri yang berselingkuh saat se-

sudah memiliki anak). Masalahnya di sini adalah, *gambling*/per-taruhan yang melibatkan seorang anak yang tidak tahu apa-apa. Seandainya kebetulan kelahiran si anak memang membawa perbaikan di dalam pernikahan, itu beruntung. Bagaimana jika ternyata tidak membantu, atau bahkan memperburuk pernikahan yang memang fondasinya tidak mantap? Masalah menjadi bertambah, tidak hanya pernikahan yang labil tetapi sekarang juga ada faktor anak.

Rasanya tidak adil untuk mengharapkan kelahiran anak se-bagai solusi untuk keputusan menikah yang ceroboh. Anak yang tidak tahu apa-apa ini dilahirkan dengan beban harus mem-bereskan masalah orangtuanya. Ini egois sekali, dan membawa jiwa baru ke dunia secara tidak bertanggung jawab.

Alpha Girl akan menikah untuk alasan yang tepat, dan tidak akan melemparkan tanggung-jawab orang dewasa kepada anak yang tidak tahu apa-apa.



### SOAL "CEWEK MATRE"

Menikahi pria mapan atau pria yang belum mapan yang penting cinta? Bagaimana Alpha Female dalam mempertim-bangan faktor keamanan calon suami?

**PERTAMA-TAMA, *THE HARD TRUTH*: CINTA TANPA UANG DI DALAM PERNIKAHAN ITU *BULLSH\*T***

Saya ulangi, ya, walau pahit, cinta perlu uang. Memilih me-nikah hanya bermodalkan cinta saja adalah naif dan mengun-dang masalah.

Penyebab perceraian tertinggi menurut data tahun 2010 Dirjen Bimas Islam Kementerian Agama adalah faktor ekonomi. Yang unik, 70% yang mengajukan cerai adalah istri, dengan alasan suami tidak bisa memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga<sup>5</sup>. Jadi, data sudah menunjukkan betapa banyak perempuan Indonesia menikah yang akhirnya menuntut cerai karena urusan ekonomi. Masih percaya dongeng bahwa “cinta akan mengalahkan segalanya”? Kalau mengutip pujangga agung zaman Majapahit, “*Pret!*”

Hanya di cerita dongenglah pernikahan cukup bermodalkan “cinta”. Bahkan kalau diperhatikan, dalam kisah dongeng atau drama Korea pun si putri akhirnya menikahi pangeran, atau cowok miskin tetapi ternyata pangeran yang sedang menyamar, atau cowok miskin sungguhan tetapi ternyata dia anak orang kaya yang dibuang dan akhirnya mendapatkan kembali seluruh kekayaannya. Baik di dongeng atau drama Korea, ujung-ujungnya si cowok pilihan akhirnya ternyata tajir juga kan? Nah!

Sekadar untuk *fun* saja: bahkan secara ilmu biologi, ada pembenaran mengapa perempuan harus sedikit “*matre*” dalam menentukan calon suami. Karena secara faktor reproduksi, perempuan sudah terlebih dahulu mengeluarkan ‘ongkos biologis’ yang lebih besar. Dalam setiap siklus subur, hanya ada 1 (satu) sel telur yang siap dibuahi. Bandingkan dengan pria yang melepas 40 juta – 1,2 miliar sperma setiap ejakulasi. Ini berarti nilai sebuah sel telur

---

<sup>5</sup> [http://www.kompasiana.com/bangdepan/inilah-penyebab-perceraian-tertinggi-di-indonesia\\_55094acaa3331122692e3965](http://www.kompasiana.com/bangdepan/inilah-penyebab-perceraian-tertinggi-di-indonesia_55094acaa3331122692e3965)

menjadi sangat mahal karena jauh lebih sedikit tersedia (*scarce*) dibandingkan sel sperma yang begitu berlimpah.

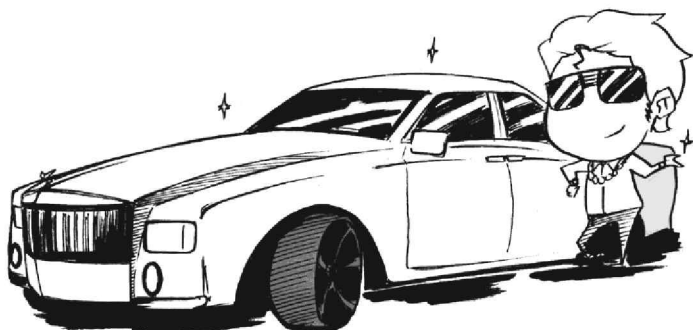
Ongkos biologis berikutnya adalah ketika sang perempuan hamil. Saat hamil, perempuan harus memelihara si janin selama 9 bulan. Si janin mengambil sebagian nutrisi dari sang ibu selama masa mengandung. Sesudah lahir pun, ibu masih harus memberikan nutrisi kepada si bayi jika ingin si bayi bertahan hidup dan sehat. Bandingkan dengan laki-laki, yang praktis sesudah membuahi si perempuan bisa langsung “cabut” dan sudah siap membuahi perempuan lain dalam beberapa jam saja.

Dengan ongkos biologis yang demikian besar dan harus ditanggung oleh seorang ibu, maka beberapa ahli psikologi evolusi beranggapan sangat alamiah dan wajar jika perempuan memiliki insting mencari pasangan yang bisa memberikan jaminan materi atau finansial. Toh, si perempuan juga akan mengeluarkan begitu banyak tenaga saat reproduksi.

Jadi, istilah “matre” belum tentu negatif. Seorang perempuan yang ingin berumah tangga harus memikirkan aspek materi dan keamanan calon suami, bahkan jika sang perempuan bekerja sekalipun. Bagi para perempuan *single* yang merasa cinta saja sudah cukup, ingatlah “kakak-kakakmu” yang sudah menjadi 70 persen istri yang akhirnya menuntut cerai karena alasan ekonomi. Alpha Girl tidak ikut-ikutan naif dan menyadari bahwa faktor keamanan tidak bisa diremehkan. Tentunya, tuntutan keamanan itu berbeda-beda. Ada yang cukup “masuk akal” dan ada yang berlebihan (misalnya menuntut calon suami harus memiliki helikopter untuk menghindari macet).

## APAKAH CALON SUAMI HARUS MAPAN SEBELUM MENIKAH?

Ini adalah pertanyaan yang juga sering saya terima. Cukup banyak perempuan yang berkata, bahwa bukankah kemapanan itu nanti diperjuangkan bersama, jadi tidak perlu menuntut si calon suami untuk mapan sebelum menikah?



Yang lebih penting bagi Alpha Girl di dalam menilai calon suami bukanlah harta yang sekarang dimiliki (walaupun ini bisa sangat membantu) atau nanti, tetapi apakah sang calon suami menunjukkan potensi untuk bisa mapan dan menafkahi keluarga?

Kapasitas untuk bisa menjadi mapan ini bisa dilihat sejak masa pacaran: apakah si cowok terlihat seorang yang pekerja keras? Apakah dia terlihat mempunyai kecerdasan dan kedewasaan emosi untuk bersaing di dalam karier? Bagaimana si cowok bereaksi dalam menghadapi kegagalan, apakah menangis galau bertahun-tahun, atau cepat bangkit dan *fight* lagi? Apakah si cowok terlihat punya jiwa kewirausahaan yang disertai ide-ide kreatif? Dan masih banyak lagi sifat-sifat yang bisa menunjukkan potensi cowok untuk menjadi mapan, dan ini bisa dinilai bahkan sejak masa pacaran.

Mengapa potensi cowok untuk menjadi mapan lebih relevan daripada harta yang dimiliki sekarang? Karena harta yang dimiliki sekarang bisa jadi bukan milik si cowok. Mungkin dia terlahir sebagai anak orang kaya tajir melintir. Harta dan bisnis warisan bisa lenyap, tetapi jika si cowok ini terlihat memiliki potensi ulet, dia kelak bisa mapan dengan usahanya sendiri. Demikian juga dengan cowok yang saat ini belum mapan. Jika dia terlihat mempunyai karakter ambisius, senang belajar hal yang baru, pantang menyerah, *attitude* yang baik, pekerja keras, artinya dia memiliki potensi untuk menjadi mapan. Karakter yang sama juga berarti si cowok mampu cepat bangkit kembali jika harus berhadapan dengan kegagalan dalam hidup.

Alpha Girl akan menghindari cowok-cowok yang terlihat tidak mempunyai potensi untuk menjadi mapan, walaupun saat ini mereka bergelimang harta orangtua sekali pun. Cowok pemalas, hanya main-main saat belajar/kuliah, tidak punya ambisi apa-apa, selalu menggantungkan diri pada fasilitas orangtua, selalu menganggap enteng kehidupan—ini adalah sebagian dari sifat cowok berpotensi miskin yang tidak akan menarik seorang Alpha Girl.

## Alpha Exercise

Lihatlah cowok-cowok di sekitarmu. Coba kesampingkan sejenak harta yang mereka miliki sekarang, dan coba melihat yang mana dari mereka yang menurut kamu punya potensi untuk menjadi mapan nanti dan seterusnya? Mengapa kamu menunjuk mereka? Apa yang ada di dalam diri mereka sehingga kamu berpikir merekalah yang akan sukses secara karier/bisnis nanti? Perilaku seperti apa yang mereka tunjukkan yang membuat kamu berpikir demikian?



## BEBERAPA HAL YANG HARUS DI HINDARI ALPHA LOVER

Alpha Girl yang sedang jatuh cinta tetap berfungsi otaknya. Walaupun hati sedang berbunga-bunga, otaknya tetap berjalan bersamaan. Apalagi ketika merencanakan untuk lebih serius melanjutkan ke pernikahan, otak harus lebih lantang berbunyi daripada hati.

Janganlah menilai calon suami dengan kriteria yang keliru. Menggunakan otak dalam memilih calon suami artinya juga menggunakan kriteria yang tepat. Melanjutkan topik di atas bahwa cinta saja tidak cukup, selain soal keamanan yang sudah dibahas, ada beberapa kesalahan yang sering dilakukan dalam menilai calon suami.



### Menilai pria hanya dari kesolehan saja.

Sama seperti cinta saja tidak cukup, soleh atau religius saja tidak cukup dijadikan kriteria satu-satunya. Menilai pria hanya dari faktor agama dan ibadahnya saja adalah bentuk kemalasan perempuan yang mengira seorang pria yang rajin beribadah otomatis sudah siap berkeluarga. Saya beberapa kali mendapat cerita mengenai suami-suami yang terlihat religius dan rajin beribadah, tetapi malas bekerja, bodoh, bahkan senang berselingkuh. Perilaku religius, rajin menjalankan ritual agama, sering kali hanyalah perilaku di luar saja, dan tidak otomatis menunjukkan kualitas seseorang di aspek lain dalam hidupnya.


## **Menilai pria dari latar belakang keluarganya saja.**

Terkadang, kita terpesona dengan latar belakang keluarga yang keren, terhormat, terpendang. Atau kita senang dengan orangtua, kakak, adik, tante, kucing, dan ikan arwana dari pacar kita. Tanpa sadar kita berpikir, *"Duh, kalau keluarganya keren begini, pasti cowok ini jaminan suami yang oke!"* Di sini ada kesimpulan bahwa jika keluarganya oke berarti seorang cowok akan otomatis menjadi suami yang oke juga. Latar belakang keluarga bisa memengaruhi seseorang, tetapi juga tidak serta-merta menjadi indikator kualitas seseorang. Keluarga yang baik dan berkecukupan bisa saja memiliki anggota yang pemalas atau temperamental. Walaupun latar belakang keluarga penting untuk jadi pertimbangan, pada akhirnya kamu bukan menikahi seluruh keluarganya. Kamu hanya menikahi si pria tersebut. Jadi, jangan sampai lupa menilai si pria hanya karena keluarganya. Pada akhirnya hanya satu orang yang akan menjadi ayah bagi anakmu dan pendampingmu seumur hidup. Dialah yang harus benar-benar terbaik bagimu.

## **Menilai pria dari kebajikannya saja.**

Ini adalah kesalahan yang cukup sering dilakukan perempuan dalam menentukan calon suami, yaitu hanya terpesona dari kebajikannya saja. Kebajikan di sini adalah segala cara dia memperlakukan kamu, termasuk tutur





kata dan perbuatan. Terpesona kebaikan seorang pria bisa dimengerti, mengingat begitu banyaknya pria yang berperangai buruk: pemarah, cemburuan, egois, tukang pukul, kasar, dan lain-lain. Sehingga ketika menemukan pria yang ramah, baik hati, dan lembut, rasanya sudah seperti menemukan spesies yang langka sekali dan ingin segera “diamankan”. Sebenarnya mencari pria baik itu tidak salah karena toh, tidak ada perempuan waras yang ingin menikahi pria jahat. Sayangnya, sifat baik, ramah, dan tidak sombong bisa jadi tidak cukup untuk membina rumah tangga. Bagaimana jika dia baik hati, tetapi malas dalam bekerja, tidak punya ambisi sama sekali dalam hidup, tidak mau ikut mengerjakan pekerjaan rumah tangga, dan lain-lain? Alpha Girl mencari pria yang baik dalam tutur kata dan perbuatan, tetapi juga menilik kualitas-kualitas lainnya.

Masih banyak kekeliruan lain dalam menilai calon suami yang tidak dituliskan di sini, tetapi pola kekeliruan yang mirip dengan yang sudah disinggung di atas adalah: memberi bobot yang keliru atau tidak proporsional pada satu atau dua kualitas saja, atau sebaliknya terlalu mementingkan kualitas yang sebenarnya tidak esensial dalam membina rumah tangga.

## **KETIKA CALON SUAMI MEMILIKI SIFAT BURUK**

Saya menerima beberapa pertanyaan menyangkut pacar yang memiliki sifat dan perilaku buruk. Umumnya pertanyaannya adalah,

**“APAKAH ADA HARAPAN DIA BERUBAH SESUDAH MENIKAH NANTI?”**

Pertama, tidak ada orang lain yang bisa menjawab pertanyaan ini dengan pasti selain orang yang bersangkutan. Kamu tidak bisa meramalnya, orangtua juga tidak bisa meramalnya, apalagi tukang bubur ayam langganannya.

Kedua, “sifat dan perilaku buruk” itu jenisnya banyak sekali, dan bisa dibagi menjadi dua kelompok:

### **Sifat dan perilaku buruk yang tidak prinsipil atau relatif sepele.**

Tidak ada manusia yang sempurna di dalam segala hal. Ada sifat dan perilaku buruk yang sebenarnya tidak terlalu prinsipil/tidak penting. Misalnya, seorang cowok yang malas mandi. Apakah ini hal yang benar-benar prinsipil? (Asal tidak keterlaluan seperti mandi hanya setahun sekali). Atau sebenarnya tidak terlalu penting dan bisa diubah perlahan? Jika sifat atau perilaku buruk ini bersifat hanya “ngeselin” tetapi tidak terlalu destruktif, maka Alpha Girl harus bisa belajar

berkompromi. Saya mengerti bahwa standar “hal yang prinsipil” berbeda-beda di setiap orang, dan mungkin bagi sebagian perempuan “rajin mandi” bukan hal yang bisa ditawarkan sama sekali.

### **Sifat dan perilaku buruk yang prinsipil atau destruktif.**

Misalnya, sifat sangat emosional atau temperamental. Jika marah memukul tembok, membenturkan kepala ke tembok, merusak mainan Lego anak tetangga, atau belanja batu akik berlebihan. Atau dia punya rasa *insecurity* yang parah, apalagi jika pasangannya lebih sukses dari dia. Atau kebiasaan menggunakan narkoba, korupsi, menyiksa binatang, dan perilaku mengkhawatirkan lainnya. Beberapa perilaku destruktif bisa jadi gejala masalah mental yang lebih serius. Alpha Girl akan mewaspadaai hal-hal destruktif yang bisa merusak pernikahan (bahkan mencederai dirinya sendiri atau anak di masa depan). Untuk hal-hal ini, seorang Alpha Girl akan memberikan sangat sedikit toleransi atau bahkan *zero* toleransi.

Kembali ke pertanyaan, apakah seorang pria bisa berubah sesudah menikah nanti? Kalau dari saya, untuk hal-hal yang tidak prinsipil/tidak destruktif, tidak apa-apa untuk berharap bahwa

dia mungkin berubah. Logikanya, seandainya dia tidak berubah pun, *what's the worst that could happen?* Apa hal terburuk yang bisa terjadi seandainya sebuah kebiasaan yang sepele ternyata tidak berubah? Misalnya, kebiasaan buruk suka ketiduran di toilet. Seandainya dia tidak bisa berubah, ya, sudahlah. *Ngeselin*, tetapi tidak ada yang terluka karenanya. (Kecuali orang lain yang kebelet dan ingin menggunakan toilet itu, mungkin).

Namun kalau kebiasaan buruk itu bersifat prinsipil dan destruktif, kamu harus berasumsi bahwa dia tidak akan berubah. Karena risikonya terlalu besar. Kalau kamu menikahi seorang cowok yang sudah kamu ketahui punya mental suka mengamuk, menyakiti diri sendiri atau orang lain secara fisik, ketergantungan narkoba, dan ternyata dia tidak berubah, maka konsekuensi yang kamu tanggung besar sekali. Bahkan, konsekuensi itu tidak hanya ditanggung kamu, tetapi turut ditanggung anak-anakmu (suami yang tukang pukul bisa jadi akan memukuli kamu dan anak-anakmu).

Pernikahan adalah salah satu keputusan terpenting dalam hidup sang Alpha Girl. Calon suami yang tepat bisa membawa (hampir) surga dunia, tetapi calon suami yang salah bisa membawa neraka dunia. Jika ada kebiasaan-kebiasaan buruk yang sifatnya prinsipil atau mempunyai dampak besar bagi keselamatan jiwa anggota keluarga, maka itu bukan sesuatu yang bisa kita pertaruhkan (*gambling*). Jika ternyata cowok itu tidak bisa berubah, maka konsekuensinya bisa mahal, bahkan nyawa bayarannya. Menikahi orang yang salah jauh lebih menderita daripada hidup sendiri.



## KETIKA ALPHA GIRL TIDAK BISA MEMPERLAKUKAN PASANGANNYA DENGAN BAIK

Sedari tadi pembahasan berkulat mengenai Alpha Girl mencari calon suami yang terbaik. Ini juga berlaku dua arah. Sebelum menikah, apakah Alpha Girl sudah melakukan introspeksi bagaimana ia sendiri memperlakukan pasangannya?

Sering kali Alpha Female dipersepsikan sebagai istri yang galak dan memperlakukan suaminya dengan tidak hormat. Walaupun hal ini tidak bisa digeneralisir, tidak bisa dipungkiri memang terkesan banyak Alpha Female yang seperti ini. Ambisius, pemberani, tegas, blak-blakan adalah beberapa sifat Alpha Female yang berguna dalam menunjang efektivitas kerja, tetapi jika dipraktikkan secara keliru terhadap calon suami justru bisa berakibat buruk pada hubungan.

Saya pernah membaca bahwa rahasia suami dan istri yang harmonis sebenarnya bisa disederhanakan menjadi dua kata: *"Love"* dan *"Respect"*. Istri harus mendapatkan dan merasakan *"love"*, sementara suami mendapatkan dan merasakan *"respect"*. Hal ini tidak berarti seolah-olah istri tidak perlu mendapatkan respek dan suami tidak perlu mendapatkan cinta, tetapi bahwa kedua gender memiliki prioritas yang berbeda. Istri ingin mendapatkan jaminan bahwa suami masih mencintainya seperti saat masih di awal masa pacaran, sementara suami ingin mendapatkan jaminan bahwa ia masih dihormati sebagai pria sesudah menjadi suami.

Hal ini mengingatkan tentang kisah banyak suami yang ber-selingkuh bukan karena kebutuhan seks atau mencari perempuan lain yang lebih cantik, tetapi justru karena *respek*. Ketika di rumah, suami diperlakukan dengan buruk oleh istri, tidak dihormati, dimaki-maki dengan kasar, maka dia akan mudah tergoda oleh perempuan yang memberikan sikap hormat dan kekaguman kepadanya. Bahwa ego pria itu sebesar Godzilla mungkin ada benarnya.

### Alpha Exercise

Pernahkah kamu melihat pasangan yang cowoknya ganteng dan keren banget, tetapi mempunyai pacar yang menurut orang-orang “biasa-biasa” saja? Coba lihat bagaimana si cewek memperlakukan si cowok. Mungkin si cowok mendapatkan perlakuan penuh respek dari si cewek dan ini bisa menjadi lebih penting dari sekadar wajah cantik dan tubuh seksi.

Alpha Girl tidak melulu menuntut kualitas apa yang bisa didapat dari seorang calon suami. Agar *fair*, dia pun memastikan dirinya layak menjadi calon istri yang terbaik juga. Menjadi Alpha Female bukan berarti mendominasi suami, tetapi tetap menerapkan azas kesetaraan dan saling menghormati (*mutual respect*). Di sinilah diperlukan kedewasaan seorang Alpha Female untuk bisa menempatkan diri sesuai konteks. Gaya komunikasi di dalam hubungan dengan pasangan tidak bisa disamakan dengan gaya berkomunikasi dengan kolega/bawahan. Memperlakukan

pasangan dengan baik bukan pertanda kelemahan, tetapi tanda menghormati dan menghargai. Dan dengan perilaku menghormati dan menghargai barulah kita layak meminta dihormati dan dihargai juga oleh pasangan kita.

## Alpha Learning



Alpha Girl memulai hubungan (pacaran) karena bertemu orang yang tepat dan memang menginginkannya, bukan karena tekanan dari teman-teman atau masalah gengsi disebut jomlo.



Prioritas: jika Alpha Girl adalah seorang pelajar, maka belajar yang baik menjadi prioritasnya. Pacaran tidak boleh mengganggu prioritas utama.



Jika Alpha Girl tidak didekati cowok karena kualitas dan prestasinya mengintimidasi cowok tidak berkualitas, itu bukan masalah. Namun, jika Alpha Girl tidak didekati cowok karena punya perangai dan kepribadian yang buruk, maka ia akan introspeksi dan mencoba memperbaiki diri.



Alpha Girl tidak mendekati cowok, tetapi mendekatkan diri ke cowok. Ketahui perbedaannya.

