



CATATAN
SEORANG
PENYANYI
PEMURUNG

Raymond Johan Wahjoedi

CATATAN SEORANG PENYANYI PEMURUNG

RAYMOND JOHAN WAHJOEDI

Diterbitkan secara mandiri

melalui Nulisbuku.com

CATATAN SEORANG PENYANYI PEMURUNG

Oleh: *Raymond Johan Wahjoedi*

Copyright © 2022 by *Raymond Johan Wahjoedi*

Penerbit:

Nulisbuku Jendela Dunia Publishing

Gedung ILP Center Lt.3 / 01

Jl. Raya Pasar Minggu no 39.A

Pancoran, Jakarta Selatan 12780

Telp: 021-7981283

Email: admin@nulisbuku.com

Editor

F. J. Ismariato

Layout

Juliana Choiriyah

Foto Sampul:

Heru Wicaksono Wibisono PRIMECINEMA

Diterbitkan melalui:

www.nulisbuku.com

TESTIMONI

Simpel dan jujur. Bahasa yang digunakan Ray itu enak untuk dicerna, dengan bonus aksen Suroboyonya yang khas, *I can almost hear him talking in my head*. Membaca ini seperti sedang ngobrol dengan seorang sahabat, yang akhirnya memberi cerminan pada diri kita sendiri. Aku merasa punya sahabat baru.

Dan harus kukatakan, aku tak mampu menahan airmataku saat membaca bab tentang Jade & Sy. *The writing was imperfect. But aren't we all..?*

Lea Simanjuntak (Penyanyi)

Sebuah kisah hidup yang sangat kuat dan perjuangan seorang penyanyi. Detail banget menceritakan pergumulan untuk bertahan di bidang yang diyakini. *Relate* banget dengan perjalanan hidupku, saat meniti karier dari titik paling bawah.

“Aku mengalami saat dimana tagihan PDAM dan token listrik saja membuat frustrasi” *Yess, I’ ve been there, Brother.*

Sebuah buku yang wajib kamu baca jika kamu merasa akan menyerah.

Judika (Penyanyi/Penulis Lagu)

If you are a person who finds it difficult to communicate what is in your heart, then this is the right book for you! So real & vulnerable!

Regina Ivanova (Penyanyi)

“An Honest, Deep, and Reflective Book”

Rambu Piras (Penyanyi)

Jika buku ini adalah tersangka utama dipengadilan, maka saya akan menjadi SAKSI yang mengatakan apa yang ditulis dalam buku ini benar terjadi. Perjuangannya, pencapaiannya, kegirangan hatinya, kejatuhannya, kebangkitannya, kebingungannya, kegigihan jiwanya, euforianya, semuanya nyata. Buku ini bukan saja tepat untuk mendampingi para penyanyi, tetapi juga para pejuang.

This is a book for warriors. Proud and Respect!

Kerie Lawahery (Penyanyi/Pelatih Vokal)

Curahan hati seorang penyanyi bermental petarung. Melankolis namun disiplin. *Deep in thoughts but also explosive*. Curahan hati yang *humble* dari seorang kawan yang biasa terlihat “megah” di panggung.

Grace Olivia (Musisi-Stradivari Orchestra)

Catatan Seorang Penyanyi Pemurung bukan hanya sebuah buku tentang kehidupan seorang Raymond Johan. Buku ini adalah kisah perjalanan kehidupan setiap manusia yang diwakili oleh Raymond. Saat membacanya, kita dibawa merasakan bahwa setiap kita juga pernah berada di setiap *chapter* di dalam buku ini sekalipun kita bukan seorang penyanyi.

Yeshua Abraham (Penyanyi/YouTuber)

Cerita-cerita yang sangat *real*, jujur, manusiawi, dan merepresentasikan emosional saya pribadi. Buku ini adalah interpretasi seorang *fighter* yang melankolis dengan mimpi yang realistis.

Indra Pramujito (Master of Ceremony/YouTuber)

PENDAHULUAN

Tidak setiap hari kita bangun dengan semangat dan rasa percaya diri, atau bahkan mungkin optimisme. Lebih banyak hari-hari yang biasa dan datar, dan bahkan ada hari-hari yang buruk di mana pesimisme, rasa rendah diri, malas, ketiadaan motivasi yang justru membuka hari kita.

