

dreamarks.com

Cara Atur Waktu



Kata Pengantar

Mengatur waktu menentukan keberhasilan kamu hampir dalam semua hal. Apa yang kamu lakukan hari ini akan berpengaruh pada kesuksesan kamu di hari esok. Namun yang terpenting dalam mengatur waktu adalah, mengusahakan agar semuanya berjalan seimbang.

Apa itu seimbang? Seimbang maksudnya agar semua kebutuhan kamu terpenuhi, sebelum kamu mengejar hal lain seperti kesuksesan. Kamu harus memperhatikan makan kamu, istirahat kamu, olahraga, dan beribadah. Baru kamu mengejar kesuksesan dalam berbagai hal yang kamu inginkan.

Mengapa harus seimbang? Sebelum kebutuhan dasar kamu terpenuhi, hal lain tak akan bisa berjalan dengan baik. Karena itu, kamu harus memenuhi dulu kebutuhan dasar kamu, karena ini menentukan kesehatan kamu, di hari ini, dan di masa depan.

Ok. Raihlah kesuksesanmu sejak hari ini!

Agar Hidup Kita Jadi Sebuah Doa

Gina Al Ilmi S.Psi

Para Tokoh Dunia Merintis Keberhasilan Sejak Kecil



Tahukah kamu, bahwa banyak dari tokoh dunia, bisa menjadi orang yang berhasil, karena mereka pandai memanfaatkan waktu mereka? Bahkan, mereka belajar dari kecil, hingga mereka akhirnya berhasil, saat mereka dewasa.

Contohnya adalah kisah dari Marie Curie, ia tekun belajar sejak kecil. Hingga kemampuan otaknya berkembang, dan ia menjadi orang yang cerdas. Tak hanya cerdas, ia adalah orang yang selalu berusaha membuat penemuan.

Tak hanya Marie Curie, Imam Syafi'i dan Walt Disney adalah tokoh dunia yang memupuk keberhasilan mereka sejak kecil. Demikian juga dengan Wright bersaudara dan Alexander Flemming. Mereka banyak melakukan hal-hal yang positif untuk mengisi waktu yang mereka miliki.

Bahkan, Thomas Alva Edison berhasil membuat ratusan penemuan, dan Jabbar Ibnu Hayyan berhasil membuat ratusan buku. Itu semua tidak mungkin bila mereka tidak menyibukkan diri untuk mencapai keberhasilan. Hanya dengan cara mengisi waktu dengan tekad kuat, kita bisa membuat prestasi yang tinggi.



Bahkan orang yang cacat seperti Louis Braille juga bisa menjadi orang besar. Hal ini karena mereka berhasil membuat suatu prestasi di dalam hidupnya. Mereka pantang menyerah. Bila menemui kesulitan, mereka teguhkan hati mereka dengan keyakinan bahwa semua kesulitan pasti bisa diatasi. Karena itu, mereka terus bekerja keras, sampai akhirnya berhasil.

HC Andersen yang kreatif juga berhasil menjadi penulis dunia yang ternama, karena ia banyak belajar sejak kecil. James Watt juga berhasil menemukan mesin uap karena ia banyak berlatih untuk mempelajari aneka pengetahuan dan bekerja dengan keras, walau kehidupannya penuh dengan penderitaan.

Kisah-kisah hidup para tokoh ternama itu bisa kamu baca di buku ini. Ada 14 tokoh besar dunia, yang telah dirangkum kisah hidup dan perjuangannya, agar bisa kamu pelajari. Apa satu hal yang sama yang mereka semua miliki? Mereka selalu menggunakan waktu mereka dengan baik, dan selalu mengerjakan hal yang berguna.

Bacalah kisah-kisah mereka, dan belajarlah bagaimana cara mengisi waktu, ya!

Bab 1

Cara Tepat Untuk 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.

