

BINTANG: PANDUAN REMAJA

# INTEGRITY BUILDING

Sukses dan Percaya Diri dengan Rukun Iman



*Speak Up Your Idea, Bring Up The Light In You  
And Shine The World With Your Life Being.*

## **Prakata**

Integritas itu dibangun oleh keyakinan dan kejujuran, keberanian, dan ketulusan. Integritas bikin kita percaya diri. Pernah ngerasa gak pede gak? Waktu saya remaja, saya merasa gak pede. Minderan, walau gak bisa diem, tapi gak ada yang tau kalau saya sebenarnya orang yang gak pe-de-an.

Berbagai pendalaman keIslaman yang akhirnya membuat saya mengerti makna hidup, dan makna keberadaan diri. Bangga banget menjadi seorang muslim, seorang manusia, individu yang memiliki amanah kehidupan. Berbagai kajian keislaman membuat diri saya jadi berani berkembang. Dalam salah satu pertemuan disampaikan bahwa potensi yang kita miliki harus dipergunakan, bila tidak, namanya menyiakan dan mengkhianati amanah hidup kita..Karena itu saya jadi terdorong untuk mengoptimalkan segala hal yang mungkin ada

dalam diri. Takut sama Allah SWT dan pertanggungjawaban di akhirat nanti kalau misalnya gak mengembangkan potensi apapun yang mungkin saya miliki. .

Makin tua ternyata bukan bikin makin mudah menemukan rasa percaya diri. Apalagi, yang saya butuhkan bukan sembarang Pe De buta. Baca banyak buku, eksplorasi banyak pengalaman, merekonstruksi diri sendiri, pokoknya butuh formulasi yang tepat sampai akhirnya saya menemukan apa yang disebut dengan : integritas.

Kemudian, integritas itu ditumbuhkan secara unik sebagai sebuah kekhasan atau individualitas dan menjadi inti kekuatan pribadi. Dengan integritas, idealitas yang saya miliki sebagai dasar bergerak, menjadi bersuara dan terdengar. Yang disuarakan, gak lain dan gak bukan adalah ideologi inti yang saya dan semua orang juga miliki, yaitu : keimanan. Keimanan diperoleh dengan intelektualitas, dengan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh.

Iman, Integritas dan Intelektualitas. Rumusan 3I ini dulu pernah saya tawarkan untuk dikembangkan menjadi dasar pembentukan materi mahasiswa baru, cuman karena saya waktu itu masih tingkat satu di kampus, gak banyak yang denger, akhirnya disimpenn sampe buku ini dapat kesempatan buat ditulis. Yah, kira-kira 7 tahun lah ide ini ngendap di kepala.. lama banget ya..? Tapi dari situ pengalaman yang didapat dah berjibun menggunung.

Pertama kali mengetahui pentingnya integritas, waktu saya smu, menemukan gambar mawar biru di majalah. Bukan gambar itu yang pentingnya, tapi gambar di belakangnya, yaitu foto mahasiswa cina di lapangan merah tiananmen yang sedang menghadang belasan tank baja saat revolusi disana. Foto yang sangat berharga dan bersejarah, karena beberapa detik kemudian, dia dan ribuan mahasiswa lain disana, habis lumat meninggal dunia tergilas roda besi tank-tank baja itu.

Kalau kamu inget perjuangan mahasiswa 98, sekitar itu deh, gak jauh beda. Untungnya, gak

sebanyak itu korban yang dimakan oleh kekejian sebuah rezim. Walau dua orang alumni smu 1 bogor, almamater saya, kena peluru nyasar di kepala dan leher. Untungnya Rosyada dan Paul selamat dan masih hidup sampai sekarang.. Jadi inget saudara-sodari kita di Palestina dan bumi Islam yang terjajah lainnya. Irak, Afghan, apa kabar ya disana?

Ngelantur ya? Gak juga, melalui buku ini saya pengen ketemu lebih banyak lagi sosok remaja yang kuat, kokoh, memiliki integritas pribadi dan keberanian untuk bertindak, bersuara, dan berkehendak sesuai dengan apa yang diyakini. Semoga kamu adalah salah satunya. Amiiin...

Kenapa? Karena sekarang bukan zamannya lagi keberadaan diri kita digilas oleh hal-hal yang gak penting. Kekuatan pribadi hanya bisa berasal dari integritas pribadi yang kuat. Kamu kenal kata Jihad, kan? Nah kita butuh lebih banyak lagi orang yang sanggup berjihad, dengan pena dan pedang, dengan akal dan hati.

Agar umat Islam tidak jadi buih, tapi bisa menerpa dengan kuat seperti ombak tsunami

dengan dinding tinggi tebal dan kuat yang melumatkan kezaliman. Doa dan shalawat kita haturkan kepada semua syuhada korban tsunami Aceh Desember 2004, semoga mereka semua diterima di sisiNya. Amiin Ya Rabbal 'Alamiin..

Mengenang keberadaan mereka, dan bencana nan tragis itu, kita coba hidupkan semangat untuk kita membuat hidup yang kokoh, dengan iman yang kuat. Jadikan kenangan kita pada peristiwa itu sebagai titik tumbuh. Agar jadi pribadi yang hebat. Berani beda dan berarti. Lalu, kita lakukan lebih banyak lagi kebaikan.

Jadi, lain kali ada kesempatan untuk kita (kamu dan saya, mana boleh nulis omdo..) berjuang dan menyuarakan kebenaran, kita sudah menemukan semua kekuatan yang kita perlukan, dari dalam diri kita sendiri. Ini diperlukan karena jarang sekali ada orang yang baik dan jujur.

Niatan besar atau kehendak apapun yang kita punya, harus kita hunjamkan ke dalam diri kita lalu kita melangkah dengan penuh keyakinan dan tekad. Met berjuang!!

Lakukan Selalu Kebaikan &  
Jangan Menyerah Pada Kebencian.

*Agar Hidup Kita Jadi Sebuah Do'a.*

Gina Al ilmi

Ucapan terima kasih

Untuk Allah SWT Rabbul 'Alamin, atas segala cahaya petunjuk dan hidayahnya hingga nikmat Islam selalu bisa direguk dan direngkuh setiap saatnya melalui berbagai hikmah yang tersebar di segala penjuru.

Semua kasih sayang dan cinta untuk kedua orangtua, adik-adik tersayang, keluarga besar, teman-teman, dan semua pihak yang percaya dan telah setia mendukung hingga buku ini akhirnya bisa terwujud.

Syukur atas perlindungan dari Allah SWT dan kekuatanNya dalam semua tantangan, cobaan, masalah, kerumitan, dan berbagai pengisi hidup lainnya, semua yang membuat diri dan hidup jadi bertumbuh.

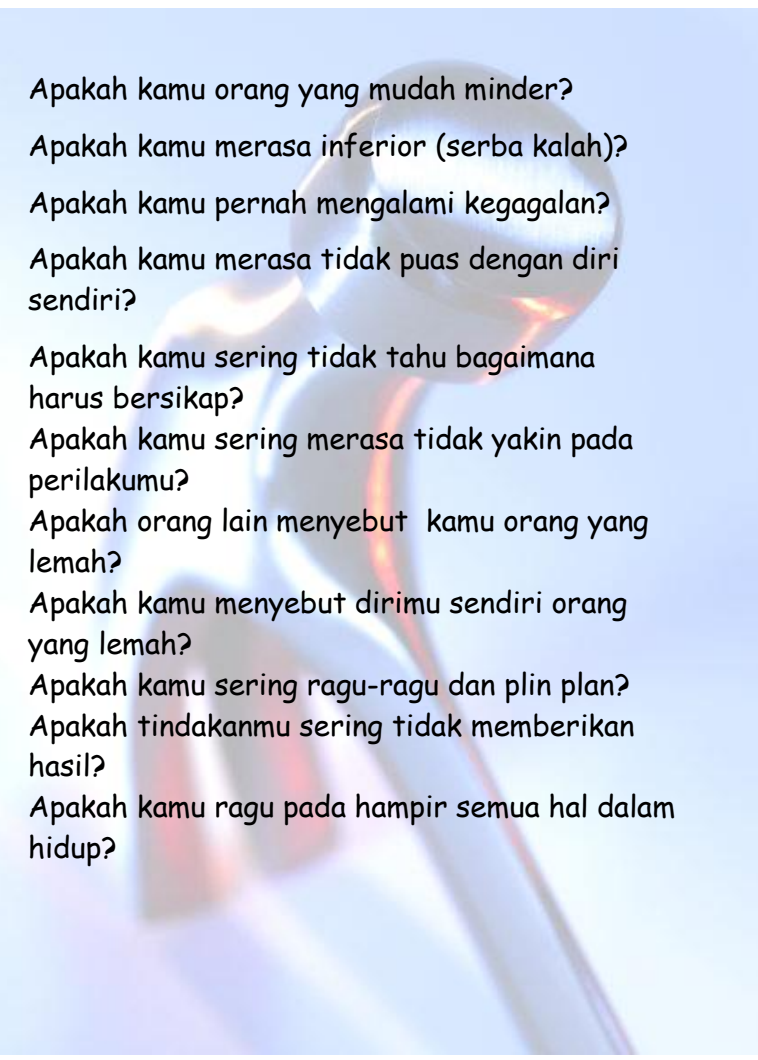
Buku ini hanya satu buku diantara semua jumlah buku yang ada, seperti keberadaan kita di dunia. Buku mungkin bisa merubah jalan berpikir

kita, tapi apapun yang kita pikirkan, hidup kita harus kita hadapi, sebaik atau seburuk apapun kenyataan yang ada. Dalam hidup, hari-hari bukan lembar kertas yang bisa kita balik ke depan dan ke belakang kapanpun. Ada kesaksian dan pertanggung jawaban hidup yang harus kita beri di hadapanNya.

*Agar Hidup Kita Jadi Sebuah Do'a.*

Gina Al ilmi





Apakah kamu orang yang mudah minder?

Apakah kamu merasa inferior (serba kalah)?

Apakah kamu pernah mengalami kegagalan?

Apakah kamu merasa tidak puas dengan diri sendiri?

Apakah kamu sering tidak tahu bagaimana harus bersikap?

Apakah kamu sering merasa tidak yakin pada perilakumu?

Apakah orang lain menyebut kamu orang yang lemah?

Apakah kamu menyebut dirimu sendiri orang yang lemah?

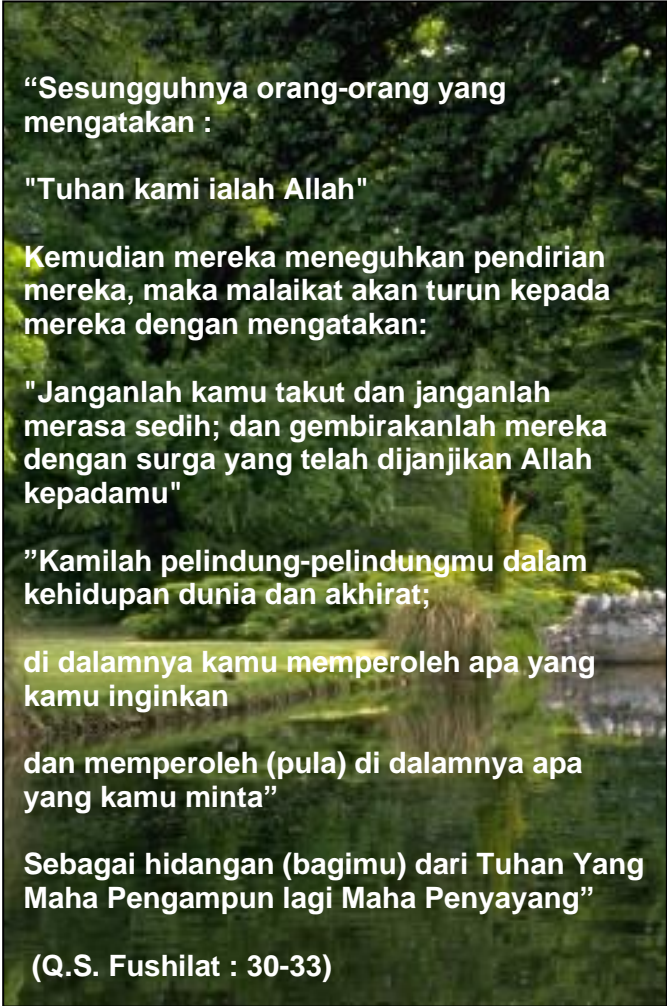
Apakah kamu sering ragu-ragu dan plin plan?

Apakah tindakanmu sering tidak memberikan hasil?

Apakah kamu ragu pada hampir semua hal dalam hidup?

Tenang aja, kamu gak sendiri. Lebih banyak orang yang gak pede daripada orang yang pede.

***Integrity Building; Lebih Dari Sekedar Pede***



**“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan :**

**"Tuhan kami ialah Allah"**

**Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan:**

**"Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu"**

**”Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat;**

**di dalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan**

**dan memperoleh (pula) di dalamnya apa yang kamu minta”**

**Sebagai hidangan (bagimu) dari Tuhan Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”**

**(Q.S. Fushilat : 30-33)**

## **BAB 1**

### **TAMPIL KEREN DENGAN INTEGRITAS**

#### **Eksplorasi Diri**

Coba ajukan berbagai pertanyaan ke dalam diri kamu, atau kamu minta orang lain membantu kamu menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini

***"Cita-Citaku Apa Ya?"***

***"Minatku Apa Sih?"***

***"Aku Sebenarnya Orang Yang Seperti Apa?"***

***"Apa Sih Hal Yang Penting Dan Yang Gak Penting?"***

***"Apa Yang Aku Suka Dan Yang Aku Gak Suka?"***

***"Hidup Itu Apa Sih?"***

***"Aku Mau Jadi Orang Yang Gimana Ya?"***

Asyiknya jadi remaja, semua orang bilang, kamu sudah besar. Banyak hal yang jadi berubah. Misalnya suara jadi berubah, bentuk tubuh berubah, cara berpikir juga berubah. Kamu merasakan perubahan atau tidak?

Sedikit banyak, perubahan fisikmu berpengaruh pada cara kamu merasa dan berpikir. Usia yang bertambah juga bikin kamu harus menjalani ragam kehidupan yang berbeda. Dari SD ke SMP, banyak perubahan kan? Dari SMP ke SMU juga banyak lagi perubahan yang terjadi pada diri kamu.

Fisik kamu tumbuh. Secara sosial, kamu pun berkembang. Yang jadi pertanyaan adalah, bagaimana dengan kepribadian kamu? Apakah kepribadian kamu juga ikut tumbuh?

Dari Semua Perubahan Yang Terjadi Di Masa Remaja, Yang Justru Paling Berubah Adalah.. :

Sikap Terhadap Diri Sendiri!

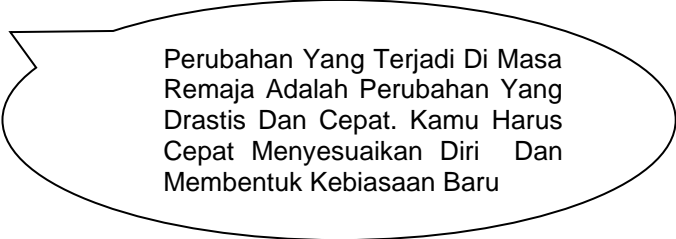
Serunya, yang paling merasakan perubahan ini, seringkali bukan si remaja itu sendiri, tapi justru orang-orang di sekitarnya. Kadang-kadang kita gak tahu, tapi justru ayah, ibu, paman, tante, adik, kakak, sodara, tetangga, nenek, kakek, teman dan guru, yang justru memberitahu pada kita, bahwa kita berubah. Kitanya sendiri malah seringkali ga ngerasa kalau udah berubah.

Gak percaya? coba inget-inget deh. Biasanya, remaja itu jadi sangat-sangat peduli sama penampilan. Jadi mulai ngamatin mode, jadi sering jalan ke mall, baca-baca majalah remaja, dan serius nonton tivi dan film. Hal-hal yang tidak penting kemudian jadi super penting.. padahal banyak hal lain yang lebih penting.

Beralih dari anak kecil menjadi remaja, yang terjadi adalah...kebiasaan-kebiasaan masa kecil jadi dirombak. Diganti dengan kebiasaan baru, yang dicari dan dibentuk sendiri.

Kebiasaan ini bisa jadi sesuatu yang unik dan baru, seperti kamu pake jilbab, yang tadinya belum pake.

Ada juga kebiasaan lazim, seperti remaja putra belajar mencukur kumis dan janggut. Remaja putri setiap bulan harus menghadapi siklus menstruasi.



Perubahan Yang Terjadi Di Masa Remaja Adalah Perubahan Yang Drastis Dan Cepat. Kamu Harus Cepat Menyesuaikan Diri Dan Membentuk Kebiasaan Baru

Kamu harus belajar untuk mempraktekkan berbagai hal baru menjadi sebuah kebiasaan yang harus kamu lakukan sebagai seorang muslim. Kenapa? Karena kamu sudah wajib. Kamu sudah tiba pada masa akil baligh.

Menghadapi perubahan fisik itu, ada lho, bekal yang harus kamu pelajari, misalnya Fikih Thaharah atau cara dan hukum bersuci.

Di masa akil baligh inilah, kamu sudah harus menanggung sendiri berbagai perbuatanmu, sebagai dosa atau pahala... begitu. Jadi harus banyak berpikir, kan?

Coba tanyakan pada ayah, ibu, guru, teman dan kakakmu, mengenai apa yang harus kamu lakukan menghadapi berbagai hal baru yang terjadi padamu itu.

Kita harus sama-sama sadari, bila perubahan yang ada di masa remaja itu gak dikelola, bisa-bisa jadi gawat.. kita bisa rusak sendiri. Udah banyak deh, contohnya di sekitar kita. Dan siapa juga orang yang mau jadi orang rusak gitu lho.. semua pasti pengen sukses dan bahagia. Kamu juga pasti pengen kan, punya kehidupan yang indah?

### *Watch Out...!!*

Masalah Yang Biasa Dikeluhkan Oleh Masyarakat, Guru dan Orangtua adalah Tentang Masalah Emosi Yang Labil Pada Remaja.

Banyak Kenakalan Dan Kerusakan Terjadi Karena Remaja Salah Paham Tentang Dirinya dan Perannya. Banyak Yang Berpikir Karena Badan Sudah Membesar Kemudian Merasa Bebas dan Tidak Mau Menerima Saran Siapapun.



Jadi Remaja, Jadi Mandiri dong..

Salah satu tugas dalam masa remaja adalah mencapai kemandirian emosi. Contohnya, kapan kita marah, kapan merasa suka pada suatu hal, apa yang kita benci, dan apa yang kita ingin hindari. Semua orang berbeda-beda kerangka emosinya. Itulah yang dinamakan dengan kemandirian emosi.

***Kemandirian Emosi Adalah Kebebasan Untuk Berbuat, Berperilaku, dan Merasa, Sesuai dengan Apa yang Kita Ingin dan Kita Rasakan.***

Mengapa kemandirian emosi menjadi suatu hal yang penting? Sebabnya adalah karena remaja mulai dihadapkan pada berbagai **pilihan hidup**.

Pada tingkat sekolah menengah kamu mulai membuat berbagai pilihan dengan variasi yang beragam.

Di SMP dan SMU ada berbagai kegiatan ekstra kurikuler yang bisa diikuti. Di sekolah pun mulai ada berbagai pilihan pelajaran baru. Sebelumnya pemilihan minat belajar itu tidak

dilakukan. Nah, inilah salah satu guna dari kemandirian emosi tersebut.

Dengan memiliki kemandirian emosi, kamu mampu untuk menentukan, apapun pilihan yang ada di sekitarmu. keterampilan dalam mengambil keputusan ini penting karena setiap orang harus bertanggung jawab untuk setiap keputusan yang diambilnya. Berbagai keputusan itu bisa jadi sangat penting.

## Intermezzo....

- Ⓢ Kemandirian emosi berkaitan dengan selera, kesukaan, pilihan hidup, minat, kebutuhan, keinginan, cita-cita. Sesuatu yang khas dirimu. Sesuatu yang tidak bisa dikendalikan oleh orang lain.
- Ⓢ Kemandirian emosi bisa membentuk diri kamu jadi asyik. Karena dengan kemandirian emosi kamu bisa menemukan hal yang kamu sukai dan hal yang tidak kamu sukai.
- Ⓢ Kemandirian emosi juga bikin kamu selalu bersemangat dalam menjalani berbagai hal yang kamu sedang lakukan.
- Ⓢ Kemandirian emosi juga membuat kamu mampu menentukan hal yang penting seperti cita-cita.
- Ⓢ Secara aktif, kemandirian emosi bekerja setiap waktu. Setiap saat kita berpikir, dan kita merasa. Banyak keputusan yang di ambil dalam hitungan detik saja.

Sayangnya, kemandirian emosi ini, seringkali tumbuh tidak terkendali. Banyak remaja kemudian merasa dirinya tidak berhak dicampuri urusannya oleh siapapun, tidak mau dinasihati siapapun. Apakah kamu seperti itu? Semoga tidak sampai parah ya.

Dorongan untuk menemukan diri sendiri, menentukan perasaan sendiri, menentukan keinginan sendiri, dan mengembangkan apa yang kita minati dari diri kita dan apa yang ada di lingkungan kita sebesar-besarnya adalah sebuah keinginan yang selalu mendorong remaja untuk mencoba banyak hal baru. Juga mencoba model perilaku dan gaya baru dalam berpenampilan atau bergaul.

Selain membantu kamu menemukan cita-citamu, kemandirian emosi juga bikin kamu bisa tahu, bagaimana cara yang menyenangkan untuk kamu sampai ke cita-cita kamu itu.

Dengan semua semangat untuk mencapai cita-cita itu, kamu akan bisa tetap fokus. Kamu juga bisa terhindar dari berbagai hal yang bisa membelokkan atau membuat kamu mundur dari cita-cita itu.

Pada masa remaja ini sangat baik bila kamu mulai membekali diri dengan berbagai kemampuan dan keterampilan untuk nantinya kamu bisa sampai pada tujuan dan cita-cita kamu.

## **Bagian 1**

### **Integrity Building, Apaan Sih?**

#### **Kamu dan hidupmu**

Pengen tahu gak sih, kenapa di dunia yang begitu luas ini, ada orang yang bisa jadi orang penting, dan ada orang yang cuma numpang hidup aja?

Atau mungkin kamu mikir, kenapa ada orang yang bisa jadi sukses berat, sementara orang yang lain enggak? Nah lo.. kamu mau jadi orang yang mana? Gak usah ditanya biasanya pasti pada jawab pengen jadi orang sukses, ya kan?

Semua orang pasti pengen punya kehidupan yang berarti. Pengen jadi orang sukses. Pengen jadi orang yang berhasil mencapai sesuatu. Pengen jadi orang yang bisa meninggalkan jejak di atas bumi yang ditapakinya.

Setiap orang, termasuk kamu yang lagi baca buku ini, pengen gak sih, jadi remaja yang di masa dewasanya nanti sukses dan berhasil?

Gimana caranya?

Apa sih yang bedain antara orang yang sukses dan orang yang enggak? Katanya sih, orang itu baru bisa sukses kalau berusaha dengan

sungguh-sungguh. Tapi.. gak semua orang yang sudah berusaha dengan sungguh-sungguh itu, bisa sukses lho ternyata.. lalu apa dong? Kamu pasti nanya gitu..

Sebenarnya, sukses itu datangnya gak jauh-jauh lho. Gak usah dikejar, gak usah didaki, ditempuh, kamu juga udah bisa mencapai kesuksesan itu. Kamu aja mungkin yang belum paham mengenai apa arti dari kesuksesan itu.

Kata orang pintar nih, (bukan saya..) orang yang sukses itu, harus membangun dulu, rasa bangga di dalam dirinya, atas apa yang dilakukannya. Tapi, bukan rasa bangga kosong alias sombong. Maksudnya adalah; orang itu mensyukuri apa yang ia miliki dalam hidup.

Intermezzo..

### **Memulai kesuksesan dari bersyukur**

1. Definisikan syukur dan sukses menurut dirimu sendiri. Rasa syukur adalah perasaan yang menyenangkan. Rasa gembira dan bangga pada apa yang telah kamu lakukan.
2. Coba lihat ke belakang, pandanglah hidup yang telah kamu jalani. Coba lihat kembali, apa yang telah kamu lakukan dalam hidup.
3. Bersyukurlah, dan ekspresikan rasa syukur itu dengan berbagai cara yang baik.
4. Selanjutnya, lihat ke dalam diri kamu sendiri. Apa yang telah membuat kamu bisa melakukan berbagai hal yang membanggakan itu? Di sini kamu bisa menemukan berbagai hal yang tak terduga.
5. Biasanya kamu akan menemukan keberanian dan orisinalitas. Keberanian adalah kunci menuju kesuksesan. Setiap orang pasti punya potensi. Potensi itu harus kamu ekspresikan dengan orisinalitas (ciri khas atau keaslian).



6. Lakukan evaluasi setelah mencapai suatu prestasi, ukur kembali kelebihan dan kekurangan dirimu. Biasanya porsi berubah. Kelebihan akan bertambah dan nilai minus kamu akan berkurang. Kelebihan itu adalah potensi baik yang tersimpan dalam diri kita. Sementara, kekurangan kita adalah potensi yang masih harus diolah dan diperbaiki.
7. Setelah itu, coba pandang secara bening kehidupan kamu sekarang. Dimana kamu berada, apa yang kamu lakukan, apa peran yang telah kamu jalani, siapa saja atau apa saja yang ada di sekeliling kamu sekarang.
8. Lalu, kamu lihat ke depan, apa yang kamu inginkan, apa yang kamu tuju, apa yang kamu ingin wujudkan? Apa yang kamu ingin dapatkan, apa yang kamu ingin peroleh? Sudah ketemu atau belum, harapan dan cita-cita hidupmu itu? Gunakan semua potensi pribadi dan potensi sosialmu untuk memperoleh apa yang kamu tuju.

Bila sudah, kita kembali lagi pada bahasan yang tengah kita garap disini, yaitu : integritas. Apa hubungan integritas dengan kesuksesan dan kebahagiaan? Mengapa kamu memerlukan integritas di dalam hidup kamu?

Sering denger istilah *inner beauty* kan? Nah.... Integritas, gak cuma bikin pribadi kamu jadi indah, kamu juga bakal sekaligus menemukan *inner strength* alias kekuatan kepribadian.

### **Intermezzo..**

#### **Integritas itu apa sih?**

*Integritas adalah menjadi diri sendiri dan bertindak atas prinsip pribadi.*

Menjadi diri sendiri itu artinya menerima diri kita apa adanya.

Menjadi diri sendiri juga berarti kita membentuk diri untuk menjadi yang terbaik.

Sebelum kita bahas mengenai integritas, kita harus bahas mengenai beberapa hal dulu, yaitu :

**Diri kita**

**Hidup kita**

**Identitas kita**

Kita bahas satu-satu ya...

**Diri kita** : Kita hidup dengan satu sosok yang gak akan pernah kita tinggalkan sampai kita mati, yaitu: diri kita sendiri. Setiap diri kita terbagi atas tiga bagian, yaitu, akal, jasad dan ruh. Tiga unsur yang ada dalam diri setiap manusia ini, adalah potensi yang kita miliki untuk kita kembangkan. Itulah amanah kehidupan kita. Apa yang kita lakukan dengan diri, hati, akal dan jiwa kita, harus kita pertanggungjawabkan nantinya.

**Hidup kita** : *Had anyone ever told you how to run your life?* (Adakah yang pernah ngasih tau sama kamu, gimana caranya jalani hidup?) Rasanya gimana tuh? Kayaknya gak asyik, ya gak? Paling keren memang kalau kita sendiri yang menentukan setiap hal yang kita jalani, sampaikan, dan inginkan.

Hidup gak akan jadi masalah, kalau kita tahu dan paham apa yang harus kita lakukan. Hanya dari Al Qur'an dan hadits, sumber yang paling murni, kita bisa tahu pasti apa yang harus kita lakukan dalam hidup kita dan gimana menjalani setiap harinya.

**Identitas kita :** Identitas itu identik dengan apa yang kamu lakukan, kamu harus lakukan, dan apa yang kamu ingin lakukan, juga tentang apa yang kamu tidak ingin lakukan.

Kenapa masih cari identitas? Hal ini karena, identitas kita mendatangkan berbagai tuntutan peran yang harus kita penuhi.

Misalnya, sebagai anak dari orangtua kita, sebagai siswa dari suatu sekolah, sebagai warga dari suatu lingkungan masyarakat, sebagai seorang individu. Apa yang kamu ingin lakukan, dan apa yang kamu harus lakukan? Kedua hal itu bisa jadi kontradiktif alias saling bertentangan.

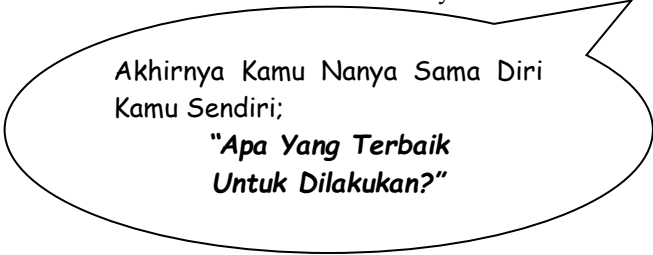
Apapun peran yang harus kita jalani di tempat dimana kita berada, kita punya banyak pilihan untuk melakukan suatu hal dengan cara tersendiri.

Kita gak dipaksa untuk begitu aja menjalankan berbagai hal tanpa kita merasa nyaman melakukannya.

### **Integritas Dan Kebebasan**

Tiap orang punya kemerdekaan individu. Kekhasan kamu dalam menjalani kebebasan atau kemerdekaan individu-lah, yang mencerminkan integritas kamu.

Seiring dengan bertambahnya usia, ada berbagai hal baru yang kamu temui. Menemukan hal baru, umum ditemui bila ada hal yang kamu benar-benar paham dan hal yang kamu sama sekali tidak pahami. Akibatnya, bisa aja ada banyak aktivitas yang harus kamu kerjakan, tapi kamu tidak tahu cara melakukannya.



Akhirnya Kamu Nanya Sama Diri  
Kamu Sendiri;

***"Apa Yang Terbaik  
Untuk Dilakukan?"***

Munculnya pertanyaan itu menandakan bahwa kamu sudah merasa perlu untuk mengembangkan integritas kamu. hal ini karena integritas menumbuhkan dorongan untuk selalu berbuat yang terbaik.

Banyaknya hal baru yang ditemui, rasa kaget karena menemukan begitu banyak hal baru, dan berbagai perubahan yang terjadi dalam diri kamu bisa membuat timbul banyak konflik dan masalah saat kamu memasuki masa remaja.

Untuk jawab pertanyaan itu, kamu perlu kembali pada permasalahan identitas dan integritas. Sebagai seorang remaja, kamu pasti akan memilih gayamu sendiri dan membentuk diri dalam identitas tertentu.

Permasalahan pembentukan identitas seringkali dirasakan sebagai krisis oleh banyak pihak, tidak hanya oleh remaja itu sendiri. Orangtua, guru, bahkan pemerintah, semuanya ikut ambil peduli. Kenapa? Karena remaja itu penting.

Asyiknya sih, remaja muslim tidak boleh hanya menjadi orang "kebanyakan". Kita semua pengen remaja muslim tumbuh menjadi individu yang unggul, yang memiliki kompetensi kepribadian yang tinggi. Kelebihan itu akan bisa

diraih dan dicapai dengan membangun integritas diri.

## **Remaja dan Gaya Hidup**

Praktek integritas tercermin dalam identitas atau gaya yang kamu pilih. Kita mulai dengan mencoba melihat teman-teman kamu.. Nah, masing-masing dari mereka punya gaya yang beda kan?

Beda gaya, beda identitas. Gaya itulah yang mencerminkan identitas seseorang. Tapi, apa cuma masalah gaya? Enggak juga sih,

Identitas itu, lebih dalam dari sekedar cara gaya. Identitas yang kamu pilih, akan kamu jalankan sebagai sebuah pilihan hidup. Pertimbangan yang harus kamu miliki haruslah pertimbangan yang paling bijak, yang paling baik.

Identitas itu suatu hal yang penting lho.. identitas bukan cuma penampilan atau perilaku yang kamu tampilkan.. Yang terpenting dalam identitas adalah apa yang ada di dalam pikiran kamu dan hati kamu, yang menata perilaku, sikap dan gaya bicaramu setiap waktunya.

Masalah milih gaya itu sebenarnya hal biasa, tapi.. ada yang membuatnya jadi tidak biasa. Kamu mungkin gak sadar, tapi di

sekeliling kamu, ada gempuran dari media massa cetak, layar kaca dan layar lebar, radio, internet dan lain sebagainya.

Buat bikin kamu beli produk atau barang yang mereka bikin, mereka menciptakan gaya hidup sendiri. Ada gaya pop, gaya rock, gaya dangdut, *punk*, *gothic*, *ethnic*, *hippies*, *casual*, *bohemian*, de el el gaya lain-lain lagi.