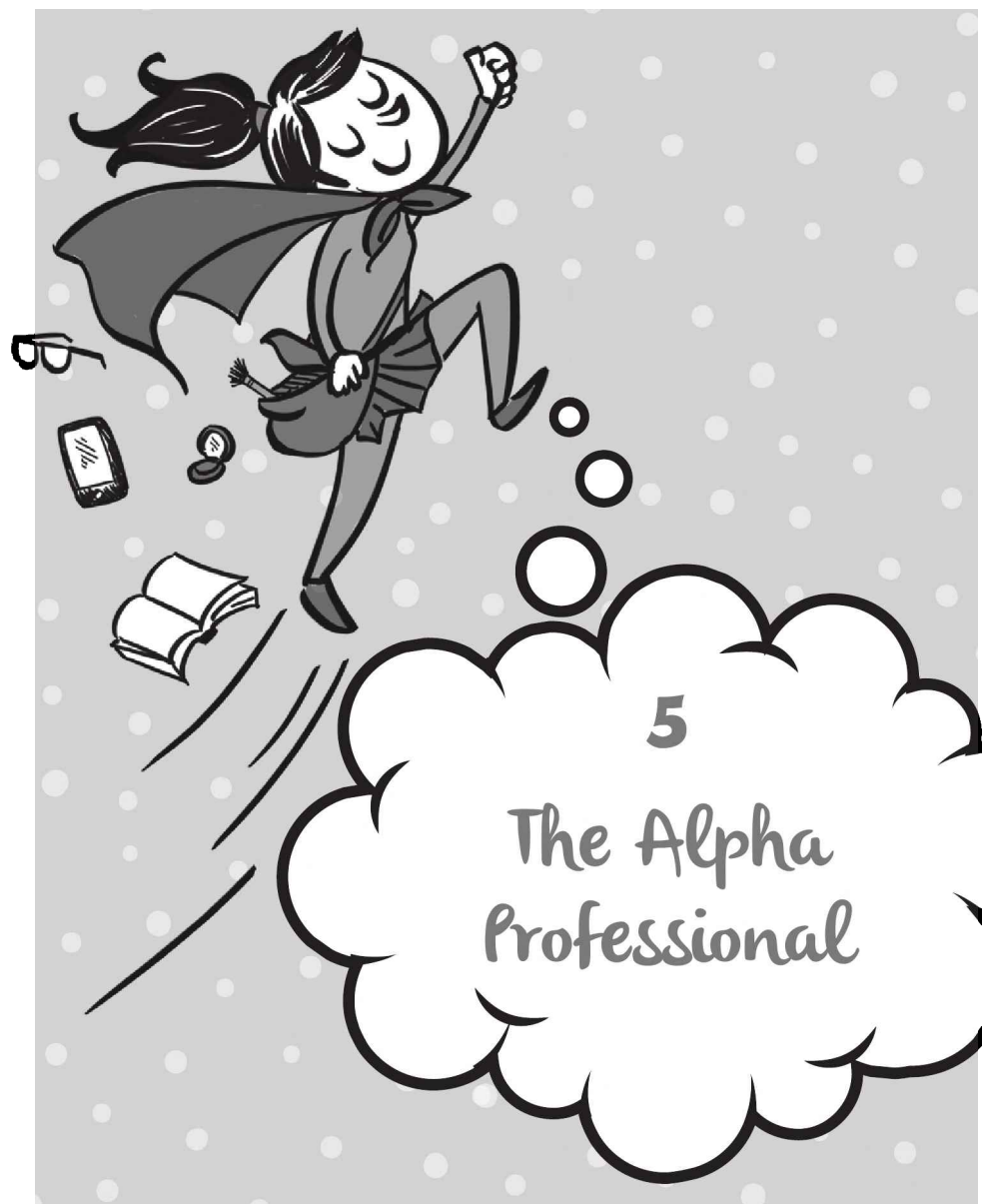


Cowok seperti apa yang cocok dengan Alpha Girl? Semua jenis cowok bisa cocok dengan Alpha Girl. Apa pun tipenya, yang pasti harus punya *sense of security* yang kuat tentang dirinya sendiri. Cowok *insecure* kemungkinan tidak cocok dengan Alpha Girl yang ambisius dan berprestasi.

- ✍ Waspada cowok parasit!
- ✍ Alpha Girl tidak menolerir cowok yang *abusive*, baik verbal maupun fisik. Sebaliknya, Alpha Girl juga berhati-hati agar dia tidak meng-*abuse* cowoknya.
- ✍ Alpha Girl tidak membuat dan mengirimkan foto bugil. Titik!
- ✍ Alpha Girl akan bijak menyikapi hubungan seks dan sadar akan segala konsekuensinya.
- ✍ Hubungan seks bukan pertanda kualitas hubungan yang meningkat atau menjamin kesetiaan cowok.
- ✍ Dalam kasus perselingkuhan, orang ketiga tidak pernah salah!
- ✍ Saat patah hati, Alpha Girl menyadari bahwa ada tahap-tahap yang harus dilalui sebelum ia bisa pulih, dan karenanya butuh kesabaran dan tidak bertindak gegabah.
- ✍ Menikah untuk alasan yang tepat dan di waktu yang tepat.
- ✍ Alpha Girl menuntut calon suami yang berpotensi untuk menjadi mapan.
- ✍ Kenali sifat dan kebiasaan buruk calon suami. Jika ada yang prinsipil dan bisa merusak hubungan di kemudian hari, bahkan bisa mengancam jiwa, Alpha Girl tidak akan mengambil risiko dengan berharap, "Siapa tahu dia nanti berubah!".
- ✍ Ingat, bahwa bagi pria, penting sekali untuk mendapatkan respek dari pasangan perempuannya.








5

The Alpha  
Professional

Saya menulis bagian ini untuk pembaca yang sebentar lagi akan memasuki dunia kerja atau relatif baru saja mendapat pekerjaan pertama. Beberapa tip yang dibagikan di sini juga relevan untuk mereka yang sudah lama bekerja. Bab ini juga tidak akan membahas tip-tip menulis surat lamaran, melakukan *job interview*, dan lain-lain. Untuk topik-topik tersebut, kamu bisa menemukan banyak referensi dari sumber lain. Sebagai catatan, pengalaman saya sepenuhnya adalah di swasta, jadi mungkin tidak seluruhnya relevan dengan pembaca yang bekerja sebagai PNS, misalnya. Walaupun demikian, saya berharap tetap banyak tip atau *sharing* pengalaman kerja yang bermanfaat di dalam pekerjaan, apa pun bidangnya.



### KARIER PERTAMAMU (BISA JADI) SANGAT PENTING

Berdasarkan pengalaman saya dan banyak teman, saya merasa mendapatkan pekerjaan pertama yang bagus sangat bisa membantu perjalanan karier selanjutnya. Apa yang saya maksud dengan pekerjaan pertama yang bagus? Yaitu jika pekerjaan tersebut memiliki satu atau dua manfaat berikut:



Bekerja di sebuah perusahaan dengan reputasi ternama, baik itu perusahaan swasta asing maupun swasta nasional.

- 👍 Mendapatkan pekerjaan yang bisa melatih dan memberi banyak ilmu kepadamu, misalnya dengan membuat kamu berperan (*exposed to*) dalam fungsi-fungsi penting di dalam operasi sebuah perusahaan.
- 👍 Mendapatkan pekerjaan yang menciptakan *net-work* yang baik dengan profesional lain yang bisa membantu karier kita selanjutnya.

Mengapa pekerjaan pertama yang bagus layak diperjuangkan sungguh-sungguh? Karena efeknya bisa panjang. Saat sebuah perusahaan mencari staf yang sudah berpengalaman dan harus membaca banyak surat lamaran dan CV, pekerjaan pertama di perusahaan yang bagus akan menarik perhatian pihak rekruter. Ketika ada banyak lamaran yang harus dibaca, maka pekerjaan pertama yang bagus bisa menjadi semacam *shortcut* bagi rekruter untuk men-*screening* kandidat-kandidat yang dianggap potensial untuk diproses lebih lanjut. Seseorang yang mendapat pekerjaan pertama yang baik di perusahaan bonafide bisa dianggap memiliki potensi yang besar karena terbukti lolos saringan perusahaan bonafide tersebut.

Pekerjaan pertama yang bagus memang bukan jaminan 100% karier selanjutnya lancar. Ada banyak faktor lain yang berpengaruh, seperti kinerja, keuletan, dan faktor keberuntungan (lebih banyak soal ini nanti). Dari observasi terbatas saya, saya melihat teman-teman yang sesudah lulus mendapatkan pekerjaan pertama yang bagus umumnya berkarier lancar. Jika berpindah tempat kerja, maka mereka mendapatkan pekerjaan di perusahaan yang bagus juga.

Alpha Girl akan berusaha sebaik mungkin untuk mendapatkan pekerjaan pertama yang bagus, baik dari segi perusahaan maupun tanggung jawab. Apa yang bisa dilakukan Alpha Girl untuk mendapatkan pekerjaan pertama yang bagus?

### **Nilai/IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) itu penting.**

Jangan tertipu oleh para motivator yang berkata bahwa nilai IPK sama sekali tidak penting dan tidak menjamin sukses. Betul, IPK tidak menjamin sukses, apalagi jika kita lebih memilih jalur menjadi pengusaha/*entrepreneur*. Namun, IPK sangat membantu mendapatkan pekerjaan pertama di perusahaan yang bagus. Pekerjaan pertama bisa menunjang perjalanan karier kita. Jadi secara tidak langsung, IPK juga berperan di dalam kesuksesan kita.

Mengapa IPK yang tinggi bisa membantu Alpha Girl mendapatkan pekerjaan pertama yang bagus? Perusahaan yang besar, bonafide, dan terkenal bisa melatih karyawannya, bisa diibaratkan sebagai perempuan cantik. *Yang naksir banyak!* Artinya, lamaran yang masuk *bejibun*. Saking banyaknya lamaran yang masuk, maka proses rekrutmen harus melalui beberapa tahap. Tahap yang pertama adalah *screening* awal untuk menentukan siapa yang bisa masuk ke tahap berikutnya (biasanya ada tes lagi, seperti psikotes, atau tes kesehatan). Saking banyaknya jumlah lamaran, maka untuk *screening* awal

para rekruter tidak mungkin menghabiskan waktu membaca surat lamaran satu per satu. Indikator *termudah* yang akan dilihat adalah: (1) reputasi kampus, dan (2) nilai akhir/IPK. Jika seorang pelamar datang dari kampus/universitas ternama, maka dia mulai dilirik. Ketika dia datang dari bidang studi yang dianggap relevan dan nilainya baik, maka besar kemungkinan pelamar ini dimasukkan ke tahap rekrutmen berikutnya.

### **Agresif mencari informasi pekerjaan.**

Dengan akses internet yang semakin mudah, Alpha Girl tidak akan berpangku tangan menanti lowongan pekerjaan yang bagus. Bahkan dengan prestasi yang bagus pun, Alpha Girl tidak akan bersikap seperti putri yang menuntut agar perusahaan datang meminang dia. Dia akan tetap agresif mencari tahu soal lowongan dari perusahaan-perusahaan yang ternama, bahkan kalau perlu proaktif menghubungi *Human Resource Department* dari perusahaan bersangkutan untuk mengetahui gelombang rekrutmen berikutnya. Jika beruntung, maka perusahaan tersebut akan melakukan *on-campus recruitment*. Jika itu terjadi, Alpha Girl akan datang lebih pagi. Dan jika ada presentasi dari perusahaan rekruter, dia akan duduk terdepan.

Mencari pekerjaan adalah sebuah kompetisi. Apalagi mencari pekerjaan yang bagus di perusahaan yang bonafide.

## Alpha Sister says....

“Perluaslah wawasan supaya nggak basi.

Ikuti perkembangan berita, *get interested in knowing a little bit about everything*. Hal ini bisa membantu dalam mencairkan suasana, pembicaraan, dan juga membantu meng-*impress* rekruter” —Sani, Group Account Director sebuah biro iklan multinasional

## SEDIKIT CATATAN TENTANG BAHASA INGGRIS

Sering saya ditanyakan, seberapa penting menguasai bahasa Inggris dalam mencari pekerjaan?

Saya bisa mengatakan dengan pasti, bahasa Inggris yang baik sudah menjadi keperluan minimum. Saat 10 sampai 20 tahun lalu, lulusan dengan bahasa Inggris yang baik masih menjadi “bonus”, sebuah *competitive advantage*. Sekarang bisa saya katakan, tidak menguasai bahasa Inggris sudah menjadi cacat, *competitive disadvantage*.

Saya tidak bisa menekankan lagi pentingnya bahasa Inggris bagi seorang Alpha Girl. Yang pertama, bahasa Inggris yang bagus membuka opsi pekerjaan yang lebih banyak. *Option is power*. Memiliki pilihan (lebih banyak) adalah sebuah kekuatan. Dengan bahasa Inggris yang baik, Alpha Girl bisa membuka

opsi berkarier di perusahaan asing, apalagi perusahaan asing multinasional yang biasa berkomunikasi dengan bahasa Inggris. (Keuntungan berkarier di perusahaan asing: belajar dari pengalaman internasional mereka, standar gaji yang mungkin lebih tinggi, serta kesempatan ditempatkan di negeri lain). Jika Alpha Girl berkarier di perusahaan nasional pun, bahasa Inggris yang mumpuni tetap sebuah keunggulan. Ekonomi Indonesia semakin terhubung dengan ekonomi global. Semakin tinggi karier seseorang maka semakin mungkin dia harus bisa menjalin kerja sama dengan partner asing. Dan di posisi senior ini penguasaan bahasa Inggris menjadi semakin penting.

Jika memungkinkan, kuasailah bahasa Inggris sebaik-baiknya. Idealnya memang belajar bahasa dari lembaga yang مخصوصkan diri pengajaran bahasa asing. Namun, jika ini menjadi kendala biaya, kita masih bisa belajar sendiri dengan membaca buku berbahasa Inggris sebanyak-banyaknya. Saat menonton film berbahasa Inggris, usahakan mendengar dialog dalam bahasa aslinya, jangan hanya mengandalkan teks bahasa Indonesia. Bahkan kalau menonton DVD, kamu bisa memilih mengaktifkan teks bahasa Inggris untuk berlatih kosakata dan cara pengucapan.



Terkadang, tawaran pekerjaan tidak datang sesuai harapan ideal kita. Bisa jadi kita mendapatkan tawaran dari perusahaan besar, bonafide, dengan pelatihan yang bagus, tetapi pekerjaan



yang ditawarkan tidak ideal dengan apa yang kita harapkan (*job description* bukan yang diinginkan, misalnya kamu ingin masuk bagian komunikasi, tetapi ditawarkan bagian penjualan). Diambil atau ditolak?

Kalau menurut saya, ambil dulu! Mendapatkan akses masuk ke perusahaan yang bagus sangat sulit, jadi jangan terlalu idealis semuanya harus *perfect*. Yang penting masuk dulu. Karena sesudah kamu berada di dalam perusahaan yang bagus, selalu ada kesempatan untuk nanti pindah ke bagian yang kamu inginkan. Apalagi jika perusahaan tersebut adalah perusahaan dengan banyak divisi sehingga memberikan kamu banyak opsi untuk pindah fungsi/divisi nantinya. Tentunya dengan catatan kamu membuktikan diri sebagai staf yang berprestasi baik.

Selain itu, belum tentu lho kamu tidak menyenangi pekerjaan yang ditawarkan. Beberapa perusahaan menawarkan pekerjaan tertentu berdasarkan tes yang menentukan kecocokan jabatan tersebut dengan profil kandidat. Jadi, mungkin saja jenis pekerjaan yang kamu pikir tidak kamu sukai sebenarnya justru paling cocok dengan *skill* dan kekuatan kamu.



## MANAGEMENT TRAINEE

Alpha Girl akan memulai karier dengan ambisi untuk dapat meniti karier setinggi-tingginya, jika memang itu yang dia inginkan. Jika dia menemukan kesempatan untuk memasuki jalur yang dianggap bisa mempercepat perjalanan kariernya, maka

dia akan sigap untuk memanfaatkannya. Salah satu jalur tersebut adalah melalui program "*Management Trainee*" (beberapa perusahaan menggunakan nama yang berbeda, misalnya "*Officer Development Program*" atau "*Management Development Program*", tetapi maknanya sama).

*Management Trainee* adalah program pencarian para calon manajer masa depan. Program ini mencari *fresh graduate* terbaik dari universitas-universitas ternama untuk disiapkan menjadi jajaran manajemen masa depan di perusahaan tersebut. Program ini semacam *on-the-job* training, belajar sambil bekerja. Para peserta MT diperkenalkan dengan berbagai fungsi penting perusahaan selama 1-2 tahun. Program ini diperlakukan sebagai sesuatu yang sangat serius oleh perusahaan. Umumnya ada jadwal yang jelas, semacam "*kurikulum*" yang harus diselesaikan peserta, bahkan ujian berkala yang menentukan apakah peserta berkinerja memuaskan dan bisa melanjutkan program atau tidak. Di akhir program, biasanya ada semacam "*ujian akhir*", bagaikan sidang skripsi karena peserta harus membuktikan bahwa dia sudah cukup belajar sesuai ekspektasi perusahaan.

Kalau terdengar program itu sulit, bahkan seperti "*kuliah*" lagi, memang seharusnya demikian. Segala kesulitan itu juga mendapatkan *reward*-nya di akhir. Mereka yang lulus program *Management Trainee*, otomatis menduduki posisi *assistant manager*. Dan dengan posisi ini, otomatis jenjang manajemen sudah terbuka.

Alpha Girl yang memiliki prestasi akademis kuat bisa mempertimbangkan program ini untuk membantu perjalanan karier lebih cepat.

Sedikit catatan dari penulis. Alpha Girl juga harus kritis dan selektif jika melihat iklan lowongan program *Management Trainee*. Hal ini karena tidak semua perusahaan yang menawarkan "program *Management Trainee*" serius melaksanakannya. Bahkan ada yang hanya menggunakan nama tersebut untuk memikat lulusan bagus, tetapi tidak diberikan program yang memadai alias "*Management Trainee* abal-abal". Hanya beberapa perusahaan menggunakan istilah "*Management Trainee*" yang benar-benar menyediakan program terstruktur dengan jalur karier yang jelas. Karenanya, Alpha Girl harus melakukan riset dan investigasi mengenai perusahaan yang menawarkan program *Management Trainee* tersebut. Cari tahu apakah program MT tersebut memang disusun secara profesional dengan jalur karier yang jelas.

### Alpha Sister Says...

"Perempuan di posisi *leadership* sering dikira harus berubah menjadi pria: tidak punya perasaan, tidak punya rasa peduli, atau perhatian. Anggapan ini sangat keliru. Perempuan bisa menjadi pemimpin tanpa meninggalkan sifat keperempuannya."—Anne, Group CEO dari tiga biro iklan multinasional.

**Jadi** kamu sudah mendapatkan pekerjaan yang kamu idamkan, *now what?*

Buku ini tidak akan membahas tip bekerja untuk *first-jobber* secara komprehensif, tetapi hanya memfokuskan diri pada karakteristik dan perilaku-perilaku Alpha Female di dalam konteks pekerjaan. Ada salah kaprah bahwa seorang perempuan yang ingin berhasil di dunia kerja harus berperilaku seperti pria. Ini sama sekali tidak benar. Karakteristik dan perilaku yang menunjang kesuksesan perempuan di dunia pekerjaan tidak perlu mengubahnya menjadi pria. Berikut ini adalah hal-hal yang saya perhatikan dimiliki para profesional perempuan yang sukses di pekerjaan.

*Communication skill.* Ingat, di bab Alpha Student diceritakan bahwa Alpha Girl akan berusaha belajar banyak *soft skills* saat masih bersekolah. Di sinilah hal-hal tersebut akhirnya akan berguna. Keahlian berkomunikasi yang efektif adalah salah satu *skill* Alpha Female di pekerjaan yang sangat menonjol. Keahlian berkomunikasi di sini bisa dilihat dari beberapa hal.

## BERANI BERTANYA

Satu hal yang saya heran sampai sekarang adalah, sejak zaman kali pertama saya meniti karier sampai sekarang, mengapa banyak profesional muda yang takut bertanya, apalagi di dalam *meeting*. Ini terjadi antara pria dan perempuan, bahkan di dalam lingkungan pekerjaan yang sebenarnya sudah sangat kondusif untuk bertanya dan berdiskusi (misalnya perusahaan yang tidak terlalu birokratis atau tidak terlalu hierarkis/mengutamakan senioritas).



Alpha Girl tidak boleh takut bertanya. Penyebab utama takut bertanya yang paling umum adalah takut terlihat bodoh. Ini adalah kesalahan fatal. Sampai sekarang, *quote* yang menjadi pegangan saya untuk berani bertanya adalah: "*If you ask the question, you may look stupid for 5 minutes. If you never ask a question, you may be stupid forever*". Terjemahan bebas: jika kita

bertanya, kita mungkin terlihat bodoh selama 5 menit. Jika kita tidak pernah bertanya, kita menjadi bodoh selamanya. Dengan pegangan ini, saya selalu bertanya kalau ada hal yang tidak dimengerti. Baik kepada kolega maupun kepada klien. Karena saya ingin mengerti, dan kalau saya harus bertanya untuk mengerti, ya, harus dilakukan. **Masa bodoh dengan 'terlihat bodoh'!** (hei, itu bisa menjadi slogan yang bagus!)

Satu alasan lain mengapa Alpha Girl tidak boleh takut bertanya; bisa jadi pertanyaan yang sama sebenarnya ada di pikiran peserta *meeting* yang lain, tetapi semuanya juga takut menjadi yang pertama yang menanyakan itu. Begitu seseorang berani bertanya, baru deh, yang lain ikutan. (Pernah nggak berada di situasi seperti ini? Rasanya pengen noyor orang!) Jika Alpha Girl berani memulai bertanya ini, percayalah bahwa dia akan terlihat bagaikan “pahlawan” di depan rekan-rekannya. Selain itu, justru sang Alpha Girl membantu pekerjaan menjadi lebih efektif karena seluruh peserta *meeting* menjadi mengerti situasi atau tugas dengan lebih baik.

## Alpha Exercise

Pernahkan berada di situasi rapat (di kuliah atau pekerjaan), ada seseorang yang berani bertanya dan kemudian yang lain terlihat manggut-manggut seolah setuju dengan yang ditanyakan (tapi tidak berani bertanya sendiri)? Apakah yang bertanya terlihat bodoh? Atau justru dia sebenarnya mendapatkan respek lebih dari teman-teman kerjanya?



## KEMAMPUAN BERADAPTASI DENGAN KULTUR PERUSAHAAN

Setiap organisasi memiliki “kultur” (budaya) sendiri. Ada perusahaan yang memiliki kultur sangat demokratis, cenderung tidak kaku dan tidak hierarkis (harus tunduk dan menghormati yang lebih senior). Ada juga perusahaan yang birokratis dan senioritas sangat dihormati.

Saat Alpha Girl memasuki kantor pertamanya, ia mempelajari kultur tempat perusahaan itu berada. Hal ini bisa dilakukan melalui observasi atau bertanya pada orang-orang yang bisa dipercaya. Kemampuan beradaptasi yang baik berarti juga menyesuaikan gaya komunikasi untuk menghindari konflik atau kesalahpahaman yang tidak perlu.



