

**Penjelajahan Dunia Baru Bersama Buku Chicken Soup for the Soul:
Keluar dari Zona Nyaman**

Judul Buku : Chicken Soup for the Soul: Keluar dari Zona Nyaman
Nama Pengarang Buku : Amy Newmark
Penerbit : PT Gramedia Pustaka Utama
Tahun Terbit : 2020
Jumlah Halaman : 514 Halaman

Buku Chicken Soup for the Soul: Keluar dari Zona Nyaman yang sekaligus ditulis dan diterbitkan oleh Amy Newmark ini berisi kisah-kisah nyata tentang bagaimana orang-orang berhasil mengatasi rasa takut dan cemas serta hambatan yang mereka alami yang akhirnya mampu untuk mereka capai. Bagaimana cara mereka akhirnya bisa keluar dari zona nyaman untuk mencapai impian dan tujuan mereka?

Sama seperti seri Chicken Soup for the Soul lainnya, buku ini memiliki fokus yang kuat pada inspirasi, motivasi, dan pengembangan diri. Setiap cerita didalamnya adalah potret kehidupan nyata, yang mengajarkan kita tentang kekuatan cinta, keberanian, dan ketekunan. Dari kisah-kisah tentang kesuksesan yang menginspirasi hingga pengalaman-pengalaman yang mengharukan, buku ini akan membangkitkan semangat dan memberikan pandangan baru mengenai kehidupan.

Banyak pengalaman yang unik dan menarik disajikan didalam buku ini. Mulai dari kisah seorang pria yang suka menari hingga diremehkan oleh orang-orang disekitarnya, mengikuti audisi teater karena dijebak oleh istri, berhasil melewati lembah volcano dengan *zipline* yang tinggi, hingga adanya kisah cinta di tempat penimbunan barang bekas. Kisah-kisah ini dikemas dengan bahasa yang ringan dan cukup mudah dimengerti, dapat membuat kita sebagai pembaca ikut mengalir, tersenyum dan merasa lega dalam setiap akhir cerita dari buku ini.

Diawali dengan sampul buku yang didominasi dengan warna kuning cerah, ditambah dengan gambar anak ayam yang sedang menginjakkan satu kakinya di atas cangkang yang sudah terbelah menjadi dua serta dikelilingi beberapa kata yang menggambarkan isi buku ini. Warna kuning cerah dapat dimaknai dengan warna yang mampu membawa harapan, memberi

kekuatan dan menginspirasi. Sedangkan, gambar anak ayam secara tersirat mengatakan bahwa anak ayam ini berhasil untuk keluar dari cangkang yang sempit dan tidak nyaman untuk melihat dunia yang lebih luas. Selain itu, judul buku “Keluar dari Zona Nyaman” dan sub judul “101 Kisah tentang Mengatasi Rasa Takut dan Mencoba Hal Baru” yang cukup menjelaskan bahwa isi buku ini adalah kumpulan kisah dari orang-orang yang hebat yang berhasil keluar dari zona nyaman mereka.

Mengenai cerita didalam buku ini, ada satu kisah unik yang dapat menarik perhatian. Kisah ini berjudul “Petir di Siang Hari Bolong”, menceritakan tentang Nick Walker yang berprofesi sebagai seorang reporter di stasiun TV, diminta oleh bos nya untuk menjadi pengisi berita dengan membawakan laporan cuaca akhir pekan secara mendadak. Sontak Nick kaget dan meminta untuk mengulur waktu, namun beberapa jam kemudian ia disambut oleh editor penugasan dan memberitahu bahwa di papan pengumuman ada informasi tentang Nick yang akan mengisi siaran berita akhir pekan. Ternyata keputusan tersebut sudah disampaikan oleh bos, dan Nick mau tidak mau harus menerima keputusan tersebut. Akhirnya, Nick belajar dengan sungguh-sungguh dengan Larry (pembawa berita cuaca pagi hari) dan berhasil membawakan berita cuaca meski dengan terbata-bata. Namun tak berhenti sampai disana, Nick kembali dipanggil untuk mengisi siaran berita cuaca pada akhir pekan berikutnya, kemudian ia juga menjumpai banyak orang yang akhirnya berbincang-bincang tentang cuaca. Hal ini membuat Nick sampai mengikuti kuliah dengan jurusan pengetahuan atmosfer dan menyelesaikan program universitas selama tiga setengah tahun. Kabar baiknya, ia mampu bertahan cukup lama bahkan sampai 27 tahun.