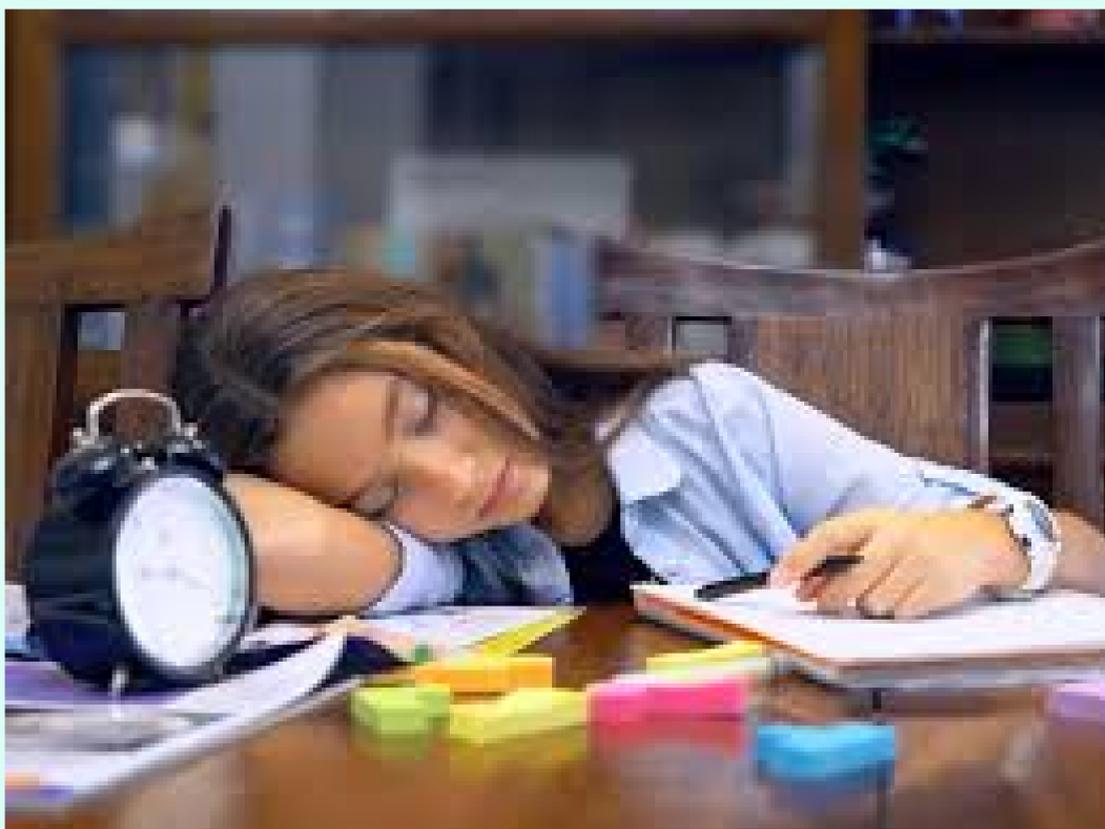


6. Teman

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, berusaha 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