## PRESENTATION SKILL

Ingat, Alpha Student selalu semangat mencari kesempatan melatih berbicara di depan umum dan melakukan presentasi. Di tempat pekerjaan, *skill* ini bisa membuat Alpha Girl diperhatikan oleh atasan dan memperlancar karier. Kenyataannya, mereka yang pandai melakukan presentasi sering kali terlihat lebih cerdas dan lebih kompeten (walaupun belum tentu!). Kemampuan presentasi relevan di semua fungsi perusahaan (di beberapa fungsi/departemen mungkin lebih sering diperlukan). *Presentation skill* maksudnya tidak hanya soal berani berdiri di depan banyak orang dan mampu berbicara secara jelas dan lugas, tetapi

juga kemampuan menyusun materi presentasi yang baik, nyaman dilihat, dengan struktur argumen yang jelas dan meyakinkan.

Ada banyak sumber informasi untuk mempelajari keahlian presentasi. Sumber di internet banyak tersedia, juga ada kursus pelatihan khusus. Percayalah bahwa menghabiskan waktu (dan uang) untuk mengasah keahlian membawakan presentasi adalah investasi yang pasti membawa hasil, baik kelancaran karier maupun sekadar keluwesan di dalam pergaulan sosial.



## LISTENING AND NOTE-TAKING SKILL

Komunikasi adalah proses dua arah, yang artinya tidak hanya pandai menyampaikan, tetapi juga pandai mendengarkan. Mendengarkan itu perlu *skill* juga, lho. Kenyataannya banyak yang mendengarkan tetapi "tidak mendengarkan". Berapa banyak dari kita yang saat mendengarkan seseorang, tapi sebenarnya pikiran kita sering ke mana-mana. Padahal mendengarkan dengan baik penting sekali agar kita bekerja dengan efektif. Betapa menjengkelkannya atasan kita jika dia sudah menjelaskan sesuatu kepada kita dan 3 jam kemudian kita menanyakan tentang sesuatu yang sudah diterangkan.

Ada teknik yang dikenal dengan *active listening* (mendengarkan secara aktif, bukan pasif). Mendengarkan secara aktif artinya bukan hanya pasif diam mendengarkan, tetapi terus-menerus secara aktif mengonfirmasi dan memperjelas apa yang sedang kita dengarkan. Misalnya dengan merangkumkan apa yang baru disampaikan kepada kita, menggali dengan bertanya,



memberi sinyal kepada lawan bicara bahwa kita tertarik dengan apa yang disampaikan, juga menghindari interupsi dan gangguan. Salah satu musuh utama mendengarkan di masa kini adalah *smartphone*. Kita mendengarkan sambil mengecek *e-mail*, *group chat*, atau media sosial. Semua hal ini dapat merusak konsentrasi dan pendengaran kita.

Selain mendengarkan, *skill* lain yang dikuasai Alpha Girl adalah mencatat dengan baik. Para profesional terbaik yang pernah bekerja dengan saya adalah pencatat yang tekun. Di dalam *meeting*, mereka akan menulis banyak, sehingga se usai *meeting* mereka bisa segera menindaklanjuti apa yang sudah didiskusikan. Keuntungan mencatat dengan tekun juga memaksa kita untuk mengerti apa yang sedang dibicarakan, selain mengurangi godaan untuk bermain dengan *smartphone*. Mending Daniel Edelman, pendiri Edelman, konsultan PR terbesar di dunia, dikenal sebagai pencatat obsesif. Di semua *meeting* yang dihadapinya, dia akan setia membawa buku catatan. Dan dia akan menegur staf yang datang ke *meeting* tanpa membawa buku catatan.

Tambahan informasi yang menarik, mencatat dengan cara menulis tangan ternyata melibatkan fungsi otak yang berbeda dari mencatat dengan mengetik (misalnya dengan laptop). Beberapa ilmuwan ahli syaraf melalui eksperimen bahkan menemukan bahwa mencatat dengan menulis tangan menghasilkan memori yang lebih baik daripada dengan mengetik. Hal ini dikarenakan menulis tangan melibatkan gerakan motorik yang lebih kompleks sehingga lebih banyak melibatkan kerja otak. Selain itu, mencatat dengan tulisan tangan cenderung memaksa pencatat untuk mengekspresikan ulang apa yang ia dengar, dengan kata

lain ia harus merangkum dan mengerti benar apa yang ia catat. Mencatat dengan menulis tangan juga memungkinkan kamu menciptakan bagan/diagram sederhana untuk merangkum poin yang didengarkan (saya pribadi senang menggambar bulatan ide, panah, serta simbol-simbol untuk penekanan). Mereka yang mencatat dengan mengetik memang mampu mencatat lebih banyak dan lebih cepat, tetapi cenderung hanya membuat *transkrip* (salinan) dari apa yang didengar, dan artinya melibatkan lebih sedikit proses mental<sup>6</sup>. Jadi ketika kamu hendak mencatat di dalam kelas atau *meeting*, mungkin bisa dicoba dengan tulisan tangan.



## KEGIHAN DAN KEULETAN (PERSISTENCE AND RESILIENCE)

Salah satu yang mengkhawatirkan para manajer senior saat ini adalah pola profesional muda generasi sekarang yang mudah berpindah kerja, apalagi kalau sedikit saja merasa tidak nyaman atau bosan. Alasan lain adalah, ingin terlalu cepat dipromosi. Banyak yang bekerja di kantor pertama hanya selama 1-2 tahun, lalu sudah berpindah lagi. Berpindah kerja terlalu cepat menimbulkan pertanyaan bagi rekruter perusahaan lainnya, mengapa seseorang tidak betah bertahan lama di sebuah perusahaan. Apakah dia bermasalah? Punya sifat tidak sabaran? Apakah dia tidak tekun dan mudah menyerah? Perusahaan juga tidak ingin menginvestasikan pengetahuan dan keterampilan pada karyawan yang terlihat tidak mampu bertahan cukup lama di sebuah perusahaan, karena artinya semua itu akan terbuang percuma.

---

<sup>6</sup> <http://www.theguardian.com/science/2014/dec/16/cognitive-benefits-handwriting-decline-typing>

Berpindah pekerjaan terlalu cepat di awal karier sebenarnya juga merugikan profesional muda. Karena *knowledge and skill* di dalam dunia pekerjaan tidak seperti rumus matematika yang bisa dibaca dan dihafalkan dalam beberapa jam membaca buku teks. Berbagai pengetahuan penting seperti proses produksi yang optimal, *marketing* yang efektif, berbagai tantangan kehumasan, dan lain-lain membutuhkan waktu yang lama untuk bisa dimengerti. Bekerja selama beberapa bulan hanya memaparkan kita terhadap 'kulitnya' saja. Hanya mereka yang bekerja cukup lama yang perlahan bisa mendapatkan substansi ilmunya. Begitu juga dengan banyak *soft-skill* seperti kemampuan menghadapi klien atau pelanggan yang kecewa, bekerja sama dengan tim dari divisi yang berbeda, manajemen krisis di dalam proses—hal-hal itu membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa benar-benar mendapatkan ilmunya.

Itulah sebabnya mengapa penting mendapatkan pekerjaan yang bagus di perusahaan bonafide sejak pertama. Dan ini kemudian digabungkan dengan sifat gigih dan ulet, pantang menyerah menghadapi tantangan atau kegagalan sehingga Alpha Girl bisa bekerja di perusahaan pertama untuk waktu yang cukup.



### BEBERAPA HAL YANG BISA MENGHAMBAT KARIER ALPHA GIRL




#### Tidak tepat waktu.

Terlambat datang ke kantor, terlambat datang ke *meeting*, terlambat menyerahkan tugas, dan berbagai kebiasaan yang

menunjukkan kita tidak menghormati waktu. Alpha Girl mengerti bahwa perilaku terlambat bukan hanya soal tidak menghormati waktu, tetapi juga tidak menghormati orang lain. Dan percayalah, perilaku terlambat ini dibahas oleh para staf senior dan bisa merusak reputasinya.



 **Selalu terlihat bermain smartphone di jam kerja/menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak terkait dengan pekerjaan.**

Kecuali kamu sudah mendapatkan ruangan sendiri di kantor (yang artinya posisimu sudah sangat senior), maka kemungkinan besar kamu akan bekerja di lingkungan yang relatif terbuka (mungkin dengan sedikit dinding kubikel). Jika kamu sering terlihat bermain *handphone* atau membuka Facebook saat jam kerja, maka perilaku itu akan dibicarakan oleh orang-orang dan akan merugikan reputasi kamu.

## **Menggosipkan teman sekerja/atasan.**

Ingat tip di bagian Alpha Friend agar menghindari kebiasaan menggosip karena kebiasaan tersebut hanya akan membuat kamu tampak terlihat tidak bisa dipercaya? Hal yang sama berlaku di kantor. Menggosipkan orang kantor lain memang terasa seru, tetapi penggosip di kantor akan diingat. Dan orang akan selalu berpikir, *"Hari ini dia menggosipkan orang lain, besok-besok mungkin dia akan menggosipkan saya!"*. Alpha Girl akan menahan diri untuk tidak bergabung atau menimpali gosip kantor. Pertama, karena itu berpotensi merusak kepercayaan orang kepadanya (dan akhirnya merusak pekerjaan dan karier). Kedua, Alpha Girl sejati terlalu sibuk melakukan pekerjaannya dengan baik dan tak punya waktu bergosip.

## **Tidak bersikap baik kepada siapa pun itu.**

Sopan santun umum yang sering dilihat remeh justru bisa sangat menentukan persepsi orang terhadap kita. Apakah kita cukup mengucapkan "terima kasih", "boleh minta tolong", atau sekadar menyapa "selamat pagi" kepada orang-orang di kantor? Alpha Girl bersikap baik dan sopan tanpa memandang pangkat—dari CEO, tamu kantor, sampai *office boy* dan sopir kantor. Sikap yang santun, ramah, dan tulus kepada semua orang *goes a long way*—kamu tidak akan pernah tahu dampaknya. Reputasi baik menyebar. Sekali lagi, ini harus dilakukan dengan tulus.

Bersikap santun, ramah, dan menghormati juga harus dipraktikkan di dalam komunikasi elektronik. Pelajari tata krama berkomunikasi dengan e-mail. Banyak sekali kesalahpahaman

terjadi karena profesional muda tidak mengerti bagaimana menyapa, meminta pertolongan, memberi instruksi, dan berterima kasih di dalam komunikasi elektronik.

### *Alpha Sister says....*

“Tunjukkan komitmen yang penuh untuk setiap tugas dan peran yang dipercayakan. Realitasnya, kamu mudah diganti orang lain. Lebih baik jangan terlambat kalau datang ke *meeting*. Jangan malas untuk mencatat dan memperhatikan. Orang-orang yang sukses di pekerjaan adalah mereka yang rajin menyimak dan mencatat.” —*Sani, Group Account Director*  
*sebuah biro iklan multinasional.*

### KETIKA ALPHA GIRL MELAKUKAN KESALAHAN DI PEKERJAAN

Semua orang pasti pernah melakukan kesalahan di pekerjaan. Walaupun Alpha Female sebisa mungkin melakukan yang terbaik di dalam pekerjaan, selalu ada kemungkinan melakukan kesalahan. Itu adalah hal yang manusiawi. Namun, apa yang membedakan Alpha Female dari orang biasa saat melakukan kesalahan?

Alpha Girl mengakui kesalahan. Dia tidak berusaha menutupinya. Tidak hanya karena jujur mengakui kesalahan adalah hal yang benar untuk dilakukan, tetapi juga karena menutupinya hanya menunda kerusakan yang lebih besar. Yang tidak di-

mengerti oleh banyak orang adalah menutupi kesalahan adalah solusi jangka pendek yang akhirnya membawa kehancuran reputasi yang lebih besar dalam jangka panjang.



Namun, mengakui kesalahan saja tidak cukup. Yang membuat Alpha Girl menonjol di kantor adalah selain mengakui kesalahan dia juga menyiapkan solusi dan mengonsultasikannya dengan atasan/pihak terkait. Ada perbedaan besar antara, "*Maaf saya melakukan kesalahan*" saja dan, "*Maaf saya melakukan kesalahan, dan ini langkah-langkah yang saya rencanakan untuk memperbaikinya.*"

Sebenarnya, kesalahan di dalam pekerjaan tidak harus menjadi bencana atau merusak karier, tetapi bahkan bisa menjadi *opportunity* (kesempatan) untuk tampil cemerlang. Hal ini karena perusahaan yang baik menyadari bahwa kesalahan dalam

pekerjaan tidak mungkin dihindari sama sekali, tetapi yang penting terjadi proses belajar terus-menerus. Jika perusahaan melihat sebuah kesalahan dijadikan kesempatan belajar oleh sang Alpha Girl, maka kejadian itu justru memberi nilai *plus*. Karena kesalahan baru benar-benar menjadi kerugian ketika tidak ada pelajaran apa pun yang bisa ditarik darinya.



## SOAL BERGANTI KARIER

Walaupun seorang Alpha Girl idealnya mengetahui bidang pekerjaan apa yang dia sukai sejak jauh hari saat masih kuliah, realitasnya tidak semudah itu. Dan sangat lumrah, ketika seseorang sudah mulai berkarier, dia akan mempertanyakan apakah dia sudah berada di bidang yang tepat. Misalnya, seseorang yang kuliah dan memulai bekerja di bidang *finance*/keuangan perlahan menyadari bahwa ia tidak menyukai bidang keuangan karena membosankan dan tidak bertemu dengan banyak orang, padahal dia sangat menyukai pekerjaan yang penuh variasi dan bertemu banyak orang.

Berganti jalur karier bukanlah sesuatu yang tabu dilakukan seorang Alpha Girl karena tidak ada untungnya bertahan melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak disukai. Namun, memang sebaiknya berganti karier dilakukan saat masih di awal perjalanan karier (misalnya baru bekerja selama 1-3 tahun). Semakin lama di tengah karier dan kita baru ingin berganti haluan, umumnya semakin sulit kita diterima di perusahaan lain. Atau, kita diterima tetapi harus menerima kemunduran jabatan karena dianggap kita masih harus belajar lagi (kecuali jika bidang baru tersebut relatif



tidak terlalu jauh berbeda, misalnya dari *marketing* ke *sales*). Atau seorang dokter yang setiap menyuntik melihat darah dia pingsan (gimana bisa lulus kuliahnya dulu, ya?), dan mulai berpikir menjadi dokter mungkin bukan profesi yang tepat. Jadi, jika merasa karier yang sedang dijalani ternyata tidak cocok, semakin dini kamu berpindah, maka semakin baik. Catatan: sebelum kamu berpindah karier, kamu harus bisa mengevaluasi dulu satu hal.

*Apakah kamu benar-benar yakin kamu berada di karier yang keliru?*

Hal ini penting dijawab dengan pasti karena berganti karier bukan keputusan yang mudah. Sering kali kita tidak bisa membedakan apakah kita benar-benar tidak cocok dengan sebuah bidang, atau kita hanya sekadar: (1) bekerja di perusahaan/organisasi yang salah, atau (2) merasa lelah/frustrasi karena sedang ada masalah di pekerjaan (sesuatu yang normal dan akan ada di semua bidang karier manapun).

Kalau masalahnya adalah di perusahaan tempat kita bekerja, misalnya tidak cocok dengan kultur perusahaan, atau mendapat bos psikopat, maka jangan tergesa-gesa menyimpulkan bahwa kita tidak cocok berkarier di bidang tersebut. Solusinya bukan berganti karier, tetapi bisa meminta berganti divisi atau mencari pekerjaan di perusahaan lain. Sangat disayangkan jika kita sebenarnya sudah berada di jalur karier yang tepat, tetapi karena salah analisis kita kemudian meninggalkannya.

Terkadang, sebenarnya masalah utamanya bukan jalur karier yang tidak cocok, tetapi karena sedang ada masalah atau krisis di pekerjaan yang memang berat. Ini adalah hal yang sangat lumrah di pekerjaan manapun. Menyimpulkan bahwa sebuah jalur

karier tidak sesuai hanya karena ada tantangan dan stres akibat pekerjaan adalah hal yang gegabah, bahkan cenderung pengecut karena hanya ingin menghindari masalah. Jika kamu berpindah karier karena alasan ini, maka niscaya kamu akan frustrasi karena masalah bisa ditemui di semua jenis pekerjaan apa pun. Bahkan, seorang pemilik usaha yang menjadi bos dirinya sendiri pun pasti akan mengalami kesulitan dan stres.

Jadi intinya, sebelum memutuskan bahwa sebuah jalur karier tidak cocok dengan kita, pastikan karena memang benar-benar tidak cocok, bukan karena isunya ada di perusahaan atau kita yang ingin menyerah diterpa masalah. Karena itu, ada baiknya saat sedang galau memikirkan berganti karier, bertanyalah kepada mereka yang sudah lebih lama berada di bidang karier yang sekarang dan juga mereka yang sudah lama berada di bidang karier yang kita pikir lebih baik.

Jika sedari tadi pembaca menemukan bahwa Alpha Girl selalu mendapat tip untuk melakukan riset, memang itulah ciri-ciri Alpha Female. Mengambil keputusan berdasarkan riset dan data, bukan karena wangsit di dalam mimpi, apalagi rubrik zodiak di majalah!



### KEBERUNTUNGAN ITU BENAR ADA

Beruntung, nasib, dan hoki. Kata-kata ini sering dianggap "musuh" dari kerja keras dan dedikasi. Banyak yang alergi untuk menyebut kata-kata di atas, seakan-akan kata-kata tersebut akan menodai segala prestasi gemilang yang sudah diukir. Ungkapan,

*"Ah, dia nasibnya baik aja. Lagi hoki"* sering diucapkan dengan maksud merendahkan nilai sebuah pencapaian.

Realitasnya, hidup ini penuh dengan peristiwa-peristiwa *random* atau yang berada di luar kontrol kita. Dan suka atau tidak, hal-hal tersebut banyak sekali bisa memengaruhi kesuksesan kita dalam hidup. Kalau ada yang berani mengklaim bahwa kesuksesan *semata* karena hasil kerja keras dan kecerdasannya, selain arogan, juga tidak mencerminkan realitas hidup.

Contoh yang paling mudah, orangtua dan keluarga tempat kita dilahirkan. Kita tidak bisa memilih keluarga dan orangtua kita. Ini adalah faktor pertama di luar kendali kita. Namun, siapa yang bisa membantah bahwa faktor orangtua dan keluarga bisa memengaruhi kesuksesan seseorang? Ada yang terlahir di tengah keluarga yang harmonis dan suportif terhadap perempuan untuk maju. Ada yang terlahir di tengah keluarga yang mungkin tercukupi secara ekonomi, tetapi tidak mendukung perempuan agar mau belajar dan berprestasi. Atau ada lagi yang terlahir di keluarga dengan keterbatasan ekonomi sehingga pilihan untuk bersekolah menjadi terbatas.

Itu baru dari faktor orangtua dan keluarga. Dalam perjalanan karier, jalan kita akan penuh faktor-faktor di luar kendali yang bisa mengangkat kita atau juga membuat kita terpuruk. Sebagian orang mendapatkan atasan (faktor yang sering kali di luar kendali kita) yang baik dan suka mengajar sehingga mereka menjadi semakin baik kinerjanya. Ada sebagian lain yang "sial" mendapatkan atasan yang manipulatif dan pelit ilmu. Ada yang mendapatkan posisi dan jabatan yang membuatnya mudah bertemu orang-orang populer yang mendukung kariernya. Ada yang mendapatkan posisi yang

tidak menyediakan *network* itu. Faktor kebetulan bisa benar-benar begitu *random*, seperti kebetulan duduk di kendaraan umum di sebelah seseorang yang memberi tahu lowongan pekerjaan, sampai tidak sengaja menyelamatkan kucing seorang konglomerat sehingga kamu langsung diangkat menjadi direktur.

### *Alpha Sister says....*

“Saya tidak pernah bermimpi menjadi seorang pramugari. Entah kenapa, saya seperti ‘diarahkan’. Saat magang di bangku SMK, saya bertemu seorang pilot yang memberikan ide agar saya menjadi pramugari. Kemudian di lain kesempatan, lagi iseng-iseng jalan-jalan, saya dihampiri seseorang dari EO yang sedang melakukan rekrutmen pramugari sebuah airline nasional. Akhirnya saya mengikuti tes, dan lulus terus.

Padahal waktu kecil inginnya jadi dokter.”

—Karin, pramugari maskapai penerbangan nasional.

Buku *Outlier* karya Malcolm Gladwell sangat saya rekomendasikan untuk topik ini. Malcolm Gladwell menelusuri kisah hidup dari orang-orang sukses dan menemukan bahwa banyak sekali faktor pendukung di luar kompetensi, bakat, dan kerja keras yang juga menentukan kesuksesan seseorang. Seperti Bill Gates yang lahir di saat yang tepat dan mendapatkan akses ke komputer (yang sangat langka saat itu) atau fisikawan J. Robert Oppenheimer yang terlahir di tengah keluarga berada dan intelektual sehingga ia bisa bersekolah di perguruan elite.

Intinya, Malcolm Gladwell mengingatkan bahwa dalam menganalisis kesuksesan, kita tidak bisa hanya menganalisis si orang sukses tersebut (kecerdasannya, kerja kerasnya, sifat-sifatnya, dan lain-lain), tetapi juga latar belakang keluarga, konteks sejarah saat itu, bahkan peristiwa-peristiwa kebetulan di dalam hidupnya yang berkaitan.

## Alpha Exercise

Coba ingat-ingat momen keberhasilan kamu dan renungkan. Selain faktor kerja keras, kecerdasan, dan tekad kuat kamu, adakah sebenarnya faktor-faktor di luar kendali kamu yang sebenarnya juga berperan di balik itu? Hal itu bisa faktor peristiwa kebetulan, orangtua, teman, pacar, atau apa pun yang sebenarnya tanpa disadari membantu kesuksesan kamu.

Bagaimana perasaan kamu sesudah mengetahui hal tersebut? Apakah kamu merasa lebih rendah hati sekarang dalam menyikapi keberhasilan kamu tersebut?

Apa maksud saya mengangkat faktor-faktor *random* dan di luar kendali ini? Karena Alpha Girl yang bijak akhirnya harus rendah hati untuk mengingat bahwa di dalam hidup ini ada begitu banyak faktor, peristiwa, dan orang-orang yang berperan di dalam kesuksesannya. Sukses tidak mungkin semata hanya dari kerja keras sendiri. Berpikiran seperti ini tidak hanya menjadi sombong, tetapi juga berbahaya karena kita menjadi tidak realistis dalam menilai diri sendiri.

Maksud dari bagian ini dituliskan adalah untuk mengingatkan Alpha Girl yang kelak sukses untuk tidak menjadi sombong. Karena sangat mungkin di luar semua kompetensi dan kerja kerasnya (yang tentunya sangat penting), ada hal-hal di luar kendali yang sudah membantunya sukses. *Stay humble*. Tetaplah rendah hati.