Macam-macam gaya itu tidak diciptakan sendiri, tapi ada landasan berpikir di belakangnya. Misalnya, gaya punk tercipta dari aliran berpikir yang mengusung kebebasan namun menyadari bahwa ada aturan yang gak bisa dilanggar, hingga mereka memberontak pada hal yang terlihat, sebagai suatu bentuk ekspresi, yaitu kelaziman dalam berpenampilan. Tumbuhlah suatu gaya tertentu yang sebelumnya tidak ada. Akibatnya yang untung produsen hair spray dan pewarna rambut... Sejumlah orang yang merasakan hal yang sama lalu berkumpul menjadi komunitas yang terus tumbuh. Belum lagi, mereka punya aliran musik tersendiri. Ada komunitas dengan majalah, kegiatan rutin dan berbagai hal yang berputar di sekitar mereka.

Sekarang ini, gaya hidup sudah menjadi sebuah industri. Semuanya berusaha memanfaatkan kemandirian emosi yang tengah



tumbuh pada diri kamu ke arah berkembangnya emosi-emosi tertentu yang gak alami. Misalnya, penggemar punk suka mengasingkan diri dari lingkungan dan berbuat berbagai hal yang ekstrim seperti menggambar tato dan memasang anting pada berbagai bagian tubuh.

Gaya-gayaan itu enak gak sih? Apa lebih banyak gak enaknya? Ditindik pasti sakit kan? Digambar tato juga pasti super nyakitin dengan berbagai jarum yang ditusukkan ke kulit kamu. Jadi mikir.. untuk apa sih, semua itu? Ada gak, tujuan yang bisa kamu temukan dari perbuatan seperti itu? Pasti kamu juga nyadar deh, bahwa hal-hal itu gak penting buat hidup dan masa depan kamu.

Darimana sih remaja menemukan berbagai gaya yang kemudian diikuti? Sumber dari berbagai gaya itu adalah media dan hiburan. Ada juga sih yang sekedar mengambil gaya yang umum ada dari keluarga dan teman-teman dalam lingkungannya.

Banyak remaja yang cari gaya dari berbagai tontonan yang dilihat. Sampai ada istilah, tontonan jadi tuntunan. Dari mulai baju, sepatu, tas, musik, makanan, minuman, aksesoris, parfum, sabun, semua deh. Gaya selebriti di

suatu film, sinetron, video klip atau iklan, diikutin habis-habisan.

Media itu ada berbagai macam, ada media cetak dan elektronik. Media cetak terdiri dari koran, majalah, tabloid, poster, selebaran dll. Media elektronik terdiri dari televisi, radio, internet dll.

Muatan media bermacam-macam. Sebab orang bikin media juga beragam. Ada landasan pemikiran tertentu di baliknya. Buat media bisa hidup, perlu iklan yang mengisi.

Baik muatan maupun iklan dalam media, akan memasuki pemikiran dan menjadi wawasan kita. Secara langsung maupun tidak, tindakan dan perilaku kita dipengaruhi oleh apa yang kita baca, tonton, simak dan dengar.

Ada efek media dan hiburan yang merusak. Bila kamu tidak hati-hati, bisa menuntun dan mendorong kamu untuk berbuat hal yang tidak baik. Coba lihat deh, tayangan yang ditujukan untuk konsumsi remaja penuh berisi cerita percintaan dan gaya hidup.

## **Buat Kamu Yang Cari Gaya..**

Integritas sama sekali bukan buat gaya-gayaan. Justru, integritas itu jaaaa.. sekali dari cari gaya. Integritas itu hanya bisa dicapai dengan penanaman nilai dan prinsip yang dasar dan mendalam.

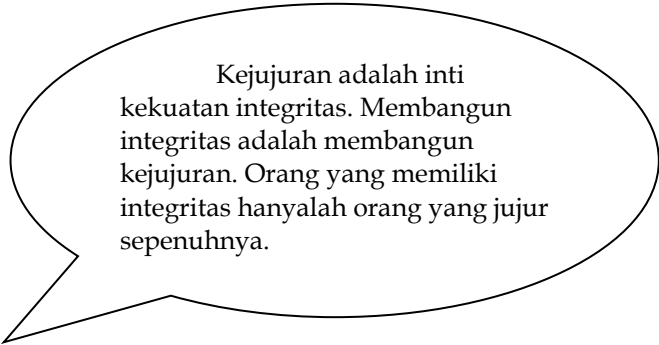
Ridha Allah satu-satunya hal yang penting!! Bila Ridha Allah SWT sudah kamu tempatkan sebagai landasan berperilaku, kamu akan tahu gaya yang gimana yang sesuai untuk kamu.

Dengan tujuan untuk meraih Ridha Allah, integritas diri kamu bakal jadi keren luar dalam, fisik dan hati, lisan dan akal, ruhani dan perbuatan.

Kamu juga gak akan bingung lagi masalah gaya apa yang akan kamu pilih. Kamu gak lagi direpotin masalah mode, gaya yang oke, asyik dan aman buat seumur hidup kamu adalah gaya yang syar'i dan sesuai tuntunan.

Pokoknya, dengan jilbab rapi buat yang perempuan dan pakaian sopan serta nutup aurat buat yang pria, akan bikin teduh mata dan hati kamu yang punya gaya dan orang lain yang berhadapan dengan kamu dimanapun kamu berada. Itulah gaya yang keren dan islami. Asyik kan?

## **Mau Jadi Remaja Yang Punya Integritas Diri? Jawabannya Cuma Satu, Yaitu : Kejujuran.**



Kejujuran adalah inti kekuatan integritas. Membangun integritas adalah membangun kejujuran. Orang yang memiliki integritas hanyalah orang yang jujur sepenuhnya.

### **Kerennya Kejujuran**

Kalau kamu cari di dalam diri kamu, apa yang bisa bikin kamu jadi keren, jawabnya adalah: kejujuran.

Yakin aja deh, menjadi seorang yang jujur adalah segalanya. Nilai kejujuran ini akan menjamin kegemilangan dan kecemerlangan dalam seluruh waktu hidup kita dan setiap lintas hati kita.

Watch out!!

Bisa saja ada orang yang berintegritas tinggi terkadang lemah, namun kekuatannya tidak pernah mati dan tidak pernah pudar. Hal itu tak mungkin terjadi bila tanpa adanya kejujuran dalam berniat, kejujuran dalam berpikir, merasa dan mengambil keputusan.

Siapakah teladan kita dalam membangun integritas sejati lewat kejujuran? Nabi Ibrahim adalah pemilik nama harum kejujuran itu. Dengan kejujuran dan beningnya mata hatinya, ia mampu menemukan Tuhan yang sebenarnya. Bahkan walau ayahnya seorang pembuat patung berhala, sedikitpun ia tidak gentar.

Walau dibakar hidup-hidup sekalipun di hadapan Raja Namrud dan seluruh kaumnya, ia tetap memegang teguh kejujuran hatinya bahwa Tiada Tuhan selain Allah SWT. Dengan keberpihakan Allah SWT padanya, api yang membakar Nabi Ibrahim hidup-hidup itu menjadi dingin.

Dari Abdullah bin Mas'ud, dari Nabi Muhammad saw.

*"Kalian harus jujur, karena kejujuran itu menunjukkan pada amal kebaikan. Dan amal kebaikan menunjukkan kepada surga. Dan orang itu akan tetap berkata jujur, dan memilih untuk jujur sehingga ia dicatat di sisi Allah SWT sebagai orang yang jujur...."*

(Diriwayatkan Al Bukhary, Muslim, Abu Daud dan Tirmidzy).

### **Kejujuran Itu Ajaib Lho..**

Kejujuran menghasilkan banyak tindakan yang tepat sasaran dan diperlukan, atau dengan kata lain, solutif. Kejujuran berkreasi bikin orang jadi produktif dalam berbagai bidang yang berbeda.

Karya yang menjadi buah-buah kejujuran datang dari hati yang bersih dan pikiran yang jernih. Hasilnya akan tepat sasaran, menyegarkan banyak kepala dan menjadi inspirasi untuk banyak orang.

Kejujuran mendatangkan keberuntungan. Jujur pada Allah SWT berarti kita selalu berusaha mematuhi dan menjaga, aturan dan larangannya.

Hasilnya, berkah dan kemudahan akan diberikan Allah SWT pada orang yang menjaga dirinya dan menjaga aturan-aturanNya.

Bahkan, tak hanya untuk orang yang jujur saja, pertolongan dari Allah SWT akan diberikan juga untuk lingkungan yang lebih luas lagi. Hingga, integritas yang kita jaga, mungkin juga akan bisa menjaga lebih banyak orang lagi, tidak hanya diri kita sendiri.

### **Masalah Integritas**

Integritas itu penting dikembangkan karena kita memandang bahwa masa remaja adalah masa persiapan kedewasaan, masa persiapan masa depan.

Karena itu, walau masih remaja, kita harus mencoba membentuk diri kita menjadi pribadi muslim yang unggul dengan memiliki integritas.

Tanpa integritas, setiap orang tidak merasa bahwa ia harus bertanggung jawab atas dirinya, atas hidupnya, atas perbuatannya. Akibatnya, ada orang yang merasa dirinya boleh berbuat apa saja, tanpa memikirkan akibatnya. Padahal, sejatinya tidak begitu.

Intermezzo..

Memiliki integritas berarti memegang kendali atas hidup kita. Tanpa memiliki integritas, berarti kita melemahkan keberadaan diri kita dan menyia-nyiakan kebebasan yang diberikan Allah SWT untuk membentuk diri kita menjadi yang terbaik yang kita bisa.

### **Asal Mula Integritas**

Integritas berasal dari kekuatan hati dalam memegang kebenaran. Permasalahan integritas bukan masalah dosa dan pahala. Juga bukan sekedar masalah moral belaka.

- Integritas adalah tentang memiliki prinsip, dan bagaimana mempertahankan prinsip tersebut.
- Integritas juga masalah komitmen pada diri sendiri dan bagaimana memegang teguh komitmen tersebut.



## **Prinsip Itu Apa Sih?**

Pasti kamu sering dengar mengenai prinsip. Prinsip adalah nilai-nilai yang kita jaga dengan kuat. Contohnya, prinsip kebaikan. Orang yang memiliki prinsip kebaikan akan selalu berbuat baik dan mencegah dirinya dari berbuat jahat pada siapapun.

Kamu dibilang memiliki prinsip kalau kamu mampu berjuang dan rela berkorban demi mempertahankan prinsip kamu itu.

Berjuang artinya kamu berusaha keras untuk berbuat baik, dan mewujudkan kebaikan itu agar menjadi nyata.

Rela berkorban artinya kamu bisa melepaskan berbagai hal yang dianggap orang lain penting atau berharga karena prinsip yang kamu jaga.

Prinsip itu macamnya banyak. Dengan memiliki prinsip, kita menjaga diri kita untuk menjalankan apa yang kita percayai.

Sebagai seorang muslim, prinsip yang harus kita jaga adalah prinsip dasar keislaman. Dalam keseharian, kita bertingkah laku dengan melihat pada berbagai aturan dan nasihat dari Al Qur'an dan Hadits.

## **Komitmen Itu Apa Sih?**

Komitmen adalah janji atau ikatan. Memiliki komitmen artinya memiliki ikatan pada suatu hal yang berarti. Komitmen mendatangkan kewajiban tertentu. Komitmen menjadi jaminan bagi orang-orang yang telah bersepakat.

Komitmen itu ada beberapa jenis. Ada komitmen pada diri kamu sendiri, ada juga komitmen bersama orang lain.

Contoh komitmen diri misalnya komitmen untuk berprestasi. Kamu berjanji pada diri kamu sendiri untuk selalu memanfaatkan berbagai kesempatan yang kamu punya untuk meraih prestasi.

Dengan memiliki komitmen kamu jadi lebih fokus dan berkonsentrasi. Di sekolah kamu tidak hanya belajar saja tapi juga selalu aktif dan kreatif. Kamu juga produktif dan berusaha untuk berprestasi dalam setiap aktivitas, mata pelajaran, dan tugas-tugas. Wah.. asyik deh sekolahnya...

Contoh komitmen bersama misalnya, kesepakatan antara anggota organisasi. Kamu dan teman-teman di pramuka misalnya, memiliki komitmen untuk memajukan organisasi itu. Kamu jadi bersemangat dalam setiap kegiatan dan gak mudah bosan. Kamu jadi asyik ikutan banyak aktivitas, menjadi giat dan terdorong untuk produktif dan kreatif.

Komitmen yang kamu miliki bersama teman-teman membuat kamu selalu melakukan berbagai aktivitas bersama-sama. Kalau ada masalah, selalu diatasi bersama-sama hingga jadi ringan dan selesai dengan mudah.

## **Membentuk kepribadian kita dengan Integritas**

Untuk bisa menjadi seorang manusia yang utuh, hampir tidak mungkin bila tanpa integritas. Integritas menjadi awalan sekaligus tiang penguat kepribadian kita.

Tanpa integritas, keberadaan kita dimanapun tak ada artinya. Orang yang tidak memiliki integritas adalah orang yang tidak berharga.

Integritas membuat kamu memiliki kepribadian yang baik. Pribadi yang baik adalah :

- Pribadi yang kompeten. Mampu menjalankan berbagai tuntutan lingkungan
- Pribadi yang bertanggungjawab. Dapat menanggung konsekuensi dari setiap perbuatan yang dilakukan.
- Pribadi yang ideal. Selalu memahami, memiliki, dan mempertahankan nilai-nilai ideal.
- Pribadi yang diandalkan. Dapat dipercaya dalam setiap perbuatannya.

- ❖ Setelah memiliki integritas dan membangun integritas, integritas tersebut harus dijaga dengan pemeliharaan dan penjagaan perilaku dan perkataan kita, bahkan lebih dalam lagi ; niat kita.
- ❖ Pribadi yang memiliki integritas adalah orang yang istimewa dan dibutuhkan keberadaannya, dimanapun mereka berada.
- ❖ Pribadi ber-integritas biasanya jadi orang yang penting. Hal ini karena mereka sering dijadikan acuan perilaku, dan menjadi contoh dan panutan di lingkungan dimana mereka berada.

*Integritas akan membantu kita untuk menjadi orang yang terbaik.*

### Intermezzo..

- Integritas adalah tentang menjadi diri sendiri. Bagaimana memiliki sikap yang tepat, sesuai dengan apa yang kita rasakan, setiap waktu.
- Integritas juga tentang memotivasi diri kita, untuk mencapai apa yang kita inginkan dalam hidup, dengan prinsip yang mulia.
- Integritas adalah tentang menghargai diri kita apa adanya. Integritas juga tentang melakukan berbagai hal dalam kondisi diri terbaik dari kita.
- Saat bekerja sama, integritas berarti menjaga kejujuran dan prinsip bersama, juga selalu berkontribusi terbaik disana.

## **Integritas Membantumu Menghadapi Ancaman**

Kita coba ambil contoh yang mudah dengan berandai-andai. Misalnya, kamu sedang membangun istana pasir di pantai, apa kamu ingin istana pasirmu itu hancur oleh ombak? Mungkin ya, waktu kamu ingin bikin istana pasir yang baru, di tempat yang lebih baik, dan kamu sudah menemukan cara untuk membangun istana pasir dengan cara yang lebih mudah dan cepat. Tapi.. di dalam hatimu pasti ada keinginan untuk istana pasir itu tetap tegak berdiri disana sebagai suatu karya yang pernah kamu bangun, dibanding bila kamu kembali lagi ke tempat yang sama hanya untuk menemukan istana pasirmu telah hancur sama sekali?

Bila hidup kamu adalah pasir pantai, dan pengalaman hidup dan waktu serta usahamu adalah bangunan istana pasir itu, relakah kamu bila seluruh usaha yang telah kamu bangun, hancur oleh serangan ombak yang tidak di duga-duga?

Ini cuma simulasi kecil aja sih.. untuk beri kamu contoh dan kesempatan untuk memikirkan, gimana kira-kira perasaan dan keadaan kamu, bila tahu-tahu kamu harus membangun segalanya dari titik nol lagi.

Dalam hidup yang sebenarnya, kamu jalani hidup kamu sendiri. Semua juga tahu, hidup itu gak gampang. Walau remaja itu masih ringan tanggung jawabnya, tapi kamu gak boleh sembarangan. Kamu juga tahu dong, kalau di dalam hidup pasti akan ada masalah. Ada aral melintang badai menghadang deh.

Kamu akan bisa bertahan dalam keadaan apapun, kamu akan tetap kuat menghadapi serangan apapun, kamu akan bisa mengarungi badai terhebat, dengan memiliki integritas di dalam diri kamu.

Ternyata, semuanya berpulang pada satu hal : integritas. Benar sekali pepatah yang mengatakan bahwa amal sholeh dan perbuatan baik kita adalah satu-satunya hal yang akan menjaga kita di dunia dan di akhirat.

Bukan orang lain yang menjaga kita, tapi diri kita sendiri dan perbuatan yang kita lakukan. Tapi, bukan sembarang amal sholeh atau sembarang perbuatan.

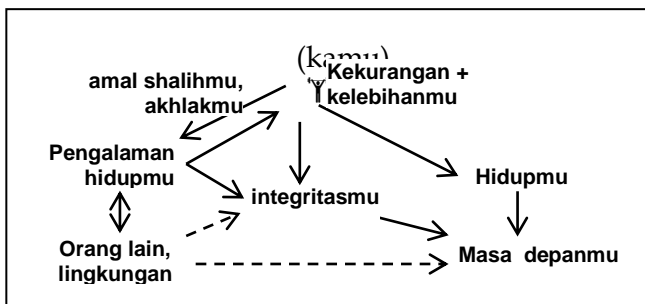
Kepercayaan dari orang lain hanya bisa terjaga bila kita memiliki integritas pribadi itu. Kita memiliki standar kualitas dalam perbuatan dan perkataan kita.



Semua pengalaman hidup yang kita bangun, adalah bekal kita untuk hidup di dunia ini. Hubungan yang kita jalin dengan orang lain, adalah hal penting yang akan memperluas amal sholeh kita.

Lebih jauh lagi, semua itu akan membentuk hidup dan masa depanmu. Bahkan, tidak hanya di dunia, tapi hingga di akhirat nanti. Insya Allah begitu.

### **Integritas Bikin Kamu Kuat**



*Skema Hidup dan Integritas*

Dari skema di atas, kamu bisa melihat bahwa saat orang lain menyerangmu, yang

diserang bukanlah diri kamu, tapi integritasmu. Nilai kamu sebagai seorang individu.

Bila kamu tidak mencoba untuk memandang serius seberapa berarti kamu sebagai seorang pribadi, dan membangun integritas, bila ada peristiwa sekecil apapun, kamu tidak akan memiliki pertahanan.

Integritasmu adalah bentengmu dalam menghadapi apapun atau siapapun. Bangunlah benteng itu menjadi benteng yang kuat dan tidak bisa di tembus siapapun. Di dalam bentengmu ini, kamu memiliki gudang senjata dan persediaan.

Dengan bekal ini, kamu bisa menghadapi serangan integritas dari orang lain, seperti hinaan, celaan, atau fitnah, bukan dengan cara yang agresif seperti menyerang balik.. jauh deh.

Orang yang berintegritas anti berbuat jahat. Kejahatan adalah suatu hal yang gak mungkin dilakukan oleh seorang yang berintegritas.

Jauh dari kejahatan, orang yang berintegritas bisa menghadapi berbagai fitnah cukup dengan berdiam diri dan tetap menjadi dirinya sendiri. Orang dengan integritas gak perlu repot bikin konferensi pers atau pengumuman di media.

Cukup dengan menjalani hari seperti biasa, akhirnya orang lain akan melihat ke dalam hatimu dan prinsip yang kamu miliki.

Saat orang lain meragukan dirimu dan menyerang integritasmu, kamu jadi tidak perlu membela diri, amal shalihmu-lah yang akan membelamu.

Hampir seperti simulasi pertanggung jawaban kehidupan kita di akhirat nanti. Bukan kita yang bicara, tetapi saksi dari amal shalih yang kita kerjakan, yaitu tangan, kaki, tubuh dan panca indera kita.

Nah, sekarang kamu sudah mengerti kan, bahwa integritas itu sangat penting? Tanpa memiliki integritas, kamu sulit untuk menjadi orang yang kuat. Kuat ini dalam artian kualitas diri kamu. Maksudnya, kamu menjadi pribadi yang tangguh, karena kamu memiliki integritas diri yang baik.

## **Integritas dan Percaya Diri**

Masalah integritas juga bukan hanya masalah kesuksesan. Tapi yang bikin lebih asyik lagi adalah; integritas membuat kamu merasa nyaman dengan dirimu sendiri. Integritas berkaitan erat dengan rasa percaya diri.

Integritas bikin kamu merasa percaya diri, dan integritas juga tumbuh dari rasa percaya dirimu itu.

Tapi.. integritas bukan pe de buta. Integritas itu artinya kamu percaya diri karena kamu tahu betul apa yang kamu lakukan. Setiap kamu melakukan apapun, kamu punya dasar yang kuat untuk perbuatanmu itu. Kamu juga punya pertanggung jawaban yang asyik punya.

Kamu tahu kamu betul karena kamu punya prinsip yang benar. Kamu juga menjalankannya dengan bersih. Karena itu, kamu jadi Pe De nan keren dengan adanya prinsip yang kamu pegang dengan kuat itu.

Bahkan, prinsip adalah satu hal yang gak bisa dimalingin di dunia lho.. prinsip kamu cuma kamu yang punya dan kamu yang jaga. Kalau kamu gak jaga prinsip kamu, gak usah dimalingin, jadi hilang sendiri deh integritasmu.

### **Integritas dan idealisme**

Orang yang punya integritas, biasanya punya idealisme tinggi. Dan orang yang idealis biasanya suka berjuang. Memperjuangkan keyakinannya dengan kerja keras dan usaha yang cerdas.

Intermezzo..

### Apa Sih Idealisme Itu?

Idealisme adalah keyakinan bahwa nilai-nilai yang ideal bisa terwujud di dunia.

Orang yang idealis tidak mau menyerah pada nilai-nilai buruk.

Orang yang idealis tidak mau dunia dikuasai oleh orang yang busuk.

Orang yang idealis tidak mau di dunia tersebar kejahatan dan penyimpangan.

Orang yang idealis yakin bahwa kebaikan dan prinsip-prinsip yang mulia bisa tegak dan tertanam di hati semua orang.

Semua orang tahu bahwa perjuangan seorang yang idealis itu pasti gak gampang. Soalnya, orang jahat kan banyaaaak.. Namun, dengan integritas, hidup kamu seberat apapun dalam pandangan orang, tetap akan terasa nyaman untukmu. Kenapa bisa begitu? Karena orang yang idealis paling gak tahan kalau gak berjuang.

Banyak lho yang seperti ini. Banyak tokoh dalam sejarah, maupun tokoh-tokoh di zaman sekarang, yang mengabdikan seluruh hidupnya untuk memperjuangkan keyakinan yang dimilikinya.

Banyak dari mereka yang tidak terkenal kecuali dalam lingkup dimana mereka bekerja. Tapi untuk mereka itu sama sekali tidak penting. Karena yang terpenting bagi mereka adalah perjuangannya.

Kita bisa menyebutkan beberapa nama disini. Kamu juga mungkin sudah banyak tahu. Ada almarhum munir, yang meninggal diracun orang karena mereka takut akan idealismenya yang tak bisa mati. Ada juga almarhumah marsinah, buruh pabrik yang juga meninggal karena disiksa dan dibunuh karena memperjuangkan nasib buruh.

Kamu juga mungkin tahu tentang para mahasiswa yang digebukin, kena peluru nyasar, berdarah kena pentungan aparat atau batu, waktu mereka demo kan? Kamu pasti nanya, ngapain sih? Kenapa gak belajar aja dengan anteng di kampus? Kenapa mereka kudu demo? Jawabannya adalah idealisme tadi itu. Dunia yang ideal dan baik hanya bisa dicapai dengan perjuangan yang total dan penuh pengorbanan. Caranya pun gak mudah. Semoga kamu termasuk orang idealis yang berani berjuang untuk tumbuhnya dunia yang lebih baik bagi semua orang.

## **Bagian 2**

### **Hari Gini Ngomongin Integrity Building?!!**

Ternyata, masa remaja itu rumit banget ya. Masa remaja itu lama lho, sekitar 10 tahun. Sejak kamu berusia 10 tahun, sudah menstruasi (perempuan) atau mimpi basah (pria), atau sudah lulus sekolah dasar. Sekarang, kelas 4 SD aja kabarnya sudah banyak yang baligh lho.. berarti, sudah menanggung kewajiban untuk melaksanakan jenis ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji.

Steinberg (2000) membagi masa remaja dibagi dalam 3 periode. Remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-18 tahun) dan remaja akhir (19-22 tahun). Dalam setiap periode tersebut, ada berbagai hal yang harus kamu lalui.

Para ahli membagi perubahan yang harus dihadapi seorang remaja ke dalam 3 jenis yaitu perubahan biologis, sosial dan kognitif (cara pikir).

Selain badan kamu bertambah tinggi secara cepat, berat badan kamu juga bertambah. Tulang-tulang kamu jadi kuat. Kamu juga mengalami masa yang disebut pubertas setelah datang akil baligh itu.



Dalam segi berpikir, kamu juga menghadapi tantangan. Misalnya, berbagai pengambilan keputusan penting. Pemilihan jurusan, pemilu, ketertarikan pada berbagai ideologi dan pemikiran, dll. Di sekolah kamu pun jadi bisa belajar rumus-rumus rumit dan bisa memahami hal yang bersifat abstrak dan konseptual.

Dalam segi sosial, kamu menerima berbagai status baru. Kamu bikin KTP, sekolah di tempat yang baru, berubah warna seragam sekolah, ikutan berbagai organisasi eskul atau di sekitar rumah dan kotamu. Tadinya kamu dibilang anak-anak, sekarang kamu dah dianggap remaja. Bahkan, teman-teman seumurmu di desa-desa sudah banyak yang dinikahkan dan memiliki anak lho..

Secara umum ada hal yang lucu, terjadi pada semua remaja. Misalnya, timbulnya bau badan, jerawat, tumbuhnya berbagai hal di badan, de el el. Kamu merasa gimana dengan semua perubahan itu? Ada yang beda gak? Jadi tambah pede atau malah ngerasa gak nyaman dengan berbagai perubahan itu?

Apapun yang terjadi, ***Be Yourself!*** Sudah pernah dengar istilah ini kan? Kenapa? Karena kamu sudah mulai wajib bertanggung jawab

untuk hidup dan amal ibadah kamu. Itulah sebabnya.

Menjadi diri sendiri adalah maksud utama dari membangun integritas. Ini yang akan menjadi kunci keselamatan kita sepanjang hidup.

Seruan untuk membangun integritas diri kita, tertutur murni di dalam Al Qur'an. Bahwa Allah SWT memberi kebebasan pada manusia untuk menentukan sendiri jalan yang akan dipilihnya. Allah SWT mengilhamkan kepada setiap manusia, jalan kefasikan dan jalan ketakwaan. Tidak ada satupun dari manusia yang tidak mendapatkan kedua pilihan itu. Semua itu terdapat dalam Qur'an surat As Syams ayat 9-10.

*"Dan demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya" (Q.S. Asy Syams : 9-10)*

Gawat lho kalau sampai kamu berpikir bahwa integritas itu gak penting. Kenapa? Di sekitar kita banyak sekali contoh pelecehan integritas.

- ➡ Contoh ekstrim dari pelecehan integritas adalah dalam upaya penawaran narkoba. Penjual narkoba biasanya menawarkan itu sebagai suatu simbol pergaulan. Siapa yang tidak mengkonsumsinya dikatakan atau dianggap tidak gaul dan kemudian tidak ditemani.

Makanya yang jatuh dalam narkoba adalah mereka yang berada di titik ekstrim, yang terlalu bebas bergaul dan yang tidak punya teman sama sekali.

- ➡ Pelecehan integritas lain yang biasa dialami remaja adalah dalam kekerasan. Para pembuat aksi tawuran menambah anggotanya dengan mengajak mereka yang tidak tahu apa-apa ke dalam barisan perusak. Padahal kita tahu bahwa tawuran sama saja dengan mengantar nyawa.
- ➡ Bahaya berikutnya adalah setelah remaja jatuh dalam narkoba, perilaku remaja makin terperosok lagi. Pergaulan fisik secara bebas, yang kemudian menularkan virus HIV.

*Tahukah remaja bahwa setengah dari populasi pengguna narkoba telah terjangkit virus HIV positif? Itu berarti dari 2 pengguna narkoba yang kamu temui, bisa jadi salah seorangnya mengidap HIV+. Kaget gak sih? Padahal ini bisa dicegah kalau kamu punya integritas yang bisa kamu ajarkan pada teman-temanmu sesama remaja lho.*

- ➡ Bahaya yang sama juga terjadi pada perilaku kejam terhadap teman. Sering kita temui di sekeliling kita, tekanan dari kakak kelas pada adik kelas di sejumlah sekolah, yang dikenal dengan istilah *menggencet*. Biasa di lakukan ci acara ospek atau penyambutan siswa baru. Bila kita tidak memiliki integritas, kita tidak memiliki batasan sampai sejauh mana orang lain bisa menghormati kita. Remaja yang ingin diterima oleh lingkungannya kemudian membiarkan diri mereka untuk di lecehkan dan di tekan. Jangan sampai deh kamu rela digencet. Kenapa? Karena tahunannya nyawa. Di STPDN, kejadian ini sampai merenggut nyawa seorang mahasiswa baru, hingga sistem di sekolah itu kini dirombak total. Apa di sekolah kamu ada? Bila ada, cobalah untuk mengubah kebiasaan jahiliyah ini. Sekolah adalah tempat pendidikan yang

terhormat, dan di dalamnya di ajarkan nilai kehidupan yang mulia, dan sama sekali bukan tempat untuk merusak atau mengancam hidup orang lain. Kalau kamu mengalami hal seperti ini, kamu bisa laporkan pada guru BP atau kepala sekolah.

- ➡ Bahaya yang berikutnya adalah pergaulan bebas. Banyak terjadi remaja putri diancam dengan akan dimusuhi atau diancam untuk membuktikan cintanya dengan hubungan yang haram. Padahal bila remaja putri itu memiliki integritas, ia akan tidak takut pada ancaman demikian dan tidak mempedulikan orang yang mengancamnya itu. Bahwa siapapun yang memberikan ancaman seperti itu pasti bukanlah orang yang baik.

Remaja yang memiliki integritas akan menemukan identitasnya dalam kelompok remaja yang berprestasi dan religius. Remaja akan menemukan bahwa dalam kelompok itu, keberadaannya sebagai individu sangat dihargai. Ada toleransi yang tinggi, ada teladan yang bisa diikuti dan ada masa depan yang bisa dibangun bersama.

Dimanapun remaja bisa menemukan kelompok semacam ini. Seringkali kelompok ini memang terlihat tidak semenonjol kelompok remaja pembuat onar atau kelompok remaja genit. Tapi yakinlah kelompok semacam itu tidaklah menguntungkan dan hanya akan mendatangkan bahaya dalam hidup remaja.

### *Bertemu dengan remaja bermasalah*

Seperti apa mereka? Kisah tentang remaja bermasalah dapat kita tengok di film. Atau ada juga beberapa sinetron yang mendasarkan ceritanya pada remaja bermasalah ini.

Ada kisah tentang remaja pengguna narkoba. Ada kisah tentang remaja yang menjual diri. Ada kisah tentang remaja yang melakukan pencurian dan pengrusakan. Ada juga kisah tentang remaja yang kabur dari rumah.

#### ➡ Pecandu Narkoba

Saya pernah mempelajari lingkungan seperti itu. Tragis banget lho kejadian-kejadian yang ada di lingkungan mereka itu. Kisahnya begini, pernah satu hari, ada berita tentang seorang teman mereka, yang kabur dari tempat itu karena kecanduannya lebih besar dari keinginannya

untuk sembuh, tiba-tiba suatu hari itu ia meninggal karena over dosis, di pinggir jalan!

Gak ada orang yang urusin mayatnya, sampai-sampai orang-orang yang ada di tempat rehab yang mengambil mayat yang kabarnya hanya ditutupi lembaran koran tergeletak di pinggir jalan itu, lalu membawanya ke keluarganya, memandikan, dan mengurus sampai mayat itu dikuburkan... hiii.. serem sekali ya. Jangan sampai deh kita meninggal dengan cara seperti itu.

#### ➡ Pengidap HIV

Cerita lagi tentang mantan para pecandu narkoba,, mereka tak diduga tak dinyana, ternyata telah mengidap HIV+, brrr... serem sekali ya.. berdasarkan data terbaru, setengah dari populasi pecandu narkoba itu ternyata telah tertular virus AIDS.... Wuih.. serem banget gak tuuh..

Ternyata narkoba adalah jalan termudah untuk kena HIV+. Serem banget ya. Jalan lainnya adalah lewat hubungan seksual, transfusi darah yang tidak hati-hati, dan jarum suntik. Bisa juga menular dari ibu ke bayi. Dan lewat air susu ibu.

Usahakan agar kamu tahu cukup informasi mengenai HIV ini. Mengapa? Karena di

Indonesia jumlah penderita kasus ini sudah sangat banyak. Dan tidak terdeteksi. Sejak pertama terjangkit hingga 5-10 tahun, orang penderita HIV+ bisa tidak menunjukkan gejala penyakit sama sekali. Hingga ia tidak mau berobat dan memeriksakan diri. Padahal, ternyata telah tertulari.

