

**BINTANG: PANDUAN REMAJA**

# **GUNAKAN WAKTU**

**JURUS MENCAPAI CITA - CITA**



**DREAMARKS**

**“Gunakan Waktu :  
Jurus mencapai cita-cita”**

## Kata pengantar

Banyak jalan dan pilihan hidup yang terbuka di depanmu. Namun, setiap pilihan pasti memiliki sisi baik dan buruknya. Pilihlah peluang yang paling banyak sisi baiknya dan paling sedikit sisi buruknya.

Sisi baik dan buruk itu berbeda-beda untuk tiap orang. Ada yang merasa tak suka pada suatu hal, dan ada yang menyukai hal yang tidak disukai orang lain. Hal ini yang disebut minat. Minat adalah kecenderungan pribadi. Minat biasanya mengarahkanmu dalam menentukan pilihan, dan minat biasanya tergambar pada cita-cita atau tujuan hidupmu.

Bahagia atau menderita kamu nanti, dipengaruhi oleh bagaimana kamu mengambil berbagai keputusan penting di dalam hidup. Dan keputusan penting biasanya datang di saat kita tidak siap. Karenanya, sebelum masa kritis (waktu sibuk) datang, kita harus memanfaatkan masa santai (waktu luang) yang kita miliki dengan baik, dan diisi dengan berbagai kegiatan yang bermanfaat.

Prestasi dan usaha yang kamu lakukan, akan membantumu mencapai apa yang ingin kamu tuju dalam perjalanan hidupmu. Jangan sampai kamu membiarkan masa remajamu berlalu tanpa memanfaatkan setiap waktu yang kamu miliki

untuk membangun dirimu hingga siap untuk menjalani kehidupan secara lebih dewasa.

Mengapa? Karena tantangan hidup ke depan pasti lebih sulit. Kamu bisa lihat kan, anak-anak SD dan TK sekarang telah dibekali dengan berbagai bahasa, berbagai keterampilan, dan berbagai kecerdasan emosi dan sosial? Anak TK di Singapura saja telah belajar mengenai kepribadian dan bagaimana membangun waktu hidup mereka. Masa kamu mau kalah?

Begitu banyak tantangan hidup sekarang ini, hingga kehidupan kita bisa sampai pada titik bahaya bila kita tidak hati-hati. Kehidupan tidak bisa kamu jalani secara sembrono. Kamu harus penuh persiapan dalam menghadapi setiap detik yang kamu jalani. Setiap waktu yang kamu habiskan harus memiliki tujuan tertentu. Agar hidup kamu berarti, penuh makna, dan berhasil.

Dan jangan lengah dalam memanfaatkan setiap momen yang kamu miliki untuk membangun keterampilanmu dan kecanggihan dirimu agar bisa jadi manusia yang lebih unggul dari kebanyakan orang yang lain.

“Agar hidup kita jadi sebuah do’a”

Gina Al ilmi

- Apakah kamu sering merasa waktumu terbuang percuma?
- Apakah kamu merasa memerlukan metode baru untuk mengatur waktu?
- Apakah kamu merasa kurang memahami hidup?
- Apakah kamu sering merasa banyak hal yang kamu lakukan kurang bermanfaat?
- Sudahkah kamu menemukan cara pandang yang tepat untuk memahami hidup?
- Apakah kamu memerlukan alasan untuk berubah?
- Apakah kamu tengah bingung dalam mengatur waktu ?
- Tahukah kamu cara yang menyenangkan untuk menggunakan waktu sekaligus bermanfaat?
- Apakah kamu memiliki banyak pertanyaan mengenai masa depanmu?
- Sudahkah kamu menemukan jawaban tentang apa yang bisa membantumu mencapai cita-citamu?

Masa remaja memang tak mudah. Karena di masa ini terdapat banyak pilihan yang membuka pandangan kita tentang bagaimana kita menjalani hidup. Di buku ini ada sedikit petunjuk tentang berbagai hal yang perlu kamu pahami untuk menggunakan waktu hidupmu dengan maksimal. Agar, cita-citamu bisa kamu wujudkan.

## Bagian 1

## Bagian 1

### Gunakan waktu

Menemukan cara untuk menggunakan waktu tidaklah mudah. Mengapa? Karena bila kita terlalu terfokus pada hal yang bersifat serius, kita akan merasa, metode mengatur waktu hanya akan membuat kita merasa terpenjara.

Karena itu, sebelum mulai membaca buku ini lebih jauh, pertama kamu harus mengkerangkakan pemikiran dulu mengenai berbagai hal di seputar waktu, agar tidak merasa terbebani dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

#### 1. Minat

Berminat atau tidaknya kamu pada suatu hal, akan mempengaruhi cara kamu membagi waktu. Kamu akan menikmati waktu kamu dengan enak bila kamu menemukan hal-hal yang menarik dan menyenangkan. Minat banyak jenisnya. Minat pada seni, misalnya, akan menarik kamu pada aktivitas yang penuh dengan kreasi. Tapi, minat bisa berubah dan bisa pula dibentuk. Kalau kamu mau, kamu bisa membiasakan diri untuk memiliki ketertarikan pada hal yang beragam. Dengan begitu, kamu akan selalu merasa bersemangat, tak peduli dalam aktivitas apa. Karena, minatmu tinggi dalam mencari pengalaman.

## 2. Bakat

Bakat akan mempermudah kamu dalam menjalankan berbagai aktivitas. Susah tidaknya suatu kegiatan, banyak dipengaruhi oleh bakat kamu. orang yang berbakat intelektual tidak akan merasa terbebani bila harus belajar terus menerus sepanjang hari, sementara orang yang tidak berbakat intelektual, akan merasa tertekan bila harus terus menerus belajar.

## 3. Pemahaman

Apa yang kita pahami mengenai suatu aktivitas yang harus kita kerjakan, amat dipengaruhi pada sejauh mana kita memahami apa yang sedang kita lakukan. Bila kita tidak paham dan tidak mengetahui alasan mengapa kita harus belajar, misalnya, kita akan merasa tidak suka dan menjauh. Padahal, bila kita tahu dan telah merasakan manfaat dari belajar, kita akan merasa senang dan berminat untuk belajar banyak hal.

## 4. Orientasi hidup

Banyak remaja belum dapat memahami mengenai hidup dan pentingnya waktu. Karena itu, di dalam buku ini terdapat berbagai hal yang harus kamu ketahui mengenai kehidupan yang akan kamu jalankan.

Visi atau pandangan kedepan adalah salah satu bagian dari orientasi hidup. Bila kamu memiliki pandangan dan rencana hidup untuk masa remajamu dan masa dewasamu nanti,

kamu akan membentuk hidup dan mengisi waktumu dengan cara yang berbeda dengan orang lain.

#### 5. Kreativitas

Orang yang kreatif memiliki banyak ide untuk mengisi waktunya. Mereka tak mau waktunya terbuang percuma. Mereka selalu ingin menghasilkan sesuatu yang baru dan menarik. Jangan minder dulu kalau kamu gak kreatif. Kreativitas bisa dipelajari. Yang terpenting, kreativitas membuat kamu sibuk dengan menyenangkan. Banyak cara untuk menumbuhkan kreativitas salah satunya dengan memperkaya pengalaman dan meningkatkan semangat berkarya.

#### 6. Teman

Seperti apakah kamu, apakah kamu termasuk orang yang mudah mempengaruhi, atau yang mudah dipengaruhi? Teman bisa berarti banyak hal. Teman bisa membantu kamu, atau bisa membelokkan niatmu. Ingatlah bahwa hal terpenting dalam berteman adalah saling menghargai dan membantu. Bila temanmu tidak seperti itu, hidup kamu akan terpengaruh. Teman yang tak baik bisa membuat kamu membuang waktu. Sementara, teman yang baik akan membuat hidupmu terasa lebih menyenangkan.

#### 7. Lingkungan



Tiap lingkungan biasanya memiliki kebiasaan tertentu dalam mengisi waktu. Hal ini bisa dipengaruhi oleh tradisi, pendidikan, kebiasaan bekerja, dll. ada dua jenis orang bila berkaitan dengan lingkungan. Ada orang yang mudah dikendalikan lingkungan, ada orang yang bisa mengendalikan dirinya sendiri. karena sebentar lagi kamu akan menginjak kedewasaan, sebaiknya kamu belajar bagaimana cara untuk bisa mengendalikan diri kamu sendiri agar tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan.

#### 8. Resiliensi atau daya juang

Hidup pasti penuh tantangan. Masalah pasti selalu muncul. Yang terpenting, kamu harus memiliki daya juang yang tak mudah padam. Anak-anak, memiliki daya juang yang lebih tinggi dibanding orang dewasa. Namun, saat remaja, daya juang seseorang bisa menurun. Hal ini bisa terjadi karena banyak sebab, dan belum ada penelitian mengenai hal ini. Untukmu, yang terpenting, berusahalah agar daya juangmu tidak menurun. Ingatlah semboyan : "Hari ini harus lebih baik daripada hari kemarin". Hadapilah masalah dengan semangat, dan tetaplah berpikir positif.

#### 9. Sifat dan karakter

Bagaimana sifatmu, mempengaruhi cara kamu dalam membagi waktu. Hal ini karena, dalam membagi waktu kita mengutamakan rasa

nyaman. Orang yang ekstrovert akan banyak menghabiskan waktunya untuk berteman, sementara orang yang introvert, akan banyak menghabiskan waktunya untuk dirinya sendiri.

#### 10. Daya tahan dan konsentrasi

Orang yang mudah bosan, akan susah untuk bersikap fokus dalam mengisi waktunya. Orang yang malas (daya tahan rendah) akan kesulitan dalam banyak aktivitas. Untuk itu, cobalah untuk meningkatkan daya tahanmu dalam beraktivitas. Caranya, dengan latihan meningkatkan konsentrasi. Tingkatkan kemampuanmu sedikit demi sedikit, agar kamu bisa berkonsentrasi untuk waktu yang lama. Manfaat dari meningkatkan daya tahan dan konsentrasi ini banyak sekali. Diantaranya, kamu akan belajar dengan lebih baik dan bekerja juga dengan lebih baik.

#### 11. Harapan

Harapan atau expectation berasal dari 2 sumber. Diri sendiri dan oranglain. Orang lain bisa berupa orangtua, guru, teman atau saudara. Adanya harapan dari orang lain membuat kita termotivasi secara eksternal. Harapan eksternal membuat kita merasa percaya pada kemampuan diri kita karena kita tela diakui memiliki kemampuan tersebut. Untukmu, cobalah memiliki harapan internal, harapan yang berasal dari diri kamu sendiri.

Karena, harapan yang berasal dari luar sebenarnya tidak penting. Kamulah yang berperan untuk keberhasilanmu dimasa depan. Seharusnya, pendapat orang lain tidak menjadi hal yang dominan bagimu.

Aspek-aspek diatas mempengaruhi kenyamanan kamu dalam menikmati waktu yang kamu miliki. Untuk bisa memperbaiki metode kamu dalam mengisi waktu, kamu harus terlebih dahulu menyadari, seperti apa keadaan diri kamu saat ini?

Setelah kamu paham, kamu diharapkan bisa bersikap lebih positif terhadap waktu. Karena, waktu adalah hidup itu sendiri. Mensia-siakan waktu berarti kamu tidak menghargai hidup yang kamu miliki. Nikmatilah waktu yang kamu miliki, dengan sikap yang positif. Fokuskan jenis aktivitas yang kamu pilih untuk mengisi waktumu, pada aktivitas yang akan mendatangkan hasil.

### **Memahami waktu**

Setiap orang lahir dalam keadaan fisik yang berbeda. Penampilan setiap orang pasti tak ada yang serupa. Bahkan anak kembar sekalipun. Dengan kecerdasan dan usaha, yang juga berbeda kadarnya untuk setiap orang, kita menjalani hidup dengan cara kita masing-masing. Tapi, sadarkah kamu, semua orang, tak peduli miskin atau kaya, memiliki waktu yang sama? dan semua orang, baik

ia jelek atau tampan, pasti diberikan jumlah waktu yang sama juga?

Waktu adalah suatu bentuk kasih sayang yang Allah SWT berikan secara adil dan absolut. Tak mungkin ada orang yang tak diberikan waktu yang sama, yaitu 24 jam sehari.

Ini berarti, tiap orang memiliki kesempatan yang sama besar dalam menjalani setiap hari dalam hidupnya, apakah ia menuju keberhasilan, atau mensia-siakan waktu yang diberikan kepadanya.

Waktu hidup yang kita miliki, harus kita manfaatkan, agar penggunaannya bisa menjadi bermanfaat, bagi kita sendiri maupun bagi orang lain. Agar tindakan kita menjadi teladan dan nasihat yang tak langsung bagi orang lain.

Seperti yang diwahyukan Allah SWT dalam surat Al Ashr 1-3 ;

*"Demi Waktu. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran"*

Setiap orang punya waktu yang sama? Mungkin kamu ingin mendebat, (bukankah waktu di kutub berbeda? Siang dan malamnya tak sama seperti di kawasan tropis?). Jawabnya, walaupun begitu, tetap saja jumlah waktunya perhari 24 jam

bukan? Bagaimana kita mengisi waktu, tergantung pada keadaan hidup yang kita hadapi.

Bila kita memiliki banyak waktu siang, seperti pada musim panas, berarti kita harus mencari akal bagaimana waktu itu bisa diisi dengan positif. Tak seperti kebiasaan masyarakat di wilayah beriklim 4 musim, dimana musim panas jadi waktu liburan yang dihabiskan di pantai saja. Tapi harus lebih daripada itu. Kalaupun kamu harus menjalani musim dingin yang waktu siangnya pendek, jangan sampai kamu menjadi malas. Hangatkan badanmu dan tetaplah bekerja atau mengejar ilmu demi cita-cita yang kamu tuju.

Perbedaan waktu siang dan malam berbeda, tergantung pada letak garis lintang bumi dimana kamu berada. Manusia kemudian membuat konvensi waktu, yang menjadi ketetapan pembagian waktu sedunia, tiap negara dan tiap wilayah waktu. Pembagian ini tidak menurut garis lurus sesuai lintang, tapi sesuai kesepakatan. Beda ya, dengan waktu buatan Allah SWT, yaitu penentuan waktu shalat, yang harus menurut peredaran matahari, dan memerlukan pengamatan detail dalam penentuannya? Bahkan tiap kota saja berbeda hitungan menitnya. Manusia sekarang memang masih kurang maju dibanding perhitungan waktu buatan Allah SWT itu.



Penjelasan mengenai pergantian malam dan siang yang berbeda itu, telah pula diturunkan Allah dalam Q.S. Al Jatsiyah ayat 5 :

*"dan pada pergantian malam dan siang dan hujan yang diturunkan Allah dari langit lalu dihidupkan-Nya dengan air hujan itu bumi sesudah matinya; dan pada perkisaran angin terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berakal."*

Waktu dan kehidupan

Waktu adalah perhitungan kehidupan. Waktu merupakan penanda untuk memulai suatu aktivitas dalam hidup atau mengakhirinya. Waktu adalah komponen buatan manusia yang menghitung pergerakan komponen alam berdasarkan pembagian wilayah bumi terhadap rotasi bumi mengelilingi matahari.

Waktu membuat manusia bisa memahami pergerakan alam dan menjadi sadar akan berbagai

hal yang harus disiapkan saat berhadapan dengan alam yang memiliki sifat sering berubah.

Manusia membuat penanda waktu dari mulai hitungan yang terkecil, yaitu mili sekon hingga hitungan tahun. Satu tahun berarti bumi telah melewati satu periode kitaran mengelilingi matahari.

Tahun dibagi kembali ke dalam bulan. Satu bulan merupakan satu periode bulan mengelilingi bumi. Yang ditandai dengan perubahan bentuk bulan dari mulai bulan mati, bulan sabit hingga bulan purnama.

Bulan dibagi ke dalam pekan. Satu pekan terbagi dalam tujuh hari. Satu hari adalah waktu untuk bumi melakukan satu rotasi penuh dan menimbulkan pergantian siang dan malam.

Hari dibagi dalam hitungan 24 jam. Waktu satu jam terdiri dari 60 menit. Menit dibagi dalam hitungan detik menjadi 60 detik. Detik dibagi kedalam hitungan 10 milidetik atau milisekon dalam hitungan yang lebih teliti lagi terdapat hitungan mikro sekon hingga seperjuta per detik.

Karena waktu merupakan dimensi buatan manusia, banyak misteri yang belum terungkap. Misteri mengenai waktu inilah yang terus menerus ingin dibuktikan manusia dalam berbagai eksperimen. Salah satu eksperimen khayali adalah yang dibuat penulis Jules Verne yang menulis buku *around the world in 80 days*, yang tokohnya berhasil sampai lebih cepat dari waktu yang

ditentukannya sendiri, berkat taktik waktunya untuk membuat perjalanan yang menentang perputaran rotasi bumi menurut kebijakan waktu dunia. Buku ini kemudian menginspirasi banyak penulis fiksi dan non fiksi hingga sains fiksi untuk membuat berbagai imajinasi mengenai kehidupan manusia dan dimensi yang paling misterius, yaitu dimensi waktu. Penulis yang sama juga membuat buku mengenai perjalanan ke masa depan dari masa lalu. Dan banyak penulis populer sekarang yang mengangankan perjalanan ke masa lalu.

Waktu merupakan salah satu temuan perhitungan buatan manusia yang paling luas penggunaannya. Selain waktu, ada hal lain seperti gravitasi yang juga merupakan hasil perhitungan temuan manusia.

Memahami waktu berarti memaknai berjalannya kehidupan. Cara untuk memaknai hidup adalah dengan mengisi waktu dengan berbagai aktivitas yang bermanfaat.

Waktu yang dihitung sejak kita lahir merupakan penanda usia kita. Seringkali kita menghitungnya dengan kalender matahari dan merayakannya dengan ulang tahun.

Kita menghitung berbagai peristiwa yang kita jalani dalam hidup dengan menghitung usia yang telah kita habiskan. Waktu yang telah berlalu itu tak kan kembali lagi. Karena itu sering dikatakan bahwa waktu adalah kehidupan.



Semakin banyak waktu yang kita sia-siakan, semakin banyak kesempatan dalam kehidupan yang kita lewatkan. Sebaiknya kita merenungi waktu yang sudah kita habiskan dengan melakukan muhasabah dan bukan dengan pesta.

Agar kita bijaksana dalam menjalani waktu, kita sebelumnya harus memiliki sejumlah pemahaman mengenai sisi penting dari waktu. Selain bahwa waktu dan usia tak kan kembali lagi, kita juga memahami bahwa kehidupan penuh dengan misteri dan rahasia. Karena itu, pengisian waktu merupakan hal yang penting.

### Remaja dan waktu

Begitu memasuki masa remaja, banyak yang di depan matanya terbuka berbagai jenis petualangan hidup. Kematangan fisik yang terjadi menumbuhkan keberanian pada dirimu untuk menjelajahi kehidupan dan mencoba berbagai peluang dan kesempatan yang ada di depan matamu.

Ada remaja yang merasa perlu merubah dirinya. Ada remaja yang merasakan perubahan terjadi namun tetap cuek. Dan ada juga remaja yang sudah memiliki pandangan yang kokoh mengenai hidupnya dan telah memiliki rencana untuk masa remajanya.

Apapun yang kamu inginkan untuk terwujud dalam waktumu di masa remaja ini, bisa

kamu wujudkan menjadi kenyataan. Asalkan, keteguhan niatmu kamu kokohkan dengan berbagai perbuatan dan sikap yang membangun jalanmu menuju arah yang kamu inginkan itu.

Semangat untuk meraih apa yang ingin kamu capai akan menjadi kekuatan dan motivasimu dalam menjalani hari-harimu. Tujuan yang berarti akan membuatmu merasa lebih bersemangat. Tapi sebelumnya kamu perlu untuk mengintegrasikan berbagai unsur yang ada di dalam diri kamu, agar kamu bisa menjalani hidupmu dengan lebih jelas dan menyenangkan. Jauh dari sekedar angan atau mimpi, agar kamu bisa meraih keberhasilan yang nyata.

### Buatlah! Lembaran Deskriptif

Pertama, lembar hidup.

Rumuskanlah di dalam selembar kertas, mana yang merupakan keinginanmu, kebutuhanmu, dan kesulitanmu.

Dari lembar ini kamu akan mampu melihat kehidupanmu secara lebih rasional dan menemukan gambaran diri secara lebih baik. Kamu bisa menemukan kelebihan dan kekurangan dirimu secara tak sengaja.

Bisa jadi, kamu bisa menemukan bahwa kamu ternyata lebih baik dari apa yang kamu kira. Karena, keinginanmu ternyata bagus dan berarti. Dari ini kamu akan menemukan rasa harga diri

yang lebih baik dan makna hidup yang lebih positif.

Misalnya :

#### Lembar Hidup

Keinginanku	Kebutuhanku	Kesulitanku
Ranking bagus	Belajar rajin	Sering malas
Teman banyak	Belajar bersama	Teman sering tak sejalan
Penampilan keren	Pakaian yang nyaman	Tabungan terbatas
Hafalan Qur'an bagus	Memahami Qur'an dengan baik	Banyak melamun
Badan sehat	Fisik kuat dan terjaga sehat	Malas olahraga dan makan tak tentu
Dst		
.....		

Setelah lembaran pertama ini kamu buat, kamu harus meneruskan perbaikan dirimu. Caranya, dengan mencari cara untuk mengatasi kekurangan yang kamu temukan itu. Caranya dengan membuat lembar solusi.

Misalnya :

#### Lembar Solusi

Masalah	Solusi
Sering malas	Mengatur waktu belajar
Teman sering tak sejalan	Menemukan tujuan dan semangat bersama hingga perbedaan tak lagi kelihatan
Tabungan terbatas	Menempatkan penampilan

	bukan sebagai hal yang utama
Sibuk belajar	Membagi waktu agar lebih seimbang
Malas olahraga dan makan tak tentu	Mengatur waktu untuk makan dan olahraga
Dst...	...

Ternyata.. semua solusi mengarah pada satu hal, yaitu masalah dalam mengatur waktu. Ternyata masalah penggunaan waktu sangat penting ya????

Kedua, lembar diri.

Rumuskanlah di dalam kertas yang lain, gambaran mengenai diri dan kepribadianmu. Apa yang menjadi kekuatan kepribadianmu, dan apa yang menjadi kelemahan kepribadianmu, serta apa yang kamu ingin wujudkan di depanmu.

Dari lembar ini kamu bisa menganalisa dirimu dan memandang dirimu secara lebih berimbang.

Misalnya :

#### Lembar Diri

Kelebihanku	Kekuranganku	Keinginanku
Selalu bersemangat	Kurang bisa membagi waktu	Berhasil dalam sekolah dan eskul
Badan sehat	Sering malas	Ikut banyak kegiatan yang memperkaya pengalaman
Pandai bergaul	Sering tak sabar	Punya banyak teman yang baik dan loyal
Cukup pintar	Agak sombong	Nilai sekolah kurang bagus

Dst.	...	...
------	-----	-----

Kekurangan kamu pastinya harus kamu atasi kan? karena itu, buatlah lembar solusi lagi.

### Lembar Solusi

Kekuranganku	Solusi
Kurang bisa membagi waktu	Membuat jadwal kegiatan harian
Sering malas	Mencari motivasi hidup
Sering tak sabar	Belajar bersabar
Agak sombong	Belajar rendah hati
Dst....	

Hal-hal yang telah kamu tuliskan di dalam lembar solusi harus kamu laksanakan di dalam kehidupanmu sehari-hari. Bila tidak, masalahmu dengan dirimu sendiri tak akan selesai dan kamu tak kan lebih dekat pada keberhasilan yang kamu tuju.

Ketiga! Lembar waktu.

Karena kita menemukan bahwa permasalahan yang sering ditemukan di masa remaja adalah masalah waktu, karena itu kita perlu membuat solusi sendiri. Masalah waktu harus kita selesaikan dengan cara membuat kegiatan yang diisi dengan aktivitas yang beragam, yang seimbang dan bisa memenuhi semua kebutuhan hidup kita, agar kita bisa mencapai tubuh yang sehat, akal yang cerdas, dan jiwa yang kuat.

### Lembar Waktu

Waktu	Kegiatan	Tujuan
05.00-06.00	Bangun, mandi, shalat, baca Qur'an, bebers rumah	Menjaga fisik ruhani, dan lingkungan agar bersih dan sehat
06.00-07.00	Sarapan, berangkat sekolah	Memenuhi kewajiban fisik dan akal
07.00-13.30	Sekolah	Menuntut ilmu
13.30-15.00	Les atau eskul	Menambah pengetahuan dan pengalaman

### Rahasia waktu

Pembagian waktu merupakan dimensi buatan manusia yang diterapkan perhitungannya dalam setiap aktivitas kehidupan. Manusia menerjemahkan waktu dari bagaimana bumi berputar dan membuat perhitungan yang membagi satu hari menjadi 24 jam.

Waktu dihitung dengan mengamati pergerakan benda-benda langit secara perhitungan matematis, dengan pengukuran angka, agar manusia bisa menghadapi hidup dengan kalkulasi, membuat keputusan secara bijaksana dan bersikap penuh pertimbangan.

*Q.S. Al Israa : 99. "Dan apakah mereka tidak memperhatikan bahwasanya Allah yang menciptakan langit dan bumi adalah kuasa (pula) menciptakan yang serupa dengan*

*mereka, dan telah menetapkan waktu yang tertentu\* bagi mereka yang tidak ada keraguan padanya? Maka orang-orang zalim itu tidak menghendaki kecuali kekafiran”*

*\* : Maksudnya: waktu mereka mati atau waktu mereka dibangkitkan.*

Alam semesta berjalan dengan penuh kuasa Allah sejak penciptaan langit dan bumi. Dari bagaimana alam berjalan, umat manusia menyusun pengetahuan dan menyepakati pembagian waktu menjadi konvensi yang diakui oleh seluruh dunia.

Ada penentuan waktu berdasarkan beredarnya matahari (kalender matahari) yang dibuat oleh bangsa yunani, dengan perbedaan bulan yang ditentukan oleh Octavianus Agustus, yang dijadikan pedoman waktu di seluruh dunia, dan ada juga kalender bulan, yang dibuat berdasarkan kemunculan bulan di langit malam.

Pembagian hari menjadi 24 jam adalah kesepakatan yang dibuat manusia sedunia, untuk mengelola waktu dalam berbagai kesibukannya.

Dan waktu dunia pun dibagi lagi berdasarkan sistem pembagian waktu dunia, dengan penarikan garis yang tidak lurus, namun menurut kesepakatan para ilmuwan dan negarawan, para pemilik kebijakan.

Bagaimana dengan kita?

Kita harus menyesuaikan perhitungan waktu yang kita miliki sesuai dengan bagaimana Allah SWT mengatur bumi berdasarkan pergerakan matahari yang membuat malam dan siang terjadi. Dan Allah SWT mengkerangkakan waktu melalui penandanya, yaitu 5 waktu shalat wajib. Ini menambahkan dimensi lain dalam hidup kita, yaitu dimensi ibadah, yang memberikan ruang bagi aktivitas ruhani atau jiwa manusia. Sebagai kekuatan dalam menghadapi hidup.

Waktu shalat pun selalu berbeda dan tak tetap, tak seperti jam sekolah atau waktu kantor. Perhitungan waktu shalat dibuat rinci sampai dengan hitungan menit.

Kegiatan yang kita lakukan, haruslah dibuat dengan menjadikan waktu shalat sebagai prioritas. Karena, shalat adalah sumber kekuatan spiritual yang memberi dasar bagi kecerdasan emosi, akal, dan fisik kita, untuk menjalankan aktivitas lainnya.