Sebaliknya, saat mengalami kesulitan yang teramat besar atau kegagalan yang terasa begitu berat, seorang Alpha Girl tidak akan mengutuki dirinya habis-habisan dan meratap bercucuran air mata sambil berjalan di bawah hujan deras (awas masuk angin!). Sama halnya dengan menyikapi kesuksesan, kita juga harus realistis dalam menyikapi kegagalan. Tentunya, introspeksi harus menjadi prioritas, mengevaluasi diri apakah kita sudah bertanggung jawab terhadap kegagalan itu.

Sesudah evaluasi jujur dilakukan, harus diingat bahwa bisa jadi ada faktor eksternal *random* atau di luar kontrol kita yang mungkin menjadi penyebab kegagalan. Bayangkan jika kamu sedang naik *skuter matic*, tiba-tiba tidak sengaja menyerempet mobil di depan. Saat pengemudi mobil turun untuk memeriksa kerusakan, ternyata dia bos kamu. Dan dia bukan tipe pemaaf. Sesudah itu, kamu ditempatkan sebagai Manajer Pengendali Populasi Kecoak Kantor. Ya, *apes* itu namanya, dan ini di luar kendali kamu, kan? Jadi, sama seperti kita tidak boleh sombong dengan kesuksesan kita karena bisa jadi ada faktor-faktor pembantu di luar kita, begitu juga kita harus *fair* terhadap diri kita saat gagal karena bisa jadi ada hal-hal di luar kita yang berpengaruh. *Don't be too hard on ourselves too* (dengan catatan kita sudah terlebih dahulu mengidentifikasi kekeliruan kita sendiri).

## Alpha Exercise

Coba kamu ingat-ingat beberapa momen kegagalan kamu. Selain karena faktor kesalahan kamu sendiri, adakah faktor-faktor di luar kendali diri kamu yang sebenarnya juga berkontribusi terhadap kegagalan kamu? Bagaimana perasaan kamu sesudah mengetahui hal ini?

Kesuksesan bukan semata adalah hasil jerih payah kita. Di dalam hidup ini, banyak sekali peristiwa dan orang-orang yang tanpa kita sadari mungkin telah membantu keberhasilan kita. Demikian juga halnya dengan kegagalan. Alpha Girl tetap rendah hati saat sukses, dan tidak terpuruk terus-menerus dalam penyesalan saat mengalami kegagalan.

### *KEEP A BALANCED PERSPECTIVE!*

#### **KETIKA PASANGAN MENJADI TANTANGAN DALAM PEKERJAAN**

Terkadang, tantangan terbesar dari mengejar karier tidak datang dari pekerjaan itu sendiri, melainkan dari pasangan kita. Bagi yang belum menikah, terkadang pacar justru tidak mendukung keinginan kamu bekerja. Bahkan, ada cowok yang tidak bisa menerima ketika pacarnya lebih sukses dalam pekerjaan atau mendapat penghasilan lebih tinggi. Bagaimana menyikapi situasi ini?

Bagi yang masih pacaran, sebenarnya solusinya cukup sederhana, walau mungkin agak 'kejam'. Jika kamu memiliki ke-

inginan untuk berkarier atau bekerja dengan sungguh-sungguh tapi pacar kamu tidak menyukainya, mungkin kamu harus mempertimbangkan untuk mengganti pacar.

Coba dipertimbangkan lagi. Pacaran umumnya adalah tahapan untuk memastikan apakah seseorang cocok dijadikan pasangan menikah. Pasangan menikah yang ideal adalah seseorang yang kompatibel dengan aspirasi dan cita-cita kita. Jika masih status pacaran saja seorang cowok sudah menghalangi pacarnya untuk berkarier dan mengejar cita-cita, yakinkah kamu bahwa dia adalah pasangan yang tepat untukmu?

### *Alpha Sister says....*

“Jangan mencari cowok yang minder dengan prestasi kita. Harusnya cowok yang baik justru terpacu untuk menjadi lebih baik lagi dari kita”—*Fatima, Ahli Kulit dan Kecantikan.*

Jangan khawatir untuk kehilangan pacar yang tidak bisa mengerti aspirasimu hanya karena kamu takut akan status jomlo. Justru kamu membuka kesempatan untuk bisa bertemu dengan cowok lain yang menyukai cewek aktif, cerdas, dan mandiri. Dan siapa tahu jodohmu menanti di tempat kerja dalam bentuk seorang cowok yang juga cerdas dan percaya diri, dan yang lebih penting, mendukung keinginanmu. Alpha Girl tidak mau ambisi dan cita-citanya harus dikorbankan demi ego cowok lain.

Inilah sebabnya bagi kamu yang ingin bekerja dan berkarier, saya sarankan untuk tidak buru-buru menikah saat masih



bersekolah atau baru lulus. Tujuannya adalah, untuk menguji apakah sang pacar bisa menerima dengan baik keinginan kamu untuk bekerja. Kondisi saat pacaran saat bersekolah bisa berbeda sekali dengan pacaran saat kamu sudah bekerja. Ketika kamu harus sibuk dari Senin sampai Jumat, apakah pacar bisa beradaptasi dengannya? Ketika kamu mulai memperoleh uang sendiri, ingin menabung, dan berinvestasi, apakah pacar bisa mendukungnya? Mungkin kamu perlu memberi waktu untuk menilai pacar kamu sesudah kamu bekerja sebelum memasuki pernikahan.

Sekali lagi, jangan mengkompromikan mimpi dan cita-citamu demi seorang pria yang tidak mendukungmu. Di dalam sebuah hubungan, harus ada saling mendukung dan menghargai. Jika kamu ingin sekali bekerja dan berkarier, percayalah banyak pria yang mengerti dan mau mendukungmu.

### *Alpha Learning:*



Pekerjaan pertama bisa menjadi faktor sangat penting dalam menentukan keberhasilan kariermu selanjutnya. Usahakan mendapatkan pekerjaan pertama yang bagus (perusahaan bonafide dan kesempatan belajar yang luas).



Perempuan bisa menjadi pemimpin di dunia pekerjaan tanpa harus meninggalkan sifat keperempuannya.



Nilai/IPK membantu kamu mendapatkan pekerjaan pertama yang baik.



*Communication skill* dan keuletan sangat membantu kamu yang baru meniti karier di awal.



Hindari kebiasaan-kebiasaan negatif, bahkan yang terkesan remeh sekalipun, seperti terlambat atau bergosip.



Kesalahan bisa menjadi kesempatan jika kita jadikan pelajaran.



Berganti jalur karier bukan hal yang tabu, bahkan bisa menjadi sangat penting, asal kamu melakukannya dengan alasan yang tepat.



Kenali faktor-faktor di luar kendali kamu yang bisa membantu dan menghambat kesuksesan kamu. Tetaplah rendah hati.



Pasangan yang baik mendukung aspirasi dan cita-cita kita, termasuk soal pendidikan dan karier.

*α*



6

# The Alpha Look



Saat kita membicarakan Alpha Female, umumnya yang terpikirkan hanyalah kualitas internal mereka (sifat, *attitude*, ketekunan tekad, dan kerja keras). Dengan kata lain, *inner beauty* umumnya mendominasi diskusi para perempuan sukses. Namun, marilah kita bicara realitas. Kenyataan hidup yang bisa dilihat sehari-hari adalah, *inner beauty* saja tidak cukup. Bahkan, hal ini sudah menjadi bahan penelitian ilmiah.

Di artikel "*You Are Judged By Your Appearance*" di Forbes.com dijelaskan berbagai penelitian yang menemukan bahwa mereka yang lebih tinggi, berambut pirang, ganteng/cantik, mengenakan *make-up*, secara statistik memperoleh gaji rata-rata yang lebih tinggi. Bahkan, disebutkan bahwa perempuan yang mengenakan *make-up* dianggap lebih kompeten dan lebih bisa dipercaya, serta mendapatkan gaji 30 persen lebih tinggi dari mereka yang tidak mengenakan<sup>7</sup>.

*People do judge a book by its cover.* Kita memang dinilai (salah satunya) dari penampilan kita. Suka tidak suka, inilah realitas hidup. Mengesampingkan faktor penampilan dari kesuksesan adalah naif dan menolak melihat kenyataan yang ada. Seorang Alpha Girl tidak naif dan mengakui pentingnya penampilan fisik di dalam menunjang kesuksesan seseorang.

Sebelum kita melanjutkan, kita harus dapat membedakan antara "cantik" dan "menarik". Kedua kata ini sangat berbeda secara makna.

---

<sup>7</sup> <http://www.forbes.com/sites/tykiisel/2013/03/20/you-are-judged-by-your-appearance/>

Prinsip pertama:

***Jika kamu tidak terlahir cantik, itu nasib.  
Jika kamu tidak tampak menarik,  
itu SALAHMU.***

Coba kalimat di atas dibaca sekali lagi. Apakah dari kalimat tersebut jelas perbedaan antara “cantik” dan “menarik” secara fisik?

Kecantikan adalah semacam “lotere genetik”. Beberapa orang terlahir cantik dari sananya. Memang cantik bisa diperoleh sesudah dewasa dengan operasi plastik (sudah lihat cewek-cewek K-Pop?), tetapi mari kita kesampingkan dulu hal ini karena sangat mahal dan hanya bisa dinikmati sebagian kecil orang.

Terlahir cantik adalah di luar kendali seseorang.

Sebaliknya, tampil menarik adalah hak semua perempuan. Tidak seperti kecantikan yang untung-untungan, semua perempuan bisa tampil menarik jika memang diniatkan dan mau berusaha.

Dan hal ini membawa kita ke prinsip kedua:

***Perempuan cantik belum tentu  
tampil menarik, tetapi cewek yang tampil  
menarik tidak perlu terlahir cantik.***

Pernahkah kamu bertemu dengan perempuan yang sebenarnya terlahir cantik, tetapi karena dia tidak mengurus penampilan dengan baik, memakai baju asal-asalan, tidak merawat rambut dan kulit dengan baik, atau berjalan dengan postur yang salah, dia justru menjadi tidak menarik? Sebaliknya, pernahkah kamu bertemu dengan perempuan yang sebenarnya wajahnya biasa-

biasa saja, tetapi karena pandai memadu padan pakaian, gaya rambut, dan percaya diri, dia justru terlihat sangat menarik?



Setelah kita banyak membahas tentang perilaku, *attitude*, dan pola pikir seorang Alpha Girl, maka bab ini didedikasikan untuk membahas penampilan. Tentunya karena buku ini tidak dimaksudkan sebagai sebuah tip kecantikan, maka pembaca tidak akan menemukan rekomendasi lipstick nomor berapa atau jenis pensil alis yang sesuai saat hujan badai, dan tentunya saya bukan orang kompeten untuk membahas itu! Namun, ada beberapa prinsip mendasar mengenai penampilan menarik yang bisa diterapkan semua orang, apa pun bentuk alisnya atau warna matanya. Karena seorang Alpha Girl tidak hanya memiliki *Alpha Attitude*, tetapi juga *Alpha Look*!

### AWAL PALI NG PENTI NG DARI BERPENAMPI LAN MENARI K

Apakah awal paling penting dari berpenampilan menarik bagi perempuan?

Produk perawatan wajah yang mahal? Kulit mulus bebas jerawat? Kulit putih, langsung, pink, atau bahkan hijau? Rambut yang berkibar-kibar bagai bendera? Tubuh yang berlekak-lekuk bagai gitar?

Semua di atas tadi tentunya penting bagi penampilan yang menarik. Namun bagi saya, awal terpenting dari penampilan menarik adalah... kesehatan.

*Health is the beginning of attractiveness.* Kesehatan adalah awal penampilan menarik. Dan ini yang sering diabaikan oleh banyak perempuan. Banyak perempuan mengejar langsung kecantikan dan tubuh yang seksi dengan mengabaikan kesehatan. Kesehatan sering kali dianggap tidak penting atau prioritas, apalagi bagi remaja atau perempuan usia 20-an. *Pokoknya saya mau langsung cantik!*

Memelihara kesehatan optimal adalah hal yang membosankan dan perlu waktu, jadi sering kali di-*bypass* atau diambil jalan pintas. Hal ini sangat disayangkan karena perempuan yang sehat, bugar, tidak mudah lelah, pasti terlihat lebih menarik dari perempuan yang sakit-sakitan dan tidak bugar.

Saya sering diminta tip di ask.fm oleh mereka yang mengaku gemuk dan memiliki keinginan untuk kurus. Saya selalu berkata kepada mereka untuk berusaha mencapai berat badan ideal demi kesehatan, bukan penampilan. Karena mengejar berat badan ideal saja bisa dilakukan dengan cara yang cepat, hampir instan—diet yang keras, pil-pil pembakar lemak, atau mengunjungi *slimming center*. Dengan asumsi metode tersebut berhasil, yang kita dapatkan hanya berat badan ideal. Memang



hal ini masih positif secara kesehatan, tetapi bandingkan jika kita mengejar berat badan ideal untuk kesehatan (bukan sekadar tampil seksi).

Mengejar berat badan ideal untuk kesehatan artinya menggunakan metode-metode yang bukan sekadar menguruskan, tetapi juga menyehatkan. Artinya bukan sembarang diet ekstrem dengan tujuan menurunkan berat badan, tetapi diet yang bertujuan menyehatkan. Selain itu, cara membakar kalori yang sekaligus menyehatkan adalah dengan olahraga yang membakar lemak, seperti lari teratur, senam aerobik, dan lain-lain. Olahraga yang tepat tidak hanya membakar lemak, menurunkan berat badan, tetapi juga memperkuat jantung, sistem pernapasan, meningkatkan metabolisme, bahkan bisa meningkatkan kerja otak.

Itulah keuntungan mengejar kesehatan dan bukan hanya penampilan ideal. Kita tidak hanya mendapatkan bentuk tubuh dan berat badan yang ideal, tetapi kita juga mendapatkan kesehatan. Selain jauh lebih berharga daripada sekadar tampil menarik, kesehatan justru membantu kita tampil menarik.

## *Alpha Exercise*

Perhatikan teman cewek kamu yang kamu tahu memiliki pola hidup sehat atau senang berolahraga. Apakah dia juga terlihat lebih menarik dengan kesehatannya?



## TIGA HAL DASAR KESEHATAN ALPHA GIRL

Buku ini bukan ditujukan sebagai panduan kesehatan dan kebugaran. Karena itu saya hanya membagikan 3 hal paling *basic* dalam mengejar kesehatan. Kamu bisa mencari tahu lebih lanjut sendiri dengan membaca banyak artikel kesehatan.

Sebenarnya, kesehatan itu terdiri dari 3 hal dasar saja, yaitu: *eat well, move well, sleep well*. Konsumsilah makanan yang baik, bergerak (olahraga) yang baik, dan tidur yang baik. Saya merekomendasikan buku *Eat Move Sleep* tulisan Tom Rath untuk tip-tip sehat yang didukung oleh *sains*, bukan sekadar tren “kesehatan” yang sering datang dan pergi. Tip ini mudah dipraktikkan semua orang. Berikut ini adalah beberapa tip dasar dari Tom Rath.



### ***EAT well* (Makan dengan baik).**

Salah satu kesalahan paling umum yang dilakukan perempuan saat ingin sehat adalah mencampuradukkan kuantitas makanan dengan kualitas. Masih banyak orang yang mengira pola makan sehat adalah sekadar mengurangi jumlah makanan (kuantitas), seolah-olah makan lebih sedikit sudah identik dengan menjadi sehat. Padahal yang terpenting bukan kuantitas makanan, tetapi kualitas makanan tersebut. Istilah “kalori” sering digeneralisasi sebagai musuh jahat, padahal kalori ada berbagai jenis, dan yang penting adalah memilih jenis kalori yang baik. Diet secara kuantitas juga menyebabkan persepsi bahwa untuk sehat kita tidak boleh kenyang dan harus selalu merasa lapar. Padahal, tidak ada yang salah dengan kenyang, asalkan kenyang yang berkualitas.

Kesalahan lain yang juga sangat umum adalah menjadikan praktik pola makan sehat sebagai sebuah “program sementara”. Pasti kita pernah bertemu teman, atau kita sendiri mengatakan, “*Saya lagi diet, nih*”. “Lagi diet” menunjukkan seseorang sedang menjalankan program diet, yang artinya akan ada waktunya program itu berakhir dan dia kembali ke pola makan normal. Padahal pola makan yang sehat itu bersifat senantiasa, tidak ada “awal” dan “akhir”, bukan hanya seminggu-dua minggu. Prinsip makan sehat sebagai sesuatu yang sementara ini mungkin juga disebabkan persepsi yang keliru bahwa diet itu adalah sekadar mengurangi kuantitas makan, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan lapar, dan akhirnya hanya dijalankan “seperlunya”.

Prinsip penting dari *eat well* adalah mengubah kualitas dari apa yang kita makan sehari-hari, bukan mengandalkan menu makanan khusus atau suplemen pengurus secara *on-off*. Hal-hal sederhana yang bisa dilakukan sehari-hari seperti mengurangi konsumsi gula, baik gula pasir maupun yang terkandung di makanan dan minuman kemasan. Memilih karbohidrat kompleks dan menghindari karbohidrat *refined* seperti nasi putih atau roti putih dan menggantinya dengan nasi merah atau roti gandum utuh.

Mengapa kita sulit mengurangi kebiasaan menyantap makanan yang tidak bermutu? Karena dampaknya tidak langsung terasa. Jika kita salah memakai sepatu, umumnya kaki langsung terasa sakit atau lecet sehingga kita langsung menyadari ada yang salah dan mengganti sepatu (walaupun banyak juga perempuan yang bertahan kesakitan demi gaya!). Dengan kebiasaan makanan yang buruk, sering kali dampaknya memakan

waktu lama. Kenaikan berat badan hanyalah salah satu dampak yang terlihat relatif cepat. Masih banyak dampak buruk makanan yang terakumulasi dalam jangka waktu lama, kolesterol misalnya, secara perlahan membuat pembuluh darah arteri mengalami penyempitan. Dan, kelak bisa menyebabkan serangan jantung atau stroke. Karena prosesnya yang lambat, membuat banyak orang tidak memedulikannya sampai sudah terlambat.

Alpha Girl tidak hanya memikirkan dampak kebiasaan makan yang buruk dalam jangka pendek (berat badan naik), tetapi juga dampak jangka panjang. Sekali lagi, yang penting dari kebiasaan makan yang baik (*eat well*) adalah memikirkan kualitas dan bukan kuantitas, serta menjadikan pola makan itu sebagai kebiasaan sehari-hari, bukan "program sementara".

### **MOVE well (bergerak dengan baik).**

Salah satu kebiasaan buruk manusia modern adalah kurang bergerak (*sedentary lifestyle*). Manusia terus menciptakan teknologi yang membantu hidupnya. Jika zaman dahulu nenek moyang kita harus banyak berjalan untuk menyelesaikan urusannya, sekarang kita bisa naik angkot, motor, mobil, dan ojek. Kita menciptakan teknologi yang mencegah kita untuk merasa lelah. *Lift* dan *eskalator* sekarang menjadi kelengkapan gedung agar kita tidak perlu menggunakan tangga. Bahkan, untuk berbincang-bincang dengan teman sekantor pun kita tinggal menggunakan telepon kantor atau *chatting* dengan *handphone*. Ironisnya, semua teknologi yang membuat kita tidak perlu lelah justru perlahan merusak badan kita.

Badan manusia memiliki desain yang selama puluhan ribu tahun diperuntukkan untuk bergerak. Nenek moyang kita manusia purba tidak bisa memesan nasi Padang pakai Go-Jek. Boro-boro pakai Go-Jek, nasi Padang saja tidak ada. Mereka harus berburu sapi purba dengan susah payah setiap ingin makan rendang purba. Aktif bergerak sudah menjadi keharusan bagi nenek moyang kita selama ribuan tahun.

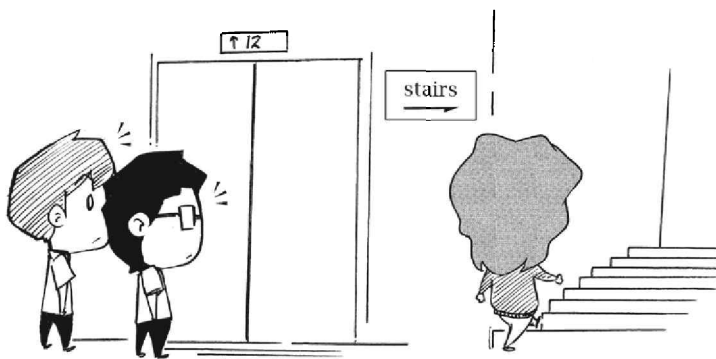
Kehidupan modern yang membuat kita duduk di kelas atau kantor selama berjam-jam hampir setiap hari membuat tubuh kita tidak bergerak sebanyak yang seharusnya. Karenanya timbullah berbagai gangguan, seperti berat badan tidak ideal, diabetes, penyakit jantung, dan lain-lain. Ibarat mobil balap yang tidak pernah digunakan dan hanya parkir di garasi, akhirnya justru akan rusak.

Sama seperti dengan kebiasaan makan sehat, "bergerak yang baik" tidak hanya terbatas kepada "waktu khusus olahraga". Ini juga kesalahan yang umum terjadi. Kita menerjemahkan gaya hidup aktif artinya harus meluangkan waktu khusus, bahkan tempat yang khusus, hanya untuk bergerak aktif. Kita harus menjadwalkan "waktu olahraga", pergi ke *gym*, memakai alat-alat olahraga mahal, dan lain-lain. Hal ini menciptakan "sekat" antara kehidupan sehari-hari dan bergerak aktif. Olahraga hanya terjadi 2-3 kali seminggu, selama beberapa menit, sampai sejam. Sekat ini hanya menjadi sebagian kecil dari hidup kita.

Sama seperti pola makan sehat, bergerak aktif itu seharusnya menjadi bagian dari keseharian kita, setiap saat. Kapan pun ada kesempatan untuk bergerak, bergeraklah. Sama seperti bukan "program diet" yang penting, tetapi kebiasaan makan sehari-

hari kita, begitu juga soal pergerakan kita, *it's all in the little things we do everyday*. Hal-hal yang bisa kita lakukan sehari-hari, walaupun tampaknya remeh, justru dalam jangka panjang berdampak besar. Artinya, bukan berarti kita harus *push-up* di tengah *meeting* atau *sit-up* saat guru mengajar. Jika ada opsi untuk melakukan sesuatu secara fisik, maka pilihlah itu dibandingkan mengambil opsi yang mudah dan nyaman.

Contoh, jika kita hendak pergi ke suatu tempat yang bisa dijangkau dengan jalan kaki selama 7-10 menit, maka tidak perlu menggunakan angkot, naik motor, apalagi sampai minta diantar mantan. Jika kondisi jalan baik dan aman, mengapa tidak berjalan kaki? Jika kita berada di kantor yang menghuni beberapa lantai, daripada menggunakan lift, mengapa tidak menggunakan tangga? Kantor saya menghuni lantai 24 dan lantai 26, dan saya heran melihat banyak rekan kerja yang memilih menggunakan *lift* untuk mengunjungi koleganya padahal menggunakan tangga lebih cepat (tidak perlu menunggu *lift*), dan lebih sehat.