Nah, kalau misalnya kamu gak teliti atau hati-hati pake jarum suntik di tempat dokter atau periksa gigi dengan alat bekas pake orang lain yang belum di sucihamakan, bisa-bisa kamu jadi korban selanjutnya. Takut? Gak mau nakutin kok. Bukan apa-apa, kalau informasi ini tidak kamu ketahui, kamu gak bisa hati-hati kan? Karena itu, lebih baik mencari tahu tentang banyak hal walau harus kerja keras untuk cari tahu hal itu. Dan begitu kamu tahu, sebarkan pengetahuanmu ke orang lain.

Seorang aktivis AIDS mengatakan, virus ini tidak pernah liburan. Selalu aktif menjangkiti orang per orang setiap saatnya. Bila tidak sebanyak mungkin orang disadarkan, terlalu banyak kerugian dan sakit yang bisa di alami oleh kita sebagai satu umat manusia. Jadi, mulailah untuk lebih peduli dan sebarkan kepedulianmu itu agar bisa menyelamatkan lebih banyak orang.



### ➡ Pemurtadan

Kebanyakan dari saudara-saudari kita yang kekurangan, bisa saja menggadaikan iman mereka kepada Allah SWT demi segelintir kebahagiaan yang getir. Demi perut yang kenyang sesaat, atau uang beberapa lembar.

Cerita yang lebih tragis dialami oleh para pecandu narkoba perempuan. Gak sedikit dari mereka yang dihamili untuk dimurtadkan. Dan lebih parahnya lagi, bukan hanya satu dua kejadian. Hal seperti itu sudah banyak sekali terjadi. Pernah dalam satu acara di sebuah stadion di Jakarta, ribuan orang dimurtadkan dalam satu saat.

### ➡ Anak jalanan

Banyak anak-anak yang kita lihat memintaminta di pinggir jalan, dengan kostum compang-camping, seksi atau membawa bayi. Mereka mengalami banyak ancaman lho. Ada ancaman kekerasan, ancaman pelecehan seksual, dan lain-lain, padahal untuk hidup mereka saja sudah sangat berat. Demi untuk terus hidup, mereka banyak memintaminta.

Saat di ajak berbincang, sejumlah anak itu mengatakan mereka berasal dari kampung-

kampung yang jauh sekali dari tempat mereka kini tengah berada.

Saat di tanya, biasanya alasan mereka kabur dari rumah adalah karena keluarganya tidak mampu mengurus, terjadi kekerasan yang membuat mereka tersiksa, ada kejadian besar seperti ayah atau ibu meninggal, atau ada juga yang di tinggalkan begitu saja oleh orang tua mereka saat mereka sedang tertidur di suatu tempat di kota jakarta karena kelelahan saat diajak jalan-jalan atau mencari uang.. menyedihkan sekali ya, nasib mereka itu.

Kebanyakan mereka saat di tanyakan apakah ingin kembali ke kampung mereka, mereka menjawab tidak. Bukan hanya karena mereka tidak mempunyai ongkos, tapi ketidakteraturan dan kehidupan yang berat sebagai anak jalanan, ternyata mereka anggap lebih baik dibanding dengan kehidupan mereka di kampungnya... untungnya sekarang banyak rumah singgah untuk para anak jalanan.

#### ➡ Pelacuran

Cerita ini memang menyeramkan. Tapi, lebih seram lagi kalau tidak disampaikan dan kita pasti gak sanggup nanggung akibatnya kalau umat ini benar-benar rusak nantinya. Sudah dengar

tentang para perempuan di tepi jalan kan? Hiii.. memang menyeramkan ya keadaan mereka itu.

Mungkin kalau kita menangani mereka yang sudah ekstrim banget perilakunya seperti itu, kita gak bakal kuat. Tapi, kita coba tanya, dari kampung mana mereka kebanyakan berasal?

Nah lo nah loo.. mereka saudara-saudara kita juga lho.. sesama muslim. Kita harus peduli dong sama mereka. Kalau gak, siapa yang akan mengurus mereka?

Sebenarnya mungkin kita bisa membantu mereka. Kita bisa mencegah pemurtadan pada mereka, dengan menebalkan keimanan mereka. Kita bisa membuat mereka mandiri dengan mengajarkan kepada mereka keterampilan, memberi kepada mereka bekal hidup, mengusahakan agar mereka bisa hidup sejahtera, dan tidak kekurangan, dan lain-lain hal baik yang bisa kita bagi, agar sebagai satu umat kita bisa jadi makin kokoh.

Kan setiap kita punya tanggung jawab lho.. hayo.. mumpung kita bisa, dan kita peduli, kenapa engga kita coba untuk memperhatikan mereka, teman-teman kita yang ada di sekitar kita, yang kira-kira mungkin aja punya potensi terjerumus ke arah sana. Mereka-mereka yang

masih baik-baik, tapi kadang suka naif atau terlalu polos dan gampang diboongin?

### **Kenapa Bisa Ada Remaja Bermasalah?**

Seringkali semua masalah dipulangkan kepada diri remaja itu sendiri. Pihak yang pertama ditunjuk adalah fenomena "krisis identitas" itu, yang katanya sedang terjadi pada remaja itu. Gak peduli kaya atau miskin, semua remaja mengalami hal ini.

Secara umum remaja melihat dirinya sudah besar, secara fisik sudah merasa mirip dengan orang dewasa. Dan dari kondisi ini kemudian tumbuh keinginan dan merasa dirinya mampu untuk mencoba berbagai hal baru yang sewaktu 'kecil' ia belum tahu.

Secara sosial, remaja juga sudah diberi kebebasan lebih oleh lingkungan. Baik oleh orangtua maupun lingkungan sekolahnya. Tidak seperti anak SD yang sering dituntun, dicegah dan dinasihati, secara sosial remaja lebih cenderung dibiarkan untuk berbuat. Dan ini kadang menyebabkan masyarakat menjadi terlalu serba boleh pada para remaja. Padahal, masih banyak hal-hal yang belum dimengerti dan dipahami oleh seorang remaja.

Hanya karena ia sudah menjadi remaja, tiba-tiba ia dilepaskan begitu saja untuk menjalankan hidupnya sendiri. Kita sebagai remaja pasti merasakan hal ini. Kadang seperti telur di ujung tanduk. Sangat gamang. Dan "tidak tahu mau kemana".

Akhirnya seorang remaja kemudian lari pada lingkungan teman-temannya, dan menjadikan apa yang dikatakan teman sebagai hal yang utama. Banyak remaja yang menjadikan perkataan teman atau lingkungannya itu, lebih penting dari perkataan orangtua atau guru.

Akibatnya, untuk remaja yang tidak memilih lingkungan teman yang baik, ia akan menjalani masa hidupnya sebagai remaja dengan tidak menentu. Segala sesuatunya diserahkan pada lingkungan teman-temannya. Mereka tidak memiliki arahan yang jelas akan jadi apa ia sebagai seorang manusia dewasa nantinya.

Banyak dari remaja juga tidak berpikir ke depan. Apa yang penting hanyalah yang "saat ini" dan "disini". Sehingga banyak remaja yang tidak mempertimbangkan akibat buruk apa yang mungkin timbul dari satu perbuatan yang ia lakukan dalam hidupnya.

Wah wah.. mengerikan sekali ya. Padahal, bila kita melatih diri dengan membangun integritas diri, hal seperti itu tak akan terjadi.

**Bab II**  
**Nih Dia Pribadi yang Oke Banget!**

*Amongs Stars Are Always A Far Distance.  
Each Stands Its Own Energy To Shine.  
They Are Not Lone For They Know  
Its Their Task To Bright The Universe*

### *Integrity Building :* Memiliki Kepribadian Kuat

- Menjadi Diri Sendiri
- Menghargai Diri Apa Adanya
- Menemukan Konsep Diri Yang Tepat
- Membentuk Diri Menjadi Yang Terbaik
- Memiliki Standar Perilaku
- Selalu Penuh Tanggung Jawab
- Selalu Melakukan Evaluasi
- Berusaha Memperbaiki Diri Dengan Berbagai Cara
- Memenuhi Berbagai Ketentuan Tanpa Dituntut
- Tidak Mungkin Berbuat Jahat
- Bisa Mengendalikan Hawa Nafsu
- Tidak Akan Bohong
- Merasa Bersalah dan Terus Terang Bila Tak Jujur
- Memiliki Kendali Atas Diri dan Hidupnya
- Tenang dan Yakin Dalam Melakukan Apapun
- Setiap Saat Selalu Waspada
- Melakukan Pertimbangan Sebelum Berbuat
- Kejernihan Dalam Memandang Realita
- Memiliki Tujuan Hidup
- Berpendirian, Punya Prinsip
- Teguh Pendirian, Tidak Mudah Terombang-Ambing
- Memiliki Prinsip Yang Mulia dan Tinggi
- Mampu Membela Apa Yang Diyakini



Apa yang sudah kita ketahui tentang integritas? Dari tadi kita sudah bahas mengenai integritas yang harus kamu bentuk. Di dalamnya berisi kepribadian dan identitas kamu.

Sekarang, kita butuh contoh nih, seperti apa sih, kepribadian yang berintegritas itu sebenarnya?

Bangunan Integritas diri dibangun dari sejumlah langkah di bawah ini. Langkah-langkah tersebut memiliki sejumlah ciri yang lebih spesifik. Kamu pasti bisa melakukan semua hal di bawah ini.

### **Memiliki Kepribadian Yang Kuat**

Apa sih kepribadian yang kuat itu? Apakah ada orang yang tidak pernah menangis? Apakah ada orang yang selalu bisa mengatasi setiap masalah? Ternyata bukan seperti itu.

Kekuatan kepribadian justru terlihat dari kejujuran dalam menghadapi kenyataan hidup dan keberanian untuk memandang masalah dengan bening.

Pribadi Yang Kuat  
Bukan Dilihat Dari  
Kekuatannya Dalam Menahan  
Air Mata Di Pelupuk.

Setiap Orang Pasti Memiliki Masalah.  
Tidak Ada Seorang Pun  
Yang Hidup Tanpa Masalah.

Ada Juga Masalah  
Yang Tidak Bisa Diselesaikan.

## **1. Menjadi Diri Sendiri**

Dasar dari pribadi yang kuat adalah keberanian untuk bertindak, berkata, dan bersikap sesuai dengan hati nurani. Atau biasa dibahasakan sebagai : menjadi diri sendiri.

Gimana caranya?

1. Mengetahui, apa yang kamu rasakan, inginkan, pikirkan dalam setiap aktivitas yang kamu kerjakan. Sebelum kamu melakukan sesuatu, lihat ke dalam hatimu
2. Jangan sampai kamu melakukan hal yang bertentangan dengan hati nurani kamu. Benar atau tidak apa yang akan kamu lakukan. Apakah bertentangan dengan hati nurani kamu atau tidak.
3. Kamu juga harus sensitif, siapa tahu apa yang kamu lakukan, tidak masalah bagimu tapi mungkin bermasalah bagi orang lain atau bisa jadi orang lain di dekatmu yang sedang bermasalah.

Hati nurani kamu yang akan kasih tahu yang sebenarnya kamu inginkan. Lebih banyak keputusan dan pilihan hidup kamu yang berdampak pada hidup kamu dibanding dengan yang tidak.

Masalahnya besar lho, ini adalah soal apakah kamu akan menikmati hidup yang akan kamu jalani nantinya atau tidak.

*"Bahagia seumur-umur?  
Lihat hati nuranimu gitu lhooo.."*

## **2. Menghargai diri apa adanya**

Kamu pasti sadar dong, bahwa kamu punya berbagai kekurangan dan kelebihan di dalam dirimu? Jangan sampai kekuranganmu membuat kamu lemah atau kelebihanmu membuat kamu lengah.

Misalnya kamu tahu kamu punya suatu kekurangan. Kamu harus terima kekurangan itu, lalu, tandai kapan kekurangan kamu itu bisa jadi bahaya. Kalau tidak, kamu bisa jadi lemah nantinya. Lemah dalam artian orang bisa menyerangmu di titik parah kamu itu.

Kalau kamu sudah tahu kekurangan kamu, maka kamu bisa menghadapi diri kamu sendiri bila ada bahaya atau masalah yang menimpa diri kamu. Kelebihan kamu bisa membuat kamu lengah kalau kamu terlalu tinggi memandang diri kamu sendiri.

Hargai diri kamu apa adanya. Jangan jadi sombong kalau punya kelebihan. Jangan minder kalau kamu punya kekurangan.. Menghargai diri kamu memberi kamu harga diri.

Pasti kamu sering menemukan, ada orang yang dibilang berharga dan ada orang yang gak berharga?

Kita selalu menghargai orang yang baik dan suka menolong orang lain. Orang yang

banyak berjasa dan menebarkan kebaikan dan kasih sayangnnya dimanapun. Makanya ada tokoh macem Lady Diana almarhum, dan juga mother theresa sampai dikasih hadiah nobel kan? Itu penghargaan atas jasa mereka.

Intermezzo..

Mulai jadi orang yang berharga dengan kamu menghargai dirimu sendiri.

- Apa yang ada di dalam diri kamu itu sangat banyak. Kamu punya fisik, akal, dan ruhani yang semuanya itu amanah dari Allah SWT. Kamu disebut menghargai diri kalau kamu sudah menggunakan ke-tiga potensi dalam diri kamu itu dengan baik.
- Kamu juga punya amanah bernama waktu dan hidup yang harus kamu kelola. Kelola diri, waktu dan hidup kamu dengan baik, maka kamu pasti berhasil dan jadi orang yang berharga. Terutama, di hadapan Allah SWT tentunya.
- Kamu juga dibilang sebagai memiliki harga diri bila kamu tidak bersedia dilecehkan. Orang yang memiliki harga diri tahu dan sadar sepenuhnya bahwa diri mereka berharga dan tidak patut dilecehkan siapapun.

- Orang yang punya harga diri pasti menghargai orang lain dan tetap jadi orang baik. Selalu menemukan berbagai cara untuk berbuat baik, dan bisa menyelesaikan berbagai persoalan dengan cara-cara yang baik.

### **3. Menemukan konsep diri yang tepat**

Dengan konsep diri yang tepat, kamu akan punya daya juang untuk menghadapi tantangan dan rintangan hidup dan mendapatkan diri kamu berada dalam keadaan yang asyik dan aman.

Konsep diri adalah cara kamu membuat rumusan yang tepat untuk diri kamu sendiri. Konsep diperoleh setelah kita memahami diri kita sendiri dengan tepat. Sebelum mengkonsep, kita harus memiliki gambaran yang luas dan menyeluruh mengenai diri kita.



## **Konsep diri seperti apakah yang harus kita miliki?**

Yuk, mulai menggambar diri kita sendiri. ada tes psikologi yang berjudul draw a person. Dengan menggunakan prinsip dan kertas, tanpa penghapus dan penggaris.

Saat kita menggambar diri kita di kertas, pakaian yang kita kenakan mencerminkan diri kita dan perbuatan kita di dunia. Secara tidak langsung dalam gambar itu tercermin juga, apa yang kita inginkan, apakah kita menggambar diri kita dengan buruk atau baik, dan apakah kita telah memahami apa yang menjadi tugas kita di dunia.

Memiliki konsep diri yang tepat adalah memahami bahwa diri kita adalah seorang makhlukNya, sebuah kreasi dan ciptaan dari Allah SWT. Kita selalu berada dalam penjagaan dan pengawasanNya. Akhirat diberikan sebagai balasan dari setiap perbuatan kita.

Pada prakteknya, seperti apakah konsep diri itu? Konsep diri itu seperti sebuah rumus. Rumus? Iya. Kayak di fisika atau matematika gitu. Ada rumusnya. Nah, yang bikin rumus itu, kamu sendiri.

Konsep diri kamu berada di sekitar :

- kelebihan potensi yang kamu miliki
- kekurangan yang ada pada diri kamu
- motivasi dalam melakukan berbagai hal
- kekuatan pribadi kamu.

Kelebihan dan kekuranganmu mudah diketahui, sekarang, gimana mengetahui apa motivasi dan kekuatan pribadi yang kita punya?

Sudahkah kamu menemukan motivasi dan kekuatan pribadimu? Jawab pertanyaan ini :

1. apa yang bikin hari kamu jadi lebih bersemangat dan ceria.
2. Apa yang bisa bikin kamu jadi sedih atau bete?
3. Apa yang bisa bikin kamu jadi merasa pede dan keren?

Dengan kamu menemukan unsur-unsur kepribadian kamu dan merumuskan konsep dirimu, kamu akan lebih tahu cara mengelola diri dan kehidupan kamu.

Kalau kamu punya masalah, kamu akan tahu gimana cara menyelesaikan masalah itu. Atau misalnya kamu punya keinginan atau

rencana, kamu akan tahu gimana cara mewujudkannya.

Dari situ kamu bisa memandang dirimu sendiri dengan obyektif. Kamu jadi gak peduli kalau ada orang yang rese atau curiga. Karena kamu tau persis kenapa atau apa yang kamu lakukan. Kamu bisa bertanggung jawab penuh atas perbuatanmu sendiri, dan jadi orang yang menyenangkan seumur hidup.

Intermezzo..

Bahagia adalah jika...

- tahu persis apa yang kamu ingin lakukan dan berhasil melakukannya
- bisa menyelesaikan masalah yang kamu hadapi dengan cara yang tepat dan sesuai dengan diri kamu
- bisa melakukan berbagai aktivitas yang kamu sukai dan mendatangkan manfaat bagi dirimu dan orang yang kamu sayang.

## Membentuk Diri Menjadi Yang Terbaik

Enaknya kita jadi manusia adalah kita dikasih otak buat kita mikir, kaki dan tangan buat kita jalan, mulut untuk berbicara, dan telinga untuk mendengar. Banyak lagi pemberian Allah SWT pada diri kamu.

Semua pemberian Allah SWT harus kita optimalkan sampai ke potensi yang paling tinggi dan berkembang penuh.

Dengan itu kita akan menemukan diri kita berada dalam satu keadaan yang baik. Bahkan, bila dibandingkan dengan diri kita sendiri atau orang lain di sekitar kita.

Apa yang harus kita kembangkan adalah potensi dasar, kekhasan diri, dasar karakter dan prinsip moral.

**Potensi dasar** adalah berbagai hal dalam diri kamu yang dimiliki dalam porsi lebih dibanding kebanyakan orang. Ada potensi fisik, akal dan ruhani. Ketiganya harus kamu kembangkan.

**Kekhasan diri** adalah ciri unik yang kamu miliki, tidak ada yang menyamai dan bikin kamu berkembang.

**Dasar karakter** kamu diperoleh dengan kamu memperoleh berbagai pengetahuan

tentang hal-hal baik yang harus kamu lakukan sepanjang hidup dan apa yang bisa menghalangi kamu dari berbuat jahat.

**Prinsip moral** kamu akan menumbuhkan sifat-sifat baik dalam diri kamu tumbuh subur dan kokoh, menjadi indah dan memberikan hasil dalam keseluruhan hidup kamu.

Hasil bentukan kepribadianmu akan kamu gunakan sepanjang hidup kamu. Beban hidup apapun yang harus kamu emban, kamu bisa mengatasinya dengan cara yang keren dan asyik punya.

Kalau kamu udah tahu cara yang terbaik dalam melakukan setiap hal, pasti kamu akan selalu terdorong untuk melakukan berbagai hal lain dengan lebih baik lagi. Dalam Islam konsep ini disebut dengan istilah Ihsan.

Untuk bisa membentuk diri kamu agar bisa jadi yang terbaik ini, yang terpenting adalah adanya niat, motivasi atau dorongan dari dalam diri kamu.

Niat harus kamu olah menjadi semangat seperti api yang membakar diri kamu untuk yakin dan percaya bahwa kamu pasti selalu bisa

berbuat yang terbaik dalam apapun yang kamu lakukan.

Hasilnya, kamu akan berhasil memperoleh berbagai hal yang kamu inginkan. Kamu juga bisa membuat diri kamu selalu merasa bahagia. Imbasnya, orang-orang di dekatmu akan juga merasa bahagia dan tahu cara untuk menjalani hidup dengan asyik juga.

## Memiliki Kendali Atas Diri Dan Hidupnya

Pengendalian diri adalah satu hal yang harus mulai dikembangkan sejak masa remaja. Jangan sampai deh kamu jadi orang yang kebablasan melakukan segala hal. Batasan antara perbuatan yang baik dan yang buruk, kamu sendiri yang tahu.

Apa sih yang diperlukan untuk kita bisa memiliki kendali diri dalam hidup kita? Lihat, di bawah ini ada 4 langkah yang kamu harus ambil, agar hidup kamu bisa berjalan dengan terkendali, dan diri kamu bisa kamu kendalikan.

Mengapa kamu perlu mengembangkan kendali atas diri dan hidup kamu? Dengan memiliki kendali diri, kamu akan menjadikan hidupmu berharga di hadapan Allah SWT.

Dengan 4 langkah ini, kendali diri yang kamu miliki Insya Allah akan berkembang. Kita bahas satu-satu ya.

## **1. Tenang dan Yakin Melakukan Apapun**

Pernah ngerasa grogi gak? Atau merasa takut, bingung, cemas, de el el? Pasti pernah ya, alami kok. Semua orang pasti pernah deh, merasa seperti itu. Kalau gak, nanti namanya bukan orang... hii. Setiap orang kan pasti memiliki emosi lho..

Yha, kena banget. Tenang dan yakin itu adalah kunci dari pengendalian emosi kamu. Dengan kamu selalu tenang, kamu pasti bisa mengendalikan diri dan perbuatan kamu.

Kenapa bisa begitu? Sebabnya adalah karena rasa tenang dan rasa yakin bisa membuat kamu berpikir dengan jernih dan bertindak dengan matang. Wah.. kayaknya siih ini kunci buat sukses lho. Wah, asyik dong..

Gimana caranya biar kamu bisa jadi orang yang tenang alias cool abis? Oke, kita coba dulu. Tarik nafas dalam-dalam. .... Gimana? Merasa tenang kan? Dengan pernafasan yang baik, paru-paru kamu akan terisi oksigen, kamu jadi segar, dan bisa berpikir dengan jernih. Bahkan, teknik bernafas ini bisa membantu kamu meredakan grogi, amarah, cemas, rasa takut de el el.

Cara yang paling jitu adalah dengan berdzikir. Coba deh. Bertasbih, bertahmid, semua asma dzikir yang kamu lakukan, bisa banget buat



bikin kamu sampai di gelombang otak yang pas untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri kamu. Nah, kamu lalu menemukan diri kamu selalu yakin dalam melakukan apapun yang kamu lakukan.

Kalau emosi kamu sudah parah, segera ambil wudhu dan shalat. Shalat bisa meredakan emosi apapun dan membuat kita menjadi tenang.

Kadang, ketenangan itu adalah masalah menemukan pandangan yang tepat dalam melihat persoalan. Persepsi yang tepat bisa menenangkan pikiran. Gunakan sudut pandang khasmu sendiri. Temukan berbagai cara untuk melihat persoalan yang sedang kamu hadapi.

Apa yang kita dengar, lihat dan perhatikan bisa membuat diri kita menjadi tidak tenang. Makanya kita diajarkan untuk selalu berprasangka baik. Tujuannya adalah agar kita menjadi tenang. Ketenangan dan keyakinan juga diperoleh dari hati yang selalu terjaga.

## **2. Setiap Saat Selalu Waspada**

Waspadalah! Waspadalah!... pernah nonton acara sergap? Abis nonton acara itu, pasti denger seruan itu. Nah lo, kenapa sih kita kudu diingetin buat selalu waspada?

Sebabnya adalah karena di sekitar kita memang ada berbagai hal yang bisa mendatangkan bahaya, ada hal-hal yang bisa membuat diri kita merasa terancam. Bahkan... bisa jadi, kita sendiri, melakukan suatu perbuatan yang bisa membahayakan diri kita sendiri. Whiiii... takut deh, kalau sampai terjerumus.. atau.. malah kita bisa membahayakan dan mencelakakan orang lain.. Wah, gak mau dong, jadi penjahat atau jadi korban kejahatan?

Apakah selalu waspada akan membuat kita was-was? Jangan sampe segitunya deh.. was-was itu kan datangnya dari setan lho.. kalau kita selalu mengingat Allah kita akan selalu merasa tenang.

Waspada itu, bukan masalah selalu merasa cemas, tapi selalu berhati-hati. Itulah yang akan menumbuhkan kendali dalam diri kamu, untuk kamu mengendalikan hidup kamu sendiri.

Butuh pintar nih buat bisa waspada. Kamu dah pintar belum? Hehe.. kenapa perlu cerdas dalam menghadapi hidup?

Gini lho.. hidup kan berjalan dengan aturan. Bila kamu belum memahami bagaimana aturan hidup itu berjalan, kamu gak akan tahu bagaimana kamu bisa mengendalikan hidup kamu itu.

Tahu banyak mengenai berbagai peraturan dan aturan hidup, bikin kamu bisa mengerti dan memahami bagaimana suatu perbuatan itu harus dilakukan. Nah, itulah yang dinamakan dengan waspada.

Jadi gimana tadi? Yang pertama untuk bisa waspada adalah kamu tahu dan paham. Yang kedua untuk kamu bisa waspada adalah kamu selalu berhati-hati. Cuma butuh dua hal itu kok.

Kewaspadaan diri akan membuat kamu bisa mengendalikan diri kamu dengan pengetahuan dan kehati-hatian. Kamu bisa menjalankan hidup kamu dengan pengetahuan dan kreasi yang kamu miliki dalam banyak hal. Dalam kamu belajar, bekerja, beraktivitas, semuanya deh.

Peribahasa bilang, air tenang menghanyutkan. Maksud lain yang kita ambil

dari peribahasa itu adalah keadaan yang terlalu tenang bisa membuat kita terlena. Untuk itu kita perlu memadukan antara kewaspadaan dan ketenangan untuk bisa membuat diri kita terkendali.

### **3. Melakukan pertimbangan sebelum berbuat**

Nah, ini lanjutan dari yang tadi nih. Dalam hidup kita, banyak banget yang kamu lakukan yang merupakan hal yang penting. Kamu, harus menemukan niatan dan pertimbangan yang tepat, sebelum kamu berbuat apapun.

Pertimbangan akan menghindarkan kamu dari kegagalan dalam hidup. Ini untuk hidup kamu secara keseluruhan sih, intinya dalam setiap apapun yang kamu lakukan, kamu harus punya pertimbangan yang bijaksana.

Kenapa sih kita harus bijak? Tanpa kebijaksanaan kamu gak akan sampai kemanapun. Kamu bakal nyakitin hati orang-orang di sekeliling kamu aja. Malah kamu mungkin bisa merusak diri kamu sendiri.

Untuk kita bisa berbuat bijak, kita harus memiliki pertimbangan untuk setiap hal. Setiap hal apapun yang kita lakukan pasti menyangkut orang lain. Setiap hal pasti ada resikonya.

Kalau kamu tidak bijak, pasti ada bobot masalah yang harus kamu hadapi, dan pertanggung jawaban yang harus kamu penuhi.

Makanya... pertimbangkan masak-masak apa yang kamu akan lakukan. Berpikirlah

sebelum kamu berbuat. Luruskanlah niat kamu, setiap akan melakukan apapun.

Kalau kamu tahu kamu benar, kalau kamu telah paham berbagai hal, perbuatanmu akan punya alasan yang kuat.

Hasilnya, apapun yang kamu lakukan, kamu bisa menjadi lebih tepat sasaran. Bila suatu perbuatan dipertimbangkan dengan matang, dengan sasaran yang tepat, kesuksesan sudah di depan mata dan kamu akan menjadi orang yang berhasil.

Intermezzo..

Bagaimana kamu mengisi hidup kamu dengan pertimbangan yang sempurna dan matang?

Pertama, kamu harus punya banyak pengetahuan. Pengetahuan dan ilmu yang kamu miliki akan membimbing kamu.

Kedua, kamu harus punya keterampilan. Keterampilan akan mempermudah hidup kamu.

Pertimbangan, akan membuat kamu memiliki kendali diri dan kendali dalam hidup kamu. dengan itu, kamu akan bisa jadi pribadi yang oke.. Tapi yang paling penting, pelaksanaannya sih. Teori bisa bicara banyak

sekali, tapi.. masalah yang ada di dalam hidup yang kamu jalani, harus kamu sendiri yang selesaikan, dengan akal yang selalu aktif menimbang.

#### **4. Kejernihan dalam memandang realita**

Untuk bisa jernih dalam memandang realita, bukan hanya masalah menggunakan mata kamu lho. Kamu juga harus mengaktifkan setiap bagian dari diri kamu.

Coba buka mata kamu, lihat sekeliling kamu. Telinga kamu juga pasti gak pernah ketutup kan, selalu aktif mendengar banyak hal. Bahkan, ada yang namanya indera ke-6, pengetahuan diluar fisik, yang ada dalam diri kamu, yang akan membantu kamu mendapatkan pandangan yang jernih. Sering juga dinamakan dengan intuisi.

Mata melihat warna, bentuk, cahaya. Telinga mendengar nada, suara, intonasi.. Dengan hati kamu, kamu bisa membedakan mana yang baik dan yang buruk.

Dengan pengetahuan, semua yang kamu tangkap dengan indera fisik kamu itu, kamu bahasakan, kamu beri nama, kamu rekam dalam otak, dan kamu satukan semuanya dalam rangkaian peristiwa. Kemudian, kamu persepsikan semuanya.



Intermezzo..

Persepsi adalah pandangan yang kita gunakan untuk memandang dengan jelas. Karenanya, agar bisa berpikir jernih, caranya mudah, hanya tinggal menggunakan persepsi yang benar dan tepat. Keburaman dalam memandang realita timbul bila kita menggunakan persepsi yang salah. Kesalahan berpikir kemudian terjadi. Akibatnya, bisa-bisa kita berprasangka buruk deh.

Kita perlu keragaman persepsi dan penajaman sudut pandang saja. Cobalah untuk selalu membuat bening suatu peristiwa apapun, dengan menggunakan sudut pandang yang bersih. Dengan itu, realita apapun bisa kita pandang dengan jernih hingga kita akan terhindar dari banyak masalah.

Suatu perilaku bisa dinilai dengan jelas. Cara orang menilai kita adalah dengan melihat perilaku kita. Mereka sama sekali tidak memandang apakah niat kita atau motivasi yang ada dibalik perbuatan kita

Bila saja kita mengetahui isi hati orang lain, maka kita akan bisa membuka banyak kejadian dan menghadapi fakta yang jelas. Malah mungkin kita bisa mengambil hikmah dan menyingkap makna. Asyik kan?

Kendali diri ada dalam niat. Itulah yang mengatur bagaimana perilaku kita dijalankan. Dengan niat bersih, kita mempunyai pikiran yang jernih dalam berbuat. Dengan hati jernih, kita memiliki pandangan yang bersih dari prasangka. Pandangan hidup yang jernih, membuat kita bisa menjalani hidup dengan bersih.

Menundukkan pandangan bisa membantu kita untuk mendapatkan pandangan yang bersih dan jernih. Menundukkan pandangan akan menundukkan hati.

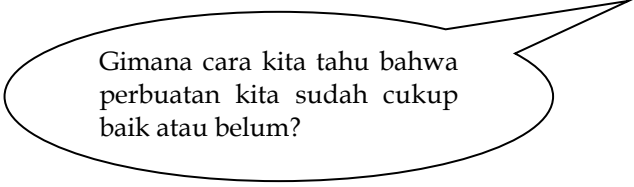
Tanpa kita berusaha menundukkan pandangan kita, persepsi yang kita gunakan hampir pasti akan selalu salah. Hal ini karena pandangan kita langsung menuju pada otak dan hati. Bila kita tidak menundukkan pandangan, akal dan hati kita akan carut marut dan rusak

dalam menghadapi hidup. Akibatnya, bisa-bisa kita kehilangan kendali atas diri dan hidup kita.

### **Memiliki standar perilaku (kualitas pribadi)**

Karena tidak mau kehilangan Kendari diri, Muslim harus punya standar perilaku yang tinggi, kualitas pribadi yang bagus. Agar kualitas hidup kamu bagus, kamu harus punya standar mutu, targetnya, agar perbuatanmu diterima oleh Allah SWT dan diberikan Ridha olehNya.

Standar untuk apa? Untuk setiap perbuatan kamu tentunya. Tidak dipaksa sekalipun kamu tahu bahwa kamu harus selalu berbuat yang terbaik. Kamu tahu dong pasti, bahwa surga itu hanya bisa diraih oleh orang-orang yang mengusahakan agar hidupnya berjalan baik, sangat baik.



Gimana cara kita tahu bahwa perbuatan kita sudah cukup baik atau belum?

Pertama kamu belajar dari lingkungan kamu, mana perbuatan dan perilaku yang bagus dan baik. Kemudian, kamu dapat menemukan, nilai perbuatan kamu sendiri. Cobalah kamu membuat rumusan, dan membuat standar.

