

BINTANG: PANDUAN REMAJA

# NURANI CERDAS

*Cara Jitu Hidup Tanpa Masalah*

DREAMARKS



## Prakata

Hidup. 5 huruf yang berat banget buat dijalanin. Eh, gak juga sih, kita ambil asyiknya ajah yuuk.. kita coba buat jalanin hidup ini. Jangan dijadiin pusing karena terlalu banyak mikirin, tapi... kamu pasti dah tau kalau kamu gak bisa cuek juga ngejalaninnya.. harus ada semacem komitmen antara kamu dan diri kamu sendiri. Karena gak ada yang bisa rubah hidup kamu dan keadaan kamu, kecuali dirimu sendiri dan itu suatu kemustian. Kalau kamu mau berhasil, kudu kamu sendiri yang bikin keberhasilan itu.

Tambah kita tua, ternyata gak nambah gampang lo, hidup itu. Dulu waktu kecil, pengen banget cepet jadi gede, tapi.. pas udah gede, baru ngerasain.. hidup itu berat lho.. wah wah.. mumpung kamu masih remaja, kamu masih punya waktu dan kesempatan buat mempersiapkan diri kamu, dan hidup kamu.

Mempersiapkan diri? Buat apa?? Buat apa aja, yang terpenting adalah membangun diri kita agar siap menghadapi kesulitan atau masalah apapun. Masalah?? Nah lo.. kenapa selalu ada masalah? Masalah jangan dicari, jangan juga ditunggu, satu-satunya cara buat kita bisa selalu siap menghadapi berbagai keadaan adalah, dengan membuat diri kita kuat, dengan membuat hidup kita kokoh.

*Agar hidup kita jadi sebuah doa :*  
Gina Al ilmi

Sudahkah kamu merasa hidup kamu indah?  
Sudahkah kamu merasa bahagia dengan dirimu?  
Apakah kamu menyukai diri kamu sendiri?  
Apakah kamu selalu bisa merasa nyaman dimanapun kamu berada?  
Apakah kamu bisa menyesuaikan diri dengan baik dimanapun?  
Apakah kamu bisa mewujudkan semua mimpimu?  
sudahkah kamu belajar untuk memahami orang yang ada disekitarmu?  
Apakah kamu orang yang banyak disukai atau tidak?  
Seringkah kamu merasa bingung berada di lingkungan yang berbeda?  
Apakah kamu merasa bergaul adalah hal yang sulit?  
Mudahkah untukmu bereaksi dan bersikap sesuai dengan hati nuranimu?  
Sudahkah kamu memiliki pendapat sendiri dalam sejumlah hal yang harus kamu hadapi?  
Apakah kamu cenderung meniru sikap orang lain?

Buku ini mencoba memberikan langkah-langkah praktis untuk sampai pada keadaan yang menyenangkan bagi dirimu, dengan mengembangkan kecerdasan nuranimu. Temukan cara asyik buat selalu *feel good* pada keadaan apapun

*Feel good about yourself*

*Feel good about others*

*Feel good of what you do, whenever, wherever and make your own life beautifull. .*

## How To Read This Book?

Buku ini mencoba memberikan suatu tuntunan untuk kamu “survive” pada masa remaja ini tanpa masalah, dan juga sebagai bekal untuk kamu membentuk diri kamu menjadi manusia yang lebih baik, matang dan asyik, dengan “Nurani Cerdas”

Nurani cerdas juga menyelesaikan masalah mengenai hal apa yang kamu inginkan untuk terjadi dan terwujud dalam hidup, dengan membuat kamu sampai pada keadaan yang menyenangkan dan terhindar dari rasa pusing dan uring-uringan.

Nurani cerdas membawa kamu pada keadaan berpikir yang jernih. Dengan begitu, kamu terhindar dari berprasangka pada orang lain, yang bisa menyebabkan kamu dan orang lain jadi bermasalah.

Nurani cerdas juga akan mengisi otakmu dengan banyak ide hingga kamu jadi pemecah persoalan yang kreatif dari berbagai masalah yang ada diantara orang-orang di sekelilingmu. Kenapa bisa begitu? Karena kamu jadi lebih cerdas dalam memahami orang lain dan bagaimana mereka berpikir. Dengan begitu, masalah yang datang ke dalam hidupmu bisa kamu pahami dan tangani dengan baik. Hasilnya, kamu akan hidup bebas masalah. .

## Bab 1

# NURANI CERDAS

### Hidup dan Nurani

*“Try not to be a man of success,  
but rather a man of Value”*  
Albert Einstein

Pasti kamu sudah mengetahui, bahwa keberhasilan tidak bisa dicapai hanya dengan kecerdasan intelektual semata. Kamu juga harus bisa mengembangkan kecerdasan emosi kamu, agar berhasil dalam hidup dan meraih kebahagiaan. Karena, seperti yang kamu tahu, kecerdasan intelektual hanya menyumbang sekitar 20% dari keberhasilan seseorang.

Einstein, yang kata-katanya kita kutip di atas, sewaktu bersekolah tidaklah menonjol. Di dalam dunia kerja pun begitu. Namun, kerja keras dan niat kuat di dalam hatinya untuk menjadi ilmuwanlah, yang membuatnya terus belajar.

Sewaktu ia bekerja di kantor hak paten sebagai pencatat, ia terus belajar. Dari situlah ia memperoleh ilmu yang selalu baru. Einstein pun lalu membuat teori sendiri, menguji hasilnya dan menuliskannya dalam buku. Hingga ia berhasil mematenkan teorinya sendiri, dan.. ilmu yang ditemukannya berhasil memecahkan berbagai permasalahan dunia.

Mungkin kamu gak bercita-cita untuk menjadi seperti Einstein. Tapi kamu tahu, bahwa hidup pasti penuh dengan masalah. Kamu mulai merasakan beberapa hal yang gak enak saat suatu masalah terjadi dan kamu harus menghadapinya. Padahal, kan kamu masih remaja, lalu kamu bertanya gimana sih cara menghadapi berbagai masalah itu?

Tak cuma harus berhadapan dengan berbagai masalah, sebagai seorang remaja, kamu harus belajar berbagai hal, agar kamu memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan untuk bisa hidup mandiri dan punya kemampuan ekonomi di masa depan.

Lalu kamu berpikir deh, masalah di masa remaja saja, sudah demikian banyaknya. Apalagi di masa depan? Dan seolah semuanya belum cukup.. ternyata kamu malah menemukan bahwa tidak semua orang yang hidup sukses, kaya dan berhasil, adalah orang-orang yang bahagia. Kamu yang hidup bergelimang kemewahan, mungkin tidak merasa bahagia. Dan kamu yang hidup dengan kekurangan, banyak yang merasa bahagia walau menderita. Mereka menamakannya mensyukuri hidup.

Kaya tapi tidak bahagia, dan menderita tapi bahagia. Dua keadaan itu tentu bukanlah apa yang kita harapkan. Kita ingin agar bisa hidup

sukses, sekaligus bahagia dan jauh dari penderitaan.

Nah, kira-kira gimana ya, caranya?

Caranya adalah dengan membangun diri kita sendiri untuk menjadi pribadi yang mapan, kuat dan luwes. Mapan disini maksudnya adalah memiliki kenyamanan secara emosional agar memiliki ketenangan secara batin. Dan kecerdasan intelektual yang hebat, dengan pengetahuan berlimpah dan keterampilan tak terbatas. Dengan semua itu, kamu bisa menghadapi permasalahan apapun di dalam hidup dan meraih keberhasilan.

Agar bisa hidup bahagia dan bebas masalah serta penderitaan, kita pun harus mempelajari berbagai keterampilan sosial dan pribadi. Menurut Salovey dalam buku Emotional Intelligence karangan David Goleman, ada 5 wilayah kecerdasan emosi yang harus kita kembangkan :

- a. Kemampuan memahami emosi diri
- b. Kemampuan memahami emosi orang lain
- c. Kemampuan mengelola emosi diri
- d. Kemampuan memotivasi diri
- e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain

(selanjutnya dijelaskan dalam bab proses membentuk nurani cerdas)

Kesemua jenis kecerdasan emosi ini, harus dikembangkan dengan baik oleh setiap orang hingga akan bisa membantu hidup kita dan menjadikan hidup kita lebih menyenangkan dan lebih berhasil dan berbahagia. Bahkan, dalam banyak diskusi ilmiah, dikatakan bahwa penting untuk mengajarkan kecerdasan emosi ini sejak masa kanak-kanak. Karena, tanpa kecerdasan emosi, seseorang yang cerdas bisa tidak berhasil dan seorang yang berhasil bisa tidak bahagia.

Sedangkan, bila kamu berhasil mengembangkan kecerdasan emosi kamu, walaupun kamu kurang pintar, kamu tetap bisa sukses. Dan walaupun kamu tidak kaya, kamu tetap bisa bahagia dan memperoleh keberhasilan, hingga hidup kamu bisa kamu ubah menjadi lebih baik keadaannya.

### **Shalat : Rahasia hidup**

Tentu Allah SWT tidak akan membiarkan kita hidup tanpa petunjuk. Kita selalu diberikan bimbingan dan tuntunan agar bisa hidup nyaman dan mencapai kebahagiaan.

Rahasia hidup adalah dalam keimanan. Di dalam keimanan itu, kita akan memperoleh banyak kebahagiaan. Pertama, dalam beribadah. Kedua, dalam bermu'a'malah atau berinteraksi dengan orang lain.

Beda dengan berbagai agama lain, sejak lahir kita telah diberitahukan apa tujuan dari hidup kita. Apa yang harus kita tuju dalam hidup kita terlantun dalam suara adzan yang diperdengarkan. Apakah itu?

Yaitu untuk beribadah (bacaan Hayya 'alal Shalah) dan untuk meraih kemenangan (bacaan Hayya 'alal Falah). Jadi, tujuan hidup kita adalah untuk selalu beribadah dan untuk meraih kemenangan.

Apa hubungan antara ibadah dan kemenangan? Ibadah memberikan kita kekuatan melalui berbagai ritual dan makna yang terkandung di dalamnya. Hingga kita memperoleh fondasi yang kuat untuk menjalankan berbagai aktivitas.

Hasil dari beribadah adalah kita jadi punya pola hidup yang baik dan disiplin yang merupakan kunci untuk keberhasilan. Hal yang terpenting adalah, kita jadi menemukan makna hidup. Kita jadi terasah dalam berperilaku, karena latihan berpikir dan perenungan dalam shalat. Hingga kita pun memiliki pemahaman yang baik mengenai berbagai permasalahan yang mungkin datang.

Mengapa? Karena setiap kali kita shalat, adalah sebuah momentum yang besar dan berarti. Tidak mudah untuk kita bisa selalu shalat dengan teratur, apalagi tepat waktu dan memenuhi

berbagai macam persyaratan yang terdapat di dalam ritual syarat sahnya shalat tersebut.

Bacaan shalat adalah bacaan yang dilafalkan oleh para nabi-nabi. Ritual Shalat telah dilakukan sejak zaman Nabi Adam hingga para Nabi-nabi sebelum Nabi Muhammad. Nah, baru pada zaman Nabi Muhammad SAW, shalat diwajibkan untuk dilakukan 5 kali sehari.

Orang yang terbiasa melakukan shalat, akan terasah secara pemikiran dan secara ruhani, juga secara emosional, untuk menempatkan prioritas ataupun kepentingan hidup. Orang yang seperti ini, adalah para analis yang hebat, para pekerja yang tekun dan para pembuat keputusan yang brilyan. Jenis orang yang diperlukan dimanapun.

Sudahkah kamu menjadi orang yang berharga dengan selalu melakukan shalat?

Shalat memberikan kepada kita unsur pengendalian diri yang kuat. Memberi kita kekokohan dalam berperilaku, memberi kita prinsip-prinsip yang mulia dan utama untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Itulah sebabnya diutarakannya di dalam Al Qur'an agar kita menolong diri kita sendiri dengan kesabaran dan dengan melakukan shalat.

Melakukan shalat melambangkan ketundukan kita pada pemimpin utama, yaitu Allah SWT. Ini memberikan kita integritas dalam

hidup. Berarti, kita akan menjadi orang yang jujur yang tidak akan goyah oleh godaan yang mudah atau menjadi terpeleset oleh korupsi ataupun berbagai dosa yang lainnya. Shalat membentuk kita agar memiliki integritas yang kuat.

Melakukan shalat secara rutin, membuat kita terjadwal. Kita tumbuh menjadi orang yang disiplin dengan selalu melakukan shalat. Disiplin adalah rahasia keberhasilan orang-orang yang mencapai kesuksesan di Amerika. Sedangkan, mereka yang meninggalkan shalatnya, seringkali diragukan komitmen mereka pada setiap hal dalam hidup.

Namun tidak demikian dengan orang yang shalat secara teratur. Orang yang shalat secara teratur memiliki komitmen yang kuat dan luar biasa. Yang merupakan kunci keberhasilan dalam meraih berbagai kemenangan, seperti yang terdapat dalam lafal Adzan.

### **Hati Nurani : penuntun hidup**

*Dari Abi Abdillah An Nu'man bin Basyir r.a. telah berkata : "Aku telah mendengar Rasulullah s.a.w. telah bersabda : Ingatlah bahwa dalam tubuh terdapat sepotong daging, apabila ia baik, maka baiklah badan itu seluruhnya, dan apabila ia rusak, maka rusaklah badan itu seluruhnya. Ingatlah : itu adalah hati". (HR. Bukhari & Muslim)*

Setiap orang pasti mencari petunjuk, patokan, apa yang membuat kita selalu berhasil. Ternyata, kunci keberhasilan telah diberikan Allah SWT untuk setiap orang. Hal itu adalah hati.

Hati atau heart, ada pada setiap manusia dan membuatnya hidup. Membuat jantung kita selalu berdenyut. Dan merupakan komponen terpenting yang menentukan hidup dan mati seseorang.

Walaupun begitu, kita menggunakan hati tak hanya secara biologis saja, tapi juga secara filosofis. Hati, dan akal kita, bekerja secara sinergi, membentuk berbagai perilaku yang kita kerjakan, berbagai perkataan yang kita keluarkan, dan berbagai pemikiran yang kita hasilkan.

Perdebatan ilmiah pun muncul mengenai hati. Banyak yang mencoba membongkar, apa rahasia dari hati atau nurani ini. Para psikolog biasa menamai kata hati atau nurani dengan beberapa sebutan. Sigmund Freud menyebutnya *super ego*, bagian dari sistem kesadaran manusia yang berisi norma dan aturan.

Carl Gustav Jung mengemukakan bahwa hati nurani ada pada setiap orang. Dengan hati nurani setiap manusia bisa mendeteksi mana kebenaran dan kebaikan dan mana yang sebaliknya. Mirip dengan konsep fitrah dalam pandangan Islam.

Jung menyebut mengenai akal sehat, konsepnya sama dengan konsep kesadaran, disebut sebagai *consciense*, lebih menyerupai konsep kata hati. Agak mirip dengan itu, ada psikolog yang mengangkat konsep *shared consciense*. *Shared consciense* adalah konsep kesadaran bersama yang mirip dengan konsep fitrah.

*Shared consciense* adalah kesadaran akan berbagai hal yang dianggap semua manusia sebagai kebaikan dan sebagai hal yang benar. Melalui *shared consciense*, manusia bisa menemukan kebenaran. Jika saja lebih banyak orang lebih peka mengenai kebenaran, maka hal itu bisa menajamkan keimanan mereka.

Semakin banyak kamu terlatih dalam menghadapi berbagai permasalahan dengan banyak orang dari berbagai budaya, kamu akan membentuk tindakan kamu menjadi lebih halus dan lebih tepat, hingga kamu bisa hidup di dalam dunia yang tanpa masalah.

### **Apa itu nurani cerdas?**

Secara istilah, kita bisa membahasakan keseimbangan aktualisasi potensi intelegensi emosi (EI) dan intelegensi intelektual (IQ) sebagai nurani cerdas.

Titik berat pembahasan pada buku ini sengaja difokuskan pada pengembangan

kecerdasan emosi karena diasumsikan bahwa kecerdasan intelektual telah banyak dikembangkan di sekolah melalui berbagai pelajaran dan proses belajar mengajarnya.

Nurani cerdas adalah kemampuan untuk berpikir dengan tajam, merasa dengan peka, berperilaku dengan tepat serta bertindak dengan cepat, agar semua perilaku kita menuju pada keberhasilan dan tetap merasa bahagia..

Nurani cerdas bukan timbul begitu saja. perkembangannya melibatkan intelegensia otakmu. Kecerdasan emosi banyak sekali berkaitan dengan pengalaman hidup dan pengetahuan yang dimiliki seseorang.

Kesalahan dalam bertindak, berbicara, dan berperilaku bisa membawa kita pada kesalahan yang lebih besar. Semua hanya karena kekurangan dalam mempertimbangkan suatu tindakan yang akan dilakukan.

Untuk itu, proses membentuk nurani cerdas akan membantu kamu memiliki hati nurani yang peka, yang akan memudahkan kamu dalam mendapatkan berbagai petunjuk mengenai jalan hidup yang harus kamu ambil dan menajamkan titik terang di dalam otakmu. Hal ini akan mempercepat proses pengambilan keputusan di otakmu mengenai tindakan apa yang harus dilakukan saat kamu menghadapi berbagai masalah.

## Tujuan mengembangkan Nurani Cerdas

Apa tujuan dari mengembangkan nurani cerdas? Pertama, hal ini kita lakukan agar setiap orang bisa hidup secara nyaman dan tenteram. Agar keberadaan orang per orang di dalam suatu lingkungan bisa tumbuh secara baik dan sinergis, saling mengisikan kehidupan dan menumbuhkan potensi yang terdapat dalam diri masing-masing. Contohnya, kita hidup dalam suatu sekolah yang di dalamnya terdapat proses belajar mengajar, disana semua orang bekerjasama untuk memahami ilmu pengetahuan.

Kedua, kamu harus meraih kebahagiaan dalam hidup dan terhindar dari penderitaan. Inilah maksud dari meraih kemenangan hidup. Setiap hari, hidup kita penuh dengan kompetisi dan persaingan, yang semua itu harus kita menangkan. Kita sebagai seorang muslim, dipacu untuk meraih keberhasilan, agar tak menjadi orang yang kalah dan menderita.

Pasti gak enak kan, hidup menderita? Nah, hati nurani kamu akan memberitahu diri kamu agar berhati-hati supaya terhindar dari masalah. Nuranimu juga berperan serta dalam memberimu ide dan inspirasi untuk menemukan hal-hal yang bisa membawamu pada keberhasilan dan kebahagiaan.

## **Membuka mata hatimu**

Hidup setiap hari, kamu menghadapi hal yang berbeda setiap saatnya. Kamu juga merasakan perasaan yang beraneka ragam. Dimanapun kamu berada, keadaan perasaanmu selalu berbeda.

Pernahkah kamu berpikir, mengapa ada saat dimana kamu merasa bahagia, sementara di saat yang lain, kamu merasa sedih atau kesal? Bahkan, mungkin kamu sering menemukan situasi dimana kamu malah merasa tidak nyaman dengan dirimu sendiri?

Hal apakah yang membuat kita bisa selalu merasa nyaman, percaya diri, dan bersemangat?

Kamu akan lebih merasa nyaman bila kamu memiliki emosi yang lebih peka dan hati yang lebih lembut dan cerdas.

Kita menamakannya cerdas hati atau biasa disebut dengan kecerdasan emosi. Cerdas hati bisa membantu kita mengembangkan hidup yang nyaman dan asyik untuk diri kita sendiri.

Kamu akan merasa lebih bahagia, lebih sehat dan mudah untuk berprestasi, dengan cara mengembangkan kepekaan hatimu.

**(MASUKKAN LAMPIRAN SKEMA KINERJA MATA HATI)**

Pengalaman hidup yang diintegrasikan dengan perasaan dan pengetahuan akan mengolah semua informasi menjadi hal yang dapat dipahami. Hal lain yang tidak kita pahami seperti alam bawah sadar dan proses seleksi informasi secara fisik karena kerja hormon atau pengaruh kerja syaraf otak yang berlangsung otomatis dan alamiah yang terjadi pada otak juga mempengaruhi bagaimana kita bereaksi.

Jadi, kita bisa berperilaku dan bersikap, bahkan berkata-kata, tanpa kita menyadarinya. Seringkali itu suatu hal yang baik, namun bisa juga menjadi suatu hal yang buruk.

### **Pentingnya nurani cerdas untuk remaja**

Saat masa remaja datang, emosi kamu jadi lebih bebas berkembang. Walau mungkin kamu masih sering dengar berbagai saran atau nasihat, tapi, kamu sendiri yang menentukan apa yang kamu rasakan dan kamu pikirkan.

Buat kamu, datangnya masa remaja berarti dimulainya masa kemandirian emosi. Kamu merasa bebas untuk merasakan apapun emosimu itu, sendiri. Gak ada yang ngatur kamu buat ngerasa ini atau itu. Kamu pun makin mandiri menentukan perasaanmu dan tidak mau diatur soal itu.

Jangan sampai kemandirian emosimu tumbuh tanpa kendali. Ada sebagian remaja, yang

waktu tahu dia sudah tak kecil lagi, lalu merasa dirinya tidak berhak dicampuri urusannya oleh siapapun, tidak mau dinasihati siapapun.

Hati-hati, kamu punya kebebasan, tapi kamu gak boleh sembarangan. Nanti kamu dimarahin lho.. atau kamu malah dianggap gak sopan. Apapun emosi kamu, kamu harus belajar sedikit lebih dewasa untuk mengakui dan untuk belajar bagaimana mengelola emosi tersebut.

Orang yang memiliki emosi yang tidak terkendali, biasanya membuat semua orang di sekelilingnya menjadi kesal dan benci. Tidak mau dong, dibenci orang? Sementara, orang yang memiliki kendali emosi yang baik, akan menjadi orang yang disukai di lingkungannya.

### **Agar hidup kamu berhasil**

Kita hidup dengan memfungsikan semua organ fisik kita hingga mencapai potensi terbesarnya dan menjadi manusia yang meraih kesenangan, kegembiraan, dan hidup dalam suka cita.

Kita memiliki dua “sayap” yang akan menerbangkan keberhasilan kita hingga tinggi jauh ke angkasa. Sayap yang pertama yaitu pikiran kita, sayap yang kedua, adalah perasaan kita. Dengan seimbangnya kedua sayap itu, kita bisa melambungkan prestasi kita dalam berbagai bidang keilmuan, dan membuat kita menjadi

seorang yang sukses secara materi dan diakui oleh masyarakat sebagai seorang yang berhasil.