Dan jika pembaca mengira bahwa bergerak aktif hanya tentang kesehatan "tubuh" semata, maka hal itu keliru besar.

Penelitian menemukan bahwa berjalan cepat selama 40 menit 3 kali seminggu selama setahun mampu menumbuhkan volume *hippocampus*, sebuah bagian otak yang berperan dalam pembentukan ingatan<sup>8</sup>. Gaya hidup aktif juga membantu daya ingat kita.

Catatan di atas tidak berarti waktu olahraga khusus tidak penting. Meluangkan waktu khusus untuk berolahraga, seperti berlari atau jalan cepat, bersepeda, bermain bola, atau mengangkat beban tetap diperlukan selain gaya hidup aktif sehari-hari. Olahraga dan gaya hidup aktif tidak hanya memberi manfaat pada raga, tetapi juga fungsi otak kita. Pepatah lama, *mens sana in corpore sano* telah dibuktikan oleh *sains*. Di dalam tubuh yang sehat memang terdapat jiwa yang sehat.

Alpha Girl menjalani gaya hidup aktif, tidak hanya agar sehat dan terlihat menarik, tetapi juga memperkuat fungsi otak dan kemampuan berpikirnya. Karena di dalam tubuh yang sehat, penyakit dan bego sama-sama menghindar.

## **SLEEP well (tidur yang baik).**

Banyak orang menganggap tidur hanyalah sebuah proses “istirahat”, saat tubuh me-*recharge* energi. Karenanya banyak yang masih menganggap tidur sebagai fase keseharian yang tidak produktif. Jika tidur bisa dikurangi, seolah-olah artinya tersedia lebih banyak waktu untuk “produktif”. Ini menyebabkan banyak orang berusaha mengurangi tidur agar bisa lebih banyak bekerja (atau sekadar menonton siaran langsung pertandingan bola), misalnya dengan mengonsumsi kopi atau minuman energi.

---

<sup>8</sup> <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2561708/Taking-walk-makes-brain-grow-Energetic-stroll-three-times-week-increase-size-organs-memory-hub.html>

Baru-baru ini dunia *sains* mengungkapkan bahwa saat tidur, justru otak kita tetap bekerja dan melakukan fungsi-fungsi penting. Misalnya, ilmuwan menemukan bahwa saat tidur, otak kita tetap memproses berbagai informasi yang masuk, dan ini berguna untuk pengambilan keputusan saat kita terjaga. Saat tidur, otak kita juga sibuk membangun ingatan baru. Tidur sangat penting peranannya dalam proses belajar karena apa yang kita pelajari saat terjaga akan diendapkan oleh otak menjadi ingatan di saat kita tidur (mungkin ini bisa menjadi alasan yang bagus saat kita terpergok ketiduran di kelas. *"Tapi, Bu! Saya sedang membentuk ingatan atas ajaran Ibu!"*). Penelitian lain juga menemukan bahwa saat tidur, otak membentuk hubungan-hubungan baru dari konsep-konsep yang ada di pikiran kita dan ini adalah kunci kreativitas.

Saat tidur, otak juga sibuk membersihkan racun (sampah kimia). Jika kita tidak cukup tidur, kita tidak memberikan kesempatan bagi otak untuk "bersih-bersih" dan sampah di dalam otak kita yang menumpuk akhirnya menurunkan kemampuan berpikir kita<sup>9</sup>.

Jadi, jangan anggap remeh tidur karena saat kita tidur, otak kita tidak ikut tertidur. Bahkan, otak kita baru bisa melakukan fungsi-fungsi vital saat kita tertidur. Pekerjaan otak saat kita tertidur sangat penting untuk membantu kita berfungsi dengan baik saat kita terjaga. Kualitas tidur yang buruk justru membuat kita tidak produktif.

Ada satu lagi alasan agar kita melakukan tidur cukup. Ada banyak penelitian yang menunjukkan hubungan antara tidur dan berat badan ideal. Ditemukan bahwa secara umum, anak-anak

---

<sup>9</sup> [http://www.huffingtonpost.com/2014/09/28/brain-sleep-\\_n\\_5863736.html](http://www.huffingtonpost.com/2014/09/28/brain-sleep-_n_5863736.html)



dan orang dewasa yang tidur terlalu sedikit memiliki berat badan lebih tinggi dibandingkan mereka yang mendapatkan cukup tidur. Beberapa kemungkinan penjelasan di balik ini adalah, mereka yang tidak cukup tidur merasa terlalu lelah untuk berolahraga sehingga lebih sedikit membakar kalori yang dimakan. Atau mereka yang tidur lebih sedikit menjadi makan lebih banyak hanya karena mereka terjaga lebih lama (*emang udah paling benar kalau lapar itu tidur kali, ya?*). Atau kekurangan tidur mengganggu keseimbangan hormon yang mengendalikan rasa lapar sehingga mereka yang tidurnya kurang merasa lebih lapar dibandingkan mereka yang tidurnya cukup<sup>10</sup>.



## BERAPA BANYAK TIDUR YANG KITA PERLUKAN?

Saat ini, konsensus yang ada di dunia medis adalah kita membutuhkan sekitar 7-8 jam sehari (tidur malam saja). Yang harus diperhatikan adalah, kualitas dari tidur kita, tidak hanya kuantitas saja. Dan sering kali kita tidak membantu tubuh kita mendapatkan tidur yang berkualitas. Salah satu kebiasaan buruk yang mengganggu kualitas tidur adalah bermain *gadget* sebelum tidur. Penelitian menunjukkan mereka yang menggunakan *gadget* sebelum tidur mengalami tidur yang kalah kualitasnya dibandingkan mereka yang tidak menggunakan *gadget*. Para pengguna *gadget* sebelum tidur ini memiliki kadar hormon melatonin yang lebih rendah, padahal hormon ini penting dalam

---

<sup>10</sup> <http://www.webmd.com/sleep-disorders/excessive-sleepiness-10/10-results-sleep-loss?page=2>

menimbulkan rasa kantuk. Diduga “cahaya biru” (*blue light*) yang dipancarkan oleh layar *gadget* ini mengganggu fungsi otak yang mengatur siklus tidur<sup>11</sup>.

Alpha Girl menghargai pentingnya tidur. Menjadi sok gagah “kuat tidak tidur” tidak hanya bodoh, tetapi justru perlahan merusak tubuh sendiri. Jangan lupa, tidur yang buruk bisa menambah berat badan dan juga mengganggu fungsi otak. Jangan sampai menjadi bodoh dan berlebihan berat karena meremehkan tidur!

Buku ini memang tidak dimaksudkan sebagai panduan kesehatan perempuan yang komprehensif dan mendetail. Semoga ini bisa menjadi inspirasi bagi para Alpha Girls untuk mencari lebih lanjut informasi mengenai kesehatan. Kesehatan adalah awal yang harus dikejar sebelum tampil menarik, dan perempuan yang sehat dan fit lebih mudah untuk terlihat menarik dibandingkan perempuan yang tidak fit dan mudah sakit. Logis, dong?

Jangan lupa untuk tetap kritis dan mencari informasi yang bisa dipercaya karena di luar sana banyak sekali tip kesehatan yang simpang-siur dan tidak didukung penelitian yang bertanggung jawab. Seorang Alpha Girl akan teliti membaca artikel dan tip kesehatan. Mereka juga tidak mudah terbawa tren kesehatan yang sering silih berganti. *Eat, move, and sleep well*. Makanlah yang bijak, selalu berusaha aktif di setiap kesempatan, dan menghargai waktu tidur.

Semoga tiga prinsip sederhana ini bisa membantu.

---

<sup>11</sup> <http://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2014/12/22/ipads-tablets-smart-phones-disrupt-good-sleep-study-finds/>



## DAMPAK KEBIASAAN BURUK ITU TIDAK INSTAN

Satu hal yang mungkin bisa memotivasi kita agar mau memupuk kebiasaan yang baik untuk kesehatan dan menghindari kebiasaan yang buruk adalah dengan mengingat bahwa kebiasaan buruk itu banyak sekali yang dampaknya terakumulasi dalam jangka panjang. Jika kita sering kekurangan tidur, mungkin kita tidak merasakan langsung dampak buruknya (selain kantong mata, mengantuk seharian, dan sulit berkonsentrasi). Jika terjadi terus-menerus, maka secara perlahan bagian tubuh kita yang lain bisa terganggu. Kurang tidur dalam jangka panjang bisa menyebabkan gejala depresi, merusak kulit sehingga tidak bercahaya atau kehilangan kekencangannya (penting bagi semua perempuan, bukan?), mengganggu fungsi memori, dan lain-lain<sup>12</sup>.

Hal yang sama akan terjadi karena kebiasaan makan yang buruk atau kekurangan olahraga. Hal-hal buruk yang kita lakukan saat remaja mungkin tidak kita rasakan langsung akibatnya, tetapi baru belakangan saat kita berusia 30-an atau 40-an. Dan pada saat itu, mungkin efek kebiasaan buruk kita saat muda sudah sulit untuk diubah.

Seorang Alpha Girl yang ingin tumbuh menjadi seorang Alpha Female yang prima dan menarik akan memupuk gaya hidup yang baik dan menghindari gaya hidup buruk sedari *sekarang!*

---

<sup>12</sup> <http://www.webmd.com/sleep-disorders/excessive-sleepiness-10/10-results-sleep-loss?page=2>

## POSTUR ALPHA

Setelah kita sedikit menyentuh fondasi penampilan menarik yaitu kesehatan, maka mari kita melanjutkan ke bagian dari penampilan lain yang sering diabaikan, yaitu postur.

Sama seperti kesehatan, postur sering kali diabaikan, kalah dengan urusan memilih warna lipstik, pensil alis, gaya rambut, wangi parfum, dan lain-lain. Postur di sini adalah berjalan dan duduk tegak, tidak membungkuk (*slouching*).



Saya ingat bahwa sejak kecil ayah saya selalu memarahi saya jika saya ketahuan berdiri dan berjalan dengan membungkuk. Dia selalu mengingatkan saya untuk berdiri tegak. Tentunya tidak perlu berlebihan membusungkan dada, tetapi cukup tegak yang semestinya.

Postur yang baik membawa banyak manfaat. Yang pertama, tentunya kesehatan. Kamu tidak ingin tulang punggung kamu menjadi bungkuk beneran. Jika kita memiliki postur yang keliru sejak muda, maka akan semakin sulit dikoreksi saat tua nanti. Jadi sedari muda, biasakanlah berdiri dan duduk yang tegak. Minta sahabat dekat dan orangtua untuk aktif mengingatkan jika kita mulai membungkuk.



Postur yang baik juga memberi manfaat psikologis<sup>13</sup>. Sebuah penelitian oleh University of Auckland menunjukkan, duduk dengan postur tegak mampu membantu melawan stres. Mereka yang duduk dengan postur tegak memiliki emosi yang lebih positif dan lebih percaya diri. Penemuan yang relatif baru dari dunia sains dan psikologi adalah bahwa hubungan antara kondisi pikiran dan tubuh kita berlangsung secara dua arah. Kita tidak hanya tersenyum karena merasa senang, tetapi kita bisa merasa senang

---

<sup>13</sup> [http://www.huffingtonpost.com/edith-ismene-nicolaougriffin/sit-up-straight-the-menta\\_b\\_7338440.html](http://www.huffingtonpost.com/edith-ismene-nicolaougriffin/sit-up-straight-the-menta_b_7338440.html)

karena kita tersenyum (bahkan senyum terpaksa sekalipun)—sebuah fenomena yang sudah dibuktikan di dalam eksperimen.

Hal yang sama juga ditemukan dengan postur. Jika kita memiliki postur yang tegap dan percaya diri, maka akhirnya, kita pun benar-benar merasa lebih positif dan yakin. Sebaliknya, jika postur kita membungkuk dan terlihat takut, maka postur ini mengirimkan sinyal kepada otak bahwa kita memang sedang merasa tidak percaya diri dan tidak yakin. Dengan kata lain, postur kita adalah pikiran kita.

Seorang Alpha Girl akan menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan terus mengingatkan agar memiliki postur yang baik. Berjalan tegak menciptakan aura percaya diri yang terlihat orang lain dan rasanya tidak ada yang tidak setuju bahwa sosok yang tampak percaya diri akan terlihat lebih menarik daripada sosok yang tampak tidak percaya diri. Selain itu, seorang Alpha Girl memperhatikan posturnya karena dia juga menyayangi tubuh dan kesehatannya.

### *Alpha Exercise:*

Perhatikan posisi kamu membaca saat ini. Apakah kamu duduk dengan tegak? Atau kamu duduk membungkuk. Coba berdiri di depan kaca dengan posisi normal. Apakah kamu punya kecenderungan membungkuk? Cobalah mulai sekarang untuk “sadar postur”, baik saat ada orang lain maupun sendiri.



## PENAMPILAN YANG SESUAI DENGAN KONTEKS

Apakah penampilan yang menarik harus berarti menggunakan baju, sepatu, dan tas yang mahal? Setelah berbicara dengan beberapa Alpha Female, *surprisingly*, tip yang sering diucapkan adalah, berpenampilanlah yang "sesuai" (*appropriate*) dengan situasi atau acara.

Kesalahan paling mendasar dari pilihan busana adalah tidak mengenakan pakaian yang sesuai dengan situasi. Seorang Alpha Girl bisa menjadi "bunglon", tentunya dalam arti positif. Menjadi bunglon artinya pandai beradaptasi dengan sekitarnya, dan ini artinya memiliki kemampuan menganalisis situasi sekitar. Kemampuan menjadi bunglon ini bisa sangat membantu kesuksesan kita di dalam dunia karier.

Contoh, saat seorang Alpha Girl akan melakukan wawancara pekerjaan, dia tidak akan melangkah memasuki wawancara tanpa mengetahui terlebih dahulu *dress code* yang sesuai di perusahaan tersebut. Industri yang berbeda memiliki *dress code* yang berbeda juga. Karyawan bank memiliki gaya busana yang berbeda dengan karyawan biro periklanan misalnya. Sang Alpha Girl akan memilih gaya busana yang sesuai dengan perusahaan yang akan mewawancarainya, karena sifat manusia adalah lebih menyukai sesuatu yang familier.

Busana dan tata rias juga harus disesuaikan dengan umur. Saya mendengar banyak keluhan bagaimana remaja yang masih berusia belasan justru sekarang tampil seperti tante-tante usia tiga

puluhan. Masa remaja hanya sekali datang, nikmatilah kecantikan masa mudamu yang alami. Kenapa ingin buru-buru tampak tua sih?

### *Alpha Sister says....*

“Tampililah sesuai usia. Kalau masih remaja, ya berdandan dan gunakanlah *make-up* sesuai dengan usia”

—Fatima, Ahli Kulit dan Kecantikan.

Busana dan penampilan memiliki kontribusi kepada kesuksesan kita dengan cara membentuk persepsi orang lain terhadap kita. Ingin terlihat *smart*? *Then dress smart!* Ingin terlihat sebagai seseorang yang kompeten dan bisa diandalkan? *Then dress competent!* Ungkapan *dress to success* ada benarnya. Sepanjang karier, saya sudah sering melihat perempuan muda yang terbantu penampilan yang baik sehingga tidak hanya terlihat profesional, tetapi menjadi terlihat lebih cerdas dengan pilihan busana yang tepat. Sebaliknya, seorang profesional perempuan yang sebenarnya cerdas menjadi tidak meyakinkan karena pilihan busana yang sembarangan dan tidak memperhatikan situasi.

### *Alpha Sister says....*

“Jangan malas untuk merawat diri karena mereka yang terlihat pantas dan enak dilihat pada akhirnya akan mendapat apresiasi dan respek lebih di pekerjaan” —Sani, Group Account Director

sebuah biro iklan multinasional.



Berbusana sesuai dengan situasi tidak hanya berguna di dalam urusan pekerjaan atau melakukan bisnis. Dalam situasi sosial pun mengenakan baju yang sesuai akan membantu meningkatkan daya tarik kita. Berbusana saat situasi santai dan informal tentu berbeda saat ada acara resmi. Banyak perempuan yang terlahir cantik sekalipun akan terlihat tidak menarik jika tidak berbusana sesuai dengan situasi dan acara.

Soal kosmetik atau jenis busana, saya tidak akan sok tahu (saya bahkan tidak bisa membedakan antara *eyeliner* dan *mascara*...). Yang pasti, efek dari kosmetik tidak bisa dibantah. Dalam sebuah penelitian di Boston University, ditemukan bahwa perempuan yang menggunakan *make up* dianggap lebih kompeten dibandingkan perempuan yang tampil apa adanya<sup>14</sup>. Tentunya ada “batas” sampai kapan penggunaan *make up* menjadi berlebihan atau terlalu *glamor* yang dapat menurunkan persepsi kompeten. Intinya, kita tidak bisa menutup mata bahwa penggunaan kosmetik yang tepat mampu memengaruhi citra kita di depan orang lain, dan ini bisa secara tidak langsung membantu (atau menghambat) kesuksesan kita di tempat kerja.

Tip memilih baju dan kosmetik bertebaran di mana-mana, di majalah, artikel internet, YouTube, dan lain-lain. Yang lebih penting, sama dengan anjuran berbusanalah sesuai dengan konteks dan acara, maka pilihlah kosmetik dan busana yang sesuai dengan bentuk wajah, warna kulit, ataupun bentuk tubuh kita. Semua perempuan bisa dan berhak tampil menarik, tetapi ini memerlukan pilihan kosmetik dan busana yang *matching* dengan diri kita. Jangan malas karena semua informasi itu sudah ter-

---

<sup>14</sup> [http://www.nytimes.com/2011/10/13/fashion/makeup-makes-women-appear-more-competent-study.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/10/13/fashion/makeup-makes-women-appear-more-competent-study.html?_r=0)

sedia dan mudah didapat. Dari warna lipstik yang sesuai dengan warna kulit, jenis baju yang harus dihindari untuk potongan tubuh kita, sampai gaya rambut apa yang terbaik dengan bentuk kepala kita. Masalahnya, banyak perempuan asal mengikuti tren rias wajah, busana, atau gaya rambut tanpa memikirkan kecocokan dengan kita. Kalau kita tidak cocok dengan gaya Korea, mungkin jangan memaksakan diri. Nanti malah terlihat seperti Korean... BBQ (daging panggang Korea).

Terakhir, jangan lupa faktor kenyamanan dan juga kesehatan. Tidak ada gunanya kamu tampil cantik dan seksi dengan *high-heel* 25 centimeter (ini *high heel* atau egrang?) tapi saat berjalan tertiuang angin puyuh sedikit, kamu tumbang menimpa tukang gorengan. Sesuatu yang tidak nyaman pasti terlihat oleh orang lain. Jadi percuma kamu sudah mengenakan busana desainer terakhir bagaikan Katniss Everdeen di *Hunger Games*, tapi wajah kamu terus-menerus tampak seperti sembelit, seharian. Atau kamu menggunakan lipstik cetar badai tapi menimbulkan reaksi alergi, sehingga bibir kamu bengkak seperti baru dicium tawon. Jadi, pastikan apa yang kamu kenakan dan gunakan selalu nyaman dan aman.

*You can make people turn their heads at you without being born beautiful.* Kamu bisa membuat orang-orang berpaling dan melirik kamu tanpa harus terlahir cantik. Saya percaya hal ini dan sudah sering melihatnya sendiri. Perempuan yang tidak terlahir cantik, tetapi pandai memilih busana yang sesuai, tata rias yang menunjang fitur fisiknya, serta cara berjalan, postur, dan senyum yang tulus—semua itu bisa membuat semua perempuan tampil sangat menarik.

Satu hal yang bisa dipikirkan mengenai berbusana dan memiliki rias wajah yang menarik adalah, untuk siapa kita melakukannya? Masih banyak perempuan yang menganggap merias diri itu untuk konsumsi orang lain, khususnya kaum pria. Walaupun ini bukan motivasi yang keliru, dan sangat wajar perempuan menikmati kekaguman orang lain, mengapa kita tidak melakukannya untuk diri sendiri juga? Mungkin banyak perempuan yang malas merias karena merasa tidak perlu menyenangkan orang lain. *"SAYA TIDAK PERLU MAKE-UP! SAYA CUKUP DENGAN INNER BEAUTY SAJA!"* Namun, kita bisa tampil menarik untuk diri sendiri.

Saat kita merasa diri ini tampak cantik dan menarik, kita pun akan merasa cantik, dan ini menyenangkan. Perasaan positif pun akan mudah terpancar ke luar.

### *Alpha Sister says....*

"Banyak perempuan dandan untuk tampil menarik bagi cowok, atau orang lain. Bagi saya merias diri itu pertama-pertama adalah untuk diri sendiri. Kalau saya tampil menarik, itu untuk menyenangkan diri saya sendiri dahulu."