Rumusan berikut akan membantu kamu membentuk diri agar menjadi yang terbaik :

### **1. Selalu penuh tanggung jawab**

Tanggung jawab ada dalam bagian standar pribadi. Tanggung jawab membentuk kita menjadi pribadi yang baik. Tanggung jawab yang harus kita hadapi, bisa berupa tanggung jawab yang besar atau yang kecil, yang ringan atau berat. Dalam kita menjalani hidup, kita harus selalu siap bertanggung jawab. Karena, tanpa itu, kita bisa kehilangan mutu diri kita sendiri Akhirnya.. gak meraih Ridha Allah deh...

Nomor satu dan yang paling penting untuk kita capai dalam hidup adalah ketundukkan kepada Allah SWT. Untuk bisa melakukan ini, kita harus bisa bertanggung jawab atas setiap perbuatan kita. Karena itulah yang diinginkanNya untuk kita lakukan. Kenapa? Karena setiap detik hidup kita tercatat lho.. dan dinilai oleh dua malaikat di punggung kita.

Setiap perbuatan kita memiliki beberapa komponen. Ada yang harus dipersiapkan sebelum melakukan suatu perbuatan, ada yang harus ditimbang setiap melakukan suatu perbuatan, dan ada tanggung jawab yang harus kita hadapi, setelah kita melakukan suatu perbuatan. Otak kita memberitahukan, dengan pengetahuan dan wawasan yang dimilikinya, apa yang harus kita lakukan setiap saatnya.

Cara untuk mempersiapkan diri kita agar menjadi pribadi yang selalu bertanggung jawab adalah dengan melakukan pertimbangan. Ini telah kita bahas sebelumnya, kan? Namun seringkali kita lengah dan lalai. Akibatnya, kita kemudian melakukan suatu perbuatan yang tanpa pertimbangan. Akibatnya, kita harus menghadapi suatu bentuk pertanggung jawaban perbuatan yang tidak kita duga sebelumnya.

## **2. Selalu melakukan evaluasi**

Efek atau pengaruh dari perbuatan kita sangat mendalam pada diri kita sendiri. Apalagi bila kita melakukan suatu perbuatan yang ekstrim dan penuh resiko. Hidup kita bisa berubah total. Diri kita bisa berubah total pula. Nah, tidak mau dong, hidup jadi hancur hanya

karena lalai menimbang dan harus melakukan pertanggung jawaban yang sangat sulit?

Misalnya, kamu mencontek saat ulangan di sekolah, lalu akibatnya kamu harus dihukum, namamu dipampangkan di papan pengumuman, dan orangtua kamu dipanggil.. whuaduh.. gak kebayang deh malunya kayak gimana.. makanya, jangan sampai begitu deh.. sereemmmm...

Bila kita tidak melakukan evaluasi, kita tidak tahu bahwa kita salah. Kita juga tidak terdorong untuk memperbaiki diri. Padahal, evaluasi itu berguna sekali untuk menolong diri kita sendiri lho.

## Pentingnya Evaluasi Diri

Evaluasi membuat kita mengetahui nilai dari perbuatan kita, apakah baik atau buruk, apakah berguna atau tidak. Dengan evaluasi, kita kemudian menetapkan standar untuk tiap perbuatan.

Evaluasi itu kita lakukan dengan memandang perbuatan yang telah kita lakukan, atau melihat dari pengalaman dan cerita serta belajar.

Evaluasi, bisa kita dapat dengan melihat pengalaman orang lain atau dengan mengalaminya sendiri.

Evaluasi itu berguna untuk kita belajar memperbaiki diri. Tanpa evaluasi, kita tidak tahu bagaimana kita harus melakukan suatu perbuatan.

Evaluasi memberi nasihat pada diri kita. Evaluasi juga membuat kita bertambah cerdas, dan wawasan kita bertambah luas. Evaluasi bisa membuat kita merasa lega, karena kita tahu hasil atau akibat dari perbuatan kita.

Sebenarnya sih, evaluasi kita ada yang menyusun lhooo.. siapa hayo??? Yaitu, kedua malaikat yang mencatat amal baik dan buruk kita tentunya.. mereka menyusun daftar riwayat hidup kita.

Nanti, di akhir kehidupan, kita kemudian menghadapi hasil evaluasi itu, dan mendapat ketentuan dimana akhir yang abadi untuk diri kita, apakah di surga, atau di neraka.

Bagaimana bila kita harus setiap hari, setiap saat dan waktu kita dievaluasi oleh seluruh manusia? Yah, sama saja sih, dengan diperhatikan dan selalu diawasi oleh Allah SWT, kan Allah SWT tidak pernah tidur dan lengah mengawasi kita. Karena itu, iap perbuatan kita harus baik, bertujuan, dan bermakna. Bagi diri kita, dan bagi orang lain.



### **3. Berusaha Memperbaiki Diri Dengan Berbagai Cara**

Semangat menumbuhkan perbaikan akan membuat kita memiliki standar perilaku. Kenapa perlu memperbaiki diri? Karena diri kita pasti penuh dengan kesalahan.

Memperbaiki diri itu tidak mudah. Kita mungkin bisa mudah saja melihat orang lain. Tapi, bila kita menghadapi diri kita sendiri, baru kita tahu bahwa kita memiliki masalah.

Dengan menyadari kesalahan diri kita sendiri, kita akan memahami kekuatan dan kelemahan diri kita. Dengan pengetahuan mengenai diri sendiri, kita mulai untuk memperbaiki diri.

Semakin baik perbuatan yang kita lakukan, akan semakin kita percaya diri. Percaya diri harus dimulai dengan perbaikan diri. Dengan begitu, kita tidak akan berlebihan memandang diri kita. Kita juga tidak akan merasa rendah diri.

Untuk memperoleh perbaikan karakter yang utama, kita harus memiliki contoh teladan. Teladan utama yang kita ambil adalah Nabi Muhammad SAW dan juga dari para nabi yang lain dan para sahabatnya.

Enak banget lho, mengambil keteladanan dari para Nabi yang kisahnya tersebar di dalam

Al Qur'an itu. Kita juga bisa mengambil keteladanan yang rinci dengan mengikuti berbagai hadits. Semuanya akan membentuk diri dan hidup kita menjadi baik.

#### **4. Memenuhi Berbagai Ketentuan Tanpa Dituntut**

Kita kudu belajar memenuhi berbagai ketentuan yang ada di sekeliling kita. Buat apa sih? ya buat diri kita sendiri dong. Dengan kita menjaga diri dengan aturan, lebih banyak lagi hal yang bisa kita jaga, siapa tahu, kita bisa jagain orang lain juga, ya kan?

Makin besar, makin matang dan makin dewasa, kita harus mempelajari berbagai peraturan hidup kita itu sendiri. Semakin dewasa kita akan merasakan aturan sebagai sebuah kebutuhan, dan kita akan mengikuti berbagai peraturan tanpa kita perlu dituntut.

Dengan hidup teratur atau memenuhi berbagai aturan (atau, paling gak ada usaha kesitu) kita bisa jadi orang yang lebih baik. Allah SWT melihat banget usaha manusia yang diciptakanNya.

Lakukan saja berbagai perbuatan baik. Gak usah deh dengerin apa kata orang. Kebanyakan orang emang suka pada sirik gitu

kan. Daripada kita riya cari pujian orang, mendingan kita cuek ajah. Cuek berbuat baik gitu loh.. kan niatannya kita yang tau.

Semua kembali pada pertanggungjawaban tiap diri. Berarti gak cuma perlu niat baik dong, kita juga perlu prasangka baik, pada diri kita, dan pada orang lain.

## **5. Tidak Mungkin Berbuat Jahat**

Menata hati, akan membuat kita peka pada perbuatan baik dan jahat. Sumber utama kita mengelola diri adalah hati kita. Kita harus melihat diri kita sebagai cerminan dari perbuatan yang kita lakukan pada orang lain. Kalau kita jahatin orang, berarti kita juga jahat. Padahal, orang jahat itu kan gak bisa masuk surga loh.. takut gak sih.. nanti malah masuknya, ke neraka...

Jadi, kita jaga kebaikan aja deh. Kalau misalnya masih belum percaya juga bahwa kita harus selalu menjaga hati kita agar baik, kita harus apa ya.. itu tuh.. ada lagunya lho.. jagalah hati.

Gimana sih agar hati kita halus dan lembut, agar kita tidak berbuat jahat? Mungkin kita harus peka aja kali ya, mencoba melihat suatu perbuatan yang akan kita lakukan itu,

apakah kiranya akibatnya pada diri orang lain, bila kita melakukan perbuatan jahat.

Kamu juga harus mengembangkan kasih sayang, agar selalu menyayangi semua orang, dan menjaga diri kamu dari menyakiti siapapun. Apabila kamu jadi orang yang penyayang, kamu tidak akan mungkin berbuat jahat pada orang lain.

Siapa sih yang harus kamu sayangi? Yang pertama adalah keluarga kamu, ayah dan ibu kamu, kakak dan adik kamu, lalu lingkungan sekitar, dan bahkan hewan dan tumbuhan pun harus kamu sayangi. Wha.. makin indah deh dunia... dijamin!!

## **6. Bisa Mengendalikan Hawa Nafsu**

Mau cari musuh gak? Saya kasih tahu ya, siapa musuh kamu. Musuh kita semua, musuh manusia yang terbesar adalah; hawa nafsu. Dimana adanya? Yok kita lawan. Adanya : di dalam diri kamu sendiri. Nah lho. Kena deh. Jadi... musuh kita siapa? Ya diri kita sendiri.. wah.. perang abadi dong.. emang iyyaa. Kamu harus selalu memerangi diri kamu dan hawa nafsumu. Malah katanya itu jihad yang terberat. Jihad melawan hawa nafsu. Kalau gitu, perang yuk, hawa nafsu. Jangan sampai kamu mengikuti

hawa nafsumu.. kamu bisa tersesat jauh dari kebenaran, dan hidup tidak selamat..

Enak gak sih perang melawan hawa nafsu itu? Kan kalau dituruti, lebih enak lagi.. whi.. yang ngomong gitu pasti setan dan si hawa nafsu itu sendiri. Memang, tidak mudah untuk mengelola diri. Kalau lihat es krim di toko pasti pengen lagi dan lagi. Lihat permen di toko permen pasti pengen beli... semua.

Nafsu bikin kita jadi maruk dan merusak. padahal.. kalau kita gak nafsuan, eh, maksudnya gak menuruti hawa nafsu, pasti tetap ada dalam kebaikan. Seperti kalau nabi adam tidak mengikuti hawa, pasti deh masih ada di surgaa... yah, tapi mungkin gak ada orang di bumi kali yah... jadi inget takdir..

Mumpung kita masih ada di dunia (maksudnya belum mati gitu loh), kita kudu belajar menundukkan hawa nafsu, biar bisa masuk surga.

Menyadari pengawasan Allah SWT yang sangat ketat dan melekat itu, kita akan terdorong untuk mengikuti berbagai aturan, memenuhi berbagai ketentuan, selalu bertanggung jawab, tidak akan bohong, merasa bersalah dan terus terang bila tak jujur, serta bisa mengendalikan hawa nafsu kita.

Jadi.. inti integritas yang sebenarnya mudah sekali dipelajari, yaitu : rukun iman. Bila kita mulai mengikuti hawa nafsu terus menerus, berarti kita imannya sedang dipertanyakan. Kalau sampai seperti itu, pasti bahaya ya.

Bila kamu selalu mengikuti hawa nafsu, hidup kamu akan rusak. Diri kamu akan lebih rusak lagi. Bila itu terjadi, berarti semua kembali pada perbaikan diri. Setiap orang pasti pernah berbuat salah. Tenang saja. Makanya pintu taubat itu selalu terbuka.

Bila kamu mengikuti hawa nafsu dan terjerumus, kamu tinggal mengetuk pintu taubat. Caranya dengan menyadari bahwa diri kamu salah, penuh dosa dan kesalahan, dan kembali pada Allah SWT, bertaubat, insyaf, dan berharap yang terbaik dari Allah, berdoa agar mendapat pengampunan,

## **7. Tidak Akan Bohong**

Kaki kamu ada berapa? Hah? Tiga? Pasti kamu bohong.. itu contoh kebohongan yang lucu. Tapi kamu tau gak sih.. hampir semua kebohongan itu pasti gak lucu. Banyak lho, orang yang bohong buat lucu-lucuan.. tapi, itu berarti menjadikan kebohongan sebagai lelucon.

Kalau kamu berbohong, berarti kamu jahat. Karena, tanpa kejujuran, kebaikan tidak ada. Orang yang berintegritas, pasti tak akan bohong. Kalau kamu mulai berbohong, berarti kamu mulai kehilangan integritasmu.

Berbohong itu bahaya lho.. kalau kamu berbohong, kamu menipu hati kamu, kamu juga menipu orang lain. Berbohong itu bahaya karena bisa merusak pikiran kamu. Kamu juga bisa merusak hidup orang lain dengan kebohongan yang kamu lakukan, baik itu kebohongan yang kamu sadari maupun tidak. Bahkan, kamu merusak pikiran orang itu juga. Apa kamu mau, jadi orang jahat? Pasti gak.

Kalau kamu pernah berbohong, apa yang harus kamu lakukan? Pertama, meminta maaf pada orang yang kamu bohongi. Kedua, memohon ampun kepada Allah SWT. Ketiga, melakukan pertanggung jawaban dengan mencoba memperbaiki apapun kerusakan yang terjadi akibat kebohonganmu. Keempat, kamu harus berjanji pada dirimu untuk tidak mengulangi kebohongan itu lagi.

Kenapa kamu tidak boleh berbohong? Karena kebohongan itu bisa merusak banyak hal. Ada yang namanya korupsi, yang sangat merugikan banyak orang. Ada yang namanya

meniupkan gosip, yang merupakan kejahatan sosial. Ada juga menipu, suatu bentuk kebohongan yang banyak tersebar, yang sangat merusak dan sangat jahat. Banyak deh, kebohongan jenis lain yang ada di sekitarmu. Jangan sampai kamu kena dibohongin deh. Kamu juga harus janji untuk tidak pernah berbohong sampai kapanpun.

Orang yang menipu, mencoba mengambil keuntungan dari orang lain. Orang yang korupsi, mengambil hak milik orang lain. Orang yang suka bergosip, menebarkan kejahatan dan membalik kebenaran. Mereka berbuat jahat dengan kebohongan mereka.

Ada juga orang yang berbohong untuk menjelekkan dan menjatuhkan orang lain. Mereka membutuhkan kebohongan agar dirinya merasa sempurna. Kejelekan yang disebarkan itu menjadi sangat jahat dan mengotori udara, membuat sesak bernafas. Hingga air jernih pun menjadi racun. Bila ada orang baik di sekitarmu, kamu akan merasakan udara menjadi terasa lebih jernih, dan kamu merasa nyaman.

Saat ini, ada yang bilang, orang jujur itu bodoh. Hingga mereka yang mencoba berbuat baik kepada orang lain, dicemooh dan dicela. Ambillah contoh kebaikan yang ada di sekitarmu,



peliharalah dengan kejujuran yang kamu miliki. Temukan kejujuran dalam hati kamu, dan biarkan semuanya tumbuh. Bila kamu tidak jujur, wah.. gak tanggung deh.. saya berlepas diri dari kamu aja ya..

### **8. Merasa bersalah dan berterus terang bila tak jujur**

Selama ini, apakah yang kamu miliki di dalam hati kamu, agar hati itu selalu terjaga dalam kebaikan? Kalau saya boleh kasih saran, milikilah rasa bersalah itu, dan selalu berterus teranglah. Jujur atau tidaknya dirimu, akan menunjukkan ke arah mana kamu bergerak. Tujuan hidupmu harus kamu coba gapai. Bila tidak.. mungkin kamu tak menemukan apapun di dalam hidup, dan menjadikannya penuh kesia-siaan.

Perbedaan antara orang yang jahat dengan orang yang baik adalah pada rasa bersalah mereka. Bila seorang itu baik, ia pasti akan merasa bersalah, dan berterus terang untuk meluruskan kembali. Berterus terang adalah karakter yang harus kamu tanamkan. Bila kamu tidak jujur, kamu akan menderita karena menentang hatimu sendiri.

Penanaman rasa bersalah pada diri kamu adalah suatu hal yang kamu, karena tanpa itu, kamu tak akan jadi orang yang peka.

Intermezzo..

Kepekaan diperlukan untuk membentuk diri kamu menjadi orang yang baik. Standar kepekaan ini akan membentuk kamu dan senantiasa menjagamu dari perbuatan yang buruk. Bahkan, menghukum diri bila bersalah, harus dijadikan sebagai kebiasaan. .

Bagaimana bila kamu tidak pernah merasa bersalah? Kamu akan tidak sadar bahwa kamu telah menjadi orang jahat. Kalau kamu tak memiliki rasa bersalah, kamu bisa berbuat jahat tanpa kamu sadari.

Watch out!!

Kebohongan adalah kejahatan yang begitu lembut, menebar tanpa kamu sadari. Kebohongan adalah kejahatan yang begitu halus. Kebohongan membuat kejahatan menjadi sangat indah, memukau matamu, terdengar begitu merdu, dan kamu terbawa, terbuai tanpa kamu sadari. Tahu kan, yang namanya bisikan setan.. pasti membuat kita lengah dan lemah dalam hidup.

Namun, selalu merasa bersalah itu tidak sehat juga sih. Tanamkan juga kepercayaan dalam diri kamu. Kamu harus mulai mengajari diri kamu sendiri agar tidak selalu terpuruk dalam rasa bersalah. Bila tidak, rasa bersalahmu akan berubah menjadi suatu hal yang merusak diri kamu.

Bayangkan betapa lama waktu yang harus kamu habiskan untuk selalu menyesal, padahal mungkin kamu bisa menggunakannya untuk membangun hidup kamu sendiri. Cobalah untuk memaafkan diri kamu sendiri, dan melepaskan rasa bersalahmu.

Penyesalan tidak akan bisa membangun keberhasilan. Mungkin kamu bisa banyak belajar dari itu, tapi kalau terus-terusan terpuruk.. wah.. gimana ya.. kamu mungkin akan menginginkan agar hidup kamu cepat berakhir. Kamu merasa tidak menjadi orang yang berharga, kamu merasa tidak pantas hidup, dan sama sekali tidak bisa melakukan apapun.

Intermezzo..

### Cara Memaafkan Dirimu Sendiri

Tataplah dunia, maafkan diri kamu sendiri, dan dengan jujur hadapi apa yang harus kamu lakukan untuk melalui waktu hidupmu.

Bekerjalah dengan keras dan terfokus. Lakukan berbagai kegiatan yang bervariasi. Perluas wawasan dan pengetahuanmu, pelajari berbagai keterampilan.

Dengan kesungguhan untuk membentuk hidupmu agar bisa berharga, kamu akan bisa bangkit dari kegagalan apapun.

Tebarkan kebaikan dimanapun kamu berada. Selalu berlakulah dengan lembut. Sayangi siapapun.

Jangan sampai kamu menumbuhkan kebencian walaupun sedikit. Jagalah diri kamu untuk tidak membenci.

Bila ada sebiji kesombongan saja dalam hatimu, hati kamu itu bisa terhalang dari kebenaran. Jagalah diri kamu dari kesombongan apapun, atau kamu bisa kehilangan arah dalam menempuh hidup.

Bila kamu menemukan kelembutan kebenaran, kamu tahu, bahwa kamu telah menemukan kembali apa yang kamu cari, sesuatu yang menjadikan hidupmu berharga, yang membuat dirimu kuat menahan cobaan, dan bercita-cita besar.

Bila kamu dibenci padahal kamu tahu kamu benar, maafkan orang lain, karena.. ini bisa mendekatkanmu pada Allah SWT.. dengan itu, hati kamu akan selalu merasa tenang.

Dengan kebaikan yang kamu miliki, kamu punya semua hal yang kamu butuhkan untuk sukses, tinggal bagaimana kamu mewujudkannya dalam hidupmu.

## Memiliki Tujuan Hidup

Masa remaja memang masa perenungan untuk menemukan tujuan dan makna hidup. Kamu mulai mempertanyakan apa itu hidup dan apa itu kematian.

Kamu ingin hidup yang seperti apa? Wah.. kalau di surga, tinggal bilang sama Allah SWT, langsung dikabulin deh. Tapi, di dunia, gak gitu lho.. kita harus berusaha.

Usaha dan kerja keras, akan membuat kamu merasa berharga dan pantas untuk menjalani hidup. Tanpa berusaha, kamu akan mudah memandang rendah diri kamu, dan merasa kamu tak pantas hidup.

Hidup akan kamu rasakan indah setelah kamu menemukan tujuannya. Tujuan hidup yang terpenting dan satu-satunya hanyalah untuk meraih Ridha Allah SWT. Tanpa itu, kamu bisa tersesat.

Untuk itu, milikilah tujuan hidup yang besar dan baik. Kamu akan merasa bersemangat dalam hidup, menjadi cerdas, dan mampu menghadapi kesulitan dengan tangguh dan tidak menjadi jahat.

Tersenyumlah. Hidup kamu pasti bisa kamu bentuk menjadi kehidupan yang penuh

kebahagiaan. Saya menulis ini seperti berdzikir.. mengingat Allah dan kesucianNya.. semua hal yang menjadikan diri kita bersyukur.

Kamu hidup. Itu berarti kamu telah memenangkan kompetisi besar yang terjadi di alam rahim ibu dan ayah kamu. Sekarang coba hitung, ada kurang lebih 5 milyar penduduk dunia. Kompetisi hidup itu, harus kamu akui keberadaannya. Kamu harus mempersiapkan diri untuk menghadapi hidup kamu. Kamu tidak boleh lemah.

Bayangkan. Dari segitu banyak manusia, kamu kudu bersaing untuk mendapatkan surga. Wha.. itu baru manusia yang saat ini, gimana yang sejak zaman Nabi Adam sampai bayi yang baru lahir di akhir zaman nanti.. itu saingan kita semua lho untuk mendapatkan surga.

Gimana memulai kompetisi hidup antara diri kita, dengan seluruh penduduk dunia? kan pasti berat dan gak gampang lho. Kita tahu ada orang jahat, yang punya tujuan buruk. Kita juga tahu, ada keburukan dan tantangan hidup yang harus kita hadapi. Berarti, kita harus kuat juga kan. Malah harus lebih kuat dari orang lain.

Apa yang bikin kita pasti kuat? Rahasianya : **TUJUAN HIDUP**. Tujuan hidup memberi kita kekuatan dengan fondasi yang

kokoh. Kamu pernah ketemu orang yang gak habis-habis tenaganya gak? Aktivitasnya banyak banget, pintar mengatur waktu, menguasai banyak keterampilan, bisa memimpin, bijaksana, dan selalu berhasil dalam apapun. Dengan memiliki tujuan hidup, kamu bisa seperti itu.

Tujuan hidup, membuat kamu fokus dalam beraktivitas. Tenaga yang keluar jadi besar dan mengalir dengan lancar. Kamu jadi punya kekuatan yang gak habis-habis. Selalu bersemangat menghadapi setiap hal, selalu merasa gembira dan bahagia. Selalu menceriaikan suasana dan bisa mendinginkan keadaan atau menghangatkannya.

Dengan memiliki tujuan hidup, kita bisa menjalani setiap aktivitas, dengan rasa selalu senang dan gembira. Inilah yang dinamakan dengan kebahagiaan. Jadi tahu deh sekarang apa rahasianya buat hidup bahagia kan? Yaitu : memiliki tujuan hidup.



## Berpendirian, Punya Prinsip

Hidup itu keras lho. Hidup gak mungkin bisa kamu hadapi kecuali kalau kamu punya prinsip yang kuat. Jangan sampai kamu mudah diombang-ambingkan oleh sesuatu. Untuk bisa menghadapi hidup kamu, kamu perlu serangkaian prinsip.

Prinsip itu ibarat tiang fondasi karakter yang membuat kamu kokoh dan teguh dalam menghadapi berbagai masalah. Karena, hidup itu memang penuh dengan berbagai masalah. Kalau gak ada masalah, namanya bukan hidup tuh.

Walaupun kita tahu hidup itu penuh masalah, kita bakal lebih kuat kalau kita punya prinsip. Teguh pendirian adalah inti kekuatan kita untuk bisa tetap tangguh menghadapi cobaan.

Kenapa sih harus punya prinsip? Prinsip membuat kamu bisa hidup mulia. Kapanpun dan dimanapun kamu berada. Bagaimanapun cobaan, godaan, yang menimpa dan menghalangi hidup kamu, apakah itu tantangan hidup atau masalah, kamu harus teguh pendirian, agar kamu tidak terombang-ambing saat menghadapi semua hal yang tidak mudah dalam hidupmu.

Keyakinan, adalah dasar dari prinsip dan pendirian yang teguh. Kamu harus mampu membela apa yang kamu yakini. Jangan sampai kamu membuat diri kamu jadi lemah, dan tidak punya pedoman dalam hidup.

Sebagai muslim, kita mempunyai Al Qur'an. Pedoman hidup kita yang akan terus menjaga kita dalam kebenaran. Di dalam Al Qur'an kamu akan temukan penyelesaian untuk masalah apapun yang kamu hadapi.

### **1. Teguh Pendirian, Tidak Mudah Terombang-Ambing**

Beda antara orang yang kuat dengan orang yang lemah adalah; orang yang kuat memiliki pendirian yang teguh, sedangkan orang yang lemah pasti mudah terombang-ambingkan.

Gimana caranya agar kita punya pendirian yang teguh? Kita harus punya dasar keyakinan yang kuat. Keimanan yang teguh kepada Allah SWT. Antara orang yang mendapat petunjuk dan yang tidak pasti ada perbedaan keyakinan yang kamu bisa temukan.

Setiap saat kita selalu berada diantara setan dan malaikat, antara kebaikan dan kejahatan. Kamu pilih yang mana? Malaikatnya dong..Malaikat dengan ketundukkannya, akan

selalu menempatkan perbuatannya sebagai ibadah dan dzikir untuk Allah SWT.

Dasar keimanan dan keyakinan yang kuat inilah, yang akan membantu kamu untuk teguh pendirian dalam menyelesaikan setiap masalah.

Kalau kamu menghadapi badai cobaan hidup, tetaplah teguh dengan kejujuran keimanan. Kamu akan temukan tempat yang indah, kedudukan yang mulia, dalam keimananmu itu.

## **2. Memiliki Prinsip Yang Mulia Dan Tinggi**

Prinsip itu dasar dari kekokohan keyakinan. Kamu pasti punya deh, prinsip itu. Mungkin kamu gak sadar aja, kalau prinsip itu sudah kamu miliki.

Coba, lihat ke dalam hati kamu. Kamu punya deh, kebeningan itu. Kadang mungkin pandangan kamu jadi buram aja, karena.. kamu tidak menemukan dengan jernih keyakinan yang ada dalam diri kamu.

Orang yang menerima dirinya apa adanya, akan menemukan kebenaran dalam dirinya. Seperti dalam hadits “siapa yang mengenal dirinya akan mengenal Tuhannya”.

Temukan dalam diri kamu, kebenaran itu, dan kamu akan menemukan dasar-dasar untuk

membentuk prinsip yang kamu inginkan dan kamu butuhkan untuk bisa hidup dengan mulia, agar memiliki berbagai perilaku dan sifat yang bernilai tinggi.

Prinsip harus dijaga, tapi kita tahu kalau itu tidak mudah. Ada saat kita lengah dan menjadi terpeleset. Menjaga prinsip akan membantu kita dalam memperbaiki diri.

Kalau kamu mau hidup dengan pandangan yang tinggi, jadikan hidup kamu sebagai sebuah doa. Do'a yang mulia agar kamu bisa sampai kepadaNya. Seperti do'a kamu yang sampai kepada Allah SWT, pada kedudukanNya di atas arasy yang tinggi..

Intermezzo..

Tidak ada orang yang sempurna.

Taubat akan membantu kita memiliki prinsip yang mulia dan tinggi. Dengan selalu bertaubat, kita akan terjaga dalam kebaikan.

Hadapi diri kamu sendiri bila kamu telah melakukan kesalahan. Apalagi kalau kamu sampai melakukan kejahatan. Jangan sampai kamu terus melakukan kesalahan. Saya, kamu, kita semua, memiliki kesempatan yang sama untuk bertaubat.

Bila kamu merasa diri kamu berdosa, kembalilah kepada Allah SWT. Allah akan selalu menerima diri kita apa adanya.

Kalau kamu merasa ragu untuk berbuat baik, coba temukan keyakinan yang bisa membantu diri kamu.

Yakini bahwa kamu bisa melakukan kebaikan yang ingin kamu lakukan itu. Niatkan dirimu untuk mengokohkan diri dalam kebaikan. Karena tanpa itu, siapapun tak akan bisa selamat melalui berbagai cobaan hidup.

Selalu berprinsip untuk membela Allah SWT dan kebenaran yang dimilikiNya adalah penjaga hidup kita. Hal yang akan menjadikan hidup kita mulia dan berharga, bernilai tinggi.

Keterikatan kita kepada Allah SWT adalah hal yang akan membuat kita jadi teguh, memiliki pendirian hidup, dan tidak bisa diombang-ambingkan oleh kesulitan sebesar apapun. Jalan keluar dari setiap masalah kita, Allah SWT yang akan memberikan. Bukan orang lain siapapun.

### **3. Mampu membela apa yang diyakini**

Kebenaran, memerlukan banyak pembelaan. Apa yang kamu yakini kemudian memberikan penerangan. Kamu akan menemukan dasar dan alasan apa yang sebenarnya terjadi.

Beraniilah untuk membela apa yang kamu yakini. Karena kebenaran itulah yang akan menolong hidup kita. Kita tak akan hidup selamat bila kita tidak membela kebenaran yang kita yakini.

Caranya beragam, tergantung pada petunjukNya, tentu. Kita tidak bisa sembarangan melakukan suatu hal, karena evaluasiNya sangatlah rinci. Titik kritis dalam hidup kita tersebar dalam banyak ragam. Kita tidak tahu

bagian manakah dari diri kita yang akan menunjukkan mana petunjuk yang benar dan yang salah.

Satu hal yang menjadi dasar adalah bahwa keyakinan yang kuat dan bersih pada kebenaranlah satu-satunya hal yang akan menolong diri dan hidup kita.

### Bab III

## Semua Karena Iman



*“Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar”. (Q.S. Al Ahzaab : 35)*



## Apa Hubungan Antara Integritas Dan Keimanan?

Tidak banyak bahasan mengenai integritas dalam literatur ilmu psikologi sekalipun. Pada prakteknya, integritas diperlukan dalam berbagai hal. Untuk tes penyeleksian seorang pegawai di luar negeri, ada tes yang bernama tes integritas. Tes ini hendak mengecek kejujuran dan komitmen kerja serta keteguhan untuk memenuhi berbagai prinsip dan aturan.

Banyak yang bilang integritas itu tidak terlihat. Sampai-sampai diciptakan alat pendeteksi kebohongan, hanya untuk mengetahui integritas seseorang. Kenapa? Karena integritas itu begitu sangat penting dan diperlukan oleh semua orang.

Kenapa perlu alat pendeteksi kebohongan untuk mengetahui apakah seseorang mempunyai integritas atau tidak? Hal ini karena integritas terdiri dari kejujuran, keyakinan dan keberanian.

Alat pendeteksi kebohongan akan bereaksi saat aliran darah, detak jantung dan tekanan gerak syaraf di kulit kita menunjukkan perubahan dari keadaan normal terhadap sejumlah pertanyaan tertentu. Ini yang dijadikan tanda apakah seseorang berbohong atau tidak.

Namun, sejumlah psikopat atau orang yang sangat ulung berbohong mampu menipu alat pendeteksi kebohongan, sementara orang yang neurosis dan mudah cemas membuat alat pendeteksi kebohongan selalu bereaksi. Karena itu, keyakinan terhadap alat itu masih diragukan.

Dalam kehidupan kamu sebagai orang dewasa, integritas kamu diharapkan sudah terbentuk dengan baik. Karena kamu sudah harus berkiprah di masyarakat dan memberikan kreasi dari potensi yang kamu miliki.

Dalam Islam, pengembangan integritas dilatih sejak kecil. Kita diajarkan untuk mengetahui keberadaan Allah SWT dan para malaikatnya sebagai pengawas dari setiap perbuatan kita. Kejujuran kita pun dilatih dari kecil.

Bukan hanya kejujuran, kita pun diajarkan untuk mengembangkan sifat ihsan, yaitu berbuat dengan membayangkan seolah-olah Allah SWT berada di depan kita.

Lebih dalam lagi, seorang muslim harus mengawasi perbuatannya sendiri hingga pada niat dan lintasan hatinya. Hal yang sangat-sangat dalam dan tidak diketahui orang lain.

Kita pun diajarkan bahwa suatu perbuatan kita diawasi dan dicatat. Semuanya

untuk dievaluasi di yaumul hisab atau hari perhitungan di padang mahsyar.

Tidak hanya itu, setiap niat dan perbuatan kita dihitung. Bahkan sebelum suatu perilaku dikerjakan, niat jahat dan niat baiknya sudah terlebih dahulu ditimbang.