Aku tidak perlu menjelaskan lebih lanjut tentang hal ini karena aku yakin kita semua pernah merasakan kondisi seperti itu dengan intensitas kita masing-masing.

Yang menjadi *concern*-ku saat ini adalah bagaimana kita bisa menjalani hari-hari tanpa motivasi dengan tetap termotivasi? Yang menjadi *concern*-ku adalah bagaimana kita bisa melakukan hal-hal yang harus kita lakukan tanpa terbawa oleh rasa malas yang membuat kita bahkan enggan mengangkat kepala kita dari bantal?

Kutipan kata-kata Earl Nightingale berikut sangat kuat sampai-sampai terasa menamparku saat pertama kali aku mendengarnya, “*We become what we think about.*”

Bukankah semua hal yang kita lakukan berawal dari bibit pemikiran? Semua hal yang aku maksudkan di atas adalah semua hal dari proses perencanaan, proses pelaksanaan, hal bersenang-senang, hal bersosialisasi, hal pengevaluasian kerja, dll. Saat aku hendak berolahraga atau berlatih vokal, bukankah aku memikirkannya terlebih dahulu? Tentu saja kita semua

memikirkan segala hal yang sudah, sedang, dan akan kita lakukan, tapi yang menjadi pertanyaan sesungguhnya adalah bagaimana kita memikirkan semuanya itu? Seberapa pentingkah pemikiran itu bagi kita untuk menjadikannya suatu prioritas? Seberapa intenskah kita memikirkannya hingga membuat kita terobsesi dengan hal tersebut? Benar, kata yang kupilih adalah OBSESI. Apakah kita terobsesi dengan apa yang kita kerjakan saat ini?

Saat aku menuliskan hal ini, sebenarnya aku sedang menulis untuk diriku sendiri.

Raymond, jadikan segala hal yang *long-lasting* menjadi prioritasmu. Jadikan segala sesuatu yang menjadikanmu manusia yang lebih baik sebagai prioritasmu. Jadikan segala sesuatu yang membuatmu berkembang dan lebih tajam menjadi prioritasmu.

You become what you think about, Ray.

Jika ada teman atau seseorang yang terinspirasi atau terbantu dengan tulisan ini, aku bersyukur. Kalaupun tidak ada, *it won't be a problem*. Aku jadikan tulisan ini sebagai *self-reminder* agar aku memperbaiki pola pikirku setiap hari, setiap waktu, setiap saat. Aku jadikan tulisan ini sebagai jejak rekam naik turun dan perubahan pola pikirku.

Tiap kata yang aku tulis kutujukan untuk diriku sendiri. Semua hal yang aku sampaikan adalah untuk diriku di kemudian hari. Kalau Raymond setahun ke depan sedang merasa termotivasi dan berada pada titik performa tertingginya, semoga kata-kata

di buku ini menjadi pengingat atau sekadar bahan bakar tambahan untuk terus mempertahankan nyala api semangat itu. Jika Raymond lima tahun ke depan, atau bahkan mungkin Raymond beberapa minggu setelah buku ini tercetak, sedang mengalami frustrasi dan menutup diri karena masalah yang tampak sebesar gunung Himalaya ... baca kembali pemikiran-pemikiranmu ini.

Lepaskan beban pikiranmu. Hidup tidak melulu soal dirimu, brengsek. Hidup harus terus berlanjut.

Apabila saat ini diriku sedang membaca catatan ini kembali, “Hai, Ray, bagaimana kabarmu sekarang? *Getting better?*”