*—Ummu, eksekutif bank asing.*

Kalau kamu merasa tidak pede dengan kemampuan merias diri kamu, kamu bisa meminta pertolongan teman baik kamu yang memang mampu memberi nasihat. Teman yang baik bisa mem-

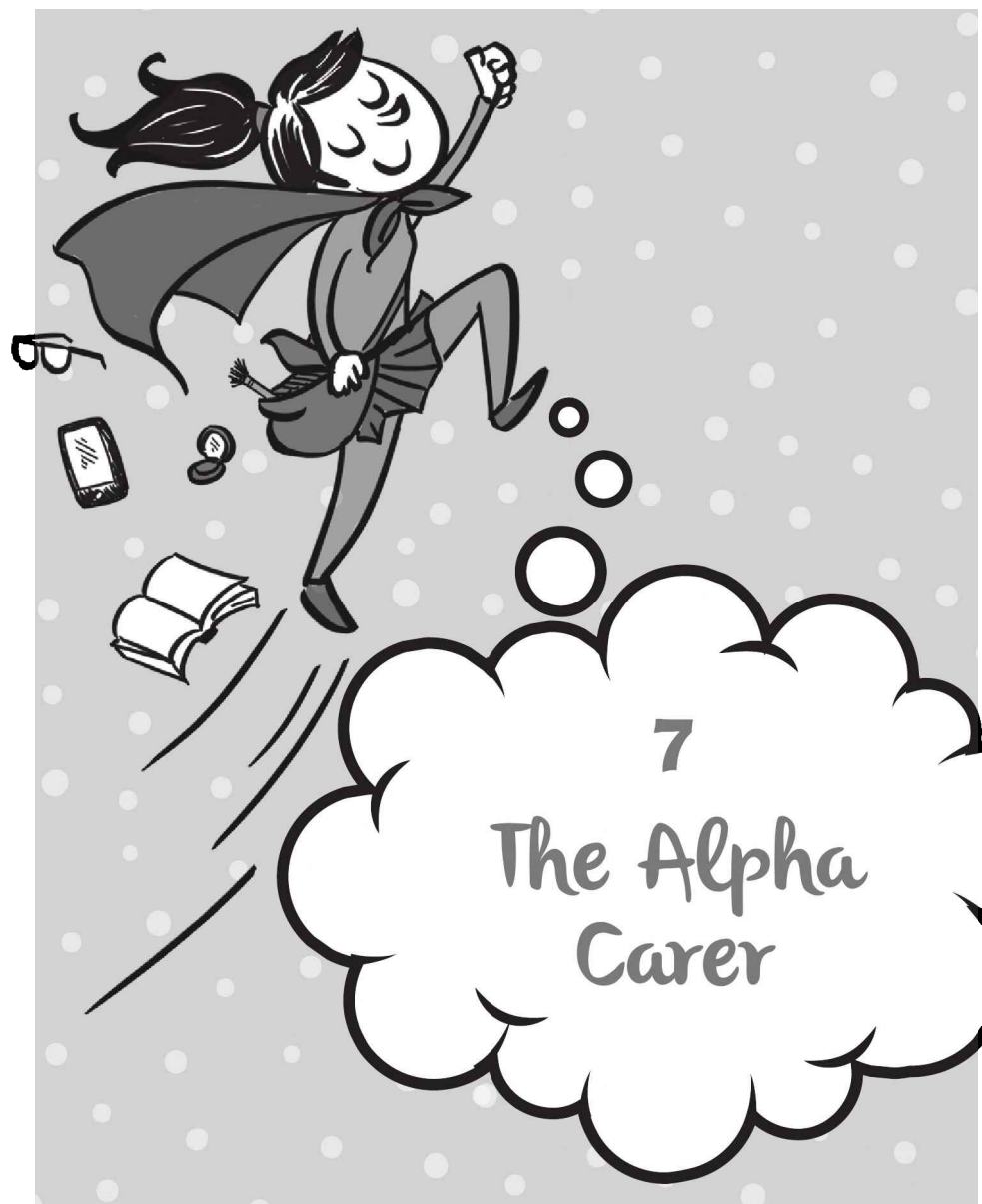
berikan tip penampilan sesuai dengan kepribadian kamu. Dan bukannya main dandan-dandanan bisa mempererat pertemanan, ya?

### *Alpha Learning:*

- ✓ Penampilan bukan penentu sukses terpenting, tetapi juga tidak bisa diabaikan sama sekali.
- ✓ Tidak semua perempuan terlahir cantik, tetapi semua perempuan berhak dan bisa tampil menarik.
- ✓ Fondasi dari penampilan menarik adalah kesehatan. Jika kita sehat, fit, penuh energi, maka lebih mudah untuk kita tampil menarik
- ✓ Kunci menuju kesehatan prima adalah memperhatikan 3 hal: makan, bergerak (olahraga), dan tidur. Jika ketiga aspek ini dilakukan dengan baik, maka lebih mudah untuk meraih kesehatan optimal.
- ✓ Jangan abaikan postur! Postur yang tegak tidak hanya lebih sehat, tetapi membantu memancarkan aura percaya diri. Dan postur yang baik membuat kita merasa lebih percaya diri.
- ✓ Pilihlah busana dan *make up* yang sesuai dengan diri kita, dan juga nyaman.
- ✓ Tampil menarik untuk diri kita sendiri, baru untuk orang lain.

*α*





7

# The Alpha Carer

**S**o you aspire to be an Alpha Female? Kamu memiliki aspirasi menjadi seorang Alpha Female?

Kalau kamu saat ini memegang buku ini, mungkin kamu mempunyai segala bayangan yang indah tentang menjadi seorang Alpha Female. Percaya diri, cantik, tampil menarik, berprestasi, disegani dan dihormati banyak orang, memiliki posisi penting di perusahaan atau organisasi, memiliki pendapatan atau gaji besar, sampai memiliki pacar atau suami yang keren juga bagaikan Mr. Grey di *Fifty Shades of Grey*.

Namun, di titik ini pembaca harus menyadari bahwa ada *the dark side of being Alpha Female*. Ada sisi Kegelapan yang mengintai di balik menjadi seorang perempuan Alpha. Sisi gelap ini adalah kebiasaan-kebiasaan buruk yang sering kali ditemui di banyak Alpha Female yang menyebabkan ia tidak disukai oleh orang-orang sekitarnya dan teman-teman sekerjanya.




### MENDOMI NASI ATAU TI DAK MAU KALAH

Ada garis batas yang tipis antara mempunyai kepercayaan diri atau sifat kepemimpinan, dan sifat *dominating* atau tidak mau kalah yang menjengkelkan banyak orang. Banyak Alpha Female yang tidak mau mengalah, tidak mau mendengarkan, dan memaksa seluruh dunia mengikuti keinginannya. Seorang Alpha Female tidak harus menjadi seseorang yang egois dan tidak bisa mendengarkan opini orang lain. Jika kamu ingin menjadi seorang Alpha Girl sekarang, belajarlah juga untuk bisa mendengarkan dan melihat perspektif orang lain.



## BULLY NG

Seorang Alpha Female yang ingin mendominasi kelompoknya bisa terjebak di dalam perilaku negatif mem-*bully* mereka yang menentangnya atau yang dianggap lebih lemah. Mem-*bully* di sini, umumnya berbentuk kata-kata sinis dan menjatuhkan mental. Contohnya, menjelekan lawan bicara dengan hal yang tidak relevan, *"Kamu pakai baju saja berantakan, tapi berani-beraninya memberi opini tentang desain poster ini!"* Jika kamu ingin menjadi seorang Alpha Girl yang baik, kamu harus bisa menghadapi perbedaan pendapat dengan santun. Berdebat tidak harus menjatuhkan orang lain dengan cara yang tidak berperasaan.



## SULIT MEMERCAYAI ORANG LAIN ATAU MENDELEGASIKAN

Terkadang, seorang Alpha Female sulit memercayai orang lain dalam melakukan tugas atau pekerjaan. Hal ini terkadang disebabkan seorang Alpha Female umumnya memang memiliki kecerdasan superior sehingga ia merasa tidak bisa memercayai orang lain dalam melakukan tugasnya. Akibatnya, seorang Alpha Female yang memiliki posisi senior sering kali dilihat sebagai seorang *micromanager*, mencampuri pekerjaan bawahan, bahkan sampai hal-hal yang terkecil. Tendensi untuk tidak memercayai orang lain ini harus agak dikendalikan karena selain



membuat sang Alpha Female lelah sendiri, ia pun menjadi tidak mengembangkan kemampuan timnya. Seorang Alpha Girl yang sudah memimpin kelompok tugas atau organisasi di sekolah/kampus sebaiknya belajar mendelegasikan dan memercayai teman kelompoknya (jika memang layak dipercaya).



## MEMANDANG RENDAH PRIA

Jika ada *image* bahwa Alpha Female susah 'laku' di antara pria, bisa jadi sebagian disebabkan oleh mereka sendiri. Alpha Female yang cerdas, menarik, berada di posisi tinggi, harus menghadapi godaan untuk meremehkan banyak pria. Hal ini sebenarnya bisa dimengerti karena tentunya mereka tidak ingin kompromi dengan mendapatkan sembarang pria yang tidak 'sebanding' kualitasnya. Namun, yang bisa menjadi masalah ketika standar yang dituntut dari pria terlalu tinggi atau tidak realistis. Mengharapkan pria yang berkualitas tentunya bagus. Mengharapkan pria sempurna adalah tidak realistis. Masak cowok harus ganteng kayak Jonas Brothers, jago berantem kayak Joe Taslim, merdu bagai John Legend, dan ke mana-mana terbang kayak Iron Man?

Selain itu, seorang Alpha Female tidak perlu bersikap merendahkan pria yang menyukainya tetapi tidak menarik hatinya. Sifat merendahkan bahkan menghina pria yang dianggap tidak layak ini selain tidak perlu, tidak baik, juga semakin menguatkan persepsi bahwa Alpha Female bagaikan nenek sihir cantik, tapi

jahat. Bersikap santun dan baik kepada semua orang tidak pernah merugikan, termasuk kepada para pria. Kecuali tentunya pria yang sudah mulai kurang ajar.



## THE LEADER IS A CARER

Di bagian awal buku ini, saya memberikan penjelasan sederhana mengenai definisi *Alpha Male/Female* sebagai “*leader of the pack*” (pemimpin kawan). Yang belum saya singgung dari definisi *Alpha Male/Female* tersebut adalah konsekuensi menjadi *leader*. Menjadi pemimpin bukan sekadar memiliki kekuasaan atau pengaruh untuk memerintah anggota kelompoknya. Menjadi *leader of the pack* juga berarti menjadi *protector* (pelindung) dan *carer* (penjaga dan perawat) kawan.

Inilah *plot twist* dari menjadi seorang *Alpha Female*. Status tertinggi tersebut bukanlah status untuk sekadar menerima, tetapi justru lebih banyak untuk memberi. Seorang *Alpha Female* tidak menikmati statusnya untuk sekadar memperkaya dan menikmati hidupnya sendiri. Justru kehadirannya membawa kebaikan kepada orang di sekelilingnya, baik orang-orang yang dipimpinnya langsung, maupun orang-orang lain di sekitarnya secara tidak langsung. Seorang *Alpha Female* yang inspirasional menggunakan pengaruh, kecerdasan, talenta yang dimilikinya untuk menggerakkan orang sekitarnya, untuk bersama-sama menjadi lebih baik. Beberapa *Alpha Female* mempunyai dampak di tataran masyarakat luas, bahkan sampai skala nasional.

Seorang Alpha Girl muda telah belajar untuk tidak egois (*selfish*), tetapi mulai memikirkan orang sekitarnya. Jika ia menjadi pemimpin kelompok tugas di sekolah, ia tidak hanya mengejar nilai sendiri atau nilai kelompok, tetapi memperhatikan kesejahteraan teman-teman sekelompoknya. Seorang Alpha Girl dalam kawanan pertemanannya tidak hanya setia di saat ber-senang-senang, tetapi dia cukup peka untuk menyadari jika ada temannya yang bersusah hati, dan dengan tulus menawarkan pertolongan sebatas kemampuannya. Seorang Alpha Girl memperhatikan keluarganya, orangtua, dan saudara-saudaranya—jika diperlukan bisa membantu dan menjaga mereka.

Seorang Alpha Girl sejati justru tidak mementingkan kepentingan dirinya saja. Jika ia egois, artinya dia belum menjadi seorang *leader* sejati. Seorang Alpha Girl sejati justru lebih banyak memperhatikan kesejahteraan orang lain. Sama seperti singa jantan atau serigala *alpha* akan menjadi yang pertama menghadapi ancaman dari luar kawanannya, maka seorang Alpha Girl/Female justru selalu waspada dan peka terhadap kebutuhan kawanan, teman, ataupun keluarga.

*The leader is also the carer.* Sang pemimpin juga menjadi sang perawat, sang pembina, sang penghibur, dan sang pelindung. *The Alpha Female is also the Alpha Carer.*

Masih mau menjadi Alpha Female? Siapkah kamu menjadi Alpha Female?

## MULAI DARI HAL - HAL TERKECIL

Seorang Alpha Girl yang masih duduk di bangku sekolah atau kuliah bisa mulai melatih sifat dan kebiasaan *the carer* dari hal-hal terkecil. Tidak perlu membayangkan bertarung membela teman-teman dari serangan doberman, apalagi singa (karena kemungkinan besar kamu kalah), tetapi kamu bisa memulai dari hal-hal kecil seperti perhatian yang tulus dan sopan-santun.



Apakah kamu menyapa satpam sekolah, tukang sapu sekolah, atau staf administrasi sekolah dengan sopan dan senyuman? Apakah kamu cukup peka jika ada teman yang tersisih dari pergaulan dan mau berteman dengannya? Apakah kamu sopan kepada ibu kantin dan tidak berutang sembarangan? Bagi yang bekerja, apakah kamu tahu nama *office boy* dan *resepsionis* di kantor?

Bahkan, sifat-sifat Alpha Female yang peduli bisa diterapkan di tempat umum. Apakah kamu mempersilakan orang keluar dari *lift* terlebih dahulu? Apakah kamu sopan kepada pelayan restoran dan tidak lupa mengucapkan terima kasih? Di dalam kendaraan umum, apakah kamu memberikan kursi jika melihat seorang lanjut usia atau perempuan hamil?

Kamu ingin menjadi seorang Alpha Female? Ingin menjadi seorang *leader*? Tunjukkan bahwa kamu mampu untuk peduli dan memperhatikan kesejahteraan kawanannya dan juga orang-orang di sekitarmu, bahkan orang yang tidak kamu kenal sekalipun. Kalau kamu bisa melakukan itu, akhirnya orang-orang di sekitarmu akan melihat bagaimana kamu memang layak menjadi seorang pemimpin.



## ALPHA FEMALE HELPS OTHER FEMALE

Najwa Shihab, seorang jurnalis perempuan senior Indonesia, mengatakan bahwa jika dia mengadakan acara *off-air* di kampus-kampus, dia selalu mendahulukan penanya perempuan saat sesi tanya jawab. Hal ini karena ia menginginkan banyak

perempuan lain mendapatkan kesempatan untuk bisa berdiri dan berbicara. Bagi saya, inilah salah satu bentuk *care* tertinggi dari seorang Alpha Female. Keinginan yang tulus untuk memajukan perempuan lain.

Banyak perempuan yang tidak senang melihat perempuan lain maju. Justru sering kali hati mereka diisi iri dan dengki jika melihat perempuan lain sukses. Lebih parah lagi, sering kali mereka justru sengaja menjatuhkan perempuan lain yang ingin maju. Coba kita lihat perilaku perempuan di media sosial yang sering kali menjatuhkan perempuan lain. Ini bukanlah sifat seorang Alpha Female sejati. Alpha Female tidak menjatuhkan/mem-*bully* perempuan lain. Justru karena ia mencapai posisi kepemimpinan dan memiliki pengaruh, ia justru ingin memajukan lebih banyak lagi perempuan lain dari belenggu keterbatasan, kebodohan, dan kemiskinan.

Seandainya saja para perempuan mengurangi perilaku saling menjatuhkan dan mulai saling menguatkan serta mendukung, bersama-sama perempuan Indonesia pasti bisa lebih maju lagi.



## KI SAH MALALA

Malala lahir pada 12 Juli 1997 di Mingora, Pakistan. Saat dia masih kecil, kelompok Taliban mulai berusaha menguasai kota tersebut dan mulai menyerang sekolah-sekolah perempuan di wilayah sekitarnya (kelompok Taliban tidak mengizinkan perempuan bersekolah). Di awal 2009, saat usianya masih 12 tahun,

Malala mulai aktif menulis blog dan menceritakan kehidupan di bawah ancaman Taliban yang ingin menghalangi pendidikannya.

Saat berusia 14 tahun, Malala dan keluarga mengetahui bahwa Taliban telah mengeluarkan ancaman mati terhadapnya. Walaupun Malala mengkhawatirkan keselamatan ayahnya yang seorang aktivis anti-Taliban, ia dan keluarga beranggapan bahwa tidak mungkin Taliban akan melukai seorang anak kecil.

Pada 9 Oktober 2012, saat pulang sekolah, seorang pria menaiki bus yang sedang ditumpangi Malala lalu menembaknya. Malala diterjang peluru di sisi kiri kepalanya dan pelurunya bersarang sampai ke lehernya. Dua anak perempuan lain juga terluka di dalam insiden tersebut. Penembakan itu melukai Malala sampai kritis, bahkan sampai menyebabkan pembengkakan otak. Malala dibawa ke Inggris untuk perawatan lebih lanjut.

Di Inggris, Malala harus menjalani beberapa operasi, tetapi dia beruntung tidak mengalami kerusakan otak yang berarti. Penembakan ini menimbulkan reaksi keras dari seluruh dunia dan menghasilkan dukungan internasional terhadap perjuangan Malala. Di hari ulang tahunnya yang ke-16, Malala Yousafzai memberikan pidato di Persatuan Bangsa-Bangsa.

Walaupun masih di bawah ancaman Taliban, Malala terus memperjuangkan pentingnya pendidikan bagi perempuan di seluruh dunia. Pada bulan Oktober 2014, Malala Yousafzai (17 tahun) menjadi penerima hadiah perdamaian Nobel termuda di dalam sejarah<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> <http://www.biography.com/people/malala-yousafzai-21362253#after-the-attack>

Bagi saya, inilah contoh seorang Alpha Girl sejati. Di usia 17 tahun, Malala Yousafzai sudah memenangkan penghargaan prestisius dunia Nobel dan menjadi sumber inspirasi bagi banyak perempuan di seluruh dunia. Yang penting dari kisah Malala di atas adalah, bagaimana sejak sangat muda, ia telah menginginkan perempuan-perempuan muda seumurnya mendapatkan akses ke pendidikan. Dan keinginan kuat ini bahkan tidak bisa dipadamkan dengan teror dan peluru sekalipun.

Saat saya membaca kisah Malala Yousafzai, saya merasa sangat terharu, terinspirasi, dan juga malu. Malu, karena rasanya saya tidak punya seperseratus dari keberanian Malala, dan dia masih seorang gadis remaja belia. Jangankan ditembaki di usia 15 tahun, ditembak di usia 35 pun saya pasti sudah ketakutan bersembunyi di kolong tempat tidur. Malala bukannya ketakutan dan berhenti memperjuangkan apa yang dia percayai (bahwa semua perempuan berhak memperoleh pendidikan), tapi malah semakin meneruskan perjuangannya.

Bagi beberapa Alpha Girl, mereka tidak mempunyai waktu untuk pacaran, galau tentang mantan, dan resah memikirkan kapan nikah. Beberapa Alpha Girl sibuk memikirkan hal-hal yang lebih penting, seperti persamaan hak bagi perempuan. Mungkin kita semua harus belajar dari seorang Malala.





## MASKER OKSIGEN DI PESAWAT

Jika pembaca pernah naik pesawat terbang dan memperhatikan petunjuk keselamatan, seharusnya pembaca ingat instruksi penting menyangkut masker oksigen. Saat tekanan udara di dalam kabin mengalami penurunan secara drastis, maka pernapasan penumpang bisa terganggu. Saat itulah masker oksigen akan turun otomatis dari langit-langit kabin. Menariknya, perhatikan instruksi bagi orangtua yang berpergian dengan anaknya yang masih kecil. Sang orangtua harus terlebih dahulu mengenakan maskernya sendiri sebelum membantu memasang masker untuk si anak.

Sekilas informasi ini terkesan egois. Kok, mementingkan diri sendiri dahulu? Tidakkah orangtua yang baik akan mementingkan keselamatan anaknya terlebih dahulu, jauh di atas kepentingan dirinya sendiri? Namun, justru di sini logika yang harus berbicara. Di dalam keadaan tekanan udara kabin turun drastis, maka para penumpang menghadapi risiko kekurangan oksigen, pusing, dan bahkan kehilangan kesadaran atau pingsan. Orangtua harus mengenakan maskernya terlebih dahulu justru agar dia mampu menjaga anaknya yang lebih lemah. Jika orangtua tidak sigap mengenakan maskernya dahulu dan ia kehilangan kesadaran, bisa jadi ia dan si anak sama-sama dalam keadaan bahaya.

Dengan kata lain, terkadang kamu harus mengurus dirimu sendiri agar mampu membantu orang lain.

Itulah esensi dari menjadi seorang Alpha Female, atau dalam konteks kamu, Alpha Girl. Kejarlah ilmu, prestasi, keahlian, dan segala kemampuan, bukan untuk dirimu sendiri, tetapi agar kamu kelak bisa membantu orang lain.



*α*



Meet  
The Alpha  
female



**M**enuliskan buku untuk para Alpha Girl rasanya tidak afdol jika tidak menampilkan para Alpha Female yang sukses dan bisa menginspirasi banyak perempuan dari generasi berikutnya. Penulis beruntung sekali bisa mewawancarai dua perempuan Indonesia luar biasa, Alanda Kariza dan Najwa Shihab. Alanda Kariza adalah sosok muda yang luar biasa, dengan begitu banyak pencapaian tingkat internasional bahkan saat masih duduk di bangku SMA. Sedangkan Najwa Shihab adalah seorang jurnalis senior yang sangat berpengaruh di negeri ini, dengan berbagai penghargaan internasional.

Mereka adalah "kakak-kakak" para Alpha Girl. Bagaimana kisah hidup mereka dan apa rahasia keberhasilan mereka? Apa atau siapa yang menjadi inspirasi mereka? Mari kita gali dengan wawancara langsung bersama mereka!



## Meet Alanda Kariza



**B**agi saya, sosok Alanda Kariza adalah sosok Alpha Girl yang menakjubkan. Runtutan prestasi menghiasi jalan hidupnya bahkan sedari usia belia. Dia adalah seorang penulis, aktivis, dan pernah menjadi profesional di sebuah perusahaan multinasional. Sosok Alanda juga aktif di media sosial.

Ketika masih berusia 14 tahun, Alanda sudah menerbitkan novel pertamanya. Sambil bersekolah, dia menjadi penulis untuk beberapa majalah remaja seperti, *Hai* dan *GoGirl! Passion* untuk menjadi aktivis sosial telah tampak sejak SMA ketika Alanda mendirikan *social community* bersama teman-temannya dengan nama *The Cure for Tomorrow*. Kegiatannya adalah menggalang dukungan untuk korban gempa Jogja, melakukan pelatihan daur ulang, dan lain-lain.

Selain itu, Alanda juga berkesempatan menjadi satu-satunya perwakilan Indonesia di forum aktivis muda Global Changemakers di Inggris tahun 2009, yang dihadiri lebih dari 36 negara. Sepulangnya dari event ini, Alanda menghadiri Indonesian Youth Conference di tahun 2010. Konferensi ini berlangsung selama 3 hari dan dihadiri oleh 33 aktivis muda yang mewakili 33 propinsi di Indonesia. Tujuan dari konferensi ini adalah untuk menggerakkan para aktivis muda Indonesia untuk mengidentifikasi masalah yang ada di daerah



masing-masing, menyusun rencana untuk membantu memecahkannya, dan merealisasikan rencana tersebut sesuai konferensi.

Alanda menjadi tokoh termuda di antara *40 Most Influential People 2010* (40 Tokoh Paling Berpengaruh di 2010) versi Media Indonesia. Setelah lulus SMA, Alanda bergabung dengan Unilever Indonesia dengan posisi terakhir sebagai *Assistant Brand Manager*.



**HM:** Melihat segala pencapaian kamu yang *bejibun* di usia masih muda, menurut kamu, apa sih faktor-faktor yang penting di balik itu, baik internal maupun eksternal?