Bila kita selalu menjaga kejujuran niat dan menjaga kebersihan hati kita, Insya Allah perbuatan kita akan selalu berhasil dengan baik. Hasil ini dicapai dalam berbagai bentuk. Walaupun niat kita belum terlaksana, kebaikan yang terkandung di dalamnya telah mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Kehidupan ini berjalan dengan banyak sekali ragamnya. Seringkali kita tidak tahu kemana kita harus menuju. Sering juga kita tidak bisa membedakan antara jalan yang baik atau jalan yang kurang baik. Orang-orang yang beriman, memiliki petunjuk yang datang dari Allah SWT. Petunjuk itulah, yang menerangi jalan kehidupan kita. Sehingga kita tidak mudah tersesat dan selalu tahu kemana harus berjalan.

Seperti yang ada dalam Q.S. An Nahl ayat ke 16-18, tentang kasih sayang Allah SWT yang di wujudkannya dengan menciptakan berbagai hal di atas bumi agar kita mendapat petunjuk dan bisa mengambil pelajaran untuk kehidupan kita :

*“Dan (Dia ciptakan) tanda-tanda (penunjuk jalan). Dan dengan bintang-bintang itulah mereka mendapat petunjuk. Maka apakah (Allah) yang menciptakan itu sama dengan yang tidak dapat menciptakan (apa-apa)?. Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran. Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.* (Q.S. An Nahl : 16-18)

Berikutnya, kita akan bahas satu-persatu tentang rukun iman. Tapi sebelumnya pada tahu kan, apa arti iman itu? Ya betul!! Iman artinya tunduk dan patuh.

Pasti kamu tahu dong, tentang rukun iman? Hafal dong pasti, terdiri dari apa saja rukun iman itu? Nah, rukun iman itulah yang akan menjaga kita bila kita memahami, mematuhi, dan melaksanakannya.

Mengapa harus benar memahami rukun iman? Karena bila tidak benar, maka kita bisa tersesat dalam hidup.

Kita akan menjadi orang-orang yang tidak diberkahi Allah SWT dalam hidupnya. Padahal, pemahaman yang benar akan menuntun kita

untuk melakukan berbagai perbuatan yang akan mendatangkan Ridha dari Allah SWT.

Bisa jadi gawat banget, kalau kita tidak paham dengan tepat tentang rukun iman. Kita memerlukan semua pemahaman dan pelaksanaan dari rukun Iman untuk menjalani hidup kita dengan penuh keselamatan.

Kita membutuhkan rukun iman untuk membentuk integritas dan menjaga pelaksanaannya agar kokoh, berharga dan bernilai.

**Rukun Iman pertama :**  
**Iman kepada Allah SWT**

*"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka katakan bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran."* (Q.S. Al Baqarah : 186)

Integritas berkaitan dengan kejujuran. Kejujuran tidak hanya dalam berkata, tapi juga dalam diam. Integritas tampak dalam sikap yang kita berikan. Keimanan pada Allah SWT akan menumbuhkan rasa takut dan berani. Juga rasa cinta dan benci.

Bila kita selama ini sering merasa takut untuk melakukan suatu perbuatan baik, merasa pesimis dan ragu-ragu, maka mulailah menumbuhkan keyakinan dalam hatimu. Tumbuhkan keberanian itu dari keimananmu yang indah padaNya.

Rasa takut yang berasal dari keimanan akan membuat kita berhati-hati dalam melaksanakan apapun. Membuat perbuatan kita terjaga dalam

ketundukan kepada Allah SWT dan hal-hal apa saja yang diridhaiNya. Kita juga akan selalu berusaha menghindar dari perbuatan yang mungkin mendatangkan kemurkaan Rabb kita.

Rasa cinta yang berasal dari keimanan, datang pada berbagai hal yang sesuai dengan petunjukNya. Kita pun membenci hal-hal yang bertentangan dengan seruan dan laranganNya.

Kita diminta untuk melakukan shalat karena Allah SWT ingin supaya kita mengadukan kepadaNya berbagai keluh kesah kita. Allah SWT sebagai Pencipta dunia dan seisinya, tahu persis bahwa kehidupan yang harus kita jalani tidak mudah, bahkan untuk menguji kita, kita diberiNya berbagai cobaan hidup... jadi, jangan sampai hidup kita tidak berguna..

Yang berguna tuh, kalau kita berani hidup. Berani melakukan berbagai kemajuan, pembaharuan, mengembangkan kebaikan diatas bumi dan menyebarkannya. Berani hidup adalah keberanian yang sebenar-benarnya, bukan berani mati...

Allah SWT sangat mengetahui perangai manusia yang diciptakannya. Bahwa kita harus diseru untuk melakukan berbagai perbuatan. Seruan untuk banyak melakukan perbuatan baik menumbuhkan keberanian di dalam hati kita.

Rasa berani akan datang dari keyakinan kita bahwa perbuatan yang benar akan selalu dimudahkan dan diberi kekuatan oleh Allah. Seperti dalam Q.S. Al Baqarah ayat 257 : *"Allah adalah pelindung orang-orang yang beriman"*.

Allah "berbicara" dan memberi jawaban pada kita, dengan kita membaca Al Qur'an. Pada ayat tadi juga dikemukakan lagi bahwa bila kita memohon dengan berdo'a, maka Allah SWT akan mengabulkan dan memenuhi permohonan kita.

Keberanian untuk menghadapi hidup kita akan tumbuh asalkan dimulai dengan niat ikhlas, diiringi dengan doa, dilakukan dengan dzikir (mengingat Allah SWT), dan perbuatan itu dilakukan dengan pemahaman yang lurus serta untuk alasan yang benar.

Iman adalah dasar integritas yang paling utama. Dengan keimanani, kamu tidak membutuhkan apapun lagi. Yakinlah selalu, dengan seluruh kekuatan yang kamu miliki, kamu akan mampu untuk mengatasi persoalan apapun, karena kekuatan Allah SWT mampu menandingi dan mengalahkan kejahatan apapun.

Anjuran untuk setiap muslim agar menjadi berani, tidak lemah dan agar bergembira ini dikemukakan oleh Allah SWT :



*"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi, jika kamu orang-orang yang beriman". (Q.S. Ali Imran : 139)*

Bukti dari mereka yang pemahamannya benar adalah ia akan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan beribadah yang baik dan sungguh-sungguh. Sebagai balasannya, maka Allah SWT akan mencintai hambaNya itu dengan memberikan surga :

*"Orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan saleh, kelak akan Kami masukkan ke dalam surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah telah membuat suatu janji yang benar. Dan siapakah yang lebih benar perkataannya dari pada Allah?" (Q.S. An Nisa : 122)*

Bila pemahaman kita tidak benar, bisa jadi kita malah tergelincir dan terjerumus. Karena itu, pahamilah sesuatu apapun yang ingin kita lakukan, sebelum kita melakukannya.

## *Refleksi Diri*

### *Menghamba Kepada Allah SWT*

1. Dalam berbuat apapun, sudahkah kamu meluruskan niat hanya untuk Allah SWT?
2. Saat melakukan sesuatu, sudahkah kamu merasakan selalu diawasi Allah SWT?
3. Pernahkah kamu mengurungkan suatu perbuatan karena kamu merasa takut pada Allah SWT?
4. Pernahkah kamu menjadi berani melakukan sesuatu yang tadinya kamu gak bisa lakukan, karena kamu yakin ada Allah SWT yang selalu membantu orang-orang beriman?
5. Sudahkah hidup kamu berubah karena kamu merasakan cinta kepada Allah SWT lebih penting dari apapun?

6. Sudahkah kamu selalu menempatkan Ridha Allah SWT sebagai hal terpenting dalam mengambil keputusan apapun?
7. Sudahkah kamu merasakan semangat hidup kamu bertambah karena kamu mengetahui Allah SWT selalu mengawasi setiap perbuatanmu?
8. Sudahkah kamu merasa bersyukur dengan kehidupan yang kamu jalani karena kamu tahu semua yang kamu dapatkan saat ini adalah yang terbaik yang Allah SWT berikan?
9. Sudahkah kamu mengingat Allah SWT setiap saat kamu sedih, senang, takut, marah, suka atau benci?
10. Sudahkah kamu meminta ampunan Allah SWT atas setiap kesalahan yang kamu lakukan?

## **Rukun Iman ke Dua :** **Iman kepada Malaikat**

Menyadari keberadaan para malaikat membantu kita menumbuhkan integritas. Sebabnya adalah, para malaikat selalu mengawasi keberadaan manusia sejak belum diciptakan hingga saat harus menghadapi pertanggungjawaban di akhirat nanti.

Mereka mengetahui semua perbuatan kita dan mencatatnya, bahkan sampai hal yang paling tersembunyi seperti niat yang kita miliki di dalam hati. Petunjuk ini, Allah SWT paparkan pada Al Qur'an surat Al Qaaf ayat 17-18 :

*"Ketika dua orang malaikat mencatat amal perbuatannya, seorang duduk di sebelah kanan dan yang lain duduk di sebelah kiri." "Tiada suatu ucapanpun yang diucapkannya melainkan ada di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir."*

Setiap amal perbuatan kita adalah ibadah. Kita selalu diiringi oleh malaikat Raqib dan Atid, yang selalu mencatat amal baik dan amal buruk kita, tidak pernah lengah. Setiap apa yang kita ucapkan, diawasi oleh Malaikat pengawas yang selalu hadir.

Dengan beriman pada adanya malaikat, dan mengingat keberadaannya, akan menumbuhkan kejujuran di dalam diri kita. Malaikat mengetahui hingga isi hati kita, karena sudah tugasnya untuk menghitung dan mengevaluasi segala niat kita hingga yang tersembunyi dan belum dilaksanakan.

Nah, berhubung apapun yang kita lakukan selalu "ada yang mencatat dan mengawasi" maka sewajarnya, kita berbuat hal yang baik saja. Dan menghindari perbuatan-perbuatan yang tidak baik. Mengingat hal ini, integritas kita akan selalu terjaga dengan baik. Kita tahu, perbuatan apapun, sehalus atau sekasar apapun, sebaik atau sejahat apapun, dilihat oleh Allah SWT dan dicatat oleh para Malaikat.

Penjagaan para malaikat, berlangsung setiap saat. Selain menjaga kita, tugas para malaikat itu berbeda-beda. Malaikat itu tidak seperti kita yang sering malas atau lupa, mereka selalu beribadah dan tidak pernah lalai sedikitpun.

*"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah.."*

(Q.S. Ar Ra'd : 11)

Wah, senang ya, kemanapun kita pergi, selalu ada yang menemani. Merasakan keberadaan malaikat, kita seperti merasakan punya *body guard* gratis. Baik pula, selalu berdzikir.

Merasakan keberadaan malaikat membuat kita selalu merasa nyaman dan tenang, dan tidak pernah lengah dari banyak hal. Walau sering lupa kalau ada malaikat yang selalu hadir, kalau kita lupa atau lemah dan kemudian memohon ampun dan bertaubat dari kesalahan kita, Insya Allah, kita bisa diampuni olehNya.

## *Refleksi Diri*

# **Berteman Dengan Malaikat**

1. Kemanapun kita pergi, ada malaikat yang selalu menemani,
2. Apapun yang kita lakukan, ada malaikat yang selalu mengawasi
3. Apapun yang kita katakan, ada malaikat yang selalu mencatat
4. Bila kita mengatakan ucapan yang baik, malaikat akan berdoa meng-amin-kan dan ucapan kita itu bisa menjadi sebuah doa.
5. Bila kita menghadiri satu majelis ilmu yang di dalamnya disebut nama allah swt dengan pujian dan penuh ketundukan, malaikat akan meneduhkan hati kita dan sayap-sayapnya akan melingkupi kita semua di tempat itu

6. Bila kita berjihad, dengan izin allah swt malaikat akan menambah jumlah pasukan kita, dan memberikan bantuan kekuatan dan keberanian, asalkan kita bersih hati, lisan, perbuatan dan jasad.
7. Jika kita menghadapi orang yang jahat, malaikat akan membantu kita dengan memberikan ketenangan dan keberanian dengan mengingat allah swt
8. Bila kita merasa takut, sedih, atau cemas, malaikat bisa menghibur kita dengan ikut berdzikir saat kita membaca lafal-lafal dzikir kepada allah swt
9. Saat kita berputus asa, malaikat akan meneguhkan hati kita dengan kita meluruskan niat hanya untuk allah swt



## **Rukun Iman ke Tiga :** **Iman Kepada Para Rasul**

Banyak hal yang bisa membuat hidup kita menjadi indah dengan beriman kepada para Rasul. Hal ini karena Allah menurunkan para Rasul di bumi untuk memberi petunjuk yang menuntun kehidupan manusia. Karakter integritas yang sebenarnya, bersumber dari kisah-kisah hidup para Rasul-rasul Allah SWT...

Melalui para malaikatNya, Allah menurunkan petunjuk tersebut. Keberadaan pada rasul itu, diturunkan untuk setiap kaum yang ditentukan oleh Allah. Namun, Rasul yang terakhir, Nabi Muhammad SAW, diturunkan untuk seluruh umat manusia, hingga akhir zaman.

Karena itu, pujian untuk Nabi Muhammad SAW telah disampaikan oleh Nabi Adam. Bayangkan, sejak manusia pertama diturunkan ke bumi, Nabi Muhammad telah disebut-sebut dan dipuji-puji. Hal ini karena kasih sayang Allah yang begitu besar kepada umat manusia, dan beratnya tugas Nabi Muhammad untuk memberi petunjuk dan memimpin umat manusia hingga hari akhir (kiamat) tiba itu. Hal ini terdapat dalam Q.S. Al Ahzab ayat 56 :

*"Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi . Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya."*

Rasul yang diturunkan ke bumi, jumlahnya banyak. Sejumlah filosof dan ilmuwan berpendapat bahwa agama yang dibawa oleh para Rasul itu berbeda-beda.

Namun, pendapat mereka itu salah. Agama yang diturunkan Allah SWT hanya satu, yaitu agama Islam. Penurunan agama Islam kita inilah yang dilakukan secara bertahap. Saat agama ini masih diturunkan pada kaum-kaum tertentu, agama tersebut biasa diberi nama sesuai dengan nama kaumnya itu. Hal inilah yang menyebabkan ada perbedaan nama.

Namun, sebenarnya hanya satu agama yang diturunkan oleh Allah SWT, yaitu Islam. Dan agama ini disempurnakan seluruhnya, pada zaman Nabi Muhammad SAW.

Hal ini diterangkan Allah pada Q.S. Al Ma'idah ayat 3 :

*"Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu ni'mat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barang siapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang"*

Ini adalah ayat terakhir yang diturunkan oleh Allah SWT. Setelah itu tidak ada lagi ayat yang diturunkannya. Dan tak lama setelah itu, Nabi Muhammad SAW meninggal dunia. Semoga Shalawat dan Salam selalu tercurah untuk beliau, keluarganya, para sahabatnya, dan umatnya hingga akhir zaman.

Dari kisah-kisah sejarah para Nabi itu pun, kita selalu bisa memperoleh banyak nasihat dan teladan. Belum lagi, semua kisah mereka itu kan seru sekali lho. Banyak Nabi yang memiliki mukjizat dan keajaiban. Pasti kamu ingat kan, kisah Nabi Musa yang membelah lautan? Atau kisah Nabi Nuh dan perahunya yang besar sekali? Atau kisah Nabi Yunus yang ditelan ikan?

Banyak pula dari mereka yang sangat menarik kisahnya. Ada kisah Nabi Adam yang hidup di surga, yang merupakan manusia ciptaan Allah SWT yang pertama. Ada kisah Nabi Yusuf yang sangat tampan sekali. Juga kisah Nabi Sulaiman yang sangat kaya raya dan bisa berbicara dengan berbagai bahasa binatang. Dan kisah Nabi Isa yang bisa berbicara sejak bayi dan bisa menghidupkan binatang yang sudah mati. Ada juga kisah didirikannya Ka'bah dan usaha penghancuran Ka'bah beberapa saat sebelum Nabi Muhammad dilahirkan



**Kunci Ka'bah**

Banyak sekali hal yang bisa kita pelajari dari para Nabi dan RasulNya. Tapi yang terutama yang harus kita ikuti adalah keteladanan dalam beriman kepada Allah SWT dan dalam berperilaku. Jangan lupa juga kita harus mempelajari sifat-sifat keunggulan dari para Nabi dan rasul, agar bisa kita hidupkan lagi di zaman kita ini.

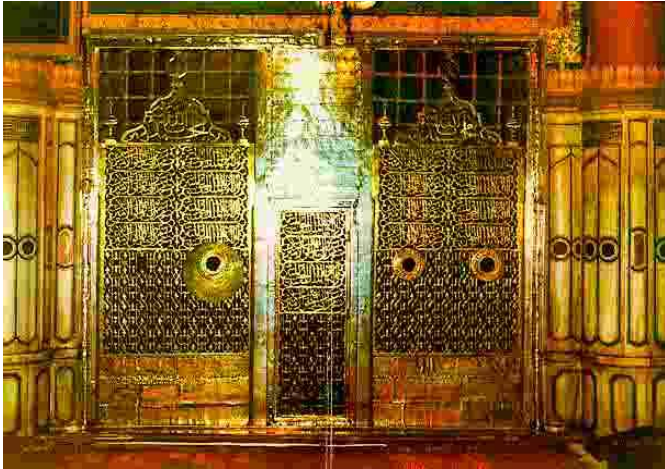
Ada kisah keberanian Nabi Daud, yang walaupun masih kecil, mampu membunuh raksasa dengan ketapel sebagai senjata. Ada kisah Nabi Ibrahim yang mencari kebenaran, sangat berani hingga bisa menghancurkan patung-patung berhala. Ada juga kisah kesabaran Nabi Ayyub yang jatuh sakit sangat parah tapi tidak pernah mengeluh.

Wah wah wah, banyak sekali ya.. dan mereka semua itu, mengabdikan diri di zamannya, untuk memberikan tuntunan Islam kepada kaumnya. Mereka sepanjang umur hidupnya terjaga dan selalu memberikan contoh keteladanan perilaku dan perbuatan. Bila mereka berbuat salah, Allah SWT langsung memberikan teguran, hingga kembali baik lagi.

Nah, dengan mempelajari kisah para Nabi dan keteladanannya, kita bisa menemukan cahaya petunjuk untuk menyelesaikan berbagai

masalah yang kita hadapi dalam hidup kita. Kita bisa menjalankan tuntunan keislaman itu dengan semangat seperti yang mereka miliki. Hingga seolah-olah, kita menghidupkan kembali kisah mereka dalam diri kita.

Wah, pasti keren banget tuh. Gimana *engga*, mereka kan manusia-manusia pilihan lho. Bila kita meniru mereka, kita gak akan pernah lagi memerlukan idola manapun lagi. Lagipula, mana ada artis sekeren Nabi Yusuf. Dan sekaya-kayanya orang di dunia, gak akan ada yang bisa mengalahkan kekayaan Nabi Sulaiman. Dan seberani-beraninya orang zaman sekarang, gak ada yang seberani Nabi Daud yang menghadapi raksasa seorang diri. Atau Nabi Ibrahim yang super teguh mempertahankan kebenaran sampai-sampai dibakar di depan semua orang.



Gerbang Makam Nabi Muhammad SAW

Belum lagi yang paling kita semua sayangi, Nabi Muhammad SAW yang dengan beratnya cobaan hidupnya kemudian sangat menyayangi kita hingga saat beliau hampir meninggal pun, hal yang dimintanya dari Allah SWT adalah ingin merasakan bagaimana sakitnya saat meninggal itu, dan ingin agar ia menanggung semua rasa sakit umatnya hingga akhir zaman, karena ia tahu rasanya sakit sekali. Hingga malaikat pencabut nyawa tidak tega. Dan hal terakhir yang disebutnya adalah kita, umatnya. Beliau berkata "ummati...ummati.."

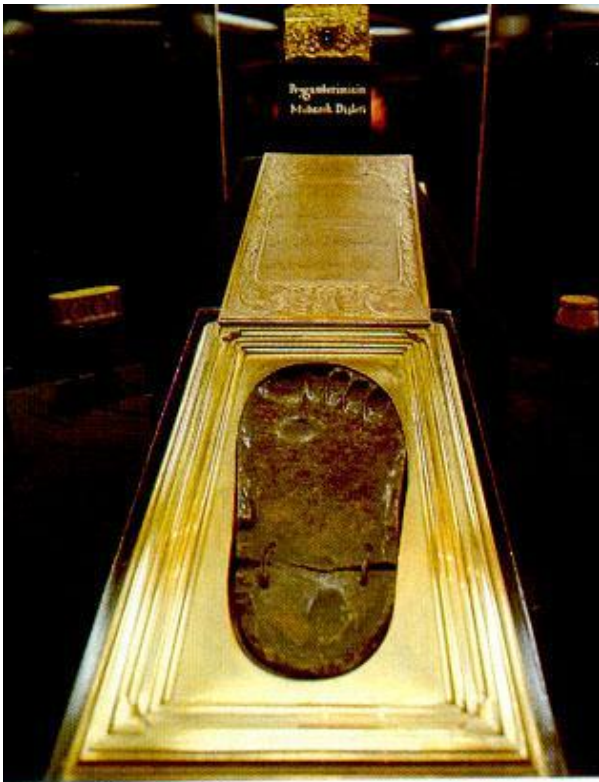


Makam Nabi Muhammad SAW  
(dilihat dari dalam)

Subhanallah.. begitu banyak hal yang kita semua tidak mampu untuk mengulang kembali. Beliau adalah seorang pemimpin negara yang hebat dan bijaksana. Beliau juga seorang pengusaha internasional yang sangat kaya raya sekali.

Beliau juga seorang Ahli Ibadah yang hafal Qur'an dan shalat lail dengan membaca surat yang sangat panjang sekali hingga kaki beliau bengkok-bengkok. Beliau juga seorang kepala dari keluarga yang sangat besar dan berisi banyak sekali anggota keluarga, namun sekalipun tidak ada dari mereka yang merasa tidak disayang oleh beliau.





Cetakan Tapak Kaki Nabi Muhammad

Subhanallah, hebat sekali ya.. manusia siapapun di dunia sekarang ini gak ada deh yang bahkan bisa separuhnya aja dari beliau itu. Jadi, kalau kita meneladani Nabi Muhammad SAW almarhum, kita berarti punya idola yang super keren, yang kerennya gak habis-habis dikupas dan dibahas.

Kita pun memang manusia biasa yang penuh dengan sifat kelemahan. Untuk itu, kita ingin membalas kasih sayang dan rasa cinta kita sebagai umat Nabi Muhammad itu, dengan menyampaikan do'a dan shalawat kita pada beliau. Yuuk, kita bershalawat bersama..

Nabi Muhammad SAW selalu membimbing kita umatnya, dengan keteladanan perilaku dan tutur kata, dan diamnya, dan sikapnya. Semuanya itu terangkum dalam hadits-hadits yang jumlahnya banyak sekali.

Gimana kalau kita mempelajari hadits bersama-sana? Lalu kita saling mendorong dalam melaksanakannya. Kira-kira bisa gak ya, kita seperti itu? Eit, jangan pesimis dulu. Untuk itu, kita harus selalu teguh berusaha. Lalu berdoa bersama, dan juga saling membantu dalam bekerjasama, agar minimal kita bisa terus menjaga diri kita untuk meniru keteladanan Nabi

Muhammad SAW almarhum itu, dan bukan orang lain siapapun.



Pedang-pedang milik Nabi Muhammad surat  
yang ditulis oleh Nabi Muhammad SAW

sumber foto-foto : [www.http://Islamicpath.org](http://Islamicpath.org)

# *Refleksi Diri*

## **Sudahkah Kita Meneladani Para Nabi Dan Rasul?**

1. sudahkah kamu mengetahui kisah hidup dari 25 Nabi yang diturunkan Allah SWT?
2. sudahkah kamu mengetahui beda antara Nabi dan Rasul?
3. sudahkah kisah-kisah para Nabi dan Rasul itu kamu teladani dalam keseharian?
4. sudahkah kamu membaca Sirah Nabawiyah, sejarah kisah hidup Rasulullah SAW?
  - sudahkah kita mengetahui kehidupannya seperti apa?
  - sudahkah kita mengetahui berbagai keteladanannya?
  - sudahkah kita mengetahui para sahabatnya?
5. sudahkah kita mencoba menjadikan diri kita penuh keteladanan seperti yang dicontohkan Rasulullah?
6. sudahkah kita meneladani akhlak-akhlak beliau dalam keseharian hidup kita?

7. sudahkah kita berhati-hati melakukan segala perbuatan kita dengan melandaskan pada keteladanan peran Rasulullah SAW?
8. dalam menghadapi kehidupan yang sekarang ini, kira-kira bagaimana cara kamu menghidupkan semangat untuk berIslam seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW?
9. bisakah kita mengharumkan Islam seperti yang telah dilakukan Rasulullah SAW?

## **Rukun Iman Ke Empat :**

### **Iman kepada Kitab-kitab Allah**

*"Manusia itu adalah umat yang satu. Maka Allah mengutus para nabi, sebagai pemberi peringatan, dan Allah menurunkan bersama mereka Kitab yang benar, untuk memberi keputusan di antara manusia tentang perkara yang mereka perselisihkan. Tidaklah berselisih tentang Kitab itu melainkan orang yang telah didatangkan kepada mereka Kitab, yaitu setelah datang kepada mereka keterangan-keterangan yang nyata, karena dengki antara mereka sendiri. Maka Allah memberi petunjuk orang-orang yang beriman kepada kebenaran tentang hal yang mereka perselisihkann itu dengan kehendak-Nya. Dan Allah selalu memberi petunjuk orang yang dikehendaki-Nya kepada jalan yang lurus" . (Q.S. Al Baqarah : 213)*

Integritas seperti bibit yang kita tanam di ladang hidup yang sangat luas. Waktu hidup kita di dunia juga tidak sebentar. Agar hidup kita menjadi benar-benar indah, kita harus mengisi waktu kita dengan berbagai aktivitas. Agar hidup kita berjalan dengan benar dan tidak sia-sia,

harus ada petunjuk langsung mengenai cara bagaimana menjalankan hidup ini.

Kita ingin agar hidup kita bisa berjalan dengan baik. Untuk itu kita membutuhkan petunjuk. Bagaimana cara hidup kita atau *way of life* untuk hidup kita telah diturunkan melalui para Rasul dan dimuat dalam kitab-kitab Allah.

Apa sajakah itu? Ada kitab Zabur yang turun pada Nabi Daud, kitab Taurat yang turun pada Nabi Musa, kitab Injil yang turun pada Nabi Isa, dan kitab Al Qur'an yang turun pada Nabi Muhammad.

Kitab-kitab Allah tersebut, diturunkan dengan saling menyempurnakan. Yang datang berikutnya adalah yang sudah lebih sempurna dari yang sebelumnya. Karena itu, pada saat ini, kita beriman kepada Al Qur'an saja. Karena Al Qur'an adalah petunjuk Allah yang sempurna tersebut. Dan di dalam Al Qur'an itu terdapat juga isi dari Zabur, Taurat, dan Injil.

Bila kita menjalankan hidup kita sesuai dengan berbagai petunjuk dan larangan yang tertulis di dalam Al Qur'an, integritas kita akan terbentuk secara alami.

Semua hal yang kita butuhkan di dunia, ada dan menjadi petunjuk di dalam Al Qur'an. Bila kamu mencari prinsip hidup, tujuan hidup, ingin

membentuk diri dan karakter kamu, dan membutuhkan integritas untuk menjalani hidupmu ini, tengoklah ke dalam Al Qur'an. Apapun yang kau cari akan bisa kau temukan.

Di dalam Q.S. Al Baqarah ayat 2-4, Allah SWT berfirman tentang Iman kepada kitab-kitabNya ini :

*"Kitab ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa. Mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezki yang Kami anugerahkan kepada mereka. Dan mereka yang beriman kepada Kitab yang telah diturunkan kepadamu dan Kitab-kitab yang telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya akhirat"*

Surat Al Baqarah adalah surat ke dua di dalam Al Qur'an setelah Al Fathihah (pembuka). Dalam ayat diatas diterangkan tentang kokohnya kebenaran Al Qur'an, hingga tidak ada keraguan di dalamnya. Dan bahwa Al Qur'an adalah kitab bagi orang-orang yang bertakwa. Ciri-ciri orang yang bertakwa menurut ayat di atas adalah :

- ⊕ Beriman kepada yang Ghaib
- ⊕ Mendirikan Shalat
- ⊕ Menafkahkan Rezeki



- ✦ Beriman kepada Al Qur'an dan kitab-kitab sebelumnya
- ✦ Yakin akan adanya akhirat (surga dan neraka)

Walau bahasa yang terdapat di dalam Al Qur'an adalah bahasa Arab. Ini bukan menjadikan bangsa Arab itu sebagai lebih daripada bangsa yang lain di dunia. Dari ayat-ayat di dalam Al Qur'an terdapat banyak rahasia Allah SWT yang belum bisa terungkapkan oleh manusia. Di dalam Al Qur'an juga terdapat tuntunan yang sempurna.

Bahkan ilmuwan barat sekalipun mengakui kebenaran Al Qur'an sebagai sebuah mukjizat dan keajaiban. Karena tidak mungkin ada yang bisa mengetahui berbagai rahasia alam semesta, kecuali Sang Pencipta itu sendiri. Dan banyak dari mereka yang jujur pada ilmunya dan hati nuraninya kemudian mendapat hidayah dengan mempelajari Al Qur'an dan kemudian memeluk agama Islam.

Dalam beriman kepada Al Qur'an ini, kita harus mengimani keseluruhan ayatnya. Bila kita tidak mengimani Al Qur'an sepenuhnya, maka berarti bahwa iman kita itu belumlah sempurna.

Bila kita memiliki keimanan yang tidak sempurna pada Kitab Allah itu, sama saja kita

mengingkari kebenaran Allah yang menurunkan Al Qur'an itu kepada para Rasul melalui para malaikatNya. Dan ini adalah suatu hal yang berat. Tidak beriman dengan sempurna atau hanya menerima Al Qur'an secara sebagian saja ini sama saja dengan menempatkan diri kita sebagai orang fasik. Fasik adalah orang yang berlainan antara kata dan keyakinan dan perbuatan.

Kita harus perbaiki dengan bertaubat dan memperdalam pengetahuan serta memperbaiki pemahaman kita yang salah serta menjaga diri dari berbagai sifat tercela. Hingga dihilangkan dari diri kita dan kita menjadi muslim yang baik.

Setelah mengetahui kebenaran, kita harus menjalankan semua petunjuk yang ada dalam Al Qur'an itu sebaik-baiknya. Semangat dan jiwa dari Al Qur'an itu harus kita peroleh dan kita hidupkan dalam keseharian kita. Hingga tiap detik kita hidup adalah sebuah hasil dari pemahaman yang benar terhadap Al Qur'an itu.

*Refleksi Diri*

## **Sejauh Mana Kita Telah Menghidupkan Kitab Allah?**

1. Apakah Isi Dari Zabur Yang Diturunkan Pada Nabi Daud?
2. Apakah Isi Dari Taurat Yang Diberikan Pada Nabi Musa?
3. Apakah Isi Dari Injil Yang Diturunkan Pada Nabi Isa?
4. Tahukah Kamu Bagaimana Harus Bersikap Terhadap Petunjuk Yang Ada Dari Kitab-Kitab Terdahulu?
5. Tahukah Kamu Bahwa Kita Harus Memegang Isi Yang Terkandung Dalam Al Qur'an Saja Untuk Petunjuk Hingga Akhir Zaman?

6. Telahkah Kamu Membaca Seluruh Isi Al Qur'an?
7. Berapa Banyak Waktu Yang Kita Habiskan Dalam Seminggu Untuk Bertemu Dengan Ayat-Ayatnya?
8. Berapa Jumlah Ayat Al Qur'an Yang Kita Hafal?
9. Sudahkah Kita Mengamalkan Semua Hal Di Dalam Al Qur'an Dalam Keseharian Kita?
10. Telahkah Semua Aktivitas Hidup Kita Berasal Dari Petunjuk Yang Ada Di Dalam Al Qur'an?
11. Apakah Kita Sudah Menjadi Seperti Yang Diinginkan Allah SWT Tentang Seorang Muslim Yang Seharusnya, Seperti Tertulis Di Dalam Al Qur'an?
12. Apabila Kita Memiliki Masalah, Sudahkah Kita Mengkonsultasikannya Kepada Allah SWT Dengan Membaca Al Qur'an Dan Petunjuk Yang Ada Di Dalamnya?

## **Rukun Iman ke Lima : Iman Kepada Hari Akhir**

*Mereka menanyakan kepadamu tentang kiamat: "Bilakah terjadinya?" Katakanlah: "Sesungguhnya pengetahuan tentang kiamat itu adalah pada sisi Tuhanku; tidak seorangpun yang dapat menjelaskan waktu kedatangannya selain Dia. Kiamat itu amat berat (huru haranya bagi makhluk) yang di langit dan di bumi. Kiamat itu tidak akan datang kepadamu melainkan dengan tiba-tiba." Mereka bertanya kepadamu seakan-akan kamu benar-benar mengetahuinya. Katakanlah: "Sesungguhnya pengetahuan tentang hari kiamat itu adalah di sisi Allah, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui." (Q.S. Al A'raaf : 187).*

Wah, bicara mengenai hari akhir sepertinya menakutkan ya? Begitu dashyat dan hancurnya alam semesta akan terjadi pada saat itu. Seluruh makhluk akan musnah pada saat itu.

