



# Memahami Hidup Kita





Pernahkah kamu bertanya dalam hati, untuk apa sih kita hidup? Apa sih tujuan dari hidup kita itu? Sebagian remaja punya loh pertanyaan ini di kepala. Banyak juga yang bertanya-tanya untuk apa masa dewasa akan mereka habiskan. Berikut ini akan dijelaskan jawaban dari berbagai pertanyaan diatas berdasarkan pembahasan dari ilmu psikologi. Yuk kita baca bersama-sama.

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

Perkembangan sosial dan kepribadian kita diperoleh 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. Kebutuhanhati 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 mempertimbang-kan waktu yang kita miliki, untuk kepentingan pertumbuhan jiwa, akal dan fisik kita, dan untuk mencapai keberhasilan dalam hidup kita nantinya.

## Masa Kehidupan Kita

Masa bayi : sejak pembuahan sampai usia 3 tahun

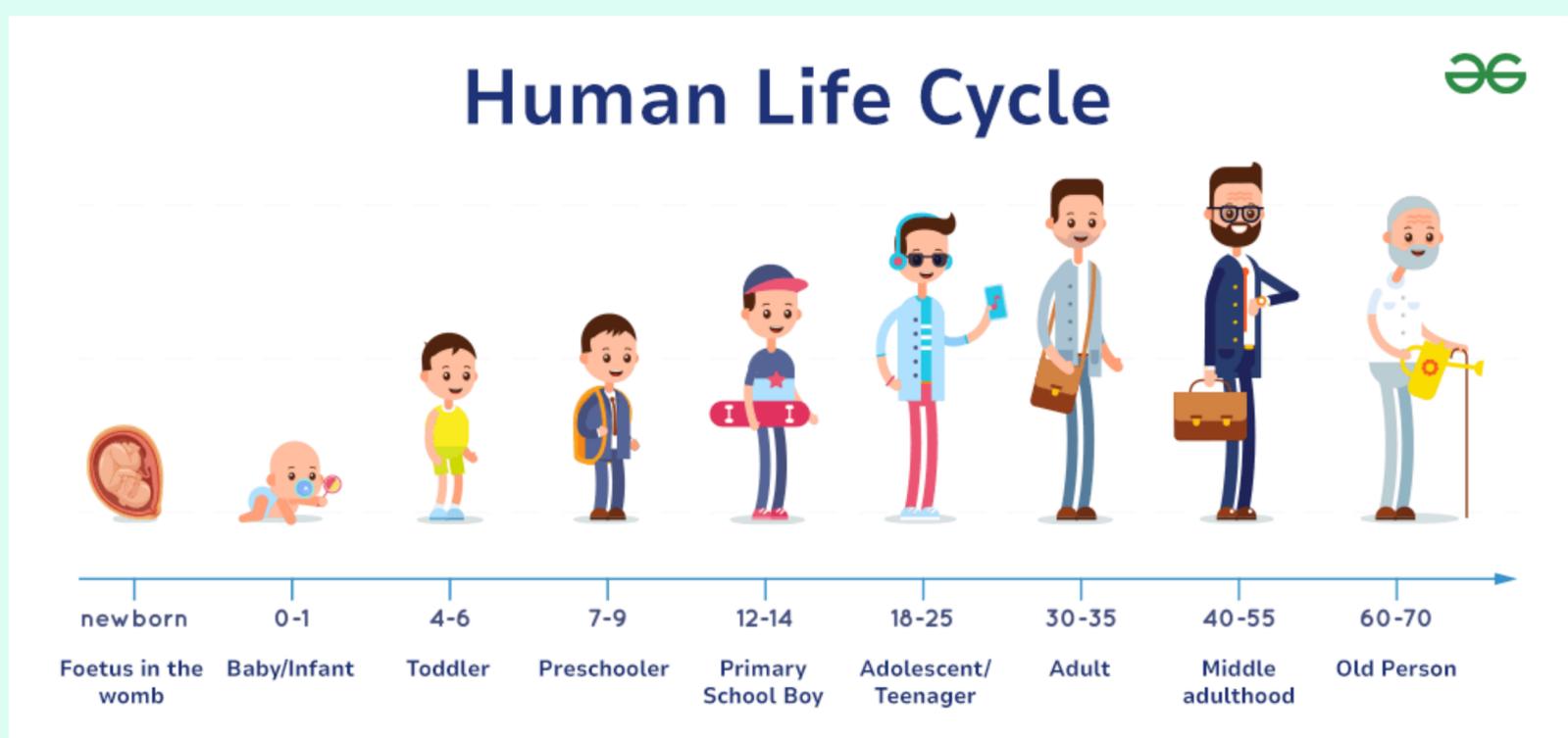
Masa kanak-kanak : 3 tahun sampai 13 tahun

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



## 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 mengonsumsi 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.