AK: Mungkin faktor internal dulu kali, ya. Waktu kecil, gue ngedengerin Britney Spears, yang merupakan seorang Alpha Female juga. Di cover kasetnya ada moto: *"If you cannot be the best, be the first"*. Jadi dari kecil, gue udah berasa kalau gue nggak bisa jadi yang terbaik, ya, jadi yang pertama. Kalau eksternal, gue tuh anak tunggal, dan orangtua gue bercerai waktu gue masih kecil, usia sekitar 5–6 tahun. Jadi gue merasa sebagai satu-satunya 'pegangan' nyokap, gue harus oke banget sebagai anak. Sebisa mungkin gue ngebanggain nyokap gue.



**HM:** *Drive* untuk belajar itu selalu datang dari diri sendirikh? Tidak perlu dipaksa–paksa orangtua?



AK: Memang ingin sendiri saja. Kadang-kadang, kalau pertemuan ibu-ibu ngambil rapor, ada yang nanya ke nyokap, *"Bu, kok, Alanda bisa, ya, ranking terus?"* Nyokap gue selalu bilang, *"Saya juga nggak tahu..., anak ini nggak pernah ketahuan belajar kapan"*. Hahaha. Gue selalu merasa ada tanggung jawab itu. *Make my parents proud*.



Ada referensi pop-culture juga, sih. Sedari SD, gue sudah senang mengarang. Kalau ada tugas mengarang, pasti gue kerjakan dengan niat. Harus bikin yang bagus nih. Sampai waktu remaja ada film “Ada Apa Dengan Cinta?” anak mading (majalah dinding) paling keren, kan? Gue pun jadi anak mading dan mulai menulis cerpen. Dan ternyata, gue senang menulis cerpen dan artikel.

Waktu kelas 3 SMP, gue menerbitkan buku pertama gue, walaupun nggak best seller, tapi jalannya udah terbuka. Gue masih berpegang bahwa, if you cannot be the best, be the first. Walaupun buku gue nggak paling bagus, tapi yang penting gue duluan. Jadinya, gue bisa “nyolong start”. Waktu mau nulis di majalah Hai, gue bisa bilang “Eh, gue udah pernah nulis buku lho.”

Soal menjadi aktivis sosial. Karena sudah pernah menerbitkan buku dan menulis di majalah, jadinya kenal dengan orang-orang yang lebih tua. Networking menjadi terbuka. Dunia gue nggak hanya anak sekolah saja. Ketika masuk SMA, gue pengen menjadi relawan di LSM internasional, tetapi nggak boleh karena belum berusia genap 17 tahun. Akhirnya, gue nggak nunggu sampai dapat KTP untuk berkegiatan. Dengan teman-teman, gue membuat kegiatan sosial sendiri, seperti pelatihan daur ulang kertas.

Gue terpilih ikut Global Changemakers di Inggris, semacam training untuk aktivis muda dari seluruh dunia selama seminggu. Tujuannya agar kami bisa membuat project sosial di negara masing-masing. Dan dari Indonesia waktu itu, hanya satu orang dan gue yang terpilih. Bahkan, negara-negara yang gue nggak





*pernah dengar namanya, bisa mempunyai perwakilan sebanyak 3 orang. Jadi, di sana gue memutuskan harus punya project di Indonesia untuk membagikan apa yang gue pelajari, dan lahirlah Indonesia Youth Conference.*



**HM: Waktu aktif di kegiatan sekolah dan kuliah, apakah kamu merasa kegiatan belajar jadi terganggu?**



*AK: Waktu SMA challenge-nya lebih di pertemanan. Gue mungkin terlihat aneh kali, ya, ngapain, sih, seminggu menghilang ke Inggris. Gue dianggap anaknya serius banget di antara anak-anak SMA yang masih suka nongkrong.*



**HM: Apakah masalah dianggap 'aneh' waktu pertemanan sudah kamu sadari waktu SMA? Apakah itu hal yang mengganggu kamu, atau kamu nggak peduli—yang penting jalan terus.**



*AK: Mengganggu, sih. Soalnya mereka jadi berasumsi tentang gue. Akhirnya gue jadi nggak diajak-ajak oleh mereka karena mereka selalu berasumsi gue pasti nggak bisa dan pasti sibuk banget.*

*Terus ini juga bisa jadi insight, sih. Dulu pas sekolah pacaran sama anak band. Rocker banget, deh. Nah, sebagai 'musisi' dia nggak niat belajar dan guru-guru jadi membandingkan dia dengan gue sebagai pacarnya. Akhirnya, ini menjadi sumber konflik. Sebagai alpha male, nggak mau, dong, dibilang ceweknya lebih oke. Jadi akhirnya bubar deh, kisah kasih di sekolah, hahaha....*



**HM:** Kalau kamu melihat lagi masa-masa sekolah dan sekarang melihat adik-adik yang masih di bangku sekolah, ada nggak nasihat untuk mereka?



**AK:** *Yang mengganggu gue banget, kan, mereka semua sudah ada social media dan smartphone, tapi hidupnya kayaknya hanya di sekitar itu saja. Zaman dulu, kita ke warnet bukan hanya untuk main game, tapi bisa ada [manfaat] yang lain. Kayak gue bisa ke Global Changemakers karena internet. Tapi sekarang [generasi] adik gue, hanya mainan chatting antar-teman saja, atau untuk entertainment. Saran gue, dengan teknologi sekarang, your opportunity is limitless sebenarnya. Kalau dari SMA sudah bisa menciptakan sesuatu, kan, lebih baik.*



**HM:** Waktu kamu mulai masuk dunia pekerjaan, apa sih tantangan yang paling berat saat mengalami transisi dari dunia sekolah ke dunia pekerjaan?



**AK:** *Saat mulai bekerja gue ditempatkan di divisi yang isinya bapak-bapak semua, dan satu-satunya cewek adalah gue. Kadang-kadang, gue mendengar bercanda mereka yang agak sexist, tetapi juga mereka bisa melindungi gue. Begitu pindah ke kantor pusat malah isinya mayoritas cewek.*

*Hal lain mungkin transisi dari kebiasaan mengerjakan apa-apa sendiri (sebagai aktivis sekolah/kampus), tetapi di kantor harus belajar mengikuti sistem yang ada. Tapi, it's a good experience, sih. Di antara teman-teman aktivis yang biasa mengerjakan apa yang mereka mau, jadinya gue melihat mereka*



*menjadi seorang yang arogan karena tidak terbiasa bekerja dengan orang lain. Nggak bisa dibilang salah atau kurang. Jadi, salah satu alasan kenapa gue memaksakan diri bekerja adalah karena gue nggak pengen menjadi orang yang seperti itu.*

*Saat kali pertama masuk kantor, gue banyak bikin kesalahan, dan ternyata banyak yang gue nggak tahu.*

*Banyak yang bilang, “Ah, gue pengen jadi entrepreneur.”, atau, “Gue pengen jadi freelancer.”, tapi mereka nggak menyadari mereka belum tahu banyak hal.*



**HM: Apakah kamu akan menganjurkan cewek seumur atau adik-adik kamu untuk tetap merasakan kerja di kantor walaupun mereka memiliki cita-cita jadi *entrepreneur* atau artis?**



*AK: Gue recommend banget, sih. Walaupun orang melihat gue sudah ke mana-mana dan belajar dari banyak orang (dengan kegiatan sebagai aktivis), ternyata kerja kantoran akan menghasilkan pelajaran yang priceless banget. Kita jadi sadar bahwa kita hanya bagian kecil dari sistem yang besar dan ketemu banyak orang dari berbagai latarbelakang.*

*Gue merasa sekarang orang pengen serba instan, pengen cepat-cepat jadi manajer. Tapi kan nggak segampang itu, dan ini baru terasa sesudah kerja kantoran. Harus belajar tentang humility (kerendahan-hati), soalnya bos-bos gue pinter banget, tetapi mereka tidak pamer.*



**HM: Menarik bahwa kamu menyebut soal “kerendahan hati” dalam membahas Alpha Female. Soalnya Alpha Female tidak identik dengan itu.**



*AK: Soalnya orang-orang yang gue kagumi di kantor justru orang-orang yang paling pintar, tetapi juga paling humble. Ada yang sudah jadi Vice President tapi tidak mau dipanggil “Bu”, yang kalau outing mau ikutan basah-basahan padahal sudah senior banget, yang di tengah meeting masih menjawab telepon anaknya nanya soal PR, dan menurut gue itulah ‘The True Indonesian Alpha Female’. Menurut gue seorang Alpha Female Indonesia harus tetap mempunyai aspek “Indonesian Lady” yang bisa tetap keibuan. The best leader adalah mereka yang bisa me-manage secara profesional dan personal life-nya dengan baik.*



*Gue sering ditanya, mending mengejar karier atau jodoh. Kok, kasian amat kalau lo harus memilih salah satu saja, hahaha.*




**HM: Sekarang sesudah kamu melalui fase sekolah, kuliah, dan bekerja, adakah hal-hal yang menurut kamu idealnya kamu pelajari waktu kuliah atau sekolah sehingga kamu bisa lebih siap di pekerjaan?**





*AK: Soal managing pressure (menangani tekanan/stres). Gue orangnya nggak bisa managing pressure. Dulu gue nggak ikutan ospek karena gue pikir nggak make sense. Buat apa, sih, nggak ada gunanya. Tapi ternyata, waktu di kerjaan baru berasa. Ada deadline, bos kena pressure dan dia ngasih pressure ke elu.*





Managing pressure ternyata susah banget. Jadi kalau ada sesuatu yang bisa dilatih waktu kuliah atau sekolah: coba untuk cari tahu bagaimana menghadapi pressure, dan itu sesuatu yang nggak khayal waktu di sekolah.

 **HM:** Jadi waktu sekolah justru kita harus berani merasakan *pressure/stress*, jangan malah menghindar, karena itulah kesempatan untuk latihan meng-*handle pressure*, misalnya ikut kepanitiaan, organisasi, dan lain-lain?

 **AK:** Benar. Bahkan waktu gue yang me-lead kepanitiaan Indonesian Youth Conference, gue nggak merasakan pressure dimarahin orang lain. Sementara di kantor, kan, ada bermacam-macam bos. Ada yang baik, ada yang pemarah, dan lain-lain.

 **HM:** Itu poin bagus. Seorang *leader* yang baik harus juga belajar menjadi *follower* yang baik, turut merasakan *pressure* yang dirasakan orang yang dipimpin.

 **AK:** Itulah kenapa bekerja itu penting, atau minimal berorganisasi yang baik. Dan juga carilah perusahaan yang baik, tempat kamu bisa belajar. Ada perusahaan yang terkenal sebagai tempat orang mengawali karier. Misalnya, ada yang bilang kalau baru lulus bekerjalah di *agency* atau konsultan karena kerjanya beraaaat banget, tetapi sesudah itu lo bisa ke mana-mana karena lo sudah melalui hal yang terberat dan belajar banyak banget.

 **HM:** Pertanyaan terakhir. Gue percaya bahwa menjadi sukses tidak semata soal *inner beauty*. Gue percaya bahwa faktor

penampilan pun penting, *The Alpha Look*. Kalau kita tidak terlahir cantik, itu nasib. Tetapi kalau kita tidak tampil menarik, itu salah kita. Menurut Alanda bagaimana?



AK: Setuju banget. Dulu gue tipe yang 'inner beauty' banget. Waktu sekolah gue tomboi banget. Dulu gue merasa kalau gue sebagus itu 'di dalam', mau gue di luar berantakan kek, kayak cowok kek, nggak rapi kek, harusnya nggak apa-apa. Gue pernah punya pemikiran seperti gitu.

Gue ada pengalaman menarik. Dulu gue ikutan *Cosmo Girl of The Year*. Bedanya dari kompetisi gadis sampul lain, kita harus membuat esai dan menulis daftar prestasi, tidak hanya mengirimkan foto diri. Kayak Putri Indonesia kali ya, cuma untuk Putri Indonesia badan gue kurang tinggi, hahaha.



Jadi, gue datang ke interview dan seleksi dengan kaus distro dan celana panjang army. Pas gue ketemu Alpha Girls lain, ternyata mereka selain pintar juga cantik, gue sadar bahwa penampilan itu penting. You have to know how to dress in what occasion. Menurut gue, Alpha Girl harus tahu bagaimana menempatkan diri, termasuk dengan gaya berpakaian. Orang bilang "Don't judge a book by its cover", tapi kenyataannya, gue juga judge a book by its cover, kok. Penampilan kita juga merepresentasikan di dalam kita seperti apa.



HM: Kalau diminta satu tip aja tentang penampilan?



AK: Gunakan sesuatu yang lo nyaman mengenakannya, apakah itu lipstik atau baju. Soalnya gue pernah melihat seorang public relations manager yang mengenakan high heels, tapi saat jalan



*kayak mau jatuh terus. Artinya, dia tidak comfortable, kan? Jangan memaksakan sesuatu yang lo nggak nyaman, karena itu pasti terlihat oleh orang lain. Dan itu justru malah membuat kamu jadi tidak menarik.*

*Ada tip lain yang gue pelajari dari cowok gue. Dia bukan Alpha Female, sih, hahaha. Dia ke mana-mana naik motor, tetapi dia selalu tiba di tempat meeting 15 menit sebelum jadwal, sehingga dia bisa refresh dulu, membersihkan diri sebelum meeting. Kayaknya, bisa dipraktikkan cewek juga. Jadi kalau kamu naik kendaraan umum, sediakan waktu untuk refresh diri sendiri, misalnya pakai parfum dulu, merapikan baju, atau rambut. Kalau ketemu klien, kan kamu harus terlihat representatif.*



**HM: Any last words?**



**AK:** Untuk Alpha Lover: soal relationship. Relationship kayaknya memainkan peran penting, apakah seorang akan menjadi Alpha Female atau tidak. Karena ada quote: "The most important career choice you make is the one you marry" (Pilihan karier terpenting yang kamu ambil adalah [orang] yang kamu nikahi). Jangan sampai Alpha Girl kompromi apa yang mereka cita-citakan hanya demi mendapatkan seorang cowok. Kalau cowok lo merasa terancam dengan prestasi lo, artinya dia nggak "worth it". Cowok yang worth it either sudah lebih oke dari lo atau berusaha menjadi lebih oke, ya, nggak?

## Meet Najwa Shihab



Siapa yang tidak mengenal Najwa Shihab? Setiap Rabu malam, wajah cantiknya selalu menghiasi layar kaca lewat acara *Mata Najwa*. Sebuah *talkshow* yang terkenal blak-blak-an dalam menginvestigasi dan menggali opini bintang tamunya. Najwa Shihab sebagai tuan rumah acara Mata Najwa, dikenal tidak pernah takut dengan pertanyaan-pertanyaan tajam nan kritis yang kerap membuat lawan bicaranya gerah dan salah tingkah. Apa pun topiknya, dari sosial, politik, ekonomi, sampai budaya sekalipun, Najwa Shihab akan menyuguhkan sebuah percakapan dan investigasi yang membuka mata pemirsa.

Tidak heran dalam perjalanan panjang kariernya di dunia jurnalistik, Najwa Shihab telah mengukir segudang prestasi. Semenjak masih di bangku sekolah, Nana (panggilan akrab Najwa Shihab) telah menunjukkan bahwa ia bukanlah *the average woman*. Saat masih duduk di bangku SMA, Nana sudah terpilih mengikuti program pertukaran pelajar selama setahun di Amerika Serikat. Sebelum bergabung dengan Metro TV tahun 2001, terlebih dahulu Nana merintis karier di RCTI.

Sebagai seorang jurnalis, sejak awal Nana selalu memilih berada *where the action is*. Saat musibah tsunami menimpa Aceh di Desember 2004, Nana meliput langsung ke lokasi, bahkan sejak



hari pertama bencana. Nana juga terlibat langsung dalam peliputan proses perjalanan demokrasi bangsa kita, dengan memandu debat pemilihan kepala daerah sampai kandidat presiden.

Selain itu, Nana juga telah mendapatkan begitu banyak penghargaan dari dalam dan luar negeri. Di antaranya adalah, Panasonic Awards, Young Global Leader 2011 dari World Economic Forum, dan begitu banyak nominasi penghargaan bergengsi lainnya. Saat ini, Nana menjabat sebagai Wakil Pemimpin Redaksi MetroTV. Ia juga aktif menjangkau generasi muda dengan memperluas acara *Mata Najwa* yang tidak hanya di layar kaca, tetapi juga menjadi *road show* di kampus-kampus. Namun, ia tetap menjalankan perannya sebagai istri dan ibu satu anak. Rasanya, tidak ada yang bisa menyanggah bahwa sosok Najwa Shihab sungguh menggambarkan seorang Alpha Female Indonesia.

Di tengah kesibukannya yang sangat padat, Nana masih bersedia meluangkan sedikit waktu di pagi hari untuk bercerita mengenai perjalanan hidup dan inspirasi pribadinya kepada saya.



**HM: Melihat segala pencapaian Nana sampai sekarang, apakah faktor-faktor penentu dari dalam Nana sendiri dan dari luar?**



*NS: Kalau faktor internal, saya selalu mengingat diri saya adalah orang yang mempunyai drive yang sangat tinggi, bahkan sejak kecil. Sejak kecil, jika ada perlombaan atau kompetisi, saya selalu ikut. Mungkin hal ini terjadi karena saya sangat kagum pada kakak perempuan saya. Dia adalah perempuan luar biasa dengan begitu banyak prestasi, jadi saya tidak mau ketinggalan.*

Saya memang menikmati perasaan yang didapat saat berprestasi atau memenangkan sesuatu. Perasaan bangga di dalam diri saya sendiri, selain juga tentunya pengakuan yang datang dari keluarga terdekat dan orang-orang sekitar.

Kalau faktor eksternal, saya memiliki orangtua yang sangat memprioritaskan pendidikan. Sejak kecil, saya selalu diikutsertakan di berbagai lomba. Sewaktu kecil, rumah kami berada di sekat masjid. Orangtua saya selalu mengikutsertakan saya di lomba-lomba yang diadakan oleh masjid, misalnya lomba membaca AL Qur'an.

Ibu saya adalah seseorang yang sangat terlibat aktif di dalam kegiatan sekolah saya. Dia selalu bergabung dengan POMG (Persatuan Orang Tua Murid dan Guru). Hal ini dilakukan agar dia selalu dekat dengan kegiatan belajar mengajar saya.

Orangtua saya tidak pernah berkompromi menyangkut pendidikan (anak). Ketika saya diterima program pertukaran pelajar oleh AFS, saya harus tinggal di Amerika Serikat selama setahun. Keluarga besar saya menentang hal ini karena kok seorang remaja perempuan harus sudah tinggal di luar negeri sendirian? Namun, orangtua saya berpendapat apa yang baik bagi pendidikan harus dilakukan dan karenanya mereka mengizinkan saya untuk pergi.



**HM: Ketika Nana menjadi seorang pelajar, apakah Nana aktif di kegiatan organisasi?**



**NS: Saya sangat aktif dan tidak akan melewatkan kesempatan mengikuti organisasi yang ada.**



**HM: Apakah Nana tidak merasa kesulitan harus menjalankan kegiatan akademis sambil tetap aktif di organisasi?**



*NS: Tidak sama sekali. Karena saya memiliki drive yang tinggi. Walaupun saya sibuk mengikuti berbagai kegiatan, saya tidak akan membiarkan nilai pelajaran menjadi korban. Selain itu, orangtua saya juga akan ikut mengawasi.*



**HM: Jika Nana bisa memberikan nasihat kepada adik-adik yang masih duduk di bangku sekolah, apa yang ingin Nana sampaikan kepada mereka?**



*NS: Jangan hanya belajar pelajaran sekolah. Aktiflah mencari sebanyak mungkin pengalaman, termasuk dari kegiatan ekstrakurikuler atau berorganisasi. Dengan aktif di banyak kegiatan, kita jadi belajar menghadapi banyak masalah dan tantangan. Dan hal ini akan sangat membantu kita untuk bertahan di kehidupan nyata (di pekerjaan) nantinya.*

*Saya ingat waktu saya mengikuti program pertukaran pelajar di Amerika Serikat. Itu adalah saat yang sangat sulit bagi saya karena saya kesulitan mendapatkan teman, sedangkan saya ingin sekali merasa diterima oleh murid-murid sekolah yang lain. Hal ini sangat kontras saat saya masih menjadi pelajar di Indonesia, karena saya banyak sekali memiliki teman, dan rasanya tidak pernah sepi dari kegiatan bersama mereka.*

*Saya sampai mengikuti begitu banyak kegiatan dan organisasi agar bisa menjadi bagian dari kelompok. Saya sampai bergabung dengan drumband, walaupun saya tidak bisa memainkan instrumen musik, hahaha. Saya menjadi anggota*

yang harus memainkan alat seperti bendera. Saya juga mengikuti kegiatan mengunjungi panti werda, menjelaskan kepada orang-orang lanjut usia mengenai Indonesia dan Islam.

Saat di Amerika Serikat, saya juga sangat beruntung sekali mendapatkan host (Ibu Inang) yang penuh pengertian dan toleransi terhadap perbedaan keyakinan. Walaupun beliau adalah seorang pemeluk Katolik taat, saat saya menjalankan ibadah puasa beliau turut bangun pagi untuk menemani saya sahur. Dia juga rela menyetir berkilo-kilo meter untuk mengantarkan saya ke masjid terdekat (karena kami tinggal di sebuah kota kecil yang tidak ada masjid).

Poinnya, carilah berbagai aktivitas dan pengalaman yang beragam (saat masih berada di sekolah). Kamu akan belajar begitu banyak hal. Kamu juga akan mengalami hambatan, tantangan, dan kesulitan. Dari semua ini kita jadi belajar banyak skill yang akan berguna kelak di dunia nyata.

Pesan lain, bacalah buku sebanyak-banyaknya. Saya beruntung tumbuh besar di keluarga yang mencintai buku. Orang-tua saya sangat memanjakan kami dengan buku-buku. Bahkan, kami sampai mempunyai perpustakaan sendiri saat kecil, dan kami meminjamkan buku ke orang lain serta memungut bayaran, hahaha. Saya merasa kebiasaan membaca ini banyak manfaatnya kemudian. Yang pertama, saya jadi terlatih untuk membaca cepat, dan hal ini sangat penting sebagai seorang jurnalis. Kemudian, banyak membaca membuat saya mudah bercakap-cakap dengan banyak orang dari berbagai latar belakang. Ini juga penting bagi seorang jurnalis.



