

SPL Perfumery

VOLUME 07 OF 10 — THE GENTLEMAN LIBRARY

VOL. 07 — SAFETY

# THE COMFORT Frame.

---

Cara jadi pria yang bikin dia merasa aman,  
didengar, dipahami — dalam 1 percakapan.

— By SPL Perfumery —

A LIBRARY FOR THE MODERN MAN

## A PERSONAL NOTE

# Rasa aman adalah hadiah pertama yang bisa kamu beri.

---

Sebelum cinta, sebelum gairah, sebelum komitmen — wanita butuh satu hal dari pria yang ia pilih: rasa aman. Bukan rasa aman fisik saja. Tapi rasa aman emosional. Bahwa ia bisa menangis tanpa kamu panik. Bahwa ia bisa marah tanpa kamu menjauh. Bahwa ia bisa rapuh — dan kamu tetap kuat. Itulah Comfort Frame yang akan kita bangun di buku ini.

## — DAFTAR ISI —

# Cara membangun **safe space** yang ia tidak ingin tinggalkan.

- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 01 | Mengapa Wanita Menguji Pria — dan Cara Lulus Tesnya. | P. — |
|----|--|------|
- 
- |    |   |      |
|----|---|------|
| 02 | Mendengar untuk Memahami, Bukan Menjawab. | P. — |
|----|---|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 03 | Validasi Emosi — Frasa yang Mengubah Hubungan. | P. — |
|----|--|------|
- 
- |    |   |      |
|----|---|------|
| 04 | Hadir Penuh — Cara Mematikan Distraksi dalam 5 Menit. | P. — |
|----|---|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 05 | Konflik Sehat — Cara Bertengkar Tanpa Merusak. | P. — |
|----|--|------|
- 
- |    |   |      |
|----|---|------|
| 06 | Sentuhan & Aroma — Bahasa Non-Verbal Comfort. | P. — |
|----|---|------|
- 
- |    |  |      |
|----|--|------|
| 07 | Checklist 30 Hari — Membangun Comfort Frame. | P. — |
|----|--|------|
-

# 01

BAB 01

## Tes Wanita.

---

Wanita menguji pria yang ia tertarik — bukan untuk menyiksamu, tapi untuk memastikan kamu cukup kuat untuk dirinya yang rapuh.

# Apa itu shit test (dan kenapa itu hadiah).

**S**aat ia tiba-tiba ngambek tanpa alasan jelas, atau melempar pernyataan provokatif ("kamu kayaknya ga peduli sama aku"), atau menarik diri secara emosional — kamu sedang dites. Bukan dengan niat jahat. Otaknya sedang mengkonfirmasi: "apakah pria ini cukup kuat untuk emosiku yang penuh? Atau ia akan rusak ketika aku rapuh?"

Pria yang gagal lulus tes ini bereaksi: defensif, marah, mengejar, atau menjauh. Pria yang lulus tetap tenang, tetap penuh, tetap mendengar. Hadiahnya: ia merasa lebih aman bersamamu setelah tes itu — bukan kurang.

Tes wanita bukan hukuman. Itu cara dia memastikan kamu adalah pria yang ia bisa percayakan kerapuhannya.

— ATURAN TEST

## Tiga aturan ketika dites.

1. **Jangan terbawa emosi.** Ambil napas dalam. Tunda respons 3–5 detik.
2. **Tetap warm.** Soft eyes, suara tenang. Bukan dingin, bukan defensif.
3. **Jangan over-explain.** Pria yang grounded tidak butuh membela diri panjang lebar.

### DRILL

#### Latihan kalibrasi emosi.

Saat kamu merasa terpicu di percakapan, lakukan ini sebelum merespons:

- Tarik napas 4 detik dari diafragma.
- Tahan 2 detik.
- Buang 6 detik.
- Baru respons — dengan suara lebih dalam, tempo lebih lambat dari biasanya.

