

TEENAGE  
METAMORPHOSIS



Menjadi Remaja Hebat

**KUAT**

Karakterku,

**DAHSYAT**

Prestasiku

	PERPUSTAKAAN MAN 1 OKU SELATAN		
NO.	06		
TGL	13-3-2020		
KELAS			
ASAL	PR	RT	ND

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 19 TAHUN 2002  
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72  
KETENTUAN PIDANA  
SANKSI PELANGGARAN**

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
  
2. Barangsiapa dengan sengaja menyerahkan, menyilarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

TEENAGE  
METAMORPHOSIS



Menjadi Remaja Hebat:

**KUAT**

Karakterku,

**DAHSYAT**

Prestasiku



H.D. IRIYANTO  
Inspirator Metamorfosis

308-370-077-0

**TEENAGE METAMORPHOSIS**

Menjadi Remaja Hebat: Kuat Karakterku, Dahsyat Prestasiku

H.D. Iriyanto

Editor : Ratri Medya

Desainer : Satrio A. B.

Diterbitkan oleh Esensi, divisi *Penerbit Erlangga*

Hak Cipta © 2015 oleh Esensi, *Penerbit Erlangga*

Percetakan :  

22 21 20 19 15 14 13 12

Dilarang keras mengutip, menjiplak, memperbanyak, atau memfotokopi baik sebagian atau seluruh isi buku ini serta memperjualbelikannya tanpa mendapat izin tertulis dari *Penerbit Erlangga*.

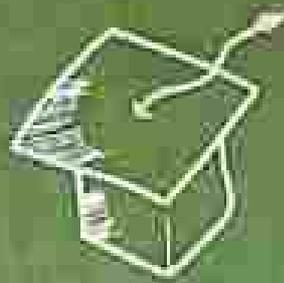
© Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang

# DAFTAR ISI

<b>PERSEMBAHAN</b> .....	VII
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	VIII
<b>1. PROLOG</b> .....	1
<b>Selamatkan Misa Depanmu Sekarang Juga!</b> .....	2
<b>2. FASE "ULAT": 7 PENYEBAB REMAJA TERPURUK TAK BERDAYA</b> .....	11
1. Salah Berteman.....	13
2. Keliru Memaknai Solidaritas.....	15
3. Permisif Terhadap Budaya Konsumtif.....	17
4. Salah Mencari Solusi.....	20
5. Salah Membangun Kebiasaan.....	23
6. Memiliki Kebanggaan yang Keliru.....	25
7. Sembrono Mengelola Emosi.....	27
<b>3. FASE "KEPOMPONG": AKRABI DIRIMU, GUNAKAN KELEBIHANMU, DAN BERUBAHLAH MENJADI LEBIH BAIK</b> .....	31
<b>Akrabi Dirimu</b> .....	33
<b>Gunakan Kelebihanmu</b> .....	40
<b>Berubahlah Menjadi Lebih Baik</b> .....	43
1. Antara Kegamangan dan Keyakinan.....	45
2. Antara Tujuan Hakiki dan Konsekuensi.....	47
3. Antara Kesenangan dan Perjuangan Keras.....	50
<b>4. FASE "KUFU-KUFU": PASTIKAN KAMULAH SI REMAJA HEBAT!</b> .....	55
<b>Strategi Menjadi Pintar</b> .....	56
1. Gaya Belajar.....	58
2. Keterampilan Belajar.....	61
a. Keterampilan Membaca ( <i>Reading Skills</i> ).....	62
b. Keterampilan Menulis ( <i>Writing Skills</i> ).....	64
c. Keterampilan Mencatat ( <i>Note Skills</i> ).....	67
d. Keterampilan Mengingat ( <i>Recall Skills</i> ).....	69
<b>Membangun Karakter Unggul</b> .....	72
1. Spiritualitas ( <i>Spirituality</i> ).....	75
2. Kejujuran ( <i>Trustworthiness</i> ).....	80
3. Sikap Hormat ( <i>Respect</i> ).....	83
4. Bertanggung Jawab ( <i>Responsibility</i> ).....	85