Selain membantu kita meraih keberhasilan, sayap kanan dan kirimu, alias perasaan dan pikiranmu, juga akan selalu membantu kamu untuk menghadapi berbagai masalah hidup. Selain itu, sayap-sayapmu itu akan juga sangat membantu kamu untuk bahagia.

Karena itu, bersama buku ini, kita akan mengembangkan kedua segi kehidupan yang akan membuat hidupmu utuh dan seimbang.

Caranya adalah dengan mengembangkan nuranimu, agar menjadi cerdas. Dengan memiliki fungsi kerja nurani yang diatas rata-rata, kamu akan menemukan hidupmu menjadi lebih mudah untuk dijalani.

### **Tips untuk mencerdaskan nurani:**

Berbagai tips ini disusun untuk menajamkan kemampuan kamu dalam menyeleksi berbagai permasalahan dalam hidup, agar kamu bisa berjalan dengan tenang, dengan pemikiran yang selalu terasah dan intuisi yang tajam. Kamu jadi bisa bertindak dengan matang, sopan dan baik, dengan penilaian moral yang mapan.

Mulailah belajar untuk menjalankan setiap tips ini satu persatu hingga kamu terbentuk menjadi memiliki nurani yang lebih cerdas dan baik.

Keterampilan ini tidak akan kamu dapatkan dimanapun, dan tak ada orang yang akan mengajarkanmu mengenai hal ini. Untuk itu, laksanakan latihan membersihkan hati nurani ini dengan baik dan sungguh-sungguh. Semua latihan ini akan membantu kamu untuk menjadi pribadi yang dewasa dan bebas masalah.

- ❖ 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, 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 begitu 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, tersenyumlahah.
- ❖ 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.

## Apa yang bisa bikin nurani kamu berkembang? Latihan hati nurani

Untuk menjadi individu asyik dan matang, kita harus melatih hati nurani kita dengan berbagai latihan. Ada latihan spiritual, ada latihan fisik, ada pula latihan interaksi sosial.

- ➊ Tilawah 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.
- ➋ Ibadah. Latihan fisik kita lakukan dengan shalat, puasa dan haji.  
Ajaran **shalat** lima kali sehari mengajarkan banyak pada kita tentang disiplin, komitmen, tanggung jawab dan keseriusan. 4 hal penting yang diperlukan agar kamu jadi dewasa. Kita yang telah melakukan shalat wajib telah terlatih dalam tiga poin di atas. Tinggal bagaimana kita menularkannya dalam tiap aktivitas lain di kehidupan kita.

**Puasa** melatih kemampuan kita dalam mengatur perilaku dan menahan keinginan. Ini adalah tanda penting dalam kecerdasan emosi, yaitu yang diistilahkan sebagai *delay gratification*. Orang yang biasa menahan keinginannya untuk meraih tujuan yang lebih besar, akan tumbuh dan berkembang menjadi orang yang lebih berhasil mengatasi berbagai persoalan dan meraih berbagai prestasi dalam hidup.

**Haji** merupakan perkembangan untuk berbagai segi dalam sendi-sendi kehidupanmu. (ada dalam buku 1 seri bintang; bikin life plan) . Melakukan ibadah haji membuat kamu berkembang secara menyeluruh. Terutama secara sosial. Kamu menghargai sejarah dan menghidupkan kembali kehidupan nabi-nabi dengan mencoba menirunya dalam paket ibadah tersebut.. Selain itu juga terdapat latihan disiplin, penyesuaian diri, perilaku menjaga lingkungan, meniru keteladanan, membela kebenaran, melawan setan, mengejar keberhasilan, mencapai target, dan lain-lain.

- Latihan interaksi sosial (dakwah) 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 dakwah merupakan latihan yang akan membuat hati nurani kita berkembang penuh dan menjadikan diri kita seorang yang aktif bertanggung jawab dalam menghadapi setiap permasalahan dalam hidup. Tinggal bagaimana kita menerapkannya dalam hidup kita.

# Proses membentuk Nurani Cerdas

## LANGKAH PERTAMA Mulai mengepak dari sarang; Kemampuan memahami emosi pribadii

Pada masa dewasa, seseorang dituntut untuk bertanggungjawab secara penuh dan mandiri pada dirinya sendiri, pada hidupnya sendiri. Kita yang sedari kecil dibiayai dan dimanjakan oleh orangtua, harus mulai berdikari alias berdiri di atas kaki kita sendiri.

Ada sejumlah orang sangat jenius masalah emosi. Mungkin kita bisa mengenali para jenius emosi ini, dari berbagai keunikan yang mereka miliki dan kehandalan dalam berhubungan dengan orang lain, dan berbahagia, dan berhasil dalam hidupnya.

Mungkin tokoh seperti Jim Carey tahu sekali tentang emosi lucu, karena dia selalu bisa membuat orang lain tertawa dengan lawakannya, yang seringkali tak terpikirkan oleh orang lain. Atau mungkin, Roosevelt dan Bung Karno? Yang pidatonya selalu memukau banyak orang dan menginspirasi?

Seseorang biasanya bisa menjadi seorang tokoh besar, karena mereka memiliki karakter yang hebat dan keberhasilan yang menonjol. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Stephen R.

Covey mengungkapkan bahwa kebanyakan orang menjadi "besar" karena mereka memiliki emosi yang cerdas dan terlatih dalam bersosialisasi. Mereka membuat prestasi mereka jadi menonjol dengan memiliki kepribadian yang memukau.

Seorang tokoh seperti Ir. Sukarno dan Mohammad Hatta, selain memiliki kelebihan dalam bidang intelektual seperti kemampuan penalaran dan kemampuan berbahasa secara umum, kecerdasan emosi yang mereka miliki juga telah membantu mereka dalam memimpin dan menghadapi masalah dan mencapai kesepakatan dengan banyak orang hingga mampu mendirikan negara yang kokoh berdiri hingga saat ini.

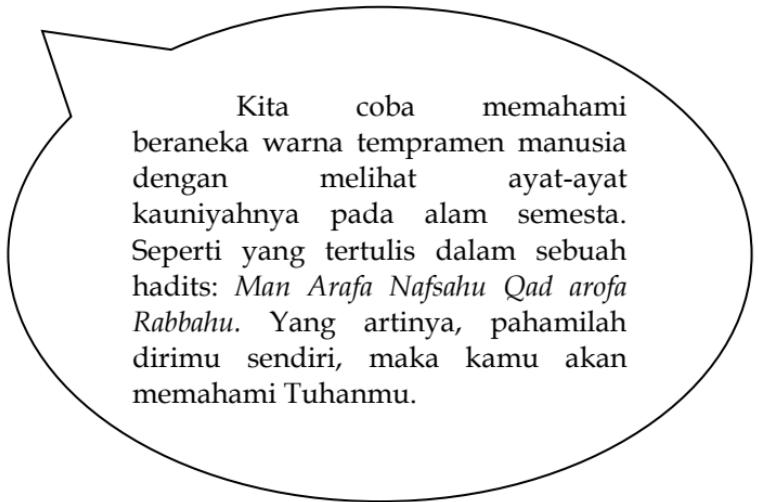
Kecerdasan emosi mereka membuat mereka bisa menemukan berbagai hal yang membuat hidup mereka menyenangkan dan berbahagia bukan?

Pasti kita tidak pernah menemukan kisah dimana mereka menangis sedih atau pusing tujuh keliling karena sulit menyelesaikan masalah gara-gara kurangnya kemampuan hubungan interpersonal, ya kan? Yang ada malah keunggulan mereka dalam memimpin dan berdiplomasi dengan banyak orang.

Ternyata kecerdasan emosi itu penting sekali ya? Benar sekali. Dengan kecerdasan emosi yang baik, kamu akan bisa menghadapi konflik atau masalah kompleks yang berkaitan dengan

hubungan interpersonal, dengan cara-cara yang baik yang kamu mengerti betul bahwa cara itu jitu dalam menyelesaikan masalah.

Kecerdasan emosi bisa membuat setiap orang yang terbelit dalam konflik menemukan solusi dan keadaan kembali tenang.



Kita coba memahami beraneka warna temperamen manusia dengan melihat ayat-ayat kauniyahnya pada alam semesta. Seperti yang tertulis dalam sebuah hadits: *Man Arafa Nafsahu Qad arofa Rabbahu*. Yang artinya, pahamilah dirimu sendiri, maka kamu akan memahami Tuhanmu.

### **Apakah emosi itu?**

Emosi adalah sistem dinamis dalam kepribadian yang bekerja secara aktif untuk memberi respon pada setiap kejadian yang kita

hadapi. Tidak kurang dari 700 jenis emosi ada di dunia (Morgan et al., 1997).

Emosi adalah satu istilah psikologis yang terlihat dari ekspresi wajah dan perilaku yang menggambarkan apa yang kamu pikirkan dan apa yang kamu rasakan. Emosi memberi gambaran mengenai bagaimana kepribadian kamu bekerja secara aktif dan muncul sebagai sikap spontan dan alami.

Emosi kita diatur oleh sistem limbik di otak kita. Kalau kita ada dalam suatu keadaan, apapun itu, pasti sistem limbik kita, bagian di otak yang berfungsi dalam mengatur emosi, akan bereaksi secara otomatis di seluruh tubuh dan membentuk perilaku kita, termasuk diantaranya ekspresi wajah dan tinggi rendah suara kita dalam berbicara.

Menurut David Goleman, penulis buku kecerdasan emosi, kecerdasan emosi melibatkan banyak sistem syaraf dan kerja otak. Ribuan syaraf bekerja secara bersamaan memproses emosi kita. Sedangkan, dalam psikologi Islami, ilmu mengenai emosi biasa dinamai nafsiologi. Nafs adalah istilah sufistik untuk menamakan energi kehidupan yang ada dalam diri manusia.

Emosi tidak selalu berarti marah. Setiap mengalami suatu kejadian, fungsi emosi kita pasti aktif.

Orang sering bilang "kamu emosian deh" pada orang yang seringkali marah. Padahal, bukan itu arti dari emosi. Bila kita diam pun itu merupakan ekspresi emosi. Kita kan bisa jadi diam karena merasa terkejut, merasa kesal, atau merasa bingung, dan ketiga hal itu adalah emosi.

Sayangnya, pengertian yang salah tentang arti emosi itu terlanjur melekat di otak banyak orang. Hingga emosi tidak dianggap sebagai suatu hal yang penting untuk dikembangkan dan diperhatikan. Hingga tidak menjadi bagian dari pendidikan. Dan tidak disebarluaskan sebagai suatu pengetahuan yang dapat diketahui semua orang. Baru dalam pelatihan-pelatihan dan buku-buku yang mahal orang mengetahui dan mempelajari tentang kecerdasan emosi ini. Akibatnya, sebagian besar orang bisa jadi buta pada emosinya sendiri. Dan tidak semua orang memahami dalam keadaan emosi apa dirinya pada suatu waktu atau di waktu yang lain.

Smile up!

Emosi adalah perasaan dan gambaran perasaan itu. Emosi seringkali mengganggu

proses pemikiran dan pemahaman kita. Karena itu, ambil sepersekian detik untuk kita mencoba mengenali apa yang kita rasakan, apalagi bila kita tengah menghadapi sesuatu yang penting atau pengambilan keputusan. Keputusan yang terbesar dalam hidup kita adalah keputusan-keputusan yang berkaitan dengan diri dan hidup kita sendiri. dengan menata perasaanmu, kamu akan merasa lebih baik dan berpikir lebih bersih.

### *Jus emosi?*

Pernah denger orang bilang gini gak :

“gak tau deh, pokoknya antara marah, seneng, kesel, semuaa jadi satu..”

yup.. itu dia kalau kamu gak bisa kenali emosi kamu sendiri.. apa yang kamu rasakan, gak bisa kamu jelaskan. Apalagi, kamu tangani atau kamu hadapi. Itu kalau kamu lagi bermasalah lho.. atau beneran begitu?

Mengetahui kondisi emosi kita, akan membuat hidup kita terasa lebih menyenangkan. Tidak lagi terasa berat atau rumit. Kadang, kita tidak tahu apa yang kita inginkan dalam satu waktu, hingga akhirnya sepanjang hari atau selama sepekan terus menerus merasa uring-uringan, sedih, menyesal atau pusing.

Padahal, bila kita mengambil waktu beberapa detik, mungkin kita akan terhindar dari penyesalan serupa itu. Karena itu, beri kesempatan bagi diri kita beberapa detik atau sepersekian detik untuk merasakan emosi kita sendiri. Walau sangat susah, untuk seorang yang terlalu cuek atau sengaja tidak ambil peduli. Tapi, justru kita harus melatih kepekaan itu.

Nah, dengan perumusan yang baru dan segar dalam memandang hidup, kita coba ubah apa yang ada di otak kamu, pemikiran kamu dan hati kamu, agar kamu terhindar dari berbagai perasaan-perasaan yang bikin hidup kamu jadi terasa sengsara.

Punya emosi yang gak bisa dijelasin emang bisa bikin kamu uring-uringan, gak enak ini, gak enak begitu, gak bisa begini, susah seneng jadi satu.. nah looo.. itu masalah bukan sih? bisa jadi masalah, kalau sampai hidup kamu terganggu. Gak jadi masalah, kalau kamu jadi semangat ngadepin hidup atau malah jadi dorongan kamu untuk bisa bikin prestasi yang keren. Jarang-jarang kan tuh, merasa seperti itu?

### **Buta emosi**

Kok bisa, kamu gak ngenalin emosi kamu sendiri? Padahal kamu yang merasakannya? Ternyata banyak orang yang seperti itu, hingga seorang wartawan bernama Daniel Goleman

membuat buku mengenai kecerdasan emosi. Di dalam bukunya yang berjudul "Emotional Intelligence", ia memberitahukan mengenai sejumlah emosi dan tanda-tanda fisiknya pada manusia :

### **Jenis emosi dan penjelasannya**

- Marah : darah mengalir ke tangan, membuat tangan jadi lebih mudah meraih senjata dan menyerang seketika; denyut jantung meningkat, dan hormon adrenalin mengalir cepat, meningkatkan energi yang cukup kuat untuk sebuah tindakan bertenaga.
- Takut : darah mengalir ke otot-otot besar yang menggerakkan kerangka, seperti kaki, membuat mudah untuk lari menghindar. Membuat wajah memucat karena darah tersedot dari wajah (membuat kita merasakan darah "mengalir dengan dingin"). Pada saat yang sama, badan menjadi kaku, walau hanya sebentar, mungkin otak sedang menyediakan waktu untuk mengambil keputusan untuk menghindar atau bersembunyi. Sirkuit di pusat emosi di otak terpacu sewaktu aliran hormon menyiaagakan seluruh tubuh, membuat kita merasa was-was dan siap bertindak. Seluruh perhatian berpusat pada ancaman yang dihadapi. Hingga kita menjadi mudah mengambil keputusan tindakan.

- Gembira : meningkatnya aktivitas di pusat otak dimana perasaan negatif dicegah dan energi ditingkatkan. Memperlambat timbulnya perasaan khawatir. Tidak terjadi pada proses fisiologis, hingga tubuh mudah pulih dengan cepat dari proses biologis yang timbul dari rasa kecewa. Konfigurasi ini membuat tubuh dapat beristirahat secara umum, namun tetap siaga dan memunculkan rasa antusias untuk menangani tugas apapun yang dihadapi untuk meraih beragam tujuan.
- Cinta : perasaan halus, kepuasan mengasihi yang muncul dari aktifnya syaraf parasimpatik -kebalikan dari gerakan menghindar (melawan atau kabur) – akibat rasa marah atau takut. Pola parasimpatik, memicu respon relaksasi, serangkaian reaksi tubuh yang menimbulkan perasaan tenang, dan tenteram secara umum dan memfasilitasi kerjasama.
- Terkejut : alis mata naik, hingga hasil pandangan menjadi jelas, membuat cahaya lebih banyak masuk ke mata. Ini memungkinkan lebih banyak informasi mengenai berbagai kejadian tak terduga hingga kita jadi lebih mudah mengetahui apa yang terjadi dan memberi keputusan yang lebih jelas terhadap tindakan yang dilakukan.
- Jijik : indera pembau atau perasa menjadi lebih sensitif, secara langsung disadari atau tidak,

merubah ekspresi pada wajah; bibir atas membentuk kurva ke pinggir dan hidung merucut. Sebuah tindakan primitif untuk mensiagakan syaraf perasa terhadap bau yang berbahaya atau untuk meludahkan kembali makanan yang beracun.

- Sedih : membantu menyesuaikan diri terhadap perasaan yang timbul secara signifikan, semacam kematian orang yang terdekat atau rasa kecewa yang besar. Rasa sedih membuat energi dan antusiasme jatuh menurun. Perhatian terbagi dan rasa senang menghilang. Saat mendekati depresi, metabolisme tubuh menurun, kewaspadaan menurun, hingga tercipta kesempatan untuk berduka. Timbul rasa frustrasi terhadap harapan, hingga mempengaruhi kehidupan seseorang. Dan saat energi kembali, otak membuat rencana untuk mundur ke tahap awal. Hilangnya energi ini membuat kesedihan terus berlangsung hingga makin rapuh. Kita jadi memilih untuk tetap di rumah, tempat dimana kita selalu merasa aman.

### Lawan buta emosi : Melek emosi

Dengan mengetahui perasaan kita sendiri, pikiran kita akan menjadi jernih. Saat menemukan kesenangan, kita akan lebih mudah untuk merasa bahagia. Kita pun akan terhindar dari merasa

bingung seperti jus emosi tadi, dan juga kita jadi tidak buta emosi.

Buta emosi adalah hal yang berbahaya. Buta emosi bisa menjauhkan kita dari kebahagiaan. Saat kita tidak mengetahui apa yang kita inginkan atau kita perlukan, kita tidak akan bisa bertindak dengan tepat dan baik. Kita pun jadi bertindak secara membabi buta tanpa ada tujuan yang jelas. Nah, sebagai hasilnya, kita jadi tidak bahagia.

Padahal, bila kita mencoba mengatasi kebutaan emosi kita dengan berusaha untuk menjadi lebih peka terhadap perasaan, keinginan dan keperluan kita sendiri, kita akan bisa memenuhi berbagai kebutuhan kita tanpa susah payah. Kita pun bisa menemukan hal-hal yang penting untuk diri kita dan hidup kita, serta meraihnya agar bisa kita pergunakan. Kita pun bisa hidup dalam keadaan yang menyenangkan dan selalu berbahagia, dan yang terpenting, jauh dari masalah apapun. Cukup mengingat kunci untuk kebahagiaan kita itu, yaitu: melek emosi.

Melek emosi adalah lawan dari buta emosi. Manfaat terbesarnya adalah, kita jadi lebih mudah dalam mengatasi berbagai permasalahan yang berhubungan dengan diri kita sendiri. Kita jadi tidak kebingungan mengenai apa yang kita rasakan dan apa yang kita pikirkan serta apa yang kita inginkan.

Mengapa? Karena kebingungan menghasilkan konflik. Konflik tersebut bisa muncul dari dalam diri kita, timbul dari orang lain atau lingkungan kita, atau timbul dari keadaan yang kita hadapi.

Bila kita melek emosi, kita bisa hidup dengan enak dan menghadapi konflik dengan asyik. Kita pun bisa hidup lebih tenang. Bahkan, berbagai urusan kita bisa jadi lebih mudah.

Melek emosi membuat kita lebih mudah dalam mengambil keputusan dan menyusun berbagai rencana pribadi. Mengapa? Karena dengan kita memahami diri kita sendiri, kita akan tahu apa yang kita inginkan dan kita perlukan, dan apa yang kita rasakan pada saat itu.

Melek emosi bisa membantu kita dalam mengatasi kekurangan dan kelemahan kita. Melek emosi pun akan membantu kita untuk mengetahui apa minat terbaik kita, lalu mengembangkannya agar kita lebih berhasil, dan membuat kita bisa tahu bagaimana cara untuk menangani kelemahan kita sendiri, agar kita jauh dari kegagalan dan masalah, serta agar keberhasilan kita tidak dimanfaatkan oleh orang lain

### Practice More!

Setiap saat kamu sedang bingung, marah, kesal atau lelah, Tanyakan 3 pertanyaan penting ini ke dalam dirimu :

1. Apa yang saya sedang rasakan?  
Apakah itu positif atau negatif?
2. Apa yang saya sedang pikirkan?  
Apakah saya bisa menjelaskannya?
3. Apa yang saya sedang inginkan?  
Apakah hal tersebut penting/mendesak?

3 pertanyaan diatas akan membantu kamu untuk lebih melek emosi.

### Strategi jitu mengelola emosi pribadi

1. Mengembangkan kutub emosi. Bedakan antara perasaanmu yang positif dan yang negatif. Positif itu maksudnya, bagus, baik, dan membuat kamu bersemangat ngejalanin hidup. Sementara, negatif itu maksudnya membuat kamu merasa gak enak hidup. Jangan-jangan kamu sedang merasakan satu hal yang kamu gak ngerti? Kamu gak bisa definisikan perasaan kamu, alias emosi kamu campur aduk?

2. Mengembangkan *self acceptance* atau penerimaan diri dan keadaan. Cobalah untuk selalu merasa ikhlas dan bersyukur, dalam keadaan separah apapun, bahkan sakit kronis dan parah sekalipun seperti kanker. Dengan begitu, kamu bisa selalu berkembang secara personal. Kamu akan menemukan kepuasan dalam hidup (*life satisfaction*) dan ketenangan ataupun kenyamanan dalam hidup, bekerja dan belajar.

3. Mengembangkan *self awareness* atau kewaspadaan diri. Caranya adalah dengan memikirkan ulang perasaan kita, keinginan kita dan prasangka kita terhadap sesuatu. Dengan selalu waspada pada kinerja jiwa kita, kita akan menemukan keadaan jiwa yang lebih teratur. Kita pun bisa tercegah dari berbagai konflik.

4. Lakukan *self monitoring* atau mengembangkan pemantauan diri dalam mengekspresikan perasaan dan melakukan tindakan tertentu maupun dalam berbicara kepada orang lain. Hasil dari melakukan *self monitoring* adalah, kita bisa bertindak dengan lebih tepat dan lebih cerdas.