DAFTAR ISI

TESTIMONI	iii
PENDAHULUAN	1
DAFTAR ISI	4
AKAL-AKALAN UNTUK SEMUA	7
TAMPAR DIRIMU JIKA PERLU	13
PENGULANGAN TIDAK PERNAH	
TERULANG	15
<i>CUK!</i>	21
KUPINJAM DAN KULEPAS	25
OBSESI TEPAT ARAH	29
<i>CUK, LET'S DO THIS!</i>	35
MOSI TIDAK PERCAYA PADA <i>MOOD</i>	41
DAN INI BENAR ADANYA ...	47
<i>WORKSHOP</i> KEHIDUPAN, DENGAN	
NARASUMBERNYA	55
PELAJAR LAMBAT MEMILIH BAJU	59
<i>SEIZE EVERY MOMENT THAT IS GIVEN</i>	63
SEPERTI ANAK KECIL	69
TIDAK MUNGKIN	73
<i>OH GOD, HELP ME</i>	75
HAMPIR SEMUANYA ADALAH	
LANGKAH IMAN	83
<i>NGGOLEK KOPI</i>	91
<i>IT'S ALL IN YOUR HEAD</i>	95
<i>BLOOD, SWEAT AND FUTURE</i>	99
ANUGERAH NAPAS HIDUP	105
LAGI-LAGI ANUGERAH	111

LUAR BIASA CUKUP	117
<i>LET'S DO THIS!</i>	121
SETIA	125
SAPAAN HUMORIS ANUGERAH	131
<i>BE BETTER</i>	137
MURUNGNYA SI PEMURUNG	147
VARIASI TAK TERDUGA	157
SEDERHANA ADANYA	163
JADE & SY	169
DIRI BARU	173
<i>HE KNEW IT ALREADY THAT HIS WERE THE VICTORY</i>	183
<i>THE CONSTANT IS CALLING</i>	195
<i>HOW ARE YOU? GETTING BETTER?</i>	209
CATATAN PENULIS	214

CATATAN
SEORANG
PENYANYI
PEMURUNG



AKAL-AKALAN UNTUK SEMUA

Ketidaksabaran menjalani proses yang dibutuhkan untuk membentuk keahlian dan karakter kita adalah satu hal kecil yang sangat berpengaruh terhadap cara kita memandang dan menjalani naik turunnya perjalanan karier bahkan hidup kita.

“Kak, gimana caranya supaya kita bisa cepat bisa?”

Tidak ada jalan yang membuat kita BISA CEPAT BISA.

Jika kita pernah pada satu saat menanyakan pertanyaan tersebut—berkaitan dengan talenta, *skill*, profesi, karier—maka pada saat itu kita sedang menolak proses yang sejatinya akan membuat kita menjadi lebih baik.

Aku tidak memaksudkan hal ini dalam konteks di mana seseorang menjadi lebih berorientasi pada proses dan mengesampingkan orientasi hasil. Aku tidak memaknai orientasi proses sebagai suatu pemujaan pada detail perjalanan. Dan semisal hasilnya tidak optimal atau sesuai dengan harapan maka pemakluman dan rasionalisasi naif menjadi jalan keluar untuk lepas dari rasa bersalah dan tanggung jawab. Bukan. Sama sekali tidak.

Dunia kita adalah dunia yang menuntut adanya hasil dari suatu proses. Sejak zaman purbakala dengan proses berburu sampai dengan proses bercocok tanam. Sejak zaman agraria hingga

zaman industrialisasi. Dari zaman analog sampai kini zaman digital. Kita membutuhkan hasil dari semua proses yang kita kerjakan.

Maksudku dengan orientasi proses di atas adalah, kita menyadari betul bahwa kita akan terus berkembang dan bertumbuh menjadi lebih baik melalui proses yang kita jalani, entah itu proses yang pendek atau pun panjang, ringan atau pun berat, sederhana atau pun rumit. Yang menjadi titik permasalahan yang sedang aku tunjuk saat ini adalah sikap TIDAK SABAR yang mungkin kita miliki.

Seorang atlet yang menjadi juara akan dielu-elukan dan dipuji-puji oleh karena prestasinya yang gemilang, tapi tidak ada satu pun yang memujinya saat atlet tersebut mencurahkan seluruh dirinya dalam latihan-latihan serta momen-momen dirinya memecahkan rekor dirinya sendiri yang sebelumnya diraih dengan susah payah. Seorang pebisnis mendapat penghargaan dan ulasan fenomenal di majalah-majalah serta televisi oleh karena prestasinya membangun bisnis dengan kerja keras dan kerja cerdas, tapi bisa jadi tidak ada satu pun yang mau menjalani langkah-langkah awalnya merintis tanpa melihat hasil nyata selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun.

***PASSION, COMMITMENT, and DEDICATION
are prerequisites of what success is internally.***

Menuliskan hal ini membuatku merenungkan kembali cita-citaku bermusik dengan *band*-ku bertahun-tahun yang lalu.