## DAFTAR ISI

5.	Keadilan ( <i>Fairness</i> ) .....	90
6.	Kepedulian ( <i>caring</i> ) .....	94
7.	Menjadi Warga yang Baik ( <i>Good Citizenship</i> ).....	98
5.	KURANGANG SENDIRI MASA DEPANKU .....	101
6.	EPILOG .....	115
	Saatnya Kamu Terbang Tinggi.....	116
	TENTANG PENULIS.....	120



# PERSEMBAHAN

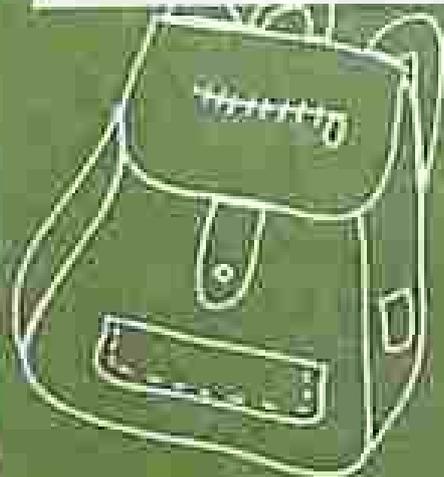
Bagi-Mu Allah, segala pengabdianku kupersembahkan...

Bagimu Pertiwi, segala pembelaanku kupersembahkan...

Bagimu Ayah dan Bunda, segala baktiku kupersembahkan...

Bagimu istri dan anak-anakku, segala jerih payahku  
kupersembahkan...

Dan bagimu generasi muda bangsaku, segala kepercayaanku  
kupersembahkan...agar tertanam kuat rasa percaya dirimu guna  
mewujudkan Bangsa dan Negara yang lebih bermartabat.



## "MUMPUNG KAMU MASIH SEMPAT"

*"Peluang atau kesempatan justru tampak nyata di saat meninggalkan kita. Penyesalan adalah ungkapan yang berulang-ulang diucapkan, tetapi tak pernah mampu mengembalikan peluang atau kesempatan yang telah berlalu."*

*(H.D. Iriyanto)"*

Adik-adik,

Ketika tengah asyik merampungkan naskah buku ini, saya sempat menyaksikan acara Kick Andy yang, menurut saya, sangat menyentuh. Saat itu, Bung Andy Noya menampilkan dua orang bintang tamu yang sudah sangat kita kenal: Tantowi Yahya dan adiknya, Helmy Yahya.

Dalam kisah yang mereka berdua sampaikan secara bergantian, disebutkan bahwa masa kecil mereka sarat dengan keprihatinan dan penderitaan. Bukan hanya karena hidup mereka yang miskin, melainkan juga karena ayah mereka yang begitu keras mendidik mereka.

Namun, hebatnya, hal itu tak membuat kakak beradik ini terpuruk. Mereka justru menjadi terpacu untuk suatu saat nanti bisa lepas dari belenggu kemiskinan.

Maka, dengan segala perjuangan dan pengorbanan yang mereka lakukan, Allah berkenan memberikan imbalan yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Mereka berdua, selain menjadi selebriti, juga sangat sukses membangun karier masing-masing.

Menurut penuturan mereka, ada satu hal yang terus mengganjal di dada mereka sampai detik ini. Di saat kehidupan ekonomi mereka mulai menanjak, ayah mereka dipanggil Allah. Padahal mereka berdua merasa belum pernah sedikit pun membalas kemuliaan dan kebaikan sang ayah.

Tak lama setelah itu, ibunda tercinta juga jatuh sakit yang membuatnya hanya bisa terbaring di tempat tidur. Mereka merasa amat sedih, karena tidak bisa mengajak ibunda pergi ke mana-mana. Mereka mengaku iri bila melihat orang lain bisa mengajak orang tuanya jalan-jalan keluar negeri atau pergi menunaikan ibadah haji.