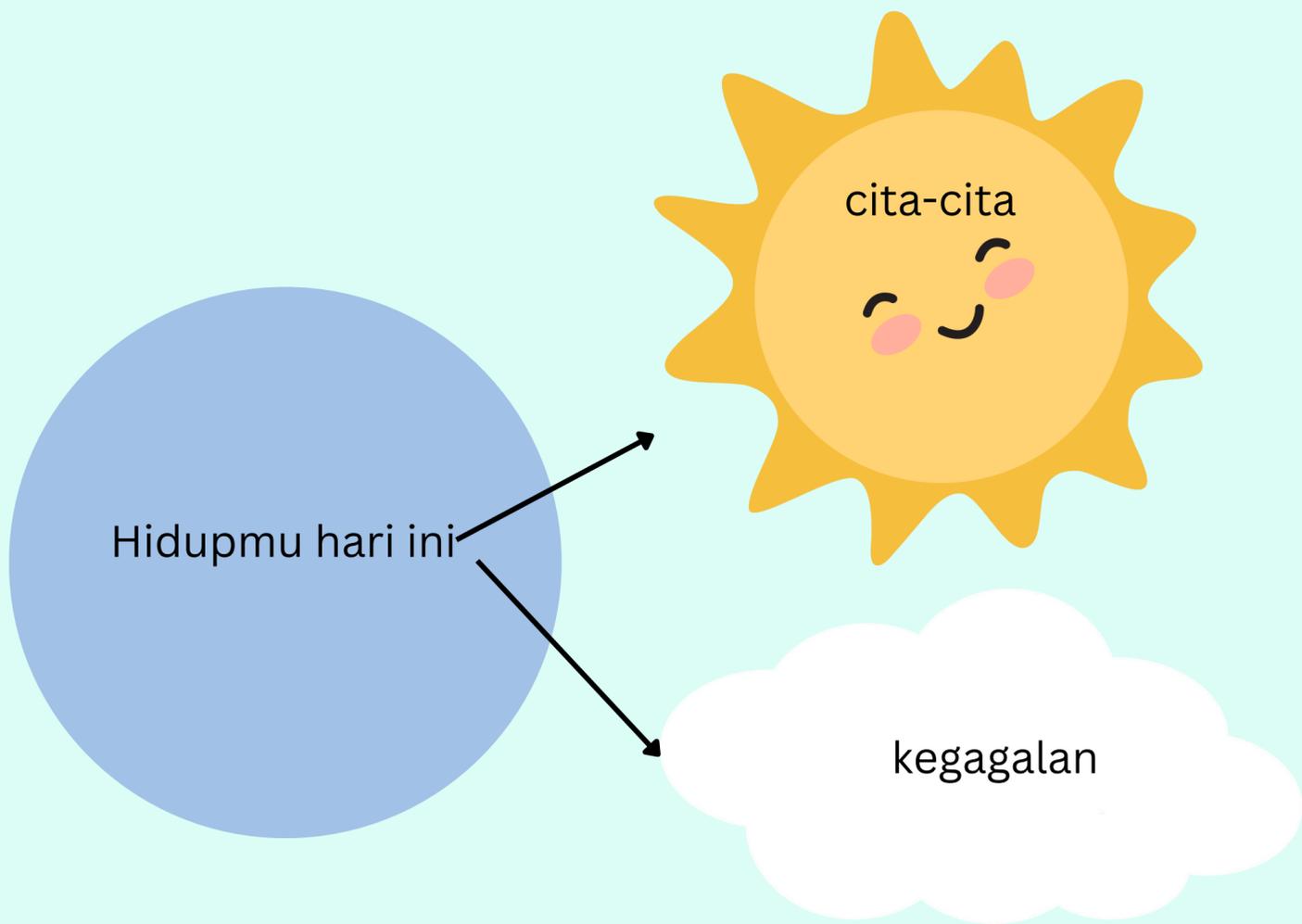
Harapan atau expectation berasal dari 2 sumber. Diri sendiri dan oranglain. Orang lain bisa berupa orangtua, guru, teman atau saudara. Adanya harapan dari orang lain membuat kita termotivasi secara eksternal. Harapan eksternal membuat kita merasa percaya pada kemampuan diri kita karena kita telah diakui 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 yang disebutkan sebelumnya, 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.





Cara Mencapai Cita-Cita

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 kelihaihan 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 :

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

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

Buatlah Lembar Pemahaman Diri

Pertama, lembar hidup.

Rumuskanlah di dalam selembar kertas, mana yang merupakan keinginanmu, kebutuhan-mu, 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		
<u>Keinginanku</u>	<u>Kebutuhanku</u>	<u>Kesulitanku</u>
Ranking <u>bagus</u>	<u>Belajar rajin</u>	Sering malas
Teman <u>banyak</u>	<u>Belajar bersama</u>	Teman <u>sering tak sejalan</u>
<u>Penampilan keren</u>	<u>Pakaian yang nyaman</u>	Tabungan <u>terbatas</u>
<u>Hafalan Qur'an bagus</u>	<u>Memahami Qur'an dengan baik</u>	Banyak <u>melamun</u>
<u>Badan sehat</u>	<u>Fisik kuat dan terjaga sehat</u>	Malas <u>olahraga dan makan tak tentu</u>

Buatlah Lembar Pemahaman Diri

Pertama, lembar hidup.