Pengalaman diundang ke radio pertama kali bawaannya sudah dandan sok *cool* ala *rockstar* ... mengisi slot program di *channel* televisi lokal sudah berasa masuk acara TV Nasional. Aku menghendaki ketenaran dengan cepat, secepat durasi tubuhku mencerna nasi pecel di pagi hari dan ke belakang di malamnya.

Aku menginginkan pujian datang secepat-cepatnya dalam tempo yang sesingkat-singkatnya—kalau bisa dengan usaha dan modal seminim mungkin. Namun, aku jutsru mendapatkan pelajaran dengan cara yang cukup getir, yaitu ... HAL ITU TIDAK PERNAH TERJADI dan TIDAK AKAN MUNGKIN TERJADI.

Menjadi penyanyi pun demikian. Hari-hari menjadi seorang penyanyi dimulai bukan saat dia naik ke atas panggung, bernyanyi dengan iringan *band* dan orkestra berkelas, memiliki *crew* dan asisten pribadi, mendapat kontrak ratusan juta bahkan miliaran rupiah, atau berjalan di atas karpet merah sebagai undangan VVIP acara bergengsi. Kehidupan sesungguhnya dari seorang penyanyi dimulai setiap hari saat dia bangun, berlatih, mendisiplinkan diri, dan belajar.

Proses ini dimulai dan berakhir setiap hari. Masing-masing kita memulai proses ini dari nol setiap harinya. Tiap pagi yang baru, masing-masing kita adalah pembelajar baru yang mengosongkan dirinya, yang tidak mengingat gemerlap kesuksesan performanya kemarin atau tadi malam, yang menganggap diri sebagai seorang murid kehidupan yang selalu lapar.

Seorang yang selalu lapar untuk belajar akan selalu menemukan antusiasme dalam setiap hal yang dilihat, dibaca, didengar, dikecap, dan dirasakan. Ketidaksabaran hanya dimiliki oleh orang-orang yang tidak menghayati hasratnya, komitmennya, dan dedikasinya. Ketidaksabaran hanya dimiliki oleh mereka yang menetapkan standar terlalu rendah untuk nilai kesuksesan dirinya. Dan itu bukan diriku. Juga bukan dirimu.

Well, dulu diriku tergolong ... seperti itu (aku malu menuliskan kata “rendah”).

#Berbisikpadadirisendiri - *Damn*, dulu aku seperti itu ... ingin lekas tercapai semua angan dan mimpi di siang bolong. Berharap ada akal-akalan atau jalan pintas untuk semua.

CATATAN
SEORANG
PENYANYI
PEMURUNG



TAMPAR DIRIMU JIKA PERLU

Di luar sana ada orang yang sedang berlari sekencang-kencangnya mengejar impian sebagai penyanyi.

Ayo latihan!

Di luar sana ada orang yang sedang berlatih sekeras-kerasnya untuk menjadi penyanyi terbaik.

Ayo latihan!

Di luar sana ada orang yang sedang menjalani impianmu namun tidak memiliki *passion* sebesar *passion*-mu.

Hei kamu yang adalah “AKU”

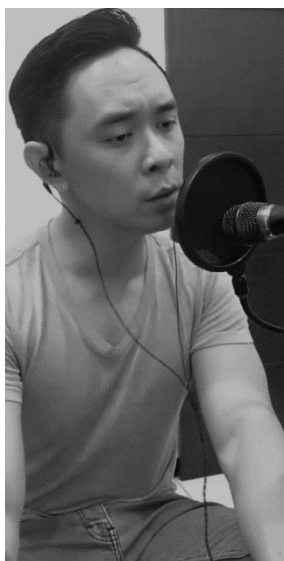
Ayo latihan! Ayo latihan! Ayo latihan!

Kamu bukan yang terbaik. Kamu bukan yang terhebat. Kamu bukan yang istimewa.

Versi terbaikmu, versi terhebatmu, versi teristimewamu akan kamu temui lewat pertemuan rutinmu dengan dirimu dalam sesi membosankan yang disebut LATIHAN.

AYO LATIHAN!