Dan, di akhir perbincangan, mereka berdua berpesan kepada pemirsa maupun audiensi yang ada di studio agar selalu berusaha berbuat baik kepada orang tua selagi masih diberi kesempatan. "Senangkan, bahagiakan, dan muliakan orang tua Anda, mumpung masih sempat. Kalau sudah seperti kami, yang tertinggal hanyalah penyesalan", ujar mereka berdua dengan nada sedih.

Bagaimana dengan kamu? Apakah kamu sudah punya tekad untuk menyenangkan, membahagiakan, dan memuliakan orang tuamu?

Kalau kamu meyakini bahwa kesempatan yang sama tidak pernah datang dua kali, bergegaslah melaksanakan pesan Om Tantowi dan Om Helmy. Senangkan, bahagiakan, dan muliakan kedua orang tuamu. Sekali lagi, senangkan, bahagiakan, dan muliakan ayah dan ibumu.

Percayalah, orang tuamu tidak pernah menuntut untuk disenangkan, dibahagiakan, dan dimuliakan dengan hal-hal yang tidak mampu kamu lakukan.

Cukuplah bagi orang tuamu jika bisa melihat kamu (dan saudara-saudaramu) sanggup menjadi dirimu sendiri, sanggup menggali dan mengembangkan bakat dan potensimu, sanggup menjadi umat Tuhan yang baik, serta sanggup berterima kasih kepada siapa pun yang telah berbuat baik kepadamu.

Mumpung kamu masih sempat. Lakukan semua itu sesegera mungkin. Tunjukkan kepada orang tuamu bahwa kamu adalah anak yang layak menjadi penyejuk hati mereka.

Mumpung kamu masih sempat. Bekali dirimu dengan hal-hal yang akan memuliakan kamu di masa depan. Pelajari semua ilmu yang diajarkan guru-gurumu dengan penuh cinta. Berlatihlah apa saja yang dapat membuatmu punya kecakapan hidup agar kamu mampu mandiri. Serta bangunlah sikap hidup positif, sehingga kamu akan bisa diterima oleh siapa pun dan di mana pun.

Mumpung kamu masih sempat. Bacalah buku ini sampai selesai. Hayati dengan sepenuh hati pesan-pesan penting yang ada di dalamnya. Serta lakukanlah dengan sungguh-sungguh langkah-langkah yang dianjurkan untukmu.

Mumpung kamu masih sempat. Pinjamkan buku ini untuk dibaca dan dipelajari oleh teman-temanmu, agar mereka memperoleh manfaat positif dari buku ini. Akan lebih baik lagi, jika teman-temanmu juga bersedia membeli buku ini. Karena seliap orang yang membeli buku ini sebenarnya sedang turut beramal bagi anak-anak yatim.

Dengan memohon keridhoan Allah semata, dan dengan segala kerendahan hati, saya sampaikan bahwa 25% dari royalti buku ini akan kami sedekahkan kepada anak-anak yatim dan kaum dhuafa yang sangat membutuhkan kepedulian dan uluran tangan kita.

Terkandung maksud agar mereka berkesempatan untuk memutus mata rantai ketidakberdayaan dan kemiskinan, melalui kegiatan menuntut ilmu, menuju taraf hidup yang lebih baik, mandiri, dan sejahtera.