# siklus hidup manusia



## 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.

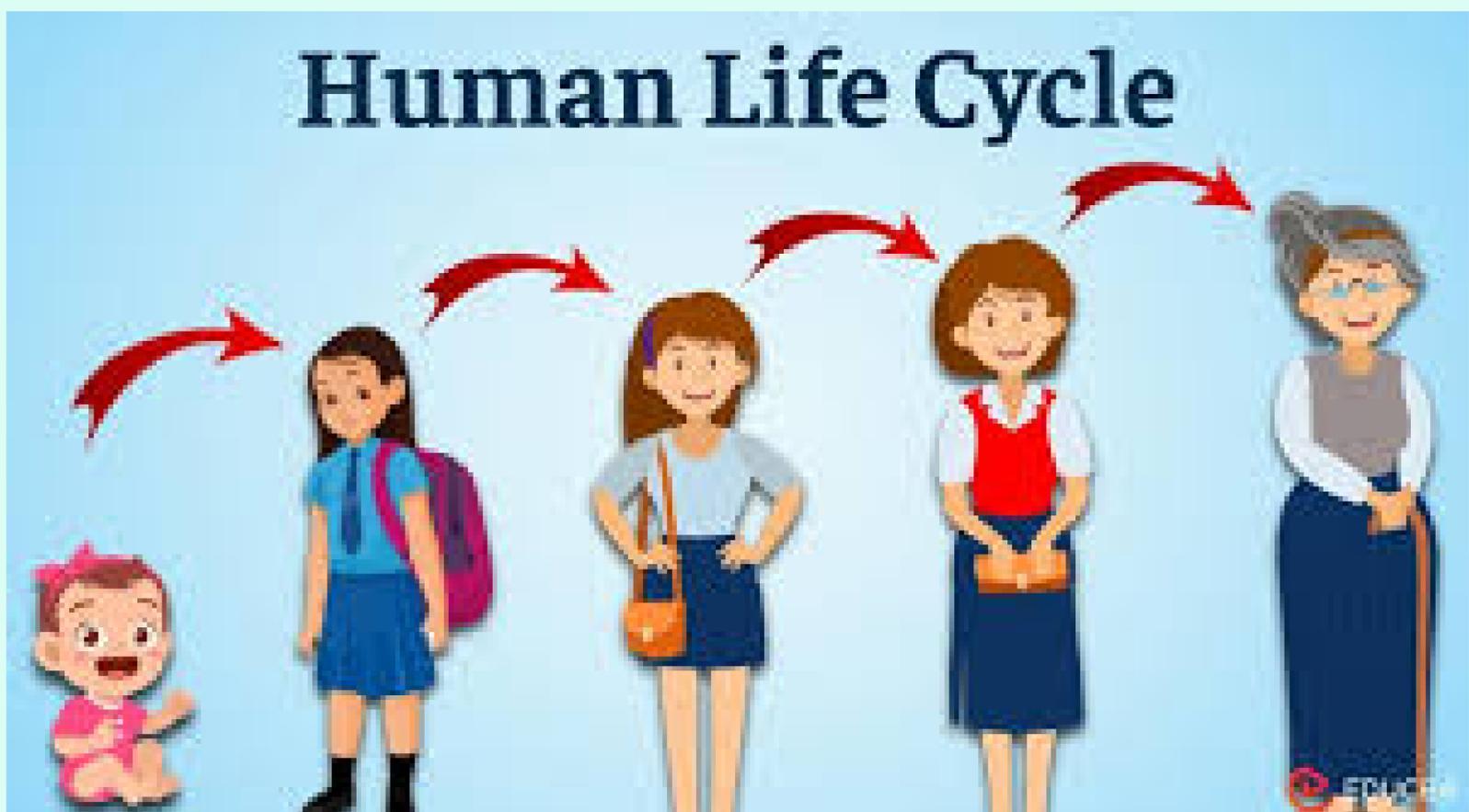
Pubertas yang dialami remaja merupakan pertanda kedewasaan. Karena itu sejumlah hukum Islam menjadi wajib untuk dilakukan, seperti shalat dan puasa. Perubahan fisik mulai terjadi sejak usia remaja dan diakhiri saat kita dewasa.