Mengapa harus mendahulukan shalat? Tentu agar hidup kita bisa selaras dan menjadi ibadah. Bila kita tidak mendahulukan shalat, kita akan merasa rugi karena tidak ada yang lebih penting selain permohonan kita sebanyak 5 kali sehari yang kita sampaikan lewat shalat, dan karena semua hal (hidup kita, prestasi kita, rezeki kita) diatur Allah SWT, bukan orang lain.

*"Siapakah yang mengatur segala urusan?"*

*Mereka menjawab ; "Allah"(Q.S. Yunus : 31)*



Namun pada masa sekarang, hal ini tentu saja merupakan suatu hal yang masih menjadi tantangan untuk kita pecahkan solusinya di masa depan. Mungkinkah ada pembagian waktu yang lebih baik secara Islami? Mungkinkah ada cara supaya peredaran bulan dan matahari bisa kita pahami dengan lebih baik?

Sistem penanda waktu shalat, lebih menunjukkan keakuratan perputaran bumi atas matahari dengan perhitungan detik dan menit yang sangat tajam, hingga setiap detik dunia berputar dengan suara adzan yang susul menyusul. Kabarnya fenomena ini bisa terdengar di pesawat ulang alik. Konon, hal ini dianggap sebagai keajaiban oleh para astronot. Mereka mendengar suara adzan “Allahu Akbar” dari arah bumi tanpa henti.

Pembagian waktu itu sendiri amat penting untuk perjalanan lintas pulau dan bumi. Salah satu hal yang harus diatasi manusia adalah sistem waktu buatan manusia ini membutuhkan pengawasan lebih untuk perjalanan pesawat.

Berbagai macam penemuan yang dibuat manusia, membuat banyak orang semakin meyakini kebenaran nilai-nilai Islam. Tak sedikit dari ilmuwan yang memeluk agama Islam setelah semakin lama menemukan pembuktian ayat-ayat Qur'an atau hadits Nabi dalam penemuan-

penemuan baru yang menyibak keberadaan hukum-hukum fisika, biologi atau kimia.

Hal ini menekankan perlunya kita untuk terus belajar dan melakukan pencarian terhadap kebenaran, agar semakin banyak bukti mengenai keberadaan Allah SWT yang bisa kita singkap.

### Memahami kehidupan

Setiap orang pasti menjalani hidupnya dengan cara yang berbeda. Karena berbedanya pengalaman dalam menjalani hidup, maka akan berbeda pula pandangan kita tentang hidup.

Sebelum menjalani hidup kita lebih jauh, akan baik bila kita mengenang masa dimana kita pernah hidup, dan bagaimana kita menjalaninya. Karena perspektif hidup dibentuk oleh pengalaman yang kita pernah alami. Dan perjalanan hidup ditentukan oleh pilihan hidup yang kita buat.

Dengan mengetahui darimana kamu berasal dan seperti apa awal kehidupanmu, akan membantumu untuk menjadi lebih bijak dalam menghadapi hidupmu, dan dapat memberimu pandangan baru mengenai dunia dan segala isinya.

Semua ini karena, cara kita menggunakan waktu tergantung dari pemahaman kita akan kehidupan dan cita-cita, tujuan atau keinginan

yang ingin kita penuhi selama masa hidup. Pastinya, setiap orang memiliki keinginan,

Mengejar cita-cita dilakukan sebagai tujuan hidup oleh banyak orang. Contohnya, Nana yang ingin menjadi dokter pasti akan berusaha dan belajar keras untuk bisa masuk ke fakultas kedokteran yang seleksinya susah setengah mati.

Tapi ada juga orang yang berkompromi dengan kesulitan hidup dan mengalah dari mengejar cita-cita karena menyadari bahwa cita-cita tersebut terlalu sulit dicapai. Misalnya, Riri yang suka sekali belajar mengenai kesehatan telah mengurungkan niatnya dari mendaftar di jurusan kedokteran, karena takut akan persaingannya. Ia pun mengalihkan perhatiannya pada hal lain, dan berusaha mengambil cita-cita yang masih berkaitan, dan mendaftar di jurusan kesehatan masyarakat.

Kompromi terhadap hidup berkaitan dengan kesadaran kita akan kemampuan diri dan cita-cita yang ingin kita kejar dalam hidup. Namun, ternyata kita sendiri yang membuat hidup terasa sulit. Bila kita telah memahami esensi hidup sedari awal, kita bisa lebih jago memanfaatkan waktu dan meningkatkan keterampilan sejak kecil dan tidak menyerah pada kesulitan hidup

### Bagaimana hidup bermula

Petualangan seorang bayi dimulai sejak pertemuan sel telur dari ibu dengan sel dari ayah

yang membentuk bakal janin. Pertemuan dua rangkai DNA ini mulai berinteraksi dan menghasilkan rantai DNA baru yang merupakan kombinasi dari dua sel orangtua dengan DNA masing-masing. Karena itu kita mewarisi kedua sifat dari orangtua kita, dan proses ini berlangsung hanya dalam hitungan hari.

Dalam hitungan minggu, bakal janin itu mulai membentuk sistem syaraf, yang telah bisa menangkap berbagai reaksi dari luar dunia kandungan. Ia mengetahui tanpa membahasakan, berbagai perasaan dari hati seorang ibu, dan berbagai arti dari sentuhan seorang ayah di kandungan ibu yang makin membesar.

Seorang bayi tumbuh dari satu sel yang kemudian terus berduplikasi. Satu sel membelah menjadi dua, dari dua menjadi empat, dari empat menjadi enambelas, dan seterusnya hingga menjadi ribuan. Tidak hanya bertambah, sel pun terdiferensiasi; hingga bentuknya menjadi berbeda sesuai dengan fungsinya. Tak lama, terbentuklah beraneka sistem penyokong kehidupan di dalam diri seseorang. Saat itu seorang bayi tengah dalam bentuk Tuhan, dan belum bernyawa. Belum dititipkan jiwa untuk ia kelola.

Pada usia tiga bulan di dalam kandungan, seorang bayi mulai memiliki jantung yang detaknya bisa dirasakan. Lengkap empat hingga lima pekan, tubuh seorang bayi mulai berbentuk menyerupai manusia. Tumbuh beraneka

kelengkapan organ berupa mata, otak, tubuh, tangan dan kaki.

Menjelang bulan keempat, seorang bayi telah tumbuh dan makin terlihat perbedaannya. Di tubuhnya yang makin membesar ditiupkan nyawa

Di dalam rahim, seorang bayi mulai belajar mengenai kehidupan. Dari suara-suara yang didengarnya, dari sentuhan yang dirasakannya, dan dari berbagai hal di sekitarnya, yang direspon oleh seorang bayi. Semakin banyak stimulasi diberikan pada seorang bayi, akan semakin baik bagi perkembangannya.

Semakin bulan berjalan makin rumit sistem penyokong hidup yang bekerja dalam seorang bayi. Ia yang berasal dari satu sel sederhana makin tumbuh menjadi makhluk bernyawa yang lebih memiliki arti. Dan beruntunglah kita yang diperdengarkan suara bacaan ayat suci Al Quran sebelum kita lahir. Kita mendengarkan ayat-ayat Qur'an itu seperti sebuah lagu indah yang bernada, ber lirik dan berbahasa tinggi. Lantunan bacaan Al Qur'an itu terdengar beriringan dengan suara detak jantung ibu kita yang membacanya. Bacaan ini mengaktifkan otak kita dan menjadikan kita lebih cerdas.

Bulan makin berjalan, kita makin tumbuh dan tubuh kita mulai lengkap, bahkan kita bisa dilihat sebagai seorang manusia kecil utuh, dengan menggunakan teknologi ultrasonografi. Alat itu membuat kita bisa dikenali jenis kelaminnya

sebelum kita lahir, hingga orangtua bisa mempersiapkan kedatangan kita dengan lebih baik. Bahkan kini, teknologi maju telah bisa mendeteksi berbagai penyakit yang mungkin telah berkembang pada diri kita sewaktu kita masih di dalam kandungan dan melakukan operasi di dalam kandungan.

### Kelahiran kasih sayang

Ibu kita yang telah mengandung kita selama sembilan bulan kemudian menantikan saat-saat yang sangat mendebarakan, yaitu saat untuk melahirkan kita.

Peristiwa kelahiran adalah sebuah perjuangan yang besar untuk seorang ibu. Semua ibu merasakan sakit yang teramat sangat saat melahirkan, dan meregang nyawanya dengan berbekal kesabaran dan tawakkal kepada Allah SWT. Perjuangan yang beresiko kehilangan nyawa.

Setelah jam-jam yang menyakitkan bagi ibu kita, kita akhirnya lahir ke dunia dengan tubuh yang lengkap, dengan diiringi oleh tangisan kelahiran yang menggambarkan perasaan kita yang pertama, saat keluar dari kehangatan rahim ibu dan tiba di dunia, lahir dengan selamat. Mungkin ada diantara kita yang kehilangan ibu saat ia melahirkan kita.

Keberuntungan mengiringi kita yang lahir sebagai umat Islam. Sewaktu kita lahir, kita diperdengarkan suara Adzan di telinga kanan dan

iqamah di telinga kiri. Untuk mengaktifkan organ pendengaran kita pertama kali dan menanamkan kesadaran di alam bawah sadar kita mengenai hakikat hidup yang terpenting, yaitu keberadaan Sang Pencipta beserta tujuan hidup yang ditanamkan untuk kita.

Segenap keluarga kita menyambut kedatangan kita dengan memotong seekor kambing, untuk menandakan bahwa kehidupan kita lebih berharga dibanding kehidupan seekor binatang. Lalu, orangtua kita pun menitipkan doa dan harapan, agar kita bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan lepas dari berbagai sifat-sifat kebinatangan yang akan kita konsumsi. Nanti setelah kita cukup besar dan mampu mencerna makanan serumit daging.

Orangtua kita yang teramat mengerti kita, mulai mengajari kita mengenai hidup dan bagaimana manusia menikmati kehidupan dan menjalaninya. Mereka memperkenalkan kita pada kebahagiaan. Pada rasa cinta dan kasih sayang.

Kita digendong, dibawa dalam kehangatan saat kita menangis, dan kita ditanya, apa yang kita inginkan saat kita menangis itu. Lalu kita yang mengerti maksud orangtua kita, masih sangat lumpuh dan cacat, kita bagaikan seorang bisu, hendak bicara tanpa bahasa pada orangtua kita.

Masa hidup yang berat pun dirasakan oleh orangtua kita. Namun kita dan orangtua kita belajar untuk saling mengerti. Sebagai seorang

bayi, kita pun mengembangkan bahasa isyarat emosi yang sangat mendalam, untuk mengatasi belum berkembangnya kemampuan kita dalam berkomunikasi. Kita pun belajar tanda-tanda non verbal. Seperti berkedip saat merasa mengerti dan diam saat tidak paham. Banyak juga isyarat kita seperti mengaduh, menunduk, meringis, yang menjadi bahasa nonverbal.

Sebelum kita bisa mempelajari bahasa, kita biasa menggunakan isyarat. Suatu tahap dimana kecerdasan interpersonal dan kepekaan kita dilatih. Kita pun belajar mengenai hubungan kemanusiaan dan membuat ikatan yang penting antara kita dengan orangtua kita.

Namun hidup tak cukup hanya dengan bahasa isyarat. Ilmu psikologi menerangkan bahwa bahasa adalah alat untuk kita berpikir.

Kita diajarkan berbagai bahasa.antaraanya bahasa arab saat kita mengaji, mempelajari Al Qur'an, sebagai bahasa dari nabi kita dan bahasa para penghuni surga.

Kita pun diajari bahasa budaya kita, dan bahasa negara dimana kita hidup, agar kita bisa menyesuaikan diri ditengah lingkungan dengan orang banyak dan hidup sebagai manusia sosial yang berhasil meraih berbagai keberhasilan nantinya.

Orangtua kita menginginkan agar kehidupan kita bisa berjalan baik. Dalam 3 tahun pertama kita yang merupakan masa perkembang-



an terpenting itu, 80% otak kita berkembang dengan berbagai stimulasi dari orangtua kita. Bunyi-bunyian, gerakan-gerakan, dan kehalusan motorik. Sebelumnya, kita hanya bisa terbangun dan menyadari dari tidur yang teramat lelah, bahwa kita menghadapi hidup yang berat dan melelahkan. Kita tak mengerti apapun dari dunia yang kita datangi. Dunia kehidupan.

### **Seorang anak yang belajar hidup**

Bayi pun membiarkan tangan-tangan orang-orang di sekelilingnya membantunya. Ia disusui, satu-satunya sumber makanan yang paling cocok untuknya selama beberapa bulan awal, yang membantunya menjaga kesehatan tubuhnya yang lemah dan sama sekali belum bisa digerakkannya itu.

Bahkan, sebelum tiga bulan, ia hanya bisa mendengar. Dan beruntunlah kita yang diperdengarkan seruan indah dari adzan dan iqamah di waktu lahir. Seruan untuk meraih kemenangan sebagai tujuan hidup. Kita pun hidup dengan semangat yang menggelora, karena telah diberitahukan mengenai tujuan apa yang harus kita capai dalam hidup kita dari Adzan dan iqamah itu.. Yaitu untuk melaksanakan shalat (hidup selalu untuk beribadah) dan meraih kemenangan dalam hidup.

Setelah tiga bulan, akhirnya bayang-bayang hitam putih dan warna-warna yang saling

bertitik-titik di kornea mata seorang bayi, akhirnya terlatih untuk membentuk rangkaian gambar hingga menjadi jelas, dan kita akhirnya bisa melihat dengan jelas berbagai pemandangan di sekeliling kita

Akhirnya, sang bayi dapat merasakan keindahan. Keresahan dan perasaan takut yang semula dirasakan seorang bayi karena mata kita belum bisa membentuk bayangan obyek dengan tepat di retina, makin berkurang, dan dunia terlihat makin jelas.

Sewaktu seorang anak pertama kali mengenali kedua orangtua yang mengasuhnya, ia mulai menjadi bahagia dan lebih sedikit menangis. Dari kedua orangtuanya ia mulai tahu bagaimana ia hidup. Ia memulai dengan konsep hidup yang paling sederhana, bahwa ia harus makan, dan minum. Ia mulai merasa nyaman saat merasa kenyang dan tidak haus. Ia pun merasakan semangat yang bertambah, setelah merasakan berbagai kesenangan hidup dari kedua hal itu. Hal yang tidak dirasakannya di dalam alam kandungan yang gelap dan menakutkan.

### Petualangan seorang bayi

Hidup, seperti yang dijalani seorang bayi, adalah medan penuh perjuangan yang menyakitkan. Bagaimana ia selalu jatuh setiap kali belajar berjalan. Sebelumnya, seorang bayi harus hadir ke dunia baru, tanpa satupun kemampuan.

Hanya bisa menangis, mencari pertolongan dari sekeliling-nya.

Namun seorang bayi tak pernah menyerah, seberapa sering pun ia jatuh, ia terus tertawa lagi dan kembali berdiri, lalu mencoba berjalan, walau terjatuh lagi. Semakin sering ia terjatuh, semakin sering ia tertawa. Seorang bayi saja bisa menertawakan dirinya sendiri dan kegagalannya, namun semakin kita dewasa, kita makin merasa berat untuk menertawakan diri kita, karena ada rasa gengsi yang kita miliki, rasa yang dipelajari setelah mulai berkenalan dan mengetahui dunia dari sudut pandang orang lain.

Perjalanan seorang bayi tak pernah berhenti. Ia terus berusaha, dengan makin bertambahnya kemampuan fisiknya. Berbagai latihan fisik yang dilakukannya kemudian, membuat tubuhnya mulai menguat. Tulang-tulang lemah yang sangat rawan dan mudah sekali patah itu mulai menguat, hingga akhirnya ia bisa mulai menggerakkan satu persatu anggota badannya.

Kita belajar meraih pegangan dalam hidup kita, dimulai dengan belajar memegang alat, dengan kedua tangan kecil kita, yang kita gunakan untuk meraih berbagai barang alat buatan manusia di sekeliling kita, berbagai hal yang bisa menolong hidup kita sendiri. Kita diajarkan memegang sendok untuk membantu kita makan, gelas untuk membantu kita minum. Sebelum akhirnya kita

belajar untuk mempelajari penggunaan benda yang lebih rumit.

Kita belajar untuk menjalani kehidupan, dengan pertama berusaha berdiri di atas kaki kita sendiri. Itulah kemandirian yang pertama. Setelah kedua tungkai kaki kita dan sendi-sendinya cukup tumbuh dengan kuat untuk menopang badan kita, kitapun mulai berjalan dengan perlahan dan tertatih-tatih. Lemah dan tanpa arah. Sampai akhirnya kita belajar untuk hidup lebih luas lagi dan mencoba berjalan. Satu demi satu tapak kecil kita mencoba berjalan malang melintang di atas lantai, sebagai latihan untuk nantinya melanglang buana di lingkup dunia yang lebih luas.

Kita berlatih berlari, saat menyadari bahwa dalam hidup terdapat kompetisi. Ada resiko saat waktu tak bisa kita kejar. Lalu, kita pun mulai berlatih untuk mengejar berbagai kesempatan dalam hidup, untuk memperoleh kemudahan agar kebutuhan kita yang menyangkut berbagai hal, bisa terpenuhi.

Setelah kita makin mampu, kita pun belajar menginginkan hal yang lebih besar untuk bisa kita jangkau. Kita belajar bercita-cita dan membangun impian. Agar apapun yang kita pelajari sejak saat kita mulai bersekolah dan duduk di satu kelas bersama anak-anak lain, menjadi bekal dan latihan usaha untuk mendapatkan impian-impian kita itu.

Seorang anak pun lalu memiliki cita-cita setelah melihat orang-orang di sekelilingnya. Fase

ini dinamakan fase fantasi. Kita memilih cita-cita yang paling hebat, dan menumbuhkan semangat di dalam diri kita untuk bisa mengejar cita-cita itu dengan mempelajari lebih banyak pengetahuan tentang kehidupan.

Saat kita menempatkan impian dan keinginan kita setinggi indahnya bintang di angkasa yang kita lihat, kita membangun tempat di otak kita untuk berimajinasi tak terbatas. Kita membangun ruangan-ruangan di dalam otak untuk kita isi dengan berbagai pengetahuan mengenai hidup dan berbagai masalahnya.

Pengetahuan kita pun bertambah, karena setiap hari kita belajar, dengan berbagai cara, secara sosial maupun secara intelektual. Kita pun setiap hari tumbuh, karena setiap hari otot tubuh kita dilatih dengan berbagai macam permainan. Akal dan hati kita pun makin terlatih, karena setiap hari sejak kecil, kita belajar memecahkan masalah, menghadapi berbagai pilihan, dan membuat berbagai karya dengan kedua tangan kecil kita.

### **Usia adalah latihan**

Usia kita pun bertambah setiap kali bumi berotasi mengelilingi matahari satu putaran penuh. Setahun demi setahun. Dan pemahaman kita bertambah sehari demi sehari. Kita pun lalu belajar

mengenai perputaran waktu dan berusaha untuk mengerti mengenai sistem waktu.

Kita belajar mengenai jam yang berubah setiap saat. Kita lama kelamaan merasakan hidup bergerak dalam hitungan detik, sewaktu berkompetisi dalam lomba lari yang menentukan kemenangan dan kekalahan kita dalam hitungan detik. Banyak hal kita pahami dengan hanya memaknai waktu yang berjalan.

Saat kita mempelajari ilmu bumi, hitungan detik yang bergulir, dari perubahan rotasi matahari makin kita pahami. Dari terbitnya matahari sejak fajar, dan tenggelamnya di saat malam. Hari berganti dan kita terus tumbuh.

Seiring dengan pertambahan usia, kita memiliki pengetahuan yang bertambah dan keterampilan yang makin beragam. Kita pun memasuki lembaga-lembaga pendidikan, dari mulai pra sekolah, taman kanak-kanak, hingga sekolah dasar.

Kita pun belajar mengenai kehidupan yang kita jalani, dari pengetahuan sehari-hari, buku-buku, ajaran dan nasihat orangtua, serta dari belajar di sekolah. Makin bertambah usia kita, kita makin memahami hidup dan mulai memimpikan sebuah hidup yang kita inginkan saat kita dewasa nanti, dan kita belajar memiliki keinginan dan cita-cita.

Semakin bertambahnya pengetahuan kita, makin bertambah pula pemahaman kita.

Kedatangan sang matahari yang semula hanya terlihat dalam bentuk bulatan berwarna oranye, makin berarti sewaktu kita mulai memahami nama-nama hari. Jadwal bersekolah pun menjadi berarti. Kita jadi tahu bahwa kehidupan memiliki jadwal tersendiri dengan kebutuhan yang berbeda-beda. Dan kita dipersiapkan untuk tumbuh menjadi manusia dewasa dengan sekolah yang kita ikuti.

Kita mengenali perputaran musim dari pergerakan potongan bulan yang berubah-ubah bentuk setiap malam. Kita menyaksikan bagaimana waktu berubah dari pergerakan benda-benda langit. Dari situ kita mengetahui bahwa kehidupan selalu berubah dan kita harus tumbuh menjadi manusia yang lebih baik dalam mengapresiasi lingkungan dan kehidupan kita.

Kita pun jadi memahami konteks kehidupan secara lebih luas dan lebih cerdas. Untuk menghadapi hidup, kita harus bersikap aktif dan tidak bersikap pasif, karena dunia selalu berdetak dalam perputaran waktu.

Lalu, saat ini, kita pun bertanya, seperti apakah kehidupan, dan seperti apakah kita diharapkan untuk menjalaninya?

Ada berbagai hal yang diharapkan untuk tumbuh, pada setiap tahapan perkembangan yang kita lalui dalam hidup kita. Dengan mengetahuinya, kita akan bisa lebih mengoptimalkan potensi kita dan meraih cita-cita,

mendekatkan kita lebih jauh pada tujuan yang kita ingin gapai dalam hidup kita. pengetahuan akan psikologi perkembangan akan membantu kita dalam mengambil berbagai keputusan dan pilihan yang berkaitan dengan hidup.

### Perkembangan manusia

Kehidupan terdiri dari berbagai tahapan. Karena manusia terus berkembang, hal ini kita pelajari dalam psikologi perkembangan. Ilmu ini mempelajari kehidupan manusia sejak ia lahir sampai masa tua dan meninggal dunia.

Ilmu psikologi membagi perkembangan manusia dalam 3 bahasan;

- perkembangan fisik,
- perkembangan kognitif, dan
- perkembangan sosial-kepribadian.

Perkembangan fisik kita ditunjang dengan makanan yang sehat dan minuman yang bermanfaat. Juga dengan olahraga yang cukup. Semakin sehat fisik kita, semakin baik kita dalam menjalani kehidupan.

Perkembangan kognitif atau intelektual adalah perkembangan pengetahuan dan logika ilmu yang kita pelajari di sekolah atau lewat buku-buku.

Perkembangan sosial dan kepribadian kita peroleh dengan berteman dan mempelajari berbagai sifat dan karakter dari orang lain.



3 segi perkembangan diatas, harus kita gunakan untuk membagi waktu dengan seimbang. Fisik, akal dan hati kita harus kita latih agar berkembang dan harus selalu terpenuhi kebutuhannya agar perkembangan kita tercapai dengan optimal.

Kebutuhan fisik dipenuhi dengan makan dan minum dan dilatih dengan olahraga, Kebutuhan akal dipenuhi dengan belajar dan dilatih dengan memecahkan masalah. Kebutuhan hati dipenuhi dengan dengan berinteraksi dengan orang lain dan dilatih dengan peristiwa setiap hari. Memiliki banyak teman adalah hal yang penting, sepenting memiliki prestasi belajar yang tinggi dan fisik yang sehat.

Perkembangan manusia ditinjau menurut masa kehidupannya. Kita harus mempertimbangkan waktu yang kita miliki, untuk kepentingan pertumbuhan jiwa, akal dan fisik kita, dan untuk mencapai keberhasilan dalam hidup kita nantinya.

Masa bayi : sejak pembuahan sampai usia 3 tahun

Masa kanak-kanak : 3 tahun sampai 13 tahun

Masa remaja : 14 tahun sampai 19 tahun

Masa dewasa muda : 20 sampai 39 tahun

Masa dewasa akhir : 40 sampai 65 tahun

Masa lanjut usia: 65 sampai meninggal dunia

Buat! Gambaran hidupmu :

Sekarang, buatlah gambaran mengenai hidup yang ingin kamu jalani dalam setiap tahap kehidupan! Dengan membuat ini kamu akan lebih baik dalam memahami hidup dan bisa menumbuhkan kebijaksanaan dalam memandang hidup. Kamu pun bisa bersikap lebih realistis dan menjadi orang yang lebih siap untuk menghadapi kesulitan hidup yang mungkin akan timbul di dalam kehidupanmu.

Pertama, kamu harus bercerita dan mengingat masa kecilmu. Lalu, kamu harus menceritakan hidupmu sekarang. Lalu, kamu harus menuliskan dengan sebelumnya berencana atau berangan-angan, seperti apa kehidupan yang kamu inginkan di masa dewasa dan masa tua. Ambil secarik kertas kosong dan mulailah.

Dengan memvisualisasikan hidupmu dan menuliskannya, kamu akan lebih terlibat dalam hidup yang kamu jalani sendiri. kamu pun akan bisa melihat, apakah pandanganmu akan hidup termasuk bersifat realistik ataukah tidak?

Bila tidak, kamu harus bisa mensortir angan-angan yang ada di dalam pikiranmu, agar tidak mengganggu rencana hidupmu. Kemudian, dengan pandangan yang sudah lebih realistis dalam memandang hidup, kamu akan bisa mengisi secara runut, setiap tahapan di kehidupanmu.

## **Teladan dalam berwaktu**

Kita harus memiliki teladan. Siapa orang yang kehidupannya ingin kita tiru.

Karena setiap muslim diharapkan dapat mengisi hidupnya dengan kegiatan yang baik dan bermanfaat, yang bisa mendatangkan kebaikan, rahmat dan barokah dari Allah SWT, maka teladan yang harus diambil adalah sosok tokoh yang benar-benar hebat dan bagus.

Teladan yang buruk, akan membuat kita berperilaku tidak baik. Kekecewaan harus kita alamatkan pada diri kita sendiri bila kita menjalani waktu dengan kurang baik atau menyia-nyiakannya. Jangan sampai kita menyalahkan orang lain untuk perbuatan yang telah kita lakukan.

Nabi Muhammad adalah orang yang sangat baik dalam mempergunakan waktunya. Keteladanan beliau dalam mengisi waktu telah berkembang sejak masih berusia teramat belia. Hingga akhirnya kecermatan Rasulullah SAW dalam berwaktu menghantarkannya pada terbukanya beraneka kesempatan untuk beliau di masa dewasanya.

Semenjak kecil, Nabi Muhammad SAW adalah sosok yang rajin dan bijaksana. Beliau mengisi waktunya dengan berbagai hal yang bermanfaat.

Sejak remaja, beliau telah belajar mencari nafkah dengan serius. Usaha yang dirintisnya

dengan kerja keras ini adalah usaha dalam bidang perdagangan dan niaga. Tanpa kenal lelah, beliau berusaha hingga melintasi negara lain. Padahal, usianya masih sangat muda belia.

Rasulullah melakukan perjalanan bisnis sejak usia yang muda. Namun usahanya itu berhasil dengan baik, karena diiringi dengan kecermatan dalam berhitung dan kebijaksanaan dalam menghadapi masalah perdagangan dan hubungan dengan konsumen dan produsen. Banyak ilmu yang bisa digali dari sepanjang kehidupan Rasulullah, diantaranya adalah dalam bidang ilmu ekonomi.