Kisah ini cukup *relate* dengan kehidupan kita. Perasaan takut yang mendominasi membuat kita tidak berani melangkah dan hanya diam di tempat menunggu keajaiban datang menghampiri. Lupa bahwa kita juga harus berusaha meskipun banyak rintangan yang dihadapi. Mencoba keluar dari zona nyaman adalah hal penting yang harus kita terapkan. Karena hal tersebut akan membuat mata, pikiran dan hati kita terbuka dengan segala kesempatan yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya. Namun, sebelum mencoba sesuatu yang baru, ada baiknya kita juga mempersiapkan semua hal mulai dari kemungkinan yang baik hingga buruk untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Karakter Nick disini dengan hebat mencoba untuk melangkah keluar dari zona nyaman yang akhirnya berujung sukses menjadi pembawa berita cuaca, dan kita juga bisa seperti itu.

Setiap pengalaman hidup yang diceritakan memiliki pesan positif dan relevan di kehidupan nyata yang dapat menjadi motivasi untuk mencoba hal baru adalah kelebihan yang ditonjolkan pada buku ini. Kita sebagai pembaca juga dapat merasakan bagaimana orang lain berhasil mengatasi ketakutan, ragu-ragu, dan keterbatasan mereka untuk mencapai kesuksesan yang luar biasa. Topik yang dibahas pun beragam termasuk percintaan, karier, kesehatan, sosial dan masih banyak lagi, sehingga dapat menarik pembaca dengan berbagai minat dan latar belakang. Selain itu, bahasa dan penyampaian cerita juga dikemas dengan baik dan cukup mudah dipahami.

Buku ini direkomendasikan untuk orang-orang yang sedang merasa putus asa, membutuhkan motivasi dan inspirasi, tertarik untuk mengembangkan diri, mencari hiburan, mengatasi keterbatasan untuk mencapai potensi mereka, serta untuk orang-orang yang menyukai kisah nyata atau nonfiksi. Meskipun, mungkin akan ada orang-orang yang kurang cocok karena kisah didalam buku ini termasuk sering dibicarakan pada kehidupan sehari-hari.

Namun, meski secara keseluruhan penyampaian cerita yang mudah dipahami, ada beberapa kekurangan yang terlihat pada buku ini, yaitu beberapa kata atau kalimat terjemahan ini kurang cocok untuk digunakan, seperti kata “selusin anak” dan “tertawa-tawa” pada kalimat “Selusin anak sedang berlarian sambil tertawa-tawa”, mungkin bisa diganti dengan “Sekelompok anak sedang berlarian sambil tertawa” yang terlihat pas dan tidak berlebihan. Lalu, ada juga kata “saling berbeda” pada kalimat “Saat itu aku tertegun melihat pertalian yang telah menarik begitu banyak orang yang saling berbeda ke teater pada malam itu”, mungkin bisa diperbaiki menjadi “Saat itu aku tertegun melihat pertalian yang telah menarik begitu banyak orang dari latar belakang yang berbeda untuk pergi ke teater pada malam itu”. Dan masih ada beberapa rangkaian kalimat yang cukup membingungkan karena memang ini adalah buku terjemahan, mungkin bisa diperbaiki menjadi lebih baik agar tidak ada makna ambigu di dalam kisah tersebut.

Secara keseluruhan, buku ini sangat direkomendasikan untuk dibaca. Seri buku *Chicken Soup for the Soul* yang pertama kali saya baca ini mendapatkan *rating* 8 bintang. Sesuai dengan tujuan dari diterbitkannya seri buku ini, yaitu untuk menyebarkan kesenangan, inspirasi dan kebaikan dari segala hal yang kita kerjakan, telah sukses menyentuh hati saya. Secara personal saya telah mendapat kekuatan untuk lebih berani mencoba hal-hal baru yang

saya takutkan sebelumnya dan segera akan saya terapkan untuk kedepannya. Jangan ragu-ragu dan segera baca buku Chicken Soup for the Soul: Keluar dari Zona Nyaman!

“Aku lebih suka memiliki pikiran yang dibukakan oleh keajaiban
daripada pikiran yang tertutup karena keyakinan”

-GERRY SPENCE

Ni Putu Indah Wulandari

Sumber:

Arti warna kuning: <https://mediaindonesia.com/humaniora/532529/arti-warna-dan-makna-yang-terkandung>