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),



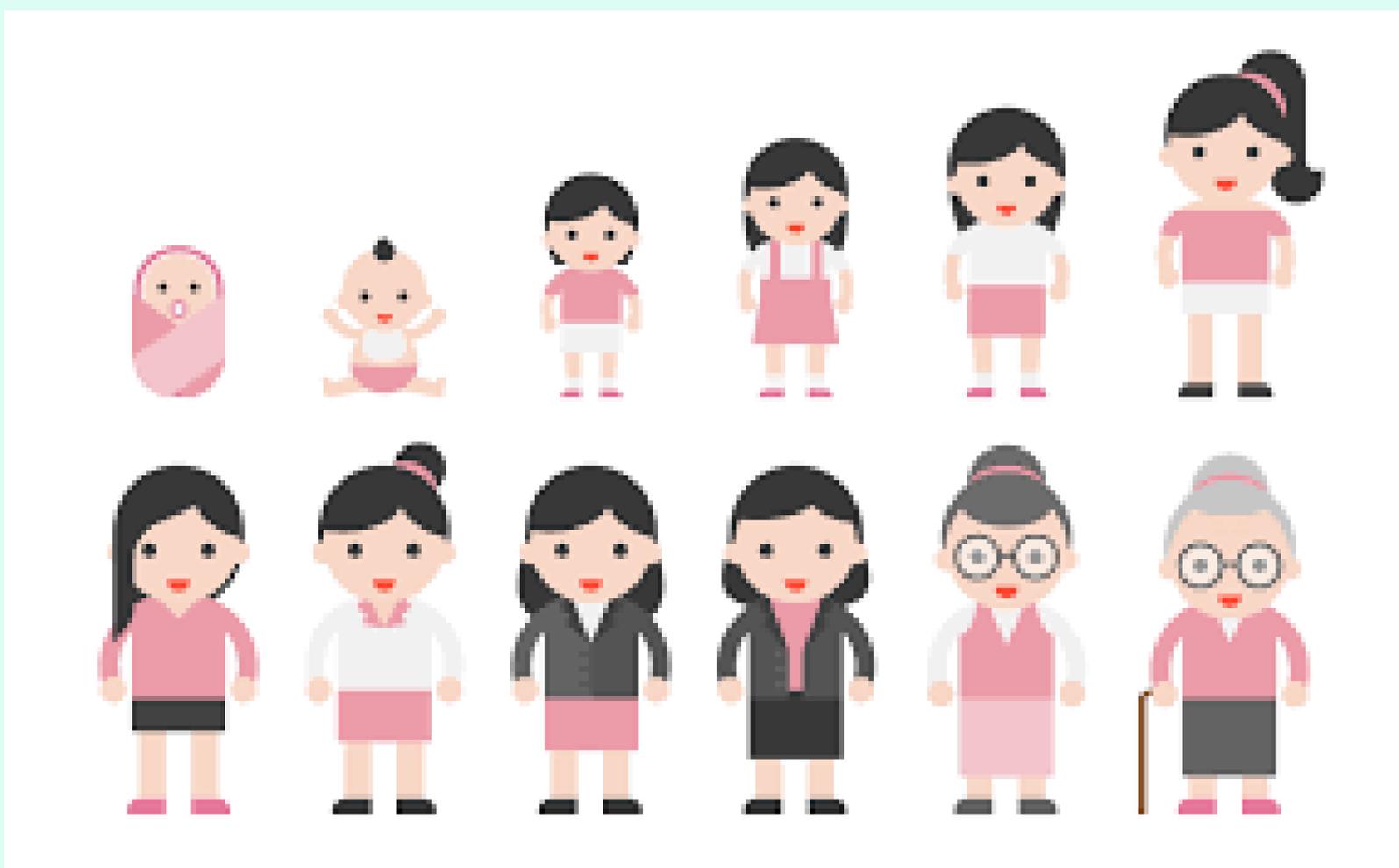
Pada tahap pemikiran ini, semua potensi remaja akan berkembang lebih baik bila dilatih melalui kegiatan les atau ekstra kurikuler. Remaja akan lebih mengerti mengenai konsep hidup, cara bersosialisasi yang baik, dan mendapatkan pengalaman belajar tambahan.

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 pemilihan 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 berkeluarga 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, berusahalah 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.