Semakin waktu berjalan, Rasulullah berkembang makin mengagumkan dan menjadi seorang pengusaha ulung. Bisnis yang dikelolanya berhasil dengan gemilang. Namun hal ini tidak menjadikannya malas atau berfoya-foya.

Beliau makin bijaksana dan menjadi pribadi yang bertambah mulia. Semakin banyak kebaikan yang dilakukannya. Semakin ia beranjak dari masa remaja ke masa dewasa, makin banyak kemuliaan yang bertebaran dalam kisah hidupnya. Tak hanya kekayaannya, kebijaksanaannya jauh berkembang melampaui kecerdasan dan kebijaksanaan orang-orang dewasa di sekitarnya pada zaman itu.

Walau masih berusia muda, Rasulullah telah berhasil membuktikan keberhasilannya dalam berbagai bidang kehidupan, tak hanya dalam

perdagangan. Ia pun menjadi tokoh di masyarakatnya, ia dijadikan seorang yang penting dalam pengambilan keputusan masyarakat arab pada waktu itu.

Salah satu peristiwa dimana Rasulullah menjadi pemimpin adalah peristiwa Hajar Aswad yang terkenal. Solusi yang dikemukakan Rasulullah yang waktu itu belum diangkat menjadi seorang Nabi, sangatlah bijaksana dan tepat. Hingga berhasil mencegah perpecahan di masyarakat Arab dan melanggengkan persaudaraan serta kerjasama masyarakat Arab dalam melestarikan dan merekonstruksi Ka'bah.

Setelah meneladani kehidupan Rasulullah, saatnya untuk kita melakukan refleksi pada kehidupan kita sendiri. Masa yang kita jalani di dunia hadir dalam fase yang berurut-urutan. Fase-fase kehidupan itu terdiri dari masa waktu dengan jangka usia tertentu. Bila sebelumnya kita belum memikirkan mengenai masalah waktu dan usia yang membentuk kehidupan kita, maka sekarang saatnya untuk kita mempertimbangkan waktu dengan lebih bijaksana. Untuk itu, kita perlu memahami tugas perkembangan manusia. Agar kita tak ketinggalan dalam persaingan kehidupan dan bisa berlomba-lomba dalam kebaikan.

## **Tugas Perkembangan**

Pada setiap tahap kehidupan, terdapat tugas perkembangan yang harus dilakukan. Tugas perkembangan adalah kewajiban manusia secara psikologis dalam hal sosial, individual, dan dalam hal pemikiran. Tugas perkembangan ini harus ditunaikan agar kita bisa berkembang secara normal menurut usia kita. Dari bagian ini kamu bisa membuat rencana hidup yang bersifat menyeluruh, agar waktumu bisa kamu gunakan secara tepat untuk mencapai apa yang kamu cita-citakan.

Masa bayi : sejak pembuahan sampai usia 3 tahun

Tugas perkembangan seorang bayi adalah untuk mempelajari berbagai kemampuan. Dalam hal fisik, diharapkan bayi yang semula belum bisa berbuat apa-apa, dilatih oleh orangtuanya untuk bisa memiliki kemampuan fisik untuk berjalan.

Selain itu, bayi yang semula hanya bisa mengkonsumsi air susu ibu diharapkan bisa belajar memakan berbagai jenis makanan; buah, sayur, nasi, dari yang semula memakan bubur dan menyukai makanan dan minuman yang sehat dan bergizi. Bayi bisa dilatih sejak kecil untuk menyukai makanan sehat, sayuran dan buah dan menjauhi makanan berlemak atau yang berkalori tinggi.

Masa kanak-kanak : 3 tahun sampai 13 tahun

Di masa bayi kita belajar mengenai benda-benda yang ada di sekitar kita, dan apa kegunaannya. Kita mengenali sekeliling kita melalui nama-nama dari tiap benda. Apakah itu hewan, tumbuhan, ataupun benda mati seperti furnitur di rumah.

Sejak pra sekolah, kita mulai belajar di lingkungan diluar rumah. Kita belajar mengenali lingkungan baru dan orang-orang diluar keluarga kita. Di taman kanak-kanak kita diajarkan untuk belajar melalui bermain dan bersosialisasi dengan teman-teman.

Kita mempelajari bahasa dari berbicara dengan orang lain, dan belajar mengenal huruf, bilangan dan ejaan. Kita belajar menulis dan membaca. Kita belajar berbicara dan bersopan santun.

Pada waktu kecil, kita juga belajar mengenai identitas seperti nama, membedakan laki-laki dan perempuan, serta mempelajari masyarakat lewat lingkungan tetangga, belajar mengenai desa dan kota, konsep keluarga seperti nenek, kakek, ayah ibu, paman, sepupu dan tetangga.

Di masa sekolah dasar, kita belajar berbagai ilmu pengetahuan, untuk memahami tempat dimana kita hidup.

Kita belajar ilmu pengetahuan sosial untuk mempelajari masyarakat tetangga, kawasan negara, hingga dunia. Kita belajar ilmu pengetahuan alam

untuk tahu banyak hal mengenai alam semesta dari mulai udara di sekeliling kita sampai susunan planet-planet di antariksa.

Masa remaja : 14 tahun sampai 19 tahun

Di masa remaja, kita telah mengerti hal-hal yang bersifat abstrak, hal yang tak bisa dilihat. Konsep-konsep agama pun lebih bisa kita mengerti, seperti keberadaan Allah SWT dan kewajiban menunaikan rukun Islam yang dimulai sejak kita menginjak masa pubertas.

Pubertas yang dialami remaja merupakan pertanda kedewasaan. Karena itu sejumlah hukum Islam menjadi wajib untuk dilakukan, seperti shalat dan puasa. Perubahan fisik mulai terjadi sejak usia remaja dan diakhiri saat kita dewasa.

Remaja berada dalam tahap perkembangan pemikiran yang makin membaik, yaitu dari tahap konkrit operasional (memahami hal yang kongkrit saja) ke tahap formal operasional (memahami hal abstrak dan memahami bagaimana cara dunia berjalan dan bagaimana benda berfungsi),

Pada tahap pemikiran ini, semua potensi remaja akan berkembang lebih baik bila dilatih melalui kegiatan les atau ekstra kurikuler. Remaja akan lebih mengerti mengenai konsep hidup, cara bersosialisasi yang baik, dan mendapatkan pengalaman belajar tambahan.

Di masa remaja ini, kamu akan mengalami banyak hal yang akan meninggalkan kesan hingga



kamu tua, seperti jatuh cinta untuk pertama kalinya. Mengapa ini bisa terjadi? Tentu karena kamu sedang belajar untuk menjadi orang yang lebih dewasa. Kamu tahu bahwa nantinya kamu akan menikah. nah, di masa remaja-lah, muncul oemilihan mengenai perempuan atau pria idaman yang seperti apa yang kamu sukai.

Pengalaman jatuh cinta ini adalah suatu hal yang penting, karena kamu akan lebih menghargai teman-teman yang kamu miliki. Mengapa? Karena kamu tak hanya jatuh cinta pada lawan jenis saja, tapi juga pada sesama teman. Tentu dalam aspek yang berbeda. Kamu harus banyak memiliki teman dan menjaga hubungan persahabatanmu. Persahabatan yang dimulai sejak remaja akan menghasilkan berbagai kenangan membahagiakan. Karena, di masa remaja kamu masih belum banyak bersaing dengan sesama temanmu, tak seperti di tempat kerjamu nanti. Persahabatan juga akan membentuk keberhasilanmu. Keterampilan berteman yang kamu pelajari sejak remaja, akan bisa membantumu di tempat kerja nanti.

Bila kamu terbiasa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan mudah menjalin persahabatan, kamu akan bertemu dengan kesempatan yang lebih luas untuk bisa berhasil. Sementara, bila kamu penyendiri, pilihan hidupmu akan semakin sempit.

Masa dewasa muda : 20 sampai 39 tahun

Pada masa ini, kita mulai belajar mengenai perkuliahan atau dunia kerja. Sebelum memasuki tahap ini, akan lebih baik bila kamu telah terlatih sejak remaja. sebelumnya, di masa remaja, kamu sudah harus melakukan pemilihan jurusan yang tepat agar kamu tak salah jalan dan harus mengorbankan banyak hal.

Bila kamu berprestasi tinggi di bangku perkuliahan dan memiliki IP yang tinggi, kamu akan lebih mudah dalam memasuki dunia kerja. Namun sebaliknya, tak akan mudah bagimu untuk sampai pada cita-citamu bila IPmu kurang bagus.

Belajarlah dengan serius dan mintalah nasihat dari kakak kelas yang berprestasi di bangku kuliah, agar kamu bisa meniru keberhasilan mereka.

Masa perkuliahan adalah masa belajar yang penting. Di bangku kuliah, kamu harus sudah memulai usaha untuk mencapai cita-citamu. Tanpa berusaha sejak dini, kamu tak akan banyak tahu mengenai aspek-aspek penting yang harus kamu kuasai untuk bisa sukses.

Di kampus kamu akan berkenalan dengan teman-teman baru dan orang dewasa yang bisa membantumu mencapai cita-citamu.

Pada masa dewasa ini, setiap orang telah dianggap dewasa dan mampu menanggung kewajiban hidup dan tanggung jawab. Karena itulah banyak orang kemudian menikah pada usia ini. Menikah bukanlah suatu hal yang mudah,

karena membutuhkan tanggung jawab dan persiapan fisik, mental dan finansial yang matang. Akan lebih baik bila kamu bisa membiayai pernikahan dan kehidupan keluargamu sendiri, dibanding bila kamu harus merepotkan orangtuamu.

Setelah menikah, sepasang manusia kemudian berharap untuk memiliki anak. Memiliki anak adalah lambang dari pengembangan tanggung jawab yang besar. Karena itu, kamu harus mulai belajar dari sekarang, mengenai pengelolaan hidup dan keterampilan rumahan sejak kecil. Karena, pada tahap kehidupan ini, seseorang biasanya mulai pindah dari rumah orangtua ke rumah milik sendiri.

Masa dewasa pun berjalan. Kiprah kamu di masyarakat makin ditunggu dan diharapkan. Karena itu kamu bisa mulai berpartisipasi di masyarakat, seperti membuat masjid atau TK untuk anak dari keluarga tidak mampu, atau menjadi pimpinan di perusahaan tempat kamu bekerja. Selain itu, di masa ini kamu harus memikirkan juga pendidikan untuk anak-anakmu, dan untuk masa depan mereka.

Masa dewasa akhir : 40 sampai 65 tahun

Pada masa dewasa akhir ini, seseorang biasanya mulai memikirkan untuk lebih berpartisipasi di masyarakatnya. Di dalam segi pekerjaan, biasanya orang berusia dewasa akhir

telah memiliki posisi yang cukup tinggi dan mapan.

Waktu ini, dinamakan masa paruh baya. Kita hampir sampai di masa tua. Pada usia ini biasanya seseorang menunaikan ibadah haji. Karena telah memiliki rumah dan cukup mampu untuk membayar ongkos perjalanan dari hasil tabungan selama puluhan tahun.

Nah, baik juga buat kamu yang masih remaja, untuk mulai menabung demi haji nanti.

Banyak orang yang kemudian kembali belajar dan mengambil program master (S2), bergabung dalam suatu partai politik, atau mendalami agama dan mengajarkannya pada orang lain dan bersiap untuk memasuki kehidupan di masa tua dan juga menjaga kelangsungan hidup anak-anak yang mulai beranjak dewasa.

Sebelum masa ini datang, usahakan agar kamu memilih pekerjaan yang baik, memiliki tabungan yang cukup, dan telah menikah. karena, pada usia ini, telah susah untuk memiliki anak. bila kamu memiliki anak, biasanya pada usia dewasa akhir ini, anak-anak yang kamu miliki akan memasuki kuliah yang membutuhkan banyak biaya, dan menikah, yang juga biayanya tidak sedikit. Pastikan kamu rajin menabung, agar kamu bisa hidup layak, dan anak-anakmu juga bisa hidup dengan sehat dan bahagia.

Masa lanjut usia: 65 sampai meninggal dunia

Masa lanjut usia ini merupakan masa dimana seseorang mulai bersiap menghadapi kematian. Banyak yang makin mendalami agama dan merubah hidupnya menjadi lebih religius.

Sejumlah orangtua pun berlatih untuk menjadi lebih bijaksana dan mulai sering memberi nasihat untuk anak-anak serta cucu-cucunya.

Pada masa ini, kita biasanya merenungi kembali kehidupan yang telah dijalani. Karena itu, daripada kamu menyesal di usia tua nanti, penting untukmu agar bisa menggunakan waktumu dengan baik.

Karena, banyak kemunduran fisik yang terjadi di usia ini. bila kamu tak serius dalam menabung untuk naik haji, bisa jadi, kamu harus membebani anakmu untuk bisa berhaji. Tidak enak kan? makanya, berusaha sejak muda untuk berprestasi dan berwirausaha atau bekerja dengan serius dan berdedikasi. Kamu akan mempunyai uang yang cukup untuk menabung, membeli rumah dan kendaraan, hidup dengan sehat dan layak, serta merasa bahagia dan bersyukur.

Jangan lupa untuk selalu beribadah sedari muda. Karena, bila kamu menunda hingga tua untuk beribadah, mungkin tak banyak ibadah yang bisa kamu tabung untuk pengadilan akhir di padang mahsyar nanti. Sementara, bila kamu telah rajin beribadah sejak remaja, kamu akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk melakukan

perbuatan baik dan berteman dengan orang-orang yang baik dan meniti keberhasilan.

Jangan sampai kamu menjadi orangtua yang kurang baik. keterampilan mengelola rumah tangga dan keluarga juga harus kamu pelajari selagi muda, karena bila kamu terlambat belajar, tak akan banyak yang bisa kamu terapkan untuk hidupmu, dan tak kan banyak kesuksesan yang bisa kamu raih.

### Urgensi memahami Tugas Perkembangan

Untuk memenuhi tugas perkembangan kita, dan sukses di dalam setiap tahapan itu, kita harus berinteraksi dengan sesama manusia lain di kawasan tempat tinggal dimana kita berada, dan melakukan kerjasama, pengenalan, saling menolong dan membantu, dan lain sebagainya.

Ada juga hal yang berkembang di dalam diri kita secara sosial, seperti tumbuhnya ideologi berdasarkan keyakinan yang kita percayai, dan tumbuhnya rasa cinta kepada sesama manusia sebagai gambaran kondisi psikologis kita terhadap manusia lainnya.

Kita harus memahami tugas perkembangan kita di setiap masa hidup, agar kita mengerti, apa yang diharapkan dari diri kita untuk diwujudkan.

Target hidup kita bisa dilihat dari target perkembangan kita. Memenuhi tugas perkembangan bisa membantu diri kita agar merasa lebih bahagia, dan membantu hidup kita, agar lebih berhasil dan terhindar dari kegagalan.

Namun, membahas pemenuhan tugas perkembangan untuk tiap individu ternyata tidak mudah. Padahal, tanpa itu, mungkin kebutuhan kamu tidak dapat terpenuhi atau tak dimengerti.

Para ahli berusaha mempelajari mengenai kebutuhan manusia di setiap fase kehidupan, agar pemerintahan dapat menyediakan berbagai sarana yang dibutuhkan masyarakatnya. Dan agar masyarakatnya dapat berkembang dengan lebih bagus lagi dan menjadi masyarakat yang maju.

Dibutuhkan integrasi dari berbagai macam keahlian dan ilmu, untuk memastikan seorang individu bisa menjalani perkembangannya dengan sukses. Unsur pendidikan akan membantu kita untuk menjadi orang yang lebih matang dan lebih cerdas.

Kita ambil sebuah contoh mengenai pentingnya psikologi perkembangan. Menurut psikologi pendidikan, (Sukadji, 2000) seorang anak berusia TK harus mampu untuk membantu dirinya sendiri dan memahami aturan berperilaku di lingkungan yang aturannya berbeda. Diharapkan, sebelum memasuki usia TK, seorang anak telah memiliki kemampuan-kemampuan yang akan

menunjang perkembangannya selama di sekolah nantinya.

Kemampuan yang harus berkembang dimasa sebelum anak bersekolah adalah kemampuan berbahasa, berkomunikasi dengan orang lain, dan berbagai keterampilan individual seperti menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi.

Bila seorang anak berusia TK memiliki kemampuan untuk menolong dan membantu dirinya sendiri, maka ia dianggap telah berkembang dengan baik. Selain itu, ia pun harus mampu memahami aturan sosial dalam berperilaku di sekolah, yaitu dengan belajar bersikap disiplin, dan mematuhi peraturan.

Anak yang dapat menyesuaikan diri dengan tempat dimana ia berada dianggap sebagai anak yang cerdas dan telah berkembang secara psikologik. Selain itu, di TK sekarang telah dikembangkan berbagai kecerdasan seperti keterampilan tulis menulis, belajar bahasa asing, belajar ilmu pengetahuan alam, mengetahui lingkungan sosial, memahami perkembangan teknologi, dan lain sebagainya. Anak yang dibesarkan dengan banyak stimulasi akan selangkah lebih maju dibandingkan dengan anak lain yang tidak mendapatkan pendidikan sejenis.

Apabila kamu membandingkan, anak TK sekarang dengan anak TK di masa kanak-kanakmu dulu, apa saja perbedaannya? Apakah perbedaan



yang ada sekarang ini menunjukkan kemajuan yang baik? Bagaimana bila kamu harus menghadapi persaingan dengan orang berusia sama sepertimu, namun telah menjalani pendidikan yang lebih baik? sanggupkah kamu bersaing dengannya? Nah. persaingan seperti itulah yang harus kamu hadapi. Di luar negeri, tiap orang memiliki pendidikan yang berbeda. Seorang tenaga kerja dari bangladesh, misalnya, selain pandai bahasa inggris, ia pun bersedia digaji lebih murah. Kamu akan mengalami kesulitan bila kamu harus bersaing dengan mereka.

Semakin baik pendidikan yang berhasil diselesaikan seseorang, akan semakin banyak bekal keterampilan dan pengetahuannya. Ia pun akan memiliki kelebihan lain secara psikologis seperti rasa percaya diri, sikap yakin dalam bertindak, dan kelebihan lain seperti konsep diri yang baik.

Bila kini, menjelang usia remaja kamu belum merasa sanggup bersaing dengan orang lain yang memiliki keterampilan lebih banyak, maka sekaranglah saatnya untuk membekali diri. kamu masih muda, masih banyak waktu dan kesempatan.

Agar waktumu efektif, sebelum kamu mulai belajar lebih banyak, kamu harus mengambil keputusan terlebih dahulu, mengenai apa yang akan kamu pelajari. Bahan/ keterampilan apa yang akan kamu pelajari, harus kamu tentukan berdasarkan minatmu, dan berdasarkan kebutuhan

yang kamu rasakan, berkaitan dengan cita-cita apa yang ingin kamu capai di masa yang akan datang.

Selain itu, penting juga untuk kamu mengetahui mengenai tugas perkembangan di masa kehidupan yang akan datang, yang nantinya kamu akan hadapi. Hal ini agar kamu dapat memprediksikan, seperti apa kamu akan membentuk kehidupanmu. Dengan cara ini, kamu menentukan kesuksesanmu mulai saat ini.

Di saat kamu sudah menginjak masa dewasa, kamu diharapkan telah mampu untuk hidup mandiri dan mengelola diri sendiri. Untuk kaum pria, diwajibkan untuk bisa berusaha, bekerja dan memiliki penghasilan sendiri.

Saat sudah dewasa, kamu juga diharapkan untuk dapat berumah tangga. Memilih pasangan hidup yang baik dan membentuk sebuah keluarga.

Di dalam keluarga-keluarga itu diharapkan dilakukan proses pendidikan keislaman yang baik, hingga seluruh anggota keluarga dapat berislam secara kaffah, mencakup seluruh wilayah kehidupannya.

Pertumbuhan keluarga yang islami ini diharapkan dapat berkembang menuju masyarakat yang lebih islami. Penguatan di dalam keluarga adalah suatu hal yang amat penting.

Bila kamu telah menjadi orang dewasa dan memiliki anak/keturunan, maka kamu diharapkan dapat memberikan pendidikan untuk anak-

anakmu dan anggota keluarga yang lainnya. Selain itu, kamu juga diharap untuk bisa memberikan peran di masyarakat, berkiprah dalam berbagai lapangan kehidupan, di dalam sektor-sektor kehidupan tertentu yang kamu bisa.

Saat sudah terbentuk masyarakat yang lebih islami, masyarakat tersebut diharapkan dapat membangun sistem sosial yang lebih islami, dengan memperbaiki keadaan berbagai lembaga pemerintahan dan lembaga swasta, hingga diharapkan terjadi perubahan yang menyeluruh dengan hasil yang baik.

Sekarang diharapkan tiap remaja mengerti, bahwa peran kita sebagai umat islam, berlangsung tanpa henti, dan terus diharapkan untuk selalu berkiprah, dengan berbagai cara yang kita sanggupi. Dimana kita berada, diharapkan kita bisa memperjuangkan keadaan umat islam dan memperbaiki kehidupan keislaman mereka, yaitu di bidang yang pengelolaannya membutuhkan peran sosial seperti berjamaah dalam ibadah, membangun tempat ibadah, menunaikan dan mengelola zakat, dan amal shalih lainnya.

Sampai kita tua, kita tak boleh berhenti mempelajari agama kita dan melaksanakannya, serta membantu masyarakat secara sosial dengan mengajarkan apa yang sudah kita ketahui kepada orang lain, agar ilmu pengetahuan bisa tersebar dengan baik.

## Pilihan kehidupan

Kita menentukan hidup kita sendiri, sesuai dengan tujuan yang ingin kita capai. Biasanya, kita mencari hal-hal yang akan mendatangkan perasaan senang, dan perasaan menyenangkan lainnya.

Misalnya, kita bercita-cita untuk menjadi orang kaya, karena orang yang memiliki banyak uang bisa mencukupi kebutuhan hidupnya dan bisa memiliki berbagai hal yang diinginkan, seperti peralatan elektronik untuk membuat hidup lebih nyaman, dan kendaraan pribadi untuk membuat mobilitas kita dari suatu tempat ke tempat lain menjadi lebih asyik dan mudah, dibanding dengan menggunakan kendaraan umum.

Namun, harapan untuk hidup berkecukupan ini, tidak bisa diraih oleh banyak orang. Hanya orang-orang tertentu saja yang bisa. Mengapa? Karena mereka telah dibekali sedari kecil, keterampilan seperti bahasa asing, keterampilan sosial dan keahlian dalam berinteraksi, dan dukungan sosial dari kalangan sosial yang mapan, yang mendukung elevasi sosialnya. Sedangkan, orang dari keluarga yang tidak memiliki dukungan sosial yang mapan, biasanya susah untuk mencari penghidupan seperti sulit dalam mencari pekerjaan, dan tidak memiliki kesempatan untuk mengikuti berbagai kesempatan tambahan seperti melalui lomba dan sebagainya.

Kesempatan tidak selalu dimiliki setiap orang, dan jarang dijumpai. Namun, kita bisa membuka dan menciptakan kesempatan untuk diri kita sendiri. Cara yang baik adalah dengan menciptakan lapangan pekerjaan mandiri yang telah kita tekuni sejak muda.

Banyak remaja yang kini menjadi penulis. Mereka membuat tulisan dan buku mengenai berbagai hal yang menurut mereka menarik. Mereka mendapatkan kesempatan untuk menyuarakan isi hati mereka, dan juga mendapatkan kesempatan untuk memperoleh keuntungan secara ekonomi lewat publikasi tulisan mereka.

Banyak pula remaja kini yang menjadi pengusaha muda. Mereka merintis wira usaha mandiri sejak masih SMP atau SMU, dengan membuat berbagai keterampilan. Ada yang membuat beraneka tas tangan untuk wanita, ada yang membuat kue-kue untuk dijual, ada yang memiliki toko komputer, dan servisnya, serta banyak lagi usaha yang bisa dilakukan remaja.

Di negara kita tidak terdapat larangan untuk remaja memiliki perusahaan dan usaha ekonomi mandiri. Remaja bisa bebas memilih lapangan usaha apa yang ingin ditekuni, lalu mengelola usaha itu dengan baik hingga berkembang menjadi besar dan menghasilkan keuntungan.

Ada juga yang melandaskan usahanya dalam belajar. Mereka bertekad untuk menjalani masa dewasa menurut pilihan kuliah yang mereka ambil. Namun, kesadaran ini tidak banyak terdapat di semua remaja. Banyak remaja yang menentukan jurusan perkuliahan secara sembarangan, hanya berdasarkan perkiraan kemampuan melewati ujian masuk saja. Padahal, masa perkuliahan merupakan masa pembekalan keterampilan khusus untuk kita bekerja nantinya.

Perkiraan pemilihan jurusan perkuliahan ini harus mencakup sejumlah hal, seperti ;

- minat utama
- bakat dan prestasi
- intelegensi dan intelektual
- keterampilan tambahan seperti bahasa dan komputer

Bila kamu tidak menentukan pilihan jurusan kuliahmu dengan baik, kamu akan menyia-nyiakan sejumlah waktu dan biaya.

Bila kamu dapat menentukan pilihan dengan baik, masa depanmu akan lebih terjamin dan kamu akan lebih berhasil di masa dewasamu.

Banyak remaja yang melakukan pilihan jalan memutar, yaitu berkompromi dengan passing grade yang bisa dilewati, dan tidak mepedulikan jurusan dimana ia berada. Lalu, baru berusaha keras mencari pekerjaan dan menambah keterampilan, setelah masa kuliahnya selesai.

Hal ini tentu saja menghabiskan waktu dan energimu. Belum lagi, kamu akan menjalani masa kuliah yang membosankan karena kamu tidak menyukai jurusan perkuliahan dimana kamu berada.

Padahal, banyak sekali waktu dan tenaga yang harus kamu curahkan selama kuliah. Karena, untuk mendapatkan nilai yang baik tidaklah mudah. Banyak mata kuliah yang sama sekali baru bagimu, harus kamu pelajari dan kamu dalam, dan kamu kuasai, beserta seluruh pengetahuan dan keterampilan yang ada di dalamnya.

Banyak kebebasan waktu yang kamu peroleh, sewaktu kamu memasuki masa perkuliahan. Bagaimana kamu memanfaatkan waktu yang kamu miliki, tergantung pada pilihan kamu.

Di masa kuliah pun ada suatu hal yang baru, seperti kamu bisa memilih sendiri mata kuliah pilihan yang kamu sukai. Hal lain yang berkaitan dengan mata kuliah seperti bahan pengajaran, tugas yang harus dikerjakan, dan ujian yang harus diikuti, menjadi tanggung jawab yang harus kamu penuhi. Nilai yang diharapkan dari mata kuliah pilihan adalah nilai yang terbaik, karena kamu memilih mata kuliah yang sesuai dengan minatmu. Diharapkan, karena sesuai dengan minat, semangat belajarmu bisa bertambah, dan kamu juga menyukai pelajaran yang kamu pilih.

## Waktu dan pilihan hidup

Untuk menjalani hidup dan mengejar cita-cita, kita diberi kebebasan untuk menentukan pilihan secara mandiri. Pilihan yang kamu buat akan mengisi waktu hidupmu.

Setiap saat, di hadapanmu ada pilihan. Pilihan untuk mengisi waktu dengan cara tertentu. Kamu bisa bermain dan membuang waktu yang berharga, atau, kamu bisa mencoba terfokus dan memperkaya waktu yang kamu miliki dengan berbagai kegiatan yang menyenangkan, menantang dan sekaligus menyediakan peluang untuk membuat kamu menjadi orang yang lebih maju, kegiatan yang memberi bekal pada hidupmu.