**HM: Saat Nana baru mulai membangun karier, apakah Nana merasa menemui kesulitan sebagai seorang perempuan?**



*NS: Tidak sama sekali. Di mana pun saya bekerja sama sekali tidak membedakan kamu pria atau perempuan. Ini adalah dunia jurnalistik, reporter dikirim ke berbagai tempat, termasuk titik-titik yang sulit, misalnya perang atau bencana. Tidak menjadi masalah apakah seorang reporter adalah pria atau perempuan, harus selalu siap pergi ke semua tempat.*



**HM: Sekarang setelah Nana menjadi seorang perempuan yang berada di puncak karier, apa yang menjadi pengamatan Nana terhadap rahasia perempuan sukses di dalam karier? Apa yang membedakan perempuan sukses dari perempuan-perempuan lainnya?**



*NS: Faktor inisiatif! Para perempuan profesional muda yang tidak hanya pasif, berdiam diri di pojokan. Ketika ada kesempatan untuk tugas liputan, mereka tidak akan ragu-ragu untuk mengajukan diri untuk tugas tersebut. Inilah yang membuat mereka sukses. Tidak malu-malu dan sigap merebut kesempatan yang ada.*

*Saya teringat membaca sebuah artikel tentang penelitian di AS, ketika pelajar perempuan diminta memprediksi hasil ujian yang mereka baru selesaikan, mereka cenderung memprediksi lebih rendah daripada nilai sebenarnya. Sebaliknya, pelajar pria cenderung memprediksi lebih tinggi daripada nilai sebenarnya. Saat negosiasi gaji, pekerja perempuan cenderung pasrah dan menyerahkan kepada perusahaan. Sebaliknya pekerja pria akan percaya diri menuntut gaji yang diinginkan.*



*Ini sebenarnya sedih. Mengapa kita harus merasa kemampuan kita lebih rendah, atau bahwa kita tidak layak meminta gaji yang kita inginkan hanya karena kita seorang perempuan?*

*Sekarang, saat saya mengadakan road show (Mata Najwa), saya selalu memberikan kesempatan pertama untuk sesi bertanya kepada para perempuan. Saya selalu mencari perempuan-perempuan yang berani untuk berdiri dan berbicara.*



**HM: Apakah ini artinya seorang perempuan yang berhasil harus juga membantu perempuan lainnya untuk berhasil?**



**NS: Iya dong!**



**HM: Nana adalah seorang perempuan karier, istri, dan ibu. Bagaimana Nana bisa menjalankan semuanya itu?**



**NS: Sejurnya, it is a struggle. Tidak mudah sama sekali. Kadang-kadang, saya merasa guilty (bersalah) apakah saya tidak memberikan cukup waktu bagi anak karena pekerjaan saya. Ini menjadi dorongan bagi saya untuk menggantikannya dengan mencari waktu bisa bersama dengan keluarga. Sekarang, ketika putra saya sudah beranjak remaja, justru gantian saya yang harus mencari dia. Tahu, kan, bagaimana remaja justru ingin independen dari orangtua?**

*Saya beruntung sekali memiliki suami yang mengerti dan mendukung pekerjaan saya. Saya menikah saat masih kuliah, dan hal ini mungkin membantu karena artinya suami saya tidak pernah memiliki seorang istri yang “ibu rumah tangga”. Begitu menikah, saya tetap sibuk dengan kuliah saya. Sehingga tidak ada perbedaan ketika saya selesai sekolah dan terus melanjutkan karier.*



**HM:** Banyak perempuan yang ingin berkarier tetapi pacar atau calon suami mereka mengatakan agar jangan bekerja dan tetap di rumah saja jika menikah. Bagaimana menurut Nana?



**NS:** *Then he is not the right one. Artinya dia bukan pria yang tepat. Kalau kamu ingin bekerja dan dia tidak bisa menerimanya, maka dia bukan calon suami yang tepat untuk kamu. Kamu harus menemukan pria yang mengerti dan bisa menerima kamu dan aspirasimu.*



**HM:** Siapakah Alpha Female favorit Nana sendiri?



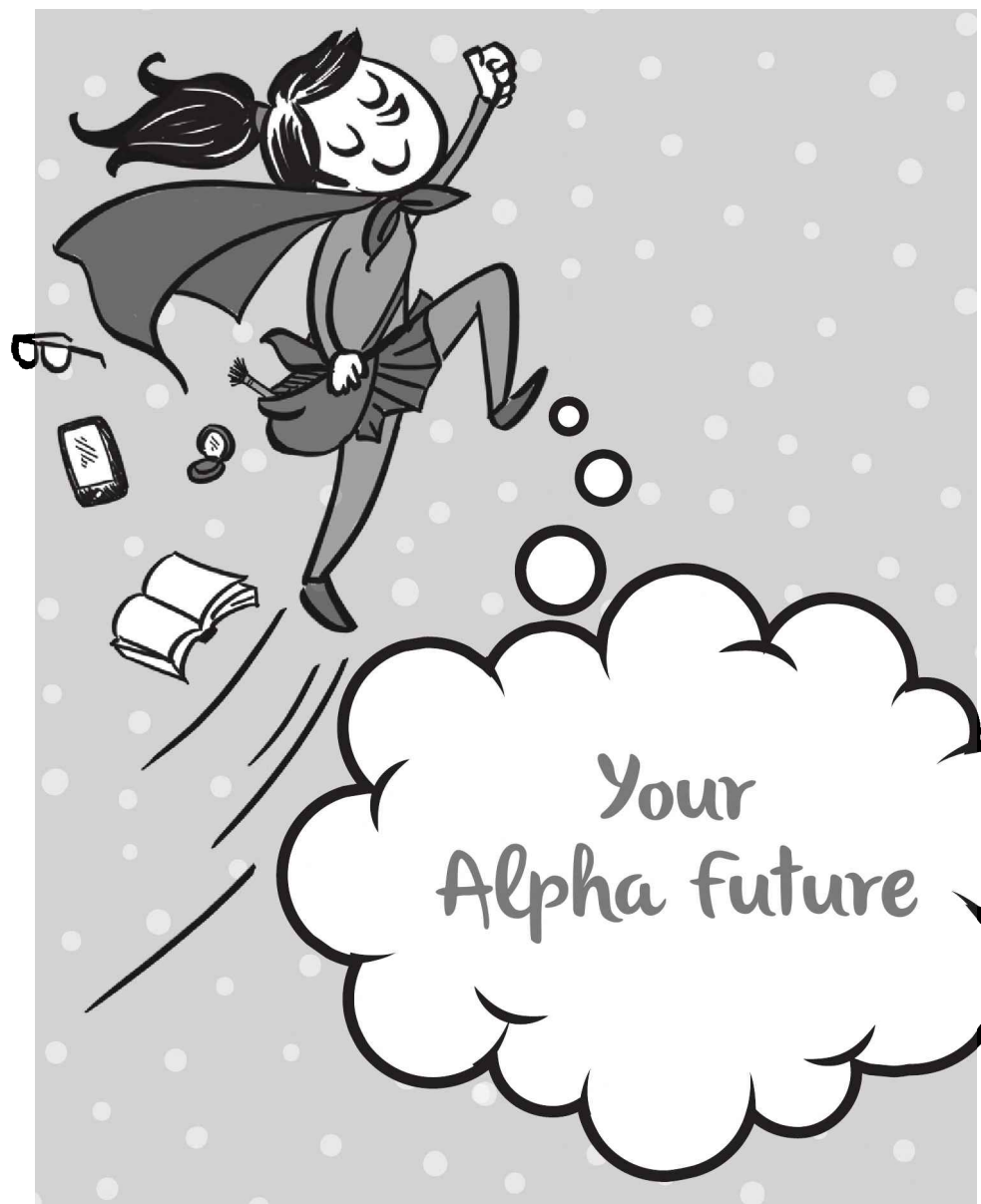
**NS:** *Kakak perempuan saya. Dia menjalankan beberapa perusahaan, seperti usaha penerbitan dan sebuah sekolah, dan banyak lagi. Di saat yang sama, dia adalah seorang istri dan ibu. Kemampuan dia untuk men-juggle itu semua sungguh hebat.*



**HM:** Menjadi seorang Alpha Female pastinya tidak lepas dari penampilan. Bagaimanapun penampilan adalah sesuatu yang penting bagi kesuksesan seorang perempuan. Apakah ada tip soal penampilan bagi perempuan?



**NS:** *Yang pertama, tampilah bersih. Kalau kita bersih dan wangi, maka orang akan senang ngobrol dan berhubungan dengan kita. Yang kedua, tampilah sesuai dengan keadaan. Terkadang, perempuan tidak pandai memilih gaya berpakaian yang appropriate (sesuai) dengan situasi tempat dia berada. Jadi bukan soal merek mahal, tetapi soal pilihan gaya yang sesuai itu lebih penting.*



Your  
Alpha future



Sampailah kita di penghujung perjalanan kita.

Semoga sepanjang membaca buku kamu ini mendapat banyak inspirasi, minimal perspektif berbeda, tentang bagaimana menjadi perempuan yang *smart, independent*, dan anti-galau.

Tidak menjadi masalah apakah kelak kamu akan menjadi seorang Alpha Female sejati atau tidak. Seperti sudah dijelaskan di awal, status Alpha Female memang sedikit dan susah diraih, seperti layaknya jumlah pemimpin akan lebih sedikit dari jumlah pengikut. Buku ini ditulis tanpa pernah bermaksud untuk menjamin bahwa semua pembacanya akan tumbuh menjadi Alpha Female (walaupun kalau betul-betul kejadian *keren* juga nggak sih?) Yang dipercaya penulis adalah, bahwa semua remaja putri bisa memiliki kualitas Alpha Girl: cewek yang *smart*, tidak cengeng, seorang sahabat yang baik dan bisa diandalkan, bekerja keras meraih prestasi, tidak mudah galau urusan percintaan, tidak diperbodoh atau dimanipulasi cowok, membanggakan keluarga, rendah hati, dan semangat mengejar cita-citanya.

Mungkin tidak semua tip di buku ini bisa dijalankan sekaligus, bahkan jika pembaca menginginkannya. Bagaimana pun, semua tip ini adalah gabungan pengamatan, saran, dan tip dari begitu banyak perempuan luar biasa, dan karenanya saling melengkapi. Mengharap dapat menemukan semua kualitas sempurna di dalam satu orang juga tidak realistis. Kondisi setiap orang juga berbeda, dan ini menentukan tip mana yang cocok untuk diterapkan di dalam hidup masing-masing. Yang penting, apakah kita terinspirasi oleh sifat dan kualitas Alpha Female tersebut.

*Alpha Girl does not walk alone.* Saya sangat terinspirasi film *Pitch Perfect* (dan sekuelnya *Pitch Perfect 2*), yang menggambarkan perempuan tidak bisa kuat sendirian. Perempuan hanya bisa kuat bersama-sama. Kamu adalah bagian dari *sisterhood* besar, yang bisa saling menguatkan dan mendukung. Menjadi Alpha Girl bukan menjadi seorang perempuan ambisius yang egois dan tidak peduli pada orang lain. Justru seorang Alpha Girl menggunakan *power* dan pengaruhnya untuk membantu orang lain. Jadi saat kamu sedang *down*, jangan ragu untuk menjangkau para perempuan lain yang baik dan tulus ingin membantumu. Sebaliknya, saat kamu sudah berhasil, jangan lupa untuk membantu mengangkat derajat para perempuan lainnya yang membutuhkan pertolonganmu.

Mendiang Leo Burnett, pendiri salah satu *advertising agency* terbesar di dunia berkata, "*When you reach for the stars you may not quite get one, but you won't come up with a handful of mud either*" (Kalau kamu berusaha meraih bintang, kamu mungkin tidak akan mendapatkan satu bintang pun. Namun, minimal kamu juga tidak akan berakhir dengan hanya lumpur di tangan). Saat kamu berusaha menjadi Alpha Girl, menjadi perempuan yang lebih baik, kamu mungkin tidak menjadi seorang pemimpin besar kelak nanti. Yang pasti kamu tidak akan menyia-nyiakan potensimu. Inspirasi untuk terus menerus menjadi lebih baik, itu yang menjadi harapan penulis.

Ada yang lebih besar dan lebih penting dari menjadi seorang Alpha Female dewasa, yaitu memiliki *Alpha Future*, "masa depan Alpha". Menjadi seorang Alpha Female adalah memiliki pengaruh

atas banyak orang lain. Memiliki Alpha Future adalah memiliki masa depan yang kamu inginkan. Masa depan ketika kamu bisa memaksimalkan potensi yang dikaruniakan kepadamu dengan sebaik-baiknya. Masa depan yang dapat membuat kamu merasa nyaman menjadi dirimu sendiri. Masa depan yang membuat kamu memiliki *relationship* yang sehat, dengan pria yang tepat. Masa depan yang membuat kamu bisa menjadi mandiri dan bahkan membantu orang lain. Dan pada akhirnya, masa depan yang dapat membuat kamu merasa bahagia dengan dirimu sendiri dan segala pencapaianmu. Bagi penulis, ini sejuta kali lebih bernilai dari posisi tinggi di perusahaan atau popularitas di masyarakat.

Warren Buffett, seorang investor dan pebisnis besar dari Amerika yang lahir di tahun 1930, mengatakan salah satu rahasia dia bisa sukses besar di abad ke-20 adalah, karena dia hanya bersaing dengan separuh populasi masyarakat. Apa maksudnya? Karena di abad lalu, kaum perempuan tidak bisa sepenuhnya menunjukkan potensinya, sehingga persaingan beliau hanya terbatas datang dari kaum pria saja. Baik karena masyarakat Amerika masih menganggap perempuan kodratnya di dapur saja, atau karena kaum perempuannya sendiri menahan diri untuk berkembang.

Hilangnya separuh dari populasi masyarakat di dalam dunia bisnis, politik, sains, olahraga, kreativitas ini adalah kerugian untuk seluruh masyarakat, bangsa, dan juga umat manusia. Karena artinya kita kehilangan separuh kesempatan mendapatkan ide-ide besar dan karya-karya besar dari perempuan, yang

bisa memajukan tidak hanya kualitas hidup perempuan, tetapi masyarakat keseluruhan, bahkan bangsa secara keseluruhan!

Dunia tanpa perempuan yang cerdas dan berkarya akan kehilangan separuh potensinya. Begitu juga dengan Indonesia. Jika ada lebih banyak perempuan Indonesia dengan bakat dan kecerdasan besar yang tidak menahan dirinya untuk berkarya, sesungguhnya negeri kita akan menunjukkan potensinya sepenuhnya. *It's not only about your Alpha Future. It's also OUR Alpha Future.*

The Alpha Girl's Guide berakhir di sini, tetapi Alpha Future kamu baru dimulai sekarang. Selamat menulis masa depanmu, Alpha Girl!

*α*

## Alpha Female di Film

Saya adalah penyuka film, dan film sering kali menjadi bahan inspirasi saya dalam pekerjaan maupun ketika menulis. Sosok Alpha Female sangat banyak digambarkan di dalam film. Berikut adalah beberapa sosok Alpha Female fiktif favorit saya.

- ✓ Ellen Ripley dari *Aliens*. Pemberani, jago bertempur, tapi tetap memiliki naluri protektif seorang ibu.
- ✓ Andrea Sachs dari *The Devil Wears Prada*. Pekerja keras, ulet, cantik, dan modis, tetapi tetap tahu apa yang terpenting di dalam hidup ini. Sebagai catatan, atasan Andrea (Miranda Priestly) juga seorang sosok Alpha Female, tetapi digambarkan sebagai dingin dan tak berperiasaan.
- ✓ Katniss Everdeen dari trilogi *Hunger Games*. Pemberani dan menjadi inspirasi bagi mereka yang tertindas.
- ✓ Merida dari *Brave*. Putri raja yang tidak ingin hidup nikmat di istana, pemberani, dan jago memanah.
- ✓ Beca (Anna Kendrick) dari *Pitch Perfect*. Berbakat menyanyi dan juga pandai menggerakkan kelompoknya untuk bersatu dan berprestasi.
- ✓ Imperator Furiosa dari *Mad Max: Fury Road*. Pemberani dan berani berkorban menyelamatkan perempuan-perempuan lainnya.
- ✓ Jules Ostin dari *The Intern*. Perempuan pengusaha, ambisius, dan harus menyeimbangkan antara kerja dan keluarga.

# Daftar Pustaka

Gladwell, Malcolm, 2008, Outlier, New York City, Little, Brown and Company.

Rath, Tom, 2013, Eat Move Sleep, Arlington, Missionday.

Sandberg, Sheryl, 2013, Lean In, New York City, Knopf Publishing Group.

# Acknowledgment

Pertama-tama, ucapan terima kasih saya sampaikan kepada seluruh *followers* saya di Ask.fm. Merekalah sumber inspirasi dan juga sumber motivasi saya untuk memulai dan menyelesaikan buku ini. Terima kasih untuk tidak lelah-lelahnya “menagih” buku ini ketika saya sendiri sering merasa lelah. Buku ini untuk kalian semua!

Terima kasih untuk semua Alpha Female luar biasa yang saya temui dan wawancarai sebagai sumber inspirasi. Mayang Schreiber, Frinzy Zulkarnain, Fatima Alkaff, Anne Ridwan, Ummu Assegaf, Andi Karina, Alanda Kariza, dan Najwa Shihab.

Saya juga beruntung sekali dikelilingi Alpha Female di dalam keluarga saya sendiri. Ibu saya yang luar biasa, kakak perempuan, dan istri saya. Mereka semua memberi inspirasi bahwa perempuan sama sekali tidak kalah dari pria, bahkan bisa berprestasi jauh lebih tinggi.

Ada begitu banyak Alpha Female yang saya temui sepanjang perjalanan sekolah dan kerja saya, yang semuanya menjadi inspirasi saya. Mereka adalah para atasan, kolega, dan juga tim saya. Saya tidak bisa menuliskan nama mereka satu per satu, tetapi semuanya menjadi inspirasi dan referensi bagi penulisan buku ini.

Terima kasih kepada Any dan Resita dari GagasMedia yang begitu sabar menghadapi penulis yang super-bawel ini, khususnya urusan penggunaan tanda koma!

Dan terakhir sekali, terima kasih kepada KAMU para calon Alpha Girls yang telah membaca buku ini dan berbagi perjalanan ini. Semoga kamu sungguh menikmati membaca buku ini sebesar saya menikmati menulisnya. Siapa tahu suatu hari kelak kita bisa bertemu langsung.

**Henry Manampiring**



Salam,

Terima kasih telah membeli buku terbitan GagasMedia. Bila Anda menerima buku ini dalam keadaan cacat produksi (halaman kosong, halaman terbalik atau tidak berurutan), silakan mengembalikan ke alamat berikut.

- Distributor TransMedia  
(disertai struk pembayaran)  
Jl. Moh. Kahfi 2 no.13-14, Cipadak-Jagakarsa  
Jakarta Selatan 12640
- Redaksi GagasMedia  
Jl. H. Montong No.57  
Ciganjur, Jagakarsa  
Jakarta Selatan 12630

Atau menukarkan buku tersebut ke toko buku tempat Anda membeli dengan disertai struk pembelian.

Kami akan menggantinya dengan buku yang baru.

Terima kasih telah setia membaca buku terbitan kami.



Website: [www.gagasmedia.net](http://www.gagasmedia.net)

Email: [redaksi@gagasmedia.net](mailto:redaksi@gagasmedia.net)

Twitter: @GagasMedia

FB: GagasMedia





Umum dikenal di media sosial dengan panggilan “Om Piring”. Walaupun awalnya sempat memrotes keras sebutan ini, akhirnya dia pun menyerah dan pasrah. Sarjana Ekonomi Akuntansi dari Universitas Padjadjaran ini menempuh jalur karier yang tidak ada hubungannya dengan akuntansi, yaitu sebagai seorang *Strategic Planner* di dunia *advertising*. Pekerjaan ini menuntut ia untuk mengerti perilaku dan pikiran konsumen, sesuatu yang dekat dengan dirinya yang memang ‘kepo’ dan punya rasa ingin tahu yang besar. Pekerjaan ini juga yang membuat ia selalu ingin dekat dengan anak muda, melalui jembatan media sosial.

Pria Leo yang tidak percaya pada zodiak ini telah menerbitkan dua buku non-fiksi lainnya yaitu, *Cinta Tidak Harus Mati* dan *7 Kebiasaan Orang Yang Nyebelin Banget*. *The Alpha Girl's Guide* adalah bukunya yang ketiga.

Henry yang penyuka buah pisang dan durian ini telah menikah dengan seorang Alpha Female yang membenci buah pisang dan durian. Hasilnya bisa ditebak, ia tidak boleh memakan kedua buah itu di hadapan sang istri. Kalau Alpha Female membenci pisang dan durian, tentu saja yang cowok harus mengalah!

Saat ini, Henry masih aktif sebagai blogger di [manampiring17.wordpress.com](http://manampiring17.wordpress.com) dan juga aktif di akun Twitter [@newsplatter](https://twitter.com/newsplatter) serta Ask.fm [@manampiring](https://ask.fm/manampiring).

“Mengapa kita harus merasa kemampuan kita lebih rendah, hanya karena kita perempuan? Saya selalu mencari perempuan-perempuan yang berani untuk berdiri dan berbicara.”—**NAJWA SHIHAB**

“Jangan kompromikan cita-citamu hanya demi cowok. Kalau cowok elo merasa terancam dengan prestasi elo, artinya dia nggak worth it.”—**ALANDA KARIZA**

*Alpha Female* adalah para perempuan yang menginspirasi, memimpin, menggerakkan orang sekitarnya, dan membawa perubahan. Mereka cerdas, percaya diri, dan independen. Bagaimana para perempuan muda bisa mengembangkan diri menjadi mereka?

*The Alpha Girl's Guide* akan membahas tip-tipnya, seperti:

- Mana yang lebih penting, nilai atau pengalaman berorganisasi?
- Apakah teman kamu teman sejati atau teman yang menghambat?
- Bagaimana mengetahui cowok parasit dan manipulatif?
- Bagaimana bersikap saat diselingkuhi dan patah hati?
- Apakah kamu akan menikah untuk alasan yang tepat?
- Apa yang penting dilakukan saat memulai bekerja?

Buku ini adalah hasil pengamatan, riset artikel, wawancara langsung, dan diskusi dengan banyak perempuan di media sosial Ask.fm. Ditulis dengan ringan, penuh ilustrasi kocak, tetapi tetap *blak-blakan* menohok, *The Alpha Girl's Guide* akan membuat kamu terinspirasi menjadi cewek *smart*, independen, dan anti-galau!

*The Alpha Girl's Guide* juga berisi wawancara inspiratif dengan dua Alpha Female Indonesia dari dua generasi: Najwa Shihab dan Alanda Kariza.



**Henry Manampiring.** Praktisi *marketing* dan *advertising*, penulis buku non-fiksi, dan pegiat Twitter juga Ask.fm ini kini menaruh perhatian pada isu-isu perempuan. Akrab dipanggil “Om Piring”, buku ini adalah curahan pemikiran dan pengamatan sebagai reaksi atas kegalauan banyak remaja dan perempuan muda mengenai pendidikan, *relationship*, dan karier.

ISBN (13) 978-979-780-848-8  
ISBN (10) 979-780-848-3



Pengembangan Diri

**gagasmedia**

redaksi

Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur  
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630  
TELP (021) 7888 3030 Ext. 213, 214, 216  
FAXS (021) 727 0996  
redaksi@gagasmedia.net  
www.gagasmedia.net