

BINTANG: PANDUAN REMAJA

# ATUR DIRIMU

BIKIN HIDUP BERHASIL & SEIMBANG



DREAMARKS

Atur Diri :  
“Agar Hidup Berhasil &  
Seimbang Jiwa & Raga”

Kata pengantar

Hidup itu sederhana, tapi gak sesederhana berhitung satu-dua-tiga, lahir- hidup-mati gitu...

Gimana caranya? Untuk kamu bisa hidup bahagia dan sukses, ada dasarnya dalam Islam, yaitu, Rukun Islam itu sendiri. Dengan berpegangan pada 5 rukun Islam, kamu akan bisa menemukan berbagai kekuatan dalam diri kamu, yang semula gak kamu sangka.

Rukun Islam adalah kunci sukses untuk kamu bisa mengatur diri dan menumbuhkan jiwa seorang pemenang kehidupan di dalam dirimu.

Mungkin masih banyak lagi misteri lain masih tersimpan dalam aturan keislaman yang kita terus menerus hendak pelajari dan laksanakan sepanjang hidup.

Buku ini hanya sebuah upaya kecil untuk bersyukur atas hidayah dan tuntunan yang saya temukan dalam Islam. Semoga bisa bermanfaat juga untuk oranglain.

Akhir kata, terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga dapat menjadi doa kita untuk masa depan yang lebih baik.

Agar hidup kita jadi sebuah do'a.

Gina Al ilmi



- apakah kamu pernah merasa bosan berkepanjangan?
- apakah kamu merasa hidup tanpa tujuan?
- apakah kamu sering merasa ragu?
- apakah kamu merasa sebel sama banyak hal di hidupmu?
- apakah kamu merasa diri kamu gak berharga?
- apakah kamu merasa hidup sia-sia atau kurang berarti?
- apakah terjadi suatu masalah dalam hidupmu yang tak bisa kamu selesaikan?
- bagaimanakah cara kamu hidup?
- Bagaimanakah cara kamu menghadapi tantangan waktu dan zaman yang terus berubah?
- Sudahkah kamu siap berubah?

## Bagian 1

### Apa itu Atur Diri?

A

tur diri berkaitan erat dengan keinginan hidup kita. Apa yang kita inginkan untuk terwujud dalam hidup. Dalam hidup, kamu harus mencari kebahagiaanmu. Jangan biarkan diri kamu merasa sedih dan menderita. Wujudkan dan lepaskan kebahagiaan itu untuk terwujud utuh.

Mengatur diri bukanlah berarti menahan segala hal yang ada di dalam diri kita. Namun Atur diri adalah kita membuat aturan tersendiri untuk mengatur hidup kita, cara kita berperilaku, bersikap dan bertindak.

Memang tidak mudah untuk bisa mengatur diri dengan baik. Bahkan ada pula anggapan bahwa mengatur diri itu menjadikan diri kita tidak bebas dan tidak bahagia. Padahal kenyataan yang ada sebaliknya, justru dengan kita mengatur diri kita, kebahagiaan itu akan terlepas dari kerangkengnya dan terwujud utuh.

Ini bertentangan dengan paradigma kebahagiaan hedonis yang selama ini mengagungkan kebebasan tanpa aturan dalam bertindak, berpikir dan berperilaku. Atur diri berarti menggenggam segala aturan. Dan ini berarti menempatkan semua hal yang membuat kita tidak bahagia, di dalam kendali kita.

Kamu bisa mengatur dirimu dengan berbagai gaya hidup. Dan untuk kita sebagai seorang muslim, gaya hidup kita adalah gaya hidup Islami. Dengan nilai Islam, kita mengatur dan memvariasikan diri dan kebiasaan kita, dan

menambah keterampilan agar kita bisa menghadapi setiap tantangan hidup yang kita harus hadapi.

Selain masalah gaya hidup, atur diri juga adalah masalah menangani karakter diri kita sendiri, hingga kita bisa menangani tiap kejadian dengan berbagai cara yang khas dan tersendiri, yang mencerminkan isi hati dan keinginan diri.

Jadi, masalah penting dalam hidup kita adalah masalah atur diri. Dengan mengatur diri kita bisa menemukan jalan untuk mengaktualisasikan potensi terpendam kita, agar kita bisa menemukan kebahagiaan dalam hidup yang teratur dan berhasil.

### Manfaat mengatur diri

Untuk apa kita mengatur diri kita? tentu saja agar kita selalu bahagia, di masa kini dan di masa mendatang, di masa depan kita.

Bagaimana caranya agar bisa bahagia sekarang dan nanti? Caranya dengan bikin life plan tentu (di buku 1). Tentukan masalah apa yang terpenting untuk diselesaikan dalam diri kamu. Jangan sampai kamu merasa diri kamu tidak mempunyai tujuan hidup. Mengangkat satu persoalan penting untuk kamu jadikan sebagai cita-cita, berarti menemukan tujuan hidupmu sendiri. Tempatkan tujuan hidupmu sebagai fokus hidup kamu, dengan itu kamu menemukan tujuan hidup yang sempurna. Habiskan waktu yang cukup

untuk kamu menghadapi dan menyelesaikan setiap masalah yang kamu sedang miliki sekarang untuk fokus tujuan kamu itu.

Atur diri akan melejitkan potensimu. Cara menyatukan potensi yang ada di dalam diri kamu, antara lain adalah dengan menemukan fokus. Dengan adanya fokus di dalam diri kamu, kamu bisa mengatur kegiatan kamu, dan akhirnya waktu hidup kamu bisa kamu manfaatkan dengan baik.

Setelah mengetahui keuntungan dari mengatur diri, kamu akan bisa membuat dirimu termotivasi untuk maju dan melakukan banyak hal. Bahkan hal-hal yang semula kita tak tahu bahwa kita bisa melakukannya.

Dengan kita mencoba untuk mengatur diri kita sendiri, kita akan jadi orang yang berhasil menaklukkan hambatan terbesar setiap orang : halangan diri. Semua teori psikologi yang sehat berpendapat bahwa, penentu keberhasilan dan kegagalan kita adalah : diri kita sendiri.

Memiliki pemikiran seperti ini sama artinya dengan kita mulai melangkah keluar dari keterkungkungan diri kita dan menuju rimba belukar nan menantang, yaitu dunia luar sana yang penuh dengan tantangan.

### **Kebutuhan manusia akan keteraturan**

Orang teratur lebih banyak hidup bahagia, sementara orang yang tak teratur banyak yang menjadi pemalas dengan hidup yang sia-sia.

Penyerahan hidup pada keadaan yang tanpa kemapanan aturan mungkin memberi kenyamanan. Terutama pada mereka yang membutuhkan kelapangan gerak yang lebih. Tapi, kecemasan yang ditimbulkannya tak kalah besarnya. Kecemasan ini timbul karena situasi tanpa aturan cenderung meledak menjadi kemungkinan-kemungkinan tak terduga dibanding menghasilkan tenaga yang konstan dan optimal.

Keteraturan akan menghasilkan kontinuitas yang sifatnya cenderung konstan dan dapat diduga. Adanya keteraturan membuat perasaan kita lebih tenang, hingga hidup kita kemudian terasa lebih nyaman. Hal ini karena keteraturan menghasilkan kemungkinan-kemungkinan yang sudah bisa diduga. Keteraturan juga memberikan peluang untuk berkembang. Dalam konsistensi gerak itu, kita bisa membuat target peningkatan aktivitas agar hidup kita menjadi lebih berkembang dari hari ke harinya.

### **Hidup teratur akan membuatmu kuat**

*"Tatkala Allah menciptakan bumi, maka ia pun bergetar. Lalu Allah menciptakan gunung, dan kekuatan yang diberikan kepadanya ternyata bumi diam. Maka para malaikat pun heran terhadap penciptaan gunung itu. Mereka bertanya "Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaanMu yang lebih kuat daripada gunung?" Allah menjawab: "Ada, yaitu besi." Mereka bertanya :*



*"Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaanMu yang lebih kuat daripada besi?" Allah menjawab: "Ada, yaitu api." Mereka bertanya : "Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaanMu yang lebih kuat daripada api?" Allah menjawab : "Ada, yaitu air." Mereka bertanya : "Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaanMu yang lebih kuat daripada air?". Allah menjawab: "Ada, yaitu angin." Mereka bertanya : "Ya Rabbi, adakah sesuatu dalam penciptaanMu yang lebih kuat daripada angin?." Allah menjawab: Ada, yaitu anak Adam yang mengeluarkan sedekah dengan tangan kanannya sedang tangan kirinya tidak mengetahui" (H.R. At Tirmidzy dan Ahmad).*

Hadits ini mengambil banyak perumpamaan. Makna dari hadits ini adalah bahwa orang yang menjalani hidup dengan aktivitas bertujuan ikhlas memiliki kekuatan kepribadian yang sangat besar.

Ikhlas adalah rahasia dalam mengatur diri. kamu harus menjalankan aktivitas kamu dengan jalan keikhlasan, yaitu dengan cara berbuat yang terbaik dan hanya mengharapkan Ridha Allah SWT semata.

Orang yang ikhlas memiliki kepribadian yang kuat, karena bisa melakukan beragam hal, dengan tujuan untuk kebaikan orang lain. Ini berarti, ia telah bisa memenuhi kebutuhan kepribadiannya sendiri dengan selalu merasa cukup.

Kadang ada yang membuat kita merasa tidak enak, yaitu kita merasa bahwa Ikhlas itu sama dengan berkorban. Padahal berkorban berarti kita kehilangan sesuatu. Tapi tahukah kamu? Tidak semua bentuk pengorbanan adalah suatu bentuk keikhlasan. Nah, itulah kunci yang harus kamu ingat.

Kepribadian ikhlas bukan berarti menjadi orang yang kuper dan tidak populer. Nabi Muhammad adalah orang yang sangat terkenal di zamannya. Ia bisa bebas melakukan apa saja karena ketampanan dan kedudukan serta kekayaan yang dimilikinya. Namun, ia memilih untuk menjadi orang yang ikhlas dan hidup dengan banyak perbuatan mendahulukan kepentingan orang lain dan merasa ikhlas.

Kekuatan kepribadian yang dimiliki Nabi Muhammad terlihat amat menonjol saat ia menghadapi penderitaan yang begitu berat. Ia tak pernah sekalipun menangis karena kehidupan sangat kejam yang harus dijalaninya. Motivasinya tidak pernah turun sedikitpun, dan ia tak pernah berhenti untuk selalu berbuat baik.

Kita bisa menghidupkan esensi kepribadian ikhlas dengan mencontoh kebaikan kepribadian yang paripurna yang terdapat pada diri Nabi Muhammad. Kita juga bisa mencontoh cara Nabi mengatur diri dan menata hidupnya, agar kita bisa menghidupkan kebaikan yang kita

contoh itu, untuk terulang dalam kehidupan kita di zaman ini.

Dari hadits kamu bisa mengetahui bagaimana cara Nabi Muhammad menata diri, hidupnya, dan pergaulannya. Contoh-contoh bagaimana berperilaku dengan cara terbaik bisa kamu dapatkan dari hadits dan Al Qur'an serta dari berbagai buku-buku mengenai sejarah hidupnya. Kalau kamu ingin hidup kamu berguna, contohlah pengaturan diri dari Nabi Muhammad dan para sahabat serta tokoh-tokoh yang terdapat pada zaman tersebut.

Ada sebuah inventori ringan mengenai tipe kepribadian kamu yang diumpamakan sebagai unsur-unsur dari alam sekitar. Seperti apakah dirimu dalam menjalani hidup? Isilah inventori berikut ini dan ketahuilah jawabannya.

### **Inventori Atur Diri**

Coba jawab pertanyaan berikut ini ya.. pilih jawaban yang paling menggambarkan keadaan dirimu apa adanya...

1. kamu punya waktu yang sangat luang, misalnya sedang liburan, yang kamu lakukan adalah:
  - a. diam di rumah
  - b. main ke keluarga dekat di luar kota
  - c. naik gunung, hiking,
  - d. ngurusin kegiatan di organisasi kamu
  - e. cobain kegiatan baru
2. bila kamu ada di suatu organisasi, kamu sering menjadi :
  - a. anggota

- b. pengurus administrasi (sekretaris, bendahara)
  - c. ketua atau pengurus inti
  - d. bagian humas atau tim informasi
  - e. bagian litbang, tim kreatif,
- 3. aktivitas yang kamu ikuti...
  - a. gak banyak, cuma di rumah, sekolah, atau kantor
  - b. apa aja asal bareng temen-temen dekatmu
  - c. apa aja asal menguntungkan atau menantang
  - d. apa aja yang bermanfaat atau bisa membantu orang lain
  - e. apa aja asal menarik dan kamu bebas berkreasi disana
- 4. kreativitas yang kamu buat adalah :
  - a. kreasi dalam bekerja di rumah, mengerjakan tugas sekolah atau di kantor
  - b. kreasi dalam berolahraga, jalan-jalan, atau aktivitas fisik lainnya
  - c. kreasi yang berhubungan dengan gaya hidup, berpakaian, musik, dll
  - d. kreasi dalam berhubungan sosial dengan orang lain; kerja sosial atau bergaul
  - e. kreasi yang mengembangkan keterampilan, ilmu pengetahuan atau wawasan
- 5. saat bertemu orang baru, otak kamu berkata :
  - a. "cuek, gak begitu tertarik.."
  - b. memperhatikan, nih orang gendut banget atau kurang gizi??
  - c. jumlah jerawatnya kamu hitung atau ....mukanya cling banget ya?
  - d. "wah, gaul banget, dan nyambung" atau.. "nih orang rada aneh deh.."

- e. "orang ini sifatnya kayak gimana ya...?"
6. orang yang bisa ngeselin kamu adalah....
- a. orang yang suka maksain kehendak atau sok
  - b. orang yang cerewet, banyak maunya
  - c. orang yang pendiam, gak tau apa maunya
  - d. orang yang gak bisa gaul, minderan atau kuper
  - e. orang yang gak mau berusaha atau malas
7. orang yang membuat kamu tertarik adalah...
- a. orang yang gak neko-neko atau punya kesukaan yang sama denganmu
  - b. orang yang rajin atau teratur
  - c. orang yang penampilannya keren
  - d. orang yang ramah dan gak beda-bedain
  - e. orang yang kreatif, aktif,
8. julukan yang bikin kamu kesal adalah...
- a. pendiam, menurut kamu kamu punya banyak pendapat, hanya malas mengemukakannya
  - b. keras, menurut kamu setiap orang harus lebih fokus dalam hidupnya
  - c. gak bisa diem, menurut kamu kamu punya tujuan kok dalam hidupmu
  - d. pecicilan, atau sksd, karena kamu pikir bergaul sama siapapun itu harus dan perlu
  - e. banyak maunya, menurut kamu kamu cuma lakukan apa yang menarik buatmu
9. walau gak suka dipuji, kamu paling suka kalau dibilang...
- a. "tenang", karena kamu emang gak suka macem-macem
  - b. "teratur", karena kamu emang sangat memperhatikan kerapihan

- c. "ceria", karena kamu memang selalu semangat
  - d. "baik", karena kamu memang sangat memperhatikan orang lain
  - e. "kreatif", karena kamu memang suka memikirkan banyak hal
10. kalau kamu ngatur jadwal..
- a. kamu gak begitu suka bikin jadwal, karena sehari-hari kamu jalanin aktivitas yang cenderung sama
  - b. kamu suka bikin jadwal dan memenuhinya
  - c. kamu nandain tanggal penting di kalender
  - d. kamu tahu hari ulangtahun teman-teman kamu
  - e. jadwal? kalaupun kamu bikin selalu berubah
11. banyak orang bilang, kamu ..... dan menurut kamu emang "gue banget, so what gitu loh??"
- a. pendiam,
  - b. stabil,
  - c. berani,
  - d. ramah,
  - e. moody,
12. gaya berpakaian kamu...
- a. yang biasa ada di toko, yang penting enak dipake
  - b. resmi, rapi, menurut kamu itu wajib
  - c. yang paling modis atau yang mencolok dan paling menarik perhatian
  - d. musti harus kudu sesuai dengan acaranya, kamu anti salah kostum
  - e. santai, gak begitu peduli
13. kalau kata orang, gaya bicara kamu..
- a. gak banyak bicara, kadang orang gak ngerti tapi sudahlah..

- b. resmi, intonasi teratur, kadang kamu memberi penjelasan berulang
  - c. ceria, bersemangat
  - d. enak didengar, kamu pinter milih kata-kata dan intonasinya juga asyik
  - e. santai, yang penting orang lain ngerti
14. kalau kamu ngelucu, kamu..
- a. bikin orang kaget, karena mereka gak ada yang nyangka kamu bisa ngelucu.. huahaahaa... kasian..
  - b. pake lawakan yang biasa kamu denger atau baca entah dimana
  - c. maksa orang ketawa karena mereka takut kamu marah kalau gak diketawain pas ngelucu.. hehe..
  - d. dibilang garing, tapi kamu bisa bikin suasana tegang jadi santai..
  - e. keluarin yang lagi ada di otak ajah, kadang kok orang jadi pada ketawa ya?? padahal kamu serius...
15. kalau ngadepin orang yang lebih tua, kamu..
- a. biasa, karena kamu sering ngobrol sama nenek atau kakekmu
  - b. rada rikuh, karena kamu menghormati mereka
  - c. mendingan gak deh, karena kalau ngomong sering dibilang kurang ajar karena terlalu cuek
  - d. bikin persiapan atau skenario di otak, atau latihan di depan cermin biar gak salah ngomong
  - e. gagap, lalu coba menanyakan hal yang menarik bagimu atau ngobrolin apa yang menarik orang itu
16. dalam lingkungan temanmu, kamu..
- a. gak banyak ngapa-ngapain, ikutan aja mau mereka, atau pulang duluan

- b. apapun yang temanmu bikin, kamu pasti ikutan
  - c. temen-temen sering takut sama kamu, makanya jangan suka maksain deh
  - d. kamu punya banyak ide seru dan siapapun merasa nyaman dekat kamu
  - e. sering sibuk sendiri
17. ada tugas yang banyaaaaak banget.. kamu?
- a. kesel, tapi jalanin aja
  - b. hm.. kayaknya mirip sama yang kemarin, bisa deh.
  - c. apaan nih??? kamu jadi panik dan super kalap
  - d. ada skwadron temen yang selalu siap kamu mintain bantuan apapun... fiih..
  - e. bingung mulai darimana, tapi terus nemuin cara
18. kamu paling bosen, kalau..
- a. ada orang cerewet banget yang ngomong ngalor ngidul
  - b. gak ada hal yang bisa kamu kerjakan
  - c. situasi terlalu biasa.. gak ada tantangan
  - d. gak ada temen.. pada kemana siiih??
  - e. kehabisan ide
19. dari daftar berikut, hal yang menurut kamu paling gawat adalah...
- a. bikin orangtua kamu sedih
  - b. gak bisa becus melakukan apapun, gagal dalam banyak hal
  - c. hidup dalam kebosanan hingga akhir hayat
  - d. dipandang buruk sama orang lain dan di cap macam-macam
  - e. melakukan hal yang salah yang gak bisa diperbaiki
20. menurut kamu, sukses itu...
- a. bikin seneng orangtua dan keluargamu



- b. berhasil mencapai tujuan dan target
- c. memecahkan rekor atau bisa melakukan hal yang orang lain banyak gak bisa
- d. kamu, temen-temen, dan semua orang seneng dan bahagia
- e. berhasil menemukan atau menciptakan hal baru

Setiap soal yang ada dalam inventori barusan ada polanya lho.. kamu bisa lihat gimana diri kamu, berdasarkan pilihan yang kamu bikin. Intinya, setiap kamu pasti punya keragaman unsur berikut di dalam diri kamu. Penjelasananya ada dalam tiap pertanyaan tadi. Coba tulis lagi apa yang kamu jawab, itulah dirimu apa adanya. Asyiknya, kamu bisa bikin prosentase.. terus gambarin dalam lingkaran pizza, Bila jawaban kamu .....

Kebanyakan a, maka kamu punya unsur tanah yang dominan  
 Kebanyakan b, maka kamu punya unsur besi yang dominan  
 Kebanyakan c, maka kamu punya unsur api yang dominan  
 Kebanyakan d, maka kamu punya unsur air yang dominan  
 Kebanyakan e, maka kamu punya unsur angin yang dominan

Apa penafsiran dari setiap unsur kehidupan dan hubungannya dengan kepribadianmu? Baca dan gunakanlah untuk mengevaluasi dan memperbaiki kepribadianmu.

Tanah	Besi	Api	Air	Angin
Diam, menetap, stabil, tidak mudah berpindah, menjadi tempat tumbuh bagi yang lain,	Diam, sangat kokoh, tidak mudah berpindah, menjadi alat, bisa dirubah bentuknya	Bergerak, mudah membesar, mudah berpindah, membantu perubahan yang lain, bisa mematikan atau	Mudah menyesuaikan diri, mudah berpindah, menyebabkan perubahan unsur lain, menjadi tempat tumbuh, menghubungkan jarak	Selalu bergerak, mengisi semua tempat, mudah berpindah, membuat perubahan dalam waktu yang lama, bentuknya selalu berubah

		mematangkan		
Kamu suka aktivitas yang gak banyak makan tenaga, kamu suka yang anteng-anteng aja, gak neko-neko. Kamu banyak punya sifat yang baik dan gak suka mengganggu orang lain.	Aduh, kamu itu.. santai dikit deh, kamu sering bikin orang lain tegang karena terlalu serius..	Kamu pasti sering dibilang nekat ya? ngaku aja deh.. boleh aja sih coba banyak hal.. tapi lain kali gimana kalau mikir-mikir dulu? Kalau kamu sampe ngerepotin orang lain kan berabe..	Bisa banget kamu ini, gak ketahuan kapan mulainya, mengalir ajah.. dan gak pernah berhenti.. hebat deh. Belum lagi, kamu punya banyak teman dimanapun dan kamu bisa banget mengelola persahabatan.. semua orang pasti seneng jadi teman kamu.	Kamu ini sering bikin orang haru tarik nafas panjang.. sering melakukan yang mengagumkan tapi.. kamu beneran jadi lebih terlatih lho..