Pilihan yang kamu buat, akan mengisi waktu kamu dengan kegiatan yang berbeda dengan orang lain. kamu akan merasakan kepuasan yang berbeda bila kamu memiliki suatu tujuan yang pasti dalam membangun hidup, dibanding dengan bila kamu tidak terfokus.

Pilihan yang kamu buat, akan membentuk hidupmu secara khusus. Pilihan hidup berdampak pada pengetahuan, pengalaman, dan kepribadian. Bila kamu membuat pilihan yang matang, kamu akan menjadi orang yang lebih dewasa. Sedangkan, bila kamu membuat pilihan yang buruk atau tanpa pertimbangan, kamu sendiri yang akan menanggung akibatnya. Gak enak kan?



Enak atau gak enaknya dampak dari pilihan yang kamu buat, kamu sendiri yang akan merasakan. Bahkan, banyak pilihan yang memiliki dampak tanggung jawab yang berat.

### Rasio pilihan

Agar kamu tidak terjebak dalam keadaan yang tidak menyenangkan, kamu harus memiliki pertimbangan sendiri dalam membuat pilihan hidup. Rasio atau pertimbangan apa yang perlu kamu punya?

1. Kemampuan yang kamu miliki

Kemampuan biasanya terlihat dalam prestasimu. Mungkin kamu protes, “kan kadang aku malas, bukan berarti aku gak mampu”, katamu. Tapi, ini berarti kamu gak mampu mengalahkan rasa malasmu, dan kamu kurang matang dalam berusaha. Jadi lain kali, buktikan kalau kamu memang pintar!

Prestasi adalah bukti yang diakui oleh semua orang. Dengan prestasi, kamu bisa mengajukan beasiswa, masuk perguruan tinggi tanpa tes, masuk kerja di tempat bergengsi, memperoleh gaji yang tinggi, dan lain-lain hal yang menyenangkan dimasa depan.

2. Daya juang yang kamu miliki

Sebesar apa kamu bersedia berjuang untuk memperoleh apa yang kamu inginkan? Waktu ibarat zat karbon yang ada pada semua unsur padat. Tapi, tempaan alam yang membuat

karbon menjadi arang atau berlian. Bila kamu tidak berjuang, kamu cuma bisa jadi arang. Sementara, kalau kamu berusaha dengan sebaik-baiknya, hasil dari tempaan yang kamu lakukan pada diri kamu akan membuat kamu bersinar dan menjadikan kamu beda dan berharga, seperti berlian.

### 3. Jenis aktivitas yang kamu pilih

Jenis aktivitas yang kamu pilih, menggambarkan pilihan hidupmu. Walau seringkali, tidak menggambarkan potensimu. Banyak orang yang memilih aktivitas yang kurang sesuai dengan minatnya. Padahal, kamu bisa kehilangan waktu bila salah membuat pilihan. Karena itu, pilihlah kegiatan yang paling berdampak besar bagi diri kamu, jangan sekedar ikut-ikutan. Pilihlah aktivitas dimana kamu bisa mengembangkan potensi.

### 4. Kompetensi atau daya saing

Daya saing kamu ada pada intelegensi yang kamu miliki. IQ adalah bekal, dan EQ membuka peluang untukmu. SQ membuatmu matang, dan AQ adalah daya juangmu dalam mengatasi tantangan hidup. Ini berarti kamu harus cerdas secara intelektual, emosional, spiritual, dan tahan malang.

### 5. Keahlian tertentu

Keahlian, dalam bidang apapun, bila dimiliki, akan menjadi bekal yang bagus untuk masa depan. Keahlian dari musik, sebagai teknisi,

atau kreativitas seni, bisa membuka peluangmu untuk berkembang.

Bila kamu mampu, bersedia berjuang untuk cita-citamu, berpengalaman, dan kompeten, berarti kamu memiliki banyak pilihan. Kamu bisa menjadi apa saja, karena kamu cerdas, mau berjuang, matang, dan mampu bersaing.

Namun bila sebaliknya, kamu kurang berprestasi, malas, tidak punya banyak pengalaman, tidak mau bersaing, apa jadinya?

Berarti, kamu hanya memiliki sedikit pilihan saja di hidupmu. Kamu pun harus menerima keadaan dan jangan lagi ngoyo. Bila kamu malas tapi ambisius, kamu bisa bikin masalah. Karena, orang malas biasanya tidak amanah.

Pertanyaannya sekarang, apakah kamu bersedia berubah? Bila ya, maka masih banyak waktu untuk kamu membekali diri. Mumpung masih muda, tambahlah dosis daya juangmu, agar kamu memiliki daya saing tinggi. Pelajarilah sesuatu yang bisa membuatmu ahli, dan buktikan kemampuanmu dengan berprestasi.

### Pilihan untuk mengisi waktu

Balik lagi ke soal pilihan. Mengembangkan pilihan bisa membuat kamu merasa lebih lega.

Mengembangkan pilihan bisa membuat kamu melihat kesempatan dan peluang. Pilihan apa saja yang kamu bisa coba?

1. Les Bahasa

Persaingan di era global pastinya butuh keterampilan bahasa asing. Makin banyak bahasa yang kamu kuasai, makin luas peluang yang kamu miliki untuk berkembang.

2. Les Komputer

Berhubung sekarang era teknologi, komputer makin canggih. Programnya makin beragam. Makin banyak program komputer yang kamu bisa kuasai, makin asyik belajarmu. Contohnya, kamu bisa menghias tugas makalahmu dengan desain grafis yang kamu bikin.

3. Les Musik

Musik bisa bikin kamu lebih cerdas dalam matematika, karena ada not angka yang kamu pelajari disana. selain itu, dunia kamu pun bisa terasa lebih kaya nada. Alat musik apapun yang kamu pelajari, bila kamu berhasil menguasainya permainannya, kamu bisa menjadikan pemusik sebagai salah satu pilihan hidupmu untuk masa depan.

4. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler akan memberimu banyak pengalaman. Bekal ini berguna buat kamu kerja nanti. Bahkan seringkali pilihan ekskul-mu bisa jadi jalan menuju cita-cita. Karena, kamu lebih kaya pengalaman lewat

ekskul itu. misalnya, kamu yang ikut pmr, akan belajar banyak tentang kesehatan. Kamu yang ikut pramuka banyak belajar tentang kepemimpinan, dan kamu yang ikut Pecinta Alam bisa tahu banyak tentang tumbuhan, alam dan hewan.

#### 5. Surfing di Internet

Dengan banyak surfing di internet, kamu bisa ketemu banyak teman dan dapat banyak ilmu. Seringkali juga ada peluang yang dibuka lewat jalur internet. Misalnya; beasiswa, lowongan pekerjaan dan aneka perlombaan yang bisa kamu ikuti. Tapi, batasi pencarianmu hanya pada hal-hal yang bersifat positif saja ya! karena, banyak hal negatif yang bisa menyebar lewat internet seperti pornografi dan virus komputer.

#### 6. Baca banyak buku

Buku adalah jendela dunia. kamu bisa melihat dan mengetahui banyak hal lewat buku. Wawasan kamu bisa berkembang lewat buku. Tak cuma buku teori saja lho. Kamu juga bisa mengetahui mengenai psikologi lewat novel. Banyak juga pengalaman berharga dari para tokoh, yang mereka tuliskan lewat biografi mereka. Untuk itu, cobalah isi waktumu dengan membaca banyak buku.

#### 7. Kreatif membuat karya

Bila kamu kreatif, kamu bisa menghabiskan waktu dengan membuat berbagai karya.

Misalnya, membuat kue sendiri. atau, membuat desain grafis untuk lebaran dan ramadhan di komputermu, dll. kamu yang pintar menjahit cobalah membuat pakaian untuk kamu pakai sendiri. atau, kamu juga bisa mencoba membuat kalung, tas dll sendiri. pasti asyik kan? hasil buatanmu bisa kamu pakai. Siapa tahu ada teman kamu yang ingin membeli. Kamu bisa berwirausaha deh.

#### 8. Belajar berwirausaha

Ada banyak cara untuk mendatangkan uang. Diantaranya dengan berwirausaha. Kamu bisa mencoba jadi penyalur kue di kantin sekolah. Atau, membuatkan situs internet untuk suatu yayasan. Memang, kamu butuh keahlian disini. Cobalah buat daftar keahlian yang kamu miliki, dan keahlian mana yang kira-kira bisa membantumu dalam belajar berwirausaha. Sekarang tak sedikit remaja yang berwirausaha. Bahkan, di Bandung ada remaja SMU yang memperoleh belasan juta per bulan hanya dengan membuat dan menyalurkan kue dan cemilan ke berbagai kantin sekolah. Kamu bisa coba? Modalnya tak usah banyak, cobalah usaha kecil dulu, yang penting berjalan.

#### 9. Bekerja sambil

Banyak pekerjaan yang bisa dijalankan remaja. Kamu bisa coba jadi guru les musik, guru les pelajaran, guru les komputer, pramuniaga di butik, pramusaji di kafe, dll. tapi, tetaplah

jadikan pelajaran sekolah sebagai prioritasmu yang pertama.

#### 10. Menjalankan hobi

Menjalankan hobi bisa menghasilkan lho. Misalnya menulis, fotografi, melukis, atau membuat karya seni. Hobi bisa menjadi jalan untuk mencari uang. Hobi membaca, bisa membuat kamu pintar. Apa hobi kamu? Cobalah manfaatkan waktu luang kamu untuk menjalankan hobi yang bermanfaat. Bila hobby kamu main games, cobalah dirubah menjadi hobby lain seperti mengutak-atik komputer. Agar, waktu kamu tak terbuang percuma.

#### 11. Menambah ibadah sunnah

Menambah ibadah bisa membuat kamu lebih matang dan tenang. Dampak dari ibadah bisa menghasilkan banyak hal yang tak terbayangkan sebelumnya. Dibanding metode pengisian waktu yang lain, menambah ibadah adalah kegiatan yang paling asyik, karena menghasilkan buah dunia akhirat dan membuat kamu lebih dekat dengan Allah SWT. Siapa tahu, kamu menjadi orang yang diRidhai Allah. keren banget kan?

## **Bagian 2**

### **Mengejar cita-cita**

Tahukah kamu bila kita telah memiliki perilaku yang baik, dan rencana hidup yang matang, kita akan mudah dalam mencapai kesuksesan yang kita tuju?

Untuk mencapai cita-cita, kamu hanya butuh dua hal; kemauan dan usaha. Setiap orang pasti punya sayap bayangan yang bisa membuat impiannya terbang kemana ia mau, tak peduli rintangan atau kesusahan apapun yang ada dalam hidupnya.

Adanya kemampuan untuk membayangkan dan mengkhayal, membuat kita merasa dunia tumbuh menjadi tempat yang tak terbayangkan. Kemampuan untuk melihat dunia sebagai sebuah tempat yang luas, indah, penuh warna, dipenuhi oleh berbagai bentuk khayalan, dan tak terbatas bisa membuat kita merasa lega, bahwa impian apapun yang kita inginkan, pasti mempunyai tempat tersendiri di dunia yang sempit ini. semua orang memiliki impian. Dan impian ini bisa mendatangkan kekuatan untuk berjuang.

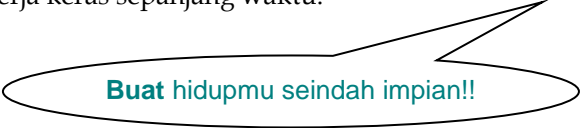
Hal yang mendatangkan keajaiban berikutnya adalah kemampuan kamu untuk belajar berbagai hal. Kemampuan belajar akan membuat hidup kamu terus menerus menjadi lebih mudah setiap saatnya.

Banyak hal yang harus kita pelajari sepanjang hidup kita. Hal yang paling penting untuk kita pelajari adalah *life skill* atau



keterampilan hidup. Keterampilan hidup kita butuhkan dalam berbagai lapangan kehidupan.

Keterampilan kita berhubungan dengan amanah sepanjang hidup yang kita miliki, yaitu waktu kita, akal kita, dan ilmu yang kita miliki. Lalu, setelah besar nanti, kita belajar untuk mengatur rezeki yang kita dapatkan dari hasil bekerja keras sepanjang waktu.



**Buat hidupmu seindah impian!!**

Apa yang kita butuhkan untuk hidup asyik?

1. otak kita
2. tubuh kita
3. ilmu pengetahuan kita
4. kepribadian kita
5. keterampilan kita

Otak kita adalah tempat kita menyimpan berbagai kemampuan yang sudah kita pelajari. Tubuh kita adalah hasil dari pengaturan fisik seperti makan dan berolahraga. Dan ilmu kita berkaitan erat dengan upaya kita untuk menambah pengetahuan dan membuat tangan dan kaki kita lebih bijak dan terampil bertindak.

Harapan dan impian kita, adalah himpunan universal yang memenuhi jagat semesta

dengan kehidupan, dari yang asalnya tak ada, menjadi ada.

Semua kemajuan hidup yang ada di seluruh penjuru dunia, hadir berkat adanya impian manusia yang tak terbatas.

Impian itu kemudian berhasil diwujudkan menjadi kenyataan. Kita harus bermimpi dan hidup cerdas dengan merunutkan impian itu dalam langkah-langkah hidup yang penuh kemajuan yang nyata. Dengan itu, impian apapun bisa kita wujudkan.

Tak peduli kamu kaya atau miskin, cerdas atau bodoh, apapun impianmu, jalanilah dengan segenap usahamu. Agar kamu bisa selalu menjadi maju dalam hidupmu. Karena, tanpa impian, maka hidup hanya jadi hitungan waktu yang membosankan.

Jalani hidupmu dengan jadwal harian yang rapi dan asyik, semua dalam kerangka pencapaian mimpi dan harapanmu, lalu tanamlah satu persatu benih impianmu itu di tanah lapang kehidupan yang luas, yang dimiliki oleh siapapun.

Pasti kamu tidak mau kan, hidup dengan selalu “menghitung hari” seolah kamu tanpa harapan? Makanya, apapun rintangan, kejadian, yang menimpa hidupmu dan membuat hidupmu jadi tidak menyenangkan, jangan sampai kamu menjadi orang yang putus harapan dan menyerah. Apa yang kamu butuhkan untuk berhasil?

- keterampilan hidup

orang yang terampil akan memiliki banyak cara untuk memulai keberhasilannya sendiri. bahkan, memulai lapangan pekerjaan baru. Karena itu, selagi masih remaja, pelajarilah berbagai keterampilan dari paman, teman, tempat kursus, dll, agar kamu bisa memiliki banyak keterampilan. Keterampilan yang banyak dibutuhkan sekarang adalah keterampilan bahasa dan elektronik. Dengan dua hal ini kamu bisa memasuki berbagai tempat dengan lebih mantap. Kamu juga bisa memiliki lebih banyak teman dari tempat yang jauh, dengan keterampilanmu berbahasa. Sementara, keterampilanmu di bidang elektronik bisa membantumu menyelesaikan masalah di rumah atau di kantor dengan cepat.

Keterampilan tertentu, bila kamu ingin seriusi dan kamu jadikan sumber penghasilan, harus kamu perdalam lewat bangku kuliah. Tanpa keterampilan hidup dan kecerdasan, akan susah untukmu memiliki hidup yang nyaman.

Apa yang kamu butuhkan untuk berhasil?

- wawasan dan pengetahuan

bila kamu memiliki pengetahuan yang luas, kamu akan lebih mudah dalam menyelesaikan berbagai persoalan. Orang yang cerdas biasanya menjadi pemimpin di tempat dimana mereka berada. Karena, mereka bisa melihat masalah dengan baik, dan tahu bagaimana menjawab masalah itu.

Apa yang kamu butuhkan untuk berhasil?

- kecerdasan dan kreativitas

kreativitas dan kecerdasan akan membantu kamu dalam memilih kegiatan untuk mengisi waktumu. Juga bisa membantumu untuk keluar dari masalah yang kamu temui. Secara umum, kecerdasan dan kreativitas bisa membantu kamu menemukan solusi yang lebih baik, lebih tepat dan lebih efisien dan cepat, dibanding bila kamu tidak menggunakan otakmu.

Apa yang kamu butuhkan untuk berhasil?

- daya juang yang tinggi

tanpa daya juang untuk mengerjakan sesuatu sampai selesai, kamu mungkin tak kan sampai kemana-mana. Kamu pun akan kesulitan dalam menghadapi persoalan. Daya juang bisa dilatih dengan memperkaya pengalaman. Pengalaman yang berat dan rumit akan melatih kamu dalam menghadapi persoalan yang berat dan kompleks. Jadi, sewaktu kamu mengalami masalah, kamu sudah terbiasa dan bisa menyesuaikan diri dengan baik. masalah kamu pun bisa selesai dan kamu bisa mencapai keberhasilan.

Apa yang kamu butuhkan untuk berhasil?

- kepribadian yang menawan

kepribadian yang baik dibutuhkan dimanapun. (kamu bisa membaca buku ke-6 dari seri bintang yang berjudul : Nilai akhlak; bentuklah pribadimu).

Dengan kepribadian yang baik, kamu akan mudah diterima di banyak tempat. Kamu bisa menyesuaikan diri dengan baik dan menjalin hubungan persahabatan dengan banyak orang. Namun, bila kepribadianmu tidak baik, kamu mungkin akan mengalami kesulitan. Kepribadian terbentuk lewat tempaan dan pengalaman hidup. Tapi, kamu juga bisa belajar dari pengalaman orang lain. bentuklah pribadimu menjadi pribadi yang menawan dan menyenangkan. Ini akan membantu kamu untuk lebih bahagia dan menikmati waktumu dengan lebih bermakna.

Apa yang kamu butuhkan untuk berhasil?

- keseimbangan dalam menggunakan waktu

bila kamu bisa menggunakan waktu dengan seimbang dan proporsional, kesehatan kamu bisa terjaga, kecerdasan kamu bisa meningkat, kamu akan menjalin persahabatan dan hubungan sosial yang baik dan menyenangkan, ibadah kamu bisa lebih berkualitas, dan secara umum kamu akan merasa lebih bahagia.

Perhatikanlah kebutuhan hidup kamu, dan penuhilah kebutuhan itu dengan baik. kamu punya setiap bagian dari diri kamu butuh untuk dipenuhi kebutuhannya. fisik kamu, akal kamu, segi sosialmu, segi spiritualmu, dan segi emosionalmu.

Apa yang kamu butuhkan untuk berhasil?

## **Perencanaan karir**

Setelah masa remaja, akan datang masa dewasa. Di masa ini, kamu memiliki kesempatan (untuk wanita) bekerja dan aktif di masyarakat dan kewajiban (untuk pria) bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, dan nantinya, membentuk keluarga.

Semua orang menginginkan agar ia mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya dan mampu memenuhi berbagai kebutuhan yang ia miliki, mulai dari kebutuhan pangan (makanan dan minuman yang enak dan sehat) , sandang (pakaian yang layak dan keren), serta papan (tempat tinggal yang nyaman dan kokoh). Belum lagi bila kamu bercita-cita untuk memiliki kendaraan sendiri yang bisa mengantar mu ke berbagai tempat, dan bisa berlibur ke berbagai kawasan wisata nan indah di dunia. untuk memenuhi semua keinginan dan kebutuhan itu, bekerja (penuh waktu atau paruh waktu) adalah salah satu cara untuk mendapatkan pendapatan dan uang yang kamu butuhkan.

Tapi, lebih dari itu, Bekerja memberi makna yang penting bagi hidup. Bekerja merupakan kegiatan yang penting bagi manusia, karena dengan bekerja, kebutuhan seseorang akan terpenuhi. Pentingnya kerja bagi manusia dikemukakan oleh Freud (1962, dalam Seligman 1994) :

*"There's no other technique for the conduct of life attaches the individual so firmly to reality as laying*

*emphasis on work; for work at least gives a secure place in a portion of reality in the human community"*

Dalam bekerja, seseorang mempunyai tujuan jangka panjang yaitu berkarier. Karier yang dimaksud disini adalah perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, jabatan, dan sebagainya (KBBI,1990).

Namun tidak sedikit orang yang masih menentukan pilihan karier dengan cara yang salah, sehingga tidak dapat menemukan karier yang sesuai dengan minat dan kemampuan yang dimilikinya. Padahal, ketidaksesuaian antara orang dengan pekerjaan atau tempat pekerjaan tersebut berada, dapat menyebabkan berbagai masalah. Masalah yang ditimbulkan oleh kesalahan dalam pengambilan keputusan karier dan tidak adanya perencanaan karier sangat beragam, mulai dari masalah konflik dengan rekan kerja, konflik dengan atasan, sakit fisik, mental atau bahkan sampai bunuh diri.

Di mata para psikolog, masalah karier termasuk dalam wilayah kesejahteraan psikologik klien. Masalah-masalah yang dikeluhkan klien mungkin timbul dari ketidakmatangan emosi, adanya perasaan kurang aman, ketidakmampuan menghadapi realitas atau membuat keputusan, kesulitan situasi keluarga, atau masalah penyesuaian diri pribadi. Jadi karier atau pekerjaan seseorang menentukan berbagai segi dari

kehidupan, atau dengan kata lain, mempengaruhi gaya hidupnya (Soetarlinah Sukadji, 2000).

Begitu pentingnya karier bagi seseorang, sehingga pemilihan karier itu sebaiknya ditentukan sejak seorang anak masih duduk di bangku sekolah. Sukadji (2000) menjelaskan bahwa pemilihan karier di sekolah, untuk menentukan jurusan/program pendidikan, fakultas maupun jurusan, merupakan pemilihan pendahuluan. Meskipun demikian, pemilihan pendahuluan ini penting karena akan mempengaruhi penyesuaian diri siswa terhadap tuntutan pendidikan yang akan dihadapi, dan kemungkinan kegagalan maupun keberhasilan dalam jurusan yang dipilihnya.

### **Mengapa kamu harus bekerja?**

Bekerja adalah salah satu cara untuk mendapatkan penghasilan agar kamu bisa memenuhi kebutuhan hidup yang kamu perlukan dengan mapan, dan bisa membantu aspek-aspek lain di dalam hidupmu untuk menjadi lebih berkembang.

Bekerja dan mengisi waktu hidup merupakan prioritas yang setara nilainya dengan jihad. Adanya kesalahan penafsiran dalam masyarakat mengenai bekerja-lah yang membuat banyak muslim tumbuh menjadi masyarakat yang malas.



Padahal, dengan banyaknya muslim yang mengaktualkan potensinya melalui berbagai macam kegiatan mereka dengan bekerja dalam berbagai bidang kehidupan, akan semakin majulah masyarakat muslim. Namun sayangnya, sekarang ini muslim sedang tertinggal dan kepemimpinan dunia sedang berada di tangan barat. Hal ini bukanlah suatu hal yang harus kita hadapi dengan jalan perang. Namun dengan jihad di berbagai bidang kehidupan. Bila kita memaknai hidup sebagai sebuah perjuangan, kita bisa berusaha keras dan bekerja dengan cerdas dan menghasilkan berbagai karya yang kreatif dan berguna untuk diterapkan di berbagai area kehidupan.

## Keuntungan yang diharapkan dari Program Perkembangan Karier pada Sekolah Lanjutan

### *Keuntungan bagi Siswa*

- Menurunkan tingkat *drop out*
- Meningkatkan harga diri dan konsep diri
- Meningkatkan kehadiran di sekolah
- Memperbaiki penyesuaian sosial
- Menurunkan tingkat delikueni, kecurangan dan membolos
- Memahami hubungan antara pendidikan dan pekerjaan
- Mengambil keputusan yang lebih kompeten
- Meningkatkan pencarian informasi dan penggunaan informasi yang berguna
- Menyadari perubahan yang terjadi dalam dunia kerja
- Meningkatkan kemandirian dalam pengambilan keputusan
- Meningkatkan prestasi akademis
- Meningkatkan penghargaan terhadap pentingnya nilai pendidikan
- Meningkatkan motivasi sebagai hasil dari ditetapkannya tujuan karier personal
- Lebih realistis dalam memilih pilihan studi

Tiap manusia berbeda kemampuan, minat dan kepribadiannya, sehingga mungkin cocok untuk beberapa macam pekerjaan. Setiap pekerjaan menuntut pola, ciri-ciri tertentu, tetapi dapat menampung cukup banyak variasi perbedaan individual. Hal ini disebabkan karena konsep-diri seseorang berubah mengikuti waktu dan pengalaman sehingga pilihan pekerjaannya dapat berubah. Karena itu lebih baik memahami perkembangan karier, daripada pemilihan pekerjaan itu sendiri.

Super membagi kemampuan vokasional atas 5 fase :

- fase pertumbuhan (sampai usia 14 tahun),
- fase penajagan (15-24 tahun),
- fase penetapan (24-44 tahun),
- fase pemeliharaan (44-64 tahun) dan
- fase penurunan (setelah 64 tahun)

Remaja akhir berada di awal fase penajagan. Pada fase ini terjadi uji kenyataan yang lebih luas, yang dapat berakibat modifikasi konsep diri (Sukadji, 2000). Pada fase ini seseorang pertama kali berhadapan dengan keputusan penting mengenai pendidikan, dan penentuan pekerjaan dimasa depan dipertimbangkan secara serius.

Menurut Ginzberg, Teori pemilihan pekerjaan memiliki 3 elemen, menurut teori ini perkembangan vokasional dalam pemilihan

pekerjaan bersifat irreversibel dan berakhir dengan kompromi:

Elemen pertama:

- pemilihan kerja merupakan suatu proses

- periode pengambilan keputusan :

- periode fantasi (usia kurang dari 11 tahun),

- pada masa ini, kamu masih bermimpi mengenai bekerja, kamu belum mengetahui realita dunia kerja yang penuh persaingan dan memerlukan kerja keras

- periode tentatif (usia 11 – 16 tahun),

- periode ini disebut juga periode coba-coba. pada periode ini, kamu bisa mencoba bekerja wiraswasta misalnya berjualan kue, menjadi penjaga warnet, dll, hingga kamu bisa memperoleh pendapatan. Kamu jadi lebih dewasa memandang hidup dan tahu bahwa bekerja memerlukan perjuangan dan pengorbanan.

- periode realistik (usia lebih dari 17 tahun), pada periode ini, kamu telah mulai memahami suka duka di dunia kerja, dan kamu mulai melihat hidup sebagai suatu hal yang harus diperjuangkan. Artinya, kamu akan lebih bekerja keras dan bisa menentukan pilihan sendiri yang berkaitan dengan masa depanmu, sesuai dengan keinginanmu, misalnya, menentukan jurusan di sekolah dan jurusan di kuliah.

Karena, yang kamu pilih untuk kamu pelajari sangat menggambarkan keinginanmu akan apa yang kamu kejar dalam hidup.

Elemen kedua:

proses pemilihan tidak dapat diubah. Kamu telah mandiri dalam mengambil keputusan. Walaupun orangtuamu mengarahkan, kamu bisa meyakinkan mereka dan memberitahu apa visimu tentang hidup. Proses pemilihan karir telah menjadi suatu jejak ingatan di dalam pikiranmu, yang membuatmu memiliki kepribadianmu yang sekarang ini. itu sebabnya ada ahli yang mengelompokkan pemilihan pekerjaan berdasarkan kepribadian.