# #1

# PROLOG

"Menjadi tua adalah hal yang pasti. Menjadi dewasa adalah sebuah pilihan." (Carroll Bryant)

"Masa remaja, masa yang paling indah. Walaupun penuh dengan penderitaan." (Koes Plus)

"Jika ingin tahu seperti apa masa lalumu, lihatlah kondisimu hari ini. Jika ingin tahu seperti apa masa depanmu, lihatlah tindakanmu hari ini." (Pepatah Tiongkok Kuno)

## SELAMATKAN MASA DEPANMU SEKARANG JUGA!

Salam anak-anak muda! Semoga hari ini menyenangkan buatmu dan kamu bersemangat untuk menggali potensimu guna menjadi orang yang lebih baik. Untuk menggali potensi positif dan berusaha menjadi yang terbaik, memang butuh semangat dan niat yang kuat. Karena itu, sangat baik jika kamu memanfaatkan waktu mudamu sekarang dan tidak menunda upaya memperbaiki masa depanmu. Jangan sampai kamu merasa terlambat dan menyesal kemudian.

Pertama-tama, ada sedikit pertanyaan yang mesti kamu jawab dengan jujur. Menurutmu, kapan saat yang paling tepat untuk merenungi sesuatu? Lalu, hal atau masalah apa saja yang sering kamu renungi hingga hari ini?

Bagi saya pribadi, waktu yang paling kondusif untuk merenung atau berkontemplasi adalah di malam hari, terutama pada dini hari sesuai beribadah malam. Ketika saya menginjak usia setengah abad, saya bertanya kepada diri saya sendiri, "Kapankah saat-saat yang paling indah dalam hidupmu, yang benar-benar tidak bisa kamu lupakan?" Mau tahu apa jawabannya? Batin saya menjawab bahwa masa yang saya rindukan adalah masa remaja, masa ketika saya masih duduk di bangku SMA.

Saat itu hidup saya serba indah, serba berwarna. Berbagai aktivitas sekolah ataupun luar sekolah terasa menyenangkan. Belajar kelompok, *hiking*, sampai melakukan kenakalan bersama teman-teman, terasa begitu ringan untuk dilakukan. Semuanya mengalir begitu saja, seolah-olah tanpa beban sedikit pun. Lalu, bagaimana denganmu? Apakah kamu merasa masa remajamu sekarang sangat indah, sangat berwarna? Jika iya, mengapa? Jika tidak, apa alasannya?

Kemungkinan besar kamu akan menjawab 'iya'. Apa lagi jika kamu menggunakan waktumu saat ini untuk melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat, menyenangkan, dan memuaskan. Tapi jika kamu menjawab 'tidak,' karena berbagai alasan yang mengusik dan melemahkan semangat mudamu, saya juga mengerti. Masa muda, selain penuh dengan kesempatan untuk melakukan hal-hal menyenangkan dan sarat akan potensi positif, juga mengandung potensi negatif yang akan muncul bila kamu menghadapi masalah tanpa adanya pengalaman dan kemampuan untuk mengatasinya. *Bila ini yang terjadi, saya berharap kamu berhasil melewatinya dan segera bangkit untuk lebih bersemangat dalam menata masa depanmu menjadi lebih baik.*



Sumber: Pixabay.com

Masa remaja akan menjadi indah dan sangat berwarna, jika kami berhasil mengisinya dengan berbagai kegiatan positif,

Indahnya masa remaja bagi seseorang tentu saja berbeda dengan yang dirasakan orang lain. Namun, secara umum, kebanyakan orang pasti sependapat bahwa pada masa inilah terjadi begitu banyak peristiwa manis yang sangat layak untuk dikenang.

Termasuk pengalaman pertama mengenal sebuah perasaan yang sering kali sanggup melumpuhkan semua logika sehat kita. Apa itu?

Orang menyebutnya jatuh cinta. Perasaan yang satu ini sanggup membuat kita merasakan sensasi berbunga-bunga. Namun, perasaan ini juga dapat membuat galau dan gelisah tak tentu arah. Kita pun menjadi sering uring-uringan. Betul, kan?

Ya, seperti itulah masa remaja. Suatu masa yang sangat unik sekaligus penuh tantangan. Jika diibaratkan sebagai sebuah perjalanan, masa remaja adalah sebuah persimpangan jalan. Siapa pun yang berada di persimpangan jalan, pada umumnya, memiliki kebingungan atau keraguan untuk menentukan jalan mana yang harus dipilih.