5. Menaruh diri kamu pada titik nol. Maksudnya adalah kamu selalu berada pada keadaan netral, dalam masalah dan situasi

apapun kamu berada. Pisahkan diri kamu dari masalah kamu. Dengan begitu, kamu bisa mengendalikan keadaan dan tidak merasakan rasa sakit emosi akibat konflik dengan orang lain. Kamu tahu bahwa yang bermasalah adalah keadaannya, dan bukanlah diri kamu.

6. Mengembangkan manajemen jiwa. Maksudnya adalah, kamu selalu bisa menaruh berbagai kepentingan di bawah hubungan kamu dengan Tuhan. Dengan begitu, kamu bisa lebih brilyan dalam menghadapi keadaan. Dengan menempatkan setiap keputusan kita dalam jiwa Illahiyah (ketuhanan), kamu akan bisa menemukan jalan terang dalam mengatasi masalah apapun, yaitu menurut petunjuk dari Al Qur'an dan hadits.

## **LANGKAH KEDUA**

### **Terbang dari pohon ke pohon**

### **Kemampuan memahami emosi orang lain**

Seringkali ada persoalan timbul karena salah mengerti atau salah paham. Tak jarang, permasalahan yang berawal dari hal yang sangat sepele ini berkembang jadi keadaan yang kritis yang mengancam diri kamu.

Padahal, kalau kamu peka dalam memahami emosi orang lain, banyak konflik yang bisa kamu hindari, dan banyak waktu kamu yang tak jadi terbuang.

### **Beragam orang, beragam sifat**

Mungkin bila kita memahami setiap orang sebagai sebuah buku yang terbuka yang menunggu untuk dibaca, suatu hubungan akan jadi lebih menarik. Atau bahwa setiap orang seperti sebuah sekolah yang bisa mengajari kita banyak hal. Atau bahwa setiap orang seperti sebuah taman indah yang bisa membuat kita gembira dan kita bisa bermain bersama, bercanda, bersenda gurau, dan berbahagia di taman itu. Atau bahwa setiap orang seperti sebuah stasiun TV yang ingin memberikan kita banyak informasi dan hiburan. Atau setiap orang seperti suatu situs internet yang harus terus menerus dikunjungi dan dieksplorasi, dengan berbagai informasi menarik yang terus bertambah dan membuat wawasan kita menjadi luas. Maka, setiap orang akan sangat menarik untuk kita pelajari, bukan? Kita akan

merasa bersemangat dalam berusaha mempelajari emosi orang lain ini.

Tahu tidak, setiap orang kan berbeda-beda lho. Reaksi emosi mereka saat menghadapi kita juga sangat beranekaragam. Jadi, bila kita belajar mengenali emosi orang lain, kita akan selalu memperoleh banyak sekali pengetahuan baru.

### Bagaimana cara memahami orang lain?

Kamu mungkin masih mengingat guru TKmu yang baik hati, sama tak lupanya dengan kamu mengingat teman bermainmu yang sifatnya seperti Giant di film kartun Dora emon. Sejak kita kecil, kita telah mengetahui berbagai jenis kepribadian orang.

Kita tahu ada orang yang pendiam, ada orang yang banyak bicara, ada orang yang suka meniru. Ragam karakter manusia harus kita banyak pelajari.

Cara pertama adalah dengan memahami 4 karakter utama, seperti periang (sanguin), tegas (kolerik), lambat (flegmatik) dan perasa (melankolik). 4 karakter itu bisa terkombinasi dengan cara yang berbeda pada tiap orang.

Berbagai cara bicara dan cara berperilaku kita harus kita sesuaikan dengan orang yang kita hadapi, agar kita mudah dalam berurusan dengan mereka.

Orang periang harus dihadapi dengan cara bicara yang cepat dan cara berperilaku yang ramah. Sedangkan orang yang tegas harus dihadapi dengan cara bicara yang cepat dan cara berperilaku yang juga tegas.

Orang yang lambat harus dihadapi dengan cara berbicara yang juga lambat, dan cara berperilaku yang lembut. Orang yang perasa harus dihadapi dengan cara bicara yang lembut dan cara berperilaku yang ramah.

Cara kedua adalah dengan menyesuaikan dengan usia. Kita harus memahami kebutuhan orang dengan usia mereka. Misalnya, anak kecil memiliki kebutuhan untuk diajari banyak hal, karena itu ia sering banyak bertanya.

Remaja memiliki kebutuhan akan kemandirian, karena itu kita harus mendorong mereka untuk membentuk diri dan memberi kesempatan. Remaja perlu banyak dimotivasi, kita harus mendorong mereka untuk jadi yang terbaik yang mereka bisa.

Orang dewasa memiliki kebutuhan untuk menjadi seseorang yang berarti, karena itu kita harus menghargai orang dewasa dan menghormatimereka.

Orang tua memiliki kebutuhan untuk mengayomi yang lebih muda, karena itu kita harus meminta banyak ilmu dan nasihat dari

mereka dan menghadapi mereka dengan rasa hormat dan penghargaan.

### **Intermezzo..**

Seringkali kita luput menganggap kepribadian orang sebagai suatu hal yang penting. Padahal, seharusnya kita mengetahui bahwa setiap orang selalu meminta kita untuk memahami mereka. Bila kita mudah dan pandai dalam memahami sifat orang lain, kita akan lebih mudah dalam menghadapi sikap dan perilaku mereka.

Apa itu sifat? Sifat adalah tempramen atau karakter atau suatu pola tetap berperilaku, bersikap dan bertindak yang dimiliki seseorang, yang selalu ditampilkan secara berulang, dalam setiap waktu dan menjadi bagian dari kepribadian seseorang.

Apa itu sikap? Sikap adalah perasaan yang tergambar, yang muncul dari pendapat dan pemikiran yang muncul sebelum seseorang berperilaku tertentu.

Apa itu perilaku? Perilaku adalah kesatuan kompleks dari emosi dan tindakan fisik yang kita lakukan dalam menghadapi suatu situasi tertentu.

Apa itu kepribadian? Kepribadian adalah suatu set sistem reaksi emosi dan perilaku yang memiliki suatu pola yang tetap walau menghadapi keadaan yang berbeda.

### Berinteraksi setiap hari.

Interaksi membutuhkan aksi dan reaksi. Jadi ada tindakan pemicu atau stimulasi, dan ada respon atau reaksi. Inti interaksi adalah kerjasama dan saling memahami.

Yang banyak menjadi masalah adalah bila ada kesalahan dalam merespon atau kesalahan dalam beraksi (bertindak/berperilaku). Yang dimaksud masalah disini adalah bila ada situasi yang tidak diharapkan, tidak menyenangkan, atau menimbulkan keributan.

Semakin banyak kita berinteraksi dengan sesama manusia, semakin banyak ragam emosi yang terjadi pada diri kita, dan semakin banyak pula jenis ekspresi-ekspresi emosi baru yang kamu temui . Aneka ragam emosi tersebut, harus kamu pahami.

Mengapa kita harus memahami emosi orang lain? Dalam berinteraksi, hal itu dibutuhkan agar kita bisa menempatkan diri dengan tepat. Agar kita tidak membuat orang

lain merasa tidak nyaman. Dan agar kita tidak menyakiti hati orang lain.

Setiap orang memang berbeda dalam merasakan dan dalam berekspresi. Namun, syukurnya, setiap orang lahir dengan fitrah.

Fitrah adalah kecenderungan yang sama yang ada pada setiap manusia untuk merasakan suatu hal yang serupa pada sejumlah obyek atau kejadian, berdasarkan penilaian moral yang sama.

Fitrah diberikan oleh Allah SWT untuk menyukai suatu hal yang baik dan membenci hal yang buruk. Bila kita melihat suatu hal yang indah, kita sebagai satu umat manusia pasti menyukainya. Bila kita melihat sesuatu yang jelek, kita merasa tidak suka. Itulah yang dinamakan fitrah.

Fitrah juga tentang pola kecenderungan yang sama pada setiap tahapan perkembangan manusia. Bahwa setiap orang perlu makan, setiap orang perlu minum, setiap orang perlu belajar, dan setiap orang memiliki berbagai kebutuhan tertentu yang berbeda selama masa hidupnya.

### Emosi itu seperti warna

Perilaku kita selalu memiliki bagian ekspresi emosi di dalamnya. Tak ada perilaku yang diekspresikan tanpa emosi. Sedatar apapun emosi yang diekspresikan itu. Begitu juga orang lain. Keragaman emosi ada pada setiap orang.

Bila hidup itu lukisan, Agar perilaku kita indah, maka warna yang dipilih untuk diekspresikan, haruslah warna yang cocok dan sesuai. Bila tidak, maka yang terlihat adalah buruknya perilaku dan kepribadian. Dan kamu bisa dicap sebagai orang yang tidak menyenangkan.

Untuk memastikan bahwa emosi kamu tepat, tentu kamu harus melihat aneka warna lain. Maksudnya, lihatlah sekelilingmu, sesuaikan emosimu dengan tempat dimana kamu berada, orang yang kamu hadapi dan pada budaya apa kamu tengah hidup.

Tanpa memahami sekeliling, kamu mungkin bisa buta ekspresi. Kamu berekspresi bagaikan orang yang buta warna atau malah buta tuli. Tak tahu bagaimana harus berkata, bertindak dan berpikir, karena tidak mengetahui apapun.

### **“Membaca pikiran”**

Kembangkan sensitifitas kamu dalam merasa. Pahami apa yang orang lain coba ekspresikan. Dan cobalah untuk mencari tahu maksud apa yang tertanam dalam hati mereka, apa yang ada di balik perilaku mereka, dan apa kira-kira yang mereka tuju dari diri kita.

Menggunakan kepekaan dalam berinteraksi dengan orang lain memang banyak membutuhkan kecerdasan lebih. Kamu bisa

menggunakan intuisi dan kemampuan kamu dalam membaca pikiran dan maksud orang lain dalam interaksi sehari-hari. Tapi, jauhkan diri kamu dari prasangka.

Dengan memahami emosi dari orang lain, kita harus bisa untuk berkembang menjadi orang yang sensitif dan selalu berperilaku dengan sesuai tempat. Hal ini akan membuat hubungan kamu dengan orang lain menjadi nyaman.

### **Mengembangkan kepekaan**

Kepekaan dibutuhkan untuk memahami kesedihan dan kemarahan. Dua emosi yang berada dalam ujung kutub. Kepekaan juga dibutuhkan untuk mengetahui maksud terselubung dalam hati orang lain.

Kepekaan bisa dilatih dengan mempelajari bahasa non verbal dan adat kebiasaan. Kepekaan bisa dikembangkan dengan mengetahui berbagai keadaan emosi dari orang lain dan memperluas pengetahuan kita mengenai berbagai situasi.

Contoh-contoh mengenai situasi emosi dan ekspresi manusia dalam menghadapi hidup, bisa kita dapat dari menonton drama dan film, memahami sandiwara, membaca novel, mendengarkan lagu, mengapresiasi puisi, dan sebagainya.

Dalam berbagai sumber inspirasi tersebut, kita bisa menemukan gambaran dari persoalan yang kita hadapi sendiri dengan belajar dari pengalaman orang lain.

### **Mengembangkan gambaran emosi**

Cara lain untuk mengembangkan perilaku kita dalam menghadapi situasi emosional adalah dengan cara mengembangkan gambaran emosi di otak kita.

Dengan cara ini, kita melatih tindakan kita tanpa perlu melakukannya, cukup dengan membayangkannya. Kita seperti membuat film atau simulasi di otak kita dengan berbagai skenario sendiri.

Coba bayangkan apa yang bisa terjadi dalam suatu keadaan sebelum kita mencoba bertindak, agar kita terhindar dari kesalahan.

Tapi hati-hati agar dugaan itu tidak berkembang menjadi prasangka. Tempatkan dugaan dalam kotak tersendiri di otakmu. Jangan gunakan dugaan untuk mewarnai tindakanmu. Kamu bisa jadi bertindak tanpa alasan bila menempatkan dugaan di atas akal sehat.

Metode berikutnya yang masih berada dalam kerangka ini adalah, mengembangkan peran imajinatif. Buat simulasi imajiner di otak kamu. Tempatkan setiap orang lengkap dengan kepribadian dan emosi dominan mereka, untuk

melakukan sandiwara di otak kamu, dengan inputnya adalah masalah imajiner yang timbul dalam situasi sandiwara itu. Lalu, biarkan otak kamu memproses drama itu dalam otak. Kamu akan mulai membayangkan suatu kejadian demi kejadian yang mungkin terjadi mengenai bagaimana reaksi setiap orang dalam situasi nyata. Berbagai dugaan itu adalah kemungkinan yang berkembang.

Jangan lupa dengan peranmu sendiri. Dengan situasi bayangan ini, temukan petunjuk mengenai tindakan apa yang harus kamu lakukan dan bagaimana cara melakukannya dengan tepat agar kamu memperoleh reaksi yang tepat dari orang lain, atau agar perbuatan kamu berhasil.

Mulanya mungkin sulit dan rumit. Tapi, bila kamu sering melatihnya, kamu akan terbiasa. Dan lama-lama kamu akan bertindak secara intuitif. Saat itulah kecerdasan emosi kamu telah berkembang pesat.

Nurani cerdas kita perlukan untuk kita bisa memikirkan hidup dengan serasi dan indah, tapi penuh lompatan kreasi dan gak membosankan.

### **Mewarnai tanpa terkena noda**

Hati kita itu, sama fungsinya seperti semua benda di dunia. Setiap benda yang ada, pasti memiliki warna. Warna yang terlihat dari sebuah benda, tergantung pada warna apa yang dipilihnya untuk diserap dan dipantulkan. Sama seperti hatimu.

Hal ini jarang kita perhatikan, namun hatimu selalu aktif seperti udara dan cahaya di dalam ruangan, yang membuat benda setiap saat selalu berfungsi aktif menyaring dan memantulkan berbagai cahaya warna dari sekelilingnya yang jatuh menerpanya.

Hati kita, harus lebih cerdas fungsinya dari fungsi cahaya pada benda. Kita tidak boleh hanya memantulkan saja apa yang kita rasakan, misalnya saat orang lain marah, belum tentu cara yang tepat untuk menghadapinya adalah dengan marah juga.

Proses fisika yang terjadi pada cahaya dan pembentukan warna-warna benda, terjadi secara alami. Namun, pada hati kita, pembentukan sifat, perubahan perilaku, atau pembentukan pola sifat, prosesnya tidak sealami itu. Kita harus belajar terus menerus, dan lebih berhati-hati, agar kita bisa menghasilkan tindakan yang tepat, agar bisa bertindak dengan matang.

Kita harus memperluas pengetahuan kita dengan mengetahui banyaknya kepribadian orang yang bisa kita temui. Dengan memahami bahwa setiap orang berbeda, kita bisa memanfaatkan perbedaan itu secara menyenangkan. Caranya adalah dengan kita semua saling melengkapi dan membantu satu sama lain.

Bila semua orang sama, mungkin lebih banyak masalah yang timbul. Karena kesamaan hanya membuat kita buta dan lengah terhadap banyak hal, apakah itu membahayakan atau menyenangkan.

Sedangkan, segi terbaik dari adanya keberagaman sifat dan karakter adalah kita dituntut untuk mengeluarkan potensi terbaik kita.

Kita terdorong untuk bekerjasama karena kita tahu bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tanpa kita saling membantu dan bekerja sama, akan banyak masalah yang timbul.

Memahami orang lain akan banyak membantu kita dalam berinteraksi dengan mereka. Bila kita hanya berusaha untuk dipahami, tanpa kita berusaha untuk memahami sifat dan karakter orang lain, kita akan terjebak pada dunia semu dimana kita banyak melamun dan mengkhayalkan angan-angan dan harapan.

Bila kita banyak memahami orang lain, kita bisa saling mendukung dalam mewujudkan mimpi-mimpi. Kita pun bisa saling membantu untuk menjadikan harapan menjadi kenyataan.

Intermezzoo..

Tanpa adanya warna-warni kepribadian, lukisan kehidupan tidak bisa tergambar. Namun dengan adanya spektrum warna kepribadian yang berbeda, kehidupan suatu masyarakat bisa menjadi bercahaya dan menghasilkan energi dan medan reaksi yang berpotensi untuk memacu kemajuan individunya.

Hiduplah dalam keberagaman, bangun nuranimu dan jadilah cerdas hati!

### **LANGKAH KETIGA**

**Bila sayapmu sampai patah..**

**Kemampuan mengelola emosi diri**

**Emosi bukan sifat.**

Kita punya sifat-sifat dalam diri kita yang menyebalkan dan menyenangkan. Ada sifat kita yang buruk. Tapi, emosi bukanlah sifat.

Emosi adalah ekspresi dari sifat kita. Emosi adalah gambaran dari apa yang kita pikirkan, kita inginkan, dan kita rasakan.

Bila reaksi kita telah menetap, kita disebut telah memiliki sifat-sifat tertentu. Namun, semua sifat yang disebut oleh orang lain itu, bisa kita rubah. Kita hanya tinggal mengetahui dan mencari ke dalam diri kita, pribadi seperti apakah yang kita inginkan, serta bagaimana kita ingin untuk kita bersikap setiap saat dan setiap waktunya. Kemudian, bentuklah pola-pola reaksi itu.

Kamu bisa merubah dan menyesuaikan kepribadianmu dan mencoba untuk menjadi orang yang kamu inginkan.

### Melatih diri dalam teater kehidupan

Latihan pertamanya seperti latihan akting. Cobalah berbagai ekspresi emosi di depan kaca. Disitu kamu akan melihat sendiri seperti apa wajah kamu bila marah, sedih, kecewa, jijik, sebal, suka, dan lain-lain.

Rubahlah ekspresi wajahmu sesuai keinginanmu. Misalnya, dengan lebih banyak tersenyum akan membuat wajahmu jadi lebih menarik.

Latihan kedua adalah memperbanyak kesabaran. Ini akan membuat perasaanmu menjadi lebih teratur. Kamu akan tercegah dari berbagai perasaan yang tidak menyenangkan.

Latihan ketiga adalah merasa percaya diri. Bila kamu merasa percaya diri, wajah kamu akan terlihat lebih baik, lebih cantik atau lebih tampan. Hal ini muncul karena kamu memiliki keyakinan yang terpancar dari dalam hati kamu, atau yang biasa disebut dengan *inner beauty*.

Latihan keempat adalah menemukan kebahagiaan. Bentuk perasaan kamu agar mudah untuk selalu merasa senang. Cobalah untuk selalu tersenyum. Ekspresi senyum adalah ekspresi terindah dari wajah setiap orang.

Perasaan senang akan terpancar dari dalam hati kamu dan membuat pesona kamu terbentuk. Pesona ini terjadi secara alami karena setiap orang suka untuk merasa senang dan suka bila melihat orang lain senang.

Cobalah untuk mengatasi rasa pusingmu, atau rasa kesalmu, dengan tersenyum. Penelitian menunjukkan hal ini memberikan dampak dalam penyelesaian masalah, karena membuat ide jadi timbul ke permukaan.

Rasa senang dan bahagia bisa menguatkan diri kamu dalam menghadapi masalah dan menemukan cara untuk mengatasi penderitaan.

## **Trik mengatur emosi :**

Cara-cara yang paling jitu, untuk belajar mengelola emosi adalah :

1)belajar dari pengalaman, dari diri kita maupun dari orang lain. Dari pengalaman itu kita bisa belajar banyak. Bahkan dikatakan bahwa orang yang tercerdas dalam belajar adalah tipe *vicarious learner*. Orang yang belajar dari pengalaman orang lain. Mereka gak perlu ngalamin sendiri, tapi pasti tahu jatuh itu sakit, dengan melihat luka-luka dan patah kaki orang yang jatuh.

2)Menghukum diri kita bila kita bersalah, adalah salah satu cara dalam mengelola emosi. Kita tahu bahwa kita tidak sempurna, kita pasti melakukna kesalahan. Jadi, kita harus belajar membuat jiwa kita lebih besar dan menempa diri kita untuk menjadi orang yang lebih baik dengan melakukan hal ini.

3)Meminta maaf saat kita salah juga adalah salah satu tanda kecerdasan emosi. Mintalah maaf dengan cara yang

menyenangkan, agar orang lain tidak kecewa lebih dalam. Kita juga harus mampu memaafkan orang lain. Bahkan bila kesalahan yang dilakukan orang lain itu besar sekali. Namun itu bukan berarti setiap orang lepas dari kesalahan dan tanggung jawabnya.

Ketiga langkah tersebut memang berat, namun kamu bisa mengubah kepribadian kamu dengan cepat dan bagus. Dengan belajar dari pengalaman, menghukum diri dan meminta maaf pada orang lain yang pernah jadi korban kesalahan kita, kita bisa jadi lebih sensitif. Dengan rasa sensitif yang bisa berkembang cepat dengan ketiga cara diatas, nurani kamu bisa jadi cerdas dalam waktu cepat.

### **Bagaimana agar nurani kita tetap cerdas?**

Cara yang pertama adalah dengan memelihara kesehatan fisik kamu. Mulailah dari berdzikir. Coba deh bertasbih (mengucapkan subhanallah) dan bertahmid (mengucapkan alhamdulillah), atau lafal dzikir lainnya

Semua asma dzikir yang kamu lakukan, bisa banget bikin kamu sampai di gelombang otak yang pas untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri kamu. Dengan berdzikir, kamu akan menemukan ketenangan dalam diri kamu yang

akan membuat otak kamu siap menghadapi setiap masalah.

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 atau informasi yang kabur

### **Cerdas Hati menuju kebahagiaan**

Seperti apa sih manusia yang sukses itu? Apakah memiliki harta melimpah? Mobil mewah? Liburan ke luar negeri? Atau apa?

Jangan-jangan kamu benar-benar menyangka, kesuksesan itu seperti itu? mungkin banyak yang menganggap begitulah bentuk-bentuk kesuksesan. Namun, banyak hal lain yang ternyata jauh lebih penting dalam hidup.

Kebahagiaan adalah salahsatunya. Kebahagiaan adalah perasaan senang dalam hati yang dirasakan hampir setiap saat. Berikutnya, setiap orang pasti menginginkan agar jauh dari penderitaan. Hal yang ketiga yang dikehendaki oleh semua manusia adalah pemenuhan kebutuhan. Bagaimana agar apa yang dibutuhkan bisa tercapai dan masalah yang mungkin timbul karena kebutuhan tidak terpenuhi, bisa terhindarkan. Hal yang keempat yang diinginkan

manusia adalah keberhasilan dalam mencapai apa yang diinginkan.