Elemen ketiga:

tiap pemilihan pekerjaan punya keharusan untuk mengadakan kompromi. Apa yang kamu bicarakan dengan orangtua dan gurumu, pastinya bisa mempengaruhi pemilihanmu. Pilihan yang kamu buat biasanya telah dimasuki unsur kompromi terhadap realitas, seperti nilai yang kamu peroleh di mata pelajaran, kecenderungan minatmu pada pelajaran tertentu, dan kelebihanmu pada mata pelajaran yang lainnya. Kamu juga harus memikirkan tingkat persaingan dalam meraih tujuan karir yang kamu cita-citakan nantinya. Bahkan, kamu pun harus merencanakan

peningkatan mutu dirimu dengan cara mengikuti berbagai organisasi, kepanitiaan dan kursus-kursus.

Remaja merupakan masa dimana seseorang melakukan persiapan untuk sebuah karier. Sesuai dengan teori Ginzberg yang dijelaskan sebelumnya, remaja memasuki fase tentatif, pada fase ini, remaja mulai mengenal lebih luas dimensi-dimensi masalah dalam memilih pekerjaan. Pilihan sudah berdasar kemungkinan kepuasan di masa datang, bukan kepuasan sekarang. Fase tentatif ini terbagi atas 4 subfase. Yaitu :

- Pada usia 11-12 tahun pilihan dan perencanaan dilakukan berdasarkan minat. Ia telah memahami apa yang disenangi dan apa yang tidak disenangi dan memilih secara tentatif berdasarkan faktor subyektif ini.
- Pada usia 13-14 tahun, ia mulai memilih berdasar kapasitas yang dirasa dimiliki. Pada saat ini anak merasa pandai di sekolah sehingga memilih belajar lebih lanjut; atau ia merasa unggul dalam matematika, sehingga ia akan memilih bidang-bidang yang menggunakan matematika; ia mungkin merasa unggul di bidang olahraga dan ingin

melanjutkan ke pendidikan olahraga, dan seterusnya.

- Subfase selanjutnya pada usia 15-16 tahun ialah fase nilai (value). Saat ini anak mulai memikirkan nilai yang penting baginya. Apakah ia mementingkan uang, mementingkan kebebasan, prestige, atau nilai-nilai lain. Subfase selanjutnya ialah masa transisi ke pertimbangan realitas. Ini didorong oleh kenyataan bahwa nilai-nilai yang diharapkan dapat diwujudkan dalam bentuk pekerjaan tergantung struktur sosial dan ekonomi masyarakat. Ini mengharuskan seseorang menyesuaikan diri dengan jalan mencoba dan menyelami melalui pengalaman.

### **Apakah kamu masih bingung tentang karir?**

D.E. Super memberikan skema aspirasi karir :

Usia 14-18, kristalisasi; seorang remaja mulai mengukuhkan pilihan karirnya berdasarkan pelajaran yang paling dikuasainya di sekolah atau keterampilan yang dimilikinya. Di luar negeri, remaja pada usia ini telah diperbolehkan bekerja.

Usia 18-21, spesifikasi; remaja mulai mempelajari lebih jauh mengenai dunia kerja, dan lebih dewasa. Di luar negeri banyak remaja mulai

tinggal terpisah dari keluarganya pada masa ini dan bisa mencari nafkah sendiri.

Usia 21-24, implementasi; pada masa ini seorang dewasa muda mulai menerapkan ilmu yang telah dimilikinya di bangku sekolah pada berbagai jenis pekerjaan yang dipilihnya.

Usia 25-35, stabilisasi; pada masa ini pilihan karir telah menjadi stabil, dan orang dewasa mulai memikirkan hal yang lebih luas seperti menikah, memiliki rumah dan memiliki anak-anak.

Usia 35 keatas, konsolidasi. Pada fase ini seorang dewasa biasanya telah mengalami kenaikan pangkat di kantornya dan mulai berada pada posisi karir yang lebih menguntungkan.

Di masa depan nanti, pekerjaan kamu bisa saja berubah-ubah. Tapi, disarankan untuk kamu memiliki pandangan yang menyeluruh tentang dunia kerja dan karir. Untuk itu, kamu harus tahu pekerjaan seperti apa yang bisa memenuhi mimpimu akan hidup, dan pekerjaan seperti apa yang tidak akan kamu sukai nantinya.

Dalam bukunya yang berjudul *Guide to Career Decision Making Skills*, Krumboltz menyarankan 7 langkah dalam mengambil keputusan karier.

## **1. Merumuskan masalahnya.**

Disini kamu harus menempatkan dirimu sebagai seorang siswa yang masih tumbuh dan



akan menjadi seorang mahasiswa nantinya. Jurusan apa yang akan kamu pilih? Tergantung dari kapasitasmu sebagai seorang siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Pada tahap awal ini siswa sadar bahwa ada masalah yang menyangkut keputusan karier yang harus ia ambil. Siswa mulai menyadari bahwa ia sekarang harus mengambil keputusan, dan keputusan ini sangat mempengaruhi masa depannya. Ia pun harus menyadari bahwa ia mampu mengambil keputusan dan memilihnya dari berbagai alternatif. Masa depan akan lebih baik jika mulai sekarang direncanakan sebaik mungkin dengan keputusan yang bijaksana. Keterampilan mengambil keputusan karier dan perencanaan karier akan sangat berguna sepanjang hidup siswa. Merumuskan masalah secara jelas berarti menyatakan secara pasti apa yang harus dilakukan dan diselesaikan dalam waktu tertentu.

## **2. Mengembangkan/menetapkan rencana kegiatan. (perencanaan hidup dan karirmu)**

Mulailah untuk membuat perencanaan hidupmu menjadi aktif (ada di buku 1, bikin life planning-red). Misalnya, agar jadi Public Relation yang hebat di perusahaan internasional, kamu harus tahu banyak tentang bahasa lain, karenanya kamu mengikuti kursus bahasa inggris dan meningkatkan skor TOEFL mu. Setelah itu, kamu

pun berencana untuk mengikuti les bahasa lain semasa kamu berkuliah nanti.

Perlu diperhatikan bahwa, pada tahap ini langkah-langkah kerja dan batas waktu untuk setiap langkah serta cara untuk mencapai setiap langkah harus jelas ditetapkan. Misalnya, lamanya waktu kursus yang diperlukan, dan match tidaknya dengan jadwal kuliahmu. Belum lagi, kamu harus mempertimbangkan bobot kuliah (SKS) yang akan kamu ambil. Selaras tidak, dengan keikutsertaanmu di BEM nanti? Mana yang akan kamu korbankan? Bisakah kamu menjalani semuanya?

Batas waktu harus jelas agar waktu dapat digunakan secara efisien dan efektif serta dapat melihat kemajuan kerja. Setelah kegiatan-kegiatan dirumuskan, anggaran yang masuk akal dapat diusulkan.

Tetapkan juga keputusan mana yang membutuhkan banyak usaha dan pertimbangan. Semakin vital akibat suatu keputusan, maka keputusan itu harus semakin mendapat pertimbangan dan usaha yang semakin teliti.

### **3. Menjelaskan nilai-nilai.**

Orang bekerja tidak sekedar mencari uang. Di balik pekerjaan itu terkandung nilai-nilai yang dimiliki dan dihayati oleh seorang pekerja.

Karena itu sebabnya remaja mendiskusikan dengan temannya kaitan pekerjaan dengan nilai-nilai hidup, dan agar semakin jelas mengenai nilai yang ia miliki dan hayati sebagai sesuatu yang penting.

Kamu dapat belajar dari pengalamanmu (dalam memilih organisasi, dalam memilih kegiatan, dalam memilih teman) nilai-nilai hidup mana yang kamu pandang utama, yaitu dengan melihat bagaimana mereka menggunakan uang dan waktunya untuk kegiatanmu itu.

Setiap manusia akan menggunakan uang dan waktu serta tenaganya untuk sesuatu yang bernilai baginya. Nilai kepribadianmu juga dapat dilihat juga dari buku yang kamu baca dan minati.

Nilai dengan pekerjaan dapat dipelajari dengan bertanya kepada para pekerja apa yang mereka senangi dan apa yang tidak dalam pekerjaan mereka.

Kamu tahu kan, bahwa dunia kerja itu tidak mudah? Untuk itu, kamu harus benar-benar berminat dalam menjalaninya, dan harus sesuai

benar dengan keinginanmu, kalau tidak, kamu bisa merasa terjebak dan salah jurusan (tidak nyambung antara kuliah dengan kerja) .

Sebaiknya kamu menuliskan urutan (peringkat) nilai-nilai dalam dirinya, dan meringkas nilai-nilai utama yang dimiliki agar para siswa dengan mudah dapat dengan mudah menentukan kegiatan apa yang sekiranya bernilai bagi dirinya.

Contoh nilai :

- a. bekerja demi kemanusiaan (yang terpenting bagimu adalah menolong orang). Berarti kamu tepat untuk jurusan seperti kedokteran, psikologi, dan kesejahteraan sosial.
- b. bekerja demi pendapatan. Berarti kamu tepat dalam bidang ekonomi, manajemen, marketing, akuntansi dan hal lain yang membutuhkan perhitungan keuangan dan ketelitian akan uang. Dibiidang ini kamu akan menikmati bagaimana cara mendapatkan pendapatan yang lebih besar dan menjadi orang kaya (siapa yang gak mau?) dengan cara yang halal.

- c. Bekerja demi persahabatan. Biasanya, dimana kamu bekerja tidak penting, asal kamu bisa bersama dengan teman-temanmu. Mungkin kamu perlu pekerjaan paruh waktu atau pekerjaan yang membuatmu bisa memiliki waktu banyak dan tetap dekat dengan kehidupan. Mungkin bidang seperti training, menjadi konsultan, ahli di bidang pendidikan, menjadi guru, akan cocok buatmu.

Bila kamu berhasil merumuskan nilai dan menemukan jurusan yang sesuai dengan kepribadianmu, dan kebetulan kamu sangat berminat dan nilai mata pelajaran itu tinggi, kamu bisa merasa lebih nyaman. Hasilnya, .

- a. Kamu akan merasa aman dalam pekerjaan (dan saat berkuliah) dan selalu ada kepastian mendapatkan pekerjaan (setelah lulus kuliah)
- b. Saya berkesempatan membuat keputusan sendiri secara merdeka (di kuliah kamu akan senang dan menikmati setiap mata kuliah yang kamu harus pelajari dan pilih)
- c. Saya berkesempatan mencoba-coba ide baru (dalam tugas-tugas kuliahmu, kamu akan lebih kreatif dan tahu persis bagaimana kuliahmu bisa membuat dirimu berkembang)
- d. Hasil pekerjaan saya dapat membuktikan bahwa saya telah bekerja dengan baik dan

mengerjakan hal yang baik. (saat kamu mencoba magang, kamu akan menemukan saat yang sangat menantang dan menyenangkan)

- e. Tempat pekerjaan yang menyenangkan dan teratur. (kamu mengetahui secara detil, bagaimana pekerjaanmu harus dilakukan, dan bagaimana kamu bisa memperbaiki kekurangan yang kamu miliki agar nantinya bisa berhasil dalam meniti karir)

#### **4. Mengidentifikasi berbagai alternatif.**

Apakah kamu masih merasa bingung? Terlalu banyak pilihan? Jadikan pilihanmu sebagai alternatif, yang kamu jadikan sebagai pertimbangan prioritas dalam SPMB nantinya.

Kamu bisa mengenali pilihanmu dengan baik setelah identifikasi alternatif. Melalui inventarisasi minat (membuat skala pilihan) dapat diketahui mana pekerjaan yang disenangi dan mana yang tidak. kamu bisa saja mengikuti tes psikologi tentang minat, Tes kemampuan khusus dapat pula memberikan penjelasan bidang pekerjaan apa yang dapat meramalkan kariernya di kemudian hari.

Tapi, kamu juga bisa mengetahui tentang dirimu sendiri lewat sumber lain. Dianjurkan untukmu memakai banyak sumber untuk mengidentifikasikan diri dan alternatif pilihanmu,

seperti sumber dari buku, pribadi yang berpengalaman, tes kemampuan, inventarisasi minat dan sumber lainnya.

#### **5. Menemukan kemungkinan keputusan.**

Setelah mengetahui jurusan kuliah apa yang ingin kamu pilih, kamu juga harus mengetahui dengan pasti, dimana kamu bisa berkuliah?? Begitu banyak pilihan universitas di dalam dan luar negeri yang bisa kamu pilih.

Merupakan langkah yang baik jika kamu membaca brosur atau buku yang menguraikan secara terinci universitas, institut, sekolah tinggi, atau lembaga pendidikan apa yang akan mengantarkanmu menuju bidang pekerjaan yang menjadi alternatif pilihan.

Buku dan brosur ini dapat diminta pada pusat bimbingan atau perpustakaan sekolah. Setelah skala pilihan pekerjaan diperoleh, sebaiknya siswa yang akan ke perguruan tinggi menentukan kriteria perguruan tinggi sebagai tempat latihan kariernya.

#### **6. Membatasi alternatif yang akan dipilih secara sistematis.**

Para siswa harus mempertimbangkan resiko dari setiap pilihannya. Jika resikonya terlalu tinggi, para siswa dapat meninjau kembali rencananya dan mempertimbangkan lebih masak agar resiko tidak terlalu tinggi. Keputusan yang telah diambil dapat ditinjau kembali dan diproses berulang kali. Langkah-langkah yang diambil tidak perlu menuntut urutan yang kaku, bahkan beberapa urutan dapat terjadi secara simultan.

Kamu harus mengontrol rencanamu sendiri, 7 langkah ini hanya sekadar mengingatkan remaja bahwa keputusan masa depan harus diambil dengan perencanaan yang teliti dan bertanggung jawab, agar tujuan karier setiap siswa dapat tercapai dengan baik.

## **7. Memulai kegiatan.**

Keputusan tanpa pelaksanaan tak ada artinya. Para siswa harus menyadari bahwa setiap keputusan membawa resiko dan mereka belajar untuk berani menanggung segala resiko yang mungkin menimpa dirinya. Tidak ada orang lain yang dapat membuatkan keputusan untuk mereka. Mereka harus mulai mempersiapkan persyaratan untuk pendaftaran ke perguruan tinggi dan mengirimkannya tepat pada waktunya. Mereka mendaftarkan dirinya ke perguruan tinggi yang



telah diputuskan sebagai alternatif yang paling baik.

### Mengukur Minat

Minat adalah bidang kehidupan yang menarik perhatian kita dan kita pilih untuk ditekuni. Misalnya, seseorang yang suka menggambar memiliki minat yang tinggi pada dunia seni dan kemudian memilih untuk masuk ke jurusan desain atau arsitektur, yang membuatnya dapat menjalankan pekerjaan yang sesuai dengan hobinya. Dengan adanya minat, suatu pekerjaan tak akan terlihat membosankan atau berat untuk dikerjakan.

### Pilihan mana yang paling sesuai denganmu?

1. Dimana kamu ingin bekerja setiap hari?
  - a. di luar ruangan
  - b. di laboratorium
  - c. di studio seni
  - d. tempat bukan masalah
  - e. di kantor bergengsi
  - f. di depan komputer
2. Berapa lama kamu suka bekerja
  - a. sampai pekerjaan selesai
  - b. sampai rasa ingin tahu terpuaskan
  - c. ketika sedang mood
  - d. sampai masalah selesai
  - e. sampai berhasil
  - f. pagi hingga sore, teratur

3. Peralatan kerja apa yang kamu kuasai?
  - a. mesin dan panel elektronik
  - b. mikroskop, software
  - c. palet dan kuas atau alat musik
  - d. lebih suka bekerja tanpa alat
  - e. peralatan audio visual
  - f. alat tulis dan komputer
4. Pekerjaan apa yang paling kamu sukai?
  - a. memperbaiki atau membuat sesuatu
  - b. meneliti dan mengembangkan konsep
  - c. membuat karya seni
  - d. membantu orang lain
  - e. memperoleh keuntungan, memimpin
  - f. tugas administrasi
5. Sifat apa yang paling menggambarkan dirimu?
  - a. pekerja keras
  - b. peneliti
  - c. kreatif
  - d. penolong
  - e. menarik
  - f. tekun dan teliti
6. karya apa yang kamu bisa buat?
  - a. furnitur atau perbaikan mesin
  - b. hasil penelitian
  - c. karya seni
  - d. bantuan sosial
  - e. trik marketing
  - f. catatan keuangan

### Evaluasi Estimasi diri

Pilih yang paling sesuai dengan dirimu! Tentukan pilihan pertama dan kedua, tandai di tempat yang tersedia!

Nomor /minat	1	2	3	4	5	6
Realistik (a)						
Investigatif (b)						
Artistik (c)						
Sosial (d)						
Enterprising (e)						
Konvensional (f)						

Manakah minatmu yang paling dominan? Bacalah penjelasan berikut

### Deskripsi Kepribadian Vokasional (HOLLAND, SDS FORM-R, adaptasi)

Holland membagi kepribadian vokasional ke dalam 6 ranah yang berbeda, yaitu : Realistik, Investigatif, Artistik, Sosial, Enterprising, dan Konvensional.

- Realistik

Orang tipe realistik tertarik pada aktivitas fisik, mekanikal, dan hobi. Mereka suka bekerja dengan benda, obyek, atau hewan daripada dengan ide, data, atau orang lain. Mereka memiliki kemampuan mekanikal dan atletik, biasanya kuat dan terkoordinasi dengan baik. Mereka suka

membangun, membentuk dan membongkar benda-benda di sekitar mereka dan melihat hasil nyata dari usaha mereka.

Meskipun mereka gigih dan tekun dalam merancang, jarang dari hasil karyanya yang kreatif dan asli. Mereka cenderung menggunakan metode yang familiar dan metode yang sudah ada. Cara berpikir mereka absolut dan mereka memiliki toleransi yang rendah terhadap ketidakjelasan (ambiguitas).

Mereka tanpa basa-basi dan memiliki pandangan hidup yang sederhana, tidak suka terlibat dalam masalah yang abstrak, teoritis dan filosofis. Mereka materialistik, punya nilai dan sikap yang tradisional dan konservatif. Mereka tidak memiliki kemampuan interpersonal dan verbal yang kuat dan merasa tidak nyaman dalam situasi sosial dimana perhatian terpusat pada mereka. Mereka sulit mengekspresikan perasaan emosional dan sering dicap sebagai orang yang pemalu.

- Investigatif

Orang tipe investigatif memiliki rasa ingin tahu yang besar. Mereka memiliki kebutuhan untuk mengerti dan kebutuhan untuk dapat meramalkan semua hal yang terjadi di sekitar mereka. Mereka berusaha mengerti segala sesuatu dengan penjelasan ilmiah, cenderung menjadi pesimis dan kritis bila mendapat penjelasan yang

tidak ilmiah, terlalu sederhana, atau bersifat supranatural.

Mereka mandiri dan lebih suka bekerja sendiri. Mereka lebih memilih untuk mengawasi orang lain daripada diawasi oleh orang lain. Mereka memiliki pandangan teoritis dan analitis dan menganggap permasalahan sebagai sesuatu yang menantang. Mereka *original*, kreatif, dan sering merasa sulit menerima tingkah laku dan nilai tradisional.

Mereka menghindari situasi yang sangat terstruktur dengan berbagai peraturan yang dibuat orang lain, namun mereka memiliki disiplin diri, pikiran dan tindakan yang tepat secara sistematis. Mereka percaya akan kemampuan intelektual mereka sendiri, namun sering merasa tidak mampu dalam situasi sosial. Mereka agak kurang dalam kepemimpinan dan kemampuan persuasif dan cenderung kaku dalam hubungan interpersonal. Mereka memiliki kesulitan untuk mengekspresikan perasaan dan seringkali kurang bersahabat.

- Artistik

Orang tipe artistik sangat kreatif, *original* dan individualistik. Mereka suka tampil beda dan berusaha menonjol dalam pergaulan. Mereka senang mengekspresikan kepribadian mereka dengan membuat sesuatu yang baru dan berbeda melalui kata-kata, musik, material, lukisan, ukiran, dan lain-lain melalui ekspresi fisik seperti akting

dan dansa. Mereka ingin diperhatikan dan dipuji untuk usaha artistik yang mereka buat, tapi mereka juga sangat sensitif terhadap kritikan. Mereka memiliki cara berpakaian, berbicara dan bertindak yang khas, bukan sekedar mengikuti masyarakat umum atau trend yang ada.

Mereka lebih suka bekerja tanpa pengawasan. Mereka memiliki pandangan yang impulsif dan idealis. Mereka menekankan pada nilai keindahan dan kualitas estetika dan emosional dalam mengekspresikan emosi. Mereka lebih mengutamakan tugas abstrak dan situasi yang tidak terstruktur. Mereka sulit berfungsi efektif dalam situasi yang teratur dan sistematis. Mereka mencari penerimaan dan pengakuan dari orang lain, tapi sering mereka merasa permintaan dari hubungan interpersonal yang dekat sangat membuat stress sehingga berusaha jauh. Mereka mengkompensasi perasaan tersisihkan dengan menghubungkan orang lain dengan media

- Sosial

Orang sosial biasanya cepat akrab dan mudah bergaul. Mereka dapat bekerjasama dan menikmati bekerja dan berada di sekitar orang lain. Mereka mudah mengerti dan perhatian terhadap perasaan dan masalah orang lain. Mereka mudah menolong dengan menjadi guru, penengah, penasihat atau konselor. Mereka memiliki keterampilan sosial, dapat mengekspresikan diri

dengan baik dan persuasif dalam hubungan interpersonal. Mereka menyukai perhatian, menikmati berada di tengah suatu kelompok.

Mereka idealis, sensitif, dan teliti dalam kehidupan dan dalam cara mereka berhubungan dengan orang lain. Mereka senang berhubungan dengan isu filosofis seperti alam dan tujuan dalam hidup, agama, atau moral. Mereka tidak suka bekerja dalam tugas yang selalu berulang, rutin, atau sangat teratur. Mereka memiliki kemampuan sosial dan pendidikan, namun kurang dalam kemampuan mekanik dan ilmiah. Mereka dapat bergaul dengan baik dan mudah mengekspresikan emosinya. Mereka bergaul dengan bijaksana dan dapat dianggap baik, suportif, dan peduli.

- Enterprising

Orang tipe enterprising punya sifat yang percaya diri, outgoing dan optimis. Mereka suka mengorganisasi, mengarahkan dan mengontrol aktivitas dalam kelompok. Mereka ambisius dan ingin berada dalam posisi yang berkuasa. Mereka sering mementingkan status, kekuasaan, uang dan kepemilikan material. Mereka sangat senang punya perasaan dapat mengontrol situasi dan bertanggung jawab atas semua hal yang terjadi.

Mereka sangat bersemangat dan antusias dalam memulai dan mengawasi aktifitas yang mereka lakukan. Mereka senang mempengaruhi opini dan tingkah laku orang lain untuk

memperlakukan mereka sebagai pemimpin. Mereka suka berpetualang dan bersifat impulsif (bergerak berdasarkan dorongan hati, bukan pemikiran).

Mereka asertif dan persuasif secara verbal dalam mengemukakan pandangan pada orang lain. Mereka menikmati pertemuan sosial dan suka bekerjasama dengan orang terkenal dan berpengaruh. Mereka senang melakukan *travelling*, eksplorasi dan terkadang mempunyai hobi yang menarik dan mahal. Mereka melihat diri mereka sebagai orang yang populer dan punya kemampuan kepemimpinan dan kemampuan berbicara di depan umum. Mereka tidak menyukai aktivitas yang memerlukan kemampuan ilmiah dan pemikiran yang sistematis dan teoritis. Mereka menjauhi aktivitas yang membutuhkan perhatian pada detail dan rutinitas.

- Konvensional

Orang tipe konvensional sangat teratur, gigih dan praktis dalam pendekatannya pada hidup. Mereka menikmati aktivitas klerikal dan komputer yang mempunyai prosedur tertentu. Mereka tergantung pada orang lain, efisien dan tekun dalam menyelesaikan tugas. Mereka menikmati rasa aman karena memiliki kelompok dan organisasi. Dan mereka adalah anggota kelompok yang baik. Mereka mengetahui posisi mereka dan biasanya tidak terinspirasi untuk menempati posisi yang berkuasa atau memimpin.



Mereka merasa nyaman bekerja dalam situasi dan tugas dimana mereka mengetahui apa yang diharapkan dari mereka. Mereka konservatif dan tradisional dalam nilai dan tingkah laku. Mereka biasanya setuju saja pada standar dan mengikuti pemimpin yang mereka identifikasikan. Mereka senang bekerja dalam ruangan dalam situasi yang menyenangkan dan mementingkan kenyamanan dan kepemilikan.

Mereka mengontrol diri sendiri dan dan agak sulit mengemukakan perasaannya. Mereka menghindari hubungan personal yang intens. Mereka merasa nyaman dalam situasi yang sudah dikenali dan dalam lingkungan yang mereka telah ketahui dengan baik. Mereka ingin agar segala sesuatu berjalan sesuai rencana dan kalau bisa tidak mengubah rutinitasnya.

**JENIS - JENIS PEKERJAAN MENURUT  
KEPRIBADIAN DAN MINAT  
(HOLLAND, SDS FORM-R, adaptasi)**

Pekerjaan Realistik	Pekerjaan Investigatif
Teknisi Pesawat	Peneliti di laboratorium
Montir kendaraan	Astronot
Surveyor	Analisis kimia
Mandor bangunan	Pengamat ekonomi
Teknisi Radio	Kritikus politik
Teknisi Listrik	Penyelidik kriminalitas
Petani	Penemu
Pilot Helikopter	Perakit software

Teknisi elektronik Pengembang Software Teknisi Informatika Perancang Perumahan Desainer Interior Arsitek	Arsitek Insinyur listrik Peneliti penyakit Apoteker Dokter Ahli biologi
---	--

Pekerjaan Artistik	Pekerjaan Sosial
Penyair Musisi Novelis Aktor/Aktris Penulis paruh waktu Pengarang Musik Jurnalis Seniman Penyanyi Komposer Pematung Penulis drama Kartunis Pelawak	Konselor Karir Sosiolog Guru SMU Konselor NAPZA Ahli kenakalan remaja Terapis wicara Konselor pernikahan Psikolog Klinis Guru ilmu sosial Konselor personal Pengarah perkemahan Pekerja sosial Konselor Rehabilitasi Pengarah bermain

Pekerjaan Enterprising	Pekerjaan Konvensional
Buyer Eksekutif periklanan Perwakilan manufaktur Eksekutif bisnis Pembawa acara Sales Sales Real Estate	Petugas Administrasi Pemantau Anggaran Akuntan Publik Peneliti kredit pinjaman Teller di Bank Ahli pajak Pemantau peralatan

Manajer Mall	Operator komputer
Manajer penjualan	Analisis keuangan
Eksekutif Humas	Bendahara
Manajer Stasiun TV	Petugas gaji
Pemilik usaha kecil	Pemeriksa Bank
Penentu kebijakan	Akuntan
Manajer bandara	Auditor

Sudahkah kamu menemukan jenis pekerjaan yang sesuai dengan kepribadian yang kamu miliki, dan cocok untuk menjadi hal yang akan kamu lakukan sepanjang hari selama masa dewasamu nanti?

Masih banyak jenis pekerjaan lain yang belum tertulis dalam daftar tersebut. Tapi minimal, kamu jadi mengetahui gambaran masa depan seperti apa yang bisa kamu bangun dengan kemampuan dan minat yang kamu miliki sekarang.

Ada juga kemungkinan kamu memiliki lebih dari satu kemampuan dominan, sehingga kamu bisa mengembangkan minat kamu yang cenderung beragam itu, ke dalam berbagai jenis pekerjaan. Atau, kamu bisa kreatif dan mengembangkan suatu lapangan pekerjaan baru.

Yang terpenting, kembangkanlah bakat yang kamu miliki, dan lanjutkanlah minat yang tinggi dengan banyak belajar dan berlatih.