Kenapa remaja banyak melamun?

Melamun, kamu yakin untuk itu waktumu kamu habiskan? Jangan cuma merenungi saja hidupmu. Tapi coba pahami berbagai macam tantangannya. Pada masa remaja, pertanyaan mengenai hidup memang banyak diajukan. Akibatnya, jadi bermacam-macam. Kebanyakan remaja lari pada teman-temannya untuk mempelajari mengenai hidup. Saling berbincang mengenai berbagai persoalan, saling berbagi perasaan, saling mempedulikan dan menyayangi antara seorang sahabat dengan kawan dekatnya.

Istilah lazimnya adalah curhat atau curahan hati. Ini adalah jalan keluar yang baik.

Dengan membagi persoalanmu dengan orang yang bisa memahami, kamu akan merasa lega, pikiranmu akan menjadi jernih, dan kamu menjadi siap untuk menghadapi masalah-masalah yang harus kamu hadapi, walaupun sendiri.

Beberapa remaja, mengalami permasalahan yang pelik. Ada yang menjalani kehidupan yang berat. Memang, kehidupan yang dijalani oleh setiap orang berbeda-beda. Ada yang sulit, ada yang terlihat mudah. Yang sekarang jadi pertanyaan, bagaimana kita seharusnya menjalani hidup kita?

### **Menemukan hukum kesetimbangan**

Mungkin beberapa perumpamaan ini kamu sudah tahu di pelajaran IPA waktu kamu SD. Saya mau coba menyegarkan ingatkan kamu.

Hukum kesetimbangan menyatakan bahwa tekanan yang terhebat adalah pada titik tumpu, titik yang merupakan pertemuan antara gaya yang bekerja pada bidang tersebut.

Kamu, bisa juga menggunakan hukum ini pada hidupmu. Langsung saja kita terjemahkan bahasa fisika ini menjadi bahasa kehidupan.

#### **Diketahui :**

Tekanan adalah banyaknya pekerjaan yang harus kamu lakukan pada hidup kamu. Mulai dari

sekolah, beraneka les sampai dengan kegiatan waktu luangmu.

Titik tumpu adalah diri kamu sendiri. Kamu adalah satu-satunya orang yang harus bertanggung jawab akan hidupmu

Daya adalah kekuatan kepribadian yang kamu miliki, lengkap dengan potensi kamu yang kamu kembangkan menjadi berbagai macam keterampilan yang kamu kuasai. Dengan daya ini, kamu bisa terampil dalam menjalani hidup kamu dan tidak keteteran.

Jadi, kamu bisa menyimpulkan bahwa, semakin kamu terampil, daya yang kamu miliki untuk menjalani hidup kamu semakin besar.

### **Ditanyakan :**

Bagaimana cara kamu menjalani hidup?

Aktivitas-Prioritas-Konsep diri-Sikap

1. Apa saja yang harus kamu jalani dalam hidupmu?
  - Sekolah; Tugas, PR, guru, peraturan sekolah, dan prestasi yang ingin kamu kejar
  - Berorganisasi dan semua kegiatan di dalamnya
  - Berteman dengan sebanyak mungkin orang
  - Memperkaya keterampilan ; ikutan les, belajar otodidak, dll
  - .....(isi sendiri)

2. Sudahkah kamu mengisi skala prioritas dalam hidupmu dengan urutan yang benar? Dari pertanyaan nomor satu di atas, sekolah benar-benar harus jadi nomor satu, kecuali untuk kamu yang sudah lulus tentunya.
3. sudahkah kamu memiliki sikap yang benar terhadap dirimu sendiri? seperti kamu tahu, diri kamu adalah satu-satunya titik tumpu dalam hidupmu. Bila kamu bersikap buruk pada dirimu sendiri dan memperlakukan diri kamu sendiri dengan buruk, seperti merasa diri jelek, malas, dan lain-lain (memiliki konsep diri yang salah) akan menggagalkan hampir semua kegiatan yang harus kamu lakukan. Ini hal yang sangat serius lho!

Gimana cara mengatasinya?

- Terbuka dan jujur pada diri sendiri. Akui kekuranganmu setelah kamu menemukan kelebihanmu

- Belajar mengatasi rasa minder dan bagaimana harus mensikapi orang-orang yang bikin kamu minder.

Contoh :

1. banyak yang minder karena terlalu menanggap penting penilaian orang lain. padahal, orang lain hanya mengetahui kurang dari 10% dari dirimu. Orangtuamu sekalipun hanya

bisa mengetahui anaknya paling banyak 30%. Selebihnya hanya kamu sendiri yang tahu.

2. Tahukah kamu bahwa orangtuamu adalah orang yang paling tidak mengerti dirimu? Tapi mereka paling mengetahui kebiasaanmu. Mengapa? Karena kamu berasal dari mereka. Sebanyak orangtuamu tidak mengerti mengenai dirinya sendiri, sebesar itu pula ia tak akan memahamimu. Sejak kamu lahir dan memiliki keinginan, satu-satunya cara orangtuamu mengetahui keinginanmu adalah dengan kamu menangis. Selebihnya mereka membuat jadwal, kapan kamu makan dan sebagainya. Mereka hanya tahu untuk membuat hidup kamu teratur dan memenuhi semua yang kamu butuhkan, memberi kamu makan dan pakaian dan tempat yang nyaman untuk kamu tidur.

Makanya buku ini berjudul atur diri, karena di masa remaja, kamu sudah harus memulai mengatur diri kamu sendiri, agar bisa mandiri di masa depan.

4. sudahkah kamu memiliki sikap yang benar terhadap berbagai kegiatan yang harus kamu ikuti?

Fakta : kebanyakan kegagalan muncul bukan karena seseorang tidak bisa melakukan sesuatu, melainkan karena ia salah mengambil

sikap terhadap sesuatu yang harus dijalankannya. Akhirnya dirinya sendiri yang menggagalkan semuanya.

Contoh : Siswa berIQ 148 yang berprestasi buruk. Padahal ia tahu besar IQ-nya. Namun ia bersikap tidak bagus terhadap sekolah, misalnya, mengaggap remeh atau bersikap malas. Semuanya itu akan menjadikan kamu menemui kegagalan dalam hidupmu. Padahal, kalau kamu bisa menemukan sikap yang tepat, misalnya untuk berusaha memahami pelajaran, lengkap dengan memahami tugas dan memahami guru-gurunya, kamu akan lebih tahu bagaimana kehidupan sekolah itu harus kamu jalani. Dan.. kejarlah prestasi yang kamu inginkan. Jangan ragu untuk bertanya pada guru kamu: Bagaimana caranya untuk mendapatkan nilai A? karena ini akan membantu kamu dalam belajar dan memahami pelajaran. Bila kamu tidak bertanya, kamu mungkin akan salah memahami, karena setiap guru berbeda, dan apa yang harus dicapai untuk setiap mata pelajaran itu berbeda-beda.

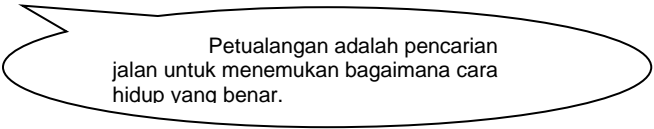
## **Bagaimana menjawab persoalan hidup?**

Seperti kamu membuat penyelesaian untuk setiap soal di sekolah, hidup memiliki berbagai macam rumusan dan aturan.

Hidup adalah rangkaian soal yang harus kamu jawab dengan benar. Namun, hidup selalu memberi kamu kesempatan kedua.

Tak seperti ulangan di sekolah yang membuat kamu bernilai buruk, hidup penuh dengan kelegaan untuk berbuat salah. Bahkan, dengan belajar dari kesalahan, kita akan menemukan jalan pemecahan menuju hidup yang jauh dari masalah.

Pahami berbagai masalah hidup seperti belajar, ada yang kamu tahu yang ternyata salah, tapi ada juga yang benar. Belajarlah untuk bisa hidup tanpa masalah dan sesuai aturan.



Petualangan adalah pencarian jalan untuk menemukan bagaimana cara hidup yang benar.

Bagaimana bila keteraturanmu adalah tanpa aturan? Berarti, kamu menempatkan batu-batu halangan sendiri dalam hidupmu. Hidup teratur akan bikin kamu lebih efisien dalam memanfaatkan waktu, dan lebih jarang terkena masalah. Bahkan, disiplin adalah kunci kesuksesan para penduduk di negara-negara maju.

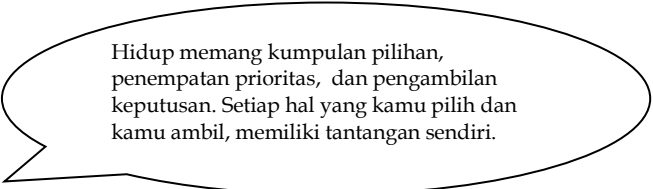
Seperti yang kamu tahu, negeri kita penuh dengan orang pintar, hingga ada yang menjuarai



lomba sains dan fisika internasional hampir setiap tahunnya. Berarti, ada potensi tertidur pada rakyat bangsa kita yang harus diaktualisasikan.

Namun seringkali orang pintar di negeri kita salah dalam menempatkan prioritas kegiatan mereka. Hingga, melakukan perbuatan yang salah dan terjerumus. Contohnya, melakukan korupsi atau memilih untuk menjadi penjahat. Ini adalah bahasa terhalus dalam menyindir.

Bila kita bisa menempatkan prioritas hidup kita dengan baik, berarti kita sudah siap dalam menghadapi tantangan dalam kegiatan yang kita jalani. Atau kita bisa dibilang telah menjadi dewasa dalam menghadapi hidup.



Hidup memang kumpulan pilihan, penempatan prioritas, dan pengambilan keputusan. Setiap hal yang kamu pilih dan kamu ambil, memiliki tantangan sendiri.

### **Hidup penuh tantangan**

Mungkin ada diantara kamu yang bercita-cita jadi tentara atau penjinak bom, yang setiap saat dalam hidupnya penuh tantangan yang bikin otak kamu kebanjiran adrenalin. Tapi pasti ada juga diantara kamu yang cuma pengen hidup tenang dan sederhana serta jauh dari masalah.

Mana yang kamu pilih, hidup dengan tantangan, hidup dengan persoalan, atau hidup dengan masalah? Nah lho.. tapi, itulah hidup. Bila kamu bisa menghindarkan diri kamu dari masalah, berarti kamu tinggal harus menjawab berbagai persoalan dan mengambil keputusan. Lalu, hal berikutnya adalah, mengambil berbagai pilihan yang dibaliknya tersimpan tantangan untuk kamu berjuang mengatasi halangan diri dan halangan lingkungan untuk memperoleh apa yang kamu inginkan dan meruntukan keberhasilan yang kamu capai di setiap langkahmu itu, untuk mendekatkanmu menuju cita-cita yang kamu inginkan.

### Modal menghadapi tantangan hidup

Seseorang biasa bertindak dan bersikap, dengan mengandalkan pada pengalaman yang dimilikinya. Bila tidak punya pengalaman, berarti otak kamu tidak bisa memberikan kamu informasi untuk bertindak.

Saat mencari pemecahan untuk mengatasi persoalan, biasanya, ada yang bertindak nekat. Sebenarnya, bila kamu pintar, kamu bisa belajar dari pengalaman orang lain dan mengambil sikap berdasarkan evaluasi terhadap pengalaman orang lain. Dengan begitu, kamu tidak perlu mengalami sendiri suatu peristiwa menyakitkan untuk mengetahui suatu bahaya.

Dalam menghadapi tantangan hidup, sikap kita juga dibentuk dari modal diri yang kita miliki. Bila kita punya keterampilan dan pengetahuan atau bahkan prestasi tertentu, biasanya sikap kita dalam hidup akan berbeda. Lebih positif dan berani mengambil tantangan.

Bagaimana bila kamu merasa takut? Emosi adalah komponen utama dari pembentukan sikap. Apa yang kamu rasakan terhadap suatu hal mempengaruhi sebagian besar dan penilaian kamu. lalu, penilaian kamu atas persoalanlah yang membentuk analisa keadaan, dan membuat kamu mengambil suatu tindakan. Maju, atau mundur?

Saat menghadapi tantangan, kamu harus memiliki keyakinan bahwa kamu bisa menghadapi tantangan tersebut. Keyakinan diri atau PD adalah bentuk sikap yang merupakan ekspresi dari kepribadian yang positif dan otak yang selalu berpikir.

Mungkin kamu lihat seseorang atau bahkan diri kita seperti diam dan tidak memikirkan suatu hal, tapi sebenarnya otak kita selalu bekerja. Ada proses berpikir yang berlangsung terus menerus di otakmu. Selama kamu hidup, otak kamu tidak pernah berhenti menyalurkan berbagai macam informasi antar berbagai belahan otak yang menyimpan berbagai memori. Bahkan saat kamu tidur.

Saat kamu berpikir, berarti otak kamu tengah aktif pada belahan tertentu. Saat kamu

melamun, kamu membiarkan otak kanan kamu bekerja. Imajinasi adalah bentuk kerja otak kanan. Menganalisa data dan fakta adalah kerja otak kiri. Nah, kedua macam proses berpikir yang berjalan di kedua belahan otak kamu, secara seimbang akan mempengaruhi evaluasi kamu akan tantangan yang kamu hadapi, dan mempengaruhi pembentukan sikap kamu dalam keadaan penuh tantangan itu.

Kepribadianmu akan mempengaruhi cara kamu menghadapi tantangan. Apakah kamu orang yang cepat bereaksi atau orang yang bereaksi lamban? Cara kamu bereaksi terhadap suatu tantangan berpengaruh sekali pada keberhasilanmu dalam menghadapi tantangan itu. terbayang kan, kalau kamu lamban bereaksi, sementara bahaya menghadang di depanmu? Makanya, walau kamu mungkin orang yang lamban, latihlah reaksimu agar lebih efisien dan tepat. Hingga kamu bisa terhindar dari bahaya bila ada tantangan yang harus kamu hadapi.

### **Hirarki kebutuhan**

Kita memulai hidup dengan dua hal, kebutuhan, dan keinginan. Ada kebutuhan yang harus terpenuhi seperti sandang, pangan, papan. Dan ada juga kebutuhan yang berkaitan dengan kehidupan kita, setelah kita mapan terpenuhi kebutuhan dasarnya.

Ada hirarki kebutuhan yang menurut Maslow harus dipenuhi sebelum kita tiba dalam kondisi teratas, yaitu aktualisasi diri.

Pertama, kita harus memenuhi kebutuhan fisik kita seperti dengan makan, minum, berolahraga, juga kebutuhan akan pakaian, dan tempat tinggal yang baik (sandang, pangan, papan).

Pada tahap yang lebih tinggi, kita mulai pengembangan diri. Setelah semua kebutuhan fisik kita terpenuhi, kita merasa sehat dan bugar, kita akan mulai merasa aman. Dari rasa aman ini akan timbul keberanian untuk menggapai impian yang lebih baik. Setelah kamu merasa hidupmu nyaman, kamu akan merasa lebih mapan, dan kamu bisa melatih kemampuanmu untuk menghadapi berbagai persoalan hidup. Agar, kamu bisa berhasil dalam menghadapi persoalan, dan hidup kamu tertata rapi. Setelah menata hidup, kamu akan merasakan hidup kamu mulai bergerak menuju kehidupan yang lebih baik.

Setelah kita berkembang secara individu, di lingkungan kita, kita merasakan kebutuhan akan rasa kebersamaan dan perasaan cinta yang tumbuh sebagai anggota masyarakat, atau rasa cinta antar individu ke individu yang lain.

Setelah memperoleh rasa cinta yang cukup dari orangtua dan teman-teman kita, kita pun kemudian merasa percaya diri. Rasa percaya diri akan menumbuhkan berbagai potensi kita. Rasa

percaya diripun menumbuhkan keyakinan akan kemampuan diri kita. Kita akan merasakan bahwa kita bisa mencapai keinginan kita. Bahkan, kita bisa mengembangkan sayap-sayap imajinasi kita hingga kita bisa menjauh dari persoalan dan memantau masalah dari tempat yang lebih jauh. Kita pun bisa lebih mapan dalam menjalankan hidup yang sedang kita jalani.



### **Hirarki kebutuhan Maslow**

Di hirarki yang tertinggi, kamu akan merasakan pentingnya untuk mengembangkan berbagai potensi yang kamu miliki dengan beraktualisasi diri. Kamu akan mulai merasa lebih bahagia, dan merasakan medan kehidupan lebih luas. Hingga kita merasa lega. Karena banyak

kesempatan yang bisa kita raih, banyak rencana yang bisa dilaksanakan, maka lapangan kehidupan akan terentang di depan kita.

Titik-titik keberhasilan pun mulai bersinar. Prestasi kita terlihat makin nyata dan berarti demi masa depan yang kita miliki. Seiring dengan pertumbuhan diri, kehidupan kita pun menjadi lebih matang dan mapan.

Intermezzo..

Inginkah kamu mempunyai kehidupan yang tertata rapi? Bila ya, caranya adalah dengan mulai berencana. Hitunglah waktu perkiraan antara kehidupanmu sekarang hingga waktu tercapainya cita-citamu.

Tempatkan rencana hidupmu satu demi satu dalam urutan langkah. Lalu, jalani semua tahapan yang kamu buat, dengan perasaan gembira, senang dan positif. Jangan surut karena halangan yang ada. Tetaplah bersemangat.

### **Langkah-langkah menuju Atur Diri**

Perjalanan dari hidup tak teratur ke hidup yang teratur, membutuhkan perubahan. Kamu perlu membuat sejumlah perbaikan cara hidup. Di bawah ini ada langkah-langkah yang bisa kamu lakukan..



- Perhatikan dirimu di cermin, dan tersenyumlah. Cermin akan membantumu merefleksikan apa yang kamu rasakan.
- Longgarkan sejumlah waktu dan lihat ke belakang, kamu akan menemukan sejumlah titik yang membuatmu merasa tidak nyaman atau “seharusnya tidak begitu”. Ini adalah dorongan untukmu memperbaiki diri. Berilah kritik pada dirimu sendiri bila perlu.
- Kemudian, mulailah tanyakan kepada dirimu, kenapa sebabnya..? Apakah kamu merasa perlu merubah sejumlah hal dari dirimu sendiri?
- Buatlah daftar hal-hal yang ingin kamu ubah. Jangan bermimpi berubah secara drastis. Hal ini hanya akan membebanimu.
- Mulai daftarmu dari yang paling mengancam hidupmu dan bersifat kritis. Misalnya, kebiasaan makan coklat tanpa menyikat gigi setelahnya pasti akan bikin gigi kamu bolong dengan segera. Atau contoh lain hal lain yang lebih ekstrim yang bisa mendatangkan bahaya.
- Buat tabelmu dalam tiga kolom :
  1. Daftar pertama berisi sikapmu terhadap dirimu sendiri, kebiasaan harian yang hanya berdampak pada dirimu. Contohnya; malas bangun pagi dan terlalu banyak menonton tivi.
  2. Daftar kedua berisi sikapmu terhadap aturan hidup. Misalnya; malas bangun

pagi akan bikin kamu terlambat datang ke sekolah, banyak nonton tivi bisa bikin PRmu keteteran dan matamu jadi rusak.

3. Daftar ketiga menyangkut hidupmu dan orang lain. Misalnya, kalau kamu datang telat ke sekolah, kamu akan mengganggu seisi kelas. Apalagi bila PRmu belum selesai, ruang hukuman menunggumu nanti.. Contohnya Tabel ini:

#### AKU DAN HIDUPKU

Kamu	Dirimu	
Orang lain		
- telat makan	- lapar dan pusing	- repot saat kamu sakit
- melamun	- waktu habis	- merasa tak nyaman
- merokok	- merusak tubuh	- bau asap
.....	.....	.....
.....dst		

Jujurlah dan beberkan semua kebiasaan buruk yang selama ini menghantui hidupmu. Kalau kamu tidak jujur disini, kamu akan rugi sendiri, kamu bisa kehilangan kesempatan dan waktu untuk menjadi orang yang lebih baik. Jangan takut rahasiamu diketahui orang lain, mereka malah bisa membantumu berubah ☺ ...