# 02

## BAB 02

## Mendengar Penuh.

---

Pria sering mendengar untuk mencari solusi. Wanita sering bicara untuk merasa didengar. Mismatch ini menghancurkan banyak hubungan — yang bisa diselamatkan hanya dengan satu shift.

# "Aku ga butuh solusi, aku butuh kamu dengar."

**S**alah satu kalimat paling sering yang wanita katakan ke pria — yang masih saja tidak benar-benar didengar oleh pria. Saat ia bercerita tentang masalahnya di kantor, ia tidak butuh kamu memberi 5 langkah penyelesaian. Ia butuh kamu menatapnya, menganggukkan kepala, dan berkata: "itu pasti berat."

Ini bukan kelemahan. Ini bagaimana otak manusia memproses emosi. Ketika emosi yang dirasakan diakui oleh orang lain, otaknya bisa bergerak ke fase logika. Memberi solusi terlalu cepat = mematikan proses emosionalnya = membuat ia merasa tidak didengar.

## Formula 'Dengar dulu, solusi nanti'.

1. **Dengarkan penuh** tanpa menyela 90 detik pertama. Eye contact, anggukan.
2. **Validasi emosinya**: "Itu pasti bikin frustrasi/sedih/marah."
3. **Tanya**: "Kamu butuh aku dengar lebih lama, atau kamu mau brainstorm solusi sekarang?"
4. **Ikuti jawabannya**. Tidak boleh menebak. Ini menunjukkan kamu menghormati prosesnya.

---

Solusi yang baik di waktu yang salah = solusi yang ditolak. Dengarkan dulu — solusi nanti.

— ATURAN MENDENGAR

---

# 03

BAB 03

## Frasa Validasi.

---

Validasi adalah hadiah emosional yang paling murah untuk diberi, tapi paling kaya nilainya. Tujuh frasa berikut akan mengubah responsmu dalam konflik.



## Tujuh frasa validasi yang bisa kamu pakai besok.

1. **"Itu pasti berat."** — Mengakui beratnya situasi tanpa harus setuju.
2. **"Aku ngerti kenapa kamu merasa begitu."** — Menerima emosinya.
3. **"Cerita lebih banyak ke aku."** — Mengundang dia berbagi lebih dalam.
4. **"Kamu boleh marah/sedih."** — Memberi izin untuk emosi yang ia tahan.
5. **"Aku di sini."** — Pernyataan presence sederhana, tapi kuat.
6. **"Aku dengar."** — Sinyal langsung bahwa kamu fokus.
7. **"Apa yang kamu butuhkan dari aku sekarang?"** — Memberi dia kontrol atas dukungan.

## Tiga frasa yang harus dihindari.

- **"Tenangin diri kamu."** — Memberi sinyal kamu tidak nyaman dengan emosinya.
- **"Itu sebenarnya ga seburuk itu."** — Meminimalkan perasaannya.
- **"Yaudah lupain aja."** — Mematikan proses emosionalnya.

### DRILL

#### Latihan 14 hari validasi.

Selama 14 hari, di setiap percakapan emosional dengan pasangan/keluarga, paksa diri untuk menggunakan 1 frasa validasi sebelum apapun yang lain.

- Hari 1-7: Validasi 1 frasa per percakapan emosional.
- Hari 8-14: Validasi 2 frasa, dan tunggu 60 detik sebelum memberi solusi (kalau diminta).
- Catat: bagaimana respons mereka berubah?

# 04

BAB 04

## Hadir Penuh.

---

Mendengar penuh bukan tentang waktu — ini tentang kualitas. 5 menit dengan perhatian penuh lebih kuat daripada 2 jam sambil ngecek HP.

# Aturan no-phone yang harus kamu impose ke dirimu sendiri.

**R**iset Stanford menemukan: keberadaan ponsel di meja saat percakapan — bahkan jika ponselnya tidak menyala — menurunkan kualitas percakapan secara terukur. Lawan bicaramu secara tidak sadar membaca: "orang ini siap diinterupsi kapan saja." Sinyal langka.