## Bagian 3

### Manajemen waktu

#### Menjadi remaja mandiri

Kini, setelah berada di masa remaja, kita mulai dilepas untuk menghadapi berbagai persoalan hidup kita sendiri. Sebelumnya, kita selalu dituntun dan dinasihati tentang bagaimana harus berbuat, apa yang boleh dan apa yang tidak.

Kini kamu menemukan kebebasanmu makin berkembang. Kamu mulai dilepas dan dipercaya untuk terlibat di berbagai kegiatan sekolah, mengikuti aktivitas di luar sekolah, berkemping, menginap di rumah teman atau saudara, dan melakukan aktivitas lain yang membutuhkan kepercayaan dari orangtua, dengan lebih bertanggung jawab. Kamu telah dipercaya.

Namun, menghadapi dunia yang mulai penuh bahaya ini tidak mudah. Bisa jadi kamu tak sengaja meminum minuman yang telah dibubuhi narkoba oleh kawan jahatmu saat kamu sedang latihan band misalnya. Atau, teman lawan jenis yang memaksamu melakukan pergaulan bebas. Bahaya macam ini sekarang lazim ditemui di banyak tempat. Hal ini mungkin membuat kamu terjerumus dan membuat hidupmu rusak atau berakhir sebelum waktunya. Padahal, perjalanan kehidupanmu baru saja dimulai.

Hidup, membutuhkan banyak keahlian bersikap, seperti kemandirian dan rasa tanggung jawab. Kamu membutuhkan waktu untuk mempelajari kebebasan yang baru saja diberikan padamu, tak bisa seenaknya saja. Karena itulah buku ini ditulis. Buku ini ditulis dengan tujuan untuk menjadi panduan membagi waktu bagi remaja, agar remaja lebih telaten dalam menangani waktu yang dimiliki.

Semangat yang ada di masa muda, harus kamu kelola dengan baik. Apapun cita-cita yang kamu inginkan, masa remaja adalah masa latihan yang berat untuk menuju cita-citamu itu.

Di masa remaja, tubuhmu mulai tumbuh dengan menunjukkan perubahan-perubahan. Hidupmu juga secara tak terlihat, mulai mengarah ke wilayah yang berbeda, tergantung dari arahan hidup yang kamu buat. Semakin baik kamu mempersiapkan diri untuk hidupmu, semakin bagus arah hidup yang kamu tuju. Disini kamu akan mulai mengetahui, bahwa bila kamu tak memulai untuk merintis cita-citamu sejak masa remaja, kamu mungkin tak akan sampai ke cita-cita yang kau tuju itu.

Masa remaja adalah masa realistik. Masa dimana kamu menghadapi kenyataan yang sebenarnya, mengenai khayalan hidup, mengenai cita-cita kamu, mengenai pertumbuhan fisikmu dan mengenai kecerdasan dan keahlianmu. Apa yang dibangun dan dikembangkan sejak masa

kanak-kanak, mulai menunjukkan hasilnya pada masa remaja. Bila kamu banyak menjalani beraneka les pada waktu SD, di masa SMP kamu akan memiliki berbagai keahlian yang tidak dimiliki temanmu. Keahlian itu akan membuka lapangan kesempatan yang lebih luas.

Namun kamu masih belum terlambat. Masa dewasa belumlah tiba. Kamu masih memiliki waktu untuk membentuk diri kamu dan mempersiapkan perbekalanmu untuk menghadapi masa dewasa. Masa dimana kamu harus bertanggung jawab sepenuhnya atas diri kamu dan hidupmu, dan harus bisa mencari nafkah untuk bisa hidup mandiri, tak terkecuali apakah kamu perempuan atau laki-laki. Dunia masa kini memberi tuntutan yang lebih dibanding di masa lalu.

Belum lagi, sebentar lagi negeri kita akan menghadapi masa globalisasi. Di masa itu, tenaga kerja dari luar negeri bisa masuk ke negara kita dan bekerja di berbagai lapangan kehidupan. Kita harus bersaing dengan tenaga kerja dari luar negeri yang mungkin lebih terampil daripada kita. Barang-barang produksi luar negeri pun akan lebih membanjiri pasar tanah air. Bila kamu bercita-cita untuk menjadi pengusaha mandiri, kamu akan menghadapi persaingan yang lebih tajam dengan pengusaha dari luar negeri yang akan memasuki lapangan perekonomian kita dengan produk-produk berharga lebih kompetitif dan lebih murah

dibanding sekarang. Bila semula kamu ingin menjadi seorang pebisnis yang menjual barang dalam negeri, kamu akan menghadapi persaingan yang lebih sengit. Hal ini menyebabkan angka pengangguran akan semakin bertambah.

Hidup makin jadi tak mudah dan tak murah. Orangtuamu kini makin kesulitan dalam memenuhi cita-citamu karena biaya pendidikan makin mahal. Lalu, bagaimanakah kamu harus berbuat dalam menghadapi masa depan sektor usaha dan sektor karir di negeri kita yang kini terlihat seperti mimpi buruk? Apa yang bisa dilakukan remaja?

Seorang remaja bisa membangun lebih banyak kesempatan dan memiliki ruang gerak yang lebih dinamis dibandingkan seorang dewasa yang telah memasuki pola kerja tertentu. Kamu bisa saja menciptakan kesempatan untuk dirimu sendiri. Kini, makin banyak remaja yang sadar akan pentingnya membangun kualitas pribadi, untuk bisa berkompetisi dengan orang lain dalam lapangan kehidupan nanti.

Apa yang dilakukan para remaja berprestasi itu? Banyak remaja kita yang berprestasi di dunia sains internasional. Mereka meraih medali emas, perak dan perunggu di kancah fisika dan kimia. Bidang-bidang ilmu yang semula dipimpin perkembangannya oleh negara-negara barat. Prestasi ini membuka harapan untuk

kita bersaing di bidang industri fisika dan kimia du masa depan.

Reformasi 98 pun membuka mobilitas yang lebih cepat untuk angkatan muda memasuki kancah sosial dan politik di masyarakat. Asalkan kamu memiliki prestasi, kamu akan bisa berperan dengan penerimaan publik yang kian membaik dan lebih mengapresiasi karya dan pendapat dari remaja. Kamu bisa menjadi penulis, peneliti sosial, guru, atau menjadi pekerja sosial yang berprestasi.

Apresiasi akan diberikan untuk siapapun yang mampu berprestasi. Ikutilah berbagai lomba yang ada, dan berusahalah membuat karyamu yang terbaik. Tunjukkan kemampuanmu yang terus kamu asah, agar makin berkilau prestasi remaja bangsa kita. Lomba Karya Ilmiah Remaja, yang dibuat oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, dan Lomba Penulisan Essay yang diselenggarakan oleh kedutaan besar negara tertentu, merupakan sebagian dari lomba-lomba yang bisa kamu ikuti untuk mengetahui sejauh mana jiwa investigator (peneliti) kamu miliki.

Kini, dunia hiburan pun memberikan kesempatan yang lebih luas untuk kamu berkarya. Berbagai lomba yang diselenggarakan, membuka kesempatan untuk kamu meniti keberhasilan dengan lebih cepat. AFI, KDI, dan berbagai lomba lainnya, bisa menjadi ladang prestasi untukmu. Kamu bisa berkembang dengan menjadi seniman. Banyak lomba pembuatan film diselenggarakan



untuk remaja. Berbagai pintu kesempatan terbuka lebar untukmu. Tinggal kini semuanya kembali pada diri kamu. Kesempatan manakah yang kamu pilih untuk kamu jalani?

### Hidup seimbang

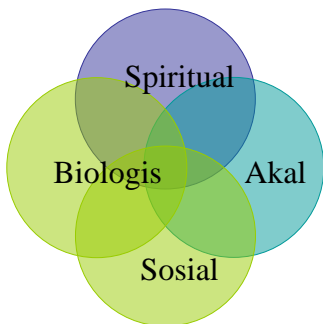
Hidup seimbang adalah sebuah prinsip yang digunakan dalam pembagian waktu. Prinsip ini berarti memilah waktu yang kita miliki, untuk proporsi kegiatan yang diseimbangkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan yang kita miliki, hingga tak ada proporsi kegiatan yang berlebihan.

Antara pemenuhan kebutuhan fisik, dengan kebutuhan sosial, kebutuhan akal, dan kebutuhan spiritual, semuanya harus dibagi secara seimbang.

Ketidakseimbangan akan menghasilkan gangguan tertentu dan membuat kita tidak bisa mencapai hasil yang maksimal. Sementara, bila kita bisa membagi waktu dengan seimbang, kita akan merasa lebih enak karena semua kebutuhan kita dapat kita penuhi.

Kebutuhan spiritual harus kamu penuhi dengan beribadah. Kebutuhan fisik harus kamu penuhi dengan makan, minum dan olahraga. Kebutuhan akal harus kamu penuhi dengan belajar dan menambah pengetahuan. Kebutuhan sosial harus pula kamu penuhi dengan persahabatan, merasakan kasih sayang dari keluarga, dan

memberikan perhatian kepada orang lain yang membutuhkan perhatian kita seperti orang yang kekurangan.



Dengan memenuhi semua kebutuhan hidup, kita akan merasa nyaman dan bahagia. Dan yang terutama lagi, semua kebutuhan hidup itu harus kamu penuhi supaya kamu bisa terus hidup dengan menyenangkan, tak hanya sekarang, tapi juga di masa depan. Bila kamu bersikap tak seimbang dan tidak memenuhi 4 jenis kebutuhan yang kamu miliki, masa depanmu bisa terancam dan kamu tak akan hidup dengan merasa nyaman.

Karena itu pula, kamu membutuhkan hal yang lain untuk mengisi waktumu. Tak hanya dengan hal yang berkaitan dengan ke-4 kebutuhan

hidupmu saja. tapi juga harus berkaitan dengan masa depan yang kamu inginkan. Ke-4 jenis kebutuhan hidup itu harus kamu selalu penuhi agar kamu siap untuk menghadapi beraneka masalah yang mungkin timbul di masa depanmu. Ke-4nya adalah bekal hidup.

### Bagaimana membekali diri?

Membekali diri harus diawali dengan tekad untuk menjalani hidup dengan serius. dengan keseriusan, kamu akan bisa melangkah dengan mantap dan menentukan pilihan dengan lebih berani.

Cara untuk membekali diri ada lebih dari satu tentunya. Namun yang utama, kamu bisa membekali diri dengan memanfaatkan waktu luang. Waktu luang di luar bersekolah tentunya Karena, waktu selama sekolah harus kamu optimalkan untuk mencapai prestasi yang tinggi selama belajar. Jangan sampai kamu tidak berkonsentrasi dengan baik selama di sekolah.

Kini, telah banyak pendidikan waktu luang yang dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah. Hingga waktu sekolah baru berakhir saat sore hari.

Kegiatan waktu luang memiliki banyak manfaat. Diantaranya adalah (menurut Sukadji, 2000), dapat memberikan kesegaran jasmani, mental dan emosional. Kegiatan yang dilakukan saat waktu luang dapat membuat seseorang lebih kenal dengan dirinya, kenal seberapa besar

kemampuan dan ketidak mampuannya, sehingga dapat mendefinisikan dirinya sendiri.

Selain itu, kegiatan waktu luang juga dapat mendukung konsep diri dan harga diri. Kegiatan-kegiatan yang kamu lakukan di waktu luang dapat memberimu kesempatan untuk membuktikan diri dan memberimu kesempatan untuk menjadi manusia yang diperhitungkan, hingga konsep diri kamu akan bertambah baik.

Yang terpenting dalam kegiatan waktu luang adalah sebagai sarana belajar dan perkembangan kemampuan (perkembangan intelektual, afektif maupun keterampilan). Berbagai kegiatan waktu luang dapat menambah pengalamanmu dalam belajar. Kamu bisa mengikuti kursus bongkar pasang komputer, kursus melukis, sekedar menikmati pemandangan, atau dapat meningkatkan peran sertamu di masyarakat.

Sejumlah remaja menghabiskan waktu luangnya untuk mengajar anak-anak yang kekurangan, dan mendapatkan pengalaman sosial dan afektif yang berharga darisana.

Kamu juga bisa memanfaatkan waktu luang untuk mempererat persahabatanmu dengan kawan-kawanmu, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan yang berguna untuk melepas rasa lelah dan beban belajar yang kamu rasa membosankan. Bila kamu terbiasa untuk mengkombinasikan antara kegiatan belajar dengan

kegiatan bebas di waktu luang, kamu akan mendapatkan manfaat yang lebih, dibanding bila kamu hanya menghabiskan waktu luang untuk tidur atau menonton televisi saja.

### Membuat prioritas

Sebelum kamu menentukan kegiatan dan pembagian waktunya, terlebih dahulu kamu harus membiasakan diri membuat prioritas. Dengan demikian, kamu akan bisa memilih kegiatan dengan lebih baik.

Bagilah kegiatanmu menjadi :

- kegiatan yang mendesak tapi tidak penting
- kegiatan yang penting tapi tidak mendesak
- kegiatan yang penting dan mendesak
- kegiatan yang tidak penting dan tidak mendesak.

Buatlah kotak di bawah ini setiap kali ada jadwalmu yang bentrok. Bila kamu mau, pasti kamu ingin untuk bisa melakukan semua kegiatan yang kamu inginkan. Masalahnya, tidak semua kegiatan yang kamu ingin lakukan, memiliki nilai yang penting untuk kamu dahulukan. Jadi, walau ada kegiatan yang menurutmu mendesak, bila tidak penting, lebih baik tidak dipilih.

Mendesak Penting (harus didahulukan)	Mendesak Tidak penting (membuang waktu)
Tidak mendesak Penting (bisa ditunda)	Tidak mendesak Tidak penting (jangan lakukan)

Bagaimana membedakan kegiatan?

Kegiatan yang penting adalah kegiatan yang memerlukan perhatian lebih, dan bila tidak dikerjakan bisa menyebabkan kamu menyesal atau merasa tidak enak. Makan adalah kegiatan yang penting. Tapi, kamu bisa makan kapan saja dan tidak mendesak. Namun, makan akan menjadi mendesak bila kamu sedang sakit maag atau thypus.

Penting tidaknya suatu aktivitas, tergantung dari keadaan yang sedang kamu hadapi. Skala penting atau tidak penting bisa bergeser dan berisi kegiatan-kegiatan yang berubah-ubah, disesuaikan dengan keadaan yang sedang kamu hadapi.

Kegiatan yang mendesak adalah kegiatan yang harus dilakukan dengan segera, dan bila

kamu tidak melaksanakan kegiatan itu kamu mungkin bisa kehilangan kesempatan. Misalnya, konser musik. Bisa jadi kamu pandang mendesak, bila tenggalnya sudah dekat. Tapi, bila sebentar lagi ada ujian, yang penting untuk kamu pikirkan adalah ujian, dan bukan konser musik itu. Karena nilaimu secara keseluruhan akan menentukan kesempatan yang terbuka di masa depanmu. bila nilai ujian kamu buruk, banyak kesempatan penting di masa depan yang tidak akan bisa kamu ikuti.

Mungkin kamu masih bingung bila belum terbiasa mengatur prioritas waktu. Salah satu penanda bahwa suatu hal itu penting adalah, kamu akan merasakan perasaan terancam bila tidak mendahulukannya. Sementara, hal yang mendesak sekalipun, walaupun tidak kamu lakukan, tak akan membuatmu merasa pusing dan bisa kamu lalui begitu saja tanpa merasa kecewa. Bahkan kamu bisa mengikuti kegiatan di lain waktu, dan hal itu tak akan merubah hidupmu seperti halnya ujian yang sifatnya amat menentukan untuk hidupmu.

Kita lihat realita yang ada. Prestasi yang buruk akan menutup kesempatanmu untuk memasuki berbagai pilihan pekerjaan yang menyenangkan dan bergaji besar. Karena itu, cobalah untuk lebih serius dalam belajar. Kamu akan menemukan rasa senang setelahnya, bila kamu memandang hidup dan belajar sebagai suatu hal yang sangat serius. Sedangkan, bila kamu

memandang belajar dan nilai ujian bukan hal yang serius dan kamu mengabaikannya, bisa jadi kamu susah dalam mencari pekerjaan dan berakhir dengan hanya menangani pekerjaan membosankan yang bergaji rendah.

Daripada kamu kecewa di masa dewasamu, lebih baik bila kamu berusaha untuk belajar sebaik-baiknya hingga kamu bisa mencari beasiswa. Beasiswa berarti kesempatan emas untuk menjalani pendidikan dengan penerimaan yang luas di masyarakat, di bidang-bidang yang penting dan diperlukan, serta menjanjikan kehidupan yang layak untuk kamu jalani nantinya.

Banyak sekali beasiswa ditawarkan untuk siswa lulusan SMU, dari mulai Oxford University, universitas tertua di dunia, hingga program Monbusho gaku dari pemerintahan Jepang yang memberimu kesempatan belajar gratis dan tunjangan kehidupan selama kamu belajar.

Kamu ingin menjadi seorang peraih beasiswa? Caranya tentu saja dengan belajar sebaik mungkin. Karena beasiswa ditentukan oleh prestasi yang berhasil kamu capai selama kurun waktu belajar yang panjang, dan bukan lewat satu ujian saja.

Bila kamu berhasil mempertahankan prestasi belajarmu dalam taraf prestasi yang cukup tinggi selama waktu belajarmu di SMU, dan berhasil mencapai nilai sangat tinggi di Ujian Akhir Nasional, maka kamu memiliki kesempatan untuk



mengikuti seleksi penerimaan beasiswa keluar negeri ataupun kesempatan untuk masuk ke berbagai universitas terbaik di tanah air, tanpa melalui tes seleksi penerimaan mahasiswa baru.

Mungkin kamu baru menyadari sekarang, bahwa prestasi membuka lebih banyak kesempatan dan mengasah potensimu agar lebih berkembang. Karena itu, cobalah untuk berprestasi sebaik mungkin di sekolahmu, di luar sekolahmu, dan di dalam aktivitas ekstrakurikulermu.

Namun, walaupun kamu tidak berhasil berprestasi, sifat rajin dan keberanian yang kamu miliki untuk bisa teratur belajar atau untuk berani mengikuti perlombaan, akan membuat konsep dirimu membaik. Kamu akan lebih menghargai dirimu sendiri dan tidak akan mudah merasa ciut bila dilecehkan orang lain. Hal ini penting, karena kini seringkali ditemui remaja yang suka bersaing dengan sengit dengan temannya sendiri dan suka membicarakan hal buruk mengenai saingannya.

Memiliki saingan, dalam meraih prestasi, adalah suatu hal yang biasa. Yang harus kamu tekankan adalah, jangan sampai terjadi suatu hal yang buruk karena hal itu. Saingan seharusnya sesuatu yang baik, karena kompetisi dibutuhkan untuk mengasah potensi agar setiap orang mengeluarkan usaha yang terbaik.

Baik kamu maupun kawanmu harus berkompetisi dengan sehat dan menghindari pola kompetisi yang buruk. Yang terbaik adalah, bila

kamu bisa bekerja sama dan belajar bersama sainganmu. Hasil yang diperoleh saat belajar bersama saingan yang kualitas intelektualnya lebih tinggi dari kebanyakan kawanmu adalah, kamu dan dia akan bisa mengetahui kebaikan masing-masing dan saling belajar untuk menghargai. Kamu dan kawanmu bisa mencontoh cara belajar satu dan yang lain. Dengan begitu, secara keseluruhan, kualitas belajarmu dan kawanmu akan sama-sama meningkat. Dengan cara itu, kamu merubah lawan menjadi sahabat. Dan ini adalah suatu hal yang hebat.

### Mengembangkan mental juara

Orang yang sering mengikuti lomba dan memenangkannya, akan mendapatkan hal lain selain hadiah berlimpah. Mereka memiliki konsep diri yang baik dan mempunyai mental pemenang. Mental juara adalah mental baja untuk menghadapi hidup yang penuh tempaan, masalah dan cobaan.

Selain mengembangkan semangat kompetisi, kamu juga harus mengembangkan mental juara. Mental juara adalah memandang setiap hal sebagai tahap untuk mencapai kemenangan, dan memandang diri selalu sebagai pemenang, walau kamu gagal sekalipun.

Dengan mental juara kamu bisa memandang peristiwa dalam hidupmu sebagai suatu pertandingan. Filosofinya adalah sportivitas. Hadapilah kegagalan sekalipun, secara positif,

yaitu sebagai tantangan untuk mengubah diri dalam beberapa aspek hingga kegagalan berulang terhindarkan.

### **Filosofi gunakan waktu :**

Potensi yang dikandung dalam berlian dan arang, keduanya sama, yaitu karbon. Dengan potensi yang sama itu, karbon ada yang menjadi bagian dari arang, dan ikatan karbon lain berbentuk berlian.

Allah SWT memberikan perumpamaan yang adil pada semua unsur di alam semesta, sama adilnya dengan jumlah waktu yang semua manusia punya, 24 jam.

Namun, dengan waktu yang kita miliki itu, apa yang kita lakukan untuk mengisinya?

Didalam arang dan berlian, rumus dan bentuk ikatan kimia-lah yang menentukan perbedaan itu. Apakah karbon tersusun menjadi arang atau tersusun menjadi berlian.

Rangkaian karbon itu menjadi pemisalan dari rangkaian kebiasaan kita. Semakin kita terbiasa untuk melakukan kebiasaan yang berharga, maka diri kita akan semakin berharga pula, dan waktu kita bisa lebih berharga daripada uang.

Pelajarilah keterampilan mengatur waktu, hingga kamu bisa membuat hidupmu berharga, dan kamu bisa menjalani masa hidup dengan

berbahagia. Jangan sampai kamu terjebak dalam kesulitan dan menghabiskan hidup dalam waktu yang sia-sia dan menjadi orang yang menderita.

### **Menyusun jadwal**

Kamu bisa lebih terampil dalam menggunakan waktu bila kamu terbiasa untuk bekerja dan beraktivitas secara terjadwal. Dengan membuat jadwal, akan lebih banyak aktivitas yang bisa kamu lakukan. Membuat jadwal juga bisa membuat kita lebih jeli dalam menggunakan waktu yang kita miliki.

Kamu juga harus cekatan dalam bekerja, agar waktu yang kamu butuhkan untuk melaksanakan suatu pekerjaan menjadi lebih singkat. Tak lupa, kamu juga harus berkonsentrasi dengan baik dalam menjalankan setiap aktivitasmu. bila tidak, bisa jadi kamu akan menganggap pelaksanaan jadwal sebagai rutinitas semata. Padahal, jadwal yang kamu buat seharusnya bisa bikin kamu hidup lebih asyik dan merasa lebih senang.

Kamu bisa membuat penjadwalan aktivitas terprogram ketat, maupun longgar. Karena kamu adalah seorang pelajar, maka aktivitas utama kamu adalah belajar. Baru setelah target pembelajaran kamu tercapai, kamu bisa melaksanakan aktivitas yang lain.

Berikut ini terdapat beraneka jadwal belajar di detik-detik yang menentukan. Namun, dalam pelaksanaannya, semua tergantung pada kemauan dan kesanggupan kamu dalam belajar dan memanfaatkan waktu.

Dalam memanfaatkan waktu, semua tergantung pada kemauanmu. Kamu bisa belajar banyak hal setiap waktu atau kamu hanya ingin belajar pada akhir pekan.

Jangan lupa, buatlah target yang teliti untuk pembelajaran yang kamu lakukan. Semua usahamu akan bergantung pada target belajar yang ingin kamu penuhi.

### Bagaimana menyusun jadwal pribadi

Jadwal dibuat dengan menyusun daftar aktivitas, dan mengisikan daftar aktivitas itu ke dalam kolom-kolom waktu yang kita miliki.

Kamu pun harus siap bekerja keras. Misalnya, bisa jadi untuk memenuhi target yang tinggi seperti bila kita ingin lulus suatu ujian penting, kita harus mengorbankan waktu beristirahat dan waktu bermain bersama teman.

Kita bisa bersikap lebih serius terhadap waktu yang kita miliki, bila ada suatu ambisi yang ingin kita capai. Misalnya, cita-cita menjadi dokter, membutuhkan kerja keras dan semangat belajar sejak kita masih remaja.

Setelah kamu memahami bahwa waktu yang kamu miliki itu penting, kamu akan merasa sayang bila waktu yang kamu miliki, berlalu begitu saja tanpa ada aktivitas penting yang kamu lakukan. misalnya, kamu tengah menghadapi waktu yang sangat luas seperti waktu liburan panjang.

Kita coba untuk membuat beberapa jenis jadwal :

#### **Jadwal untuk waktu yang longgar**

Jadwal ini dibuat untuk dijalankan pada periode yang lama. Misalnya untuk satu semester. Dengan jadwal ini diharapkan kamu bisa menguasai bahan yang diberikan untuk semester itu secara optimal.

Buat dalam selembar kertas, di satu buku khusus mengenai jadwal dan target belajar kamu. buat rencana ini setiap awal pekan. Catatlah setiap PR yang diberikan gurumu dan kerjakan PRmu dan jangan sampai lupa!

### Jadwal Pekan

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Ahad
Subuh	Lat Fis	Latihan soal Kim	Lat. soal Bio	Lat soal MTK	Hafalan Al Quran	Hafalan IPS (pilih)	Pengajian kelas
Siang	-	-	-	-	-	-	Jalan-jalan/baca buku
Sore	-	Pengajian	Beresin sekret	Rapat PMR	Bikin mading	Latihan PMR	Bikin PR /nonton TV
Malam	Baca buku	Latihan soal	Belajar toefl	Bikin PR	Baca buku	Bikin PR	Bikin PR /nonton TV

### Jadwal harian

Buat di selembar kertas setiap hari, apa yang kamu ingin lakukan dan pengetahuan apa yang kamu ingin dalam pada hari itu.

### Contoh : Jadwal Harian saat rawan ulangan

Waktu	Mat Pel	Kegiatan	Ket.
Subuh	Fisika	Belajar untuk ulangan harian	Bab 5
Siang	Bio	Bikin tugas kelompok	Di kelas
Sore	Rapat org.	bhs kegiatan untuk anggota baru	Di sekret
Malam	Kimia	Kerjain PR reduksi- oksidasi	Hal. 75-76

### Jadwal untuk waktu yang padat

Jadwal ini dibuat untuk memenuhi target mempelajari sejumlah hal pada waktu yang bersamaan. Jadwal ini menggunakan matriks waktu 7x4, tiap hari diisi tema belajar tertentu.

#### **Jadwal Pekan**

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Ahad
Subuh	Hafalin bio	Hafalin sejarah	Hafalin Fis	Hafalin kimia	Hafalin Mtk	Rangku m IPS Kls 1-3	Olah raga
Siang	Sekolah					Renang	Bikin Lunch Sendiri
Sore	Les bio	Bljr brg sejarah	Les fis	Bljr brg kimia	Les mtk	Bljr brg IPS	Bljr masak
Malam	Rangku m bio kls 1-3	Tryout mandiri K-Dsr	Rangku m Fis Kls 1-3	Tryout mandiri K-IPA	Rangku m MTK Kls 1-3	Tryout mandiri K-IPS	Evaluasi nilai

Untuk waktu yang sibuk, disamping matriks pekanan, kamu juga harus bikin matriks harian, biar semua rencana kamu dalam 1 hari bisa dirinci. Sibukkan dirimu dengan belajar, karena ujian besar seperti SPMB atau UAN bisa menentukan berhasil tidaknya hidupmu. Jangan sampai kamu lalai dan malas, karena penyesalan rasanya sangat tak enak.