Manusia yang berhasil atau sukses adalah manusia yang berfungsi sepenuhnya atau *fully functioned person*. Hal ini dikemukakan oleh Carl Rogers, psikolog yang banyak mendalami masalah pengembangan manusia dan potensinya atau aliran psikologi humanistik.

Maksud dari berfungsi penuh disini adalah, semua potensi dalam diri kita, bisa berkembang dengan baik. Manusia itu baru dikatakan sukses setelah semua potensi yang ada pada dirinya berfungsi secara sempurna.

Dengan semua potensi berkembang, kamu bisa hidup dengan seimbang. Bila kamu berhasil mengatasi halangan dan menghadapi tantangan, maka apapun yang kamu tuju dan cita-citakan dalam hidup, *Insya Allah* akan bisa kamu capai.

Untuk seorang muslim, pengembangan potensi ini lebih penting lagi. Kenapa? Karena mensia-siakan potensi diri kita sama dengan mengkhianati amanahNya.

Apa sajakah fungsi yang harus kita kembangkan itu? Ada tiga unsur dalam diri manusia yang harus kita perhatikan, ketiga fungsi tersebut adalah : akal, fisik, dan ruhani.

Diri kita, kepribadian kita, kesehatan kita, semuanya adalah amanah dari Allah SWT. Kita

harus mengusahakan agar amanah dari Allah SWT ini, kita kelola dengan baik. Caranya dengan mengembangkan diri kita sebaik-baiknya.

## **Masalah bisa timbul dimanapun...!**

### **Akar masalah**

Suatu konflik bisa bermula dari apa yang kamu pikirkan, apa yang kamu rasakan, dan apa yang kamu inginkan, namun tidak dimengerti oleh orang lain, padahal menurut kamu itu perlu.

Atau, suatu konflik bisa bermula dari apa yang tidak kamu rasakan, apa yang tidak kamu inginkan, dan apa yang tidak kamu pikirkan, padahal untuk orang lain itu penting. Lalu, yang menjadi masalah adalah bagaimana cara untuk menyelesaikan kesalahpahaman itu.

Ternyata, satu-satunya cara untuk menyelesaikan persoalan kesalahpahaman adalah : mencoba untuk mengerti.

- Di rumah, dengan keluarga

Banyak contoh yang bisa kita ambil. Misalnya, ibu kamu ingin kamu merapikan kamar, padahal kamu harus buru-buru berangkat les. Atau misalnya, kamu meminta uang dari ayah, padahal ayah kamu punya rencana lain.

Satu-satunya cara menyelesaikan adalah dengan saling mengerti dan saling menjelaskan. Bila tidak, keadaan di rumah kamu akan jadi tidak enak. Kamu dan orangtua kamu bisa saling menjauh, padahal akar masalahnya kecil.

- Di sekolah, dengan guru dan teman

Masalah di sekolah biasanya timbul karena kamu kurang bisa memenuhi tuntutan yang diwajibkan. Misalnya, kamu harus datang sebelum pukul tujuh, tapi kamu selalu datang terlambat. Karena sering, kamu akhirnya kena peringatan. Atau, kamu mencontek dan ketahuan.

Satu-satunya cara untuk menyelesaikannya adalah, kamu harus mencoba untuk memenuhi tuntutan dari sekolahmu.

Bersekolah itu penting, karena sekolah adalah latihan untuk kamu hidup selanjutnya. Lagipula, di sekolah kamu dilatih untuk menguasai berbagai pengetahuan dan keterampilan.

Kalau di sekolah saja kamu bermasalah, di lingkungan di luar sekolahpun diramalkan kamu akan menemui masalah. Atau, di kehidupan setelah bersekolah (bekerja, dll) diramalkan kamu akan tidak sukses.

Nah, untuk itu, perbaikilah dirimu agar selalu sesuai dengan tuntutan yang ada. Bila tidak, semua akan jadi percuma. Mencontek

misalnya, mungkin bikin nilai kamu bagus, tapi tak akan berguna, karena di tempat kerja kamu yang terbiasa mencontek cuma akan jadi sampah dan gak berguna.

Dunia nyata memerlukan kemampuan nyata dan bukan nilai abstrak yang tak menjelaskan apapun. Kamu dibutuhkan di dunia nyata untuk berkreasi dan memberi sumbangan karya nyatamu. Karena itu, semasa sekolah, upayakan untuk selalu jujur. Bila tidak, bisa-bisanya kamu jadi penipu dan koruptor nantinya.

#### - Di tempat les, di masyarakat

Di lingkungan luar sekolah dan rumah, kamu harus banyak menyesuaikan diri. Misalnya, kamu di Mal atau tempat les, kamu sekarang dilarang untuk merokok. Kamu harus penuhi aturan itu, bila tidak, kamu akan didenda.

Keadaan di luar rumah dan sekolah juga membutuhkan kesabaran kamu. Misalnya, kamu ngebut di jalan, padahal jalan itu ramai, kamu bisa menimbulkan kecelakaan. Kamu pun dituntut untuk lebih waspada akan apa yang kamu lakukan.

#### - masalah dengan orang baru

Bila kamu baru bertemu dengan orang yang baru kamu kenal, yang harus kamu lakukan adalah mencoba untuk memahami orang tersebut.

Kamu harus berkenalan dan menanyakan mengenai latar belakangnya. Dengan begitu, kamu jadi lebih mengerti kepribadian dan sifat orang tersebut.

Sesuaikan perilaku kamu dengan orang yang baru kamu temui itu. Jangan pandang siapa dia, kamu harus menghadapi setiap orang dengan rasa hormat dan respek.

Agar bisa luwes, kamu harus membiasakan diri bertemu dengan berbagai jenis dan karakter orang, agar kamu terlatih untuk berperilaku dengan pola karakter yang pas dan menyenangkan yang cocok untuk jenis orang apapun.

#### - masalah dengan lingkungan baru

Di lingkungan baru, kamu harus belajar memahami berbagai aturan-aturannya. Karena, setiap lingkungan biasanya memiliki aturan tersendiri. Namun, bila kamu terbiasa untuk berperilaku sopan dan ramah, kamu akan bisa mudah diterima di kalangan manapun.

Kesan pertama biasanya menjadi suatu hal yang penting. Untuk itu, saat kamu memasuki suatu lingkungan baru, sebelum melakukan apapun, pertama kali, tanamkan kesan yang baik pada semua orang yang pertama kali kamu temui.

Perkenalkan diri kamu dengan baik, tampillah dengan biasa tapi menyenangkan, dan

kamu jangan terburu-buru menunjukkan keunikanmu. Orang lain akan susah menerima orang baru yang susah dipahami, menyendiri, atau memaksakan kehendak. Sesuaikan diri kamu dengan lingkungan.

Cobalah untuk mengenali nilai-nilai umum yang kamu dapat di lingkungan baru tersebut, kesan pertama apa yang kamu dapatkan pertama kali dari suatu tempat atau sejumlah orang. Lalu, bertindaklah sesuai dengan mereka. Selaraskan diri kamu dengan nilai dan norma yang dimiliki orang secara umum di tempat itu.

Kamu juga harus memperlihatkan selera humor yang baik pada orang lain. Atau, jika harus tampil dengan serius, tampillah dalam keadaan penampilan dan performamu yang terbaik. Apapun yang terjadi, jauhilah masalah.

- masalah penampilan atau sifat orang lain

Kamu pasti punya selera sendiri. Tapi, orang lain pun memiliki selera mereka. Kamu harus lebih pengertian saat bertemu dengan orang lain, terutama yang tidak kamu sukai.

Hadapi setiap orang dengan biasa saja. Jangan menilai mereka. Bila kamu harus menegur mereka karena perilaku mereka misalnya, lakukan dengan cara yang baik, sopan, pelan, dan jangan melakukannya di depan orang banyak.

Dan yang terpenting, jangan mengkritik orang yang belum kamu kenal, karena ia bisa jadi tersinggung. Kamu hanya boleh mengkritik seseorang setelah mereka sudah kamu kenal dengan baik.

- masalah dengan hal yang bersifat kebetulan.

Kamu bisa menyebutnya situasi kritis. Tanpa kamu duga, suatu ketika, kamu akan bertemu dengan seseorang atau suatu masalah yang tak kamu sangka. Ini adalah keadaan yang tak menyenangkan bagi siapapun.

Bisa jadi situasi tersebut tidak berbahaya, tapi bisa memberi dampak yang tidak menyenangkan bagi dirimu. Kamu harus menghadapi situasi kebetulan itu dengan cerdas. Pahamilah dengan cepat, apa yang menjadi inti masalah, dan padamkan masalah itu segera.

Bila belum berhasil, cari alternatif solusi. Bila kamu tidak berhasil juga, mintalah waktu yang lebih banyak dan undurlah penyelesaian permasalahan tersebut agar kamu bisa menyelesaikan masalah apapun yang kamu hadapi, dengan solusi terbaik yang kamu bisa buat.

- masalah yang cenderung berbahaya

Bisa jadi kamu ketemu preman mabuk di jalan, atau tukang todong yang tidak

berperikemanusiaan. Nah lo... dalam situasi gawat ini, kamu harus tetap tenang. Cobalah untuk diam dan tidak berkomentar yang bisa menyinggung penjahat yang sedang berada di depan kamu.. Kadang, kamu harus merelakan diri ditodong. Tapi jangan lupa, segeralah pergi ke kantor polisi untuk melaporkan kejadian yang kamu alami dan meminta perlindungan mereka. Ini adalah saran terbaik yang bisa kamu jalankan.

Bila kamu bisa tetap tenang, kamu bisa lolos dari keadaan bahaya, dan mendapatkan kembali harta milikmu yang ditodong tadi, segera setelah para polisi yang kamu hubungi menangkap penjahat yang mengambil barangmu. Yang terpenting, kamu tidak boleh panik.

- masalah berhubungan dengan banyak orang  
bagaimana bila kamu harus menghadapi orang banyak secara tiba-tiba? Sekali lagi, resepnya adalah tetap tenang. Bisa saja secara mengejutkan kamu harus menangani suatu keadaan yang berhubungan dengan banyak orang.

Saran yang bisa diberikan dalam menghadapi masalah ini adalah, mencoba memahami orang banyak tersebut. Mungkin kamu polisi di tengah situasi demo, atau dokter di tengah lokasi bencana.

Langkah ketiga adalah, meminta bantuan pihak-pihak yang lebih berwenang selain diri kamu dalam situasi tersebut. Misalnya, menghubungi rumah sakit atau polisi.

Karena kita hidup dalam masyarakat banyak, latihlah dirimu untuk memiliki sifat kepemimpinan, yaitu kecerdasan untuk menangani dan menghadapi banyak orang secara cepat dengan cara yang baik.

## **LANGKAH KEEMPAT**

### **Mengepak dan terbang lebih tinggi**

### **Kemampuan memotivasi diri**

*“Hai Nabi, kobarkanlah semangat para mukmin untuk berperang. Jika ada dua puluh orang yang sabar diantaramu, niscaya mereka akan dapat mengalahkan dua ratus orang musuh. Dan jika ada seratus orang yang sabar diantaramu, niscaya mereka akan dapat mengalahkan seribu dari pada orang kafir,*

*disebabkan orang-orang kafir itu kaum yang tidak mengerti" (Q.S. Al Anfaal : 65)*

Ada orang yang dengan motivasinya yang tinggi, keberadaannya bagaikan seratus orang. Itulah maksud perumpamaan dalam ayat diatas. Maksud dari perumpamaan ini adalah dengan jumlah anggota tubuh yang sama, komponen tubuh yang sama, nilai satu orang bisa sangat berbeda dengan orang lainnya.

Perumpamaan di atas harus kita ingat terus agar kita bisa menjadi yang terbaik yang kita bisa, dengan *sky is the limit* sebagai moto. Dan dengan tetap berpijak pada tanah, orang-orang dengan motivasi tinggi inilah yang kemudian *memetik bintang di langit*.

Dengan menyadari ketiadaan batasan untuk perkembangan kemampuan kita, kita akan semakin bersemangat terus untuk bekerja, berkarya dan berkontribusi.

Ada orang yang sampai dikatakan "membelah diri" oleh kawannya, karena sepertinya ia tidak memiliki rasa capek. Dimanapun ia berada, ia terus menjadi yang terbaik dan memberikan kontribusinya tanpa kenal lelah. Idenya terus mengalir dan bantuannya ada tanpa henti. Bahkan tanpa diminta, ia dengan jeli mengenali kebutuhan suatu organisasi, mengenali kelemahannya, dan

menangani kelemahan tersebut menjadi sebuah keberhasilan bersama. Terkadang kita tidak menyadari orang seperti ini ada di dekat kita, karena kebiasaannya untuk bekerja keras, ia tidak pernah menyebut-nyebut jasanya sedikitpun. Memiliki teman seperti ini tentu sangat berharga. Kita bisa belajar banyak darinya. Dan lebih berharga lagi bila kita bisa menjadikan diri kita sama baiknya.

## **Bagaimana cara untuk memotivasi diri?**

1. apapun yang kamu inginkan dalam hidup, jangan urung dan mundur kebelakang, atau jadi malas dan berhenti melakukan apapun.

Dengan mengetahui apa yang kita inginkan dalam hidup, kita akan terhindari dari kesiasiaan dalam hidup kita nanti...

2. Menempatkan segala sesuatu atas nama Allah SWT.

Nanti di akhir hayat, kita harus memberi laporan kepada Allah SWT yang telah memberi kita kehidupan. Karena itu, kita harus berusaha agar nanti kita tidak menghadap pada Sang Pencipta kita dengan tangan hampa.

3. berorientasi perkembangan diri  
orang yang berorientasi perkembangan diri akan selalu memanfaatkan setiap detik untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Ia akan selalu melakukan suatu perbuatan yang hanya berakibat baik saja pada dirinya. Ia akan selalu memanfaatkan semua yang dimilikinya untuk berkembangnya potensinya. Ia akan berusaha untuk meraih kesempatan. Dan apapun yang ia peroleh akan dimanfaatkannya untuk membuat hal yang terbaik yang bisa diwujudkan dengan kerja kerasnya.

4. menghilangkan rasa malas

Kita harus menemukan apa yang membuat hati kita menjadi lebih senang dan terus melakukan hal itu sampai kemalasan kita hilang. Dan temukan hal-hal yang membuat kita malas dan menghindarinya.

Mungkin untuk beberapa saat kita jadi agak terpinggirkan dari pekerjaan utama kita. Tapi

daripada kemalasan tersebut membelokkan kita dari tujuan dan membuat kita mematikan tujuan utama kita sama sekali, hal itu jauh lebih baik.

4. menemukan hal yang menyenangkan  
Menemukan hal yang menyenangkan adalah satu cara untuk bangkit dari apapun yang tadinya membuat kita kehilangan motivasi dalam pekerjaan apapun yang kita lakukan. Cobalah mengingat-ingat hal yang menyenangkan yang akan membangkitkan motivasi kita. Hal tersebut bisa berupa kenangan yang menyenangkan, atau orang yang menyenangkan yang membuat kita semangat.

5. beri hadiah untuk dirimu.

Jangan lupa untuk memberi hadiah pada diri kita untuk setiap kemenangan dan keberhasilan kecil yang kita capai. Dengan merayakan sedikit keberhasilan kita itu, kita akan lebih termotivasi saat melakukan pekerjaan berikutnya.

6. selalu berorientasi tujuan

Tujuan yang akan menarik kita menuju kemajuan dan keberhasilan secara terus menerus. Semakin kita melakukan suatu hal

dengan lebih baik, kita akan lebih dekat pada tujuan kita itu. Ini adalah satu hal yang sederhana. Seperti menaruh alat pancing dengan wortel di ujung kailnya, pada punggung seekor kura-kura, agar ia bergerak lebih cepat.

Menemukan bahwa tujuan kita terlihat begitu dekat akan selalu membuat kita bersemangat. Itulah mengapa di dalam kitab suci Al Qur'an, gambaran tentang keindahan surga diterangkan dengan begitu jelas.

7. berniat untuk menjauhkan hidup dari penderitaan

Seperti keberadaan neraka yang ingin kita hindari, kita harus mencoba melecut diri kita dengan memberi gambaran kegagalan sebesar dan separah apa yang akan terjadi bila kita gagal dalam menjalankan suatu pekerjaan.

Bisa jadi hal ini sulit, untuk orang yang terbiasa hidup dengan banyak kemalangan, ia akan menerima hampir semua hal seburuk apapun, bahkan tidak memikirkan kebahagiaan untuk dirinya. Untuk mereka yang seperti ini, kita harus menularkan semangat bahwa dengan memiliki banyak kebaikan, ia akan bisa membahagiakan lebih banyak orang.

Gambaran kegagalan ini harus dibuat sejelas mungkin agar kita sangat menjaga diri dan terhindar dari itu. Bahasan di atas ini sesuai dengan teori psikologi tentang motivasi. Bawa motivasi itu bersifat menarik dan mendorong. Maksudnya, menarik kita menuju tujuan yang kita ingin capai, dan mendorong dan menghindarkan kita dari kemungkinan kita jatuh ke dalam kegagalan.

#### 8. selalu bersemangat.

Mulai sekarang, bangun yuk diri kita agar selalu penuh motivasi dan bersemangat setiap waktu. Lalu, kita akan bisa mewujudkan impian apapun yang kita miliki dalam hidup. Dengan semua muslim bergerak membangkitkan seluruh potensinya, pasti deh umat ini akan jadi gemilang.

#### 9. Mengingat keberadaan Allah SWT dan mengejar Ridha-Nya itu.

Mengingat keberadaan Allah SWT itu akan selalu bisa bikin kita tenang, senang, dan semangat setiap waktu lho. Dan kalau kita malas, gimana ya.. Allah SWT akan kecewa gak ya.. Hm.. Allah SWT kan sangat-sangat bijaksana.. semuanya tergantung pada kita untuk memanfaatkan hidup kita sebaik-baiknya. Benar lho.. kita kan diberi banyak

sekali kebebasan untuk menjalankan hidup kita dengan berbagai cara.

10. tidak merasa urung dalam berbuat.

Bila kita mundur dari suatu hal, justru yang rugi adalah diri kita sendiri. Kalau kita ingin memperoleh Ridha Allah SWT, maka semua hal yang kita lakukan harus murni berasal dari apa yang kita niatkan. Jangan surut dalam menghadapi keadaan. Niat adalah hal yang pertama dan utama. Lalu, setelah itu, cari tahu tentang bagaimana jalan dan cara yang paling baik dalam melakukan hal yang kamu niatkan itu.

Lakukan hal yang sudah kita niatkan dengan semangat mengejar Ridha Allah SWT, dan jaga hubungan baik kamu dengan setiap orang yang terlibat dengan aktivitas dan kegiatan yang kamu sedang lakukan.

Dengan itu, kita akan merasa selalu senang, bahagia, tenang dalam berbuat, dan semua tujuan yang kita inginkan, apakah kita sampai dengan berhasil atau tidak, karena semua proses terjaga dengan baik, kemungkinan untuk memperoleh Ridha Allah SWT masih terbuka.

Intermezzo....

Motivasi itu sifatnya menyeluruh. Niat baik, tujuan baik, cara harus baik. Walau tidak berhasil, Allah SWT pasti memandangnya sebagai keberhasilan. Tidak ada pandangan siapapun yang kita tuju berarti kita ikhlas. Dan ini berarti hati kita juga harus bersih.

### **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. Keikhlasan adalah tak pernah mengharapkan apapun. Dengan keikhlasan, kamu tidak akan

terjebak dalam persaingan tak sehat antar teman atau contoh perilaku buruk lainnya.

Bila kamu ikhlas, kamu tidak akan menjadi orang yang melakukan sesuatu hanya karena mengharap balasan. Akibatnya, energi dan langkah yang kamu lakukan menjadi penuh fokus. Dan kamu yang ikhlas akan mencurahkan semua yang kamu miliki secara optimal dan efisien. Hasilnya, sebuah keajaiban. Ledakan kesuksesan yang tak terduga dan tak disangka-sangka. Buah dari keikhlasan.

Keikhlasan juga bisa membawa 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. Karya mereka 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 bisa muncul sesuatu dari hal biasa yang kita luput amati setiap hari.

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. 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 motivasimu**

Kadang orang banyak lupa, tapi sabar itu bisa mengembangkan motivasimu 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 jrang jreng jrong 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 harus 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 jalan yang kamu lalui tiap hari. 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?

### **Tips!! Kembangkan Motivasimu!**

- ④ Temukan hal yang menyenangkan
- ④ Lakukan semua hal dengan perasaan ringan
- ④ Hadapi masalah dengan tersenyum
- ④ Cari hal yang menarik dalam tiap hal yang kamu lakukan
- ④ Tantang dirimu untuk melakukan hal yang baru
- ④ Ambil kesempatan baru yang belum pernah kamu coba
- ④ Pelajari sejumlah keterampilan yang menarik hatimu
- ④ Perluas cakrawala pemikiranmu dengan membaca banyak buku
- ④ Baca biografi tokoh-tokoh terkenal

- ④ Baca shiroh nabawiyah
- ④ Baca hadits
- ④ Baca qur'an
- ④ Berdzikir
- ④ Banyak berdo'a
- ④ Menambah ibadah
- ④ Selalu belajar
- ④ Coba berprestasi
- ④ Ikuti lomba, de el el
- ④ Bergaul dengan banyak orang
- ④ Ngobrol dengan orang dari latar belakang yang unik
- ④ Ikutan ceramah, seminar, diskusi, pelatihan de el el dengan topik-topik yang menarik bagimu
- ④ Menulis. Apapun yang bagimu menarik, tuliskanlah. Ini akan membuat idemu jadi kongkrit dan terlihat.

## LANGKAH KELIMA **Belajar terbang bersama**

**Kemampuan membina hubungan dengan orang lain**

### **Lebih mudah memahami**

Kemampuan orang untuk berhubungan dengan orang lain berbeda-beda. Banyak dari kita yang bisa dengan mudah bergaul dan berkawan

dengan siapapun, sementara banyak juga orang yang dianggap kaku, susah bergaul dan tidak luwes.

Kunci yang harus kita ingat saat bergaul adalah **memahami**. Setiap orang sangatlah unik. Setiap dari mereka memiliki keunikan dan kepribadian yang berbeda-beda. Dalam berinteraksi dengan setiap orang, kita harus menghargai mereka sebaik-baiknya, berusaha mengenali seteliti mungkin, seperti apa mereka.

Membina hubungan yang baik dengan orang lain bisa jadi adalah suatu hal yang sangat susah. Hal ini karena setiap orang selalu minta untuk dipahami. Sementara, memahami bukanlah suatu hal yang mudah. Dan bahkan keadaan setiap orang itu selalu aktif berubah setiap waktu.