**Apa saja yang kamu perlukan untuk berubah?**

- Pertama, kamu harus merasa senang, karena kamu akan menjadi orang yang lebih baik. Perasaan senang ini timbul karena kamu sudah merasa tidak nyaman pada kebiasaan-kebiasaan buruk yang kamu biasa lakukan.
- Kedua, kamu harus memulai dari hal yang mudah dan kamu sukai terlebih dahulu. Misalnya;
  - sebelum kamu membersihkan kamar, semprot dulu kamarmu dengan parfum yang harumnya kamu sukai. Kamu akan merasa lebih rileks dan nyaman. Tak terasa, kamu jadi rajin dan kamu merapikan seluruh kamarmu hingga bersih.
  - Kamu ingin makan banyak dan bergizi, tapi kamu sering malas makan. Agar tidak begitu, padukan antara makanan yang kamu harus makan (sayur, nasi) dengan makanan kesukaanmu (es krim). Kamu gak akan bete dan nafsu makanmu meningkat. Lama kelamaan kamu terbiasa makan dalam porsi yang seharusnya dan jadi lebih sehat.
- Jangan bikin dirimu sendiri jadi bete. Lakukan berbagai perubahan yang kamu

perlukan dengan rasa suka dan senang hati.

- Gunakan imajinasi dan kreativitasmu. Kadang kebiasaan teratur bisa bikin kamu bosan sendiri, untuk itu, lepaskan daya khayalmu. Ciptakan suasana menyenangkan.

Misalnya :

- Kamu ingin rajin belajar, untuk itu, kamu mendekor kamarmu seperti hutan tropis atau suasana pesta. Kamu jadi bersemangat dan tanpa terasa selalu mengerjakan PR dengan rajin. Belum lagi, kamu jadi betah di kamar dan menghabiskan berjam-jam untuk membaca berbagai buku.
- Kamu ingin rajin berolahraga. Berkhayallah seolah-olah kamu sedang latihan teater. Padukan antara gerak ritmik olahraga dan tempo musik. Pasti akan terasa menyenangkan. Dst dst.

## Bagian 2

### MemFungsikan hidup dengan nilai Islam

**Apa yang kamu inginkan untuk terwujud di dalam hidupmu?**

Mungkin kita mulai dari pertanyaan di atas, keinginan apa yang ingin kamu capai, dan sudahkah kamu memikirkan cara untuk bisa berhasil sampai pada tujuanmu itu?

Kunci jawabannya ternyata sama untuk setiap orang, yaitu, kita harus bisa : **mengatur diri** kita sendiri. Mengapa? Karena, pertanggung jawaban untuk hidup yang kita jalani, hanya kita yang tahu dan bisa melakukannya. Kita tak boleh dan tak pantas meminta orang lain untuk bertanggung jawab atas diri kita.

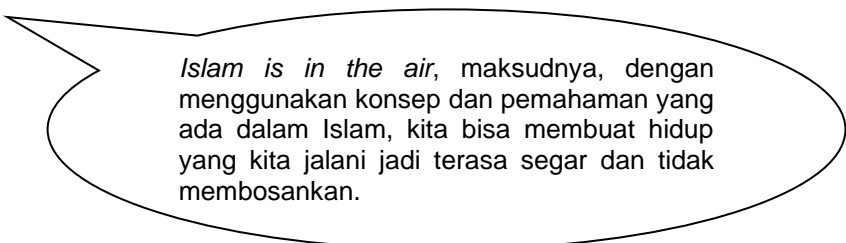
Remaja haruslah hidup dengan memiliki pilihan hidup yang jelas, pendirian yang kokoh, pendapat yang teguh dan mandiri, serta kepribadian yang kuat.

Agar hidup kita menjadi baik, selain fondasi berupa kepribadian yang baik, kita juga harus bisa mengelola hidup dan diri kita sendiri. Itulah isi dari buku “atur diri” ini.

Dengan apa kita mengatur diri? Tentunya dengan nilai Islam yang kita miliki. Hiduplah dengan nilai Islam yang telah kamu pahami, dan laksanakan nilai yang telah kamu mengerti, dan jadikan nilai Islam itu mendarah daging dan berjalan diantara oksigen dalam aliran darah yang bersirkulasi ke seluruh tubuhmu. Jadikan Islam

seperti udara yang selalu mengelilingimu, atau "*Islam is in the air*".

Ajaran Islam berfungsi untuk kehidupan kita, seperti fungsi oksigen untuk tubuh kita. Menghidupkan dan membuat otak kita segar, paru-paru kita terisi penuh, dan seluruh sel yang ada dalam tubuh kita *fresh* banget.



*Islam is in the air*, maksudnya, dengan menggunakan konsep dan pemahaman yang ada dalam Islam, kita bisa membuat hidup yang kita jalani jadi terasa segar dan tidak membosankan.

Mengapa bisa begitu? Karena ajaran Islam itu sesuai dengan fitrah kita sebagai manusia. Terdapat berbagai bantuan petunjuk untuk kita menjalani hidup dengan cara yang terbaik. Terdapat nasihat yang jelas dalam berbagai hadits serta batasan, aturan dan hukum berperilaku di dalam Al Qur'an. Semuanya dimulai setelah kamu bersyahadat.

Syahadat bukan sekedar kalimat persaksian. Syahadat adalah kata-kata yang menegaskan komitmen kamu untuk memilih hidup dalam nilai tertentu. Dalam hal ini syahadat menandakan bahwa yang kamu pilih adalah nilai Islam.

Syahadat adalah bentuk persaksian atau pensikapan kita terhadap penguasaan hidup kita, yaitu Allah SWT dan pemberi contoh teladan hidup kita, yaitu Nabi Muhammad SAW.

Kira-kira, rukun Islam yang lain gimana ya, apa yang bisa kita ambil hikmahnya dari tiap rukun tersebut?

Kisahannya seperti ini :

*"Dari Umar r.a. juga, telah berkata ; "Ketika kami duduk dekat Rasulullah s.a.w. pada suatu hari, maka dengan tiba-tiba terlihat oleh kami seorang laki-laki yang memakai pakaian yang sangat putih, berambut sangat hitam, tidak tampak padanya tanda-tanda perjalanan dan tak seorangpun diantara kami yang mengenalnya, lalu dia duduk di hadapan Nabi, lalu dia sandarkan lututnya pada lutut Nabi dan meletakkan tangannya diatas paha Nabi, kemudian dia berkata : "Hai Muhammad, jelaskanlah padaku tentang Islam".*

*Maka jawab Rasulullah s.a.w. : "Islam adalah keharusan bagi Engkau menyaksikan bahwasanya tiada Tuhan melainkan Allah, dan Muhammad itu adalah utusan Allah", Hendaklah engkau mendirikan Shalat, dan mengeluarkan zakat, dan hendaklah engkau berpuasa bulan Ramadhan dan hendaklah engkau mengerjakan Hajji ke Baitullah (Mekah), jika engkau kuasa menjalaninya".*

*Orang itu berkata: "Engkau Benar". Maka kami heran, dia yang bertanya dan dia pula yang membenarkannya. Lalu dia bertanya kembali : "Tolong jelaskan padaku tentang iman". Jawab Nabi:*

*"Hendaklah engkau beriman kepada Allah, kepada MalaikatNya, kepada kitab-kitabNya, kepada Utusan-utusanNya, kepada Hari Qiamat dan hendaklah engkau beriman kepada Qadar yang baik dan yang buruk". Orang itu berkata : "Engkau benar".*

*Dia bertanya kembali : "Maka beritahukan kepadaku tentang Ikhsan", Jawab Nabi : "Hendaklah engkau beribadat hanya kepada Allah seolah-olah engkau melihatNya, sekalipun engkau tidak dapat melihatNya, maka sesungguhnya Ia melihat engkau".*

*Orang itu bertanya kembali : "Beritahukanlah aku tentang Hari Qiamat". Jawab Nabi : "Orang yang ditanya tentang itu tidak lebih tahu dari si penanya itu sendiri". Dia bertanya kembali : Beritahukanlah aku tentang tanda-tandanya". Jawab Nabi : "Diantaranya jika seorang hamba (sahaya) telah melahirkan tuannya (majikannya), dan jika engkau melihat orang yang tadinya miskin papa, berbaju compang-camping, sebagai penggembala kambing, sudah menjadi orang mampu hingga berlomba-lomba dalam kemegahan". Orang tadi pergi. Aku diam sejenak.*

*Kemudian Nabi berkata : "Wahai Umar, tahukah engkau siapa yang bertanya tadi?" Jawabku : "Allah dan RasulNya lebih mengetahui". Kata Nabi : "Dia itu adalah Jibril datang kepadamu untuk mengajar tentang agamamu". (Diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam hadits arba'in Imam Nawawi)*

**Malaikat Jibril pernah datang kepada Rasulullah saat beliau berada di tengah-tengah**



sahabatnya. Dengan menjawab pertanyaan malaikat tersebut, Nabi Muhammad menerangkan mengenai lima rukun Islam yang menjadi fondasi untuk kita mengelola hidup.

Mungkin kita tidak pernah secara khusus memikirkan masalah ini, tapi, shalat kita, air wudhu yang kita ambil, bacaan doa yang kita lafalkan, semuanya membantu kita dalam mengelola hidup kita.

Apa buktinya? Pernahkah kamu merasa sangat bosan, sangat kesal, seolah kepalamu mau meledak karena rasa marah yang kamu rasakan. Kamu kehabisan ide, lalu menepi sejenak ke mushalla terdekat dan mengambil air wudhu. Kamu langsung merasa segar, pikiranmu terasa ringan dan jernih. Seolah permasalahanmu terangkat. Lalu, kamu melanjutkan dengan shalat dua rakaat. Seselesainya, otak kamu menjadi ringan dan dipenuhi berbagai ide baru untuk kamu menghadapi kembali masalah yang semula bikin kamu uring-uringan tadi. Apa yang kamu rasakan itu, perasaan tenang, ide yang muncul, serta keyakinan diri, adalah wujud dari bantuan Allah dalam hidup kamu melalui ibadah yang kamu lakukan. Sekarang, percaya kan, kalau Allah SWT sangat menyayangimu? Buktinya, berbagai tuntunan hidup diturunkanNya untuk membantu kita menyelesaikan segala persoalan, dan membuat aturan hidup di masyarakat menjadi bagus, baik dan terjaga.

## Mengatur diri dengan Rukun Islam

### *Syahadat : The benefits of being Muslims.*

Setiap muslim akan secara bangga menyatakan di hadapan semua orang, bahwa ia adalah seorang muslim. Bahkan ada lagu nasyid dan cerpen yang berjudul "*muslim watashiwa*" yang artinya saya adalah seorang muslim.

Untuk menjadi seorang muslim, kita harus terlebih dahulu mengucapkan dua kalimat syahadat. Komponen utama dalam syahadat adalah persaksian. Kita mengucapkan saksi, bahwa tiada Tuhan selain Allah, dan kita bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah. Kedua kalimat itu kita ucapkan, bukan hanya sekedar melafalkan semata, melainkan harus kita tanamkan ke dalam hati dan jiwa kita sepenuhnya.

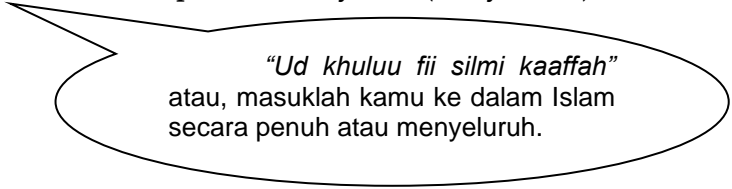
Memiliki keimanan yang kokoh ini, memiliki banyak sekali keuntungan. Kita akan tumbuh menjadi satu sosok pribadi yang kuat karena yakin akan pertolongan dan perlindungan Allah. Seperti hadits Rasulullah mengenai balasan bagi orang-orang yang selalu mengingat Allah.

*Diriwayatkan oleh Tirmidzi dan ia telah berkata :  
"Itu adalah Hadits Hasan Shoheh" dan dalam riwayat selain Tirmidzi :*

*"Peliharalah selalu ingatan engkau pada Allah, niscaya engkau mendapatiNya dihadapanmu.*

*Hendaklah engkau mengenal Allah di waktu lapang, Allah akan mengenal engkau di waktu susah. Ketahuilah, bahwa apa yang harus tidak mengenai padamu, tidak akan mengenai engkau, dan apa yang harus mengenai engkau tidak akan menyimpang daripadamu. Dan ketahuilah sesungguhnya pertolongan itu selalu bersama kesabaran, dan sesungguhnya kesenangan ada beserta kesusahan dan kesulitan itu ada bersama dengan kemudahan."*

### **Kenapa islam itu syumul (menyeluruh)**



*"Ud khuluu fii silmi kaaffah"*  
atau, masuklah kamu ke dalam Islam  
secara penuh atau menyeluruh.

Saya dan kamu sama-sama hidup di satu dunia yang sama. Tapi mengapa setiap orang berbeda-beda hidupnya?

Selain bergantung pada nasib dan takdir, manusia juga memiliki kuasa diri, untuk mengatur dirinya seperti apa. Allah SWT memberikan kehendak pada setiap manusia untuk menjalankan hidupnya menurut keinginannya sendiri. Dan kebebasan itu diberikanNya bukan tanpa pengawasan, melainkan Ia selalu memberikan kasih sayang dan perhatianNya kepada kita dengan berbagai cara.

Kadang apa yang kamu lakukan itu memang sesuatu yang kamu inginkan, sesuatu yang kamu butuh untuk lakukan. Sementara pada saat yang lain, sesuatu yang kamu kerjakan hanya semata-mata untuk memenuhi tuntutan orang lain.

Gimana kira-kira caranya biar kita bisa bikin semua yang kita lakukan, katakan, sikap kita dan sebagainya tetap menyenangkan untuk diri kita, dan semuanya tetap dalam kerangka hidup yang menyenangkan kamu nantinya?

Ternyata pertanyaan itu berpulang pada diri kita sendiri, kita bisa memilih untuk melakukan apa yang kita sukai atau yang kita tidak sukai.

Bahkan pada kewajiban kita, misalnya shalat, kita masih memiliki kebebasan untuk melakukannya dengan cara yang kita sukai. Misalnya, kita bisa mengenakan mukena yang indah sehingga tidak pernah merasa malas untuk shalat. Saat berbuka puasa pun kita dibebaskan untuk memakan apa saja kesukaan kita.

Lebih dari suka dan tidak suka, ajaran Islam mengajarkan kepada kita keselamatan dalam setiap hal. Dan memberikan kepada kita kerangka hidup dan kerangka berpikir yang menyeluruh dalam melakukannya.

Kamu tidak harus melakukan perbuatan yang tidak diizinkan Allah SWT hanya karena orang-orang di sekeliling kamu memaksamu

melakukannya. Kamu jadi memiliki prinsip yang teguh.

Dengan prinsip itu, tidak peduli sebesar apapun ancaman atau tekanan yang kamu hadapi dalam hidup, kamu tetap memiliki pegangan nan mulia yang akan selalu memberi kamu jalan untuk bahagia seumur-umur.

### **Cara Islam bikin kita bahagia**

Setiap orang yang kamu temui setiap hari, pasti memiliki kesulitan hidup. Pasti mengalami suatu kesukaran, hal yang membuat kamu berpikir dua kali kalau mau lepas dari tuntunan Allah SWT. Karena kita tahu, kita selalu dalam bimbingan dan penjagaannya, bahwa kita selalu dalam petunjuknya. Kita hanya melihat pada tuntunan Islam saja untuk bisa menjadikan hidup kita berubah jadi penuh keselamatan.

*Allah menyeru (manusia) ke Darussalam (surga), dan menunjuki orang yang dikehendaki-Nya kepada jalan yang lurus (Islam).(Q.S. Yunus : 25)*

Arti kalimat Darussalam ialah: tempat yang penuh kedamaian dan keselamatan. Pimpinan (hidayah) Allah berupa akal dan wahyu untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Ajaran Islam menyediakan tuntunan yang selalu menemani kita dalam melakukan setiap hal. Bahkan, ajaran tersebut memberikan aturan yang jelas untuk hidup kita. Kita jadi tahu bagaimana seharusnya cara kita untuk menjalani hidup.

Kata Islam berasal dari kata : Islam, salamatan, salima. Arti dari kata Islam itu sendiri adalah ; kedamaian, keselamatan, dan ketentraman. Dalam ajaran agama kita diajarkan untuk selalu menjaga nilai-nilai itu. Sehingga hidup kita pun dijamin berada dalam keadaan damai, selamat dan tenteram.

Ajaran Islam memuat seluruh tuntunan untuk kehidupan. Tidak hanya pada satu sisi saja. sendi kehidupan kita dikemukakan secara menyeluruh. Setiap hal diatur dengan teliti dan rinci. Untuk itu, kita belajar dari peri hidup Nabi Muhammad SAW, yang setiap detik hidupnya selalu berada dalam tuntunan Allah SWT.

Dengan mengikuti setiap contoh yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW kita bisa menjadikan hidup kita sempurna, *kaffah*, utuh, dan tidak separuh-separuh. Nabi Muhammad SAW adalah manusia yang sempurna. Dengan mengikutinya, maka kita akan lebih dekat kepada kesempurnaan itu. Dan kita jadi terhindar dari keburukan-keburukan contoh-contoh perilaku yang tidak baik yang ada di sekitar kita.

*Manusia dahulunya hanyalah satu umat, kemudian mereka berselisih<sup>[679]</sup>. Kalau tidaklah*

*karena suatu ketetapan yang telah ada dari Tuhanmu dahulu<sup>[680]</sup>, pastilah telah diberi keputusan di antara mereka<sup>[681]</sup>, tentang apa yang mereka perselisihkan itu.*

[679]. Maksudnya: manusia pada mulanya hidup rukun, bersatu dalam satu agama, sebagai satu keluarga. Tetapi setelah mereka berkembang biak dan setelah kepentingan mereka berlain-lain, timbullah berbagai kepercayaan yang menimbulkan perpecahan. Oleh karena itu Allah mengutus rasul yang membawa wahyu dan untuk memberi petunjuk kepada mereka. Baca ayat 213 surat Al-Baqarah. [680]. Ketetapan Allah itu ialah bahwa, perselisihan manusia di dunia itu akan diputuskan di akhirat.

[681]. Maksudnya: diberi keputusan di dunia.

### **Shalat sebagai struktur hidup**

Shalat adalah perintah kedua setelah syahadat. Ini berarti, segala macam hal yang

membuat kamu merasa khawatir dalam menghadapi segala persoalan hidup berpulang pada shalat. Mengapa? Karena rukun Islam adalah urutan jawaban untuk menjawab berbagai persoalan yang kita hadapi di dunia.

Shalat akan membantu kamu dengan berbagai cara. Pertama, shalat mengajarkan kamu mengenai kedisiplinan. Hal utama dalam prinsip atur diri. Kedua, Shalat adalah latihan fisik dan mental. Lewat shalat, kamu bahkan ditantang untuk menguasai bahasa yang diakui sebagai bahasa yang tersusah di dunia, yaitu bahasa Arab. Tanpa kamu mengerti arti bahasa Arab dalam shalat, kamu akan kesulitan untuk bisa khusyuk dalam shalat.

Hal ini menjadi penanda tersendiri dalam kehidupan kita, yang berpulang kepada Al Qur'an, sumber bacaan yang kita sebut dalam shalat. Bahwa, hidup penuh dengan tantangan yang memerlukan berbagai perjuangan dan penuh pertanyaan yang perlu banyak jawaban persoalan.

Tantangan hidup yang pertama adalah dari ayat yang pertama kali diturunkan, yaitu ayat untuk membaca isi Al Qur'an itu sendiri. Tantangan untuk kita memperluas pengetahuan kita dengan mengisi otak kita dengan beraneka wawasan dan ilmu pengetahuan, bahkan untuk menguasai berbagai bahasa asing. Tanpa adanya tantangan dari Allah SWT tersebut, kita kurang merasakan bagaimana keuntungan menjadi



seorang muslim, yaitu kita ditantang untuk menguasai berbagai macam ilmu pengetahuan yang ada di dunia, dan untuk menguasai berbagai bahasa asing yang ada di dunia. Semuanya, kata sudut pandang ilmu perkembangan otak, adalah untuk memperluas ekspresi dari potensi yang diberikan Allah SWT kedalam dirimu.

Tantangan kedua, yang membuat Isra Mi'raj selalu dirayakan adalah, di dalam Al Quran terdapat petunjuk tentang Shalat. Syarat yang diminta Allah SWT untuk mendapatkan surga yang telah diperlihatkan kepada Nabi Muhammad SAW adalah, kita harus shalat secara teratur minimal 5 kali sehari. Suatu kewajiban yang berat.

Walaupun para Nabi telah Shalat sejak zaman Nabi Adam, baru pada umat Nabi yang terakhir sajalah, kewajiban yang utama ini disingkapkan.

Ternyata, untuk kepentingan kesejahteraan umat hingga akhir zamanlah, makanya kita harus secara teratur melakukan shalat.

Rahasia terbesar dari shalat adalah, kekuatan fisik dan mental yang dilatih lewat shalat, menghasilkan harmoni antara seluruh sendi tubuh dengan seluruh sel otak. Bahkan diperkaya dengan berbagai stimulasi melalui bacaan dan gerakan shalat. Ditambah lagi dengan adanya keanekaragaman mazhab, shalat menjadi lebih indah.

Shalat melatih rasa percaya diri kita, dengan adanya landasan keimanan atau kepercayaan kepada Pencipta kita. Dengan kita bersikap percaya diri, berarti kita mengokohkan hasil shalat kita melalui praktek keimanan yang nyata, yaitu mengerjakan segala perintahNya dan menjauhi segala laranganNya. Itulah kepercayaan diri yang asli, yang membuat kita terhindar dari keji dan munkar.