#### **Jadwal Harian**

Misal : hari sabtu/minggu 1 bulan sebelum SPMB

Tempat : di rumah, belajar mandiri

Waktu	Mat Pel	Kegiatan	Ket.
Akhir malam	Tahajud,	Hafalin isi rangkuman rumus, buat	



<b>03.00-05.00</b>	Belajar Fisika	rumus singkat dengan pemahaman dimensi fisika yg kamu ketahui	
<b>Subuh 05.00-10.00</b>	Shalat subuh, Olahraga, mandi, sarapan Belajar bio	Buat rangkuman biologi dari kelas 1-3, pajang di kamar, hafalin	
<b>Siang 10.00-12.00</b>	belajar MTK dasar, Shalat dzuhur	Latihan soal dari SPMB tahun2 sebelumnya, (Tryout Mandiri khusus MTK dasar)	
<b>Sore 12.00-15.00</b>	Belajar MTK IPA, Shalat ashar	Menguasai bahan matematika grafik	
<b>Malam 15.00-20.00</b>	Mandi, makan Belajar kimia	Bikin mind map kimia	
<b>Larut Malam 20.00-24.00</b>	Shalat, Belajar IPA Terpadu	Latihan soal IPA terpadu	

Di musim ujian, jangan takut untuk tidur hanya sedikit. Percaya deh, setelah kamu berhasil, kamu pasti punya banyak waktu buat istirahat dalam keadaan yang gembira, dibanding kamu menyesal karena tidak lulus SPMB. Tingkatkan motivasimu!!

Tips belajar :

- Hafalan akan lebih berarti kalau kamu bikin mind map (peta pikiran) dari bahan yang kamu baca. Mulanya, bikin rangkuman per bab per lembar, lalu rangkum semua bahan dalam 1 buku menjadi rangkuman sebesar kertas selebar. Setelah kamu kumpulkan rangkuman per semester, buat rangkuman rumus dari kelas 1-3. biar lebih mudah, kamu bisa membeli buku kumpulan rumus dan merangkum semua bahan

dari kelas 1-3 ke dalam satu karton atau kertas yang kamu hias dengan tinta warna-warni, agar kamu gak bosan dan senang belajar. Tempelkan hasil rangkuman itu di sekitar tempat tidurmu, agar saat kamu tidur dan bangun kamu dikelilingi hafalan. Cara ini akan mempermudah kamu dalam menghafal. Kamu akan hafal tanpa kamu sadari. Dan.. jangan membuang waktumu tanpa belajar. Bawa rangkuman kecil kamu itu kemanapun kamu pergi, baca saat di perjalanan (di angkot) atau kapanpun kamu bisa. Atur mood kamu agar selalu semangat belajar.

- Lakukan selingan dalam belajar. Misal, setelah pusing merangkum fisika, segarkan otakmu dengan latihan soal yang tidak terlalu sulit seperti bahasa atau biologi

### **Jadwal untuk mempelajari suatu keterampilan baru saat liburan**

Jadwal ini dibuat khusus bila kamu sedang dalam waktu sangat lapang dan ingin belajar suatu hal baru. Jadwal ini memberi banyak waktu untuk beristirahat dengan target belajar yang tidak seberat jadwal lainnya. Misalnya, kamu mengikuti summer camp dari tempat les bahasa inggrismu.

Buatlah kadwal pembelajaran ini mirip dengan jadwal belajar pada waktu longgar. Namun yang harus ditekankan dalam jadwal ini adalah waktu untuk beristirahat harus tercatat. Karena tujuan dari liburan adalah untuk membuat otakmu

dan fisikmu beristirahat, agar tidak rusak atau sakit.

Jadwal ini dibuat secara khusus bila kamu sedang mempelajari satu keterampilan baru seperti keterampilan bahasa, komputer, atau hal lain secara mandiri, tanpa les.

Cukup dengan kamu berlatih bersama teman atau belajar dari buku-buku penguasaan keterampilan. Biasanya kamu bisa menemukan di toko buku, cara belajar dalam sepekan, atau cara belajar bahasa jerman dalam 12 jam, atau buku-buku keterampilan membuat desain web

Contoh :

Keterampilan : Web Design & Basic Deutsch

Waktu belajar : 1 bulan

Target belajar : Web Page Layout, Deutsch prasens

### **Jadwal Pekan**

<b>Waktu</b>	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>	<b>Kamis</b>	<b>Jumat</b>	<b>Sabtu</b>	<b>Ahad</b>
Pagi	Baca koran	Belajar menerjemahkan kalimat	Istirahat	Baca koran	Belajar menyusun prosa	Istirahat	Baca koran
Siang	belajar bhs deutsch	Baca pola linguistik deustch	Istirahat	belajar bhs deutsch	Baca pola linguistik deustch	Istirahat	Istirahat
Sore	tutorial web design	Berlatih membuat design web sendiri	Istirahat	tutorial web design	Berlatih membuat design web sendiri	Istirahat	Istirahat
Malam	Hafalin kosa kata	Belajar membuat kalimat	istirahat	Hafalin kosa kata	Belajar membuat kalimat	istirahat	istirahat

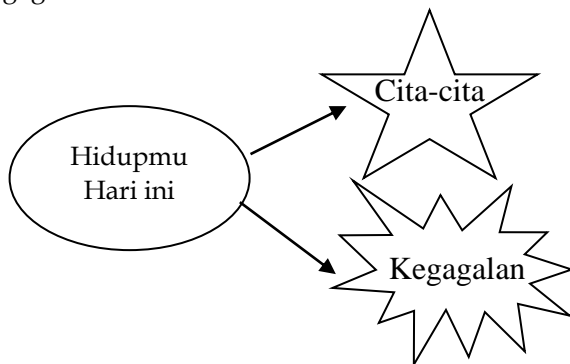
Setelah liburan hampir berakhir, lanjutkan waktu belajarmu dengan mengisi otak dengan berbagai hal yang berhubungan dengan mata pelajaran di kelas baru nanti. Misalnya membaca buku-buku pengetahuan atau mengikuti acara perkembangan iptek di televisi.

## **Bagian Empat**

### **Jurus Jitu mencapai Cita-cita**

Waktu adalah kehidupan. Bagaimana kamu menggunakan waktumu hari ini, yang akan menjawab kemana kamu akan menuju di masa depanmu. Apakah menuju cita-cita dan

keberhasilan dalam hidup, ataukah menuju pada kegagalan.



Setelah kamu membaca mengenai waktu, kini kita harus membahas mengenai bagaimana kamu bisa menggunakan waktu dengan tepat, agar cita-cita kamu bisa terwujud. Di bab sebelumnya kamu telah mengetahui bahwa minat, bakat dan prestasi di bidang pendidikan, penting untuk mencapai cita-cita. Bahwa untuk mencapai cita-cita, kamu memerlukan pendidikan tertentu, yang sesuai dengan kepribadianmu, kecerdasan, dan keahlian yang kamu miliki. .

Setelah kamu memahami diri dan menemukan strategi jitu memanfaatkan waktu, kini kita harus meninjau sejumlah aspek yang ada di sekitar usahamu dalam mencapai cita-cita dan keberhasilan, yang letaknya ada di masa depan kamu dan belum tercapai.

Sekarang kita bicara tentang jurus. Jurus adalah kelihaian dan ketangkasan untuk berkelit dan menyerang, agar terhindar dari rasa sakit dan memenangkan pertarungan. Di dalam hidup, kita pun membutuhkan jurus tertentu untuk menghadapi bahaya dalam berwaktu, dan mensiasati waktu, agar kita bisa melakukan terobosan yang bernilai lebih dan menambah poin dalam perjalanan kita mencapai cita-cita.

### Mengalahkan lawan

Ibarat bermain games, ada lawan yang harus kita serang. Namun, lawan kita adalah diri kita sendiri. Sang lawan dan serangannya :

rasa malas	Membuat waktu terbuang
kebiasaan menunda pekerjaan	Membuat pekerjaan berantakan
kepribadian yang lemah	Membuat tindakan jadi gagal
angan-angan tak berujung	Waktu terbuang untuk melamun
hawa nafsu	Menghasilkan dosa
tidak bersyukur	Merasa selalu menderita
terlalu banyak santai	Potensi tak tergali
kebiasaan buruk	Waktu terbuang

Kamu harus berupaya agar semua lawan kamu dalam menggunakan waktu itu, terkalahkan. Bila tidak, usahamu membaca buku ini akan percuma.

### Siasat untuk menang

Berikut ini terdapat rumusan dasar dalam menggunakan waktu, agar kamu bisa menggapai

keberhasilan dalam hidupmu. Pahamiilah rumusan ini sebagai panduan untuk kamu dalam memandang hidup dan menggunakan waktu.

### TUNTAS

\*Teratur berkarya

\*Usaha cerdas (taktis, strategi berwaktu)

\*Nafas panjang (filosofi bertindak untuk mencapai tujuan besar)

\*Tenang dan teliti (prioritas dalam berwaktu)

\*Ambil tiap detik (membuat kerangka berpikir dalam pemanfaatan waktu)

\*Syukur (membuat waktu jadi bagian hidup yang bekerja aktif)

### Teratur berkarya

Waktu yang kita jalani dalam hidup kita, tidaklah banyak dan tidak pula sedikit. Apapun yang kita lakukan, waktu terus berjalan.

Karena itu, kamu harus memandang waktu sebagai suatu hal yang serius. Mantapkan hati

kamu dalam menjalani hidup, dan laksanakan segala peran dan kewajibanmu dengan serius.

Kamu harus memandang hidup sebagai sebuah pekerjaan. Berilah tugas bagi dirimu sendiri. Bila kamu adalah seorang pelajar, tugasmu adalah belajar dengan sebaik-baiknya. Raihlah prestasi dalam hal belajar. Ikutilah berbagai lomba dan berusaha untuk menang.

Fifi adalah seorang yang bermental juara. Sejak kecil ia dilatih untuk aktif mengikuti berbagai lomba dan kejuaraan dalam bidang agama. Ia pun berhasil. Saat duduk di bangku kuliah, ia memenangkan kejuaraan tafsir Al Qur'an bahasa inggris tingkat nasional dan mendapatkan hadiah untuk beribadah haji gratis Bila Fifi tidak sedari kecil teratur berkarya dan selalu belajar lebih banyak, ia mungkin tak akan jadi seperti dirinya yang sekarang. Selain mendapatkan kesempatan untuk beribadah haji gratis, Fifi pun ditawarkan berbagai beasiswa.

Maukah kamu seperti Fifi? Juara kedua tafsir al Qur'an bahasa inggris se-Indonesia tahun 2005 ini, menguasai kemampuan tafsir yang baik karena sedari kecil telah memupuk diri dengan belajar berbagai ilmu agama. Fifi pun telah hafal sejumlah juz di dalam Al Qur'an di luar kepala.

Kamu pun bisa seperti Fifi, bila kamu sedari kecil banyak belajar dan rajin mengikuti berbagai kejuaraan. Setelah kamu dewasa, kamu



akan terbiasa berprestasi dan memetik hasil dari perjuangan belajarmu waktu kecil.

Sama halnya dengan Mutia. Mutia memiliki bakat hebat dalam bidang musik. Selain berkuliah di jurusan sastra perancis, ia pun bekerja dengan menjadi guru musik dengan penghasilan yang tinggi. Mutia pun ditawari beasiswa untuk bersekolah di sebuah sekolah musik di luar negeri.

Bakat dan minat yang kita miliki, harus kita pupuk dengan berbagai latihan. Dengan begitu, kemampuan kita akan semakin bertambah. Kecerdasan yang kita miliki pun akan semakin bermanfaat.

Lain lagi dengan Thomas Alva Edison. Penemu favorit dari Amerika ini, merupakan orang yang paling teratas dalam karya-karyanya. Di tempat kedua terdapat Mahatma Ghandi dan di tempat ketiga terdapat Walt Disney dan di tempat keempat terdapat Bill Gates. Mereka adalah orang-orang yang selalu menghabiskan waktunya untuk membuat berbagai penemuan dan terobosan dalam berbagai bidang kehidupan.

Bidang kehidupan yang dikuasai oleh orang-orang yang teratur berkarya menjadikan berkah hidupnya datang berkali-kali lipat dari usahanya.

Kamu pun bisa seperti mereka. Dengan cara :

1. memiliki pengetahuan mengenai berbagai hal dan wawasan mengenai kemajuan

2. berorientasi progresif dalam membuat target hidup
3. menguasai berbagai keterampilan dalam beragam bidang kehidupan,
4. memiliki semangat untuk teratur berkarya
5. menggunakan waktu dengan optimal
6. menjalin hubungan sosial dengan berbagai orang dari beragam kalangan untuk menciptakan jaring sosial agar mendukung kesuksesan yang ingin kamu capai
7. mengikuti berbagai aktivitas yang akan mendukung kemajuan kamu seperti pelatihan, seminar, organisasi dan lain-lain
8. menguasai ilmu dan teknologi masa kini dan terus mengasah kemampuan teknologimu serta memperluas wawasan
9. bersikap terbuka terhadap berbagai macam pemikiran dan pendapat, namun bertindak dan bersikap dengan prinsip yang bijaksana.
10. memiliki kemampuan untuk memprediksi dan selalu bersifat mengamati kondisi sosial yang bisa mempengaruhi kesuksesanmu.
11. bersikap arif bijaksana dan tidak egois dalam mengejar kesuksesan

12. tidak menyendiri dan selalu bersama orang-orang lain dan menciptakan kesuksesan bersama

### Memperkaya waktu

Banyak berkarya berarti menjadikan penggunaan waktumu lebih ekstensif atau padat karya. Karya bisa kamu buat dalam bidang apapun. Sesuai dengan bidang yang kamu minati.

Bila kamu menyukai olahraga, buatlah suatu prestasi dalam bidang itu. Coba berkarya dengan mendesain suatu strategi untuk mencapai kemenangan, misalnya. Atau jadilah manajer untuk tim kamu dan buatlah kegiatan yang bisa memajukan kemampuan setiap anggota dalam tim kamu.

Bila kamu menyukai organisasi sosial seperti pramuka, organisasi siswa seperti osis, organisasi kesehatan seperti pmr atau organisasi sains seperti KIR, maka buatlah karyamu di bidang itu. Rancang dan selenggarakanlah kegiatan yang bisa memajukan kamu dan teman-temanmu dalam berbagai organisasi itu.

Jalankan aktivitasmu dengan berbagai terobosan baru dan kreatif yang akan menjauhkanmu dari kebosanan dalam beraktivitas. Selalu tempatkan arus perencanaan waktumu

dalam alur progresif yang lebih maju daripada apa yang terjadi sekarang.

Misalnya, selenggarakanlah suatu lomba untuk remaja se-kotamu, atau ikutilah lomba yang diadakan di kotamu atau lomba lain dalam skala nasional. Atau, buatlah lomba antara kamu dan para sahabatmu, atau diantara anggota organisasimu, agar kalian semua selalu lebih maju. Berlomba-lomba dalam kebaikan adalah hadits yang sangat terkenal. Bila kamu selalu berlomba-lomba dalam memanfaatkan waktu, akan bertambah semangatmu setiap hari untuk berbuat baik dan berprestasi.

Untuk dirimu sendiri secara individu, di rumah, buatlah suatu karya buatanmu sendiri. Misalnya, membuat tulisan mengenai diri sendiri atau tulisan fiksi, atau membuat sebuah lagu.

Kamu juga bisa membuat prakarya untuk menghias kamarmu, kamu akan lebih gembira bila kamarmu dipenuhi hasil karya yang kamu buat dengan indah. Atau, kamu bisa membuat poster ilmiah yang berisi berbagai penemuan baru yang kamu kagumi. Hasilnya bisa meningkatkan semangat belajarmu.

Teratur berkarya akan menumbuhkan semangat di dalam hatimu untuk tak pantang menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Salah satu karya pribadi yang penting dan gak boleh ketinggalan, buatlah buku rangkuman

rumus dan rangkuman materi belajar. Dengan begitu, kamu lebih cangguh daripada teman-temanmu yang belum membaca seluruh buku yang harus dikuasai. Hal ini akan membuat kamu lebih cerdas di kelas, dan tingkat prestasi kamu juga bisa terjaga agar bisa selalu berada di atas rata-rata.

Tak cuma untuk pelajar yang berada di kelas akselerasi, mengisi kegiatan dengan aktivitas yang bersifat lebih ekstensif dalam belajar akan memperkaya penggunaan waktumu.

Bagaimana membuat suatu karya?

Membuat karya, akan mengembangkan bakatmu. Bakat kamu hanya akan berkembang bila kamu berlatih dan menemukan cara baru untuk memperkaya keahlian kamu. Karya adalah bukti dari bakat dan keterampilan kamu. Karya adalah prasasti yang kamu tinggalkan untuk orang lain dalam kehidupan yang kamu jalani. Buatlah suatu karya yang berguna untuk orang banyak. Tak peduli dibidang apapun kamu berkecimpung, dan tak masalah dimanapun pilihan aktivitasmu.

Sebuah karya dimulai dari suatu ide. Ide tersebut kemudian diwujudkan dengan merancang pembuatannya. Setelah rancangan selesai, kumpulkan bahan untuk membuatnya. Lalu, buatlah karya kamu itu sampai selesai. Kamu bisa membuat suatu karya secara sendiri atau bersama teman-temanmu.

Karya kamu bisa menjadi sebuah karya sosial bila melibatkan orang banyak dan untuk kepentingan orang banyak. Karya kamu disebut karya pribadi bila dikerjakan untuk kepentingan pribadi. Yang pasti, sebuah karya haruslah berguna.

Perbedaan karya terlihat dari penggunaannya. Hasil karya ilmiah bisa berguna untuk kepentingan kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan, sementara prakarya yang dibuat oleh seorang pematung kemudian menjadi sebuah karya seni yang dinikmati oleh kalangan yang lebih pribadi.

Yang terpenting, buatlah ide kamu hingga menjadi kenyataan. Jadilah seorang penemu muda. Atau jadilah seorang penulis muda. Apapun karya yang kamu coba hasilkan, banyak hal yang bisa kamu buat bila kamu punya wawasan yang luas.

Karena itu, kamu harus membuang jauh-jauh sikap malas, karena bisa menjauhkanmu dari keberhasilan. Sebuah karya yang dibuat dengan waktu yang cepat, bisa menyisakan waktu untuk membuat berbagai karya-karya lainnya.

Mengapa membuat karya itu perlu?

Semua ini sejalan dengan rumus kebahagiaan. Tahukah kamu, apa rumus untuk kebahagiaan? Ternyata, seorang psikolog membuat rumus itu. Elizabeth Hurlock namanya. Ia membuat rumus kebahagiaan terdiri dari 3 A. dari

rumus ini kamu jadi tahu kenapa di suatu saat kamu merasa senang dan di saat lain kamu merasa tidak sebahagia sebelumnya.



3 hal yang menjadi dasar kebahagiaan adalah :

- Acceptance, atau penerimaan dari orang-orang yang penting bagimu, dan rasa penerimaanmu terhadap keadaan dirimu sendiri
- Affection, kasih sayang dari orang-orang yang penting bagimu, akan membuatmu merasa bahagia. Tanpa kasih sayang, mungkin kamu akan merasa tidak bahagia. Pada masa remaja, kamu biasanya jatuh cinta pada lawan jenis, nah, kamu merasakan sendiri kan, bagaimana kamu bahagia bila disayangi oleh orang yang kamu sayangi, dan bagaimana bila tidak?
- Achievement, Prestasi atau keberhasilan. Dasar dari kebahagiaan adalah prestasi. Bila kamu

berhasil mencapai suatu prestasi, atau menguasai suatu keterampilan, atau berhasil menyelesaikan suatu karya, kamu akan merasa senang dan bahagia. Apalagi, bila kamu berhasil memenangkan suatu kejuaraan. Lengkaplah hidupmu jadinya.

Setiap kamu berhasil membuat suatu karya, kamu mencapai suatu prestasi. Tak peduli sekecil apapun hasil karyamu. Bila kamu berhasil membuat hal-hal kecil menjadi kenyataan, kamu juga akan bisa meniti keberhasilan untuk membangun hal-hal besar yang penting untuk hidupmu nantinya.

Yang terpenting, dengan teratur berkarya, kamu akan terbiasa menjalani berbagai proses pembuatan karya. Hal ini akan menambah pengalaman kamu dan membuat kamu menjalani berbagai pengalaman baru, pengalaman yang datang seiring dengan kesulitan dan kesusahan dalam membuat karya yang kamu inginkan itu.

Kamu bisa membuat karyamu sesuai dengan keinginan kamu sendiri, bahkan, modal untuk membuatnya pun dengan modal yang sedikit saja.

Misalnya, dengan cara membuat tas dari bahan tertentu, bahan yang kamu sukai. Misalnya dari celana Jeans kamu yang sudah kekecilan. Kamu memotongnya dan menjahitnya kembali membentuk suatu pola tas. Esoknya, kamu pakai



tas baru kamu itu ke sekolah. Dijamin, kamu akan tampil beda dan dikagumi oleh teman-temanmu. Mengapa? Karena kamu membuatnya sendiri. nah, jadi bahagia kan?

Makanya, jangan ragu untuk mencoba membuat suatu karya hari ini. dengan memulai, kamu membangun kepercayaan diri dan menguatkan kepribadianmu. Dengan begitu, kamu akan berkembang menjadi orang yang lebih siap untuk menghadapi masa dewasa yang kabarnya memiliki banyak kesulitan dan membutuhkan banyak persiapan.

Membuat karya bisa membuatmu lebih dewasa

Mengapa? Karena, dalam membuat suatu karya, dibutuhkan kesabaran dan daya juang. Belum lagi, perlu keberanian dan kecerdasan, serta ketelitian dan keterampilan. Semua sifat-sifat ini akan makin tertanam pada diri kamu bila kamu sering membuat suatu karya.

Apakah yang dimaksud disini karya keterampilan? Karya yang kamu buat bisa apa saja. bisa dalam hal desain grafis, lukisan, jahitan, prakarya seperti yang kamu buat dalam mata pelajaran keterampilan waktu kamu di SD. Semuanya akan membuatmu menghasilkan suatu karya tertentu.

Dan.. yang terutama, dengan seringnya kamu membuat suatu karya, kamu akan memiliki lebih banyak kesempatan dan keberanian untuk

mencoba banyak hal dan mempelajari keterampilan baru, tanpa rasa takut. Belum lagi, hasil keberhasilanmu akan bertebaran mengelilingimu dan bisa kamu pakai kapan saja. bahkan, kamu bisa memberinya sebagai hadiah untuk teman kamu. yang terpenting, membuat suatu karya adalah cara yang paling cerdas dalam mengisi waktu yang banyak tersedia saat remaja.

## Usaha cerdas

Setiap orang bisa bekerja keras, tapi tidak semua tahu caranya untuk berusaha dengan cerdas. Padahal, dengan usaha cerdas, kamu bisa mencapai tujuan yang kamu inginkan dengan cepat, mudah dan baik, tanpa harus bekerja keras.

Untuk bisa memulai usaha cerdasmu, yang pertama kali harus kamu lakukan adalah, merumuskan tujuan yang kamu ingin capai.

Kedua, lihat di sekitarmu, keterampilan apa yang kamu miliki? Lalu, bahan pendukung apa saja yang bisa membantu agar tujuanmu tercapai?

Setelah itu, mulailah untuk memulai usaha cerdasmu agar tujuanmu lekas tercapai. Semakin tepat kamu memilih cara, semakin baik usahamu dan semakin cepat kamu bisa mencapai tujuanmu.

Usaha cerdas membuatmu lebih terampil dan membuat kualitas dirimu dan hidupmu meningkat.

Bila kamu terbiasa dan terampil dalam berbagai hal, kamu akan bisa menghemat lebih banyak waktu dan makin efisien dalam menghadapi hidup.

Kamu bisa menjadi orang yang efektif. Orang yang efektif adalah orang yang memiliki kebiasaan untuk belajar (selalu mencoba

meningkatkan kualitas dirinya dalam hidup) dengan cara berusaha dengan cerdas.

Mengapa harus begitu? Karena, banyak waktu akan terbuang bila kita tidak bekerja dan berusaha dengan efisien. Padahal, kita bisa mendapatkan kemajuan bila kita selalu berusaha dengan baik. Berbagai peluang pun akan terbuka bagi kita

Beda antara orang yang berusaha cerdas dan berusaha keras adalah, orang yang berusaha cerdas mengetahui cara untuk melakukan banyak hal, tanpa perlu bersusah payah. Ia pun bisa berkembang dan mengembangkan orang lain.

Sedangkan, orang yang berusaha keras jarang melibatkan orang lain dalam pekerjaannya, sehingga ia sering lelah sendiri dan tidak mencapai hasil yang optimal.

Orang yang cerdas dalam menggunakan waktunya selalu mengkerangkakan waktu dalam tujuan untuk belajar. Dengan demikian, kemampuannya akan selalu berkembang, dan akan selalu maju dalam berbagai hal yang diikutinya. Itulah maksud dari berusaha dengan cerdas.

Kamu tak hanya bisa berhasil dalam usahamu, namun kamu juga mendapatkan berbagai hal lain yang menjadi bonus dari usahamu, yaitu kecerdasanmu yang bertambah dan keterampilanmu yang jadi makin terasah.

Karena kamu adalah para pelajar, maka aktivitas utama kamu adalah belajar. Namun

jangan sampai kamu hanya menjadi seorang kutu buku.

Harus ada berbagai target hidup yang kamu ingin capai. Misalnya, target sosial dan juga target keterampilan pribadi. Dari target yang kamu buat, kamu harus sortir lagi dan urutkan berdasarkan prioritas kegiatan. Baru setelah itu kamu membuat jadwal untuk beraktivitas di dalam agenda pribadimu untuk mengatur waktu yang kamu gunakan.

Yang kamu butuhkan untuk usaha cerdas

1. kejelian dalam melihat peluang
2. keinginan untuk selalu berkembang
3. membuat target yang spesifik dan realistis
4. membuat rencana dengan pertimbangan matang
5. kemampuan dalam menjalin kerjasama dengan orang lain
6. bertindak dengan efisien dalam memandang usaha dan waktu
7. membuat keputusan dengan bijaksana
8. selalu bekerja dan belajar dengan terfokus
9. selalu berkonsentrasi tinggi
10. keahlian dalam membagi tugas
11. kemampuan dalam mengelola pekerjaan
12. pengetahuan mengenai apa yang sedang dikerjakan
13. wawasan yang luas untuk mengetahui peluang yang datang

14. teman dalam jumlah banyak untuk diajak berkembang bersama

Apa itu usaha cerdas?

Usaha cerdas adalah; mengerjakan setiap aktivitasmu dengan lebih bersemangat dan kematangan dalam bertindak, agar hasilnya bisa berbuah, tak hanya berhasil saja.

Berbuah, tak hanya berhasil? Apa maksudnya?

Berhasil berarti mencapai target yang kamu inginkan. Berbuah, berarti hasil usaha kamu bisa berguna terus menerus dan memberi hasil yang berulang, tak hanya sekali berhasil.

Agar karyamu berbuah, dan tak hanya berhasil, tak sulit. Kamu tinggal memilih, bidang apa yang kamu ingin tekuni. Lalu, apa yang kamu kerjakan, harus kamu buat kerangka kinerjanya.

Bagaimana caranya?

Pertama, buatlah suatu rancangan asli. Rancangan yang kamu gali dari hasil berpikirmu, atau hasil perkembangan dari apa yang kamu amati. Dengan membuat rancangan, kamu akan menghasilkan karya yang matang.

Dalam membuat rancangan, perhatikan, jangan sampai kamu membuat rancangan yang rumit yang kamu sendiri tidak bisa memenuhinya. Buatlah suatu rancangan yang sederhana dan mudah, serta hanya membutuhkan sedikit bahan.