Catatan: Aku menulis catatan ini pas males banget latihan
#tamparpipisendiri #sungguhakumenamparpipikusendiri



PENGULANGAN TIDAK PERNAH TERULANG

Woowwww... aku langsung menuliskan hal ini sesudah terinspirasi karenanya.

Dalam buku Tony Robbins yang berjudul *Money: Master The Game* ia menjelaskan secara singkat namun sangat padat dan jelas mengenai 3 (tiga) tingkatan atau level penguasaan bisnis (*3 levels of business mastery*) terhadap suatu ide, konsep, serta *skill*.

Level pertama adalah *cognitive mastery* di mana seseorang memiliki ilmu tentang suatu subjek dan berhenti sampai di situ tanpa disertai aksi. Banyak orang beranggapan bahwa apabila seseorang membaca, mendengar atau memahami sesuatu maka dia telah menguasai hal tersebut. Anggapan ini salah karena ilmu yang didapat namun tidak diterapkan secara berulang (repetitif) maka tidak ada manfaatnya. Singkatnya, “Ada ilmu, tiada aksi.”

Level kedua adalah *emotional mastery* di mana seseorang sudah membaca, mendengar, dan memahami sesuatu dan mengulanginya sampai cukup, menanamkan kesadaran dalam dirinya untuk melakukan hal tersebut dalam setiap kesempatan yang disadarinya. Aku menyingkatnya, “Ada aksi karena berilmu.”

Namun level kedua tadi belumlah cukup karena tingkat penguasaan yang tertinggi adalah *physical mastery*. Yang berarti seseorang melakukan aksinya karena sudah menjadi kebiasaan atau *nature*-nya. Aku mencoba meningkatkannya sebagai kondisi di mana “ilmu dan aksi terintegrasi.” Yang menarik adalah untuk mencapai level tertinggi ini, dibutuhkan pelatihan berulang-ulang sehingga menjadi *nature* diri.

Contoh kasus yang diberikan oleh Tony sangat *powerful*. Dia menjadikan kisah dirinya di usia 20-an yang sedang belajar taekwondo sebagai contoh konkret. Tony belajar taekwondo dari sang mahaguru sendiri yang membawa seni beladiri tersebut masuk ke Amerika Serikat; Jhoon Ree.

Tony berambisi mendapatkan *black belt* taekwondo dalam waktu tersingkat di sepanjang sejarah taekwondo. Jhoon Ree mengabdikan permintaan Tony dan menerimanya sebagai murid. Proses pelatihannya disebut Tony sebagai proses yang brutal dan melelahkan.

Dalam suatu sesi latihan, Tony melakukan satu gerakan jurus berulang-ulang hingga kurang lebih 300 kali repetisi dan dia pun mulai bosan. Bertanyalah dia, “Guru, kapan kita akan melanjutkan ke gerakan berikutnya?”

Dengan tersenyum Jhoon Ree menjawab;

“Oh Grasshopper, THIS IS the next move. The fact you can’t find the difference between the move you make this time and the move you made before shows you are still a dabbler. With each repetition you must learn more.”

“Oh Belalang (sebutannya untuk Tony yang masih muda), INILAH gerakan berikutnya. Fakta bahwa dirimu tidak dapat membedakan antara gerakan yang kau lakukan sekarang dengan gerakan yang kau lakukan sebelumnya menunjukkan bahwa dirimu masih seorang pemula. Dengan tiap pengulangan kau harus bertambah belajar.”

AKU TERHENTI DISITU.

Memang kedewasaan seseorang yang sudah tua tidak bisa dibeli oleh seorang muda yang berbakat, kaya, dan bahkan berambisi.

Ini adalah salah satu momen yang sangat kusukai saat membaca dan/atau mendengar *audiobook*. Seseorang yang belum pernah aku temui sebelumnya dapat membagikan pengalamannya secara personal kepadaku dengan mengatakannya langsung lewat materi tulis ataupun audio. Momen ini adalah momen yang sangat berharga. Transaksi pengalaman dan pembelajaran oleh pribadi yang luar biasa yang *real value*-nya melebihi *face value* buku itu sendiri. Akan lebih baik kalau aku tidak menyimpulkan berdasar perspektifku saat ini karena layaknya suatu cerita pantas dipahami relevansinya secara personal oleh tiap-tiap pembacanya.