Tahapan perkembangan manusia dan tantangan yang terdapat dalam setiap tahapan tersebut membutuhkan hasil shalat yang berbeda lagi, hasil shalat yang lebih penuh latihan. Makanya diturunkan juga berbagai shalat-shalat sunnah untuk kita lakukan. Semua latihan fisik dan mental melalui shalat wajib dan shalat sunnah diberikan Allah SWT sebagai bekal agar hidup kita menjadi bertambah kokoh dan kuat setelah kita melakukan shalat.

Bagaimana menemukan kekuatan yang berasal dari shalat tersebut? Hal yang pertama adalah pengokohan terhadap kalimat syahadat, prinsip pertama dalam rukun Islam. Kata "Saksi" dalam syahadat adalah ekspresi penegasan penghargaan yang besar dari Allah SWT terhadap diri kita. Bahwa kita memiliki kebebasan yang sangat besar sebagai orang Islam. Dan bahwa Allah SWT memberikan kekuasaan atas hidup kita sendiri, dalam porsi 100%. Jumlah yang utuh.

Saat kita shalat, tubuh, jiwa dan pikiran kita bersatu dalam satu titik konsentrasi dan menghasilkan rasa khusyuk yang terasa sangat nikmat. Keadaan ini memaksimalkan kerja otak kita dan fisik kita, melancarkan aliran darah, penyerapan berbagai nutrisi, dan juga meningkatkan kemampuan pemahaman kita terhadap persoalan sehari-hari. Makanya seringkali kamu ingat sesuatu saat shalat, ya kan? itu karena otak kamu ada dalam satu fokus. Ingatan yang muncul saat kita shalat itu adalah bantuan dari Allah SWT juga, jangan sampai memecah konsentrasi shalatmu.

Keadaan mental dan fisik yang relaks ini membuat seluruh jiwa kamu beristirahat. Pada saat shalat, kita menghentikan aktivitas kita dan menyerahkan semuanya pada Allah SWT. Apapun yang harus kamu tinggalkan demi shalat, tinggalkanlah, karena Allah SWT akan menggantinya dengan yang lebih baik.

### **Bukti kekuatan Shalat**

Mari kita coba mengingat kembali, kapan pertama kali shalat itu diwajibkan untuk kita kerjakan. Ingatkah anda kapan? Yaitu saat Nabi Muhammad SAW berada dalam keadaan emosional yang sangat hancur karena kematian istrinya Khadijah, serta kematian pamannya yang telah menjadi orangtua baginya.

Saat itu, Allah SWT menghibur Nabi kita dengan perjalanan dari Masjidil Aqsha ke Sidratul Muntaha, untuk bertemu langsung denganNya, Sang Pencipta dan Pemelihara alam semesta dan seisinya. Saat itu, Allah SWT mengirim malaikatNya untuk menaikkan Nabi Muhammad untuk bertemu dengannya.

Allah SWT menciptakan keadaan dan kendaraan khusus dari alam semesta yang membuat Nabi Muhammad mampu melakukan perjalanan antar dimensi, hingga ke langit ke tujuh, suatu tempat yang bahkan tak bisa dinalar oleh manusia, bahkan belum terbayangkan seperti apa wujudnya hingga saat ini, hanya dalam waktu beberapa saat saja.

Bayangkan dengan segala kecanggihan teknologi yang kita miliki, baru sampai ke bulan saja manusia bisa menapakkan kaki. Dan kita tahu bahkan dengan hitungan jutaan tahun kecepatan cahaya sekalipun kita baru bisa membuat kalkulasi perhitungan dan pendugaan penalaran hingga sampai di langit ke-4 saja.

Langit pertama adalah atmosfer bertingkat-tingkat yang menyelimuti bumi kita. Langit kedua adalah sistem tata surya kita yang memiliki matahari sebagai pusat rotasi. Langit ketiga kita adalah susunan tata surya yang membentuk galaksi bima sakti. Dan langit ke empat kita adalah susunan galaksi yang sampai sekarang masih belum juga tersibakkan rahasia pusat rotasinya.

Dan baru di langit ke tujuh-lah Allah SWT berada. Di Sidratul Muntaha.

Bisakah mungkin manusia suatu saat nanti bisa menghitung, dimanakah dan seperti apakah langit ke-7 itu? Dan seberapa besarkah Allah SWT yang telah menciptakan semua ini? Allahu Akbar.. Allah Maha Besar. Tak bisa kita mencoba “melihatnya” walau hanya dengan nalar saja.

Di malam 27 Rajab itulah Rasul kita diterima Allah SWT. Saat itu, Allah SWT menghibur Nabi Muhammad SAW dengan menerima satu ibadah, yang memungkinkannya dan seluruh umatNya, untuk bertemu denganNya. Untuk berbicara padaNya.. untuk merasakan kehadiranNya secara langsung..

Dan.. tak terbayangkan, Allah SWT Yang Memiliki Segala Sesuatu di alam semesta, Yang Menciptakan segala sesuatu yang ada di dalamnya.. meminta pada kita untuk menemuiNya. Dan caranya adalah lewat shalat-shalat kita.. betapa indahNya, betapa besar kasih sayangNya kepada kita, dan betapa dalam keinginanNya untuk menjaga kita, semua umatNya, dalam perlindunganNya, dalam kekuatanNya, dalam kekuasaanNya.. hingga 5 kali sehari..

Adakah siapapun yang mau menemui kita kapanpun hingga 5 kali sehari? Bahkan gelandangan terhina pun mungkin akan kesal. Bahkan hewan terbodohpun akan terganggu.

Apalagi bila seorang penting, dengan banyak kesibukan, dengan banyak kekuasaan terletak di tangannya. Tak kan mungkin mau atau bersedia. Mungkin orangtua kita bersedia begitu, tapi.. ini Allah SWT. Orangtua kita hanya memiliki kita, bukan semua umat yang pertama kali diciptakan hingga yang terakhir kali dilahirkan ke dunia.

Bahkan.. Allah SWT sangat senang bila kita melakukan shalat, bahkan ia memberikan kepada kita lebih dan lebih lagi keberkahan, meningkatkan kasih sayangnya makin bertambah lagi dan lagi.. Dan kita sering sekali lalai.. Dan dimanakah kita diantara seluruh umat manusia yang diciptakanNya ini, sudahkah kita membalas cinta Allah SWT yang tak terkira besarnya itu?

Kita hanya bisa membalasnya dengan seumur hidup kita diabdikan untuk menggapai keRidha-anNya.. dan bahkan mungkin itupun belum cukup.. bahkan itu tak berarti apapun. Karena Allah SWT tidak membutuhkan kita.

Allah SWT tidak membutuhkan ibadah kita. Allah SWT Maha Kuasa, Maha Besar. Sang Pencipta kita. Allah SWT tidak membutuhkan apapun. Kita lah yang membutuhkanNya. Dan Allah SWT tahu itu. Allah SWT tahu itu saat melihat kesedihan Nabi Muhammad SAW, manusia paling sempurna yang diciptakanNya, luluh dalam tahun 'aumul hazn atau tahun duka cita.

Kedukaan yang begitu mendalam, yang membuat Allah SWT ingin menghiburnya. Dan hiburan itu adalah dengan bertemu denganNya secara langsung... dan cinderamata abadi dari pertemuan itu adalah sebungkus kasih sayang yang tak terkirakan besarnya, yang misterinya tak habis-habis dikupas dan digali, hadiah yang tak terbeli, hiburan yang tak ternilai kebahagiaan yang ditimbulkannya. Shalat. Shalat wajib 5 waktu sehari.

Allah SWT memberikan kepada kita shalat untuk menemuiNya. Dan Allah SWT menginginkan agar kita menemuiNya 5 kali sehari. Apa yang diinginkanNya dari pertemuan dengan kita yang amat kecil dan hina ini? Allah SWT menginginkan agar kita mengadukan segala keluhan kita di dunia padanya. Allah SWT sangat tahu betapa lemah manusia yang diciptakannya. Walau kita diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna, sebagai seorang manusia. Tapi kita sangat lemah.

Allah SWT memberitahukan kepada kita, untuk meminta pertolongan padanya lewat shalat kita. Ia menginginkan kita agar bersabar dalam segala sesuatu, dan mengusahakan segala sesuatu dengan kepasrahan, penyerahan diri padanya semata.

Lebih dari apapun yang ada di dunia, kekuatan dan keberkahan yang ada di balik shalat itu, tak bisa tergantikan oleh apapun.. dan berkat

shalat kita ini, apapun yang ditawarkan manusia kepada kita, tak kan pernah ada yang bisa melampaui kasih sayangNya ini.

Di dalam shalat, kita menetapkan kembali dan memperbaharui keimanan kita, yaitu minimal lima kali setiap hari. Shalat adalah ekspresi ketaatan dan rasa syukur kita dalam menjalani kehidupan dengan berlimpah berkah, perlindungan dan karuniaNya.

### **Bagaimana Shalat menguatkan kita**

Gerakan yang ada dalam shalat menguatkan fisik kita dan melenturkannya. Bacaan yang ada dalam shalat menguatkan pemikiran kita dan mengembangkannya. Konsentrasi atau kekhusyu'an kita dalam shalat, menguatkan seluruh jiwa dan raga kita, menjadikannya bersatu ke dalam satu titik fokus yang meninggi, bergerak vertikal menujuNya.

Dalam kajian psikologi pun hal ini dikemukakan, walau tidak secara eksplisit disampaikan. Sering dinamakan dengan psikologi transendental. Dalam bahasan psikologi kognitif, ada *state* atau keadaan tertentu di otak yang memungkinkan manusia menangkap unsur supra rasional yang tak bisa dijamah dalam keadaan normal.

Keadaan ini dinamakan dASC (*discrete altered state of consciousness*). Efeknya adalah timbulnya ketenangan dalam diri kita, atau yang



sering dinamakan dengan *bliss*. Ketenangan yang timbul ini serupa atau mirip dengan ketenangan yang juga ada dalam fenomena meditasi. Hanya bedanya, meditasi hanya sebuah latihan fisik dan kognitif. Sementara do'a atau ibadah dalam bentuk shalat, dzikir, dan lain-lain, merupakan sebuah latihan terpadu yang ditujukan dan tertujukan pada Allah SWT semata. Seperti kita kemukakan, shalat mengandung unsur latihan fisik, emosional, spiritual, kognitif dan supra rasional *state*. Jauh lebih transendental dan tinggi dibanding beragam cara manusia melatih dirinya.

Keberuntungan kita juga terletak pada Ridha Allah SWT yang ada di baliknya. Kita bisa melihat bahwa kebanyakan latihan buatan manusia hanyalah mendatangkan efek atau pengaruh pada sedikit aspek saja. Sementara Shalat bisa merubah seluruh hidup kita. Bayangkan, 5 kali sehari minimal, seorang muslim memiliki kewajiban latihan ruhani yang maha tinggi.

Dengan adanya rutinitas ritual saja, shalat telah memberikan struktur hidup yang kokoh. Apalagi dengan mempelajari bacaannya, menambah ke-khusyu-an kita, dan terlebih ajaib lagi bila kita melakukannya secara berjamaah. Kekokohan yang diperoleh kemudian tidak hanya milik satu dua pribadi, tapi jadi kekokohan untuk kesatuan masyarakat sebagai suatu umat.

Ada *timing*, atau pemilihan waktu tertentu dimana shalat ini wajib untuk kita lakukan;

shubuh, dzuhur, ashar, maghrib, dan isya. Menumbuhkan sikap disiplin yang teramat bagus. Keteraturan yang kita ekspresikan dalam shalat adalah bukti penunaian komitmen, dan orang yang bagus dalam melaksanakan komitmen adalah orang yang jarang ditemukan. Namun, diperlukan di semua bidang.

Dengan kamu biasa berkomitmen dalam shalat dan mengulang-ulang bacaan shalat tersebut, kamu mengulangi kalimat persaksian yang lebih kaya makna lagi dibanding dengan syahadat.

Banyak manfaat yang bisa kita temukan di dalam shalat. Lafal bacaan shalat banyak menjawab berbagai persoalan hidup yang kita temui sehari-hari. Gerakan yang ada di dalam shalat pun berfungsi mengaktifkan berbagai sendi-sendi di dalam tubuh, dan menggerakkan semua otot-otot kita. Bayangkan, bila kita tidak harus shalat, saat liburan bisa jadi kita tidur seharian berhari-hari dengan begitu santainya padahal otot-otot kita menderita karena kurang digerakkan?

Shalat pun melatih sikap positif. Kesucian yang harus kita jaga dan kita hadirkan sebelum kita shalat melalui berwudhu adalah tindakan *self hygiene* yang sangat bagus. Ini berarti kita menjaga dan mensanitasi diri kita dari lindungan kuman sebanyak minimal lima kali dalam sehari.

Jumlah rakaat shalat pun memberikan arti tersendiri. Bahwasanya setiap waktu memiliki

tantangannya sendiri. Lebih banyak rakaat yang harus ditunaikan berarti lebih banyak lagi latihan fisik dan mental yang harus kita lakukan untuk menjaga waktu kita diantara setiap shalat itu. nah, kita kan tidak tahu kapan kita menghadapi masalah hidup? Namun kita sebagai muslim dilatih untuk selalu siap dengan kita selalu shalat.

### **Puasa menyehatkan fisik dan jiwa**

Apakah keajaiban psikologis yang ada di balik puasa? Puasa menjadikan kita lebih peka, sensitif terhadap diri kita sendiri dan juga peka terhadap keadaan orang lain.

Puasa juga membuat kita tumbuh menjadi orang yang ikhlas, orang yang mampu menerima keadaan diri sendiri dan keadaan hidupnya.

Puasa juga membuat kita lebih menjaga diri dan lebih respek terhadap diri kita dan terhadap orang lain.

Puasa juga melatih kejujuran kita, yang dengan kejujuran itu, integritas kita dapat terbangun. Hal ini karena dalam berpuasa, kita melakukan pengawasan diri yang lebih ketat terhadap perilaku kita dalam semua aspek aktivitas yang kita jalani.

Puasa Ramadhan berlaku sebagai evaluasi tahunan terhadap perbuatan/kebiasan hidup (life habit) yang telah kita lakukan selama setahun. Hal ini karena keadaan berpuasa membuat otak kita

lebih peka bekerja dan metabolisme tubuh kita beristirahat karena kita tidak makan dan tidak minum sejak matahari terbit dan terbenam selama satu bulan. Keadaan tubuh yang baik dan otak yang lebih jernih ini memberikan kepada kita kesempatan fisik dan keleluasaan waktu (waktu untuk makan jadi tak ada) untuk merenung dan berkontemplasi lebih jauh ke dalam diri kita sendiri dan memikirkan perbuatan yang telah kita lakukan selama setahun sebelum sejak 1 syawal yang menjadi momen pensucian diri, hingga hadir kembali Ramadhan berikutnya.

Puasa Ramadhan pun menjadi latihan fisik dan mental yang sangat bagus untuk menumbuhkan berbagai sikap, sifat, dan kebiasaan positif di dalam hidup kita.

Puasa membuat kita lebih menghargai waktu dan masa hidup yang kita jalani. Puasa juga membuat kita lebih menghargai kesehatan diri kita. hal ini karena pengaturan makan dan minum dalam berpuasa sangat rinci dengan aturan waktu yang baku. Metabolisme tubuh kita jadi terolah lewat puasa sebulan penuh hingga keadaan tubuh kita menjadi makin baik.

Selain baik untuk tubuh, puasa juga baik untuk kesehatan mental. Puasa juga membuat kita bersikap lebih positif terhadap diri sendiri dan bersikap lebih positif terhadap orang lain saat berinteraksi. Hal ini karena dalam berpuasa kita dianjurkan untuk menahan amarah dan hawa

nafsu, bukan hanya sekedar tidak makan dan tidak minum.

### **Zakat sebagai kekuatan bermasyarakat**

Zakat memberikan kita kesempatan untuk melakukan perbuatan baik pada orang lain. Sudah menjadi sifat manusia untuk hidup saling tolong menolong.

Bilangan angka atau harga yang harus kita bayar untuk berzakat pun hanya sedikit. Kita jadi merasakan perasaan senasib sepenanggungan dengan setiap orang yang kita temui, dengan membiasakan diri berzakat.

Untuk kalangan berpunya, zakat yang dihitung bisa jadi terbilang besar, namun janganlah hal ini menjadi penghalang untuk kita melakukan zakat. Besarnya zakat itu bisa dibagi antara beberapa mustahik sehingga bilangannya tidak terlalu besar dan tidak terasa berat untuk menyalurkannya. Kehidupan kita akan terasa lebih berharga dengan kita banyak berbagi.

Mungkin remaja belum banyak memikirkan mengenai zakat ini, karena belum terkena kewajibannya. Tapi belajar mengenai zakat dan belajar menyalurkan zakat sendiri akan memberimu pengalaman untuk belajar mengelola uang yang kamu miliki dan lebih menghargai penghasilan yang kamu dapatkan nantinya.

Dengan berzakat, kita bisa membantu banyak orang walau hanya dengan bilangan harta yang sedikit. Rasa sosial kita menjadi bertambah. Dengan berzakat, kita menumbuhkan kebiasaan untuk bermurah hati dan berbagi kebahagiaan. Berbagi kebahagiaan akan menggandakan bilangan kebahagiaan yang kamu miliki. Dan kamu bisa berbahagia bersama lebih banyak orang lain.

Memiliki kesempatan untuk berzakat akan membuatmu tumbuh menjadi orang yang bercita-cita besar. Cita-cita sosial, karena zakat membuatmu tumbuh menjadi manusia sosial yang lebih baik.

Apapun kamu dan dimanapun keberadaanmu, zakat akan membantumu berbagi pada orang lain dengan bilangan yang mudah. Tak ada lagi cara sosial lain untuk bersama membantu orang yang membutuhkan lewat cara selain zakat. Cara seperti pungutan akan membuatmu merasakan ketidaknyamanan, sementara zakat akan membuatmu tetap merasa senang, karena kamu mengetahui bahwa aturan tersebut datang dari Allah SWT.

Semua rukun dalam rukun Islam memberikan kepada diri kita dan hidup kita kesempatan untuk menebarkan kebaikan. Lima rukun dalam Islam akan berdiri saling menopang satu sama lain untuk membentukmu menjadi manusia berkepribadian baik dan mulia. Zakat akan membentukmu menjadi orang yang berhati

lembut dan penyantun. Kamu akan tumbuh menjadi orang yang suka membantu orang lain, dimanapun kamu berada.

### **Haji menjadikan cita-citamu melambung**

Setiap orang bisa memilih bagaimana cara untuk menjalani hidupnya dan cita-cita apa yang ingin diwujudkan. Namun di dalam Islam kita diberikan lebih banyak contoh lagi mengenai bagaimana cara untuk menjalani hidup kita.

Menjalankan perintah Allah akan memberikan padamu kebahagiaan dalam beribadah dan ketenangan dalam menjalani hidup sebagai hasil dari ibadah itu.

Setiap ibadah memberikan berkah pada kehidupan kita dan pada pertumbuhan kepribadian kita. Shalat menjadikan kita sebagai orang yang berkomitmen teguh. Membaca Al Qur'an atau tilawah memperkuat pikiran kita. Puasa menyehatkan fisik dan jiwa kita. Zakat menjadikan kita orang yang pengasih dan penyantun. Haji menjadikan kita orang yang bervisi luas.

Haji adalah perbuatan yang dilakukan oleh para nabi. Semua karena para Nabi tersebut adalah orang-orang terkemuka di zamannya, yang memiliki kesempatan untuk menjelajahi dunia.

Haji memberikan kepada kita cita-cita yang tinggi. Berbeda dengan umat lain, umat Islam

sedunia memiliki tempat untuk saling bertemu dan bersatu setiap tahunnya, yaitu di depan Baitullah.

Mengitari pusaran ka'bah sebagai salah satu rukun dalam haji, memberikan energi untukmu menjalani hidup. Karena ritual haji berasal dari sejarah para Rasul-rasul yang diturunkan di dunia.

Haji memperluas visi kita dalam menjalani hidup. Kita tak lagi terkungkung dalam pemikiran kedaerahan atau kewilayahan, tapi lebih bersifat kesemestaan, mendunia, sehingga pandangan atau perspektif berpikir kita akan lebih luas, dan dorongan untuk kita memperluas wawasan menjadi lebih luas, tidak sempit.

Tidak hanya dalam masalah perluasan pikiran, haji pun memberi kita keuntungan dalam masalah sosial. Beragam aturan dan rukun yang ada di dalam ibadah haji melatih kita untuk lebih peka terhadap lingkungan sosial dan lingkungan biotik di sekitar kita.

Bangunan Ka'bah itu sendiri dikatakan sebagai "rumah Allah" karena didirikan oleh Nabi Ibrahim berdasarkan perintah dari Allah SWT. Kita mengitari Ka'bah, kita menyerukan puja dan puji kita sebagai rasa syukur kita dan sebagai wujud ketundukan kita terhadap perintah Allah SWT. Perbuatan yang kita tiru dari teladan para Nabi ini (thawaf) merupakan refleksi dari kitaran keberadaan Allah yang selalu melingkupi hidup dan diri kita di dalam hidup. Karena itu kita



berusaha untuk selama waktu hidup kita, kembali ke haribaan Allah dengan menjadikan haji sebagai cita-cita yang tinggi. Dengan begitu, hidup kita jadi lebih terisi semangat untuk menjelajahi dunia.