Tidak ada seorang pun yang bisa memahami orang lain sepenuhnya karena adanya perubahan ekspresi dan perubahan keadaan emosi, yang berlangsung setiap waktu. Dan kita bahkan tidak tahu kapan seseorang bisa berubah.

Karena itu, mau tidak mau kita harus mengakui bahwa setiap orang adalah satu rumus aljabar yang sangat rumit. Setiap orang adalah satu komponen listrik dengan kabel yang terbelit-belit. Setiap orang adalah reaksi kimia berbahaya yang bisa meledak setiap waktu.

Dan kalau kita egois dan hanya memikirkan diri sendiri, hubungan dengan

siapapun, dimanapun bisa jadi sangat sulit. Dan kita akan menganggap semua hal yang ada dalam orang lain itu seperti di atas, rumit dan sulit.

Tetapi, kita harus belajar memperbaiki kemampuan kita dalam berhubungan dengan orang lain. Karena kita harus berinteraksi berulang-ulang dengan orang atau sejumlah orang yang sama secara terus menerus.

Saat berhubungan dengan orang lain, sejumlah hal menjadi **harus** :

- Kita harus bertoleransi dengan kekurangan orang lain.
- Kita harus menghargai orang lain.
- Kita harus memahami kebutuhan orang lain.
- Kita harus mengerti perasaan orang lain.

Menjadi sensitif, itulah kuncinya. Dengan rasa sensitif itu, kita akan mudah memahami.

Manusia memang tidak bisa hidup sendiri. Kita membutuhkan keberadaan orang lain, sebesar kita juga dibutuhkan keberadaannya oleh orang lain. Belajar untuk membina hubungan dengan orang lain sama bermanfaatnya untuk diri kita sebesar manfaat yang kita bisa tumbuhkan untuk orang lain. Dan kita harus mempelajarinya.

**Bagaimana cara mengelola hubungan dengan orang lain?**

1. Mungkin memulai dengan suatu hal yang sama-sama menyenangkan bagi kita dan orang lain yang sedang kita hadapi. Memiliki minat dan kesukaan yang sama pada satu hal akan sangat membantu. Sama besarnya dengan memiliki kekurangan dan kelebihan yang berbeda agar bisa saling melengkapi. Tapi jangan sampai mengadakan kekurangan yang sebenarnya tak ada hanya untuk membuat suatu keunikan.
2. Dengan siapapun kita menjalin suatu hubungan dan interaksi dalam bentuk hubungan apapun, kita harus memiliki hati yang kita lapangkan lebih dulu, untuk bisa menerima keberadaan orang lain. Karena tanpa hati yang cukup besar, satu-satunya yang menghuni hati kita adalah kita sendiri.
3. Mungkin kita bisa berlatih bertingkah laku di depan umum dari interaksi kita dengan orang-orang terdekat kita. Ayah dan ibu kita, adik dan kakak kita, lalu teman dan saudara kita atau dari orang-orang yang menurut kita selalu menyenangkan dalam berinteraksi.
4. Kita bisa mencoba untuk mempelajari bagaimana cara berhubungan dengan orang lain dengan baik, dengan melihat orang-orang yang hubungannya menyenangkan.

Pelajarilah bagaimana orang lain berperilaku dalam interaksi mereka satu sama lain. Lalu, pelajari dan coba latih kemampuanmu dalam mengelola hubungan dengan orang lain. dan jadikan hasil latihan itu sebagai bagian dalam dari diri dan kepribadian kamu.

5. Berteman dengan sebanyak-banyaknya orang. Mempelajari banyak orang berarti memahami banyak karakter. Mempunyai banyak teman berarti memperluas pengetahuan tentang keberagaman manusia. Dan pada saat yang sama, kita membangun pengalaman dan pemahaman tentang orang lain.

6. Memahami cara berpikir orang lain. coba untuk mengetahui cara pandang mereka dalam setiap hal. Sehingga, kita bisa memahami mengapa dan dengan alasan apa ia melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu.

Saat kita berusaha memahami orang lain, kita harus paham semua hal yang mendasari emosi-emosinya. Beberapa hal penting yang membentuk kepribadian seseorang adalah sikap budaya, kebiasaan dan norma sosial, dan latar belakang umum seperti pendidikan, keluarga, dan sosial ekonomi.

7. Melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain juga akan membuat kita bisa berinteraksi dengan

matang dan membuat suasana selalu menyenangkan.

8. Memahami orang lain dengan melihat keluarganya. Ada hal-hal unik lho, yang membentuk sifat orang. Seperti urutannya dalam keluarga. Seorang anak sulung biasanya mandiri, memiliki motivasi tinggi, dan, memiliki kemampuan untuk memimpin orang lain. Sementara anak tengah atau anak bungsu mungkin lebih tergantung, namun memiliki kemampuan bergaul yang lebih baik, karena sejak kecil terbiasa menghadapi orang dengan berbagai karakter. Mereka juga biasanya pandai dalam menempatkan diri di lingkungan sosial.

9. Mencoba memahami latar belakang mereka. Latar belakang pendidikan dan sosial ekonomi biasanya juga berpengaruh pada cara berkomunikasi, bersikap dan berperilaku. Walau bukan jadi sifat inti yang pasti menandakan kepribadian.

10. Melihat bagaimana mereka saat menghadapi masalah. Dengan pengalaman keilmuan dan pengetahuan yang dimiliki, kamu atau atau orang lain, pastilah menghadapi suatu masalah secara berbeda.

11. Melihat cara bicara dan topik bahasan yang dibahas oleh orang lain. Kita tahu dengan cara bicara dan topik bahasan seperti apa, kita bisa berkomunikasi dengan orang yang mana.

Bila kita menghadapi ibu penjual gado-gado yang lulusan SD, kita pasti tak akan membahas mengenai inflasi saat dia mengeluhkan tingginya harga sayuran, bukan? Atau kita juga tidak akan membicarakan tentang mode pakaian terbaru pada seorang profesor fisika yang berumur lebih dari 70 tahun. Dan kita juga mungkin tak akan membahas tentang persoalan luar negeri dan dampaknya pada pola pendidikan, saat kita menghadapi anak kecil yang berusia 8 tahun. Ya kan? Mungkin bisa juga sih, bila kita membahasakan hal yang rumit jadi sangat mudah.

12. Kita harus tahu, apa yang menyenangkan bagi diri kita dan yang bukan. Dengan begitu, diharapkan kita bisa berinteraksi dengan mudah dan menyenangkan, siapapun orang yang kita temui

13. kita harus tahu, mana yang akan dipandang orang lain sebagai suatu hal yang bermanfaat atau berharga bagi hidupnya. Hal ini untuk mencegah diri kita dari menyinggung perasaan orang lain.

Apa yang dianggap penting oleh orang lain tidak boleh kita anggap sebagai suatu hal yang remeh.

14. Berhati-hati dalam memilih teman. Dengan siapa kita berteman akan turut membentuk diri kita. Dan bila kita berteman dengan orang yang salah, kita akan terbentuk menjadi orang yang buruk.

15. temukanlah lingkungan yang baik. Kita juga harus menemukan lingkungan yang baik, dimana kita mendapatkan contoh-contoh perilaku yang baik. Di dalam lingkungan itu kita akan menemukan lingkaran kawan-kawan yang membantu kita untuk memperbaiki diri.

16. Kita harus belajar menjadi orang yang memiliki kepribadian yang baik. Kepribadian yang baik ini kemudian menjadi bekal kita dalam menjalani kehidupan kita.

17. Kita juga harus menemukan aktifitas yang baik untuk kita mencurahkan segala potensi kita disana. Area kehidupan dimana kita berkecimpung dan memberikan kontribusi akan memberikan pengaruh pada diri kita. Sebesar luasnya pengaruh dari perbuatan atau hasil karya kita. Hasil karya kita harus bisa berkembang dan meluas, memberikan dampaknya yang terbaik.
18. Memahami kelemahan orang lain. Tidak semua orang mendapatkan keberuntungan lahir dalam keadaan fisik dan kecerdasan yang baik, keluarga yang baik, dibesarkan dalam lingkungan yang baik, bersekolah di lingkungan yang baik, dan bergaul dengan kawan-kawan yang baik.

Namun orang yang bisa tetap bertahan untuk menjadi orang baik walau berasal dari latar belakang yang kurang itu, bukan berarti tidak beruntung. Malah bisa jadi, pelatihan hidupnya jauh lebih banyak daripada mereka yang lahir, besar, dan berkembang dengan dimanja oleh berbagai kemudahan dalam hidupnya. Dengan siapapun kita menjalin hubungan, kita harus memahami dengan baik latar belakang mereka, asal usul mereka, yang dengan pemahaman itu kita bisa menempatkan sikap kita secara sesuai.

19. Menyelesaikan ketidakcocokan. Ada saatnya mungkin kita menemukan ketidakcocokan yang amat sangat dengan orang yang harus kita hadapi terus menerus dalam hubungan antar pribadi, seperti teman sebangku kita di sekolah, atau teman satu organisasi, atau adik dan kakak? Atau malah ibu dan ayah?
20. mencoba menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada dalam kehidupan orang lain. Usia setiap orang memang bertambah, dan faktor ini saja cukup untuk membuat serangkaian perubahan besar. Bila itu terjadi, kita harus bisa menyesuaikan diri, menumbuhkan pemahaman, dan kadang sampai harus membentuk pola perilaku baru agar interaksi tetap berjalan menyenangkan. Misalnya, serangan stroke, kecelakaan, kegagalan prestasi akademis, kegagalan di tempat kerja, difitnah masyarakat, ditimpa satu penyakit mematikan dan berbahaya pada salah satu anggota keluarga atau teman kita sendiri, bisa membuatnya berubah.

Kita harus menyesuaikan diri menghadapi hal itu. Misalnya, pada teman yang tiba-tiba harus transfusi darah seminggu sekali, tentu kita akan lebih memahami bila ada pelajaran sekolah yang tidak bisa ia ikuti dan kita berusaha membuat dia melupakan sakitnya setiap bersama kita.

Atau kepada ayah atau ibu yang terkena stroke, kita harus bisa jadi tabah dan tidak larut bersedih, tapi justru kita harus membantu dia menjadi lebih berbahagia. Bisa jadi, kakak atau adik kamu mengalami kecelakaan di jalan, dan kakinya atau tangannya patah? Apa yang harus kita lakukan? Sebagai saudaranya, kita harus meringankan penderitaannya dan membantunya.

Kita tidak akan tahu kapan peristiwa seperti itu bisa terjadi dalam hidup kita. Namun, peristiwa yang menimpa orang-orang yang dekat dengan kita, sangat berpengaruh pada diri kita, dan terutama sekali pada orang yang mengalaminya.

Dengan 20 langkah diatas, diharapkan kamu bisa menemukan cara untuk mengelola hubunganmu dengan orang lain, dan sampai pada keadaan hubungan yang menyenangkan dan membahagiakan.

Keterampilan dalam mengelola hubungan dengan orang lain akan mendekatkanmu pada berbagai berkah bermasyarakat. Kamu akan merasa senang menjadi bagian dari suatu komunitas dan berhasil menciptakan lingkungan yang nyaman dan menyenangkanmu. Mungkin hal ini tidak memberimu apapun secara materi.

Tapi, kebahagiaan yang kamu dapatkan jauh lebih berarti dari apapun.

### **Agar kesuksesanmu tak berbatas**

- Seimbangkan antara keinginan, dengan kemampuan.
- Bila kamu telah membuat rencana, laksanakan dengan kehati-hatian. Buatlah perubahan pada rencana hidupmu bila perlu. Yang terpenting, gunakan nurani dan kata hatimu untuk menolong dirimu sendiri.
- Jangan pernah mengabaikan aktivitas ruhani. Tingkatkan aktivitas ruhanimu dengan niatan bersih untuk menggapai Ridha-Nya. Dengan begitu, kamu akan menemukan diri kamu berada dalam keadaan yang selalu nyaman dan tenteram.
- Raih selalu kesuksesan yang lebih tinggi ketika kamu sudah sampai pada suatu prestasi .
- Hilangkan rasa ragumu dengan mempertajam intuisi nurani dan ruhanimu.

**BAGIAN DUA**  
**Hidup tanpa masalah**

## **Ambil pilihan yang membuat hidupmu nyaman**

Keputusan yang menyangkut diri kita, bisa berupa keputusan besar atau keputusan kecil. Namun, setiap hari pasti kita akan membuat keputusan serupa ini. Misalnya, pakaian apa yang ingin kita gunakan hari ini, atau makanan apa yang ingin kita makan saat ini, atau acara televisi apa yang ingin kita tonton saat ini.

Ada berbagai jenis orang dalam hal pertimbangan mereka dalam mengambil keputusan. Apa yang kamu inginkan dalam hidupmu?

Ada pencari sensasi, pencari rasa nyaman, dan pencari prestasi. Bagaimana dengan dirimu? Terkadang pilihan hanya hal yang sederhana. Namun bila kita benar-benar tahu apa yang kita inginkan pada satu waktu, maka kita akan merasa lebih nyaman dengan diri kita dan merasa lebih nyaman dalam melakukan berbagai hal.

Dengan menemukan perasaan kita sendiri juga kita bisa mengenali bila sesuatu tidak berkenan, dan kita bisa menangani hal itu, dan kembali merasa gembira. Misalnya, kamar yang berantakan membuat hati kita merasa kesal, maka untuk menghilangkan kekesalan itu, kita bisa membereskan barang-barang di kamar, dan setelah rapi, kita akan merasa lebih baik.

## Jendela Johari

Kamu tahu, orang lain tahu ; Umum/publik	Kamu tidak tahu, orang lain tahu ; Daerah buta
Kamu tahu, orang lain tidak tahu ; Rahasia	Kamu tidak tahu, orang lain tak tahu ; Misteri

Jendela Johari bisa membantu kamu untuk melihat segi yang tak terlihat dari dalam dirimu, tapi terlihat oleh orang lain, dan membantumu mengoptimalkan ke-mampuan yang kamu miliki tapi tak diketahui oleh orang lain.

### Quiet Now...!

Buatlah gambar jendela joharimu, dan tuliskan sifat-sifatmu yang kamu ketahui dan yang tidak, di dalamnya. Atau, tulis rahasia keinginanmu, minta teman untuk memberitahu daerah buta-mu, dan minta teman untuk bersama-sama membuka daerah potensimu yang masih misterius.

Semakin banyak yang kamu ketahui tentang dirimu, semakin banyak hal yang bisa kamu optimalkan dari dalam dirimu. Semakin

banyak daerah buta yang berhasil kamu ketahui, dari orang lain, kamu akan semakin merasa percaya diri dan nyaman dalam hidupmu.

### **Membuka rahasia diri sendiri**

Apa hal yang paling kamu rahasiakan?

- harapan dan cita-cita yang terlalu tinggi?
- kelemahan-kelemahan pribadi yang membuatmu jadi gak Pe-De?
- kebencianmu terhadap sejumlah hal yang ada di sekitarmu?
- perasaan tidak percaya diri yang parah yang membuat kamu menyerah saat sedang mencapai impian?

Kamu bisa saja merahasiakan banyak hal dari orang lain. Tapi, jangan sampai dirimu sendiri tak tahu apa yang kamu rahasiakan. Membuka rahasia bermanfaat sekali. Salah satunya adalah untuk mengembangkan potensi yang kamu miliki.

Kamu mulai membuka rahasia dirimu, dengan mengajukan berbagai pertanyaan untuk dirimu sendiri. Pertanyaan mengenai berbagai hal, dari mulai yang paling umum, sampai yang sangat detail sifatnya.

Jawablah sendiri pertanyaan mengenai apa yang paling kamu sukai, apa yang kamu inginkan dalam hidupmu, apa hal yang selalu

membuat hidupmu jadi bahagia, dan apa hal yang membuat mata hatimu jadi bersinar terang seperti matahari di kala siang.

### **Simpel tapi berpengaruh**

Mengetahui emosi diri kita itu berkaitan dengan bagaimana cara untuk menjalani hari-hari kita agar lebih baik, agar terasa lebih ringan dan lebih menyenangkan. Misalnya, kita ternyata baru menyadari bahwa sepatu kita yang berwarna coklat lebih sering membuat kaki kita sakit sementara sepatu hitam kita lebih nyaman untuk dipakai. Maka, untuk perjalanan jauh kita akan lebih memilih untuk memakai sepatu hitam itu dibanding sepatu coklat. Itu salah satu contoh sederhananya.

Contoh lain, kita baru menyadari bahwa warna hijau bisa membuat hati kita lebih tenang, namun tidak membuat malas seperti warna biru. Maka, untuk mendekorasi kamar atau memilih benda-benda yang berkaitan dengan aktivitas yang berlangsung lama, kita akan cenderung untuk memilih warna itu, agar suasana emosi kita bisa terasa lebih menyenangkan dan lebih enak.

Atau lain kali lagi, kita perlu lebih bersemangat, maka di tempat kita banyak beraktivitas atau di tempat kita sering berada, kita bisa menempatkan foto-foto yang menyenangkan

seperti foto sahabat yang selalu menyemangati kita.

Tiap kita melihatnya kita teringat pada teman kita yang selalu membuat kita tersenyum dan tertawa gembira dan apapun yang kita lakukan bersama mereka selalu menyenangkan. Atau kita menghias dengan warna yang terang, yang membuat ruangan itu jadi lebih terlihat bersinar bercahaya. Jadi menimbulkan semangat setiap kali kita berada disana dan mengalir banyak ide kreatif.

Untuk sehari-hari, gunakan selalu pakaian yang akan membuat kita nyaman. Mulai dari memilih pakaian itu di toko baju, kita harus mencobanya, memastikan baju itu terasa nyaman di kulit kita, tidak panas dan tetap membuat kita nyaman walau dikenakan seharian penuh. Perhatikan juga warna baju kita, keserasian antara atasan dan bawahan, karena apa yang kita kenakan secara keseluruhan akan bisa mempengaruhi aktivitas kita saat itu.

Lebih jauh lagi, apa yang kita kenakan juga bisa mempengaruhi perilaku orang lain kepada kita. Bayangkan saja bila kita memakai baju lecek dan kotor, walaupun kita katakan kita sedang merasa gembira, kebanyakan orang akan menyangka kita sedang banyak pikiran atau menghadapi masalah, atau stress. Berlatih untuk berpenampilan rapih akan membuat diri kita

menjadi senang. Dan saat berinteraksi kita bisa merasa lebih percaya diri dan bergembira dalam berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang lain.

Membuat diri kita nyaman, akan membuat orang lain pun merasa nyaman di dekat kita. Dan membuat diri kita nyaman akan menghasilkan banyak hal. Kita bisa melakukan banyak hal dengan lebih ringan, karena suasana emosi kita terjaga. Kita bisa melakukan berbagai hal sesuai keinginan kita, dan menjadi lebih termotivasi dalam melakukannya, karena kita sudah menemukan cara yang menyenangkan untuk melakukan berbagai hal tersebut.

# **Selusin Strategi hidup tanpa masalah**

## **LANGKAH PERTAMA** Berkomunikasilah dengan baik

Apa sih hal dalam kecerdasan emosi yang membuat seseorang bisa sukses?

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)

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 nytinggung perasaan dan tetep bikin nyaman kita sendiri dan orang yang dengerin omongan kita itu. Walau kedengarannya gampang, belajar berkomunikasi itu gak segampang kenyataannya.

### **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.

### **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.

*"Dari Adi bin Hatim, ia berkata, "Nabi Shalallahu Alaihi wa Sallam pernah menyebut kata neraka, yang kemudian ia memohon (kepada Allah agar) diselamatkan darinya dan memalingkan mukanya. Kemudian beliau menyebut kata neraka lagi, maka ia pun memohon (kepada Allah agar) diselamatkan darinya dan memalingkan mukanya lagi. Syu'bah berkata, 'Karena Nabi menyebutkan dua kali maka aku tidak ragu lagi'. Nabi kemudian menyahut, '(milikilah rasa) takut kepada neraka meski hanya sebesar separuh biji kurma. Namun bila tidak dapat maka dengan perkataan yang manis." (Diriwayatkan Al Bukhary dan Muslim).*

Kata-kata yang baik dan petuah adalah salah satu efek dari keimanan ini. Seringkali bila kondisi keimanan kita sedang tidak baik, maka yang terjadi adalah kita mengucapkan kata-kata

yang dapat menyakiti orang lain. Dan kita menjadi khawatir akan akibat dari kata-kata yang kita telah ucapkan itu, karena bisa menyakiti hati orang lain.

Karena itu, dalam hadits yang lain Rasulullah SAW bersabda untuk berkata yang baik atau diam. Hal ini karena kita bisa terjerumus dalam perkataan yang bisa mencelakakan diri kita atau orang lain itu. Hingga pada hadits lain Rasulullah mengemukakan bahwa kebanyakan isi neraka adalah para wanita diakibatkan mereka sering bergunjing dan mengadu domba.

Kata-kata kita juga bisa mencerminkan kekejadian dalam hati kita. Sesungguhnya perbuatan keji dilarang untuk dilakukan oleh seorang Muslim kepada siapapun. Bawa harta, darah, dan kehormatan seorang Muslim itu dilindungi oleh Muslim lainnya. Terdapat sejumlah tuntunan di dalam Al Qur'an tentang bagaimana kita berbicara. Salah satunya adalah ayat berikut:

*"maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut."*

*(Q.S. Thaaha : 44)*

Ayat diatas diturunkan Allah SWT kepada Nabi Musa untuk menghadapi Fir'aun.

Jadi sama sekali bukan dengan kata-kata yang kasar dan keras Nabi Musa diseru untuk mendakwahi Fir'aun dan mengatakan perkataan yang benar. Tapi dengan kata-kata yang lemah lembut. Dan bahwa kata-kata yang lemah lembut itulah yang bisa membuat seorang penguasa besar seperti Fir'aun dapat ingat kepada kesalahannya dan takut pada Allah SWT.

Kita memang bukan seorang Nabi seperti Nabi Musa. Tapi, usaha kita untuk memperbaiki diri dan meniru keteladan mereka, harus dilakukan. Karena seperti dijelaskan dalam rukun Iman, para Nabi diturunkan untuk menjadi contoh dan tuntunan bagaimana menjalankan hidup sesuai dengan kehendak Allah SWT.