Hari akhir atau hari kiamat adalah saat datangnya pertanggungjawaban diri kita. Setelah hari kiamat, datanglah hari perhitungan atau yaumul hisab. Hari itu adalah hari evaluasi

integritas yang terbesar. Saat itu, semua manusia dikumpulkan di padang mahsyar.

Pada hari itu seluruh kehidupan semua manusia, diputarkan satu persatu dari sejak lahir hingga meninggal dunia. Pada hari itu, semua menghadapi penghitungan, semua amal shalih dan keburukan kita ditimbang disana. Kemudian ditentukan dimana akhirat yang abadi untuk kita. Setiap muslim yang beriman dengan benar akan tumbuh menjadi pribadi yang matang dengan percaya pada hari akhir.

Kita coba mengingat kejadian besar yang menimpa Indonesia pada akhir tahun 2004, yaitu gempa besar dan tsunami. Kejadian itu sangat menakutkan dan membuat banyak orang berpikir tentang kiamat.

Teguran kecil dari Allah SWT itu, mengingatkan kita akan hari akhir. Dua hal yang harus kita ingat mengenai hari akhir adalah optimisme dan sikap hati-hati. Kita harus bersikap dengan baik dan berusaha memberikan segala yang terbaik yang kita miliki, dengan beriman pada hari akhir. Dengan sikap optimis dan hati-hati dalam menjalani hidup, bangunan integritas yang sudah kita dirikan akan menjadi

mulia dan tinggi. Berguna dan bermanfaat bagi manusia.

Sesuai dengan hadits yang menyampaikan bahwa walaupun besok kiamat, dan kita masih mempunyai bibit yang belum ditanam, maka kita harus melakukan itu. Kita mungkin tidak akan bisa menikmati buah dari bibit yang kita tanam, namun yang harus dilakukan seorang muslim adalah selalu berbuat yang terbaik. Dimanapun dan kapanpun.

*“Sesungguhnya Allah, hanya pada sisi-Nya sajalah pengetahuan tentang Hari Kiamat; dan Dia-lah Yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan diusahakannya besok. Dan tiada seorangpun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”. (Q.S. Lukman : 34)*

Dengan memahami bahwa pengetahuan tentang datangnya hari akhir itu hanya diketahui oleh Allah SWT dan kapan terjadinya hanya terletak pada kekuasaan Allah SWT semata, kita kemudian harus menebalkan keimanan kita dan menambah amalan kita, agar kita terhindarkan dari kesia-siaan hidup di dunia.

Itulah hikmah dari memahami hari akhir. Dan itu akan membuat hidup kita jadi terasa ringan dan indah. Sebabnya adalah dengan merasakan ketidakpastian tentang kapan datangnya hari akhir itu, kita akan selalu terpacu untuk memanfaatkan waktu, sumber daya alam yang ada, dan seluruh kerjasama dengan manusia di bumi, untuk memakmurkannya dengan sebaik-baiknya.

Dengan beriman pada hari akhir ini, kita akan terhindar dari sikap negatif dan pesimis terhadap alam semesta dan sumber daya yang terkandung di dalamnya. Justru sebaliknya, kita harus merasa bersemangat memanfaatkan bumi dan seisinya karena kita paham bahwa setiap kesempatan dan waktu yang kita miliki harus digunakan untuk membangun lingkungan hidup dan bumi dimana kita berada dengan sebaik-baiknya.

Tapi ada hal yang lebih besar lagi dari keimanan pada hari akhir, yaitu menjadikan kita tidak lengah pada kehidupan dunia. Kita akan selalu siaga bekerja dengan sebaik-baiknya.

Kita juga tak akan terlena dan merasa sombong oleh teknologi dan berbagai hasil karya manusia. Semua itu kecil dan tidak ada artinya di hadapan Allah SWT. Karena kita mengerti bahwa bumi dan alam seisinya akan hancur total oleh



kekuasaan Allah SWT yang Maha Besar dan tak terbatas sesuai dengan yang tertera dalam Q.S. Ali Imran ayat 185 :

*“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam syurga, maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan”*

Dengan memahami hari akhir sebagai satu saat evaluasi untuk hidup kita, kita akan terdorong untuk menjadi sosok-sosok muslim yang rajin, produktif dan kreatif.

Kita akan selalu mengusahakan agar kita bisa menjadi sosok muslim terbaik yang bisa dibanggakan oleh Nabi Muhammad SAW di hadapan umat-umat lainnya di akhirat nanti. Kita harus menunjukkan di hadapan Allah SWT bahwa semua karunia yang diberikanNya telah kita syukuri dengan kita manfaatkan sebaik-baiknya.

## **Apakah Kita Harus Takut Pada Hari Akhir?**

Tentu kita harus takut pada datangnya hari akhir itu. Tapi bukan berarti kita lalu mengurung diri dan menunggu datangnya matahari terbit dari barat. Apa yang bisa kita lakukan saat gunung-gunung menjadi seperti bulu yang dihambur-hamburkan, sementara selama ini bumi dipancarkan untuk mengokohkan tanah dimana kita hidup?

Peristiwa yang terjadi di hari akhir nanti adalah peristiwa yang sangat besar, peristiwa yang tidak terbayangkan. Semua yang ada di alam semesta akan musnah. Kita akan berlari kocar kacir kesana kemari melupakan ayah, ibu, adik, kakak, saudara-saudari kita, dan lari menyelamatkan diri.

Pada hari kiamat, semua yang kita miliki langsung lenyap dan tidak ada satupun yang kita miliki sama sekali. Bahkan yang tertinggal hanyalah diri kita yang penuh dosa yang harus kita pertanggungjawabkan di hadapanNya.

*"Dan orang-orang yang kafir berkata: "Hari berbangkit itu tidak akan datang kepada kami." Katakanlah: "Pasti datang, demi Tuhanku Yang Mengetahui yang ghaib, sesungguhnya kiamat itu pasti akan datang kepadamu. Tidak ada tersembunyi daripada-Nya sebesar zarrahpun*

*yang ada di langit dan yang ada di bumi dan tidak ada (pula) yang lebih kecil dari itu dan yang lebih besar, melainkan tersebut dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh)", (Q.S. Saba : 3)*

Sangat tidak wajar bila kita tidak takut pada hari akhir. Atau kita malah menganggap hari akhir itu jauh dan tidak mungkin menjumpai kita di masa ini. Dengan mengandalkan prediksi sejumlah ilmuwan yang mengatakan bahwa kehancuran alam semesta masih jauh sekali.

Kita tahu sunatullah berjalannya keteraturan alam semesta ada dengan satu sistem menakjubkan. Dan justru dengan pemahaman itu kita kemudian menyadari bahwa tidak mungkin ada keteraturan sedemikian rapi tanpa ada Sang Pencipta yang menjaga semuanya dengan amat teliti dan sempurna.

Keimanan kita pada hari akhir seharusnya bisa menjaga manusia bukan hanya individu per individu tapi sebagai satu umat yang utuh. Sebagai satu penghuni bumi yang bersatu. Kita seolah ingin mengajak seluruh penguni bumi untuk berdzikir kepada Allah SWT, mengingat Allah SWT, tunduk pada perintahNya, dengan rasa takut pada ancaman hari akhir ini.

Berbeda dengan hal lain yang mengutamakan bukti iman di dalam diri seseorang, beriman kepada hari akhir ini membangkitkan keshalihan kita sebagai umat manusia. Mengingat efek dari hari akhir ini terjadi pada kita semua.

Semua peradaban yang dibangun manusia dengan kerja keras dan susah payah, semua gedung tinggi, teknologi canggih, semuanya akan dihancurkan hanya dalam waktu yang sangat singkat saja. Ini bisa meruntuhkan kesombongan apapun yang dimiliki manusia.

*"Dan kepunyaan Allah-lah segala apa yang tersembunyi di langit dan di bumi. Tidak adalah kejadian kiamat itu, melainkan seperti sekejap mata atau lebih cepat. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu."*

(Q.S. An Nahl : 77)

## *Refleksi Diri*

# **Sejauh Mana Kita Telah Beriman Kepada Hari Akhir?**

1. apakah kita telah menjaga lingkungan kita dengan sebaik-baiknya?
2. apakah kita telah berusaha untuk melakukan sesuatu untuk menyelamatkan saudara kita sesama muslim di negeri lain yang tertindas keadaannya?
3. sudahkah kita melakukan satu kiprah yang bisa dirasakan manfaatnya oleh umat secara luas, atau baru untuk diri kita sendiri saja?
4. apakah kita telah berusaha menjadi orang yang terbaik kiprahnya di lingkungan dimanapun kita berada?
5. sudahkah sebagai muslim kita memiliki keunggulan yang bisa dibanggakan untuk ukuran dunia internasional?
6. telahkah kita melakukan berbagai usaha untuk membekali diri kita agar kaum muslimin bisa tampil sebagai satu umat yang menjaga kedamaian dan mendahulukan prinsip-prinsip

kemanusiaan dalam tindakan yang kita lakukan?

7. Bila kita belum melakukan semua hal diatas, telahkah dengan membaca bab ini kamu terdorong untuk mewujudkan diri kamu untuk jadi muslim yang unggul dalam skala internasional?

Bila belum, teruslah mengusahakan diri agar bisa demikian, karena umat ini membutuhkan kiprah semua individunya, untuk membangun dirinya menjadi yang terbaik yang bisa dicapai dan berdiri sebagai satu umat yang kokoh.

## **Rukun Iman ke Enam :**

### **Iman kepada Qadha dan Qadar**

*“Maka Dia menjadikannya tujuh langit dalam dua masa. Dia mewahyukan pada tiap-tiap langit urusannya. Dan Kami hiasi langit yang dekat dengan bintang-bintang yang cemerlang dan Kami memeliharanya dengan sebaik-baiknya. Demikianlah ketentuan Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui.” (Q.S. Fushilat : 12)*

Qadha dan Qadar adalah ketentuan Allah SWT. Banyak yang mengatakan bahwa qadha dan qadar ini adalah bahasan yang rumit, susah untuk dipahami. Tapi sebenarnya tidak begitu.

Qadha dan qadar berkaitan dengan takdir. Banyak orang yang jadi malas karena salah paham tentang takdir. Ia pun tidak bekerja atau berusaha lagi. Kalaupun berusaha, ia tidak berbuat dengan sebaik-baiknya.

Bukan seperti inilah sikap seorang muslim seharusnya. Kita coba untuk memahami qadha. Qadha adalah ketentuan Allah SWT yang tidak dapat diubah. Dan ini adalah hak mutlak Allah SWT sebagai Pencipta kita dan Penguasa jagat raya. Qadar adalah ketentuan Allah SWT yang masih bisa berubah, karena belum terjadi. Dan

kedua hal ini harus kita imani adanya. Keimanan pada dua hal ini akan membentuk sikap kita sebagai seorang muslim, menjadi baik.

Kita tidak akan menyesali apa yang sudah terjadi, karena memahami hal itu sebagai suatu hal yang menjadi ketentuan dan keinginan Allah SWT. Dan kita akan selalu terpacu dan bersemangat dalam beraktivitas dan hidup dengan baik, karena yakin bahwa Allah SWT pasti akan mengikuti persangkaan hambaNya dan bahwa Allah selalu memberi keputusan yang terbaik.

Ada hal-hal yang bisa merubah takdir seperti doa dan usaha. Pada hal apapun usaha kita, kita akan selalu optimis dan terpacu untuk merubah keadaan kita yang kurang baik, karena yakin pada ayat Allah SWT yang berbunyi bahwa Allah SWT tidak akan merubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah nasibnya.

Dengan teringat pada ayat-ayat tersebut, kita akan selalu berusaha untuk menjalankan proses kerja dengan sebaik-baiknya, karena hasil dari pekerjaan itu adalah hal yang nantinya akan menjadi takdir kita itu. Kita juga selalu yakin bahwa keinginan Allah adalah yang terbaik,



hingga kita bisa selalu tersenyum dan bergembira.

Kita juga memahami takdir sebagai mukjizat. Bagaimana tidak, setiap hal dalam hidup kita pasti berkaitan dengan orang lain, dengan lingkungan kita dan dengan banyak orang. Satu ketentuan takdir yang jatuh pada satu orang akan juga berpengaruh pada orang lain. Kerumitan takdir itulah yang membuat kita semakin meningkat keimanannya.

Semua karena kita memahami bahwa tak ada yang kuasa mengatur semua hal di alam raya kecuali Allah SWT. Bayangkan bila tidak ada takdir, manusia sama sekali tidak memiliki pegangan hidup. Lalu menjadi terombang-ambing, tidak tahu kapan harus berusaha dan tidak. Hingga mungkin akan terjerumus untuk berusaha dengan jalan yang tidak baik.

Sementara bila kita memahami takdir, kita akan terdorong untuk berusaha dengan jalan yang terbaik. Kita akan selalu terdorong untuk mengusahakan agar kehidupan kita menjadi baik, usaha kita cukup optimal dan baik agar ketentuan buruk yang mungkin telah ditetapkan atas diri kita bisa dirubah oleh Allah SWT saat melihat usaha kita yang keras untuk meminta kebaikan dalam hidup kita.

*"Bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak mereka bersedih hati".*

(Q.S. Al Baqarah : 112)

Kita memahami besarnya kekuasaan Allah SWT atas diri kita ini, kemudian kita berusaha untuk melakukan segala hal hanya untuk mengejar RidhaNya semata. Karena Ridha Allah SWT bisa mendatangkan ketentuan baik dalam usaha-usaha kita, bisa mendatangkan hasil-hasil yang baik dalam kerja-kerja kita. Bisa mendatangkan berkah dan ketentraman dalam hubungan kita dengan orang lain.

Apapun kebaikan yang ada di dunia, kita menginginkan itu semua. Apapun yang tidak baik yang ada di dunia, kita ingin terhindar dari itu semua. Karena itu, kita selalu berusaha agar kebaikan lah yang kita usahakan dalam setiap halnya. Kita juga selalu mencegah diri kita dari berbagai hal buruk yang bisa mendatangkan lebih banyak lagi keburukan.

Kita tahu bahwa kehendak Allah SWT berada di atas segalanya, bahwa doa dapat merubah takdir. Karena itu kita selalu berusaha dan

banyak berdoa, agar apapun hal buruk yang mungkin ada dalam lintasan hidup kita bisa kita hindari. Semua dengan memohon pada Allah SWT dan seluruh kekuasaan yang dimilikiNya.

Kuasa Allah SWT sangatlah tak terbatas dan tak terbayangkan. Kita bahkan hanya tahu sedikit sekali. Salah satu contoh ketentuan Allah SWT adalah pengaturan alam semesta, yang tidak mungkin dirubah oleh manusia atau siapapun juga. Terbitnya malam dan siang, serta adanya matahari dan rembulan, adalah contohnya.

*"Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui".*  
(Q.S. Al An'am : 96)

Dengan memahami adanya qadha dan qadar itu, kita memiliki dasar bersikap yang kokoh. Hingga hidup kita bisa menjadi tenang. Semua ketentuan kita serahkan pada Allah SWT, sehingga tidak berusaha dengan cara yang salah. Dan semua hal yang sudah terjadi kita terima dengan baik, karena tahu bahwa hal itu adalah keinginan Allah SWT, Sang Penguasa kita semua.

Kekokohan integritasmu lahir dan tumbuh dengan memahami takdir, dengan mengetahui

hakikat qadha dan qadar. Pahamiilah besarnya kekuatan takdir. Bahwa Allah SWT berkehendak dan dapat membuat takdir kita berubah kapanpun. Dengan itu kamu akan membangun integritas yang kokoh dan teguh, untuk selalu menjaga perilakumu dan selalu memastikan dirimu dalam kebaikan.

*Refleksi Diri*

## **Sejauh Mana Kita Telah Beriman Kepada Qadha Dan Qadar?**

1. Apakah Kita Telah Bekerja Keras Dalam Hidup Kita?
2. Apakah Kita Telah Banyak Berdoa?
3. Apakah Kita Telah Banyak Melakukan Amal Shalih?
4. Apakah Kita Telah Banyak Beribadah?
5. Apakah Kita Telah Banyak Melakukan Perbuatan Baik?
6. Sudahkah Kita Banyak Memberi Daripada Meminta?
7. Sudahkah Kita Merahasiakan Perbuatan Baik Kita?
8. Sudahkah Kita Bersyukur Atas Setiap Hal Yang Kita Peroleh?

9. Sudahkah Kita Berusaha Keras Dalam Setiap Hal Yang Kita Jalani?
10. Sudahkah Kita Selalu Jujur Dan Bersih Dalam Berusaha?
11. Sudahkah Kita Selalu Menjaga Hubungan Baik Dengan Orang Lain?
12. Sudahkah Kita Selalu Menempatkan Kuasa Allah Swt Dalam Setiap Hal Tak Terduga Yang Terjadi Pada Hidup Kita?
13. Sudahkah Kita Selalu Berprasangka Baik Pada Allah Swt Atas Setiap Hal Yang Terjadi Di Sekitar Hidup Kita?
14. Apabila Terjadi Bencana Atau Musibah, Sudahkah Kita Selalu Mengingat Allah Swt?
15. Saat Mengalami Keberuntungan, Sudahkah Kita Bersyukur Pada Allah Swt Dan Berhati-Hati Agar Keberuntungan Itu Tidak Berubah Menjadi Ujian?

***Memahami Qadha dan Qadar secara tepat, akan membantu kita bersikap positif dalam hidup dan memotivasi kita untuk beribadah dan bekerja keras!!!***

## Balasan Allah Untuk Orang-Orang Beriman

Apa sih balasan untuk orang yang beriman itu? Wah, gak tanggung-tanggung lho. Balasan dari Allah SWT adalah.... masa gak tau sih? Masa harus dikasih tau lagi? Beneran gak tau? Ya udah deh.. Jawabannya ada di Q.S. Al Baqarah ayat 82 :

*"Dan orang-orang yang beriman serta beramal saleh, mereka itu penghuni surga; mereka kekal di dalamnya".*

Jadi, udah tau kan sekarang? Surga gitu lho.. siapa yang gak mau coba.. so, mau dong mulai sekarang, belajar Islam dengan baik? Tapi, belajar gak cuma belajar lho... karena setelah belajar, harus diamalkan, seperti yang ditulis pada ayat di atas. Bila tidak begitu.. ya omdo alias omong doang. Jadinya bisa-bisa gak dapet deh surganya..

Wah, kalau gak dapet surga dijamin bukan bakal nangis bombay doang, tapi udah asli kesiksa kebakar abis.. dimana coba? Ya di lawannya surga dong, ih serem ya.. neraka gitu lho.. api melulu isinya kan itu... hiii... semoga kita semua diberikan petunjuk dari Allah SWT selalu, hingga kita terhindar dari siksa neraka tersebut. Amiiin...Ya Rabbal 'alamiin... (doa bareng,

beneran nih...!!) Nah, mulai sekarang, kita harus tambah semangat nih, belajar Islam dan beramal shalih. Sama-sama, kita kejar Surga itu!!

Tapi gimana caranya ya? Surga kan nanti, sesudah kita meninggal. Lalu sekarang apa dong? Selama kehidupan kita di dunia, apa yang kita lakukan nih? ...Begini, kebanyakan usia hidup manusia kan panjang. Dan berkat perkembangan ilmu kesehatan, saat ini jarang ada manusia yang meninggal pada masa kecil atau remaja. Kebanyakan kini manusia bisa hidup sampai lebih dari setengah abad. Kira-kira 60 tahunan. Seperti usia Nabi Muhammad SAW yang mencapai 63 tahun.

Nah, waktu hidup itu kan lama sekali ya. Bagaimana cara kita mengisinya? Sedari remaja, usaha untuk memperindah hidup itu harus ada. Bila tidak, selain hidupnya tidak baik, maka akhiratnya pun bisa tidak baik. Dan bila tidak dimulai dari sejak remaja, maka kapan lagi? Ayo cepat, daripada keburu telat? Kan kita tidak tahu kapan ajal akan menjemput, dan kita juga tidak tahu kapan semua kelapangan waktu, ilmu, rezeki, kesehatan, dan yang lain-lain masih kita miliki. Mumpung semua mudah, yuk kita mulai, jadi remaja yang bertakwa dan beramal shalih, bersama-sama!!



## **BAB IV.**

### **Cara Keren Untuk Membangun Integritas**

*In every stars there's a core energy  
Lies deep down beneath  
Gives it the strength to shine the brightest*

*Dalam tiap bintang ada energi inti  
Tersimpan jauh di dalam  
Memberinya kekuatan untuk bersinar paling terang*

Kita tidak boleh hidup seperti terkukung dalam tempurung. Kita juga harus hidup dalam lingkungan yang luas. Kita tahu ada batasan perilaku tertentu yang dibuat lingkungan. Namun semua itu jangan sampai membuat kekhasan diri kita sebagai seorang individu menjadi terkurung.

Gimana cara agar kita bisa berkembang? Mungkin kamu akan terkejut, kalau kamu mau tahu, hal terpenting yang kamu butuhkan bukan berasal dari luar diri kamu, melainkan dari dalam dirimu sendiri. Keberhasilan atau kesuksesan bukan berasal dari prestasi, uang, atau pemberian orang lain.

Inti dari integritas adalah melakukan berbagai hal sesuai dengan apa yang ada di hati dan pikiran kita sendiri.

Integritas adalah inti kekuatan dimana kita harus memulai keberhasilan. Hitungan integritas mulai dibangun dari sejak kita dilahirkan. Seluruh kehidupan kita berisi catatan integritas kita.

Berbagai amal perbuatan, berbagai sikap dan perkataan, semuanya menghasilkan bentuk integritas.

Integritas bermula dari dalam diri sendiri. Dengan menerima keadaan diri kita dengan penuh, kita bisa benar-benar berkembang. Bila kita hanya menerima diri kita separuh saja, kita tidak akan pernah bisa sampai pada kenyataan yang sebenarnya tentang diri kita. Kita akan terperangkap pada tempurung ilusi diri.

Watch out !!

Apa itu ilusi diri?

Ilusi diri adalah gambaran khayal tentang diri kita sendiri, yang merupakan impian kita, namun sangat jauh dari kenyataan yang sebenarnya. Ini sangat menyeramkan lho.. kita akan selalu bermimpi dan bukan menjalani hidup seperti yang sebenarnya. Bahkan kita bisa jadi "lepas" dari kehidupan kita sendiri, menyalahkan orang lain pada berbagai hal yang kita lakukan, padahal kita sendiri yang melakukannya.

Bila ada keburukan yang menimpa diri kita, kita bisa menganggap diri kita sebagai orang yang gagal, menjadi terpuruk, dan tidak mengolahnya menjadi titik keberhasilan baru. Padahal kata peribahasa, pejuang adalah orang yang selalu bisa bangkit dari tiap kekalahan...

Dengan mencoba membangun diri sejak remaja, saat masa dewasa tiba, integritas yang terbangun dari berbagai keberhasilan dan prestasi, akhirnya bisa kita jadikan kokoh dan menjadi landasan untuk keseluruhan hidup sampai usia tua.

Pernah mengamati tidak, sejumlah orang sukses di sekitarmu? Kalau kamu jeli, kamu akan menemukan bahwa mereka memiliki sesuatu yang tidak dimiliki kebanyakan orang yang membuat mereka unik dan berbeda. Ada yang berupa keahlian khusus, kecerdasan tinggi, atau keunikan yang berharga.

Mereka masing-masing tampil sebagai dirinya sendiri dan mencapai kesuksesan dengan berbagai kekuatan dalam pribadi mereka itu. Kekuatan pribadi itu berasal dari Integritas.

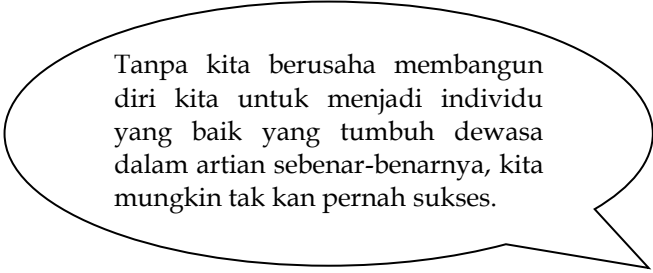
Bedanya mereka dengan orang lain yang tidak membangun kesuksesan dengan dasar integritas yang kokoh adalah, selain sukses mereka juga bahagia dan merasakan kepuasan hidup.

Sementara, orang yang tidak membangun kesuksesan dengan cara yang baik tidak akan pernah merasa bahagia dan selalu tidak pernah puas.

Bangunlah diri kita sendiri hingga memiliki kepribadian yang kokoh. Pribadi yang telah kokoh akan bisa bertahan dalam kondisi apapun dan akan bisa mengatasi berbagai kesulitan yang mungkin merintangai jalan dalam menggapai kesuksesan apapun.

Pribadi yang kokoh ini memiliki ciri-ciri. Ada kekuatan yang terpancar dalam perbuatannya, perkataannya, sikapnya, dan bahkan dalam diamnya. Semua itu berasal dari keimanan yang kuat.

Keimanan harus dihidupkan hingga jadi bagian dari kepribadian. Sebagai seorang muslim, kita semua tahu bahwa kita telah memiliki teladan kepribadian yang kita ambil dari sang manusia mulia yang paling sukses sedunia yaitu : Nabi Muhammad SAW.



Tanpa kita berusaha membangun diri kita untuk menjadi individu yang baik yang tumbuh dewasa dalam artian sebenar-benarnya, kita mungkin tak kan pernah sukses.

Kita gak main-main lho. Yang namanya kepribadian adalah perangkat reaksi aktif manusia dalam merespon lingkungannya. Kepribadian menentukan bagaimana kita berperilaku, berbicara dan berbuat setiap detiknya. Jadi, memang bahasan ini cukup serius.

Unsur pembentuk kepribadian yang sehat adalah penerimaan diri dan kewaspadaan diri. Kewaspadaan diri akan membuat kita bisa selalu menjadi diri kita sendiri setiap waktunya hingga akhirnya kita memiliki integritas tinggi.

### **Intermezzo..**

#### **Kenapa kita perlu self awareness?**

Kesadaran aktif akan membuat diri kita selalu siaga dalam setiap keadaan. Sehingga kita bisa bertindak dengan penuh tanggung jawab dan dengan kesadaran penuh.

Kewaspadaan diri akan tumbuh dan muncul secara alami bila kita melatihnya. Hasil yang bisa diperoleh dari kewaspadaan diri yang telah tumbuh adalah :

- meningkatnya efisiensi tindakan,
- terhindar dari kesalahan,
- rasa nyaman dalam bertindak,
- terjaganya etika, nilai sosial dan pribadi

## Apa Itu Self Awareness?

*Self Awareness adalah sejalan antara kata dan perilaku. Sejalan atau Kongruen mencerminkan integritas kita. Hasilnya adalah kekokohan sikap. Dengan itu kita bisa menjalankan peran, sebagai suatu bentuk tanggung jawab. Dengan motivasi penuh dan kita bisa berlaku serasi.*

### SELF AWARENESS

**Kesadaran aktif:**

**Sejalan kata dan perilaku**

**Kokohkan sikap**

**Jalankan Peran**

**Selalu bertanggung jawab**

**Motivasi Penuh**

**Berlaku serasi**

Arti dari *self awareness* memang bisa dibahasakan dengan berbeda-beda. Ada yang mengartikan kewaspadaan diri, ada yang mengartikan sebagai kesadaran diri.



Dalam definisi psikologis, tema *self awareness* membahas tentang fungsi kepribadian yang terus aktif sepanjang kita hidup dan berperilaku. Fungsi ini yang membuat kita selalu 'sadar' dan 'waspada' atas apa yang kita lakukan atau katakan. Karena itu, kita buat saja satu istilah "kesadaran aktif" untuk menggantikan *self awareness* ini.

Intermezzo..

Kesadaran aktif adalah bahasan mengenai *knows when to do what, knowing how to deal with whom in any situation*. Kesadaran aktif adalah juga mengenai bahasan bagaimana menaruh kekuatan yang besar dan keyakinan dalam tindakan yang kamu lakukan, setiap saatnya.

Dengan mempraktekkan rukun iman dalam kehidupan kita sehari-hari, fungsi *self awareness* menjadi aktif. Kita menyadari bahwa setiap kita berbuat, berniat, berbicara dan bersikap, semuanya selalu harus kita pertanggungjawabkan.

Bisa saja sebelum membaca bab ini lebih jauh, kamu mencoba melihat kembali ke bagian awal dari buku ini yang membahas tentang

rukun Iman. Tujuannya agar dasar kita berperilaku menjadi kuat. supaya *self awareness*mu benar-benar berkembang.

## **Langkah 1**

### **Sejalan kata dan Perilaku**

*Every Stars Jours On Its Path  
It Knew That A Sudden Sling Will Break A Lot*

Seseorang dikatakan telah memiliki integritas diri (*self integrity*) saat semua perkataannya sejalan dengan perbuatannya dan sebaliknya.

Ada satu komponen yang sangat penting dalam diri kita. Saat komponen itu baik, maka seluruh diri kita juga akan menjadi baik.

Tahukah kamu apa itu? Kalau kamu jawab: hati, maka kamu sudah ada di jalur yang benar dalam membangun integritas diri.

*Kunci Utama Agar Kata Dan Perilaku  
Jadi Satu :Luruskan Niat !!*

Sebagai muslim kita harus menyadari bahwa sandaran terbesar kita dalam berbuat, bersikap, dan berkata, bahkan dalam berangan-angan, adalah : niat yang terletak di dalam hati.

Apa yang kita pikirkan menjelma dalam keseharian kita dan perilaku kita. Untuk yang tidak pernah mengevaluasi niatnya, hal ini akan terasa rumit dan berat. Tapi untuk yang selalu berhati-hati dalam berniat, menjaga hati jadi sangat mudah.

Sudahkah kita selalu meluruskan niat kita dalam berbuat? Banyak orang akan selalu banyak menilai dan menuduh, tapi, kamu yang paling tahu apa yang kamu lakukan dan apa niatmu.

Bila kamu yakin bahwa apa yang kamu lakukan benar dan baik, maka kamu akan penuh keyakinan dalam melakukannya. Kamu tahu bahwa Allah SWT selalu berada bersamamu setiap saatnya.

### **Kepercayaan diri yang sesungguhnya**

Islam adalah tuntunan cara hidup atau *way of life* kita. Sebagai muslim, kita tidak bermain-main dalam hidup. Kita selalu mengevaluasi diri kita dengan berbagai titik hidup yang ada di dalamnya. Saat melakukan apapun, kita selalu teliti, berhati-hati, terencana, dan teratur.

Seperti dikemukakan di atas, kita selalu memulai dengan niat, apapun yang kita lakukan.

Lalu, kita meneruskan lagi dengan menyusun rencana perilaku kita.

Pada saat yang bersamaan, kita juga mengira-ngira, apakah resiko dan perbuatan yang kita lakukan itu? Kita harus mempersiapkan diri untuk menghadapi resiko atau menghadapi kegagalan.

Kegagalan hidup banyak macamnya. Penyebab kegagalan yang utama adalah bila niat kita telah berbelok. Saat itu, tidak ada seorang pun yang bisa menolong kita.

Hiduplah dengan prinsip-prinsip Islam yang mulia, maka kamu akan menemukan bahwa hidupmu menjadi indah. Berbagai hal yang kamu lakukan dalam aktivitasmu, akan semakin menyenangkan.

Kamu akan semakin bersemangat. Karena kamu yakin, yang kamu lakukan adalah kebaikan. Maka kamu akan melakukannya dengan cara-cara yang baik.

Kepercayaan diri yang sesungguhnya datang dari keyakinan yang benar. Keyakinan yang dimaksud disini adalah kekuatan dalam memegang rukun Iman dan melaksanakannya.

Kita tidak boleh memegang keyakinan yang salah, karena tanpa penuntun dalam hidup, apapun yang kita lakukan akan selalu salah.

Inilah yang membedakan antara orang yang murni tujuannya dan orang yang memegang keyakinan yang salah. Orang yang tujuannya murni akan selalu terjaga perbuatan, kata-kata dan sikapnya. Semua itu berasal dari dasar keimanan yang penuh.

### **Saat kita berbicara...**

Saat kita berbicara, terkadang kita dapat menjadi terlalu emosional atau terbawa suasana sehingga melontarkan kata-kata yang tidak diinginkan. Padahal, perkataan yang terlontar tanpa kendali itu seringkali bisa menjadi bom waktu yang bisa setiap saat diledakkan di depan muka kita oleh mereka yang pernah mendengarnya. Atau kadang kita melakukan suatu hal karena emosi. Padahal kita tidak sadar kita melakukan hal itu. Kadang kita tidak menyadari apa yang kita lakukan. Lalu menyesal karena hal itu.

Mengapa hal itu bisa terjadi? Mungkin saat itu sistem kendali dirimu sedang tidak aktif. Sejauh mana kita bisa mengontrol perilaku kita adalah dengan mengembangkan kewaspadaan diri.