Jika seseorang benar dalam memilih jalannya, ia akan sukses dan selamat sampai tujuan. Namun, jika salah mengambil jalan, ia akan tersesat dan mengalami kesulitan untuk mencapai tujuan. Parahnya lagi kalau ia semakin jauh dari arah yang benar dan tidak mampu mencapai tujuannya. Ketika seorang remaja salah dalam menjalani hidupnya, tak ayal lagi masa mudanya akan menjadi runyam. Dan, hal tersebut bisa berpengaruh terhadap masa depannya. Salah melangkah bisa menyebabkan penyesalan seumur hidup. *Karena itu, siapa pun dirimu, berhati-hati dan waspadalah dalam menjalani masa ini.*

Saya yakin kamu pasti ingin sukses mencapai tujuan. Betul, kan? Lalu, untuk mewujudkan semua itu, apakah kamu sudah punya rumus dan jurusnya? Sebenarnya mudah dan sederhana saja. Cukup menjalani masa remajamu dengan benar dan terarah secara positif, maka masa remajamu dapat menjadi masa yang paling indah dan berguna dalam hidupmu.

Menurut para ahli ilmu jiwa, seperti yang saya kutip dari KainSutera.com, masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Karena itulah, pada masa ini, keadaan dan kemampuan emosi, psikologi, dan sosial seseorang berkembang lebih jauh dan lebih kompleks dibandingkan di masa kanak-kanak. Seseorang yang berada pada rentang usia 10–19 tahun akan mengalami tiga tahapan pembentukan jati diri, yaitu masa remaja awal (10–14 tahun), masa remaja tengah (15–16 tahun), dan masa remaja akhir (17–19 tahun).

Di masa remaja awal, perkembangan emosi, psikologi, dan sosial seseorang tercermin dalam hal-hal berikut ini:

1. Mulai memerhatikan penampilan fisik, dengan pakaian dan gaya rambut menyesuaikan mode terbaru.
2. Mulai ingin bebas dan bereksperimen (suka mengikuti penampilan para artis dan berbicara menggunakan bahasa gaul).
3. Mulai suka memberontak dan melawan sehingga sering mengalami konflik dengan orang lain, terutama orang tua.
4. Mulai sensitif (peka), mudah marah, dan mudah tersinggung.
5. Membentuk geng (kelompok teman sebaya) dan lebih mementingkan teman (menganggap bersama teman lebih asyik).
6. Sulit berkompromi dengan orang lain (tidak mau menerima pendapat orang lain).

Renungkan hal-hal tersebut. Apakah kamu pernah merasakan dan mengalaminya? Jika kamu pernah mengalaminya, tidak perlu merasa aneh atau ganjil karena itu merupakan proses yang alamiah.

Bagi yang sudah berumur 15–16 tahun, perhatikan ciri-ciri perkembangan jiwa berikut ini. Bacalah satu per satu, resapi,

dan tanyakan kepada dirimu sendiri: Apakah ini yang terjadi pada diriku saat ini?

1. Mulai bisa berkompromi sehingga dapat bersikap tenang, sabar, toleran, dan mau menerima pendapat orang lain.
2. Ingin mandiri, misalnya membuat keputusan sendiri dan menolak campur tangan orang lain.
3. Adanya dorongan, bahkan merasakan perlunya, untuk mengumpulkan pengalaman baru walaupun berisiko. Terutama jika pengalaman tersebut dianggap dapat memberikan nilai lebih pada diri mereka di mata teman-teman.
4. Tidak lagi terfokus pada diri sendiri, lebih bisa bersosialisasi.
5. Mulai tertarik dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.
6. Mulai dapat diajak berdiskusi atau berdebat.
7. Keterampilan intelektual mulai menonjol.
8. Aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi.
9. Kecenderungan yang lebih besar untuk mendalami hobi dan minat, baik kegiatan fisik, misalnya *racing*, panjat gunung; dan olahraga, maupun kegiatan yang bersifat mental, seperti menulis; fotografi; *gaming*; dan lain-lain.