Dengan belajar berbicara dengan aman, integritas kita akan terjaga. Dan diri kita juga akan selalu merasa nyaman, tenang, dan aman. Sehingga kita akan mampu bersikap, berkata, berperilaku dan berbuat sesuai dengan isi hati kita yang murni dan baik.

### **Tips !!**

*Perlu kamu perhatikan saat akan berbicara :*

- ❖ *Intonasi (Atur nada dan kecepatan suara sesuai orang yang kamu hadapi)*
- ❖ *Pemilihan kata-kata (gunakan kata-kata yang ringan dan menyenangkan)*
- ❖ *Situasi sekitar (hati-hati dengan telinga-telinga di sekitarmu)*

- ❖ Orang yang kamu hadapi (status, kedudukan, usia, latar belakang sosial, pendidikan, minat dan hal yang ia tidak sukai)
- ❖ Selalu berprasangka baik. Ini akan membuat siapapun merasa senang dan dihargai.
- ❖ Jangan merasa lebih tinggi. Setiap orang punya sesuatu yang bisa kita pelajari.
- ❖ Jangan memotong pembicaraan. Kadang kita lebih baik diam
- ❖ Kadang ada saat di mana kita yang harus banyak bicara, berhati-hatilah.
- ❖ Katakan maksudmu dengan cara yang menenangkan.
- ❖ Jangan berbicara saat kamu tidak ingin bicara, kamu bisa mengatakan hal-hal yang akan kamu sesali.
- ❖ Bila susah memilih kata-kata, tersenyum saja.
- ❖ Jangan paksakan diri untuk mengatasi masalah yang tidak kamu ketahui, lebih baik katakan "Saya tidak tahu".
- ❖ Jangan bergosip.
- ❖ Jangan mudah marah.
- ❖ Jangan mengomentari apa yang kita tidak ketahui.
- ❖ Jangan berkomentar buruk pada apapun.
- ❖ Katakan hal yang baik atau diam.
- ❖ Berbicaralah dengan tenang dan sopan, dengan tutur kata teratur.
- ❖ Berbicaralah dengan pilihan kata-kata yang manis dan ringan.
- ❖ Berbicaralah dengan riang dan menyenangkan.

## LANGKAH KEDUA : **Tangani Kekuranganmu**

Banyak jenis kelemahan atau kekurangan yang ada pada diri seseorang, yang tidak bisa hilang atau dihilangkan. Kekurangan itu tetap ada disana dan tetap membuat kita lemah.

Kelemahan itu makin nyata dan makin menjadi bila tidak diakui. Mungkin seperti Menara Pisa di Italia yang makin miring dan mudah roboh. Bila tidak ditangani, menara itu mungkin telah roboh. Tapi orang itali tahu resiko itu, dan berusaha untuk membuatnya tetap bertahan tegak berdiri.

Sama seperti menara Pisa, untuk kita bisa jadi individu yang utuh dan unik, bisa hidup dengan bahagia dan asyik, semua unsur yang ada dalam diri kita harus kita akui. Dan kelemahan kita harus kita hadapi.

### **Bagaimana cara menangani kekurangan ?**

Nah, untuk membahas hal ini, filosofi menara Pisa bisa kita ambil. Tahu kan, bahwa menara itu memang segitu miringnya? Tapi kenapa hayo, gak juga jatuh? Malah makin banyak turis yang berkunjung kesana. Dan kotanya jadi tujuan wisata yang bagus.

Setelah ratusan tahun Menara Pisa berdiri, baru ketahuan bahwa tanah yang jadi

fondasinya ternyata agak gembur. Akibatnya sebagian menara tersebut tambah melesak ke tanah setiap tahunnya. Kemiringan menaranya pun makin parah.

Saat menyadari hal itu, semua orang di kota Roma sepakat bahwa menara itu harus tetap tegak. Caranya memang agak rumit, dan *gak kebahas* disini. Tapi intinya adalah, begitu ketahuan menara itu makin melesak dan jadi tambah miring, semua orang sepakat untuk memperbaiki keadaan menara dan membuat sejumlah langkah. Dilakukanlah penelitian. Lalu restorasi menara itu dilakukan dengan hati-hati. Hasilnya, saat ini kita bisa menyaksikan menara itu tetap selamat dan jadi monumen sejarah yang tetap bagus dan jadi daya tarik untuk kota Roma.

Nah, proses restorasi menara Pisa bisa kita terapkan pada diri kita. Dimulai dengani Proses analisa diri (*self analysis*). Proses ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Mulai dari menemukan kekurangan apa saja yang ada pada diri kita. Langkah kedua yaitu memeriksa tingkat bahaya kekurangan dan apa resikonya. Langkah ketiga, menemukan cara untuk mengatasi kekurangan kita tersebut. Langkah keempat adalah memastikan bahwa kekurangan tersebut tidak lagi ada pada diri kita karena telah diperbaiki.

## **Gak ada orang yang sempurna....**

Dengan mengetahui kekurangan kita, peluang kita untuk berhasil menjadi semakin besar. Bahkan kita bisa mengetahui cara yang tepat untuk menjadikan kelebihan kita berkembang sebesar-besarnya, jauh melampaui orang lain. Peluang untuk gagal pun menjadi kecil karena kelemahan kita bisa teratasi sebelum dimulai sehingga tidak mengganggu perjalanan hidup kita.

Kadang saat kita bercermin atau membandingkan diri dengan orang lain, kita melihat diri kita begitu banyak kekurangannya, lalu jadi merasa minder..Kekurangan itu gak bikin kita jadi cacat, bener deh. Wong orang cacat aja bisa pede dan sukses, kenapa kita gak? Intinya, cacat itu gak ada lagi. Yang ada adalah orang-orang yang spesial dan istimewa.

Kamu lihat kan, banyak orang-orang yang secara fisik maupun mental istimewa, malah berhasil melakukan banyak hal yang super keren. Kamu tau gak, kalau Albert Einstein itu autis? Atau Thomas Alva Edison ternyata hiperaktif? Dan Hirotada Ototake malah terlahir tanpa punya tangan dan kaki..

Rahasianya adalah : karena orang-orang yang mengakui apa yang ada pada dirinya sepenuhnya, terutama kekurangannya, akan memiliki kekuatan penuh. Kita kemudian tidak

lemah atau susah untuk menjadi lemah karena kita sudah mengetahui apa saja hal-hal yang bisa membuat kita lemah itu. Jadinya, **selalu kuat dan tegar.**

### Mengembangkan penerimaan diri

Penerimaan diri (PD) adalah suatu konsep dalam ilmu psikologi.. Penerimaan Diri adalah syarat untuk membentuk kepribadian yang sehat dan kondisi psikologis diri yang baik (*psychological well being*)..

Penerimaan diri dicapai dengan cara mengakui kelemahan diri kita dan mengembangkan kelebihan kita. Bahkan, kalau kita dicela dengan kekurangan kita, kita biasa-biasa aja tuh, dan gak merasa terganggu. Kita mengakui bagian-bagian dalam diri kita dengan jujur dan berani menghadapi kekurangan tersebut sebagai sebuah perjuangan hidup.

Penerimaan diri mendatangkan ketenangan pada diri kita, dan membantu dalam memfokuskan potensi diri, hingga bisa berkembang sepenuhnya tanpa terganggu oleh kekurangan diri yang kita miliki itu.

Orang yang telah berkembang penerimaan dirinya, mempunyai kepribadian yang kuat..

Sekarang, kita kembali lagi pada apa yang kamu rasakan mengenai kekurangan yang ada di dalam diri kamu itu. Ada rahasia yang gak diketahui oleh semua orang.

Apakah itu? Jawabannya hanya kamu sendiri yang tahu. Jadilah berani dalam membuka dirimu untuk keuntungan kamu sendiri. Jangan sampai kamu takut kecewa pada dirimu sendiri. Apapun yang kamu temukan saat kamu membongkar rahasia pribadimu, tak ada yang akan tahu.

### **Temukan sudut pandang lain untuk melihat kekuranganmu.**

Kita bisa memandang kekurangan kita sebagai potensi tersembunyi. Bila potensi itu digali, kita akan menemukan kesadaran akan kelebihan kita, keunikan kita, atau hal lain yang jarang ditemukan.

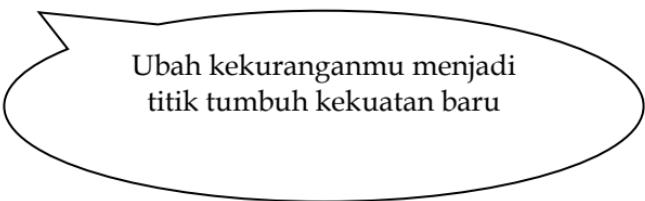
Coba melihat masalahmu dari sudut pandang yang berbeda. Orang-orang yang mengambil kekurangannya dengan baik seperti dokter bedah yang berhasil memimpin operasi organ yang rusak untuk dikeluarkan dari tubuhnya sendiri. kamu jadi bisa melihat masalah yang ada di dalam dirimu dari semua segi.

Hasil akhirnya adalah kekurangan diri itu bisa kita ambil dari diri kita, dan kita genggam di tangan kita. Kekurangan itu, bisa kita timang,

telaah, dijadikan bahan bakar, atau dikreasikan menjadi sebuah karya yang bagus. Akhirnya, kekurangan kita justru bisa jadi kelebihan kita.

Kelemahan yang ada pada diri kita, harus kita kelola. Kita harus mengolah masalah kelemahan diri ini dengan serius. Bila masalah itu telah kita tangani, maka akan berkembang kemampuan psikologis yang disebut psychological awareness (kesadaran psikologis).

Kesadaran psikologis membuat kita lebih sensitif dan jeli terhadap kekurangan dan kelebihan diri kita, hingga kita bahkan bisa mengetahui dengan cara apa, pada kesempatan seperti apa, pengetahuan akan kekurangan kita itu bisa menjadi solusi yang brilian.



Ubah kekuranganmu menjadi  
titik tumbuh kekuatan baru

### **Jadi kreatif dengan mengakui kekurangan**

Seorang ilmuwan yang mengetahui bahwa ia sering tidak bisa mengatur waktu dengan baik mungkin bisa menciptakan *alarm reminder*. Atau ilmuwan lain yang malas mencuci piring kemudian menemukan mesin pencuci piring. Bila selama ini kamu malas membersihkan

rumah, mengapa tidak suatu saat nanti kamu menciptakan rumah otomatis yang bisa membersihkan diri sendiri? gak ada yang gak mungkin kan?

Nah.. darimana semua ide itu muncul? Dari menyadari kekurangan kamu kan? Makanya, kalau punya kekurangan itu jangan disimpan-simpan. Ambil kekurangan itu, keluarkan, lalu hadapi kekurangan itu dengan cara yang asyik.

Dari sudut pandang psikologi, setelah kamu bisa menemukan kekurangan kamu sendiri dan menjadikannya sesuatu yang asyik, itu tandatanda kalau kamu sudah mulai berkembang sebagai seorang individu.

Semua kekurangan yang ada dalam diri kamu mungkin selamanya gak akan benar-benar hilang. Malah bisa jadi kamu bawa kekurangan itu sampai kamu tua. Tapi *no problem*. Yang penting kamu udah tau kan apa kekurangan kamu?

Itu aja udah cukup kok. Daripada kita gak sadar sama kekurangan sendiri. Kata orang itu seperti hidup dengan raga yang tanpa nyawa. Gak berguna. Kebetulan memang tak ada orang yang sempurna, jadi tak usah takut mengambil kekuranganmu dan menjadikannya bagian dari hidupmu.

## Kekurangan diri dan situasi sosial

Kekurangan kita jadi masalah yang penting untuk ditangani, saat kita berhubungan dengan orang lain. Mengapa? Karena setiap orang memiliki batas toleransi. Daya tahan kita terhadap orang lain, ataupun daya tahan orang lain terhadap kita, di lingkungan sosial, tergantung pada bagaimana cara kita dalam menghadapi kekurangan kita itu.

Bahasan ini jadi agak berat nih. Kekurangan diri kita memang tidak akan menjadi masalah untuk diri kita sendiri, saat kita bisa menerima diri kita dengan baik. Tapi...ada orang-orang yang harus kita hadapi dalam kehidupan kita setiap hari. Masing-masing dari mereka memiliki perasaan dan pikiran. Secara tak langsung, kita di evaluasi setiap saat oleh orang lain. Secara sadar atau tidak orang lain itu. Hal ini biasa disebut praduga sosial.

Cara untuk menghadapi praduga adalah dengan merasa ringan dan tidak berburuk sangka.

Setelah tahu bahwa kita selalu di evaluasi oleh orang lain, tak ada hal yang berubah kan? Kita tetap jadi diri kita sendiri. Kita tak berubah jadi orang lain kan? Apakah saat kita tahu orang lain memperhatikan kita, lalu kita jadi berubah? Memang mau berubah jadi seperti apa sih? Nah.. itu dia bahasan kita.

Tetaplah memandang dirimu apa adanya. Dan tetaplah bertingkah laku seperti biasa. Evaluasi buruk dari orang lain atas kepribadian atau perilakumu, harus kamu hadapi dengan penghargaan. Ambillah sebagai pengalaman hidup.

Sejumlah orang mungkin tidak bisa dengan baik mengkomunikasikan kritik mereka kepada kita. Bisa saja kamu merasa terluka karena ucapan atau perbuatan orang lain. Bila memang hal itu terjadi pada diri kamu, ambil waktu istirahat dulu beberapa saat, dan coba tenangkan dirimu.. Setelah itu, jernihkan pikiranmu.

Perbuatan atau perkataan orang lain yang menyakitkanmu memang akan membuat sakit. Dan sakit itu bisa membekas. Kamu bisa simpan itu menjadi catatan tersendiri atas orang itu, atau kamu bisa coba maafkan orang itu. Dan jangan membalas. Selalu coba sabarkan dirimu dan kembalikan semuanya kepada Allah SWT. Kalau kamu lebih kuat lagi, cobalah untuk mendoakan orang tersebut.

Adanya kekurangan kemampuan interpersonal bisa mengakibatkan luka hati pada orang-orang yang terlibat. Atau, bisa jadi semua mungkin hanya salah paham. Carilah cara untuk meluruskan kesalahpahaman itu. Intinya kita harus menjaga perasaan orang lain.

Tapii.. kamu jangan lupakan, bahwa diri kamu itu penting. Dan justru orang paling penting di dunia ini adalah diri kamu sendiri.. bukan orang lain. Kenapa? Karena, saat pertanggung jawaban di akhirat semua pertanyaan yang harus kamu jawab adalah pertanyaan mengenai diri kamu dan hidup kamu sendiri. Kamu gak harus memintakan maaf untuk kesalahan orang lain. Bahkan kamu gak akan dibebani kesalahan orang lain.

Masalah mengapa kamu harus menangani kekuranganmu ternyata berhubungan dengan masalah dosa dan pahala juga.. Dikatakan bahwa bila kamu melakukan suatu perbuatan dosa, kemudian perbuatan dosa itu ditiru oleh orang lain, maka dosa orang lain itu juga jadi dosa kamu. Inilah hal terberat yang jadi pelecut untuk kita bisa menangani kekurangan kita. Bila kekurangan kita itu kemudian membuat kita jadi lengah dan membuka berbagai potensi perbuatan dosa, maka kita harus memperbaiki diri kita dengan sebaik-baiknya. Tanpa kita memperbaiki diri kita sendiri, hidup kita tidak akan berarti. Kesuksesan apapun gak penting kalau kita tetap menjadi orang yang buruk. Semakin kita tua, semakin banyak orang yang lebih muda dari kita yang akan menjadikan kita sebagai panutan mereka. Kita harus memperbaiki diri agar bisa jadi Hamba Allah SWT yang baik.

## **LANGKAH KETIGA : Tumbuhkan rasa nyaman**

Setelah mulai mempergunakan kelebihan dan mengambil kekurangan yang ada pada diri kita sendiri, akan terlihat bahwa keadaan mulai menjadi lebih baik. Apapun keadaan yang menimpa, kita harus selalu mencari cara untuk bisa bernafas dengan lega. Tanganilah keadaan yang ada di depan mata kamu sampai kamu bisa menikmati keadaan yang terjadi di seputarmu dengan baik.

Merasa nyaman adalah hal yang penting. Bila kita banyak merasa tidak nyaman, banyak hal yang akan jadi tidak beres atau terhambat. Rasa aman dan nyaman adalah suatu hal yang serius.

Orang yang tidak merasa nyaman bisa merasa terancam. Mereka juga bisa berbuat hal yang tidak menyenangkan. Kita juga seperti itu. Pertanyaannya adalah : kapan kita bahagia?

Orang menyangka kebahagiaan itu adalah suatu hal yang sulit dicapai. Padahal caranya mudah saja. Kita hanya tinggal merasa nyaman terhadap diri kita sendiri, bisa menerima diri kita apa adanya, dan melakukan pekerjaan kita dengan menyenangkan.

Tak cuma bahagia, dengan menumbuhkan rasa nyaman, kita bisa memandang hidup kita dengan jernih. Kita bisa memandang

kenyataan dengan bening. Buahnya adalah, kita bisa menjalani hidup tanpa masalah.

**Rasa nyaman ini timbul saat kita :**

1. telah mengetahui kelebihan dan kekurangan kita
2. bisa menerima diri kita apa adanya
3. bersyukur dan merasa bahagia
4. tenang dan bisa menikmati keadaan
5. yakin akan tujuan dalam melakukan apapun
6. tahu apa yang hendak kita capai dalam hidup.

Sepertinya kita merasa bahwa rasa nyaman ini tidak penting, tetapi sebenarnya, banyak hal yang berhubungan dengan hal ini. Kenyamanan adalah tanda dari beberapa hal yang penting, yaitu :

- ➊ Rasa nyaman kita berasal dari keadaan emosional yang stabil. Saat kita merasa nyaman berarti kita sehat secara emosional
- ➋ Rasa nyaman juga berasal dari keadaan fisik yang sudah terpenuhi kebutuhannya. Saat kita merasa nyaman berarti fisik kita juga berada dalam keadaan yang baik dan sehat.

- ➊ Rasa nyaman juga menjadi tanda bahwa kita bisa menerima lingkungan dimana kita berada. Lingkungan yang tidak membuat kita nyaman mungkin lingkungan yang tidak cocok untuk kita. Atau kita yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan itu.
- ➋ Rasa nyaman adalah tanda bahwa pikiran kita sedang bekerja dengan baik. Kita tidak sedang mengalami masalah yang mengganggu. Bila kita sedang dirundung suatu masalah, kita tidak akan merasa nyaman.

Rasa nyaman ini kemudian memberi pengaruh tersendiri pada diri kita, yaitu :

- ➊ kita mengeluarkan energi besar dalam usaha apapun. Kita menjadikannya usaha yang optimal. Diiringi dengan ilmu dan ditambah dengan nilai evaluasi dari pengalaman yang kita miliki, usaha itu menjadi profesional dan efisien.
- ➋ dasar keimanan yang selalu mengiringi niat kita dalam berusaha, akan mengkerangkakan usaha kita dalam usaha yang halal dan bertanggung jawab. Hal ini membuat setiap usaha yang kita lakukan bernilai ibadah. Ini seperti mendapatkan bonus abadi.

- ❖ karena adanya bingkai iman dalam usaha tersebut, tidak ada satupun halangan dan hambatan yang bisa membuat usaha kita menjadi surut. Kita meyakini semuanya tergantung pada Allah SWT.
- ❖ usaha itu sendiri menjadi kokoh dan memiliki kekuatan tersendiri. Upaya yang dipupuk akan membawa usaha yang maksimal, dan timbul kebahagiaan dalam berusaha. Kita pun jadi lebih menikmati waktu dalam bekerja/belajar.
- ❖ tidak mengherankan bila kemudian timbul efek samping yang tidak terduga dari usaha-usaha yang dibingkai dan dilandasi dengan iman. Efek ini yang disebut : berkah. Dan keberkahannya merupakan nikmat yang terbesar dan keuntungan yang tidak terbilang.
- ❖ evaluasi akhir dari kehidupan kita, yaitu di akhirat, adalah saat terakhir kita merasa nyaman atau tidak. Jadi.. tumbuhkan rasa nyaman mulai sekarang. Karena tanpa itu mungkin kamu akan kehilangan masa-masa yang berharga.

Kalau kamu masih menganggap rasa nyaman bukan suatu hal yang penting, cobalah untuk lebih relax lagi. Karena lawan dari rasa nyaman, yaitu ketegangan, adalah pangkal dari tekanan atau *stress*.

## **LANGKAH KEEMPAT**

### **Bertindak Tenang dan Matang**

*"Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mu'min supaya ketakwaan mereka bertambah di samping keimanan mereka . Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi. Dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana." (Q.S. Al Fath : 8)*

Mengapa kita perlu selalu tenang?

Ketenangan dalam bertindak akan menjadikan suatu perbuatan terlaksana dengan cermat dan penuh pertimbangan. Ketenangan itu bisa timbul dari persiapan yang matang dalam berusaha. Selain rasa tenang, dalam beraktifitas kita juga perlu sejumlah pertimbangan yang adil, dan niatan-niatan yang baik.

Merasakan ketenangan dalam hidup kita sehari-hari tidak mudah. Bahkan bila dihitung-hitung, mungkin kebanyakan orang lebih sering merasa tidak tenang dibandingkan merasa tenang.

Ketenangan bisa dirumuskan dalam berbagai dimensinya. Terserah kita yang merumuskannya. Ada ketenangan fisik, yang identik dengan rasa nyaman. Ada ketenangan

sosial, yang sama dan sebangun dengan rasa aman. Ada juga ketenangan batin. Nah, ketenangan batin inilah yang susah dicari.

Ada resep jitu untuk memperoleh ketenangan. Ketenangan yang menyeluruh bisa kita peroleh bila kita memiliki pemahaman keimanan yang benar.

Kita harus meyakini keberadaan kita di dunia adalah sebagai mahluk ciptaan Allah SWT agar bisa lebih stabil dan tenang dalam menghadapi hidup.. penelitian membuktikan hal ini. Orang-orang yang atheis dan tidak percaya pada Tuhan, hidup dengan tingkat kecemasan yang besar.

Keberuntungan kita memiliki Allah SWT adalah kita bisa mengadukan semua keluh kesah kita, semua yang kita rasakan, yang kita inginkan, yang kita cita-citakan. Pemasrahan diri bisa membuat diri kita bisa selalu merasa tenang, nyaman, dan tenram. Kita akan jauh dari kegalauan, kekesalan, kerisauan, kebingungan, kemarahan, dan berbagai kondisi tidak menenangkan yang lainnya. Semua karena kita meyakini bahwa apa yang kita inginkan, ada pada 'tangar' Allah SWT dan seluruh kekuasaanNya.