Yang jelas, sebagai seorang penyanyi, aku akan kembali melatih semua hal *basic* dan sederhana dengan satu perspektif baru. Aku akan melanjutkan rutinitasku dengan pemahaman

yang segar. Bagiku, kini pengulangan itu sendiri sesungguhnya tidak akan pernah menjadi hal yang terulang.

CATATAN
SEORANG
PENYANYI
PEMURUNG



CUK!

Keputusan-keputusan kecil dalam keseharian kita adalah refleksi dari siapa diri kita sebenarnya.

Selama seminggu aku merasa sangat produktif.

- Bangun pukul 4.45 dan langsung berolahraga pukul 5.00
- Sarapan pukul 07.00 sambil mengatur *task-to-do* hari tersebut.
- Bekerja di luar rumah dari pukul 09.00 sampai pukul 13.00 menghasilkan 3 materi tulisan untuk buku ini
- Sore pukul 16.00 aku mendengarkan materi lagu-lagu baru dari *band-band* populer dan *indie* yang direkomendasi beberapa teman musisi, diselingi waktu bermain dan bersantai bersama anak-anak.
- Pukul 19.00 waktu makan bersama istri dan anak-anak
- Pukul 21.00 aku kembali ke studio untuk mencoba konfigurasi alat baru dan mengolah efek vokal di *gear*-ku.
- Pukul 23.30 aku membangunkan anak *wedhok*-ku untuk ke toilet karena dia sedang belajar untuk tidak lagi memakai popok saat tidur.
- Kemudian ... tak lama ... kurang dari 5 menit ... aku pun tertidur.

Hehehehe ... itu minggu lalu ... minggu ini berbeda dan hari ini baru hari Selasa.

Kecenderungan untuk menekan tombol *snooze* saat alarm pagi berbunyi terasa sangat alami. Sikap permisif untuk sedikit *laid-back* karena produktivitas minggu lalu sangat besar. Enggak apa-apa kok kalau *slow down a bit. Give yourself a reward.* Namun, toleransi etos kerja yang *laid-back* ini berlangsung terus karena alasan "keenakan". Pola pikir permisif ini mendominasi hari beberapa waktu belakangan ini. Hari ini aku tergeletak di ranjang sampai jam 12 siang. Setelah bangun dan makan siang aku kembali merebahkan tubuh yang mengaku lelah ini.

STOP!!!

Lima belas menit aku terbaring di ranjang. Namun kemudian aku memberontak dan berkata pada diriku sendiri, "Ini gak bener! Sampai siang aku tidur kayak gini dan gak kerja apa-apa itu gak bener ... *Bangun'o. Mandi'o.* Keluar dari rumah ini. Cari kopi, duduk, dan *nulis'o.*"

Aku mengangkat tubuhku dan berada dalam posisi terduduk di ranjang.

"CUK! Stop procrastinating, CUK! Tangi saiki!"

- - - -

Singkatnya, sekarang aku sedang menuliskan hal ini kepada diriku sendiri. *Never tolerate laziness.* Keputusan-keputusan kecil dalam hidupku di momen ini, saat ini, detik sekarang ini, akan mempengaruhi arah hidupku ke depannya secara signifikan. "Mengetahui apa dan bagaimana kita harus hidup" sangatlah berbeda dengan "mengetahui SERTA mengeksekusi

¹ Bangun sekarang!

apa dan bagaimana kita hidup". Hal ini yang disebut Mel Robbins sebagai *Knowledge-Action Gap* dalam salah satu *interview*-nya yang aku lihat di Youtube. Aku tahu apa yang harus dilakukan tetapi sangat sulit bagiku untuk melakukannya entah mengapa.

Well ... aku pernah berada dalam kondisi itu dan aku tidak mau kembali dalam kondisi menyedihkan tersebut. Aku tidak mau membuang waktu berputar-putar dengan ketidakdewasaanku itu.

Jika sekarang saatnya menulis—menulislah.

Jika sekarang saatnya berlatih vokal—berlatihlah.

Jika sekarang saatnya membaca—membacalah.

Jika sekarang saatnya beristirahat—beristirahatlah.

Organize your mind. Organize your priority. Organize your life.

Ayo, *CUK!* Eksekusi *saiki!*