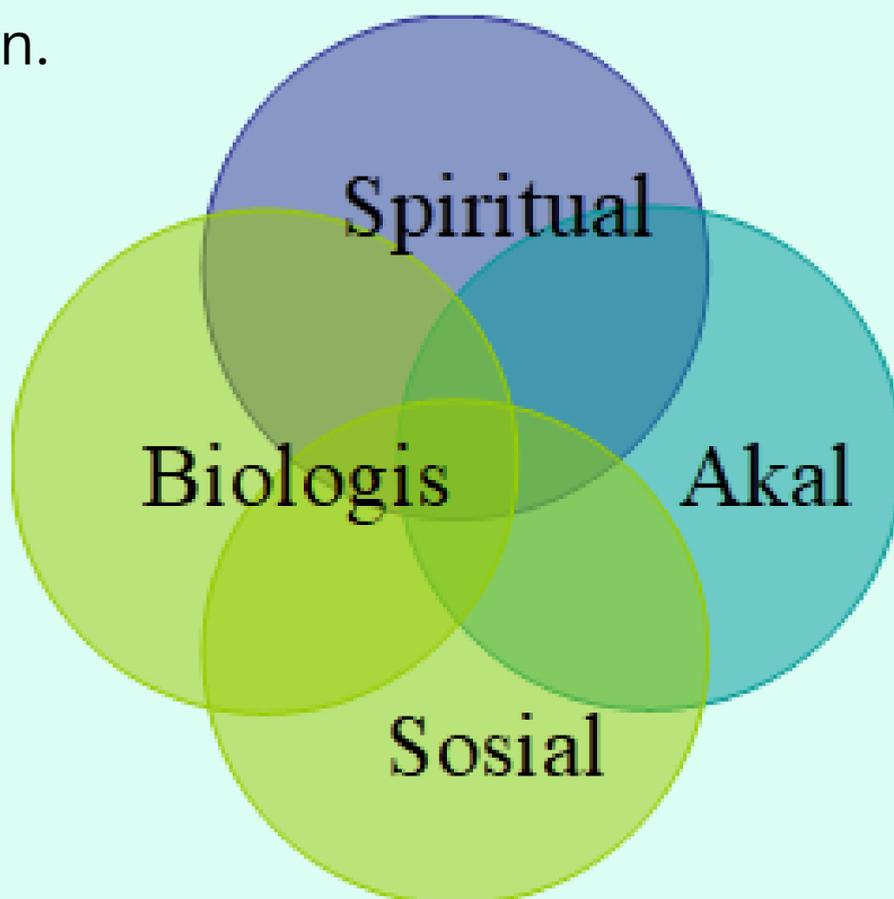
## Hidup Seimbang

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.

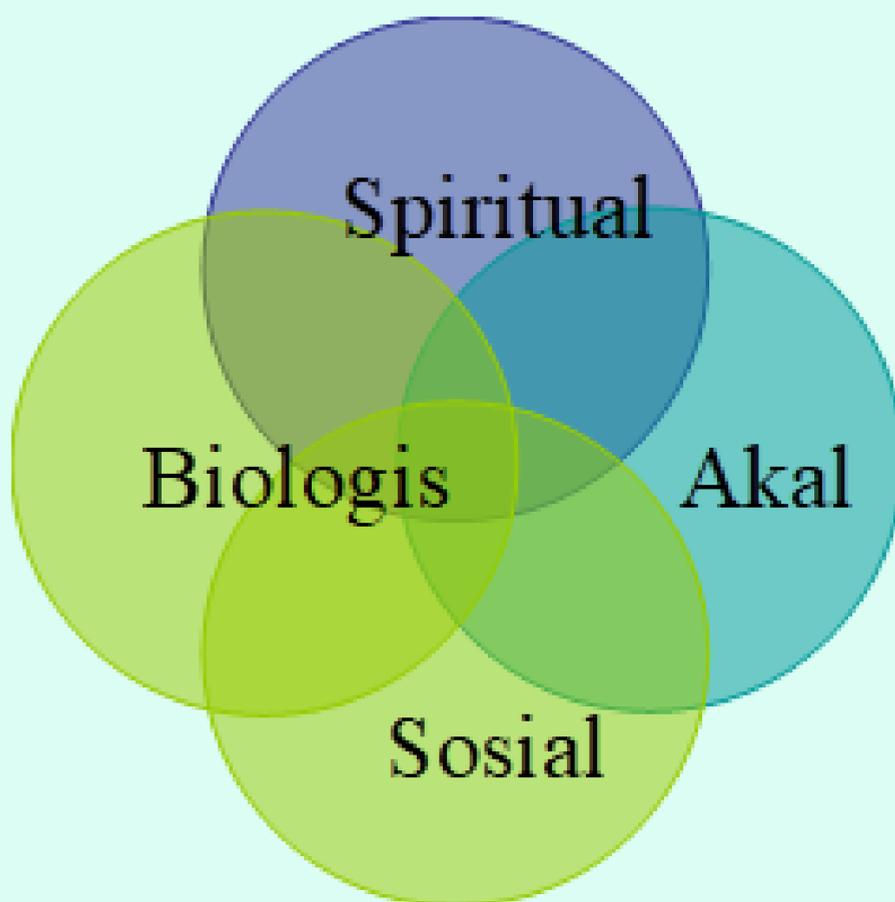
Ketidakseimbangan akan menghasilkan gangguan tertentu dan membuat kita tidak bisa mencapai hasil yang maksimal. Sementara, bila kita bisa membagi waktu dengan seimbang, kita akan merasa lebih enak karena semua kebutuhan kita dapat kita penuhi.