Adanya ketenangan batin akan menjadikan setiap langkah kita stabil dan mantap. Hal ini karena, usaha apapun yang kita lakukan, kita telah meniatkannya dengan baik dan benar,

dan mendasarkannya pada fondasi keislaman yang kokoh. Sehingga apapun yang kita lakukan, langkah kita dimulai dengan tenang namun mantap.

Sebesar apapun halangan yang kita hadapi, bila kita meyakini kekuatan usaha, doa dan takdir, halangan itu tidak membuat kita lemah atau surut.

Hasil apapun yang kita peroleh, kita sudah menikmati proses yang dijalani sebagai sebuah hadiah pengalaman yang besar. Kita pun jadi tidak terjebak dalam rasa sedih atau kecewa. Hal ini karena kita meyakini setiap hal hadir untuk menjadikan hidup kita baik. Dan kekuatan pemaknaan itu menghasilkan ketenangan batin yang membuat kita berkembang hingga dapat selalu merasa bahagia dan bersemangat dalam menjalani tiap detik hidup.

Hal-hal yang bisa membuat kamu tidak tenang adalah :

1. Rasa panik
2. Rasa takut
3. Kondisi tidak menyenangkan (ada ancaman, dll)
4. Badan tidak sehat
5. Ada konflik-konflik yang belum diselesaikan
6. Ada masalah yang susah diuraikan

7. Ada keinginan yang belum terpenuhi
8. Ada halangan dalam masalah yang sedang dihadapi
9. Ada hal-hal tidak menyenangkan yang muncul tiba-tiba
10. Lingkungan orang dengan interaksi yang membuat kurang nyaman dan lain-lain

**Tips !! *Cara-cara untuk tetap tenang :***

- ❖ Ambil nafas panjang, tahan, lalu hembuskan kembali. Lakukan beberapa kali hingga kamu kembali merasa tenang.
- ❖ Tahan semua pikiran, berhitung. 1, 2, 3... hingga tak terbatas yang membuat kamu kembali merasa tenang.
- ❖ Ubah postur fisikmu. Bila kamu sedang berdiri, duduklah. Bila kamu sedang duduk, berdirilah dan berjalan. Ini akan membuat perhatianmu beralih. Membuat darah mengalir ke otak dan membuat ketegangan menurun.
- ❖ Katakan kata-kata bijak pada dirimu sendiri dalam hati, kata-kata yang selalu membuat kamu merasa nyaman.
- ❖ Nyanyikan dalam hati lagu-lagu yang membuat kamu merasa riang.
- ❖ Tatap mata orang yang membuat kamu tidak nyaman, beberapa detik. Tepat ke matanya.

Lalu diam saja. Dia akan tahu kamu terganggu dan merasa malu.

- ⊕ Tersenyumlah. Gerakan syaraf-syaraf wajah yang membuat lengkung bibir di wajah kamu akan secara alami mengubah suasana hati. Tahan senyum itu beberapa saat sambil menghela nafas. Kamu akan merasa tenang kembali.
- ⊕ Ingat 4JJ1!!! Dengan mengingat Allah SWT, kita akan merasa tenang
- ⊕ Lantunkan dzikir, bacalah subhanallah, alhamdulullah, laa ilaaha ilallah, atau Allahu akbar.. mengingat keberadaan Allah SWT yang selalu hadir dan menyayangi, akan membuat kamu akan merasa tenang dan nyaman...

## LANGKAH KELIMA

### Memperluas wawasan dan pengalaman

Kamu bisa menangani berbagai masalah dengan baik, bila kamu memiliki wawasan yang luas. Orang yang berwawasan luas, akan hidup dengan bijak berbekalkan pengetahuan yang dimilikinya.

Wawasan kamu bisa berkembang dengan mencari pengetahuan dari banyak sumber.

Sumber yang pertama adalah media massa. Media massa menyediakan beraneka berita dan pengetahuan baru untukmu seetiap harinya. Berita yang disajikan setiap hari selain memperluas wacana berpikirmu juga bisa mengasah kecerdasanmu dan membantumu menjadi lebih bijak menghadapi berbagai keadaan.

Suatu berita menyajikan beragam situasi yang berbeda. Dari suatu berita kamu bisa mendapatkan informasi tentang bagaimana suatu persoalan dapat ditangani. Belajar dengan cara ini disebut belajar tanpa mengalami. Inilah cara belajar yang paling efektif dan terbukti keberhasilannya.

Agar kamu lebih cerdas dalam hidup dan lebih lihai dalam menangani beragam masalah, kamu harus selalu memiliki tujuan untuk

memperluas wawasan dan pengalaman dalam setiap hal yang kamu lakukan.

Dengan pelurusan niat tersebut, pemikiran kamu akan selalu siap dan waspada terhadap berbagai informasi, dan kamu jadi lebih awas dalam mengamati berbagai persoalan.

Sumber kedua adalah dari buku. Buku akan membantu kamu dalam memperluas wawasan. Dalam suatu buku, tersimpan berbagai pengetahuan, data, fakta, dan informasi.

Buku sebagai media cetak, menyajikan untuk kamu pengetahuan dalam bentuk tulisan terstruktur rapi. Banyak memperluas pengetahuan dengan membaca buku, akan membantu otak kamu dalam mengorganisasi informasi dan ingatan tersimpan yang sudah kamu miliki sejak lama sekalipun.

Banyak membaca buku selain membuat kamu lebih tahu tentang banyak hal, juga membuat sudut pandangmu bertambah. Mengapa? Karena suatu buku ditulis berdasarkan sudut pandang tertentu, yaitu sudut pandang penulis dan editor. Memahami isi buku membutuhkan peralihan paradigma berpikir atau pergantian sudut pandang dalam meninjau suatu topik. Jadi, dengan kamu banyak membaca buku, otak kamu akan terlatih untuk menempatkan beragam sudut pandang saat melihat suatu masalah.

Sumber yang ketiga, adalah cerita yang kamu peroleh dari mengobrol dengan banyak orang. Mengobrol adalah suatu aktivitas yang sangat berguna. Mengobrol, sekalipun bukan berdiskusi, melatih banyak keterampilan intrapersonal dan interpersonal.

Bila kamu seorang teman mengobrol yang baik, berarti kamu orang yang pandai dalam menangani suatu masalah. Mengapa? Karena sebagian besar dari isi obrolan yang kita kemukakan dalam suatu perbincangan santai, memuat permasalahan sehari-hari. Jadi, dengan mendapatkan pengalaman orang lain melalui mengobrol, wawasan kamu jadi bertambah luas. Belum lagi, pergaulan kamu pun bertambah menyenangkan. Dan kamu bisa memperluas jaringan yang kamu miliki, bila kamu banyak mengobrol dengan berbagai kalangan.

Saat kamu mengobrol, usahakan agar topik dari suatu obrolan bermanfaat. Melalui mengobrol, kita bisa lebih memahami sudut pandang beragam orang. Kita jadi tahu isi hati dan perasaan mereka, bahkan kita bisa memperoleh suatu pengetahuan baru dengan tidak sengaja.

Sumber yang keempat adalah internet. Media maya ini, menghubungkan kamu dengan beragam tempat di seluruh dunia. Bila kamu mencari pengetahuan, internetlah tempatnya.

Dari manapun kamu berasal, di internet, kamu bisa menghampiri banyak orang dari berbagai belahan dunia.

Sumber yang kelima adalah perenungan. Melalui perenungan, kamu bisa mensintesa suatu pengetahuan baru.

Sumber yang keenam adalah berpikir divergen atau berpikir dengan menumbuhkan cabang-cabang pemikiran. Setiap kamu berpikir, cobalah buat beraneka cabang yang banyak, tidak hanya satu, agar pengetahuan dan wawasan kamu menjadi luas. Hubungkan antara pengetahuan yang sudah kamu ketahui, dengan berbagai informasi baru yang kamu pelajari. Asal kamu tahu, pengetahuan alam sekalipun, sifatnya tidak absolut. Tahukah kamu bahwa teori kekekalan energi telah direvisi? Nah, itulah pentingnya selalu memperbarui pengetahuan

Tanpa kamu berusaha memperluas pengetahuan , kamu akan lebih cepat tertinggal dari orang-orang lain. Dan ini mungkin akan menimbulkan suatu masalah di masa yang akan datang. Bahkan, bisa membuat kamu merasa rendah diri. Karena itu, cegahlah diri kamu dari menjadi katak dalam tempurung

## LANGKAH KEENAM

### Menumbuhkan sikap bijaksana

Apa sih yang dimaksud dengan sikap bijaksana? Sikap bijaksana adalah sikap mengambil keputusan terbaik untuk dilakukan saat menghadapi suatu masalah.

Dalam praktek hidup keseharian, kebijaksanaan dimulai dengan mengembangkan kepekaan nurani dan memperbanyak nilai kendali moral. Kedua hal tersebut yang akan menumbuhkan keterampilan berpikirmu dalam menghadapi suatu persoalan.

Seringkali sikap menengahi suatu persoalan disebut sebagai suatu sikap yang bijak. Istilah lainnya adalah tidak berpihak. Namun, sebenarnya dengan tidak berpihak ini kita menciptakan satu sudut baru dalam memandang suatu persoalan.

Pandangan keadilan juga disebut sebagai suatu sikap yang bijaksana. Kamu harus menimbang dan melihat setiap segi dari masalah yang kamu hadapi. Tempatkan dirimu dalam setiap sepatu pihak yang terlibat dan gunakan kacamata mereka, hingga kamu bisa melihat apa yang orang lain lihat dan bisa merasakan apa yang orang lain rasakan, bahkan berjalan dengan cara orang lain berjalan.

Dengan mempergunakan berbagai sudut pandang dalam melihat suatu persoalan, kamu akan lebih cerdas dalam menemukan solusi. Jalan keluar dari masalah.

Kamu dibilang tidak bijaksana bila kamu mengadili suatu persoalan dengan ketimpangan. Bersikap berat sebelah atau berpihak pada salah satu sisi. Kamu dibilang tidak cerdas bila kamu mengambil keputusan yang tidak sesuai dengan permasalahan.

Untuk bisa bersikap bijaksana dan menghindarkan diri kita dari bertindak bodoh, pemikiran kita harus selalu aktif. Janganlah sering melamun atau berangan-angan. Kamu bisa berimajinasi, tapi tak boleh berangan-angan. Yang harus kamu lakukan adalah membuat rencana, bukan melamun.

Namun, seperti halnya segi yang lain dari hidup, kebijaksanaan tidak tumbuh kecuali kita berusaha untuk menanamkannya pada diri kita sendiri.

Sikap bijaksana, menjadi berkembang, dengan memupuk diri melalui berbagai latihan mengendalikan keadaan dan membentuk solusi dalam pemikiranmu.

Sikap tenang akan membantumu dalam berpikir. Sikap nyaman akan membantumu dalam mencari solusi. Dan sikap bijaksana akan membantumu dalam menangani suatu persoalan.

Jadi, ingatlah untuk selalu tenang, menumbuhkan rasa nyaman, dan bertindaklah dengan bijaksana. Lama kelamaan, masalah akan dengan sendirinya menjauhi kamu.

Untuk bisa bijaksana, tentunya kecerdasan sangat diperlukan. Isi otak yang penuh dengan pengalaman dan pengetahuan, akan memberikan input atau keluaran sikap yang berbeda dalam berbagai lapangan kehidupan, dalam apapun yang kamu lakukan.

Seorang yang bijaksana, biasanya terlihat dari tutur kata dan diamnya. Sikapnya dan sifatnya saat bertindak tanduk dan berperilaku.

Orang yang telah bijaksana, biasanya mempunyai ekspresi emosi yang matang dan tepat. Sesuai dengan keadaan yang tengah dihadapi. Bila kamu bijaksana, kamu akan dengan sendirinya tumbuh menjadi orang yang terampil dalam menangani berbagai persoalan.

Dan jangan lupa, seringkali suatu solusi harus dilakukan dengan cepat dan cekatan. Orang yang bijaksana bukanlah orang yang lambat. Tapi, orang yang selalu tepat bertindak dan cepat menangani keadaan.

Melatih keterampilan menghadapi masalah

Janganlah hidup dalam masalah. Jaga dirimu dari terlibat suatu masalah. Bila kamu yakin kamu tidak berbuat suatu kesalahan,

tangkislah berbagai tuduhan yang dialamatkan kepadamu. Jangan mau menjadi korban dari suatu persoalan. Waktumu jauh lebih berarti dari itu.

Biasakan dirimu untuk jauh dari masalah. Bila kamu melihat suatu tanda akan timbulnya masalah, dan kamu adalah orang yang berwenang untuk menangani persoalan tersebut, segera tangani permasalahan yang ada dengan serius. Cobalah hasilkan solusi yang matang.

## LANGKAH KETUJUH

### Menumbuhkembangkan disiplin

Disiplin adalah rahasia kesuksesan yang utama untuk masyarakat di barat. Termasuk diantaranya sikap disiplin terhadap perilaku diri sendiri. Rahasia inilah yang bisa mendekatkan kita pada perkembangan pribadi dan keberhasilan hidup kita.

Aturan, ada untuk memperbaiki hidup kita bersama sebagai sebuah masyarakat . Salah jauh kalau kamu berpendapat aturan itu ada untuk dilanggar. Karena, semakin banyak orang yang melanggar aturan, semakin banyak masalah akan timbul.

Memang, menumbuhkan disiplin adalah sesuatu yang sulit, namun, bila tidak pernah dimulai, maka disiplin tak kan pernah tumbuh di dalam diri kamu.

#### Cara menumbuhkan disiplin

Pertama, niatkan diri kamu untuk merubah diri. Disiplin bukanlah hal yang sulit, bila kamu telah memperoleh esensi dan tujuan dari perubahan yang ingin kamu capai.

Ingatkan diri kamu untuk berubah untuk menjadi orang yang lebih disiplin. Disiplin yang ingin dikembangkan dalam hal ini berhubungan dengan semua aspek yang ada di dalam diri

kamu, bukan hanya masalah disiplin waktu. Tapi, disiplin untuk mengatur diri sesuai dengan kerangka kehidupan yang kamu inginkan.

Kedua, perhitungkan waktumu dengan baik. Kedisiplinan dalam masalah waktu secara langsung mempengaruhi hidup kamu. perbuatan yang kamu lakukan dalam kerangka waktu yang kamu tentukan sendiri, akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan diri (*self growth*) secara pribadi maupun sebagai bagian dari masyarakat.

Orang yang memiliki sikap disiplin dalam hidupnya, memiliki struktur hidup yang lebih kokoh, sehingga bisa menjadi pribadi yang lebih kuat secara ruhani maupun dalam hal yang bersifat praktis dalam hidup kamu sehari-hari. .

Banyak hembusan besar yang bisa membuat kamu tergelincir dari rencana hidup kamu, bila kamu tidak berdisiplin.

Banyak pendapat yang menyebutkan bahwa disiplin adalah kunci kesuksesan dan rahasia untuk terhindar dari banyak masalah.

Orang yang tidak berdisiplin, biasanya juga mempunyai banyak masalah. Prinsip dalam berdiri diplin adalah atur diri atau *self management*.

Diri kamu adalah kepribadian kamu, dan waktu yang kamu miliki adalah kehidupanmu yang sesungguhnya. Dengan kamu mengatur waktumu, kamu juga mengatur hidupmu.

Penataan diri yang baik akan memberikan hasil yang lebih banyak dari sekedar sukses. Kamu bisa menemukan makna dibalik perbuatan kamu, bila kamu terlatih untuk berkomitmen dan terbiasa untuk bertanggung jawab atas waktu yang kamu miliki.

Sebelum kita mengatur orang lain atau tiba di suatu keberhasilan dan menjadi pemimpin, kita harus terlebih dahulu bisa memimpin diri kita. Maju ke tujuan yang hendak dicapai dalam hidup.

Penekanan mengenai disiplin dan pengaturan diri akan dibahas pada buku ke-5 seri pengembangan diri “BINTANG” yaitu yang berjudul “Atur diri”.

### **Bagaimana disiplin menjauhkanmu dari masalah**

Disiplin, selain kunci utama untuk berhasil, juga kunci utama untuk jauh dari masalah. Karena, banyak masalah muncul dari ketidakteraturan dalam bermasyarakat.

Disiplin, adalah perilaku teratur dan tepat waktu, dan juga perilaku memenuhi janji. Sebagian besar masalah kamu akan terhindarkan bila kamu terbiasa disiplin.

Disiplin, menumbuhkan bibit keberhasilan yang kamu coba tanam dalam berbagai bidang hidup yang kamu sedang jalani. Misalnya, di sekolah, bersama teman, maupun di luar sekolah.

Saat kamu disiplin, banyak rencana yang kamu mulai akan tumbuh kokoh dan mencapai keberhasilan. Misalnya, bila kamu disiplin dalam mengikuti jadwal les bahasa, kamu akan bisa menguasai bahasa tersebut sesuai sasaran belajar.

Saat kamu disiplin, kamu membuat komitmen atau ikatan antara dirimu sendiri, dengan kegiatan yang ingin kamu ikuti. Kamu tak mungkin membuat suatu komitmen antara dirimu dengan suatu pihak (misal; lembaga les) kecuali kamu ingin mencapai tujuan tertentu. Dengan berdisiplin, kamu akan memperoleh hasil dari komitmen tersebut. Hasil tersebut bisa berupa keterampilan, pengalaman, kawan, dan keberhasilan mencapai tujuan yang kamu ingin (misalnya; lancar dalam berbahasa asing).

Disiplin bertindak seperti minyak pelumas dalam sistem kehidupanmu. Sifat disiplin akan mengembangkan sifat-sifat yang baik di dalam dirimu dan memudahkanmu mencapai tujuan yang kamu rencanakan.

## LANGKAH KEDELAPAN

### Mengembangkan Keikhlasan

Keikhlasan adalah komponen utama yang membuat amalan yang bernalai mubah menjadi ibadah. Bila kamu ingin setiap detik hidupmu menjadi ibadah, maka kuncinya adalah mengembangkan keikhlasan.

Tetapi, lebih dari itu, keikhlasan juga bisa menghindarkanmu dari tumbuhnya masalah internal yang berkaitan dengan dirimu sendiri dan hati kamu.

Sering suatu masalah muncul karena kamu sebagai seorang individu merasa tidak enak akan sesuatu yang terjadi di lingkunganmu. Kamu merasa tak suka, dan berkembanglah suatu hal sepele di lingkungan menjadi masalah yang kamu rasakan.

Keikhlasan bisa mengubah dirimu

Sikap ikhlas bisa mengubah sudut pandangmu dalam menghadapi dunia di sekelilingmu dan semua orang di dalamnya. Sikap ikhlas juga bisa merubah sikap belajarmu dan sikap kerjamu.

Sikap ikhlas bahkan bisa merubah keseluruhan isi jiwamu, dan membentuk kepribadianmu. Kamu akan berubah menjadi satu sosok pribadi yang lebih bernilai, lebih matang,

dengan kamu mengembangkan sikap ikhlas sebagai sikap utamamu dalam menjalani hidup.

Bila kamu memiliki sikap ikhlas sebagai sikap umum dalam menghadapi berbagai persoalan di dalam lingkunganmu, kamu akan mulai merasakan dunia sekelilingmu berubah menjadi suatu tempat yang bisa kamu syukuri.

Keikhlasan bisa merubah keadaan jiwamu menjadi lebih matang. Keikhlasan bisa memberikan pada dirimu ketenangan dalam porsi yang besar. Keikhlasan juga menanamkan sikap-sikap positif lainnya seperti sikap bersyukur dan sikap gigih.

Apa itu ikhlas?

Ikhlas adalah : “Mengharapkan Ridha Allah SWT tanpa mengharap yang lain”.

Bagaimana menumbuhkan keikhlasan?

Keikhlasan dimulai dengan mengakui kekurangan diri. Mengapa? Karena kekurangan yang ada di dalam diri kita seringkali mengganggu perbuatan kita, dan bisa membuat diri kita mengharapkan suatu hal di dalam berbuat.

Keikhlasan tumbuh dengan cara berbuat tanpa mengharapkan balasan. Apa yang kita harapkan hanya agar suatu perbuatan bisa menjadi suatu perbuatan yang baik. Dan apa yang

kita lakukan hanya berfokus pada melakukan suatu perbuatan dengan cara yang terbaik.

Untuk kamu yang belum terampil dalam berbuat, melakukan suatu perbuatan bisa jadi sangat berat. Apalagi, bila harus melakukan perbuatan baik yang kepentingannya bukan untuk diri kita.

Untuk perbuatan yang bertujuan untuk membantu orang lain, kita harus ikhlas. Tujuan yang kita inginkan haruslah agar banyak orang terbantu, dan bukan mengharapkan suatu hal seperti popularitas atau balasan sepadan.

Untuk perbuatan yang baru dapat dilihat hasilnya setelah waktu yang lama, keikhlasan ditumbuhkan pertama kali dengan cara mengembangkan sikap sabar..

Untuk suatu perbuatan yang besar dan bisa membantu orang banyak untuk jangka panjang, selain membutuhkan rasa sabar juga diperlukan sedikit pengorbanan. Pengorbanan dalam hal waktu, dan dalam hal berusaha. Dalam hal ini, keikhlasan berperan sangat penting. Bila dalam hal ini kamu tidak ikhlas, bisa jadi kepentingan kamu dan tujuan dari perbuatanmu tidak akan tercapai.

Demikian juga untuk perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dirimu sendiri, kamu pun tetap harus ikhlas. Karena, bisa jadi apa yang kamu harapkan ternyata berujung jauh dari

kenyataan. Bila kamu ikhlas, kamu akan bisa tetap bersikap baik, apapun yang terjadi.

Dengan demikian, kita bisa menyimpulkan bahwa mengembangkan keikhlasan akan menumbuhkan banyak nilai kebaikan di dalam diri kita. Diantaranya adalah sikap pantang menyerah dan bangkit dari kegagalan. Mengapa begitu? Karena orang yang ikhlas bisa tahan banting alias siap menghadapi dan menanggulangi setiap keadaan, seburuk apapun keadaan tersebut.

## LANGKAH KESEMBILAN

### Menggunakan kepekaan

Setiap orang pasti memiliki hati yang peka. Kamu mungkin gak setuju. Tapi, memang begitu kenyataannya. Hal ini dibuktikan dengan kenyataan bahwa setiap orang mudah tersinggung. Tapi, bukan itu jenis kepekaan yang ingin kita kembangkan.