## Aturan tiga lapis.

1. **Lapis 1** — Saat percakapan dimulai, masukkan ponsel ke saku. Tidak di meja.
2. **Lapis 2** — Aktifkan Do Not Disturb. Notifikasi mati.
3. **Lapis 3** — Untuk momen penting (kencan, percakapan emosional), ponsel di tas, tas di lantai.

Hadir penuh adalah hadiah paling langka yang bisa diberikan pria modern. Karena hampir tidak ada yang melakukannya.

— ATURAN PRESENCE

## Latihan: 5 menit hadir penuh.

Setiap hari, pilih satu percakapan dan beri 5 menit hadir 100% penuh. Mata, telinga, tubuh, pikiran. Tidak ada distraksi internal (planning, evaluasi, fantasi). Ini sulit di awal. Ini akan berubah hidupmu kalau dilakukan konsisten.

- Mata: 70% kontak mata, soft eyes.
- Telinga: dengarkan tanpa memformulasi respons.
- Tubuh: condong sedikit ke arahnya, tangan terbuka.
- Pikiran: kembalikan fokus ke kata-katanya tiap kali pikiran melayang.

# 05

## BAB 05

# Konflik Sehat.

---

Pasangan yang tidak pernah bertengkar bukan pasangan yang sehat. Pasangan yang sehat adalah yang tahu cara bertengkar dengan baik.

# Empat Kuda Penghancur Hubungan (John Gottman).

**J**ohn Gottman, peneliti hubungan terkemuka di dunia, mengidentifikasi empat pola komunikasi yang memprediksi perceraian dengan akurasi 94%. Ia menyebutnya "Four Horsemen of the Apocalypse". Kalau kamu menemukan dirimu sering melakukan salah satunya — kamu harus berhenti hari ini.

HORSEMAN	TAMPAK SEPERTI	ANTIDOT
Criticism	"Kamu selalu...", "Kamu tidak pernah..."	Bicara tentang aksi spesifik, bukan karakter.
Contempt	Sarkasme, mengejek, mata memutar.	Hormat dan apresiasi rutin (5x positif : 1x negatif).
Defensiveness	"Itu bukan salahku, kamu yang..."	Bertanggung jawab atas bagian kecil dari masalah.
Stonewalling	Diam tertutup, menjauh emosional.	Time-out 20 menit, lalu kembali ke percakapan.

## Aturan repair attempt.

Saat percakapan memanas, salah satu pasangan akan mencoba "repair attempt" — candaan kecil, sentuhan, atau frasa untuk meredakan. Pasangan sehat menerima repair attempt. Pasangan yang gagal menolaknya.

- Saat ia mencoba repair ("hei, kita ngobrol baik-baik lagi yuk") — terima dengan senyum, bukan tolak.
- Kalau kamu yang merasa percakapan terlalu panas: ambil 20 menit time-out untuk kalibrasi. Bukan ghost.
- Setelah time-out, kembali. Mulai dengan validasi sebelum lanjut diskusi.



Konflik yang baik tidak menghancurkan hubungan. Ia memperdalamnya, kalau ditangani dengan benar.

#### ATURAN

### Tiga aturan emas konflik.

Sebelum bertengkar berikutnya, ingat tiga ini:

- Bicara tentang aksi spesifik, bukan karakter ("Kamu telat" bukan "Kamu pemalas").
- Pilih waktu — jangan adu argumen saat lapar, capek, atau di publik.
- Tujuannya: paham, bukan menang. Ulangi mantra ini sebelum bicara.

# 06

## BAB 06

# Sentuhan & Aroma.

---

Comfort tidak hanya dibangun lewat kata-kata. Lebih banyak dibangun lewat sentuhan dan aroma yang konsisten.

## 20 detik — pelukan terapeutik.

**R**iset menunjukkan: pelukan minimal 20 detik melepaskan oksitosin — hormon ikatan. Pelukan 5 detik tidak punya efek terapeutik signifikan. Pelukan 20 detik mengubah kimia tubuhnya. Pria yang tahu ini, dan menerapkannya secara konsisten, membangun ikatan yang sangat dalam.