Tahukah kamu, apa sistem kendali dalam diri kita? Jawabannya adalah hati nurani. Hati

nurani adalah penggerak sekaligus pengawas bagi perbuatan kita yang baik. Dan pencegah dari perbuatan yang buruk

Kewaspadaan diri berkaitan dengan kerja hati nurani yang selalu aktif. Bila kita telah memiliki kewaspadaan dan kesadaran diri yang baik, maka kita akan bicara dan bertindak selalu dalam keadaan kendali diri yang aktif.

Dengan mendengarkan suara hati nurani kita, kita akan **bertindak dan bicara dengan baik**. Sebelum berbicara, kita telah memikirkan apa yang hendak disampaikan dan bagaimana dampaknya. Tidak mudah untuk bisa melatih kepekaan mata hati kita. Namun ini sangat bermanfaat.

Hati nurani kita bisa membantu kita mengira-ngira dan mengetahui cara yang tepat untuk berbicara dengan orang lain. Bagaimana maksud dari perkataan kita bisa sampai ke orang lain dengan selamat tanpa ada seorangpun yang terluka.

Kemampuan ini berkaitan erat dengan kemampuan kita dalam berkomunikasi. Hal ini sangat berharga dan diperlukan dalam jangka panjang, sepanjang hidup kita.

## **Manfaat melatih hati**

Dengan melatih kemampuan kita untuk peka pada kata hati sendiri, kita akan menemukan hidup kita menjadi lebih ringan.

Mengapa begitu? Membuka hati akan menghilangkan halangan dari dalam diri kita. Kita akan merasa ringan dalam berbuat apapun. Hilangnya halangan diri itu, akan mendorong diri kita untuk melakukan hal-hal yang kita inginkan.

Nah, dengan itulah semua akan terasa mudah. Kita pun akan menemukan cara-cara yang asyik dan menyenangkan untuk melakukan berbagai hal yang kita inginkan itu. Benar-benar bikin hidup kita jadi indah nantinya!!



## Langkah 2

### Kokohkan sikap

*Never stars told to shut their light  
It always shine until eternity comes*

**Berani bersikap adalah cerminan pribadi yang kuat. Dengan sikapmu, kamu bisa berbuat banyak. Kamu bisa membantu orang membedakan antara hal yang baik dan yang buruk. Milikilah dasar bertindak yang jelas, dengan prinsip yang mulia dan baik.**

Setiap ekspresi kita atas peristiwa yang terjadi, adalah cerminan dari apa yang kita pikirkan. Bahkan, sikap kita adalah cerminan dari kepribadian kita seutuhnya.

Sebagai seorang muslim, kita harus sepenuhnya sadar atas setiap hal yang kita lakukan dan kita ucapkan. Kepedulian akan peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar kita adalah bentuk tanggung jawab kita sebagai sesama manusia.

Karena itu, penting bagi kita, untuk memiliki sikap yang jelas. Alasan yang paling penting adalah ketidakpedulian tidak akan

membawa kita kemanapun, dan tidak bisa membuat pribadi kita berkembang.

Kalau kamu mau kepribadianmu berkembang baik, kamu harus mulai lebih peduli pada lingkunganmu. Semua kepedulian itu berawal dari kepekaan.

Bila kamu peka, kamu akan menemukan banyak hal baru yang tadinya tidak kamu sadari. Beragam hal baru yang berhasil kamu temukan dengan kepekaan akan membuka wawasanmu, dan menambah pengalaman hidupmu. Nah.. jadi benar-benar berkembang deh, kepribadianmu.

Dengan menjadi lebih peka lagi, kamu bisa menjadikan dirimu selalu aktif menangkap berbagai respon lingkungan. Kamu jadi “hidup setiap saat”.

Maksudnya adalah, kamu merasa selalu bersemangat dan dapat menghadapi berbagai respon lingkungan yang kamu hadapi.

Orang yang bermanfaat adalah orang yang bisa membantu menyelesaikan berbagai persoalan dalam beragam keadaan. Bila kita tidak memiliki kepekaan, maka hal itu tidak mungkin. Untuk menjadi orang yang bermanfaat, kita harus teliti pada berbagai hal yang bisa menyelesaikan persoalan. Ketelitian hanya bisa dimiliki oleh orang yang jeli dan peka.

Orang yang peka juga akan memiliki sikap yang baik. Kebaikan ini muncul karena mereka mengetahui apa yang diinginkan orang lain dari dirinya, dan apa yang tidak. Semua orang harus belajar untuk menjadi orang yang peka dan baik.

Kita harus belajar tentang bagaimana cara bersikap dalam berbagai situasi dengan tepat dan sesuai. Kita juga harus menyesuaikan sikap kita itu, dengan orang yang kita hadapi.

Katanya, keterampilan bersikap ini sangat berkaitan erat dengan pengetahuan dan pengalaman. Semakin banyak kita mengasah keterampilan kita bersosialisasi dengan orang lain, kita akan tahu bagaimana cara bersikap yang tepat.

Kita juga harus banyak belajar dari orang lain. Amatilah banyak orang dengan masing-masing perilaku mereka. Semakin sering kamu mengamati orang lain, kamu akan menemukan banyak ragam cara orang berinteraksi.

### **Belajar bersikap**

Untuk bisa mengeluarkan sikap yang tepat, kita harus benar-benar mengetahui suatu situasi. Kita harus mencari tahu, apa latar belakang yang menyebabkan perilaku tersebut

timbul. Kita harus tahu jawaban dari “ada apa”-nya.

Banyak kejadian yang mirip, namun latar belakang tiap kejadian pasti berbeda-beda. Waktu dan tempatnya saja berbeda kan? Nah.. belum lagi orang-orang yang terlibat di dalam suatu peristiwa, pasti berbeda juga. Akibatnya, kita harus selalu belajar menyesuaikan diri.

Keterampilan menyesuaikan diri sangatlah penting. Bahkan, keterampilan menyesuaikan diri adalah salah satu hal yang dihitung dalam pengukuran kecerdasan.

Bila kita sudah terampil dan bisa menyesuaikan diri kita dengan cara-cara yang baik, kita akan selalu tampil optimal. Seluruh potensi kita bisa kita salurkan, dan tidak terhambat. Apapun yang kita lakukan, hasilnya Insya Allah akan baik juga.

Setelah menjadi orang yang pandai menyesuaikan diri ini, kita akan tahu, bagaimana harus bersikap. Ternyata, cara untuk bersikap itu, banyak sekali ragamnya lhooo... kita bahkan bisa bersikap dengan diam.

Atau, bila kita melihat bahwa suatu hal butuh pernyataan sikap yang jelas, kita bisa membuat tulisan, hitam di atas putih. Pernyataan

sikap yang lebih besar lagi, bisa kamu lihat dalam tindakan yang melibatkan orang banyak.

Belajar bersikap ini, penting lho.. tapi kuncinya adalah, kita harus kritis, teliti, baik, peka, jujur dan jeli. Untuk para aktivis dan profesional, menemukan cara bersikap yang tepat ini, bisa jadi titik penyelesaian masalah yang penting.

Nah, mumpung masih remaja dan belum banyak memiliki persoalan, gimana kalau kamu belajar untuk jadi lebih peka dan pandai bersikap? Tapi sebenarnya, semua orang harus belajar untuk memberikan sikap yang baik..terutama saya yang sedang menuliskan ini.. yuk, kita sama-sama belajar??

### Langkah 3 Jalankan Peranmu!

*there's big stars and little stars  
all spreads across the universe  
we can see it always for its always shine*

Setiap kita kamu punya suatu peran, yang harus dijalani, yaitu peran kehidupan. Di masa remaja ini, kamu pasti gak sadar, tapi peran kamu gak sedikit lho. Pada lingkungan di mana pun kamu berada, ada peran yang berbeda. Kebanyakan peran itu memang gak kita rasakan. Tapi ada dengan sendirinya.

Misalnya, peran kamu sebagai seorang anak, membuat kamu berhak mendapat kasih sayang orang tua, perlindungan, keamanan, makan, minum de el el. Kewajiban kamu kepada orang tua adalah patuh dan berlaku baik. Lebih baik lagi kalau kamu bisa bikin mereka bangga

Selain peran sebagai anak, kamu juga punya peran sebagai pelajar. Di lingkungan, kamu juga punya peran sebagai warga masyarakat. Di sekolah, kamu punya peran sebagai warga sekolah yang harus memenuhi peraturannya. Kalau kamu ikut organisasi, peran kamu bertambah lagi. Terus, walau kamu dan

teman kamu berada di satu kelas, di satu sekolah, di satu lingkungan rumah, bahkan ikut organisasi yang sama, dan juga sama-sama seorang anak, kamu dan teman kamu itu, tetap saja menjalani peran yang berbeda, tidak mungkin sama.

Yang agak berat adalah, setiap peran itu memiliki tuntutan, tanggung jawab, hak dan kewajiban. Dengan menjalankan suatu peran, ada hak yang bisa kamu peroleh. Tapi, kewajibannya harus kamu jalankan.

Perbedaan peran membuat banyak hal jadi menarik. Kamu pernah mikir gak, semua peran yang dijalankan setiap orang itu, ada di dalam garis qadha dan qadar yang diberikanNya. Sementara, setiap keputusan qadha dan qadar kita, pasti berkaitan dengan orang lain.

## **Peran dan Lingkungan**

Jadi begini, pada setiap lingkungan dimanapun kita berada, kita dituntut untuk menjalankan suatu peran tertentu. Peran ini ada secara langsung maupun tidak langsung pada diri kita. Peran ini bukan seperti peran dalam teater, bukan banget.. yang dimaksud peran disini adalah, peran sebagai peserta, atau pelaksana kegiatan, atau hadirin, atau undangan, de el el, itu kan masing-masing beda lo, kalau

kamu hadir di suatu acara terus kamu gak tahu peran kamu, wah.. alamat salah tingkah tuh.. gak mau *salting* kan? Makanya, belajar sesuaikan diri kamu dengan lingkungan.

Berbagai peran ini biasanya diberikan oleh lingkungan dengan tuntutan tertentu. Kita pun diharapkan mampu menjalani berbagai tuntutan tersebut. Ada tuntutan yang mudah, ada juga tuntutan yang sulit. Tapi, biasanya setiap tuntutan itu sesuai dengan peran. Kalau gak sesuai, berarti mungkin kamu salah pilih peran.

Emang kita bisa milih peran? Ternyata, kebanyakan peran itu bisa dipilih. Kita bisa pilih untuk jalankan peran yang signifikan dan membekas, atau.. jalani peran biasa-biasa aja. Contohnya mungkin kamu di kelas di sekolah. Ada ketua kelas kan? Terus, ada juga kan, yang namanya sekretaris, de el el.. nah, walau kecil, itu juga peran lho. Tuntutan tugasnya beda-beda kan? Bendahara kelas harus koordinir dana, sementara seksi kerohanian harus bikin pengajian kelas dan kultum. Masing-masing pasti beda.

Di masyarakat, kamu bisa jalankan peran yang beda lagi. Misalnya nih, kamu kan pelajar, nah, sebagai pelajar itu, kamu wajib jalankan peran untuk selalu belajar. Dan setiap saat dalam kehidupan kamu harus kamu gunakan untuk



belajar. Diantaranya adalah belajar bersikap dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Gunanya kamu belajar ini adalah, kamu nantinya bisa berlaku serasi di lingkungan manapun.

Pernah denger keluhan gak, tentang diri kamu? Misalnya, “ih, pelajar kok gitu ya” atau lain-lain. Nah, itu berarti ada peran tertentu dan tuntutan yang diharapkan dari diri pelajar kan? Pada saat ada orang yang mengeluh itu, berarti si pelajar itu, belum menjalankan perannya dengan serasi, ya kan?

Ada di suatu lingkungan, berarti kamu harus menyesuaikan diri dengan lingkungan itu. Kamu harus belajar, peran apa yang harus kamu jalankan disana. Bila kamu menjalankan peran kamu dengan tepat, kamu sudah jadi orang yang berhasil untuk saat itu. Hebatnya, satu keberhasilan, akan membawa kamu pada keberhasilan yang lain, terus menerus.

### **Mempelajari tuntutan peran**

Beragam peran mendatangkan tanggung jawab, kewajiban, dan tuntutan yang harus kita penuhi setiap hari. Akan jauh lebih ngebantu hidup kamu, kalau kamu tahu peran kehidupan yang harus kamu hadapi. Hidup kamu bakal

terasa lebih terang, lebih cerah, dan lebih menyenangkan.

Mempelajari berbagai tuntutan peran yang harus kamu jalani itu membuat kamu jadi tahu jelas, apa yang harus kamu emban atau kamu tanggung.

Berkat pengetahuan itu, kamu bisa susun rencana yang asyik hingga hidup kamu bisa berjalan dengan efisien. Jadi, waktu-waktu lebihnya, bisa kamu gunakan untuk hal-hal yang menyenangkanmu.

Orangtua kamu pasti punya keinginan tertentu untuk diri kamu, dan itu harus kamu penuhi lho, karena itu adalah kewajiban kamu sebagai seorang anak. Kamu udah apa belum nih, jalanin peran kamu sebagai anak?

Terus, kita lanjut lagi, sebagai seorang pelajar, kewajiban kamu adalah belajar dan berprestasi. Jangan sampai kamu, di sekolah gak fokus belajarnya.

Di setiap tempat dan waktu, ada hal yang harus kamu fokuskan. Walau kamu sibuk di banyak organisasi, saat kamu di kelas, tetap hal yang paling utama adalah memperhatikan pelajaran yang disampaikan gurumu, bukan ngurusin bahan rapat eskul, ok? Kalau jam pelajaran selesai, dan kamu sudah berada di

sekretariat eskul yang kamu ikutin, baru deh, siapkan berbagai bahan rapat, diskusikan sama temen, dan lain-lain. Dengan adanya fokus, apapun yang kamu sedang jalani, seberat atau sebanyak apapun, akan bisa tetap optimal. Usaha dan waktu kamu pun bisa jadi efisien.

Ada peran di lingkungan, sebagai seorang teman. Kamu punya teman dan sahabat tidak? Kamu dan mereka punya tugas dan kewajiban lho. Sebagai teman, tugas kita adalah bersama-sama menolong dalam kebaikan dan kebenaran.

Kita juga harus saling nasihat menasihati dalam kebaikan. Harus saling mendukung dan menyemangati dalam hal beribadah kepada Allah SWT dan beramal shalih di antara manusia. Teman juga bisa saling membantu dalam belajar. Juga bisa memberi perhatian yang kamu butuhkan. Teman bikin kamu merasakan kasih sayang antar umat manusia.

Memang mungkin ada jenis orang yang tidak baik, yang ada di sekitar kamu, yang harus kamu anggap sebagai teman, tapi, teman atau sahabat yang sebenarnya adalah orang dengan ciri-ciri tadi. Teman yang baik tak akan suka kalau kamu melakukan perbuatan yang merusak diri kamu sendiri. Ia akan selalu membantu kamu untuk berkembang. Asyik ya punya teman

seperti itu. Atau.. gimana kalau kamu coba, untuk jadi teman yang seperti itu bagi teman-temanmu? Pasti persahabatan kalian akan berjalan dengan menyenangkan deh.

### **Jadi signifikan**

**Signifikan itu artinya penting, beda, dan menentukan.** Kenapa itu dibahas disini, karena inilah yang membedakan *nilai* dari peran yang kamu jalankan. Apakah kamu telah menjalankan peran dan melakukan suatu hal yang berharga, atau belum.

Kamu tahu dong, kalau di kelas kamu itu, ada banyak orang? Tapi, siapa yang banyak membuat perbedaan dan menentukan, di kelasmu itu? Siapa yang banyak di dengar oleh kawan-kawan, pendapatnya, dan disimak juga oleh guru? Nah. Ada kan, kamu tahu kan, orang yang seperti itu? Siapa? Jangan-jangan kamu sendiri.. nah, itu artinya, orang itu adalah orang yang signifikan. Paling tidak, untuk ukuran kelas tempat kamu belajar itu.

Nah, sekarang, coba cari tahu, apa sih, yang bikin seseorang jadi signifikan. Apa yang bikin pendapat orang itu, menentukan dan bisa membuat perbedaan yang penting? Coba kamu

lihat. Pasti ada hal yang kuat di baliknya. Apa itu? Kalau kamu jawab integritas, bener banget.

Punya integritas bakal bikin kamu jadi signifikan. Tapi, sebelum sampai disana, kamu sudah harus menjalankan dulu, berbagai peran yang kamu miliki, dengan bagus. Baru setelah itu, kamu memperoleh integritasmu itu.

Kalau kamu banyak gak becus, integritasmu bisa luntur sendiri dan akhirnya pendapatmu gak jadi penting dan gak lagi bisa bikin perbedaan yang menentukan. Rugi kan, kalau kamu gak berhasil dalam berbagai peranmu?

Makanya, coba jalankan peran yang kamu miliki sekarang, sebaik-baiknya. Jangan cuma bernilai cukup. Selalu coba, kasih kelebihan yang positif dalam tiap usaha peranmu itu. Dengan begitu, mereka akan selalu mengenang peranmu itu, dan kamu dan orang-orang manapun akan selalu memiliki hubungan yang baik. Kamu dihargai karena telah menjalankan peranmu dengan baik, dan mengembangkannya lebih dari tuntutan yang diinginkan. Orang sekitarmu puas, dan kamu juga merasa diri kamu berharga. Wah.. hidupmu jadi indah deh..

## **Langkah 4**

### **Selalu bertanggung jawab**

*Stars are juggle on its orbit  
It met one another and it never ran or forget  
Till another rull circle made it meet again.*

Kita ada karena perbuatan kita. Maksudnya adalah, perbuatan kita yang akan membentuk diri dan hidup kita. Istilahnya : Manusia ada karena perbuatannya.

Bahkan, kita baru dianggap dewasa, setelah kita mampu bertanggung jawab. Apa sih maksud dari bertanggung jawab?

*Bertanggung jawab adalah :  
mampu untuk menerima diri kita, dan mengolah perbuatan kita sendiri. Kita tidak mengandalkan orang lain. Kita juga tidak menyalahkan orang lain akan kesalahan kita. Bila kita berbuat salah, kita siap menghadapi berbagai resikonya.*

Makanya, untuk bisa bertanggung jawab, kita harus memiliki alasan yang baik dan mulia, di balik setiap perbuatan kita. Apapun yang kita lakukan, harus memiliki dasar prinsip yang jelas. Baru deh, kita dibilang orang yang dewasa dan matang. Tanpa itu, kita gak bakal jadi dewasa...

Karena punya dasar perbuatan yang kuat, maka, kamu bisa menjelaskan kepada orang lain, alasan perbuatanmu itu. Jadi, bila ada yang merasa terganggu atau keberatan, kamu bisa jelasin dengan jujur.

Spektrum tanggung jawab sangatlah luas. . Bahkan seringkali walau kita tidak sengaja berbuat sesuatu, kita tetap harus bisa bertanggung jawab. Nah.. susah kan.. itulah perlunya kita memiliki kesadaran yang aktif.

Kesadaran aktif akan membantu kita untuk selalu memantau tindakan kita. Apapun yang kita lakukan, harus dengan pertimbangan yang mulia dan baik. Tadi sudah belajar tentang rukun Iman kan? Nah.. rukun iman itulah landasan setiap perbuatan seorang muslim selama hidupnya di dunia. Kamu bisa mulai berlatih dari sekarang, untuk mempraktekkan rukun iman sebagai dasar tanggung jawab kamu dalam berbuat.

Kita memang bisa mengemukakan alasan, misalnya kita lupa atau khilaf. Karena adanya alasan, orang lain bisa memberi maaf dan merasa maklum pada perbuatan kita. Namun kita tidak boleh selalu seperti itu. Terlalu sering khilaf atau lupa membuat kita kehilangan kendali diri. Kontrol diri kita menjadi sangat longgar dan kita menjadi kurang peka.

Karena itu, kita harus sangat berhati-hati. Jangan sampai kita melakukan suatu perbuatan yang salah. Kenapa? Karena dimanapun dan kapanpun, selalu ada Allah SWT yang selalu melihat kan.. belum lagi ada malaikat dan orang-orang di sekitar kita.

Dengan menyadari pengawasan melekat (waskat) dari Allah SWT dan para malaikat itu, kita akan belajar untuk selalu aktif dan sadar (*active and aware*) akan perbuatan kita. Selain itu, kita harus mengawasi diri kita sendiri juga. Apapun yang kita lakukan, katakan, dan pikirkan (*what we do, said and think*).



## **Aktif Bertanggung Jawab**

Apa yang dimaksud dengan aktif bertanggung jawab? Artinya adalah sebelum kita melakukan sesuatu, kita harus memikirkan beragam konsekuensinya. Kita juga harus memperhitungkan segi kemanfaatan dan keburukannya. Keuntungannya adalah, dengan inipun kita telah mempersiapkan diri kita untuk tidak gagal.

Orang yang secara aktif bertanggung jawab akan dengan hati-hati menyusun langkah dalam melakukan tiap perbuatannya. Kita harus tahu bahwa ada konsekuensi untuk tiap hal yang kita lakukan. Karena itu, kita akan terdorong untuk melakukan berbagai pertimbangan selama suatu proses pekerjaan dijalankan.

Pertimbangan dilakukan sebelum melakukan pekerjaan. Pertimbangan juga dilakukan selama proses berjalan. Setelah menyelesaikan suatu pekerjaan, masih harus dilakukan evaluasi dan pertimbangan tentang seberapa baik hasil yang telah dicapai.

Lebih lanjut lagi, untuk melihat seberapa besar peluang untuk bisa melakukan pekerjaan dengan lebih baik lagi, lakukanlah pertimbangan lanjutan.

Sepertinya susah ya, menjadi orang yang bertanggung jawab secara aktif, selalu penuh pertimbangan. Sepertinya berat sekali.... Mungkin ya pada awalnya. Tapi alaminya tidak seperti itu.

Dalam diri kita ada mekanisme aktif untuk menjalankan aktifitas tentang bagaimana bertanggung jawab ini. Namanya adalah hati nurani. Familiar dengan ini kan?

### **Kembangkan Hati Nuranimu!!**

Hati Nurani ada pada tiap manusia. Bahkan pada kriminal terparah sekalipun. Namun, hati nurani tidak berkembang pada hewan. Hewan hanya memiliki dorongan instink dalam bersikap dan berperilaku.

Pada manusia, hati nurani bekerja dalam kecepatan yang berbeda-beda. Orang yang sensitif dan *social awareness* (kepedulian sosial)-nya berkembang dengan baik, hati nuraninya berkembang penuh.

Apa yang mengisi hati nurani hingga bisa berkembang penuh? Jawabannya adalah nilai-nilai spiritual dan nilai-nilai sosial. Setiap manusia jiwanya berkembang dalam kultur yang berbeda yang memiliki muatan tata perilaku yang berbeda aturannya.

Tetapi, dari semua kebudayaan yang ada di dunia, ada nilai universal yang mengasung inti kebenaran yang sama untuk semua orang. Nilai-nilai inilah yang sama-sama dijunjung oleh semua orang dan menjaga agar dunia tetap berputar dalam arah yang baik. Agar semua orang di dunia tidak terjebak dalam perbuatan yang merusak satu sama lain.

### **Akhlah Adalah Bentuk Tanggung Jawab Sosial**

Dalam praktek perilaku, akhlak terbukti teruji untuk menjadikan seseorang unggul dalam pergaulan dan diterima dalam lingkup sosial manapun. Mereka yang mempraktekkan akhlak terpuji biasa kita lihat kemudian menjadi orang yang menonjol secara sosial karena keunggulan perilakunya.

Prestasi akhlak ini memang tidak terlihat, namun dirasakan oleh banyak orang. Hati kita tenang, senang dan merasa nyaman di dekat setiap orang yang memelihara akhlaknya.

Agar kita bisa menjadi orang yang seperti itu, kita bisa mulai mempelajari bagaimana kita bisa berakhlak baik dan kita bisa mempraktekkan apa yang kita pelajari tersebut. Bagaimana? Siap untuk melatih diri mulai saat ini juga?

Menjaga akhlak akan membuat dirimu bertanggungjawab. Menjaga akhlak membawa dirimu menuju kesuksesan. Mengapa? Karena orang yang bertanggung jawab, pasti akan sukses.

Tidak percaya? Lihatlah pada para pahlawan yang membawa negara kita pada kemerdekaan. Bila mereka tidak memulai perjuangan dengan merasakan tanggung jawab yang besar pada negeri kita ini, maka kita mungkin tidak akan pernah merdeka.

Mereka dengan perasaan bertanggungjawab yang besar itu, kemudian membuat kemerdekaan negeri kita bisa terwujud. Dan itu semua *gak* mungkin *dong*, kalau mereka *gak pede*?? PD itu karena benar. Kalau *gak* benar, pasti *gak pede*.

## Langkah 5 Motivasi Penuh

*Stars Brings Bright  
And Be The Night Lights*

### Apakah Motivasi Itu?

Motivasi adalah Dorongan Untuk Kita Melakukan Sesuatu. Motivasi Juga Berupa Tarikan Dari Tujuan Yang Kita Inginkan. Motivasi Membuat Kita Bersemangat, Bertenaga, Dan Penuh Keyakinan.

Menemukan makna hidup, bisa bikin kamu selalu penuh motivasi setiap hari. Hal ini karena kamu tahu, bahwa hidup kamu itu berarti. Jadi.. kamu senang selalu dan merasa asyik, dalam setiap hal yang kamu lakukan. Bahkan.. kamu bisa bikin orang lain ikut asyik juga menjalani hidup mereka.

Gimana sih caranya? Di mana kamu bisa menemukan makna hidupmu? Coba cari di laci kamar, ada gak? Atau mungkin di lemari baju kamu? Kali aja makna hidup kamu nyumput di sana?

Katanya sih, makna hidup itu bisa kamu temukan lewat perenungan yang mendalam. Ada juga orang yang menemukan makna hidupnya setelah pengalaman yang berat. Banyak juga orang yang menemukan makna hidup dengan mengamati kehidupan orang lain.

Kalau kamu susah merenung dan menemukan sendiri makna hidupmu, kamu bisa baca buku-buku biografi tokoh-tokoh dalam sejarah. Kamu bakalan terinspirasi. Kisah hidup mereka akan membuat kamu menemukan bahwa hidup kamu harus kamu isi dengan sesuatu hal yang berharga. Kamu jadi menyadari bahwa hidupmu gak boleh kamu sia-siakan. Terus, kamu jadi termotivasi deh.. dan jadi bersemangat untuk jadi orang atau tokoh yang gak kalah hebatnya dengan yang kamu baca di berbagai buku itu..

Nah.. gampang kan? Banyak kok buku-buku seperti itu. Ada yang berupa komik ringan, ada yang berupa buku tebal beratus-ratus halaman. Kamu akan menemukan, bahwa perjalanan hidup mereka yang menggoreskan tinta emas dalam sejarah itu, tidaklah mudah. Banyak dari tokoh dunia yang meninggalkan kemewahan hidup, seperti Sidharta atau Florence Nightingale. Banyak yang memulai dari nol

seperti Ben Franklin dan Walt Disney. Ketabahan mereka dalam menjalani hidupnya, akan membuatmu tangguh kalau kamu menghadapi suatu kesulitan.

Kamu jadi terdorong untuk jadi lebih rajin setelah membaca kisah hidup Edison yang berhasil menemukan karya penemuan hingga berjumlah lebih dari 200 buah. Atau kamu juga akan selalu ceria dan mensyukuri hidup setelah tahu bahwa Hellen Keller yang buta-tuli-lumpuh sekalipun, mampu membuat prestasi yang hebat.

### **Motivasi terbesar : keikhlasan**

Bahan bakar terbesar untuk mencapai cita-cita adalah motivasi. Sebelum memulai apapun, kita harus memiliki niat dalam hati kita tentang apa yang ingin kita capai. Motivasi = niat.

Niat ini menjadi modal awalan dan titik tolak untuk memulai langkah. Bagaimana agar motivasi kita menghasilkan kekuatan yang cukup untuk perjalanan menuju kesuksesan yang kita inginkan terletak pada perumusan niat kita.

Orang yang paling berperan dalam suatu organisasi mungkin seseorang yang tidak pernah kita duga sebelumnya. Seorang yang sehari-harinya tidak terlihat, dilupakan atau keberadaannya diacuhkan. Apa rahasia dari orang sederhana itu?

Ternyata jawabannya adalah keikhlasan. Ia yang tak pernah mengharapkan apapun. Tidak akan terjebak dalam persaingan tak sehat antar teman sekerja. Ia pun tidak akan menjadi orang yang melakukan sesuatu hanya karena mengharap balasan. Akibatnya, energi dan langkah yang ia lakukan menjadi penuh fokus. Dan ia yang ikhlas itu mencurahkan semua yang ia miliki secara optimal dan efisien. Hasilnya, sebuah keajaiban. Ledakan kesuksesan yang tak terduga dan tak disangka-sangka. Buah dari keikhlasan.

Keikhlasan juga bisa membuahkan hasil yang manis dan sehat yang akan disukai semua orang. Bila kita menemukan hasil kerja dari seorang yang melakukan pekerjaannya dengan ikhlas, biasanya kita menemukan hasil yang manis dan rapi tetapi tajam dan berkesan mendalam.

Kita bisa menyimak puisi karya Rabiah Al Adawiyah misalnya. Rangkaian karya yang mengalir jernih dari lubuk hati dan membekas dalam sanubari. Itu adalah contoh mahakarya yang lahir dari keikhlasan.

Keikhlasan bisa memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana suatu pandangan bisa ditilik, dinukil dan diteliti



dengan amat hati-hati dan diuraikan dalam tiap komponennya. Hingga sesuatu yang kita luput amati setiap hari bisa mencuat menerangi langit dalam rangkaian kata-kata yang indah.

Motivasi yang benar juga akan menjadikan tindakan kita menjadi kuat dengan keyakinan. Keyakinan ini harus datang dari kebenaran. Bila tidak, maka suatu perbuatan bisa dibungkus atau diisi oleh keraguan sehingga tidak menjadi kuat sama sekali.

Keyakinan inilah yang harus diambil dari keimanan kita pada enam rukun iman itu. Kita meyakini setiap perbuatan kita diawasi Allah SWT, dicatat oleh para malaikatnya. Karena itu kita akan selalu berusaha untuk menjadikan kitab-kitab Allah SWT sebagai dasar dari perbuatan kita, dan mengambil contoh untuk berbuat itu, dari teladan para Rasul. Kemudian, keimanan kita pada Hari Kiamat dan pada Qadha dan Qadar akan membuat kita termotivasi untuk melaksanakan perbuatan apapun yang telah kita niatkan itu dengan sebaik-baiknya.

## **Sikap Sabar Mengembangkan Motivasi**

Kadang orang banyak lupa, tapi sabar itu bisa mengembangkan motivasi lho. Coba bayangkan. Orang yang sabar itu, memiliki banyak cadangan tenaga.

Dengan bersabar, kita gak gampang capek. Kelihatannya sederhana, tapi sabar itu bikin kamu bisa mempelajari banyak hal, dalam satu waktu sekaligus.

Kok bisa? Gini lho, orang yang sabar itu biasanya penuh perhitungan. Pelan tapi pasti, menjalani langkah hidup satu demi satu. Sangat sabar sekali. Kelihatannya mungkin membosankan untuk kamu yang biasa menghadapi hiruk pikuk jreng jreng musik dan lain-lain. Sikap sabar seolah musik klasik dengan ritme lambat yang gak kamu ngerti.

Terus, apa hubungannya sama motivasi? Gini nih... Beda sama orang yang gak sabar, orang yang sabar itu, sadar atau tidak, selalu bisa menangkap peluang. Sedangkan, orang yang gak sabar dan grasa-grusu selalu pengen ngebut gak jelas dan nabrak semua rambu-rambu. Akhirnya, masuk rumah sakit deh. Orang yang sabar juga, lama-lama jadi jeli lho.. dan bisa membedakan berbagai hal yang sebelumnya gak dia ketahui.

Coba deh. Kamu pulang sekolah, lewat jalan yang sama kan? Kamu ngamatin tiap jalan yang kamu lewatin gak? Kamu tahu gak, berapa jarak dari rumahmu ke sekolah? Berapa angkot atau bis yang ngelewatin sekolahmu? Atau.. kamu tahu gak, di titik mana aja ada jalan yang berlubang? gak tahu kan? Nah, kamu rada sabar, daripada ngomel gara-gara jalan macet, coba deh, kamu amatin jalanan yang kamu lewatin.. gak usah dihitung jumlah rumah yang kamu lewatin ada berapa.. gak penting.. nanti pusing sendiri. Tambah gak guna lagi kalau kamu ngitungin jumlah tiang listrik.. Coba amatin baik-baik. Pasti kamu akan bisa menemukan hal yang menarik. Eh, ada apa tuh? Wah, ternyata, ada jalur bis baru yang kamu gak tahu. Atau.. ada toko buku lucu di pinggir jalan yang baru buka. Jadi seru kan? Nah.. itu manfaat kamu sabar..

Hidup kamu akan terasa lebih cerah dan ceria. Kamu menemukan banyak hal baru setiap hari. Coba manfaatkan waktumu dengan selalu belajar dari hal-hal yang kamu lihat. Istilahnya, melakukan observasi, gitu. Bisa kan?