Sifat peka adalah salah satu hal yang terberi dan ada pada setiap orang. Yang harus dikelola adalah, bagaimana agar sifat peka kita itu, bisa berguna dan menguntungkan bagi hidupmu. Bedakan antara kepekaan yang negatif dengan kepekaan yang positif.

Sifat peka akan memberi peringatan pendahuluan, sebelum suatu masalah timbul. Berkat hal tersebut, kamu jadi memiliki lebih banyak waktu untuk berpikir.

Bagaimana caranya agar peka?

Kamu bisa menumbuhkan kepekaan dengan cara banyak mengamati sifat orang dan kebiasaan yang dilakukan setiap orang yang kamu sering temui atau yang kamu harus hadapi.

Kebanyakan orang bersikap dengan cara yang cenderung sama satu sama lain. Misalnya, alis berkerut adalah tanda munculnya suatu perasaan yang tidak baik atau kurang suka atau

kewaspadaan. Bila kamu peka, kamu bisa merasakan suatu masalah muncul.

Semakin kamu mengetahui banyak ekspresi emosi dari lebih banyak orang, semakin kamu akan menjadi terlatih dalam berinteraksi. Kamu akan menghadapi orang per orang dengan suatu cara sendiri sendiri. Setiap orang sesuai dengan sifat dan karakternya.

Bila kamu mampu untuk mengenali sifat orang dari tanda-tanda perilakunya, itu berarti kamu peka dan cerdas. Ada peka yang tidak disertai dengan kecerdasan, yaitu perasaan mudah tersinggung itu tadi. Sedangkan, orang yang cerdas akan mudah memaafkan dan mudah memaklumi.

Setelah kamu mampu mengenali sifat-sifat orang dari tanda-tanda perilakunya, yang harus kamu latih berikutnya dari dalam diri kamu adalah keadaan selalu sigap untuk memunculkan sikap berbeda, sesuai dengan sifat setiap orang.

Mungkin kamu berpikir, begitu rumitnyakah cara untuk berhadapan dengan orang lain? Sebenarnya, ada pola umum yang bisa kamu ikuti, ada kepribadian matang yang bisa kamu pelajari. Kepribadian matang adalah pola sikap pertengahan, dimana kamu menghadapi orang dengan sifat apapun, dengan sikap yang matang, santun dan sesuai. Dengan bersikap dewasa.

Apa sih, sikap dewasa itu? Sikap dewasa adalah sikap tidak mendahulukan masalah diatas kepentingan yang lebih besar. Itulah mengapa buku ini ditulis. Karena remaja perlu mempelajari bagaimana cara untuk hidup dengan sikap yang lebih dewasa, agar kamu terhindar dari berbagai masalah.

Dalam praktik hidup sehari-hari, kamu hanya punya sepersekian detik saja untuk mengenali suatu sifat orang lain. Karena itu, banyak orang yang melihat orang lain dari penampilan atau hal yang nampak saja. Inilah yang dinamakan dengan kesan pertama. Namun, kamu harus lebih cerdas dari itu. Jangan tertipu oleh kesan pertama, karena seorang penipu bisa sangat pandai membuat kesan.

Kembangkanlah kepekaan hati nuranamu. Ada istilah arab yang disebut dengan bashirah atau mata hati. Mata hati adalah suara hati nurani yang menjiwai sikap kita saat kita melihat suatu keadaan atau menjumpai seseorang. Mata hati kita akan memberitahukan apakah seseorang itu baik ataukah kurang baik, dalam hal hubungannya dengan diri kamu.

Mata hati akan memberimu kepekaan yang diperlukan untuk menjagamu dari suatu keadaan yang merugikan. Karena itu, janganlah kamu mengabaikan bisikan hati nurani kamu, karena ia berasal dari mata hati kamu.

Dan cobalah untuk membuat mata hati kamu jadi makin cerdas dan makin hidup. Jangan sampai kamu mematikan mata hati kamu.

Mata hati adalah bentuk penjagaan untukmu dari Allah SWT yang terberi setelah kamu melalui berbagai latihan kepekaan menghadapi interaksi antar manusia dengan sikap yang baik.

Mata hati kamu akan memberitahu kamu apa yang harus kamu lakukan saat kamu sedang tidak tahu harus berbuat. Mata hati kamu sering memberitahukan padamu apa yang harus dihindari dan apa yang harus didekati.

Kadang, mata hati kamu memberitahukan padamu keputusan apa yang harus diambil saat kamu sedang kebingungan atau merasa galau.

## LANGKAH KESEPULUH

### Menggunakan kreativitas

Tidak semua orang kreatif. Banyak orang yang selalu meniru orang lain dan menggunakan cara-cara yang biasa dilakukan orang lain.

Apa itu sifat kreatif? Kreatif adalah tidak terkungkung dalam masalah dan menggunakan beragam cara untuk menangani suatu masalah.

Orang yang kreatif biasanya lebih ceria, karena mereka selalu memiliki banyak ide dalam menangani hidup mereka.

Orang yang kreatif biasanya bisa terhindar dari masalah, karena otaknya selalu aktif mencari berbagai macam cara agar hidupnya tetap senang dan tidak terkena suatu masalah.

Dalam menangani suatu masalahpun, biasanya orang yang kreatif menggunakan cara yang baru dan tak biasa, namun cara itu tepat. Berarti, diperlukan kecerdasan yang amat tinggi, untuk menjadi orang yang kreatif.

Orang yang kreatif mampu melihat masalah dari sudut pandang yang tidak terlihat oleh orang lain. Hasilnya, cara dia dalam menangani masalah pun, berbeda dan baru.

Enak ya, jadi kreatif? Kamu pun bisa menjadi orang yang kreatif. Caranya adalah, dengan membuka pikiranmu, melebarkan kemampuanmu, melatih keterampilan dan

mencoba membuat hal baru, serta bersikap luwes dalam menghadapi hidup.

Contohnya, temanmu tiba-tiba ngambek, dan memusuhi mu. Nah lo, gimana caranya mengatasi masalah itu? Orang yang gak kreatif mungkin bakal bilang : "ya udah, musuhan aja". Dan akhirnya kehilangan teman. Namun, orang yang kreatif, akan mencoba berbaikan lagi dengan kawan yang tiba-tiba marah itu dengan cara yang kreatif. Misalnya, dengan mengirimkan pesan damai melalui merpati pos. Lucu kan? Sikap kreatif memang bisa membuat hidupmu jadi berubah, jadi menyenangkan dan ceria.

Agar hidup kamu terjauh dari masalah, dan kalaupun kamu harus berhadapan dengan masalah kamu tak akan kesusahan, kunci utamanya adalah dengan menjadi orang yang kreatif.

**Gimana caranya agar bisa kreatif?**

Caranya adalah dengan berlatih. Latihan apa yang harus kamu lakukan? Pertama, cobalah untuk melihat suatu hal dari banyak sudut. Lalu, kedua, cobalah untuk menangani suatu hal dengan suatu cara baru yang tak lazim atau bahkan yang belum pernah dilakukan orang lain.

Dengan dua langkah itu, lama-lama kamu akan terbiasa untuk berbuat dengan banyak cara.

Orang yang semula tidak kreatif, bisa tumbuh dan menjadi orang yang kreatif bila terbiasa memperluas keterampilan dan menambah kandungan otak dengan memperluas ide.

Inti dari kreativitas adalah memiliki banyak ide yang bisa dikreasikan dalam berbagai hal. Bisa berupa suatu benda yang menarik, atau suatu perbuatan yang kreatif.

Brilyan adalah istilah yang digunakan untuk menamai solusi kreatif yang tepat sasaran. Kamu bisa menjadi orang yang brilyan bila kamu terbiasa kreatif, memahami masalah dari berbagai macam sudut pandang, dan menemukan cara yang paling tepat untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang menyenangkan dan menguntungkan semua pihak.

## LANGKAH KESEBELAS

### Perbanyaklah Teman

Dimanapun kamu berada, carilah teman sebanyak-banyaknya. Jangan ragu untuk berkenalan dengan siapapun, dimanapun. Teman barumu bisa membuka jalan untukmu mencapai keberhasilan. Memang itulah arti berteman.

Setelah berkenalan dengan seseorang, cobalah untuk menjadi teman yang baik untuknya. Seorang teman tak kan pernah cukup. Kamu harus memiliki ribuan teman.

Manfaat dari berteman banyak sekali. Kamu akan merasakan luasnya dunia dan lapangnya alam semesta. Semua itu karena teman bisa membantumu menjalani hidup. Memang tak mungkin bila kita hidup sendiri, kan?

Memulai perkenalan di tempat yang baru akan menambah jumlah temanmu. Tambahlah kenalanmu itu ke dalam daftar teleponmu. Lalu, dekatkanlah hubungan pertemanan kalian dengan saling membantu satu sama lain.

Bagaimana cara menjadi teman yang baik? Teman dan sahabat selalu senasib sepenanggungan, saling menjaga dan bekerjasama tanpa persaingan.

Kamu akan merasakan bagaimana tempat-tempat yang biasa kamu kunjungi

menjadi lebih nyaman dengan kamu memiliki teman disana.

Sapaan dan pertanyaan mengenai kabar adalah hal yang selalu ditanyakan teman. Mengapa? Karena mereka peduli pada dirimu. Mereka merasa senang dengan keberadaanmu. Menjadi seorang teman bagi orang lain adalah hal yang menyenangkan. Bagaimana dengan pengalamanmu sendiri dengan kawan-kawanmu?

Cobalah menyapa lebih dulu kawanmu saat bertemu, dan jangan lupa, tanyakan berita terbaru mengenainya. Bila ada kabar yang kurang menyenangkan tentang kawanmu, cepatlah konfirmasikan hal itu dengannya. Lakukan ricek. Temanmu akan merasakan itu sebagai bantuan. Tolonglah temanmu dengan berbagai cara yang kamu bisa.

Bagaimana bila kamu adalah orang penyendiri yang sulit berteman? Mulailah untuk berkenalan dengan orang yang sering kamu temui dan tanyalah mengenai kehidupan yang dijalannya. Mengobrol adalah cara yang baik untuk memulai pertemanan.

Ingatlah selalu bahwa memiliki teman itu sangat bermanfaat. Memiliki seorang teman seperti mengalahkan seribu musuh. Dengan berteman, kamu akan merasakan hidupmu menjadi lebih senang.

Teman bisa membantu kamu bila kamu merasa bosan. Lakukanlah hobi atau kegiatan tertentu dengan bersama-sama temanmu. Pergilah ke suatu tempat bersama. Misalnya bersama ikut pengajian atau bersama pergi ke Mall. Apapun minatmu, ajaklah serta temanmu. Dengan begitu, kamu akan tidak lagi sendiri dalam melakukan kegiatanmu.

Seorang teman biasanya saling kehilangan bila lama tidak berjumpa. Kirimlah kabar mengenai dirimu dan beritahulah kepada teman-temanmu mengenai keadaanmu yang terbaru. Mereka akan senang mengetahuinya. Dan jangan lupa, pastikan kamu juga mengetahui kabar terbaru mengenai teman-temanmu. Bila kamu tidak mengetahuinya, tanyakanlah. Karena, sebagai teman kita harus saling peduli dan saling menjaga satu sama lain dalam menjalani kehidupan.

Bagaimana bila ada konflik antar teman? Cobalah untuk membantu kawanmu dalam menyelesaikan masalahnya. Keadaan bisa menjadi tidak enak bila ada diantara temanmu yang berselisih. Pastikan setiap orang memahami masalah. Jangan sampai terjadi kesalah pahaman. Cobalah membantu temanmu untuk melupakan masalah yang dialaminya dan saling meminta maaf. Sangat penting untuk menjaga hubungan

persahabatan atau pertemananmu dalam kondisi yang baik.

Seorang teman akan saling membantu. Semua dalam kerangka bekerja sama dan tolong menolong. Seorang teman malah bisa jadi lebih dekat padamu dibandingkan saudara. Karena itu, cobalah untuk kamu menjadi teman yang suka menolong. Temanmu juga akan menolongmu bila kamu dalam kesulitan bila kamu biasa membantunya.

Seorang teman juga akan selalu hadir di saat kamu membutuhkan. Bila ada acara penting dalam hidupmu, kamu akan merasa lebih berbahagia bila banyak temanmu hadir. Berbagi kebahagiaan akan mengeratkan hubunganmu dengan kawan-kawanmu. Usahakan agar kamu selalu hadir dalam setiap peristiwa penting dalam kehidupan sahabat-sahabatmu.

Bentuklah jaring sosial yang lebih luas dengan mengenal lebih jauh kawan dari sahabat-sahabatmu. Dengan begitu, kamu akan memiliki ribuan teman. Friendster atau Hi5! adalah salah satu contohnya. Di kehidupan nyata, tak merugikan bila kamu memiliki nomor telepon kawan sahabatmu dan mengetahui kehidupan mereka. Siapa tahu mereka juga bisa menjadi sahabatmu. Kamu juga harus mengusahakan agar kawan-kawanmu bisa menjadi sahabat juga untuk sahabatmu. Pasti dunia kamu jadi lebih nyaman.

## LANGKAH KE DUABELAS

### Permudahlah Hidupmu

Hidup memang sudah penuh dengan kerumitan. Untuk menjalaninya, kita perlu banyak tips dan trik disana-sini. Namun yang terpenting, kamu harus selalu bisa jauh dan lolos dari masalah, dengan tujuan, untuk mempermudah hidupmu tentunya.

Pernahkah kamu dengar pepatah “berakit-rakit ke hulu berenang-renang ke tepian”? nah.. padahal sekarang sudah ada jembatan, mengapa menggunakan sungai? Itulah prinsip yang ada dalam atur diri. selama masih ada jalan yang lebih mudah, mengapa menggunakan cara-cara lama yang menyulitkan dan melilit hidup, membuat kamu menderita?

Gunakanlah kreativitas dan kecerdasan yang kamu miliki, dan sambil berbuat yang terbaik, gunakanlah prinsip “permudah hidupmu” dalam hal apapun dimanapun. Semua itu agar kamu berhasil untuk sampai tujuan dengan jalan yang asyik dan menyenangkan.

Dengan prinsip “permudahlah hidupmu” kamu akan bersikap lebih terbuka dan kooperatif dengan semua orang yang kamu temui. Mengapa? Karena setiap orang yang kamu temui bisa membuka jalan untukmu mencapai keberhasilanmu.

Gunakan jaring sosial yang kamu miliki dari ribuan teman dan kenalan yang kamu miliki disana sini untuk mempermudah hidupmu. Kesempatan akan bisa kamu buka dengan menghubungi kawanmu di suatu tempat tertentu. Karena sahabat dan teman memang saling membantu meringankan kesulitan satu sama lain.

Mempermudah hidup selain dengan memiliki banyak teman juga bisa dengan mempelajari berbagai keterampilan. Dari aneka keterampilan yang kamu miliki, kamu bisa lebih kreatif. Dan bila kamu kreatif, kamu akan lebih mudah dan lebih cepat menyelesaikan masalah yang kamu hadapi.

Mempermudah hidup bisa dengan cara bersilaturahmi. Bahkan ada hadits untuk ini. Umurmu dikatakan akan lebih panjang bila kamu sering bersilaturahmi. Bila kamu memiliki masalah, cobalah untuk mengunjungi orang yang bisa membantumu dan meminta bantuannya.

Jangan sampai kamu lalai dalam menyelesaikan masalah yang kamu hadapi. Kamu akan mempermudah hidup dengan menyelesaikan masalah dibanding bila kamu membiarkan suatu masalah tetap terjadi. Malah, bisa jadi suatu masalah menjadi makin rumit bila dibiarkan begitu saja.

Terkadang, kamu mengalami kesulitan yang memiliki beragam cara penyelesaian.

Ingatlah untuk memilih dan mempergunakan cara yang lebih memudahkanmu, dalam apapun masalah yang kamu hadapi. Jangan sampai kamu malah memilih jalan yang lebih sulit untuk menyelesaikan masalah. Bisa jadi, kamu malah terlilit dalam suatu masalah baru.

Jauhi diri kamu dari masalah. Ini akan mempermudah hidupmu. Menghindar dari pertikaian adalah salah satu caranya. Jangan sampai kamu terlibat dalam suatu keributan atau masalah. Hidupmu akan terasa tak enak.

Lakukanlah hal yang lebih penting dibanding hal yang kurang penting. Prinsip prioritas akan membantumu membedakan berbagai pilihan yang ada dalam hidupmu dan membantumu menyortir masalah, serta menghindarkan kamu dari masalah baru. Karena, seringkali suatu masalah timbul karena ada penundaan waktu. Karena itu, bedakanlah antara masalah dengan melihat mana yang penting, dan mana yang mendesak, lalu tanganilah masalah itu.

Jangan ragu untuk membuat suatu inovasi baru. Hidupmu harus penuh dengan banyak pembaharuan. Jangan ragu untuk menggunakan hasil karya otakmu sendiri. Jadilah percaya diri. Kamu memiliki otak yang memang disediakan untuk menciptakan penemuan dan inovasi dalam menyelesaikan permasalahan

hidup. Bahkan, semua inovasi yang ditemukan oleh para peneliti dan penemu, ditujukan untuk memudahkan hidup manusia.

Pelajari dan pergunakanlah teknologi. Teknologi hadir untuk menjadikan hidup kamu lebih mudah dan lebih baik. Beragam teknologi yang ada di sekitarmu akan mempermudah hidup yang harus kamu jalani.

Mempergunakan cara yang lebih cepat, daripada yang lama, akan menjadikan hidup kamu terasa lebih lega. Tak akan menyenangkan bila kamu harus menunggu lama untuk sesuatu. Kamu pun tak akan merasakan kemudahan bila kamu harus menunggu. Jangan pilih cara yang membuang waktumu. Waktu kadang lebih berarti daripada uang.

Mempergunakan cara yang lebih mudah, akan menghindarkamu dari kesulitan lanjutan. Pilihlah jalan yang termudah saat kamu menghadapi kesulitan. Ini memang memerlukan banyak latihan. Perluaslah pengalamamu agar kamu lebih luwes dalam menangani masalah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian urusan Agama Islam, Wakaf, Da'wah dan Irsyad Kerajaan Saudi Arabia. 1417 H. *Al Qur'an dan Terjemahannya dalam Bahasa Indonesia*. Madinah : Percetakan Al Qur'anul Karim milik Raja Fahd
- AL QURAN DIGITAL version 2.1 (Jumadil Akhir 1425 / Agustus 2004). <http://www.alquran-digital.com>
- Abdul Aziz, Jum'ah Amin. 2000. *Fiqih Dakwah*. Solo : Era Intermedia
- Ad Duraiwy, Dr. Ahmad bin Yusuf. 2001. *Istiqamah*. Jakarta : Darul Haq
- Al Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2000. *Qadha dan Qadar : Ulasan tuntas masalah takdir*. Jakarta : Pustaka Azzam
- Al Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2003. *Taman Orang-orang Jatuh Cinta dan Memendam Rindu*. Jakarta : Darul Falah
- Al Muthawi', Jasiem M. Badr. 1987. *Efisiensi Waktu : Konsep Islam..* Surabaya : Risalah Gusti
- Al Qahtani, Muhammad Said et al. 1991. *Memurnikan Laa Ilaaha Illallah*. Jakarta : Gema Insani Press
- Anderson, George C., (1959). *Man's Right to be Human*. New York : William Morrow & Company Inc
- Atha, Abdul Qadir Ahmad. 1992. *Adabun Nabi : Meneladani Akhlak-akhlak Rasulullah*. Jakarta : Pustaka Azzam
- Covey, Stephen R. 1997. *The 7 Habits of Highly Effective People*, cetakan pertama, edisi revisi. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Goleman, Daniel. 1998. *Working With Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books
- Dusek, Jerome. (1996). *Adolescent Development and Behavior*. 3<sup>rd</sup> ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Dennison, Paul E & Dennsion, Gail E. 1994 edisi revisi. *Brain Gym : Buku Panduan Lengkap Senam Otak* Jakarta : Gramedia

Flanagan, Chaterine M. 1990. *People and Change : an introduction to Counseling and Stress Management*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Hart, Michael H. 1983. *Seratus Tokoh yang paling berpengaruh dalam sejarah*. Jakarta : Pustaka Jaya

Hawwa, Said. 1976. *Al Islam : Tindak Lanjut Syahadatain*. Jakarta : Al Ishlahy Press

Hurlock, Elizabeth B. 1974. *Personality Development*. New Delhi : TATA Mc. Graw Hill Publising Company

Kearl, Michael & Gordon, Chad. 1992. *Social Psychology : shaping identity, thought & conduct*. Boston : Allyn & Bacon.

Mahmud, DR. Ali Abdul Halim. 1998. *Fikih Responsibilitas : Tanggung Jawab Muslim dalam Islam*. Jakarta : Gema Insani Press.

Matthews, Andrew. 1999. *Ikuti Kata Hatimu: untuk menemukan tujuan hidup dan pekerjaan*. Kentindon Soho.

Morgan, Clifford T., et al. 1986. *Introduction to Psychology 7<sup>th</sup> ed.* New York: Mc Graw Hill

Mustofa, Agus. 2004. *Untuk apa berpuasa?*. PADMA Press

Pervin, L. A. (1997). *Personality: Theory and Research*. 7<sup>th</sup> ed. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

Popov, Linda Kavelin. 1997. *The Family Virtues Guide*. NY : Penguin Books

Russel, Bertrand, et al. 2003. *Mind Power : Menjelajah Kekuatan Pikiran*. Bandung : Penerbit Nuansa.

Sabiq, Sayyid. 1982. *Islam Kita*. Bandung : Penertit Pustaka

Segal Ph D., Jeanne. 2000. *Melejitkan Kepekaan Emosional*. Bandung : Penerbit Kaifa.

Shaleh, KH., dkk. 1979. *Asbabun Nuzul : Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al Qur'an*. Bandung : CV. Diponegoro

Steinberg, Laurence. 2000. *Adolescence 6<sup>th</sup> ed.* Boston : Mc Graw Hill.

Sukadji, Sutarlinah. 2000. *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah*. Depok : LPSP3.

Sunarto, Ahmad. 2000. *Himpunan Hadits Qudsi*. Jakarta : Setia Kawan

Tasmara, Toto. 1995. *Etos Kerja Pribadi Muslim*. Jakarta : Dana Bhakti Wakaf.