## Tiga sentuhan comfort yang harus dipakai.

- **Tangan di punggung bawah** — saat berjalan bersama atau di kerumunan. Sinyal: "saya melindungimu."
- **Pelukan dari samping** saat ia stres — bukan dari depan (yang lebih intens), tapi dari samping (yang lebih comfort).
- **Pegang tangannya** saat percakapan emosional — bukan untuk mengontrol, tapi untuk anchor.

## Aroma sebagai tanda safety.

Konsistensi aroma adalah salah satu faktor comfort yang paling tidak diperhitungkan. Saat ia mencium aroma kamu yang familiar — bahkan dari jauh, atau di pakaiannya yang kamu pinjam — otaknya secara otomatis melepas dopamin. Itu adalah anchor olfactory yang menjadi bagian dari rasa amannya.

Pria yang gonta-ganti parfum tiap 2 minggu sebenarnya sedang mengikis anchor itu. Pria yang konsisten dengan satu signature scent — membangun olfactory home untuk pasangannya.





SPL Unfade — aroma yang konsisten menjadi rumah olfactory baginya. Saat ia mencium itu, ia tahu ia aman.

## 07

BAB 07

# 30 Hari Comfort Frame.

---

Comfort tidak dibangun dalam satu malam. Ia dibangun dalam ribuan momen kecil — yang konsisten.

# Checklist.

- ☐ Mendengar penuh tanpa menyela (90 detik+) di tiap percakapan emosional
- ☐ Validasi emosinya sebelum memberi solusi
- ☐ Tanya "kamu butuh aku dengar atau brainstorm?" — bukan tebak
- ☐ Aturan no-phone saat percakapan penting
- ☐ Pelukan 20 detik minimal sekali sehari
- ☐ Tangan di punggung bawah saat berjalan bersama
- ☐ Tidak melakukan empat horsemen (criticism, contempt, defensive, stonewall)
- ☐ Time-out 20 menit (bukan ghost) saat konflik panas
- ☐ Repair attempt diterima dengan senyum, bukan ditolak
- ☐ Aroma signature konsisten — tidak gonta-ganti tiap 2 minggu

Wanita yang merasa aman secara emosional tidak ke mana-mana. Pria yang membuatnya merasa aman — adalah pria yang tidak ditinggalkan.

— SPL PERFUMERY

UNTUKMU, SEBAGAI HADIAH

# Aroma yang Membuatmu **Diingat** Setelah Kamu Pulang.

Pria yang kamu temui hari ini akan lupa wajahmu dalam tujuh hari. Aromamu — jika kamu pilih dengan benar — akan tetap diingatnya selama bertahun-tahun.

## SPL Signature Series — Today's Stack

SPL 100ml Extrait de Parfum (40% essence)	Rp 599.000
Atomizer travel 5ml	Rp 79.000
Bubble wrap anti pecah	Rp 20.000
Garansi pecah — ganti baru 100%	Rp 399.000
Free ongkir ulang jika pecah	Rp 50.000
10 PDF Library — The Gentleman Library	Rp 3.250.000

**Total Nilai** Rp 4.397.000

~~Rp 599.000~~ **Rp 399.000** / hari ini saja

PESAN VIA **WHATSAPP** — SEBUT KODE **SPL399**.

Buku ini gratis. Tapi kamu yang membaca sampai halaman ini bukan pria biasa — kamu sudah memutuskan untuk bertumbuh.



# Yang Tertinggal, Bukan Kata-Kata.

Pria yang menjadi safe space bagi wanitanya tidak akan pernah kehilangan dia. Karena di dunia yang sibuk, keras, dan mengevaluasi, satu pria yang membuatnya merasa diterima sepenuhnya — adalah hal paling berharga yang bisa ia miliki.



SPL Perfumery

CRAFTED IN INDONESIA · WORN BY MEN WHO ARE REMEMBERED