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.



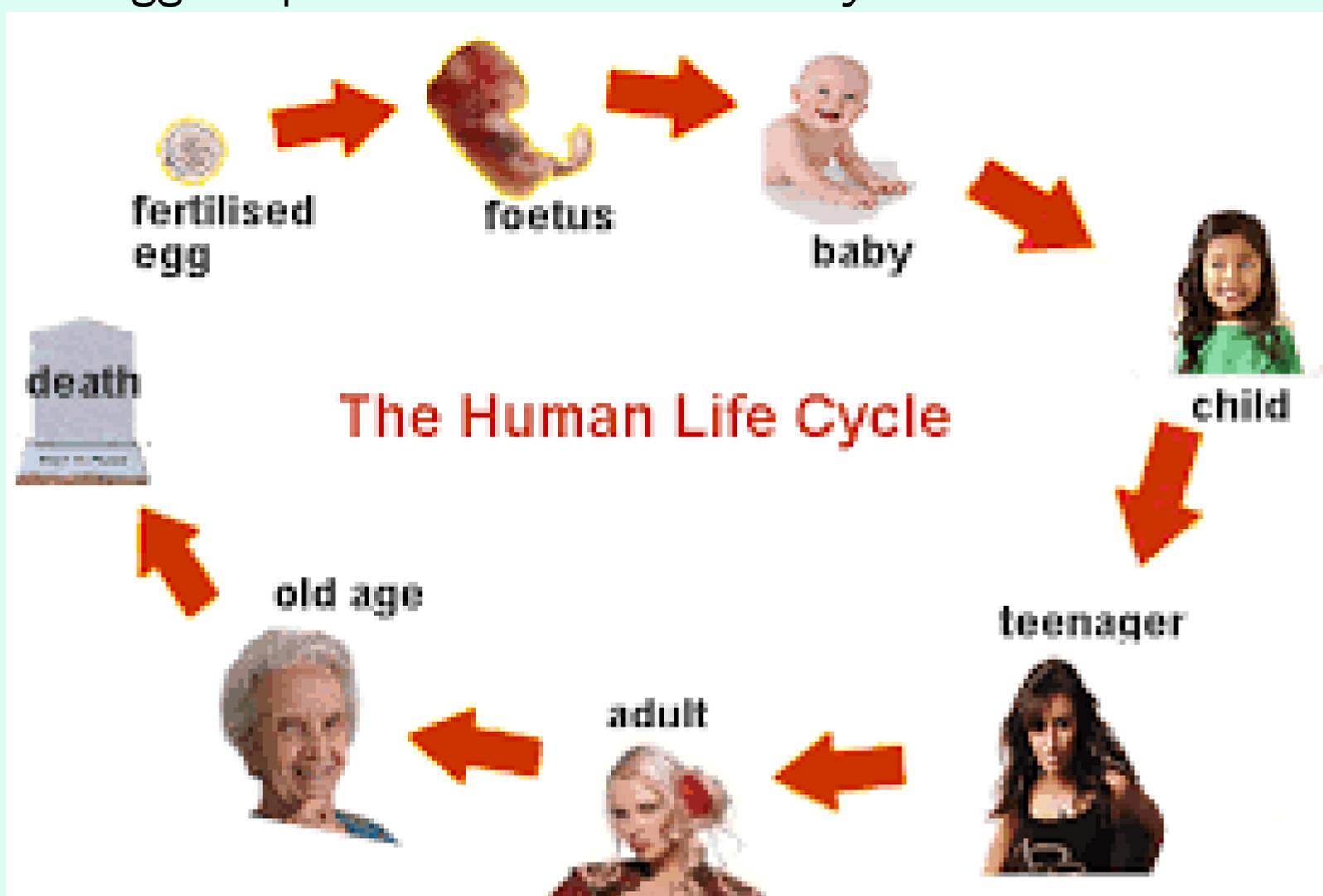
## Bagaimana Membekali Diri?