Haji adalah wujud ibadah yang sangat besar. Tak hanya membuatmu memiliki cita-cita yang tinggi, haji pun melatih keterampilan sosialmu dan keterampilan beribadahmu.

Haji membutuhkan persiapan fisik, mental dan finansial yang banyak. Karena itu, seorang muslim didorong untuk tumbuh menjadi insan yang mapan secara kepribadian dan secara ekonomi.

Dengan mewajibkan ibadah haji, Allah SWT memberikan motivasi kepada kita untuk tumbuh menjadi orang yang mapan secara ekonomi. Untuk menjadi orang yang mampu dan kaya. Berarti kita dapat menyimpulkan bahwa setiap muslim itu wajib memotivasi dirinya untuk berusaha dan bekerja dengan rajin agar menjadi mampu dan kaya supaya bisa melaksanakan ibadah haji.

Ibadah haji adalah ibadah yang sangat besar, ibadah yang melibatkan jutaan hingga belasan orang dari berbagai belahan dunia. Dengan melakukan ibadah haji, kita berkesempatan untuk bertemu dengan berbagai etnis muslim di dunia. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Islam mengajarkan kita keberagaman, perbedaan, dan

multikulturalisme yang semuanya bersatu dalam satu aturan hidup.

**Bagian Tiga**  
**Atur diri akan mengAktifkan semua Potensi**

### **Atur otakmu**

Mengapa kita harus mengatur otak kita?

Kita memerlukan kekuatan untuk kita hidup. Dan kekuatan pemikiran adalah hal yang amat penting dalam hidup kita. karena kita hidup setiap hari dengan berpikir. Otak kita adalah modal utama keberhasilan hidup kita. kita menggunakan berbagai ide yang kita peroleh dari berpikir untuk menyelesaikan berbagai permasalahan hidup. Lagipula, tanpa kita melatih kekuatan otak kita dalam berpikir, potensinya tak akan berkembang maksimal.

Otak kita adalah pengendali setiap perbuatan kita. Apapun yang kita rasakan, semuanya berpulang pada pemikiran dan sudut pandang yang kita ambil.

Segarkan pikiranmu dengan selalu mencoba mengambil sudut pandang baru pada masalah apapun yang kamu hadapi. Selalu tersenyum dan tatap dunia dengan ringan.

Apapun yang kau hendak lakukan, yakinilah bahwa potensi dan bekal yang ada dalam diri setiap manusia cukup untuk menyelesaikan permasalahan apapun.

Kekuatan otak bisa didapat dengan menenangkan pikiran. Salah satu caranya adalah dengan menyingkirkan masalah yang mengganggu dari dalam otakmu. Ini akan meringankan pikiranmu selalu. Jangan pernah marah atau mengumbar kemarahan.

Orang yang tidak pernah marah akan selalu mudah menyelesaikan masalah. Sementara, orang yang mudah kesal akan tak pernah bisa menghadapi persoalan apapun.

Tenangkan dirimu. Ambil nafas teratur, isi oksigen ke dalam otakmu. Ini akan selalu dapat menyegarkan pikiran. Coba tarik nafas, lakukan tiga hingga sepuluh kali. Apapun masalah yang sedang membuatmu ruwet, ingat untuk selalu lakukan ini.

Pikiran kamu, bisa dipengaruhi oleh orang lain. Pikiran kamu juga sangat dipengaruhi oleh keyakinan yang kamu anut. Agar kamu tidak terjebak dalam kesalahan, milikilah keyakinan yang benar. Tanpa itu, seluruh hidupmu akan salah.

Apakah itu hidup yang salah? Hidup yang salah adalah hidup yang melandaskan segala sesuatu bukan pada niatan untuk meraih RidhaNya.. Kesalahan yang sempurna terletak dalam mengejar keinginan dan hawa nafsu pribadi.

Atur dirimu dengan mengatur apa yang kamu inginkan, apa yang kamu pikirkan, dan apa yang kamu rasakan. Dengan semua itu kamu akan bisa mengatur masalah yang kamu hadapi.

Kamu akan menjadi cerdas. Kamu akan menjadi lincah berpikir. Kamu akan mampu mengeluarkan semua potensi yang ada di dalam diri kamu. Kamu akan selalu bisa menghadapi hidupmu dengan pemikiran yang sehat dan cerdas.

### **Bagaimana cara mengatur otak kita?**

Ada 3 cara ;

1. atur input yang masuk ke dalam otak kita
2. atur pemikiran aktif yang bekerja dalam diri kita
3. atur output otakmu itu, atau temukan mana diantara hasil pemikiranmu yang kamu keluarkan.

Kenapa ini perlu sekali? Karena, pikiran kita bisa dikendalikan oleh orang lain. Apa yang kita baca, dengar, lihat, semuanya berpengaruh pada pemikiran kita. Kadang, satu dua kalimat, atau sedikit nada dan intonasi membuat kita berubah sudut pandang dalam melihat peristiwa yang sedang terjadi.

Misalnya, kamu sedang ngerasa bete, kesal banget, terus.. kamu dengar sepotong lagu riang yang menyanyikan sebuah lirik kalimat tertentu, kamu lalu jadi berubah. Tadinya kesal jadi riang. Nah, itu bentuk bagaimana pemikiran kita bisa dirubah oleh suatu hal.

Bayangkan bila ada yang secara teratur, berusaha mengambil kendali atau mengatur pemikiran kita.. wah.. kita bisa dikendalikan dong.. pemikirannya... gak mau kan, ada yang mengendalikan pikiran kamu? Makanya.. Kita harus belajar untuk dapat mengatur diri kita sendiri.

Kenapa ini penting? Karena saat ini ada yang namanya "perang pemikiran". Perang pemikiran itu berlangsung dengan gencar. Setiap

hari kita diberondong dengan rentetan peluru pembelokan pemikiran serta bom-bom pemikiran-pemikiran baru.

Semua hal yang kita alami setiap hari, lebih sering banyak bertentangan dengan dasar keyakinan kita. Islam membentuk karakter kita, memberi dasar kokoh pada pemikiran kita.

Islam juga membantu kita mengatur diri kita sendiri, dengan berbagai aturan yang tersaji dengan rinci. Kita bisa menemukan berbagai tuntunan untuk membentuk jalan hidup kita, dengan berbagai petunjuk yang tersebar di dalam Al Qur'an dan hadits.

### **1. Atur input ke otak**

Apa yang kamu lihat, kamu dengar, dan kamu rasakan, bisa mengendalikan dirimu dengan sangat hebat. Karena itu, atur input yang kamu perlukan ke dalam otakmu. Pastikan otakmu hanya mengkonsumsi input sehat, hingga pikiranmu selalu bisa terjaga kebeningan dan kebersihannya.

Dengan pikiran yang telah bisa kamu atur, selanjutnya kamu akan bisa untuk mengatasi asupan input tidak sehat. Pastikan sudut pandangmu terjaga. Dengan itulah input tak sehat bisa kamu atasi.

Pengaturan sudut pandang dalam melihat persoalan ini, kita dapatkan banyak tersebar dalam tuntunan Islam. Salah satunya adalah kita selalu

dianjurkan untuk memiliki prasangka yang baik dan tidak berburuk sangka.

Ingatlah bahwa satu perubahan sudut pandang saja, bisa memporak-porandakan informasi dan pengetahuan yang telah kau miliki. Dan bisa merubah hidup kamu secara total.

Pemikiran kamu adalah pengenali hidup dan diri kamu. Misalnya, kamu terjebak dalam suatu isme yang salah. Ini bisa membuatmu memandang ulang semua yang telah kamu ketahui. Bisa kita lihat dalam pandangan atheisme yang mendasarkan semua pada kebetulan semata.

Bayangkan bila kamu berpikir bahwa semua hal adalah kebetulan, tanpa keberadaan Allah SWT yang mengaturnya.. Kamu pun bisa melakukan perbuatan buruk dan bertindak tanpa norma. Kejahatan kemudian kamu pandang sebagai suatu hal yang sah. Padahal, Allah SWT Maha Melihat dan Mendengar bahkan hingga ke bisikan hatimu yang terdalam dan terhalus.

Tak ada kebetulan di dunia ini. Semua berlangsung dengan pengaturanNya. Landaskan semua pada Kekuatan Allah SWT. Allah -lah yang mengatur semua kejadian yang ada di dunia ini. Semua yang telah kita alami, kita pulangkan pada pertanggungjawaban diri kita, dan pada ke-Maha Kuasa-anNya.

Milikilah dasar keimanan yang kokoh. Yakinilah bahwa hanya itu yang kamu perlukan untuk hidup dengan baik di dunia ini. Kamu akan

hidup mulia, dengan akhlak dan pemikiran yang tinggi dan semakin baik dari hari ke hari. Tanpa itu, kamu akan tersesat dan menuju pada kehancuran dirimu dan hidupmu sendiri.

Kadang kita butuh untuk berada dalam titik ekstrim. Kadang kita juga harus menguji pemikiran kita. Ujian sebenarnya adalah dalam menghadapi permasalahan dan persoalan hidup.

Hadapi hidup dengan sangat hati-hati. Perubahan sudut pandang kita bisa berlangsung sangat cepat dan sangat halus. Ini sering juga disebut dengan pembelokan pikiran.

Pembelokan pikiran kamu bisa berlangsung dengan sangat halus dan cepat. Cukup dengan pengajuan satu dua input yang belum tentu kebenarannya, kamu bisa mengambil suatu keputusan yang tak kamu inginkan terjadi.

Orang yang cerdas biasanya memiliki kekaguman pada diri mereka sendiri. Kamu, jangan sampai seperti itu. Ujub atau bangga diri, akan membuatmu tak bisa berpikir jernih. Jangan biarkan diri kamu terjebak dalam kekaguman terhadap diri sendiri.

Pasti kamu ingat cerita para ilmuwan pintar yang kehilangan keimanan mereka gara-gara ngerasa paling pintar sedunia? Tahu kan? Bahkan, ada yang merasa dirinya lebih hebat dari Tuhan.

Kamu bisa menemukan hal yang sama dalam kisah kehidupan Firaun. Ia merasa dirinya Tuhan karena kecerdasan dan kekuasaan yang



dimilikinya. Hingga memandang rendah semua orang dan menjadi sangat tersesat dengan merasa paling hebat.

## **2. Atur pikiran aktifmu**

Ada saatnya kamu punya masalah yang harus kamu hadapi. Kamu juga paham bahwa masalah itu harus kamu tangani sendiri. Tapi.. gimana caranya?

Sikap dan tingkah laku kamu, ditentukan oleh pikiran kamu sendiri. Apa yang kamu miliki di dalam otak kamu sebagai dasar aturan-lah yang menentukan tingkah laku kamu sendiri. untuk mempermudah hidup kita, kita harus memilih satu jalan aturan khusus untuk kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa adanya tuntunan untuk kita hidup sehari-hari, kita tak akan tahu bagaimana cara seharusnya kita menjalani hidup kita.

Aturan Islam membentuk sikap dan perilaku kita. Dengan selalu mengingat aturan Islam, kita akan selalu terjaga dalam kebaikan dalam seluruh sendi kehidupan kita. Kita harus membuat diri kita selalu teringat untuk menjaga diri kita dalam aturan Islam.

Dengan ini, kita akan selalu selamat. Keputusan yang kita buat, berasal dari pemikiran yang mungkin hanya berlangsung dalam hitungan se per sekian detik saja. Cara kita menghasilkan respon reaktif, itu bahkan tidak diatur oleh

pemikiran kita, melainkan oleh sumsum tulang belakang. Sumsum tulang belakang kita adalah yang mengatur respon. Melatih respon bisa kita lakukan.

Pikiran kamu menentukan tindakan dan sikap kamu. bahkan pikiran kamu menentukan kepribadianmu dan cara kamu menghadapi hidup.

Kamu harus belajar untuk mengatur pikiran aktifmu. Caranya bisa beragam.

Prinsip pengaturan pikiran yang pertama, adalah melatih fokus saat berpikir. Pemusatan fokus harus dilatih. Bagaimana caranya?

1. Sebelum kamu melakukan aktivitas berpikir, misalnya belajar, tentukan tujuanmu. Misalnya untuk memahami materi.

2. Lakukan analisa saat kamu membaca atau mendengar suatu bahan atau materi atau informasi. Pandanglah suatu bahan secara menyeluruh, dan dapatkan ide utama dari apa yang sedang kamu hadapi.

3. Aktifkan kendali ide dalam otak kamu saat kamu sedang berpikir. Apakah pemikiran yang berjalan di otak kamu ada berdasarkan suatu ide aktif tertentu? Bila belum, sortir tiap ide yang kamu temukan dalam informasi baru yang kamu hadapi.

4. atur kerja otakmu berdasarkan tujuan yang kamu ingin capai. Misalnya, kamu belajar bahan A untuk membuat paper. Berarti, kamu harus mendapatkan tujuan dari pembuatan paper

itu apa, lalu sortir materi A itu, cari bahan mana yang sesuai untuk paper yang kamu buat. Lalu, berpikirlah sambil kamu belajar. Saat kamu menulis papermu, alirkanlah ide yang telah kamu pahami, satu demi satu secara runut. Bahasakan kembali idemu dengan gaya bahasa ilmiah yang sesuai.

5. setelah kamu selesai melakukan pekerjaanmu, evaluasi kembali secara menyeluruh. Bila sudah bagus, kamu bisa menyelesaikan pekerjaanmu dengan lebih cepat dan kamu bisa punya waktu untuk melakukan hobimu.

Saat berbicara dan mendengar

Mengatur pikiran aktif juga harus kita lakukan saat kita mengobrol atau berbicara. Dengan begitu, kamu bisa nyambung saat berbicara dengan orang lain.

Dengan mengatur pikiranmu saat kamu mendengarkan orang lain, kamu juga bisa berkomunikasi dengan baik dan kamu bisa memahami maksud lawan bicaramu dengan tepat.

Kamu juga harus membiasakan diri menyampaikan ide yang ingin kamu sampaikan dengan teratur dan tepat, sesuai dengan lawan bicara yang kamu hadapi.

Cobalah belajar untuk menjadi pembicara profesional. Pembicara profesional memiliki kerangka berpikir tingkat tinggi saat ia bicara. Otak seorang pembicara profesional penuh dengan

wawasan dan informasi terbaru. Kamu juga harus bisa begitu, bila ingin hidupmu lebih berhasil.

Apa keistimewaan seorang pembicara profesional? Pembicara profesional punya konsep-konsep berpikir yang matang. Mereka juga memiliki teknik berbicara dalam kerangka pemikiran yang teratur dan tepat guna, sesuai dengan tujuan dari presentasi.

Beda antara pembicara profesional dan yang tidak adalah pada kemampuan mereka dalam menyerap ide dan masalah serta menjawab masalah tersebut dan mengolahnya dalam pikirannya lalu ia menjawab masalah tersebut dengan cara yang tepat dan bahasa yang sesuai, hingga semua orang mengerti.

Pembicara profesional juga menyenangkan dan tidak membosankan. Mereka selalu bisa memanfaatkan momen. Kita pun bisa berlatih begitu. Caranya adalah dengan sensitif pada ide yang sedang mengalir dalam satu pembicaraan.

Oprah Winfrey sangat profesional memandu acara dengan memberikan respon-respon yang tepat pada pembicaraan yang tengah berlangsung dan menanyakan pertanyaan dengan cara yang enak. Ia pun menyelipkan joke dengan responnya yang lucu, pada saat yang tepat. Ia berusaha agar pembicaraan yang terjadi dapat memberikan suatu pengetahuan yang berarti bagi para pendengar dan penikmat talkshownya.

Carilah para pembicara profesional lainnya dan pelajari cara mereka berbicara. Kebanyakan dari mereka pasti memiliki cara berpikir dan mengatur pikiran aktif mereka dengan baik.

Apa buktinya? Buktinya adalah para pembicara profesional tidak pernah membiarkan pembicaraan mereka terpengaruh oleh pikiran, perasaan dan kegiatan diri mereka. Mereka bisa menyembunyikan rasa sedih, rasa kesal, atau bisa mengungkannya sebagai sebuah respon, tapi dengan cara yang baik dan tetap menonjolkan respek pada orang yang diajak bicara.

### **3. Atur output otakmu**

Hasil dari otakmu tak boleh sembarangan. Kamu harus memberikan hasil pemikiran yang bagus saja dalam setiap hal yang kamu jalankan dalam hidupmu.

Bagaimana caranya? Hasil pikiran kita berasal dari proses berpikir yang kamu lakukan. Hasil dari otak kamu ini kamu gunakan untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari.

Dalam waktu remaja, kamu menggunakan pemikiranmu secara aktif untuk belajar, berorganisasi, bermain dan bersosialisasi/bergaul.

Bila kamu sembrono dalam mengerjakan segala hal atau berperilaku asal, bisa ditebak bahwa kamu akan jauh dari kesuksesan.

Pasti kamu sudah mengenal beberapa sosok remaja berprestasi kan? nah, prestasi mereka itu, ada karena mereka secara berhati-hati melakukan perbuatan mereka dengan berusaha yang terbaik.

**Atur fisik**  
**-makan-minum-**

Hidup kita bergantung pada apa yang kita makan. bahan apapun yang masuk melalui mulut kamu, harus kamu perhatikan. Zat apa saja yang diperlukan tubuhmu dan bagaimana kamu harus mengaturnya? (sumber: Henry B. Lin, 2000)

Nutrisi yang kita butuhkan adalah biji-bijian, sayur, buah, air bersih, udara segar, dan sinar matahari yang cukup. semua nutrisi tersebut kita butuhkan dari alam untuk mempertahankan energi dan menggantikan energi penting. Menjadi seorang vegetarian adalah salah satu cara yang baik untuk memelihara kesehatan.

## Gula

Gula dapat menekan sistem kekebalan tubuh kita (terutama pada penderita diabetes). Gula melemahkan efek dari nutrisi lain seperti kalsium, magnesium, dan vitamin B dan juga menghalangi penyerapan nutrisi lain oleh tubuh. Ini karena gula mengandung banyak kalori tapi merontokkan vitamin, mineral dan serat.yang tersisa hanya kalori murni.

Bila makananmu mengandung gula terlalu banyak, kamu akan mendapatkan banyak kalori dari gula, tapi nutrisi lain tak cukup.

Gula yang terlalu banyak di dalam tubuh bisa merusak gigimu, melemahkan sistem kekebalan tubuhmu, dan membuatmu gendut. Karena itu, penting untuk menurunkan asupan gula. Jangan konsumsi gula kecuali kamu sangat

membutuhkannya atau konsumsilah dalam batas tertentu, seminimum mungkin.

Makanan bergula juga bisa mempengaruhi metabolisme tubuh. Gula membakar semangatmu hanya sebentar. Setelahnya, kamu akan merasa depresi. Akibatnya kamu jadi memakan gula lagi untuk merasa bersemangat. Ini adalah siklus makan yang berbahaya.

Bila nafsu makanmu membutuhkan banyak gula dan lemak, metabolisme mu menjadi makin buruk. Tak mungkin tubuh kamu bisa menyimpan kalori yang begitu banyak. Tubuh tak bisa dengan cepat membakar kalori dengan efisien. Hasilnya, makanan yang kamu konsumsi tak lagi jadi bahan bakar yang siap digunakan, tapi tersimpan dalam tubuhmu dalam bentuk lemak. Kamu pun jadi gendut.

Gula buatan jauh berbeda dengan gula yang berasal dari buah dan sayuran. Buah dan sayuran mengandung vitamin, mineral, dan bahan yang bisa mencegah kanker. Bahkan seorang ahli, Henry B. Lin percaya itu bisa mencegah AIDS, karena penyakit itu berkaitan erat dengan peran sistem kekebalan tubuh.

Riset telah menunjukkan bahwa sayuran seperti bok choy, brokoli, kubis, sawi, kembang kol, dll dapat mencegah masalah yang berkaitan dengan prostat, jantung, usus besar, lambung, usus kecil, esophagus, dan dada. Efek yang sama juga bisa dicapai dengan mengonsumsi buah seperti



aprikot, anggur, jeruk, nenas, semangka, dan strawberi. Untuk mendapatkan efek yang optimum, sayur dan buah paling baik bila dikonsumsi dalam bentuk segar dan mentah.

## Lemak

Lin menyarankan 20% kalori yang kamu ambil dalam sehari harus bersal dari lemak. Sisanya, harus berasal dari makanan tinggi serat seperti sayuran. Hal ini untuk menghindari kegemukan. Kegemukan meningkatkan kemungkinan terkena serangan jantung sebesar 2 kali lipat dari orang biasa. Begitu juga resiko kematian akibat diabetes dan hipertensi. Bahkan, ada korelasi yang tinggi antara tingkat kematian akibat penyakit kanker prostat dan kanker payudara dengan jumlah lemak hewani yang dikonsumsi. Statistik menunjukkan orang gemuk hanya hidup sebentar. Lagipula, daging merah adalah salah satu yang disebut dengan polusi diet. Daging merah adalah penyebab utama terjadinya tumor ganas dalam tubuh. Dan menyebabkan penyakit menurun seperti mudah lelah, mudah menua, gangguan pencernaan, dan kegemukan.

## Cara makan

Sistem kesehatan yang baik mencakup cara makan dengan lambat dengan mengunyah sampai

halus. Hal ini tak hanya penting untuk pencernaan dan membuat panjang umur, tapi juga penting untuk mencegah kegemukan dan mencegah berbagai penyakit. Waktu yang baik untuk menghabiskan makanan adalah 15 menit.