Bila kamu sudah pernah berhasil membuat karya tersebut, baru kamu buat karya yang lebih

indah, lebih sulit, dan membutuhkan lebih banyak kerja keras. Dengan menambah tingkat kesulitan dalam rancangan yang kamu buat, kamu akan jadi orang yang lebih terampil dan maju dibandingkan mereka yang puas hanya dengan hasil yang biasa.

Kerangka kinerja kedua, lakukan terobosan! Buat karyamu dengan beragam bahan, dengan beragam keterampilan. Misalnya, kamu membuat baju rancangan kamu sendiri. pertama, kamu belajar dengan menggunting baju lama yang kamu punya dan menghiasnya dengan berbagai ornamen baru. Lalu, kamu rangkai dan gabungkan dengan bahan baru, hingga menjadi baju baru yang berhasil kamu selesaikan rancangannya. Besok bila kamu berniat bikin baju baru, kamu harus mencoba bahan yang lain dan rancangan yang lain, jangan yang itu-itu saja, karena kamu harus selalu lebih maju dibanding langkah yang sudah pernah kamu ambil. Jangan jalan di tempat, kamu akan mudah bosan dan akhirnya malas berkarya.

Kerangka kinerja ketiga, lakukan evaluasi. Caranya, amati semua karya yang pernah kamu buat, apakah karya itu 1) cukup indah; 2) cukup pantas kamu pakai, dan 3) tahan lama digunakan. Bila ya, berarti kamu telah berhasil membuat karya yang berkualitas. Bila belum, kualitas karyamu harus kamu tingkatkan lagi.

Kerangka kinerja keempat, cobalah pasarkan karyamu. Berlatihlah untuk bisa menjual hasil karya yang telah kamu buat dengan

berkualitas. Jangan ragu. Mulailah dengan teman-teman dekatmu, atau dari toko terdekat yang kamu rasa bisa menerima hasil karyamu. Bila karyamu berupa pakaian, coba pasarkan di distro yang kamu tahu. Bila hasil karyamu berupa makanan, coba pasarkan di warung atau toko yang terbuka untuk makanan dari luar. Nah, selanjutnya, kamu bisa menikmati keuntungan dengan menjual hasil karyamu sedikit di atas harga pembuatannya. Dengan begitu, jadi deh, kamu pengusaha kecil-kecilan.

Uang yang kamu dapat dari hasil menjual karyamu adalah buah yang bisa kamu fungsikan lagi menjadi modal. Sedikit-sedikit kamu bisa berusaha jadi pengusaha muda. Belajar berwirausaha saat masih muda, akan membentuk pribadi kamu menjadi lebih mandiri dan matang. Karena, banyak pengalaman yang kamu bisa dapatkan dari hasil belajar berwirausaha. Tak cuma dalam bentuk uang, tapi dalam bentuk kemajuan kepribadian dan meluasnya lingkungan sosial.

### Nafas panjang

Nafas panjang adalah suatu filosofi dalam menggunakan waktu. Filosofi ini diambil untuk mendasari perbuatan yang kamu lakukan, untuk



mencapai hal yang penting bagi diri kamu seperti cita-cita.

Filosofi ini berguna untuk kamu yang sering bertindak dengan terburu-buru. Bila kamu bertindak dengan terburu-buru, kamu akan kehilangan banyak hal.

Tindakan terburu-buru identik dengan perbuatan yang sembrono dan tidak hati-hati. Perbuatan seperti itu, bisa lebih banyak mendatangkan masalah dibanding mendatangkan keberhasilan.

Hal ini juga berkaitan dengan pengambilan keputusan. Dalam menjalankan aktivitasmu, bila kamu biasa berpikiran panjang, kamu akan menjadi lebih bijaksana dalam memandang masalah, dan bisa lebih baik dalam menilai situasi.

Berpikir dengan menggunakan filosofi adalah suatu hal yang harus kita upayakan untuk diri kita sendiri. Karena, falsafah hidup adalah kumpulan pemikiran mengenai hal yang penting dalam menjalani hidup, yang menjelaskan cara untuk bisa hidup dengan baik. Sedikit berfilsafat akan membantumu untuk menjadi remaja yang lebih bijak dari teman-teman seumurmu.

Filosofi yang harus kamu pelajari dalam hidup tidaklah sedikit. Banyak falsafah mengenai hidup dan keberhasilan yang bisa membantu kamu dalam menghadapi hidup dan dapat membentuk kepribadianmu agar menjadi lebih matang.

Filsafat membantu kamu untuk berpikiran lebih luas dan berwawasan bijaksana. Dengan berpandangan luas dan berpikiran panjang dalam menimbang situasi yang kamu hadapi, kamu akan bisa berbuat hal yang lebih baik.

Misalnya, dalam belajar, orang yang suka belajar pastinya adalah orang yang berpikiran panjang. Sementara orang yang belajar hanya pada saat ujian biasanya orang yang tidak memiliki pertimbangan yang matang. Mengapa bisa disimpulkan demikian?

Orang yang suka belajar, biasanya telah paham, bahwa apapun yang ia pelajari, pastinya akan berguna untuk kehidupannya di masa yang akan datang. Sementara, orang yang tidak suka belajar, berarti ia masih kurang memahami pentingnya. Padahal, rasa suka itu akan mendatangkan semangat. Semangat itu bisa membuat pelajaran yang sulit jadi terserap lebih mudah.

Berniat untuk terus belajar adalah salah satu siasat hidup agar usahamu bernafas panjang atau tahan lama dan kamu tidak mudah menyerah.

Karena, dengan belajar kita mengetahui berbagai teori yang mendasari bagaimana dunia dan alam sekitar kita berfungsi.

Pemahaman akan dunia dan seisinya akan membuat kita lebih cerdas dalam memandang berbagai problematika dunia dan masalah kehidupan.

Tentu saja, belajar juga tak hanya dalam hal yang bersifat logika dan teori saja. Kita juga harus bersosialisasi dan belajar berteman. Orang yang memiliki banyak teman di berbagai tempat akan lebih terbantu saat ia menghadapi suatu kesulitan, dan akan lebih dimudahkan dalam menghadapi masalah.

Inti dari filosofi nafas panjang, selain tidak terburu-buru dalam bertindak, juga tentang melakukan perencanaan yang matang.

Kedua hal itu akan memberikan kepada kamu waktu yang luas dan peluang yang banyak. Mengapa? Karena, kamu jadi bisa membuat kesempatan untuk kamu sendiri.

Membuat rencana adalah suatu hal yang berguna. Dengan adanya rencana, kesuksesanmu akan bisa kamu ciptakan, dengan sejumlah cara dan strategi.

Strategi yang utama tentunya dalam hal memanfaatkan waktu. Kamu bisa mengisi waktu kamu dengan kegiatan-kegiatan yang bersifat membangun. Dengan begitu, kamu akan selangkah lebih maju menuju keberhasilan yang kamu inginkan.

Mungkin kamu heran, mengapa semua orang kaya bisa tetap sukses dalam beberapa turunan? Ternyata hal itu karena mereka merencanakan kesuksesan berikutnya untuk dititi oleh anak mereka. Jadi, kita jangan dulu curiga saat memandang mengapa kaum yang mempunyai selalu

lebih mudah berhasil. Hal itu karena mereka telah melatih diri mereka secara keras sedari kecil, untuk memanfaatkan waktu dan peluang yang mereka miliki dengan baik dan dengan usaha maksimal.

Sementara, orang yang miskin terus miskin dalam beberapa keturunan karena mereka mewarisi sikap malas dan sikap negatif terhadap hidup.

Akibatnya, mereka yang miskin dalam sering negatif dalam memandang hidup hingga jarang sukses, karena mereka sering menyalahgunakan peluang dan sering malas dalam memanfaatkan waktu.

Padahal, banyak kemampuan dan keterampilan yang bisa dilatih tanpa membutuhkan uang atau kekayaan.

### Pandangan terhadap hidup

Pandangan terhadap hidup adalah suatu hal yang penting. Pandangan apa mengenai hidup yang kamu warisi dari orangtua kamu? buku rich dad poor dad menggambarkan pandangan yang sangat gamblang mengenai perbedaan perspektif hidup antara “ayah kaya” dengan “ayah miskin:”. Yang membuat seorang anak bersikap berbeda mengenai hidup yang mereka jalani.

Kemiskinan dalam memandang hidup dan peluang yang tersebar di dalamnya, membuat kita menghadapi sikap negatif terhadap usaha untuk mengembangkan diri.

Tak jarang, kita dinilai buruk saat kita berhasil. Inilah yang membuat negara kita jauh dari keberhasilan dan kekayaan, dan terus menerus berhutang.

Tak banyak rakyat Indonesia yang berpikiran positif terhadap kemajuan dan keberhasilan.

Bahkan, banyak keberhasilan yang sengaja ditunda dan banyak payah dalam menghadapi persaingan.

Akibatnya, kita terkelabui oleh akal-akalan para pembuat kerjasama dari luar negeri yang merampok harta negara kita secara besar-besaran. Bahkan negara kita pun terlilit hutang yang luar biasa besarnya.

Suatu hal yang sangat menakutkan untuk generasi yang akan datang adalah kita harus menghadapi pembayaran hutang luar negeri yang tidak sedikit. Akibatnya banyak harga-harga yang melambung naik dan banyak pajak yang tinggi di berbagai sektor kehidupan. Istilahnya, yang kaya bertambah kaya, sementara yang miskin bertambah miskin.

Bila kita memiliki filosofi yang kuat untuk menjalani hidup, kita bisa meniti keberhasilan yang kita inginkan. Kita bahkan bisa mewujudkan cita-cita yang kita miliki.

Bagaimana cara mewujudkan cita-cita?

Tentu dengan belajar teratur dan menempuh jalan yang sudah kita rencanakan. Dengan prestasi belajar yang bagus, kamu bisa berkuliah di tempat yang tepat. Siapa tahu, kamu bisa mendapatkan beasiswa untuk berkuliah di luar negeri? Selepas kuliah, dunia kerja harus kamu titi. Di dunia kerja, ada kerja keras dan persaingan yang harus kamu hadapi.

Yang jadi masalah, apakah pekerjaan kamu nanti adalah cita-citamu sekarang?

Intinya, kita harus bertahan pada harapan, agar suatu saat cita-cita bisa tercapai. Misalnya, kamu sudah berkuliah di kedokteran, ternyata kamu menemukan banyak mata kuliah ternyata kurang kamu sukai. Apakah kamu akan menyerah? Atau, kamu berkuliah di ITB, karena cita-citamu ingin membuat mobil bersoftware canggih. Ternyata, banyak kerja keras dibutuhkan, dan kamu harus pintar menggambar. Apakah saat kamu menghadapi kesulitan, kamu akan menyerah? Padahal, tinggal sedikit lagi, cita-cita kamu akan tercapai. Tentu kamu harus belajar untuk memiliki mental baja.

Memiliki mental baja

Hidup memang tak mudah. Semakin bertambah usia kita, semakin bertambah pula kerumitan hidup kita. tantangan, datang tanpa kita duga.

Tanpa mental yang kuat, kamu akan mudah jatuh walau hanya karena halangan kecil.

Dalam filosofi nafas panjang, ada ketabahan yang harus kamu miliki untuk bisa bermental baja.

Maksud dari mental baja adalah mental yang kuat, yang tahan menghadapi hempasan kesulitan ataupun perilaku buruk dari orang yang jahat.

Cara memiliki mental baja adalah dengan membangun kekuatan dari dalam diri kamu. setiap orang memiliki kekuatan itu.

- kekuatan spiritual, datang dari hubungan kita dengan Allah SWT melalui berbagai ibadah dan kepatuhan dalam menjalani aturan hidup
- kekuatan pikiran, datang dari ketajaman dalam melihat masalah dan membedakan antara yang baik dan yang buruk
- kekuatan hati, datang dari kecerdasan emosi dan mempelajari berbagai norma sosial agar kita bisa menjadi orang yang bijaksana.
- Kekuatan fisik, yang datang dari kesehatan dan sifat cekatan dalam bekerja.
- Kekuatan sosial, yang datang dari kasih sayang dan persahabatan

5 jenis kekuatan diatas adalah sumber kekuatanmu dalam membentuk mental baja untuk menghadapi hidup yang tak mudah.

## Tenang dan teliti

Waktu yang kamu miliki harus kamu gunakan secara bijaksana. Tak peduli siapa kamu dan apa yang telah kamu capai.

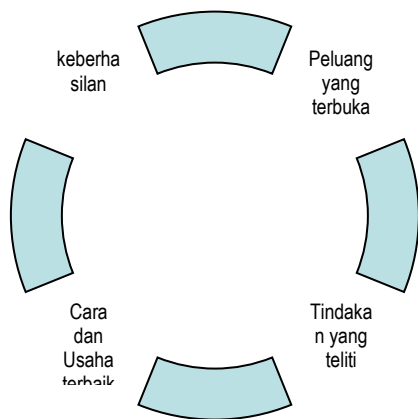
Keberhasilan seringkali hanya datang kepada orang-orang yang telah menjalankan waktunya dengan tenang dan teliti.

Mengapa bisa begitu? Ternyata karena, orang yang tenang dan teliti lebih pintar dalam menangkap kesempatan.

Bila kamu bertindak dengan tenang, kamu akan melaksanakan tindakan secara hati-hati. dan bila kamu teliti, kamu akan bisa menangkap setiap kesempatan yang mungkin terbuka.

Dua hal tersebut, kesempatan yang terbuka, dan bertindak dengan hati-hati, adalah dua hal yang saling melengkapi. Peluang yang kita ambil harus kita hadapi dengan tindakan yang hati-hati, dan ditempuh dengan cara dan usaha yang terbaik. Lalu.. sampai deh kamu pada keberhasilan. Bahkan, satu keberhasilan akan memberi kamu peluang berikutnya. Tak habis-habis.





Bagaimana agar tenang dan teliti?

Ketenangan biasa datang dari pikiran yang telah matang. Ketelitian adalah hal paling penting yang membedakan seorang yang berhasil dengan yang gagal. Kedua hal ini, kunci keberhasilanmu.

Tak semua orang bisa menjadi orang yang tenang dan teliti, tapi hampir semua orang bisa jadi orang yang pemarah dan sembrono, jenis orang yang biasanya menjadi orang yang gagal.

Saat kita bicara tentang kecerdasan emosi, (80% bekal menuju keberhasilanmu) kita tengah membicarakan tentang ketenangan dalam berperilaku sehari-hari. Dan ketelitian dalam menghadapi masalah sekecil apapun.

Bila kamu menemukan persoalan, ingatlah untuk tetap tenang dan teliti. Strategi itu akan menyelesaikan persoalan apapun. Paten banget deh!

Apa yang bisa membantumu untuk selalu menjadi orang yang tenang dan teliti alias berEQ tinggi?

1. pengetahuan yang luas mengenai hidup. Karena itu, kamu harus menambah wawasanmu. Wawasan yang luas akan mendewasakan dirimu dan membuatmu tumbuh menjadi orang yang berpikiran bijak. Kebijakan, akan menghasilkan sudut pandang baru. Sudut pandang baru akan membantumu memandang lebih luas. Setelah kamu memiliki ruang berpikir yang lebih besar, kamu akan menemukan ketenangan.
2. pandangan yang berimbang. Bisa jadi kamu menganggap sepele suatu persoalan. Hati-hati. sepele berarti membuang kesempatan. Semua hal bisa berubah jadi dinamit untukmu bila kamu sembrono. Jangan sampai hidupmu kacau karena ulahmu sendiri. masalah apapun yang kamu hadapi, mulai dari hitungan fisika hingga kalkulasi akuntansi, semuanya butuh ketelitian. Bahkan, menata kamarmu pun butuh ketelitian, kan? orang yang teliti biasanya jadi orang sukses. Mengapa?

Karena mereka menghargai detail. Dan pada persaingan global, detail adalah emas.

3. mulai dari titik nol. Keputusan kamu bisa jadi berasal dari emosi atau malah frustrasi. Tak peduli apakah kamu orang yang sering khawatir atau malah terlalu cuek, kamu harus bisa memposisikan dirimu dalam titik nol. Titik nol adalah posisi setimbang, dimana dirimu berada bukan pada sisi positif dan bukan pada sisi negatif. Dengan begitu, kamu tak akan memandang dirimu berlebih atau over estimate alias ujub dan takabur. Keduanya adalah keburukan. Atur mind-set kamu agar selalu netral. Sebaliknya, kamu pun tak boleh minder.
4. saat tak tahu harus bagaimana, ambil waktu sebentar dari persoalan yang kamu hadapi dan ambil nafas panjang. Dengan begini, kamu meredam gangguan emosi dari kemungkinan merusak pemikiranmu. Semua masalah pasti ada solusinya. Tinggal otakmu yang merumuskannya, dengan mencari celah diantara masalah. tiba-tiba kamu akan menemukan titik terang di otakmu dan muncullah jawaban dari persoalan yang kamu hadapi.
5. mengulang. Kadang di saat ujian, kamu malas mengulang dan meneliti jawabanmu, kan? akibatnya, nilaimu tak

berkembang. Padahal, bila kamu teliti, kamu bisa menyortir soal yang mudah dan menyelesaikannya lebih dulu sementara otakmu berproses untuk menjawab soal yang lebih sulit. Dengan ketelitian dan perulangan, otakmu bisa berkembang kapasitasnya hingga berkali lipat! Dan kamu bisa menjadi orang yang lebih cerdas.

Ketenangan membuatmu bijak, dan ketelitian membuatmu cerdas!

### Ambil tiap detik

Setiap detik dan menit yang kamu miliki, bisa jadi menyembunyikan keberuntungan tertentu yang kamu tidak tahu sampai kamu mencoba memanfaatkannya.

Keberhasilan, seringkali ditentukan oleh detik-detik yang menentukan. Padahal, kita seringkali lengah dalam menghadapi waktu yang kita miliki.

Ambil tiap detik berarti, kamu harus memaknai waktu yang kamu miliki, dengan perasaan bersyukur dan berbahagia, agar waktu yang kamu miliki bisa memiliki arti tersendiri. ini dinamakan menjiwai waktu.

Menjiwai waktu

Tidak setiap orang bisa menjiwai waktu yang dimilikinya. Ada orang yang menjalankan rutinitas begitu saja, tanpa sebuah arti tertentu. Padahal, kita bisa merasa lebih bahagia, dan menemukan peluang untuk menambah rasa bahagia kita, bila kita bisa menjiwai waktu yang kita miliki.

Cara menjiwai waktu adalah dengan mengambil setiap detik untuk melakukan suatu usaha yang berorientasi ke masa depan. Untuk membuka kesempatan dan peluang bagi keberhasilan diri kita di masa yang akan datang.

Menjiwai waktu bisa kamu lakukan dengan cara selalu berusaha untuk memanfaatkan waktu hingga ke hitungan detik. Hal ini merupakan suatu hal yang penting, karena dalam beberapa aktivitas yang kompetitif, keberhasilan ditentukan oleh detik-detik yang penting

Kompetisi hidup juga membuat kita harus bersaing dengan banyak orang dan harus belajar dan menguasai lebih banyak keterampilan. Padahal, tidak semua orang terampil dalam memanfaatkan waktu mereka. Untuk itu, kamu harus menambah keterampilan mengatur dan menggunakan waktu sebagai keterampilan kamu.

“Carpe Diem” atau “Seize The Day:” adalah kata-kata mutiara yang digunakan oleh mereka yang berusaha meraih keberhasilan dalam setiap detik hidup yang mereka miliki. Artinya, “hidup setiap waktu dan raih setiap kesempatan”.

Dengan motto di atas, kita bisa mengalahkan kemalasan, dan bisa menjadi orang yang lebih berbobot dan bermutu.

Ambil kesempatan!

Seringkali kesempatan datang dalam hitungan detik saja. Bila kamu sering melamun atau terbiasa membuang waktu, kamu bisa kehilangan banyak kesempatan dan membuang banyak peluang. Padahal, kesempatan tidak datang dengan mudah dan sulit sekali dicari.

Karena itu, bila kamu melihat peluang, walau kecil, ambillah dulu peluang itu dan jangan membuangnya tanpa berusaha. Orang yang membuang keberhasilan adalah orang yang membuang peluang.

Peluang biasanya berisi suatu tugas yang membuahkan suatu hasil yang tersembunyi. Agar cita-cita kamu tercapai, coba dulu jalani tugas yang terdapat dalam peluang itu, dengan sebaik-baiknya. Lalu, coba cari peluang berikutnya setelah kamu berhasil. Jangan cepat merasa puas, karena, rasa puas biasanya membuat kamu malas. Dan.. orang yang malas biasanya tak kan terpilih untuk menjalankan suatu tugas. Peluang, tak kan bisa dimanfaatkan dengan baik oleh orang yang malas.

Bila kamu saat ini termasuk orang yang malas, kamu harus berusaha untuk memperbaiki diri. Mengapa? Karena, rasa malas tak akan mendatangkan kebahagiaan. Bahkan, rasa malas hanya akan mendatangkan penyesalan dan

kesedihan. Ingatlah, kesempatan mungkin tak akan datang dua kali.

### Mengatur waktu sesuai tempat

Di sekolah, kamu harus membagi waktu antara berteman dengan belajar. Jangan sampai kamu main-main di kelas saat waktu belajar.

Bila ada jam kosong, isilah waktumu dengan belajar di perpustakaan. Jangan lupa, ikutilah kegiatan ekstrakurikuler, karena disana kamu bisa memperoleh banyak pengalaman dan belajar banyak hal.

Di tempat les, gunakan waktumu disana untuk belajar sebaik-baiknya. Tanyakanlah soal yang tak bisa kamu jawab, atau materi pelajaran yang kamu tidak mengerti, pada guru lesmu. Gunakan bantuan dari guru lesmu agar kamu bisa menguasai pelajaran dengan baik dan agar nilai kamu di sekolah naik. Bila kamu tidak diberi kesempatan untuk bertanya, carilah tempat les yang lebih cocok.

Di tempat les hobi. Ada tempat les musik, les tari, les bahasa, atau les olahraga. Les apa yang kamu ikuti? Kegiatan hobi bermanfaat untuk mengembangkan potensi dan minatmu. Belajarlah dengan baik dan pertinggi konsentrasimu. Cobalah untuk memanfaatkan tips-tips belajar yang

diberikan di tempat les dengan berlatih lagi di rumah. Melatih hobi, adalah cara mengisi waktu yang menyenangkan.

Di tempat kuliah, banyak sekali jam kosong yang harus kamu hadapi. Yang terbaik, gunakan jam kosong itu dengan usaha untuk mempelajari bahan kuliahmu secara lebih mendalam. Caranya bisa dengan belajar di perpustakaan atau belajar bersama teman.

Waktu luang yang kamu miliki semasa berkuliah, harus kamu isi dengan kegiatan belajar dan bekerja. Karena, bila kamu hanya menjadi mahasiswa yang malas, kamu tak akan memiliki pengalaman bekerja setelah kamu lulus nanti.

Di organisasi, kamu harus fokus. Bila kamu memegang jabatan tertentu, laksanakan tugasmu dengan baik. Manfaat berorganisasi adalah menambah teman dan pengalaman.

Di tempat kerja, kamu harus berusaha mengisi waktu dengan menambah pekerjaan yang kamu bisa lakukan. Pelajari pekerjaanmu dan bekerjalah dengan teliti. Kesalahan kecil saja di tempat kerja, bisa memberi dampak yang besar. Tetaplah tenang dan teliti, dan jangan sembrono dalam bekerja.

Di rumah, pada waktu luang, tetaplah gunakan waktumu dengan baik. Kamu bisa menjalankan



hobi, atau mempelajari hal baru. Selain itu, kamu juga bisa menambah ibadahmu atau mencoba berwirausaha.

Di lingkungan tetangga. Kamu bisa mencoba menggunakan waktu luang untuk bersosialisasi dan menjalankan suatu fungsi di lingkunganmu. Misalnya, membuat pengajian remaja atau bertanding olahraga dengan tetangga. Berteman dengan tetangga akan membuat sahabatmu bertambah. Bahkan sebuah hadits menyatakan bahwa tetangga adalah saudara terdekat kita. bila ada tetanggamu yang kesusahan, berilah bantuan.

## **Syukur**

Syukur adalah sebuah sikap hidup yang akan membantumu menjadi lebih bahagia dan membuat hidup kamu terasa lebih berarti. Syukur adalah suatu cara pemfungsian unsur spiritual dalam hidup kita.

Dengan bersyukur, kita membuat unsur spiritual kita aktif dalam menjalani aktivitas tiap hari. Manfaat yang bisa terasa adalah; kita merasa lebih bahagia dan tidak mudah lelah. Hal ini disebabkan oleh munculnya dorongan spiritual dalam diri kamu.

Syukur juga membantu kamu lebih terfokus dalam menggunakan waktu. Kamu bisa

merasakan, dengan adanya fokus ini, halangan pikiran yang datang dari kekecewaan atau perilaku tidak bersyukur, tak akan membuat kamu urung dalam memiti kesuksesan.

Syukur akan menghilangkan perasaan khawatir yang kamu rasakan. Karena, kekhawatiran bisa menghalangi kamu dari kesuksesan dan cita-cita yang kamu tuju. Seperti sebuah moto yang biasa kita dengar; “orang yang memiliki banyak waktu untuk merasa khawatir, tidak punya waktu untuk sukses”.

Bila kita bersyukur dalam setiap detik hidup kita, waktu yang kita lalui, akan beralih fungsi dari pekerjaan biasa, menjadi ibadah. Nilai spiritual yang bertambah ini akan membuat kita bersikap lebih positif terhadap berbagai persoalan yang kita hadapi.

Ayat Quran yang membahas mengenai kewajiban dan manfaat bersyukur banyak jumlahnya. Bahkan diceritakan bahwa orang-orang yang bersyukur dan keimanannya terjaga, dapat selamat dari bencana.

Bagaimana cara kita bersyukur?

1. berdzikir dengan bertahmid, memuji nama Allah SWT, seperti dijelaskan dalam Al Qur'an. Beribadah merupakan cara untuk bersyukur.
2. menjalankan apa yang sudah kita rencanakan. Hidup harus dijalani dengan serius dan terencana. Membuat rencana hidup adalah

bentuk dari rasa terimakasih kita kepada Allah SWT atas kehidupan yang diberikannya.

3. menambah ibadah sunnah. Cara ini bisa mempererat hubunganmu dengan Allah SWT. Hasilnya, kamu bisa mendapatkan berkah.
4. Berda'wah. Da'wah adalah salah satu ibadah yang merupakan bentuk syukur kita. Banyak keuntungan spiritual dan sosial dari da'wah. Selain memperkaya jiwa kita, da'wah juga bisa memperluas jaringan sosial dan persahabatan.
5. belajar dan bekerja dengan baik, adalah suatu bentuk syukur. Dengan berbuat yang sebaik-baiknya, kita akan terhindar dari kegagalan dan membuka jalan kita menuju kesuksesan berikutnya.
6. membantu orang lain yang kekurangan, juga suatu bentuk syukur. Dengan membantu orang lain, kita mengembangkan kualitas hubungan bermasyarakat dan berkembang menjadi orang yang berguna. Cara membantu orang lain berbeda-beda, tergantung apa yang perlu untuk dilakukan.

Bila kita mengisi waktu dengan cara-cara bersyukur yang tepat, waktu kita akan lebih berarti. Apa yang kita lakukan pun akan memberi makna bagi diri sendiri dan orang lain.

## 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.

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

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

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

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 Publisng Company

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

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

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

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

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

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

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

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

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 : McGraw 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.