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.

<p><b>Mendesak</b> <b>Penting</b> (harus didahulukan)</p>	<p><b>Mendesak</b> <b>Tidak penting</b> (membuang waktu)</p>
<p><b>Tidak mendesak</b> <b>Penting</b> (bisa ditunda)</p>	<p><b>Tidak mendesak</b> <b>Tidak penting</b> (jangan lakukan)</p>

## 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 tanggalnya 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 menangan 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.



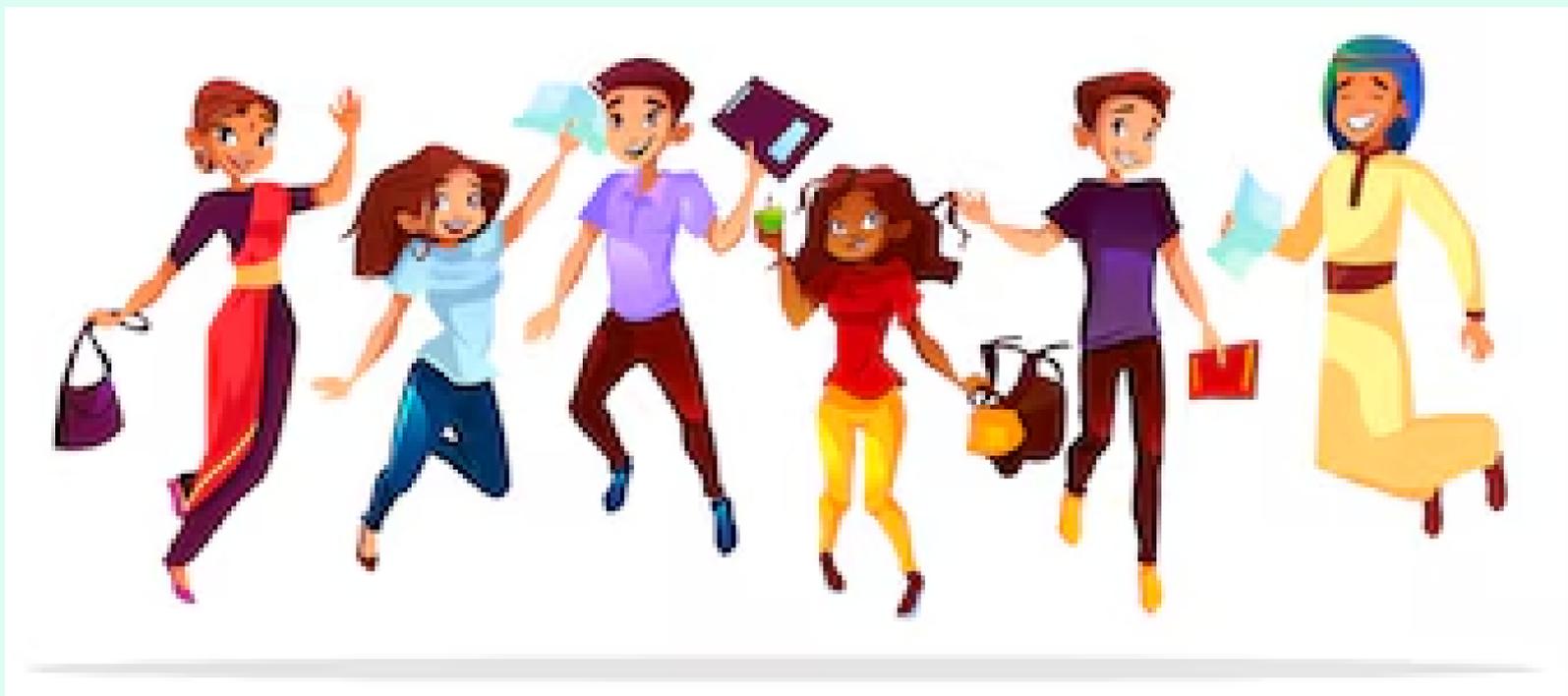
shutterstock.com · 196879190

## 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.



## 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.