Sebuah penelitian bahkan menunjukkan bahwa setelah 20 pekan makan dengan cara yang lambat, rata-rata orang yang obesitas menunjukkan turun berat badannya hingga 10 pon, sebuah hasil yang meyakinkan.

Hal yang juga penting adalah, dengan mengunyah dengan baik, kita melimpahkan banyak ludah ke mulut kita. Ludah mengandung enzim yang penting untuk pencernaan. Semakin banyak, akan semakin baik sistem pencernaan dan gizi dalam tubuh kita. jadi yang menjadi masalah bukanlah apa yang kita makan, dan seberapa banyaknya, tapi bagaimana kita mencerna, itulah yang menentukan kesehatan kita. Hal ini karena tubuh kita memerlukan energi gizi yang cukup sebagai suplai bagi sistem energi dan sistem metabolisme. Fungsi pencernaan yang baik akan memastikan bahwa gizi terserap oleh tubuh lewat pengaturan makan. lagi pula, semakin kita mengunyah makanan secara menyeluruh, rasanya akan semakin lezat.

## Protein

Protein bisa berbahaya bagi kesehatan kita bila diambil dari sumber yang salah dan

dikonsumsi terlalu banyak. Asupan protein yang berlebihan menyebabkan tekanan pada ginjal dan hilangnya kalsium yang berharga dari tulang kita. di negara yang mengkonsumsi banyak protein hewani banyak penduduknya yang menunjukkan banyak patah tulang dan osteoporosis. Sementara, di cina dan jepang, dimana hanya sedikit orang mengkonsumsi protein hewani dan makanan yang dibakar, kasus osteoporosisnya rendah.

Diet yang menggantikan asupan protein dari sayuran menunjukkan penurunan jumlah kolesterol. Level asupan protein sehari untuk orang dewasa adalah 50 gram sehari.

Diet rendah protein secara dramatis mengurangi resiko terkena kanker payudara, penyakit jantung, kanker usus, diabetes dan beberapa penyakit mematikan lainnya.

Kita tak perlu khawatir kekurangan protein selama kita memakan buah, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, dan gandum murni. Karena jumlah protein yang terkandung mencukupi dan proteinnya sangat bagus. Banyak dikatakan bahwa protein dapat meningkatkan energi kita untuk waktu yang singkat. Makanan yang kaya protein bisa menggantikan ketergantungan kita pada lemak.

## Kolesterol

Kolesterol adalah aspek dalam gizi yang paling banyak diperbincangkan. Kolesterol

mengalir dalam darah dalam lipoprotein. Kolesterol adalah bahan yang dibutuhkan untuk menyusun banyak hormon dan vitamin D, untuk memproduksi asam lemak, dan untuk mengolah lemak yang dikonsumsi.

Ada dua jenis kolesterol. Yang berguna untuk tubuh kita adalah kolesterol lemak jenuh (high density lipoprotein-HDL). Dan satu lagi adalah kolesterol lemak tak jenuh (low density lipoprotein -LDL), kolesterol buruk. LDL masuk ke dalam tubuh melalui konsumsi makanan berlemak yang diawetkan.

Tubuh kita akan memproduksi kolesterol dengan jumlah yang cukup untuk keperluan setiap hari. Ekses kolesterol yang berlebihan bisa menyebabkan aneka ragam penyakit jantung.

Kolesterol tidak larut dalam darah, dan dapat menumpuk bila terdapat banyak di darah. Tumpukan kolesterol ini bisa mempersempit aliran darah dan menyebabkan serangan jantung.

Kenapa sejumlah orang menyimpan terlalu banyak kolesterol? Makanan daging dan lemak yang diawetkan dapat menaikkan tingkat kolesterol secara signifikan. Dan hanya asupan tinggi daging yang bisa menyebabkan resiko kolesterol tinggi.

Makanan rendah lemak seperti buah dan sayuran dapat memberi efek yang bagus pada tubuh. Kandungan vitamin C yang banyak

terdapat di dalamnya bisa menurunkan resiko serangan jantung.

## Serat

Makanan olahan biasanya rendah serat. Serat susah diserap tubuh dan biasanya keluar dari tubuh dalam bentuk yang mirip dengan waktu masuknya. Tapi serat amat penting dalam mendukung kerja usus dan mengatur gula dalam darah. Sesuai dengan fungsi pencernaannya, serat menstop kolesterol dan membantu menghilangkan kolesterol dari dalam tubuh. Serat juga berguna dalam mencegah penyakit jantung, hipertensi, dan obesitas.

Kekurangan serat bisa menyebabkan sejumlah penyakit :

- obesitas : serat tidak mengandung kalori, dan tidak membuat gemuk. Bahkan bisa mencegah tubuh dari menyerap lemak dengan membawanya keluar dari dalam tubuh. Tanpa adanya serat, seluruh lemak akan diserap tubuh dan bisa menyebabkan obesitas dan hipertensi
- konstipasi : serat membantu gerakan usus besar untuk menyerap air, sehingga feces menjadi lembut dan dapat bergerak turun dari usus besar dengan mudah. Kekurangan serat bisa membuat gerak lambung terganggu.

- Penyakit jantung koroner : serat bisa membawa kolesterol keluar tubuh. Kekurangan serat bisa menyebabkan meningkatnya resiko penyakit jantung koroner
- Kanker usus : karena usus mempercepat lewatnya zat karsinogen melalui usus besar, ini membuat berkurangnya kesempatan dari zat itu untuk diam di dalam kolon dan berkembang jadi tumor ganas
- Diabetes : kekurangan serat bisa merusak produksi hormon insulin oleh pankreas. Ini menyebabkan gula tertimbun di dalam sistem peredaran darah.
- Penyakit divertikular : konstipasi timbul dari kekurangan serat yang menyebabkan rusaknya dinding usus karena kesulitan mencerna kolesterol hingga menimbulkan penyakit hemorrhoids dan divertikulosis

Makanan awetan mengakibatkan pencernaan terganggu. Riset telah menemukan bahwa buangan yang tersimpan dalam tubuh akan berubah menjadi racun dalam dua hari. Yang mengakibatkan banyak penyakit seperti insomnia, impotensi, gangguan pencernaan, dan depresi. Bila kamu sudah terlanjur sakit, gerak lambung yang melambat bisa memperburuk keadaanmu. Ini membuat tubuh kamu jadi medium yang tepat untuk tumbuhnya berbagai penyakit.

Terganggunya fungsi pembuangan dari tubuh kita bisa memicu reaksi berantai dalam banyak organ tubuh dan sistemnya. Seperti hati, ginjal, limpa, paru-paru, dan sistem pernafasan. Misalnya, bila hati rusak karena disfungsi lambung, darah menjadi kotor. Ini membuat zat asing yang masuk ke dalam tubuh bisa memasuki sistem sel. Perubahan ini bisa memicu kanker.

Untuk mempertahankan gerakan lambung yang sehat dan halus, kita harus menjaga tubuh kita dalam jumlah serat dari beragam sumber. Seperti sayuran segar, buah-buahan, kacang-kacangan, dan gandum kaya serat. Manfaat lain dari memakan makanan yang beragam adalah, hal ini memastikan tubuh kamu mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk melawan penyakit. Makanan dengan karbohidrat kompleks mengandung banyak serat, hingga tak menumpuk menjadi lemak.

## Garam

Kita biasa menambahkan garam di makanan kita agar lebih berasa. Makanan olahan yang kita beli mengandung banyak garam dan gula. Namun ternyata garam menjadi penyebab dari banyak penyakit kronis.

Garam tidak mengandung vitamin, tidak juga protein, bukan mineral, tanpa serat, tanpa zat gizi dalam bentuk apapun. Garam bahkan mencuri

kalsium dari tubuh dan menyerang sistem pencernaan.

Asupan garam berlebihan menunjukkan kaitan yang erat dengan hipertensi, nuerasthenia, konstipasi, penyakit ginjal, edema, kerusakan jaringan tubuh, dan kanker gastrointestinal. Ini semua karena terlalu banyak garam di dalam tubuh dapat melepaskan cairan tubuh, meningkatkan tekanan darah, dan menjadi awal gejala penyakit seperti kaki berkeriat. Jantung pun harus bekerja ekstra keras dengan tak adanya jumlah cairan darah yang cukup.

Energi pada makanan

Beda makanan, berbeda pula energi yang dihasilkannya. Makanan mempengaruhi tubuh dengan cara yang berbeda. Makanan terbagi menjadi makanan yang panas dan dingin.

Makanan yang hangat atau panas dapat menghangatkan tubuh dan mempermudah sirkulasi darah. Cocok untuk musim penghujan. Daging kambing, jahe, kurma, merica, bawang putih, leci dan daging ayam termasuk dalam kategori ini. Jika ada orang yang kekurangan panas tubuh, penting untuknya mengonsumsi makanan-makanan hangat tersebut.

Pada musim panas, penting untuk menjaga harmoni tubuh dengan mengonsumsi makanan yang lebih bersifat dingin. Filosofi ini mengatur



makanan yang harus dimakan pada musim tertentu demi kepentingan kesehatan.

## Air

Sekitar 55 hingga 68 persen bagian dari tubuh kita terdiri dari air. Bahkan sepertiga bagian dari tulang adalah air. Sistem syaraf dan otot kita pun didukung oleh air. Air harus terjaga simpanannya dalam tubuh agar kita tetap sehat.

Kasus ekstrim, seperti kehilangan sepersepuluh bagian air dari tubuh kita, akan mengakibatkan dehidrasi yang berujung pada kematian. Bahkan kehilangan jumlah air sedikit saja bisa mengakibatkan rusaknya fungsi tubuh.

Bila kita kehilangan 1% cadangan air dari tubuh kita, kita akan merasa haus. Dan bila kita kehilangan 6% cadangan air dari tubuh kita, kita akan jatuh pingsan. Dehidrasi bahkan bisa berujung pada kematian.

Penting untuk kita mengonsumsi banyak air setiap hari untuk menjaga kesehatan kita. Air tak hanya penting untuk kehidupan, tapi juga bisa membantu kita jauh dari banyak penyakit seperti konstipasi, infeksi, dan masalah ginjal.

Air diperlukan dalam mencerna protein, tepung, dan lemak menjadi gizi yang bisa diserap oleh sel tubuh. Tak hanya di dalam usus, tapi juga di dalam ginjal, lambung, kulit, dan jantung, semuanya tergantung pada air untuk mengeluarkan racun dari tubuh.

90% plasma darah terdiri dari air. Kehilangan air berarti kehilangan darah. Oleh sebab itu, jumlah air dalam darah menjaga temperatur tubuh pada taraf normal. Karenanya, konsumsi air penting di musim panas. Karena pada situasi panas, tubuh bisa kehilangan seperempat jumlah cadangan airnya karena keluarnya keringat.

Air juga penting untuk mengalirkan nutrisi, sebagai pelumas sendi dan tulang, dan menghilangkan kotoran dari dalam tubuh. Bahkan kekurangan air dalam jumlah sedikit saja bisa membuatmu sakit. Bahkan menurut fakta, dehidrasi adalah penyebab umum dari kelelahan dan penyakit cepat menua sebelum waktunya.

Kita bisa bertahan hidup selama dua minggu tanpa makanan, tapi hanya bisa bertahan lima hari tanpa cairan.

Meminum segelas air begitu kita bangun tidur, setidaknya 15 menit sebelum sarapan, penting untuk melarutkan racun yang ada dalam tubuh dan menghasilkan keseimbangan di dalam tubuh. Hasilnya, kita akan merasa segar sepanjang hari.

Kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi

Untuk kepentingan kesehatan, tak hanya kita harus memperhatikan apa yang kita makan, kita juga harus memperhatikan, sebanyak apa kita memakannya. Karena makan itu menyenangkan,

banyak orang menjadi banyak makan. Seringkali apa yang kita makan tak sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh.

Mulut kita bukan peramal gizi yang baik. Apa yang kita rasa enak belum tentu baik. Makan berlebih bisa menyebabkan hipertensi, kelelahan, keracunan usus dan hati, serangan jantung, dan bahkan kanker dan obesitas.

Efek utama dari makan terlalu banyak adalah meningkatnya tekanan pada perutmu dan pada sistem pencernaanmu. Perut jadi kelebihan beban kerja, padahal kapasitas kerjanya terbatas.

Seperti tubuh dan pikiran kita, sistem pencernaan kita memerlukan waktu untuk beristirahat untuk mempertahankan fungsi kerjanya dan efisiensinya dalam jangka panjang.

Bila pencernaan kita terganggu, bagian lain dari tubuh kita juga akan terganggu. Karena nutrisi yang diperlukan tubuh harus dicerna dulu sebelum bisa digunakan oleh tubuh.

Filosofi cina menyarankan untuk makan hanya sebanyak 70-80% saja dari kapasitasnya. Tubuh akan “menghukum” kita dengan banyak penyakit bila kita makan berlebih.

Ada jam biologis yang mengendalikan waktu lapar kita. namun bila kita makan tanpa batas, jam biologis ini akan rusak dan menjadi bodoh. Kita akan tak tahu kapan harus makan dan menjadi selalu kelaparan atau telat makan.

Kita sebaiknya tak makan lebih dari tiga kali sehari. Yaitu, sarapan dengan gizi berkualitas tinggi, makan siang dengan kuantitas asupan banyak, dan makan malam dengan asupan teringan. Sarapan adalah waktu makan terpenting.

Makan terlalu banyak saat malam hari bisa mengganggu tubuh kita. janganlah banyak makan di luar (restoran, kafe) karena pertimbangan gizi dan jumlah gula dan garam yang dipergunakan.

Berpuasa adalah salah satu teknik untuk membiarkan tubuh mencerna makanan. Puasa bisa memulihkan pencernaan dan mencegah obesitas. Dan kita akan merasa lebih baik secara fisik dan mental.

## Enzim

Cara makanan dimasak bisa mempengaruhi kesehatan kita. ini karena jumlah enzim yang kita butuhkan tergantung pada bagaimana makanan dimasak. Makanan yang segar dan mentah masih mengandung enzim dalam jumlah banyak, dan fungsi tubuh kita tergantung padanya.

Namun, bila kita menggunakan panas yang terlalu tinggi untuk memasak, kita akan menghancurkan terlalu banyak vitamin dalam makanan. Banyak makanan olahan yang kita temui di pasaran sebenarnya telah kehilangan enzimnya. Penggantian gizi secara sintetik bisa menyebabkan

penurunan dini dan kematian yang lebih awal dan menjadi penyebab dari banyak penyakit turunan.

Mengapa enzim sangat penting untuk kesehatan? Karena Enzim dari makanan adalah katalis (pencepat reaksi) biokimia dari enzim tubuh yang dikeluarkan oleh pankreas dan organ lainnya.

Enzim tubuh fungsinya beragam. Ada yang membantu pencernaan, ada yang mengalir dalam darah untuk membersihkan tubuh dari sel-sel mati, mikroba berbahaya dan racun. ada juga yang berperan dalam sistem metabolisme dan kekebalan tubuh. Enzim penting untuk kesehatan dan penajagaan fungsi tubuh secara keseluruhan.

Bila kadar enzim rendah, pencernaan terganggu, kekebalan tubuh menurun, dan darah dalam tubuh jadi kotor, hingga menimbulkan penyakit.

Makanan mentah adalah sumber enzim yang terbaik. Atau paling tidak jangan memasak sayuran dan buah hingga terlalu matang dan jangan juga terlalu dingin.

## **Olahraga**

Berikut ini adalah keuntungan berolahraga secara teratur :

- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Menurunkan tekanan darah
- Meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kolesterol buruk (LDL)
- Meningkatkan tingkat metabolisme tubuh, dan mempercepat pembakaran lemak
- Menstabilkan suhu tubuh sepanjang hari
- Meningkatkan pernapasan dan membersihkan paru-paru
- Merendahkan resiko kanker payudara
- Meningkatkan kualitas tidur dan menyembuhkan insomnia
- Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke berbagai bagian tubuh, dan mempertahankan ingatan kita serta kekebalan tubuh.
- Memperkuat otot jantung, melindunginya, dan mengurangi kecenderungan darah untuk membentuk bintik darah, dan membuat otot makin bertenaga dan lebih efisien dalam memompa darah
- Menguatkan tulang tubuh dengan meningkatkan ketebalan tulang dan menyegarkan otot, mencegah osteoporosis.
- Menjaga tubuh kita kuat dan ramping; meningkatkan massa tulang dan menurunkan lemak

- Meningkatkan mood dan memperbaiki keadaan ruhani kita
- Mempercepat gerakan usus besar, mempercepat jalannya makan di usus, dan mencegah konstipasi dan kanker usus kecil
- Membantu pembersihan tubuh lewat keringat dan gerakan usus besar
- Mendukung tumbuhnya enzim pengkonsumsi kalori dan meningkatkan kekuatan otot untuk menggunakan gula
- Mengendalikan berat badan, mencegah diabetes, obesitas dan hipertensi
- Menyembuhkan ketegangan fisik dan tekanan mental
- Meningkatkan kemampuan kita untuk menghadapi kesulitan dan krisis hidup
- Menstimulasi moral dan meningkatkan energi
- Menghaluskan dan menyuburkan pertumbuhan kulit
- Memulihkan tubuh dari flu dan demam dengan meningkatkan sistem kekebalan
- Memperlambat proses penuaan

Bermacam olahraga bisa kau lakukan :

- Berjalan, berjalan cepat,
- berlari/jogging
- menari/senam/ bela diri

## **-tidur dan istirahat-**

Manusia menghabiskan sepertiga dari waktunya untuk tidur dan beristirahat. Seperti berputarnya matahari pada porosnya dan timbulnya malam dan siang, tubuh kita memerlukan waktu untuk beristirahat.

Apa itu istirahat?

Istirahat adalah membebaskan diri dari aktivitas dan kekhawatiran, mendamaikan pikiran dan jiwa.

Istirahat tidak selalu berarti tidur. Meditasi, dzikir, shalat, atau berdoa adalah bentuk lain pelepasan pikiran.

Tujuan dari beristirahat adalah untuk memastikan beraneka fungsi tubuh bekerja secara efisien dan dapat tetap sehat sepanjang hidup kita. Kita membutuhkan waktu untuk beristirahat sesuai dengan banyaknya waktu yang kita gunakan untuk belajar dan bekerja.

Bila kita kelelahan, tubuh kita jadi lebih rentan terhadap penyakit. Tidur penting untuk kesehatan dan kehidupan kita. Agar sistem kekebalan tubuh kita terjaga, kita harus tidur dan beristirahat setiap hari. Penelitian modern menunjukkan bahwa istirahat yang cukup menjaga vitalitas tubuh kita, mengatasi tekanan dan depresi,



serta meningkatkan produktivitas kita, juga meningkatkan kebahagiaan kita.

Sebaliknya, kekurangan tidur yang kronis bisa mengakibatkan melemahnya sistem kekebalan tubuh kita, meningkatkan tekanan darah kita, memperlambat pertumbuhan, membuat kita mudah stress, menurunkan efektivitas kerja kita, dan meningkatkan resiko kecelakaan.

Statistik menunjukkan, insomnia mengganggu sistem berpikir dan menurunkan konsentrasi, bahkan menyebabkan depresi hebat. Tak ada yang bisa menggantikan waktu tidur.

Namun, kebanyakan tidur pun tak baik. Tidur berlebih bisa mengganggu mengalirnya energi kita dan merusak tulang kita. Mereka yang tidur terlalu banyak biasanya memiliki semangat yang rendah, selera yang kurang, jantung yang lemah, dan derita akibat sakit tulang dan otot.

Kebanyakan dari kita memerlukan tidur sebanyak 8 jam sehari untuk menjaga kesehatan. Apa yang kita dapat dengan mengorbankan tidur biasanya harus digantikan dengan hal lain di masa depan.

Aturan emas yang penting untuk kita ingat adalah “early to bed and early to rise” akan membuat kita lebih bahagia, sehat dan bijaksana.

Hal-hal berikut ini akan meningkatkan kualitas tidurmu :

- mandi air hangat sebelum tidur. Dapat merelaksasikan tubuh dan pikiran kita,

meningkatkan temperatur tubuh kita, dan membuat kita merasa mengantuk. lagipula, tubuh yang lebih bersih membuat kita tidur lebih nyaman. Terutama untuk mereka yang suka kebersihan.

- Merendam kaki di air hangat selama 5-10 menit segera sebelum tidur, memiliki efek terapeutik. Yaitu tubuh terasa lebih hangat, sehingga bisa tertidur dengan nyaman, mengalihkan darah dari otak ke bagian tubuh lainnya, membantu mengatasi arthritis atau masalah kaki dan punggung lainnya, memudahkan peredaran darah, menyehatkan ginjal, dan mengembalikan energi tubuh. Baik juga untuk penderita darah tinggi.
- Mengatur waktu yang tetap, kapan tidur dan kapan bangun. Tidur yang terjadwal akan membantu jam biologismu untuk membentuk siklus alami. Sebagai hasilnya, kamu akan tertidur dengan mudah dan bangun dengan enak. Jagalah jam tidur ini bahkan di akhir pekan.
- Memastikan udara dan ventilasi yang cukup di ruang tidur. Bila perlu, buka jendela agar udara segar masuk. Udara segar baik untuk jantung dan otak.
- Jangan tidur dengan perut lapar. Rasa lapar mengganggu tidurmu dengan dua

cara : menurunkan tingkat gula darah, dan membuat perutmu berbunyi dan bereaksi.