Rumuskanlah di dalam selembar kertas, mana yang merupakan keinginanmu, kebutuhan-mu, 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		
<u>Keinginanku</u>	<u>Kebutuhanku</u>	<u>Kesulitanku</u>
Ranking <u>bagus</u>	<u>Belajar rajin</u>	Sering malas
Teman <u>banyak</u>	<u>Belajar bersama</u>	Teman <u>sering tak sejalan</u>
<u>Penampilan keren</u>	<u>Pakaian yang nyaman</u>	Tabungan <u>terbatas</u>
<u>Hafalan Qur'an bagus</u>	<u>Memahami Qur'an dengan baik</u>	Banyak <u>melamun</u>
<u>Badan sehat</u>	<u>Fisik kuat dan terjaga sehat</u>	Malas <u>olahraga dan makan tak tentu</u>

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	
<u>Masalah</u>	<u>Solusi</u>
Sering malas	<u>Mengatur waktu belajar</u>
Teman <u>sering tak sejalan</u>	<u>Menemukan tujuan dan semangat bersama hingga perbedaan tak lagi kelihatan</u>
Tabungan <u>terbatas</u>	<u>Menempatkan penampilan bukan sebagai hal yang utama</u>
<u>Sibuk belajar</u>	<u>Membagi waktu agar lebih seimbang</u>
Malas <u>olahraga dan makan tak tentu</u>	<u>Mengatur waktu untuk makan dan olahraga</u>
<u>Dst...</u>	...

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

Setelah lembaran pertama ini kamu buat, kamu harus meneruskan perbaikan dirimu. Cara 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
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, beberes 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

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.

1. 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.

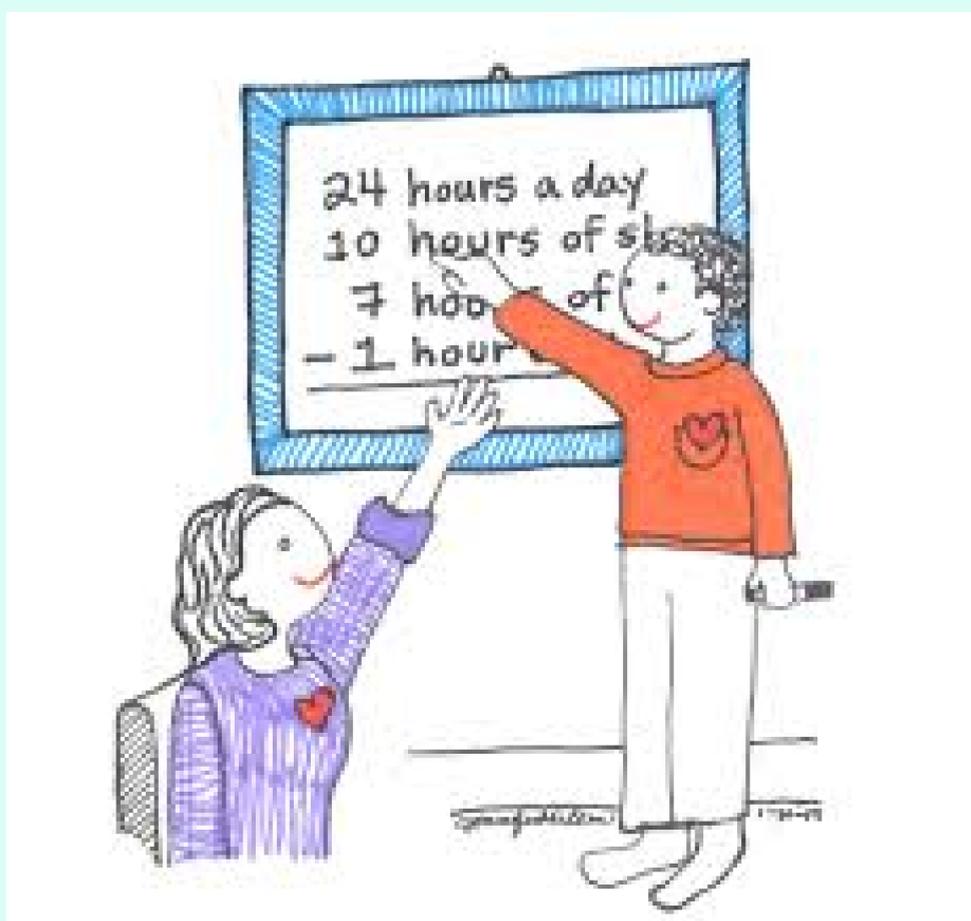


6. Baca Banyak Buku

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.



1. 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.

1. 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 bermanfaat, karena menghasilkan buah dunia akhirat dan membuat kamu lebih dekat dengan Allah SWT. Siapa tahu, kamu menjadi orang yang diRidhai Allah. keren banget kan?