## ***Bikin Hidupmu !!***

Hidup dibikin? Iyya.. sama Sang Empunya Kehidupan, kehadiranmu sudah di catatkan di satu buku super besar yang bernama Lauhul Mahfudz. Tapi isinya rahasia semua..

Sekarang, kamu coba *bikin* hidup kamu sendiri. Susun rencana, lalu lakukan apa yang kamu rencanakan. Mengetahui bahwa rencanamu berjalan lancar akan membuat kamu termotivasi untuk terus maju dan hidup dengan pandangan mata yang lebih jernih dan cerah.

Kamu akan merasa memiliki kendali akan hidup kamu sendiri. Kamu juga bisa jadi lebih mandiri. Jauuuh lebih mandiri daripada mereka yang menyerahkan hidupnya di tangan waktu.

Akibatnya, eh, keuntungan memiliki kendali terhadap hidupmu sendiri adalah.. kamu jadi lebih bersemangat alias lebih termotivasi untuk mengisi hidupmu dengan aktivitas unik bikinanmu sendiri, sesuatu yang gak kepikiran sama orang lain untuk dilakukan. Jadi asyik banget kan, hidup kamu?

Kalau kamu bisa bikin hidup kamu asyik, pada saat yang sama, kamu akan merasa senang dan bahagia. Kegembiraanmu itu, bisa terpancar dan menginspirasi banyak orang lain. Lalu, kamu bukan cuma menemukan hidup kamu jadi

penuh makna, kamu *bikin* sendiri kehidupanmu yang penuh makna itu.

Gimana? Dengan motivasi penuh, kamu akan jadi remaja yang mandiri, asyik dan unik. Kamu bisa *bikin* hidup kamu sendiri penuh makna dan kaya pengalaman.

*Mau bikin hidup kamu asyik?  
Kembangkan motivasi gitu looh..*

## **Langkah 6**

### **Berlaku Serasi**

#### **Apa Itu Serasi?**

Sering gak, kamu ngerasa gak “pas” ada di lingkungan tertentu, dan ngerasa “masuk” ke lingkungan yang lain? Kamu ngerasa nyaman dalam satu kegiatan, dan tidak nyaman dalam kegiatan yang lain. Kadang kamu juga ngerasa bersemangat ikut suatu aktivitas, sementara kamu malah menghindari aktivitas yang lain? Wah.. masalah apakah ini?

Kesemua pertanyaan di atas, adalah pertanyaan mengenai keterampilan kita bersosialisasi. Maksudnya, sejauh mana kita bisa menyesuaikan diri, dengan berbagai lingkungan sosial. Ternyata gak mudah lho, untuk kita bisa menyesuaikan diri dalam berbagai lingkungan yang berbeda itu.

Apa hubungan ini dengan integritas? Nah.. ini adalah bagian dari penerapan integritasmu. Setelah kamu paham mengenai dasar integritas yang mencakup penerimaan diri dan kesadaran aktif, maka, kamu harus coba menerapkan kejujuran diri kamu, dalam lingkungan yang berbeda.

Ini tentang gimana caranya kamu bisa tetap menjadi dirimu sendiri, walau berada di lain lingkungan. Atau.. jangan-jangan kamu biasa “berubah” diri? Hehe.. siapa tau ada batman atau superman ikutan baca buku ini.. hihi.. Intinya sih, kita gak perlu deh, jadi orang lain. Kita harus tetap jadi diri kita sendiri.

Tapi.. lihat-lihat lingkungan dong. Beda lingkungan, biasanya beda juga aturannya. Ingat ya. Kita kan seorang muslim, jadi, dimanapun kita berada, patuhi peraturan yang sejalan dengan hukum-hukum Islam. Kalau bertentangan sih, kamu boleh gak ikutan, malah wajib menentang.. ngerti kan? *We're muslim* gitu loooh.. dimanapun kamu berada, tunjukkan kalau kamu itu muslim. Bahasa arabnya : *asyhadu bi anna muslim!*

Sebelum lanjut, kita cerita dulu bentar yah. Ceritanya begini, seorang ustadz sedang belajar di luar negeri. Ia harus mengikuti sebuah acara yang diadakan kampusnya. Di acara itu, disajikan banyak minuman keras. Nah lo.. padahal kan haram. Tapi, ustadz itu haus. Terus, gimana caranya? Kudu pinter dong. Ustadz itu terus minta air putih alias *mineral water* ke pelayan. Gak sengaja, tuan rumahnya melihat. Wah.. dia malah kagum berat lhoo.. soalnya

semua orang disana malah pesta sampe mabok gitu.. akhirnya, si tuan rumah mengajak pak ustadz itu ke ruang bacanya yang mewah.. dan kamu tahu gak? Ternyata, sang tuan rumah pemilik *mansion* mewah tempat orang-orang berpesta itu, adalah salah seorang orang dekatnya presiden amerika waktu itu. Dan dia kagum banget waktu tahu pak ustadz itu muslim, dan dari Indonesia pula.. kalau gak salah sih, itu berhasil memperbaiki imej bangsa kita secara gak langsung gitu deh.. saya juga denger dari orang lain ceritanya, bukan dari orangnya langsung, siapa ya, orang itu?

Kita balik lagi ke persoalan.. jadi kamu tahu betapa pentingnya kan, kamu memiliki integritas, dan menjalankannya dengan cerdas dan serasi dengan lingkungan? Kamu mau bisa begitu kan? Oke deh.. kita lanjutin baca sampai habis yah...

### **Agar Jadi Serasi**

Lalu, apakah kesemua itu memerlukan keterampilan khusus? Tentu. Keterampilan berkomunikasi adalah jawaban pertamanya. Kita bisa belajar untuk berkomunikasi dengan baik



dalam lingkungan kita, dengan cara verbal maupun non verbal.

Apakah kunci dari komunikasi efektif? Ada dua:

- 1) maksimalkan perhatian positif, dan
- 2) minimalkan perhatian negatif. (Hisham Thalib, 1993)

Kalau kata seorang trainer *sih*, kunci untuk komunikasi efektif itu prinsipnya simpel, yaitu *i'm ok and you are ok*. Intinya, apapun yang kita sampaikan, dan didengar orang lain, gak nyinggung perasaan dan tetep bikin nyaman kita sendiri dan orang yang dengerin omongan kita itu.

Walau kedengarannya gampang, belajar berkomunikasi itu gak gampang itu ternyata. Lebih gampang untuk kita bikin kesalahan dan jadi nyinggung perasaan orang atau bikin kesalahpahaman daripada komunikasi itu tetap terjaga baik.

Hal apa lagi yang kita perlukan untuk bisa berlaku selaras dengan lingkungan? Kesederhanaan. Itulah kunci jawabannya. Kita semua bosan ditipu oleh topeng dan berbagai perilaku artifisial yang selama ini dikembangkan oleh banyak sekolah kepribadian dan buku-buku psikologi populer.

*--Modesty is having a sense of self respect. When you practice modesty you are not showy or boastful. Modesty comes when you have a sense of self acceptance and quiet pride. Modesty is to value yourself. Modesty means to accept praise without getting conceited or puffed up with a feeling of superiority. You are grateful for your gifts, and you know that other have gifts too—*  
(L K Popov, 1997)

Kesopanan adalah cara terbaik untuk menghargai diri sendiri dengan layak. Ketika Anda mempraktikkan kesopanan, Anda tidak suka pamer atau sombong.

Kesopanan muncul ketika Anda memiliki rasa penerimaan diri dan kebanggaan yang tenang. Kesederhanaan adalah menghargai diri sendiri.

Kesederhanaan berarti menerima pujian tanpa menjadi sombong atau sombong karena merasa superior. Anda bersyukur atas pemberian Anda, dan Anda tahu bahwa orang lain juga mempunyai karunia — (L K Popov, 1997)

Kamu ngerasa gak pede? Atau kamu ngerasa gak sukses? Jangan-jangan itu karena kamu ngerasa gak nyaman sama diri kamu. Padahal, kenyamanan diri itu kunci untuk bikin hati kita selalu asyik dan tenang.

Gimana caranya kita bisa tetep merasa asyik dan tenang? Ternyata gampang lho kita hanya harus kembali pada nilai-nilai kesederhanaan. Definisi kesederhanaan dari buku tuntunan kualitas pribadi yang kita baca tadi, indah kan?

Makanya, daripada pusing gak jelas, mendingan kita coba untuk tetep sederhana aja. Gak usah banyak lagak atau cari gaya macem-macem. Pusing sendiri deh. Padahal, sikap sederhana itu, keuntungannya banyak...

Menurut definisi tadi, dengan bersikap Sederhana berarti kita telah memiliki :

- 1) penghargaan pada diri sendiri;
- 2) penerimaan diri;
- 3) rasa bangga yang cukup terhadap diri sendiri (*quiet pride*)
- 4) sikap tidak berlebihan
- 5) tidak pamer atau besar mulut
- 6) kesantunan dan pemenuhan peraturan
- 7) menerima pujian tanpa menjadi sombong
- 8) bersyukur atas apa yang dimiliki
- 9) tahu dan menghargai pula kelebihan orang lain

Semua hal di atas penting untuk membentuk kepercayaan diri. Tanpa semua itu, kita tidak akan bisa menghargai apa yang kita miliki dan tidak percaya bahwa kita bisa menyelesaikan suatu hal apapun. Sikap sederhana juga bisa menyelesaikan beberapa hal yang bikin pusing remaja seperti mode dan gaya hidup. Dengan berlaku sederhana, kamu tahu bahwa itu gak penting, dan banyak hal lain yang penting dan benar-benar dibutuhkan.

## **Gimana Sih Orang Yang Sederhana Itu?**

Orang yang sederhana adalah orang yang percaya diri. Ia tidak perlu menunjukkan dirinya kepada orang lain agar diterima. Itu tidak penting, karena ia sudah merasa nyaman dengan keadaannya sendiri.

Dengan modal rasa diri yang nyaman itu, ia tahu bagaimana harus berbuat, bertindak, berperilaku, agar orang pun merasa nyaman di dekatnya. Hal ini karena orang yang sederhana tidak suka memamerkan diri. Ia sudah merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Ia jadi tahu bagaimana dan kapan harus bertindak apa. Orang yang seperti ini membuat siapapun merasa nyaman pula di dekatnya.

Orang yang sederhana juga bersyukur dengan kelebihan yang mereka miliki dan tahu bahwa orang lain pun memiliki kelebihan juga. Mereka juga bisa menerima pujian tanpa menjadi melambung. Rasa bangga yang cukup yang dimiliki orang yang sederhana bisa menular pada orang-orang di sekitarnya.

Bahkan, ia bisa menularkan kepercayaan diri yang dimilikinya dan membuat orang lain di sekitarnya mampu mengembangkan kepercayaan diri mereka. Itulah yang dikatakan selaras antara

diri dengan lingkungan. Yaitu mampu tampil sebagai pribadi yang integral, memiliki integritas, dimanapun kita berada. Keseluruhan diri kita tampil sama kuatnya dalam setiap kesempatan tanpa kita perlu unjuk kekuatan.

Orang yang berhasil mengembangkan penerimaan diri dan menampilkan kesederhanaan dalam berpikir, berbuat, bertindak dan membuat keputusan, secara tidak langsung mempunyai kharisma dan karakter yang kuat. Ia menjadi orang yang signifikan dan berpengaruh dimanapun dia berada. Bahkan dalam diamnya sekalipun. Kekuatan diri yang terbangun dengan adanya integritas ini, menjadikan kita mampu bertahan dalam berbagai kondisi yang berbeda dan tetap selaras. Wah, asyik ya, kalau jadi sederhana itu.. belajar untuk jadi sederhana yuuuk...

## Epilog

Kita tahu bahwa dari awal zaman terdapat banyak sekali manusia ciptaan Allah yang dilahirkan ke dunia. Kita harus menjadikan amal kita sebagai bentuk dari pengamalan akan hal-hal apa saja yang sudah kita pelajari dan alami dari ayat-ayat Allah SWT.

Dengan mempelajari 6 rukun iman, kita kemudian telah mempunyai dasar pemahaman yang cukup untuk hidup. Tidak boleh ada dari perbuatan kita yang tidak melandaskan diri pada keimanan.

Dalam hal apapun kita berbuat, kita harus menyadari bahwa pengawasan Allah SWT selalu hadir, sehingga kita selalu terdorong untuk berusaha berbuat yang terbaik.

Urusan hasil dari usaha kita, kita serahkan kepada Allah SWT semata. Sehingga dengan hal ini kita akan merasakan syukur yang besar dan merasakan berbagai karunia dariNya.

Walaupun suatu usaha yang kita lakukan itu tidak sampai pada keinginan kita. Tapi dengan keyakinan kita pada rukun Iman, kita akan selalu yakin bahwa apapun yang kita peroleh dan yang ada dalam hidup kita adalah

yang terbaik dari Allah SWT. Hal ini terdapat dalam ayat di bawah ini :

*"Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. Bagi orang laki-laki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu".*

(Q.S. An Nisa : 32)

Anjuran untuk selalu berbuat yang terbaik itu juga diingatkan Allah SWT dalam banyak ayatnya. Seperti peringatan Allah di bawah ini, agar manusia tidak berbuat hal yang buruk dan tidak memilih hal yang buruk :

*"Katakanlah: "Tidak sama yang buruk dengan yang baik, meskipun banyaknya yang buruk itu menarik hatimu, maka bertakwalah kepada Allah hai orang-orang berakal, agar kamu mendapat keberuntungan"."*

(Q.S. Al Maa'idah : 100)



Jaminan Allah SWT bahwa kebaikan itu ada untuk mereka yang melakukan hal yang baik (*menjaga integritas pasti baik*) adalah.. Allah SWT menyediakan ampunan dan pahala yang besar.

***Integritas Untuk Kokoh Menjalani Hidupmu***

### ***Tips!! Hidupkan Kata Hatimu!!!***

- ✦ Selalu miliki tujuan yang bersih dan baik. Bila tidak, lebih baik kamu urungkan niatmu untuk melakukan atau mengatakan apapun.
- ✦ Pertimbangkan apa yang akan kamu lakukan atau katakan itu, apakah akan merugikan atau menyakiti orang lain. Bila demikian, hentikan perbuatanmu sebelum terjadi.
- ✦ Suatu hal penting yang akan kamu katakan atau lakukan, membutuhkan perencanaan. Ingat bahwa kamu harus melakukan apapun dengan cara yang benar dan baik. Ini akan selalu menjaga hatimu saat melakukannya.
- ✦ Bila kamu merasa takut, berdzikirlah. Ingat Allah SWT selalu bersama hamba-hambaNya yang berbuat benar dan baik. Kamu akan kembali merasakan dirimu kuat, dan menemukan keyakinan untuk berbuat atau mengatakan apa yang kamu rencanakan. Katakan pada dirimu : "*Allahu ma'ana*" artinya : Allah besertaku.
- ✦ Saat kamu merasa bingung, ambil waktu beberapa detik, bernafas dengan tenanglah, lalu kembali coba ingat apa tujuan kamu.
- ✦ Bila kamu merasa hatimu tidak enak, resah atau was-was, padahal kamu yakin bahwa

kamu melakukan hal yang benar dan baik, maka jangan takut. Berdzikirlah. Karena rasa was-was itu datang dari syetan. Lalu kembali ambil fokus bertindak. Konsentrasi, dan lakukan perbuatanmu dengan benar dan sebaik-baiknya. Berdo'alah : "*Hasbunallah wa ni'mal wakiil*" artinya : "Maha suci Allah dan tempat kami memohon pertolongan.."

- ✦ Lakukan perbuatanmu yang telah kamu yakini benar itu dengan cara yang baik dan menyenangkan bagimu dan semua orang. Ini akan menumbuhkan kepercayaan dirimu dan kesenangan bagi setiap orang yang terlibat. Kamu pun akan merasa ringan melakukannya.
- ✦ Bila kamu merasa berat melakukan suatu hal, padahal hal itu benar dan baik, mungkin kamu masih belum siap, atau ada hal dalam diri kamu yang harus kamu bereskan. Berbenah diri-lah. Apalagi bila hal yang kamu lakukan itu hal yang sangat penting dan menentukan seluruh hidupmu.
- ✦ Bila kamu melakukan suatu hal bersama banyak orang lain, kenali kebiasaan dan cara-cara mereka berbuat, berinteraksi dan berbicara. Hormati kebiasaan mereka yang baik, tapi harus tetap menjadi dirimu sendiri. Bila ada hal yang tidak menyenangkanmu

karena kamu tahu itu tidak disukai Allah SWT, ingatkan mereka dengan cara-cara yang baik.

- ⊕ Bila kamu ingin melakukan sesuatu tapi tidak tahu bagaimana melakukannya, ingatlah bahwa kata hati itu selalu bersih dan mengarahkan pada kebaikan. Bila ada satu saat dimana kamu merasa kehabisan ide, menepilah, pandang alam sekitar beberapa saat, dan ingatlah kebesaran Allah SWT yang telah membuat kamu berada di tempat kamu sekarang. Kamu akan merasakan syukur itu berkembang dan mengalir menjadi rangkaian gagasan dan kreatifitasmu mengalir dengan jernih dan deras. Pilih gagasan yang terbaik dan asyik, lalu lakukanlah.
- ⊕ Bila kamu harus melakukan hal yang belum pernah kamu lakukan dan merasa takut atau ragu, jangan surut. Setiap hal adalah sebuah tantangan. Bila kamu berhasil, berarti kamu mengalami kemenangan berlipat-lipat.
- ⊕ Bila kamu harus melakukan suatu hal sendiri, jangan surut. Ambil kekuatanmu dari dalam diri. Yakini bahwa kamu bisa. Dan bahwa kamu tidak pernah sendiri. Ada dua malaikat yang selalu mencatat amal baik dan burukmu, ada Allah SWT yang selalu dekat denganmu,

dan ada orang-orang shalih dan orang-orang baik di banyak tempat di bumi. Mereka akan selalu menolong orang-orang yang melakukan kebenaran dan kebaikan. Maka, jangan takut, tumbuhkanlah rasa percaya dirimu.

- ⊕ Bila kamu harus melakukan suatu hal bersama orang-orang yang tidak kamu sukai, jangan merasa kesal atau benci. Mungkin mereka juga tidak menyukai kamu. Bila begtu berarti kalian berada dalam posisi seimbang. Kadang berada dalam keadaan demikian akan membuatmu berkembang, dan kalian bisa menemukan hal yang menyenangkan. Ingat bahwa setiap musuh harus bisa dijadikan teman, karena umat manusia diciptakan bukan untuk saling bermusuhan.
- ⊕ Jangan lupa untuk selalu tersenyum. Ini akan membuat hatimu merasa gembira dan ringan. Masalahmu akan terangkat dan pikiran menjadi jernih. Bila merasa pusing atau kesal, tersenyumlah.
- ⊕ Bila merasa marah akan suatu hal, berhati-hatilah. Tahan kemarahan itu, atau ubah menjadi energi yang bermanfaat untuk melakukan hal lain. Contohnya, berlatih tinju dengan sansak. Tapi, jangan pernah meledak di depan orang lain, karena kamu akan merasa

sangat rugi. Hatimu akan menjadi kotor dan kamu tidak bisa mengendalikan perbuatan dan kata-katamu. Sebelum hal itu terjadi, begitu kemarahan mulai muncul, berdzikirlah. Atau bila kamu tidak sanggup menghadapinya, keluarlah dari situasi itu. Bila kamu masih belum menemukan cara untuk menghadapi situasi itu bila muncul lagi, hindarilah. Jaga hati kamu agar tetap jernih. Jangan sampai kamu menumbuhkan benci pada siapapun. Hal ini akan membuat hati nuranimu tertutup. Ingat bahwa setiap orang bisa kembali jadi baik.

- ⊕ Bila merasa bersedih, cobalah temui orang-orang dengan hati riang yang selalu bisa membuatmu tersenyum kembali. Kadang perasaan sedih juga bisa membuat kita tidak bisa merasakan isi hati kita lagi... karena itu, kembalilah dari perasaan sedih itu, jadi ceria lagi. Perasaan senang akan membuatmu bersemangat mengerjakan banyak hal. Bahkan hal yang tadinya tidak bisa kamu lakukan, bisa terasa lebih mudah bila kamu sedang senang. Namun bila rasa sedih muncul, kamu bisa kehilangan kepercayaan diri, kekuatan, dan keyakinan untuk melakukan apapun. ☺ tersenyumlah.. walau mungkin tidak

menyelesaikan masalah, namun gerak syaraf wajah kita karena senyum itu akan membuat otakmu kembali segar dan kamu akan merasa lebih nyaman dengan dirimu sendiri. Coba deh.. ☺ senyum sendiri juga gak apa, daripada nangis di pinggir jalan?? Kita harus bisa menghibur diri kita sendiri, kalau gak.. bisa berabe tuh. Merasa sesedih apapun, selalulah mencoba untuk tersenyum. Ini bisa benar-benar menyelesaikan masalah lho.. kalau kamu sedang merasa agak sedih, coba senyum pada orang-orang yang kamu temui, walau tidak kamu kenal, mungkin kamu bisa melupakan kesedihanmu, dan kamu bisa bikin hati orang lain ceria juga.. jadi tambah indah deh dunia.. ayoo senyum lagi ☺..

### *Tips!!* **Belajar bersikap**

- ✦ Jujur. Itu satu-satunya kunci bersikap.
- ✦ Tidak berprasangka
- ✦ Jujur. Itu akan membawamu menuju keberhasilan tanpa hinga.
- ✦ Sekali lagi jujur. Itu akan membawa kamu menuju tujuanmu dengan secepat kilat.
- ✦ Kata hatimu berbicara. Katakan kata hatimu sesuai dengan apa yang kamu dengar. Itu

membutuhkan kejujuran. Jangan takut. Kata hatimu selalu benar.

- ✦ Berprasangka baik. Itu akan membuat kamu merasa nyaman kapanpun dan dimanapun, bersama siapapun, melakukan hal yang kamu yakini benar.
- ✦ Bila kamu yakin sesuatu itu tidak benar, jangan lakukan. Karena itu berarti kamu tidak jujur pada diri kamu sendiri.
- ✦ Belajarlah tentang banyak hal. Kamu akan bisa membedakan yang salah dan yang benar. Pengetahuan akan membawa kamu pada kejujuran bersikap karena keyakinan diri itu sudah tumbuh.
- ✦ Keyakinan diri itu ditumbuhkan dengan pemahaman akan tujuan, cara, niat, dan rasa percaya diri. Bila kamu sudah yakin pada diri kamu, apapun yang dikatakan orang tentangmu, kamu akan selalu kuat dan bisa menghadapi masalah yang mereka timbulkan.
- ✦ Percaya diri, yakin diri, waspada diri, sadar diri, dan penerimaan diri, adalah beberapa hal yang merupakan buah dari keimanan. Namun, keimanan ini harus selalu diisi, seperti baterai hidup yang terus menerus harus *discharge*. Kita melakukannya dengan shalat, dan ibadah wajib lain yang diperintahkan Allah SWT.



Lakukan itu semua dengan baik, maka kamu akan merasa sangat percaya diri. Jaminan mutu deh!!

- ⊕ Agar lebih percaya diri dan keyakinan dirimu benar-benar tumbuh, pelajailah Al Qur'an dan hadits. Lalu praktekan dalam keseharian. Tanpa terasa, kamu akan jadi orang yang sikap dan perilakunya bercahaya dan menerangi lingkunganmu. Mengapa bisa begitu? Karena kamu benar. dan kamu berada bersama Sang Pemilik Kebenaran: Allah SWT!! Nah.. inilah kepercayaan diri yang asli.

Gimana, oke kan? Jadi muslim itu memang keren. Sekarang kamu tahu caranya!!

## **Tips!! Jalankan Peranmu!**

- ② Kenali beragam peran yang sekarang sedang kamu jalani
- ② Bagi waktu kamu dengan proporsional untuk tiap peran
- ② Kerjakan setiap tugasmu sebaik-baiknya, kamu harus punya kualitas yang harus kamu jaga. Bikin standar mutu sendiri untuk dirimu. Standar ini harus lebih dari orang kebanyakan, gak boleh cuma pas-pasan atau cukup..
- ② Jaga dan jalin hubungan yang menyenangkan dengan setiap orang dimana kamu menjalankan peranmu itu
- ② Apabila ada tugas yang tidak bisa kamu selesaikan, menepilah sebentar, lalu selesaikan sampai tuntas dengan baik. Bila belum, coba minta bantuan mereka yang berkaitan. Bila tidak bisa juga, sampaikan pada mereka yang berkaitan dengan tugasmu itu, bahwa kamu gak bisa. Pasti kamu diberi pemakluman dan keringanan atau diberi tugas lain yang lebih sesuai. Tapi.. hanya setelah kamu berusaha sebaik-baiknya ya..

## Melatih Hati Nurani

Untuk menjadi individu yang bertanggung jawab secara aktif, kita harus melatih hati nurani kita dengan berbagai latihan. Ada latihan spiritual, ada latihan fisik, ada pula latihan interaksi sosial.

🌍 Latihan spiritual dilatih dengan mempertajam nilai moral kita. Dengan **tilawah** Al Qur'an, kita mempelajari kembali tuntunan ajaran Illahi, kita tilik setiap ayat dengan hati-hati dan dengan perenungan mendalam. Lalu resapi maknanya. Lakukan telaah untuk bisa memastikan bagaimana agar tiap tuntunan itu bisa kita terapkan setiap harinya.

🌍 Latihan fisik kita lakukan dengan **ibadah**. Ajaran shalat lima kali sehari mengajarkan banyak pada kita tentang komitmen, tanggung jawab dan keseriusan. Kita yang telah melakukan shalat wajib telah terlatih dalam tiga poin di atas. Tinggal bagaimana kita menularkannya dalam tiap aktivitas lain di kehidupan kita.

- 🌐 Latihan interaksi sosial yang bertanggung jawab bisa kita kembangkan dengan melakukan perbuatan sesuai dengan tuntunan **akhlak** yang baik. Akhlak islami sesuai dan cocok untuk semua situasi sosial dalam kebudayaan manapun.

Ketiga latihan diatas, tilawah, ibadah dan akhlak merupakan latihan yang akan membuat hati nurani kita berkembang penuh dan menjadikan diri kita seorang yang secara aktif bertanggung jawab. Tinggal bagaimana kita menerapkannya dalam hidup kita.

## **Tips!! Kembangkan Motivasiimu!**

- ② Temukan hal yang menyenangkan
- ② Lakukan semua hal dengan perasaan ringan
- ② Hadapi masalah dengan tersenyum
- ② Cari hal yang menarik dalam tiap hal yang kamu lakukan
- ② Tantang dirimu untuk melakukan hal yang baru
- ② Ambil kesempatan baru yang belum pernah kamu coba
- ② Pelajari sejumlah keterampilan yang menarik hatimu
- ② Perluas cakrawala pemikiranmu dengan membaca banyak buku
- ② Baca biografi tokoh-tokoh terkenal
- ② Baca shiroh nabawiyah
- ② Baca hadits
- ② Baca qur'an
- ② Berdzikir
- ② Banyak berdo'a
- ② Menambah ibadah
- ② Selalu belajar
- ② Coba berprestasi
- ② Ikuti lomba, de el el
- ② Bergaul dengan banyak orang

- ⓐ Ngobrol dengan orang dari latar belakang yang unik
- ⓐ Ikutan ceramah, seminar, diskusi, pelatihan de el el dengan topik-topik yang menarik bagimu
- ⓐ Menulis. Apapun yang bagimu menarik, tuliskanlah. Ini akan membuat idemu jadi kongkrit dan terlihat.

***Tips!! Bertanggungjawab bikin kamu PeDe!!***

- ⊕ Berniat dengan lurus dan jernih  
Apapun yang kamu lakukan, tentukan dulu niatmu. Pastikan niatmu lurus dan jernih, untuk menggapai ridha Allah SWT.
- ⊕ Mempunyai tekad beribadah  
Dengan niat yang lurus, setiap perbuatan kita bisa bernilai ibadah, karena itu, bulatkan tekadmu.
- ⊕ Mengetahui cara yang benar  
Agar perbuatan kita bernilai ibadah, cara-cara yang kita tempuh harus benar.
- ⊕ Menetapkan tujuan yang baik  
Dengan niat yang lurus, biasanya tujuan kita pasti baik.
- ⊕ Menerapkan pemahaman secara aktif

Apa yang kamu pahami, harus kamu terapkan dalam perbuatanmu. Bila tidak, pemahamanmu tidak ada gunanya.

- ⊕ Memahami setiap orang yang terlibat  
Setiap orang berbeda-beda. Bentuk tanggung jawab yang diharapkan orang dari diri kita juga bisa berbeda-beda. Karena itu, pahamiilah mereka.
- ⊕ Bersedia menanggung resiko  
Tindakan kita kadang memiliki resiko yang tidak kita sadari. Dengan niat yang baik, kita akan selalu bisa menanggung setiap resiko yang muncul.
- ⊕ Mampu menghadapi setiap kesulitan  
Banyak hal yang tidak bisa kita capai dengan mudah. Kita bisa menemukan banyak kesulitan yang bisa sangat memberatkan diri kita. Tabahkan dirimu. Lalu jalani satu-satu kesulitan apapun yang kamu hadapi. Mintalah petunjuk dan pertolongan kepada Allah SWT.

- ⊕ Mengevaluasi setiap tindakan  
Setelah melakukan suatu tindakan. Beristirahatlah sejenak. Perkirakan, apa akibat dari perbuatanmu. Bila secara sadar kamu melakukan kesalahan, persiapkan dirimu untuk mempertanggung jawabkan kesalahan itu.
- ⊕ Mempunyai prinsip mulia dan baik  
Kamu harus punya idealisme dalam berbuat. Dengan itu, perbuatanmu bernilai luas.



## **Tips!! Jadi Sederhana Itu Keren!**

- ② Sederhana berarti gak musingin gaya baju, yang penting tetap sopan dan nyaman.
- ② Sederhana juga berarti gak pake istilah belibet kalau ngomong, jadi gak bikin orang lain puyeng dan gak berkesan sombong
- ② Sederhana juga dalam hal berpikir. Dengan berpikir sederhana, kamu jadi gak pusing dan gak perlu ruwet dengan masalah orang atau masalahmu sendiri.
- ② Sederhana bisa selalu jadi kunci penyelesaian persoalan. Kalau kamu bingung gimana harus bersikap, kamu jadi inget “yang penting sederhana aja deh” dan berhenti pusing
- ② Sederhana bukan berarti merasa cukup saja. Kamu tetap harus mencoba banyak hal dan terbuka pada banyak hal baru, Cuma.. kamu gak neko-neko atau jadi aneh, gitu
- ② Sederhana bikin hati kamu jadi lapang, dan kantong juga tetep tebal. Gimana gak, kamu jadi gak konsumtif kan? Nah.. jadi bisa nabung deh..

## Tips!! Temukan Ketenangan Di Dalam Dirimu!

Gimana caranya biar kamu bisa jadi orang yang tenang alias cool abis? Oke, kita coba dulu. Tarik nafas dalam-dalam. .... Gimana? Merasa tenang kan? Dengan pernafasan yang baik, paru-paru kamu akan terisi oksigen, kamu jadi segar, dan bisa berpikir dengan jernih. Bahkan, teknik bernafas ini bisa membantu kamu meredakan grogi, amarah, cemas, rasa takut de el el.

Cara yang paling jitu adalah dengan berdzikir. Coba deh. Bertasbih, bertahmid, semua asma dzikir yang kamu lakukan, bisa banget buat bikin kamu sampai di gelombang otak yang pas untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri kamu. Nah, kamu lalu menemukan diri kamu selalu yakin dalam melakukan apapun yang kamu lakukan.

Kadang, ketenangan itu adalah masalah menemukan pandangan yang tepat dalam melihat persoalan. Persepsi yang tepat bisa menenangkan pikiran. Gunakan sudut pandang khasmu sendiri. Temukan berbagai cara untuk melihat persoalan yang sedang kamu hadapi. Jangan dibutakan oleh data dan pengaburan informasi.

### Cara Mengatasi Masalah :

- Ambil waktu sejenak saat kamu menghadapi persoalan.
- Tenangkan pikiran kamu
- Ambil masalah itu menjadi suatu barang yang bisa kamu pungut dan amati.
- Ambil jarak antara kamu dan masalahmu, sebagian besar masalah tidak berasal dari dalam diri kamu
- Lihat setiap segi dari masalahmu. Kamu akan menemukan kelindan dari masalah-masalah itu. Dimana titik yang rusak yang harus kamu perbaiki atau kamu tangani.
- Rumuskan cara untuk mengatasi masalah itu.
- Kumpulkan semua sumberdaya yang ada, yang kamu miliki dan yang kamu bisa usahakan.
- Satukan kekuatan, tenaga dan pikiran kamu.
- Susun langkahmu, atur strategi yang paling efisien dan mudah untuk mengatasi berbagai masalah yang tengah kamu hadapi.
- Mulai melakukan langkah penyelesaian masalah, bertindak secara bertahap, teliti, cekatan dan hati-hati.
- Lakukan penyelesaian persoalan dengan cara yang tepat bagi semua pihak. Jangan sampai membuat masalah baru.

Lalu, kamu bisa mengatasi masalah kamu deh.