- Jangan juga tidur dengan perut penuh. Bila kamu tidur segera setelah makan malam, kamu akan mengalami penurunan kualitas tidur, merasakan masalah kesehatan seperti sakit perut dan sakit jantung.
- Tidak meminum kopi, teh, coklat, atau makanan yang mengandung zat tersebut, terutama di sore hari atau larut malam.
- Matikan lampu saat kamu tidur. Juga matikan tivi dan radio. Kegelapan dan kesunyian menghasilkan tidur yang cepat, dan lelap .
- Jangan menutupi kepalamu saat tidur karena bisa mengurangi udara segar. Padahal kamu membutuhkan banyak udara saat tidur.
- Jaga agar temperatur ruangan tetap dingin. Ini membuatmu tidur lebih baik, dan memperkuat sistem kekebalan tubuhmu selama waktu tidur yang amat lelap. Kepercayaan cina menyebutkan ada hubungan antara temperatur udara dan temperatur pikiran. Temperatur yang dingin akan membantumu cepat tertidur dan tidur lebih lelap.
- Pastikan tempat tidurmu nyaman. Ini berarti tempat tidurmu harus memiliki kualitas baik, kasur yang bagus akan

menunjang tulang belakangmu dan tidak membuat tubuhmu melesak ke dalam kasur.

- Jangan tidur dengan pikiran sibuk. Untuk tidur dengan enak, hentikan berpikir serius paling tidak setengah jam sebelum tidur. Bila pikiranmu masih sibuk, tenangkan diri dengan berjalan-jalan untuk relaksasi
- Pijat tubuhmu sebelum tidur, dengan bantuan orang lain atau pijat mandiri.
- Lakukan latihan olahraga di sore hari. Agar kamu tidur lebih lelap dan badan lebih segar.

#### Fakta-fakta mengenai tidur

Mimpi adalah aktivitas mental yang terjadi saat kita tidur. Mimpi menunjukkan bahwa pikiranmu masih bekerja sewaktu kamu beristirahat. karena itu, mimpi bisa dikatakan mencuri tidur. Mimpi tidaklah baik dalam pandangan kesehatan. Lebih jarang kita bermimpi, kita akan menikmati kesehatan dengan lebih baik.

Apa yang kita makan, kapan kita memakannya, dan seberapa banyaknya, mempengaruhi kualitas tidur kita. bahkan, kebiasaan makan yang tak sehat seperti makan terlalu banyak atau sering makan pedas, merupakan penyebab insomnia. Stimulan lain seperti kopi, teh dan alkohol, juga bisa mempengaruhi tidurmu.

Saat baru bangun tidur, jangan langsung loncat bangun. Bahkan bila kamu sudah terlambat bangun. Buka matamu perlahan dan tetap dalam posisi tidur sampai kamu siap secara fisik dan mental untuk bangun. Dipercaya hal ini dapat mengurangi sakit jantung dan flu. Kenapa? Karena tubuh kita mengalami periode transisi dari tidur ke bangun. Energi tubuhmu perlahan harus membangkitkan sistem kekebalan tubuhmu, barulah kamu kembali segar menjalani harimu.

Tekukkan kakimu ke arah dada di dalam selimut sebelum kamu bangun. Peluklah kedua lututmu dan regangkan hingga menyentuh kepalamu. Atau pijatlah tubuhmu beberapa saat. Ini akan menyegarkan otot-otot yang semula tertidur.

Tidur setelah makan siang adalah kebiasaan di beberapa negara arab dan di cina. Hal ini ternyata baik untuk merestorasi energi tubuh dan mengembalikan kondisi tubuh hingga segar kembali. Kamu bahkan akan sanggup untuk bekerja sampai larut malam.

### -Atur kebersihan tubuh-

Kita harus bersih secara fisik dan mental agar bisa sehat. Kita pun harus bersih secara internal dan eksternal.

Empat bagian dari tubuh manusia yang harus bersih adalah; usus besar, paru-paru, ginjal dan kulit. Usus besar menyingkirkan kotoran dalam tubuh dari apa yang kita makan. Paru-paru membawa keluar persediaan udara dalam tubuh yang kita dapat dari bernafas. Ginjal membersihkan tubuh lewat pembentukan urin, dan kulit mengeluarkan racun keluar dari tubuh dengan berkeringat melalui pori-pori tubuh.

Bagaimana kita menjaga kebersihan tubuh

Mencuci tangan adalah hal penting. Kita menggunakan tangan untuk banyak hal. Mencuci tangan dengan sabun sesampainya kita di rumah, sebelum makan dan setelah dari belakang, untuk menghilangkan bakteri sebelum masuk ke dalam tubuh.

Mensikat gigi setidaknya sehari sekali, setiap habis makan, sebelum tidur, berkumur-kumur di pagi hari dan sehabis makan. Dua baris gigi kita adalah penanda kesehatan yang penting. Kondisi gigi mempengaruhi penampilan dan meningkatkan daya tarik. Perhatikan jenis sikat gigi, cara menyikat gigi, dan pasta gigi yang digunakan. Gunakan sikat gigi yang lembut. Untuk

melindungi gigimu, benamkan sikat gigi dalam air hangat selama beberapa menit sebelum digunakan. Gosok gigi secara vertikal satu persatu. Menggosok gigi secara horizontal akan merusak enamel atau lapisan gigimu. Cara menggosok gigi yang salah akan menyebabkan abrasi gigi.. Kesalahan dalam menggosok gigi bahkan bisa merusak fungsi hati. Hal ini terjadi karena darah mengalir dari gigi ke hati. bila darah terinfeksi oleh gigi yang rusak, organ hati kita bisa berada dalam bahaya.

Usus besar yang bergerak dengan halus dan teratur menyehatkan kita. Bila ada kotoran dalam tubuh yang beracun, akan muncul masalah kesehatan seperti sakit kepala, susah tidur, gangguan pencernaan, kehilangan selera, konstipasi, tukak lambung, hemorrhoids, dan bahkan kanker indung usus. Karena itu kita harus menjaga agar tubuh kita sehat dan bersih.

Tips untuk menjaga kebersihan fisik :

- mandi paling tidak sehari sekali untuk membersihkan kulit dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Kulit adalah organ yang paling banyak membuang zat dari dalam tubuh. Kulit terdiri dari 96juta pori-pori. Banyak racun dari dalam tubuh yang dikeluarkan lewat pori-pori. Setiap hari kita berkeringat, ada sebum dan kotoran yang menumpuk di kulit setelah aktivitas sepanjang hari.

Penting untuk membersihkan kulit secara teratur. Mandi adalah tindakan yang paling tepat untuk membersihkan kulit.

- Mandi air hangat sebelum tidur Mandi air hangat menguntungkan kesehatan, meredakan rasa sakit, merelaksasikan syaraf, memulihkan kelelahan, menjaga peredaran darah dan energi, dan memperbaiki tidur.
- Mencuci rambut setiap minimal 2 kali sepekan. Ini akan menjaga rambutmu sehat, dan meningkatkan semangatmu.
- Memotong kuku sepekan sekali. Kuku bisa menyimpan bakteri. Menjaga kebersihan kuku akan mengurangi resiko masuknya bakteri ke mulut.
- Menjaga penggunaan sikat gigi, sisir, dan handuk. Setiap orang di keluarga harus memiliki sikat gigi, sisir dan handuk sendiri. Jangan berbagi keperluan ini dengan orang lain. Jagalah kebersihan sikat gigi, sisir dan handukmu dan gantilah secara teratur.
- Jaga sirkulasi udara di rumah. Mungkin akan peredaran udara di berbagai ruangan di rumahmu selama belajar, bekerja dan tidur. Udara segar akan membantumu tetap bersemangat dan menyehatkan pikiranmu. Dan udara segar juga membunuh kuman-kuman.



- Jaga pencahayaan setiap ruangan di rumahmu. Sinar matahari bersinar dengan murah dan bisa membunuh bakteri. Bahkan pasien penyakit paru-paru disarankan untuk duduk mandi matahari di pagi hari karena sinar matahari bisa membunuh banyak kuman dan membersihkan rumah kita secara teratur, juga menghilangkan bau.
- Jaga kebersihan wc di rumahmu. Banyak sekali kuman-kuman bisa berkembang biak disana. Siram toilet sampai benar-benar bersih.
- Perhatikan kebersihan dapur, karena semua makanan berasal dari sini. Jaga jangan sampai daging bersentuhan dengan bahan makanan lain. Gunakan talenan yang berbeda untuk sayur dan daging atau cuci talenan setiap kali habis digunakan. Jangan lupa selalu cuci tanganmu sebelum menyiapkan makanan.

### **-atur persepsi : *All in your minds*-**

Menjalani hidup, tak mungkin tanpa berpikir. Karena itu, mengatur persepsi adalah suatu hal yang penting. Ada 4 prinsip yang kita gunakan dalam mengatur persepsi, yaitu :

1. apa yang kita sangka menentukan :  
apa yang kita dengar dan lihat
2. apa yang kita inginkan menentukan :  
kebahagiaan kita
3. apa yang kita pikir menentukan :  
apa yang kita lakukan
4. apa yang kita lihat (baca, tonton, dll),  
apa yang kita dengar (musik, obrolan, dll) &  
apa yang kita pelajari mempengaruhi :  
sikap dan pikiran kita

Karena itu, kita harus lebih menjaga diri dengan mengawasi apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, apa yang kita baca, apa yang kita pelajari, dan apa yang kita sedang pikirkan secara aktif. Bahkan, kita harus menjaga diri dari memikirkan hal yang tidak berguna. Nah, semua hal yang dibutuhkan untuk mengatur persepsi ini telah diatur di dalam tuntunan Islam, yaitu, dengan menghindarkan diri kita dari zina mata dan zina telinga serta dari berangan-angan, karena semua itu mendatangkan banyak bahaya untuk diri kita dan jiwa kita.

Kita harus mengatur diri dengan kebiasaan berpikir yang baik. Kebiasaan berpikir yang baik akan menjadikan waktu kita lebih terisi dengan positif. Miliki perspektif positif saat memandang suatu masalah. Ini akan membawamu pada ide-ide baru untuk menyelesaikan masalahmu. Sementara, berpikir negatif akan menambah jumlah masalah yang harus kamu selesaikan.

Mengatur persepsi atau perspektif dalam hidupmu bisa menjadikan dunia yang kamu hadapi menjadi lebih sederhana. Caranya, dengan merangkum pengetahuan yang sudah kamu miliki dalam kerangka persepsi yang lebih sederhana. Misalnya, saat kamu mendengarkan berita mengenai pemerintahan, coba untuk mengambil persepsi sederhana bahwa pemerintahan adalah kesatuan yang dibuat manusia untuk menjadi lebih teratur dan saling membantu dalam masalah. Dengan begitu, kamu tak akan memandang kotor politik. Kamu akan mengerti mana pihak yang menjadi masalah, dan mana pihak yang baiknya.

Mengatur persepsi juga penting dalam belajar. Biasakan untuk membahasakan kembali berbagai istilah rumit ke dalam istilah yang lebih mudah, agar saat kamu harus mempelajarinya, kamu akan lebih mudah mengerti.

Mengatur persepsi akan sangat penting saat kamu menghadapi masalah. Ambil semua sudut pandang yang ada, kamu akan bisa melihat semua resiko. Lalu, pergunakan solusi yang datang

dari sudut pandang yang termudah, dengan resiko yang paling sedikit. Masalah kamu pun bisa selesai dengan cepat dan kamu tak terjebak dalam kesulitan.

Mengatur persepsi bisa membantumu saat berhadapan dengan orang lain atau orang banyak. Bahkan, memiliki persepsi yang tepat bisa membuatmu menjadi percaya diri dalam berinteraksi. Percaya diri disini berarti yakin bahwa kamu bisa berhadapan dengan keadaan tersebut.

Intermezzoo..

Tahukah kamu bahwa percaya diri adalah masalah persepsi? Tahukah kamu bagaimana cara untuk menjadi percaya diri?

Tentu saja kamu tak akan percaya diri bila

- 1) belum terbiasa
- 2) belum tahu keadaan
- 3) kurang mengenal situasi dan orang-orangnya
- 4) kurang menguasai masalah

karena itu, orang yang berwawasan dan orang yang terampil biasanya tampil sebagai orang yang lebih percaya diri dibanding orang yang kurang bergaul. Pertama, karena memiliki wawasan yang luas, akan menghindarkanmu dari masalah. Kedua, karena memiliki banyak

keterampilan akan membantumu dalam menangani masalah. Jadi, kunci percaya diri adalah: 1) memiliki wawasan yang luas dan 2) memiliki beragam keterampilan.

Mengapa harus mengatur persepsi?

Mengatur persepsi bertujuan untuk membuat pikiran kamu lebih tenang dan perasaan kamu lebih tenteram. Dengan begitu, hidup kamu akan lebih terbantu. Masalah yang kamu miliki jadi terlihat lebih jelas, dan rintangan yang kamu hadapi bisa tampak lebih mudah.

Mengatur persepsi bisa membuat kecerdasanmu melejit hingga sampai pada potensi tertinggi. Berbagai masalah yang harus kamu hadapi akan tampak menjadi lebih mudah dan kamu bisa melihatnya solusi semudah kamu bisa melihat jari tangan kamu yang menuliskannya.

Mengatur persepsi akan membantumu dalam menjalani hidup dengan banyaknya kejadian yang tak terduga.

Bagaimana agar persepsimu bisa teratur?

1. memiliki visi dan fokus hidup yang jelas akan menyortir sekian banyak sudut pandang yang salah dari dalam otakmu dan mempertajam kemampuan berpikirmu, dan menjadikan persepsimu jelas, jernih dan teratur.
2. memiliki sikap dan integritas berpikir

3. mengatur hati agar selalu nyaman, dengan begitu pikiranmu tak akan terganggu oleh perasaanmu.
4. melatih diri menghadapi masalah
5. memahami cara berpikir orang lain
6. memahami adat dan kebiasaan orang dalam berperilaku
7. tidak menganggap masalah sebagai masalah tapi sebagai tantangan berpikir
8. bersikap tenang dan berpikir jernih
9. menajamkan memori/kemampuan mengingat
10. terbiasa menyortir informasi yang baik saja ke dalam otakmu
11. menghindari kebiasaan buruk dalam berpikir.
12. bersikap obyektif dan bersikap jelas
13. bertindak jujur dan berpikir lurus

Powerfull hints :

Apa saja kebiasaan buruk dalam berpikir?

Cognitive Impairment

1. berprasangka  
berprasangka akan membuat pikiranmu kotor dan mampat. Tindakan kamu pun akan menjadi negatif. Kamu akan terjebak dalam persoalan, dan terlilit hingga susah untuk keluar dari persoalan tersebut. Masalahmu bisa selesai dengan cara tidak berprasangka dan mencoba mencari solusi dibanding menjadi

pusing karena suatu keadaan. Mengatur persepsi akan membantumu untuk merasa lebih bahagia saat sendiri maupun saat bersama orang lain.

## 2. membohongi diri sendiri

membohongi diri sendiri berarti menutup jalan berpikirmu sendiri. Kamu akan terjebak dalam keadaan yang amat rumit. Bahkan, jebakan pikiran itu bisa mendatangkan bahaya untuk dirimu sendiri. Jadi, pastikan kamu selalu jujur pada dirimu sendiri.

## 3. berbohong pada orang lain

berbohong pada orang lain adalah suatu masalah besar. Kebohongan akan menjadi noda dalam hidupmu. Jangan pernah sekalipun berbohong. Kamu yang terbiasa berbohong akan hidup menjadi penipu, dan tak ada seorang pun yang membutuhkanmu. Karena kebohongan adalah suatu kebiasaan yang buruk dan sulit dirubah. Rubahlah dirimu agar menjadi orang yang jujur. Tak ada cara lain dalam hidup kecuali kamu harus hidup dengan jujur dan menghadapi kenyataan dengan besar hati.

## 4. membesar-besarkan masalah

masalah seharusnya tetap kecil agar mudah dihindari dan diselesaikan. Namun, ada orang yang terbiasa membesar-besarkan masalah dan menyulitkan hidupnya sendiri. Janganlah memperhatikan pendapat orang yang seperti

ini. Membesar-besarkan masalah akan membuat kamu terlibat dalam masalah.

5. tidak obyektif

Tidak obyektif berarti menggunakan sudut pandang yang salah. Tidak obyektif berarti kamu melakukan kesalahan dalam berpikir. Bila kamu tidak obyektif, kamu akan terjebak dalam kesalahan menilai. Cobalah melatih diri kamu untuk menjadi obyektif dengan cara memandang melalui berbagai jendela dan kaca mata berpikir. Kamu akan menjadi lebih cerdas dengan kamu selalu obyektif. Kamu akan memandang dari sudut pandang yang tepat dan tidak lagi bermasalah dalam menilai suatu hal.

6. mengotori pikiran dengan hal negatif

kebiasaan mengotori pikiran akan mengganggu keterampilan berpikirmu dan menyakiti dirimu sendiri. Padahal, untuk membersihkan pikiran adalah sesuatu hal yang susah. Seharusnya kamu melakukan tindakan yang berguna dibanding menjerumuskan dirimu sendiri pada hal yang berbahaya dengan mengotori pikiran. Mengapa? Karena mengotori pikiran akan mengurangi kewaspadaan berpikirmu. Kamu bisa jadi orang yang teledor dan pelupa bila pikiranmu kotor. Belum lagi, mengotori pikiran bisa mengganggu hidupmu dan merusak pikiran



dan ingatan penuh wawasan yang telah kamu bangun dengan susah payah.

7. bertindak tanpa tujuan/terburu-buru  
semua tindakanmu harus bertujuan. Bahkan, tujuan itu harus terwujud dalam tahapan. Bertindak tanpa tujuan bisa merumitkan keadaan. Saat kamu bertindak tanpa tujuan, otakmu akan mengatur tindakanmu tanpa fokus. Dan persepsimu bisa acak-acakan.

8. mempercayai takhayul  
ini bisa meracuni pikiranmu. dan membuat pemikiranmu dipenuhi pola yang merusak. Daripada mempercayai mitos/takhayul lebih baik kamu mempercayai fakta dan selalu berlandaskan pada kebenaran

9. berimajinasi berlebihan  
imajinasi memang kerja otak kanan. Namun, jangan kamu biarkan imajinasi mendominasi pikiranmu. Cobalah untuk mengetahui fakta dan memenuhi pemikiran kamu dengan wawasan dan berita yang berlandaskan pada kenyataan dibanding berimajinasi tidak jelas. Karena, imajinasi bisa mengarah ke prasangka.

Mungkin, mengatur persepsi tidak mudah. Namun, kamu harus mulai mengatur persepsi sebagai sebuah kebiasaan, sejak sekarang. Mengatur persepsi adalah sebuah keterampilan berpikir level tinggi. Tak banyak orang yang bisa melakukannya. Namun, bila kamu bisa, kamu akan

menggandakan kemampuanmu dalam berpikir dan melejitkan kecerdasanmu. Kamu bahkan bisa melihat suatu masalah datang karena kamu jadi lebih teliti dalam menganalisa dan mengevaluasi keadaan.

Menjaga pikiran agar selalu jernih akan membantumu dalam mengatur persepsi. Kamu akan mudah menemukan sudut pandang yang tepat dan mengajukan penilaian yang baik. Di masa depan, saat kamu dewasa, hidup kamu akan sangat terbantu sekali bila kamu bisa mengatur persepsimu.

Persepsi apa yang harus diatur?

- Bagaimana kamu menjalani hidupmu?

Setiap orang berbeda-beda. Ada yang menjalani hari-harinya sebagai sebuah rutinitas. Ada yang menjalani harinya dengan memiliki rencana hidup yang menyeluruh. Ada yang setiap hari membuat rencana, bagaimana kamu akan menjalani hari itu. Ada yang menjalani harinya untuk mencari kesenangan semata.

Kamu harus menjalani hidup kamu secara proaktif. Jadilah orang yang pertama kali bertindak. Jangan hanya jadi orang kedua yang hanya bereaksi. Mengapa? Karena orang pertama adalah penentu keadaan. Kamu harus bisa menjadi orang yang bisa menentukan keadaan, agar kamu terhindar dari kegagalan dan kerugian.

Apabila kamu belum percaya diri menjadi orang yang bisa menentukan keadaan, teruslah mempelajari berbagai keterampilan dan kuasailah teknologi terbaru. Kamu akan menjadi lebih baik dan lebih percaya diri. Jangan lupa, selalu perluaslah wawasanmu, ketahuilah berita terbaru, dengan begitu, kamu akan tahu bagaimana kamu seharusnya bertindak dan menghadapi hidupmu.

- Rencana hidup apa yang kamu miliki?

Saat kamu membuat rencana, persepsi kamu harus diarahkan pada hasil, atau pada tujuan. Apa yang kamu tuju akan mempengaruhi apa yang kamu inginkan. Demikian juga sebaliknya. Karena itu, saat membuat rencana, persepsi kamu akan terarah dan terfokus. Fokus yang kamu pilih juga harus fokus yang benar. Fokus yang kamu pilih biasanya berlandaskan pada tujuan hidup yang kamu ingin capai. Rencana hidup kamu akan mempengaruhi cara kamu berpikir dan bertindak, juga mempengaruhi evaluasi kamu terhadap persoalan.

- Apa yang kamu anggap penting?

Banyak orang berfokus pada hal yang mereka anggap penting. Padahal, nilai yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Ada yang menganggap uang yang terpenting. Ada yang menganggap persahabatan yang terpenting. Ada

yang menganggap kesuksesan adalah yang terpenting.

Apa yang kamu nilai penting biasanya menjadi fokusmu, dalam berencana, dalam berbicara, dalam memandang persoalan, dan dalam mengambil keputusan.

Apa yang kamu anggap penting juga akan mempengaruhi urutan prioritasmu. Karena itu, sesekali kamu harus mengevaluasi diri kamu, dan merenungkan kembali, apakah cara umum kamu dalam mengurutkan prioritas berdasarkan pada suatu pola? Bila ya, pola apakah itu? dari situ kamu akan mendapatkan petunjuk, apa sebenarnya yang kamu anggap penting dalam hidupmu.

Bila kamu menganggap ibadah sebagai hal yang terpenting, kamu akan menempatkan semua hal dalam kerangka ibadah, dan kamu akan mengurutkan hal lain pada urutan ke-sekian setelah ibadah.

- Persepsi saat menghadapi masalah

Ada yang menganggap masalah sebagai hal yang memberatkan, ada yang memandang masalah sebagai landasan keberhasilan, ada yang memandang masalah sebagai tantangan hidup. Ada yang menghadapi masalah sebagai cobaan. Masing-masing orang menghadapi masalah dengan caranya tersendiri.

Cara kamu melihat masalah akan menentukan bobot pikiran yang timbul akibat adanya masalah

itu. Seorang perfeksionis mungkin akan kesulitan terus dalam menghadapi masalah karena tak kunjung merasa puas. Sementara orang yang terlalu santai mungkin tak menganggap banyak hal sebagai masalah, dan tidak menanganinya dengan baik. Bisa jadi ia terlibat dalam kesulitan besar tanpa ia sadari.

Latihlah diri kamu untuk bisa terampil dan bersikap positif saat menghadapi masalah. Dengan begitu kamu tak akan panik, malas atau perfeksionis. Bersikap positif akan membantumu dalam menghadapi masalah dan membuka jalan keluarnya.

- persepsi saat mengambil keputusan

Cara kamu mengambil keputusan menentukan keputusan kamu. Ada yang melandaskan keputusannya pada ramalan, ada yang melandaskan keputusannya pada rasa senang dan tidak senang, ada yang melandaskan keputusannya pada tujuan hidupnya, ada yang melandaskan keputusannya pada uang. Masing-masing orang berbeda.

Cara kamu mengambil keputusan, akan menentukan arah hidup kamu. karena, keputusan hidup biasanya berkaitan dengan apa yang akan kamu jalani pada sebagian besar waktumu. Berhati-hatilah dalam mengambil keputusan.

Mengapa? Karena, keputusan biasanya hanya diambil dalam beberapa detik saja, tapi bisa

mempengaruhi hidupmu dengan sangat besar, dan sangat menentukan.

Karena itu, lebih baik meminta waktu untuk mengambil keputusan dibanding melakukan hal yang nantinya kamu sesali.

Perasaan kamu saat mengambil keputusan, akan sangat mempengaruhi keputusan kamu. Namun, hidup kamu menjadi taruhannya. Jadi, jangan jadikan perasaan sebagai unsur penting dalam pengambilan keputusan. Juga akan jadi lebih baik bila kamu meminta pendapat beberapa orang yang bijaksana, untuk membantumu mengambil keputusan.

- Persepsi dalam menggunakan uang

Uang kamu adalah simpanan kamu. Bisa kamu gunakan secara boros, kamu gunakan secara bertahap, atau kamu tabung untuk sebuah rencana besar, naik haji misalnya.

Setiap hari kamu pasti menggunakan uangmu. Yang harus kamu renungkan kembali adalah apa yang sering kamu beli, dan mengapa? Bila kamu baru menyadari bahwa kamu orang yang boros, cobalah untuk merubah kebiasaan kamu agar kamu menggunakan uang dengan cara yang baik

- Menjauhkan impian dari kenyataan

Otak kamu pasti dipenuhi oleh berbagai pikiran, dari mulai masalah, sampai angan-angan. Kamu harus bisa membedakan mana yang impian,

dan mana kenyataan yang terjangkau untuk kamu raih. Mengapa? Karena impian yang terlalu jauh bisa bikin kamu hidup dalam khayalan. Dan ini bisa tidak sehat untuk kebiasaan hidupmu.

Impian atau angan-angan, dan bukan kenyataan, akan mempengaruhi banyak hal dalam pikiranmu. Bahkan, bisa mempengaruhi pengambilan keputusanmu. Kamu bisa salah mengambil keputusan dan merasakan rasa tidak enak itu saat kamu sadar dan bangun dari mimpi.

Daripada bermimpi, lebih baik urutkan langkah hidup dan keputusan kamu dalam kerangka rencana hidup yang realistis dan bisa kamujangkau.

## **-Atur kebiasaan hidupmu-**

Kebiasaan hidup kamu adalah hal penting yang mengisi waktu hidupmu. Namun, kebiasaan kamu terbentuk sejak kamu kecil. Kebiasaan terbentuk oleh dua hal; 1) bagaimana lingkungan mempengaruhi, 2) sifat yang kamu miliki.

Sifat kamu, akan mempengaruhi kebiasaanmu. Sifat rajin akan membuatmu menjadi orang yang aktif. Dan sifat malas akan membuatmu menjadi orang yang reaktif.

Membentuk diri agar hidup berarti

Kita tahu bahwa setiap dari kita memiliki komposisi penyusun tulang, daging, dan darah yang sama. Tapi mengapa diantara kita ada yang menjadi tokoh besar sementara yang lain hanya menjadi sosok tak teringat oleh siapapun?

Semua orang sama. Yang membedakan adalah perbuatan apa yang dilakukannya selama waktu hidup yang diberikan untuknya.

Hidup kita tidak akan berarti jika kita tidak melakukan hal positif. Dan hidup kita menjadi sia-sia jika kita jalani tanpa memiliki keinginan untuk membentuk hidup dan mencapai tujuan tertentu.

Tirulah kebiasaan hidup para tokoh besar

Edison, menjadikan eksperimen sebagai kebiasaan hidupnya. Ia hidup dengan setiap hari melakukan eksperimen untuk menemukan



penemuan terbaru yang bisa meringankan kehidupan banyak orang. Ia berhasil menemukan bola lampu, sistem pelistrikan, dari mulai pembangkit tenaga listrik sampai dengan jaringan kabel dan jaringan listrik yang membuat bohlam dapat menyala di setiap rumah. Tak kurang dari 220 penemuan ia patenkan seumur hidupnya.

Walt Disney, hidup dengan setiap hari melukis, menggambar, berlatih membuat gambar-gambar hingga menjadi lebih indah, dan bereksperimen dengan beragam alat gambar. Hingga akhirnya ia bisa membangun perusahaan besar dan industri perfilman dan hiburan yang masih terus beroperasi dengan baik sampai sekarang.

Washington, sewaktu kecil bercocok tanam. Ia suka sekali membaca dan menghabiskan banyak buku biografi yang bagus dari para tokoh dunia yang hidup sebelum zamannya. Ia menjadi orang besar setelah menjadi tentara, mengunjungi banyak tempat, dan akhirnya menjadi pemimpin dan mendirikan sebuah negara besar, Amerika.

Kebiasaan hidup kamu seperti apa? Apa yang kamu sering lakukan di waktu luangmu?

Tidak banyak orang yang berhasil mencapai cita-citanya dan hidup dengan impiannya menjadi nyata. Sangat mungkin untuk kamu menjalani perubahan hidup. Namun, bila kamu orang yang kuat, dan kamu memiliki

kebiasaan hidup positif yang telah tertanam kokoh, kamu akan bisa menghadapi halangan hidup.

Namun, bila yang terjadi sebaliknya, dan kamu mengalami kegagalan, apa yang kamu harus lakukan? Yang harus kamu lakukan adalah melakukan evaluasi. Tak cuma saat kamu gagal, tapi untuk mencegah kegagalan itu, kamu harus melakukan evaluasi secara rutin. Setiap kali kamu merasakan ada sesuatu yang tak menyenangkan pada hidupmu, lakukanlah perubahan. Dan, berubahlah menjadi lebih baik.

Buatlah jadwal kegiatan dan jadwal harian

Jadwal kegiatan akan membuat aktivitasmu menjadi lebih teratur. Kebiasaan burukmu pun akan jadi lebih terkendalikan.

Adanya jadwal akan membuat kebiasaan baru yang baik tumbuh. Kamu pun bisa menumbuhkan kebiasaan baik tanpa merasa terpaksa.

Isilah jadwalmu dengan kegiatan yang menarik minatmu, sehingga kamu akan memenuhi jadwal itu tanpa merasa terbebani.

Selipkan kegiatan menarik dan waktu untuk melakukan hobi kamu, di dalam jadwalmu. Aturlah proporsi kegiatan wajib dan kegiatan tambahan di dalam jadwalmu, dengan seimbang. Utamakan kegiatan prioritas dalam mengatur jadwal itu. Dengan begitu, kamu bisa menata hidupmu dengan kebiasaan baru, hidup terjadwal.

## **-atur tindakan : *Life Alertness*-**

### **Hidup proaktif, bukan reaktif**

Orang yang reaktif, bukan proaktif, biasanya menghadapi hidup dengan berkata “Sudahlah, hadapi saja kenyataan. Hidup saja seperti air dan tak usah berangan-angan”. Sementara, orang yang reaktif akan berkata “Sebaiknya apa yang aku lakukan hari ini untuk memperbaiki keadaan?”

Nah, sekarang kamu tahu bahwa hidup seharusnya menjadi kumpulan tindakan, dan bukannya kumpulan reaksi. Karena itu, bila ada hal yang tidak menyenangkan terjadi pada hidupmu, ambillah tindakan, dan pengaruhiilah keadaan, agar kenyataan yang terjadi tak akan merugikan dirimu.

Apa sih kuncinya untuk jadi orang yang berhasil?

Mempelajari bagaimana cara hidup adalah salah satu caranya. Kita ingin agar nanti, bila dilakukan evaluasi besar di alam pengadilan nanti, kita bisa mempertanggungjawabkan segala apa yang kita lakukan dengan sebaik-baiknya. Menyadari akan hal itu, akan semakin besar keinginan kita untuk memberikan hidup kita di dalam jalan yang menujuNya..

Bila kita ingin menjadi orang yang baik, maka kita akan selalu berusaha belajar setiap harinya, memperkaya diri kita dengan berbagai

pengetahuan yang penuh guna, agar dengan apa yang telah kita ketahui, kita bisa tumbuh menjadi orang yang berhasil.

Apakah semua orang bisa bahagia?

Apakah kamu mempercayai hal yang sebaliknya? Tentu saja kebahagiaan adalah hak setiap orang. Semua orang bisa dan berhak untuk bahagia. Namun ada satu hal yang bisa kita ingat, bahwa bahagia adalah masalah perasaan. Dan perasaan kamu, bisa kamu atur. Jadi, kamu bisa bahagia dengan mengatur perasaan kamu.

Gimana caranya mengatur perasaan kita agar selalu bahagia? Ada hal yang disebut dengan mood. Mood adalah keadaan perasaan yang timbul dan dirasakan pada satu waktu.

Ada orang yang sangat dipengaruhi oleh perasaannya atau moodnya, dan ada juga orang yang tidak mudah terbawa mood atau perasaannya. Bagaimana jika kamu termasuk yang pertama? Orang yang moody, mudah merasa tidak bahagia, karena ia membiarkan dirinya diatur oleh perasaannya sendiri.

Kuasailah keadaan emosi kamu dan buatlah diri kamu selalu merasa senang dan bahagia.

Bagaimana cara hidup bahagia?

Cara yang pertama, dengan mengatur keadaan di sekitarmu. Misalnya, membuat kamar

kamu jadi lebih indah dan bersih, kamu akan merasa lebih nyaman dan rasa nyaman itu mendatangkan kebahagiaan untukmu.

Cara yang kedua, melakukan suatu aktivitas yang menyenangkan setiap kali merasa tidak bahagia, bosan atau sedih. Misalnya, menyalakan radio saat sedang kesepian, memakan es krim rasa asam saat sedang sedih agar kamu meringis dan tersenyum, mendengarkan musik dan makan permen buah sambil belajar, atau, main ke mall atau kafe bersama teman-teman saat sedang bosan.

Cara yang ketiga, membuat jadwal yang kamu penuh dengan berbagai kegiatan yang pasti menyenangkanmu. Ini akan membuat setiap hari dalam hidupmu jadi cerah ceria dan selalu asyik. Contohnya, memenuhi jadwal kamu dengan banyak kegiatan berteman dan belajar bersama sambil melakukan hobi akan menghindarkanmu dari merasa lelah dan bosan.

Banyak cara agar kamu merasa bahagia. Berkumpul bersama teman-teman akan membuat kamu selalu merasa bahagia. Kamu bisa berjalan-jalan, bermain, curhat, melakukan hobi, bersama teman-teman yang kamu sukai.

Tahukah kamu beda antara gagal dan sukses?

Gagal adalah jika kamu tak berhasil memenuhi suatu target atau membuat kesalahan

fatal yang membikin rusak jalanmu hingga kamu tak kan sampai di tujuan.

Sukses adalah jika kamu bisa melakukan banyak hal secara benar dan tepat, sesuai dengan kebutuhan, hingga kamu bisa mencapai target yang kamu inginkan dan aktivitasmu berhasil dengan nilai baik.

Perbedaan orang sukses dengan orang gagal adalah pada kebiasaan hidup mereka. Orang yang sukses memiliki kebiasaan bertindak, bersikap, dan berpikir secara baik dan positif. Sedangkan orang yang gagal biasa bermalas-malasan dan tidak melakukan kegiatan yang berarti.

Sekarang kita telah menemukan perbedaan antara orang yang sukses dan orang yang gagal. Pertanyaannya sekarang, apa yang kamu pilih untuk kamu lakukan di dalam hidupmu?

Kamu bisa memilih untuk melakukan apapun. Tapi, hasil dari perbuatanmu, diri kamu sendiri yang menanggung. Jadi, dibanding mengalami kegagalan, hidup kita akan bisa lebih berarti jika menempa diri.

Setelah mengetahui beda antara gagal dan sukses, menurut kamu, bagaimanakah cara kamu mengatur tindakan, agar kamu terjaga dari kegagalan dan kesalahan?

Menjaga diri dari kesalahan

Kesalahan terjadi bila kamu tidak tahu, tidak bisa, tidak mampu, tidak terampil, tidak sanggup, dan melakukan hal yang tidak sesuai untuk suatu pekerjaan. Kamu gagal memenuhi apa yang seharusnya dilakukan. Itulah yang dinamakan kesalahan.

Banyak orang melakukan kesalahan setiap hari. Tak ada orang yang berhasil melalui hidup tanpa kesalahan. Namun, kita semua harus berusaha untuk terhindar dari kesalahan. Karena kesalahan membawa pada kegagalan.

Hal yang berbahaya mengenai kegagalan adalah, kegagalan bisa merusak rencana yang kamu taruh pada jalan hidupmu hingga kamu harus merombak ulang rencana hidupmu atau bahkan merubahnya. Padahal, tak ada orang yang tak ingin cita-citanya tercapai.

### **-atur penampilanmu-**

Mengatur penampilan akan membuat kita tampil lebih percaya diri. Bagaimana kita seharusnya berpenampilan? Selain memperhatikan aturan berbusana yang rapi, warna, tulisan di baju, dan segala hal yang berkaitan dengan penampilan juga suatu hal yang harus kita atur dengan baik. Karena, persepsi orang mengenai kita tergantung pada apa yang kita kenakan atau pada bagaimana kita berpenampilan.

Kita harus mengenakan pakaian yang sopan, layak, dan bersih. Dengan begitu, kesehatan kita juga akan terjaga. Terbiasalah untuk mengenakan pakaian yang nyaman dan tidak panas dan menyerap keringat. Ini akan membuat kamu bisa menjalani berbagai aktivitas dan kesibukan secara lebih nyaman. Kamu juga bisa mengikuti mode dan tetap trendi, dengan kamu mengatur penampilan kamu. Tapi, selalu ingat untuk mendahulukan kenyamanan dalam berpenampilan daripada modenya.

Secara langsung ataupun tidak, kepribadian kamu terpancar dari apa yang kamu kenakan. Bila kita orang yang menjaga diri dan baik, semuanya akan terkatakan dari penampilan kita.

Penampilan adalah pernyataan pribadi. Bahkan, di dunia barat sana, penampilan merupakan salah satu cara untuk berbicara dan



menyatakan protes. Kita bisa tidak mengatakan suatu hal secara verbal, tapi penampilan kita-lah yang berbicara kepada khalayak ramai.

Kita akan secara umum dievaluasi oleh orang lain melalui penampilan kita. Bahkan, umum bisa menilai kepribadian dan status sosial kita dari penampilan apa yang kita kenakan.

Seorang aktivis wanita biasa mengenakan segala sesuatu yang berbau warna hitam sebagai tanda kesedihannya akan penyakit AIDS yang melanda dunia. Sementara, seorang aktivis lingkungan selalu berusaha untuk selalu mengenakan pakaian etnik sebagai tanda apresiasinya pada kehidupan etnik di Indonesia. Pada orang lain lagi, seorang aktivis perempuan, selalu mengenakan kebaya sebagai penghargaannya pada perjuangan R.A. Kartini.

Jilbab merupakan pakaian yang baik untuk dikenakan oleh perempuan. Ini karena jilbab bisa menjaga kita dari pandangan yang buruk dari orang lain. **Jilbab menutup hampir semua permukaan kulit kita. melindungi tubuh kita dari panas matahari dan dari iklim yang dingin.**

### **Tampil serasi**

**Agar penampilanmu selalu serasi, pilihlah baik-baik setiap pakaian yang kamu beli. perhatikan agar motif dan bahan dari pakaian yang kamu beli, tidak mudah ketinggalan zaman.**

Janganlah membeli suatu baju hanya karena mode, karena bisa jadi baju yang kamu beli hanya bisa pantas kamu gunakan selama paling lama 3 bulan. Karena mode selalu berubah.

**Pakaian yang wajib kamu miliki**

Saat kamu ada di tempat membeli pakaian dan merasa bingung, ada baiknya beberapa saran ini kamu gunakan. Belilah :

Kemeja panjang berwarna putih. Karena bisa kamu gunakan pada banyak kesempatan dan bisa dipadu padankan dengan banyak variasi celana.

Celana panjang/rok panjang berwarna gelap. Bisa kamu gunakan di kesempatan istimewa dan bisa juga kamu gunakan untuk pergi ke tempat resmi. Pilihlah yang berbahan katun agak tebal agar awet dikenakan dan tidak mudah ketinggalan zaman.

Sweater wol atau jaket berwarna krem dan hitam polos. Bisa kamu gunakan pada banyak kesempatan dan bisa bikin kamu terlihat makin trendi. Melindungi kamu dari udara dingin dan bisa juga dililitkan di punggung atau di pinggang saat sedang tidak dipakai.

Pakaian berbahan jeans bisa membuat gayamu selalu “up to date” dan awet bahannya serta bisa dipakai pada banyak kesempatan.

Memilih bahan berwarna polos saat akan merancang baju berpotongan khusus untukmu

sendiri merupakan trik yang asyik. Bahan polos bagus untuk dipadu padankan dengan pakaian lain. Bila kamu ada waktu atau baju tersebut terasa sudah agak membosankan bagimu, tempelkan aplikasi motif-motif yang lucu agar tampak seperti baru lagi.

Sepatu hitam, putih dan krem. Bisa kamu padu padankan dengan berbagai pakaian yang kamu kenakan. Memiliki sepatu lebih dari satu juga berguna untuk dipakai bergantian agar tidak mudah rusak.

Kaus kaki berwarna putih, karena bisa kamu gunakan pada banyak kesempatan. Membuat kamu terlihat trendi dan melindungi kakimu dari suhu dan sepatu.

**Pakaian yang sebaiknya kamu hindari**

Pakaian bermotif besar-besar. Karena akan jarang kamu gunakan, susah dipadu padankan dengan pakaian lain, serta mudah terlihat tidak serasi.

Kaus bertuliskan kata-kata yang tak pantas. Jangan dipakai kemanapun dan lebih baik lagi, jangan dibeli. Belilah kaus dengan tulisan dan motif yang baik, netral atau lucu. Jangan sampai kamu salah membeli hanya karena kamu tidak mengerti.

Pakaian dengan model ketat/mini. Selain membuat kamu tidak nyaman bergerak, pakaian jenis ini juga akan mudah membuat orang memberi pandangan negatif padamu.

**Pakaian yang sudah kekecilan atau lapuk. Sebaiknya kamu pakai pakaian jenis ini di rumah saja atau kamu daur ulang untuk berbagai keperluan lain yang tidak berkaitan dengan penampilan.**

### **Daftar Pustaka**

**Kementrian 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 Duraiwisy, 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 Ilallah*. 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.

Dusek, Jerome. (1996). *Adolescent Development and Behavior*. 3<sup>rd</sup> ed. New Jersey: Prentice Hall.

Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.

Goleman, Daniel. 1998. *Working With Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books

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.**

Lin, Henry B. 2000, *Chinese Health Care Secret: a natural health style approach*. Minnesota : Llewellyn Publications

**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

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.**

**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.