Dari sembilan tanda-tanda perkembangan di atas, dorongan untuk mengumpulkan pengalaman baru walaupun berisiko adalah yang paling rentan mengacaukan pribadi dan kehidupan remaja. Perlu kamu camkan bahwa ada risiko yang memang berharga untuk diambil, tetapi banyak juga yang bisa menghancurkan masa depanmu.

Selanjutnya, bagi kamu yang sudah berada pada rentang usia 17-19 tahun, apakah kamu mengalami hal-hal berikut ini:

1. Mulai tergerak menanggapi masalah sosial-politik, termasuk agama.

2. Mulai belajar mengatasi stres (tekanan) yang dihadapi.
3. Sulit diajak berkumpul dengan keluarga.
4. Ingin belajar mandiri secara finansial (membayai keperluan pribadi dari uang sendiri).
5. Hubungan dengan pacar lebih serius dan banyak menyita waktu.
6. Merasa sebagai orang dewasa dan cenderung mengemukakan pengalaman yang berbeda dengan orang tuanya.
7. Hampir siap menjadi orang dewasa yang mandiri, mulai ingin meninggalkan rumah untuk hidup sendiri.
8. Mau menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, serta mampu menyelesaikan masalah dengan akal sehat.

Sekarang, kamu semakin memahami mengapa masa remaja menjadi masa yang sangat menentukan bagi masa depan. Karena di sinilah perkembangan jiwa terbentuk menjadi permanen. Sangat berbeda ketika kamu masih anak-anak, jiwamu masih sangat labil dan mudah berubah-ubah. Melihat teman bermain boneka, misalnya, kamu jadi ingin ikut bermain boneka. Begitu bonekanya diganti mobil-mobilan, kamu juga ikut bermain mobil-mobilan. Begitulah saat kamu masih anak-anak.

Coba kamu renungkan hal berikut dengan sungguh-sungguh! Kalau masa remaja merupakan masa yang sangat menentukan bagi perjalanan hidup seseorang, pantaskah dibiarkan lewat begitu saja? Sangat merugi jika kamu tidak mengisi masa remajamu dengan menyempurnakan caramu berpikir, bersikap, dan bertindak dalam keseharian. Hal-hal tersebut yang menentukan apakah di masa depan nanti kamu akan menjadi orang yang hebat, lengkap dengan prestasi yang gemilang dan hidup yang bahagia. Ingat, masa depanmu sangat tergantung pada apa yang kamu lakukan sekarang.



Sumber: Pixabay.com

Proses metamorfosis kupu-kupu adalah simbolisme yang paling tepat untuk perubahan, perbaikan, dan pengembangan diri seorang remaja.

Di dalam buku ini terdapat panduan untuk mengisi aktivitas masa remaja. Dengan membaca, meresapi, dan melakukan apa yang dibahas dalam buku ini, kamu akan menjadi remaja hebat yang pantas dibanggakan, bukan saja oleh orang tua, guru, atau teman, tapi juga oleh masyarakat. Model yang saya pakai dalam pembahasan di buku ini merupakan adaptasi dari fenomena metamorfosis, yaitu perubahan ulat menjadi kepompong, yang kemudian berubah secara drastis menjadi kupu-kupu. Karena itulah saya membagi inti pemaparan saya ke dalam tiga fase utama, yaitu fase 'ulat', fase 'kepompong', dan fase 'kupu-kupu'.

Pada Bab 1, saya memaparkan tentang pentingnya pengembangan diri menjadi remaja yang baik agar masa depanmu cerah.

Untuk memulai perubahan menjadi yang lebih baik, kamu perlu memahami cara menggali potensi dan menjadi siswa juara. Kamu yang sekarang belum mengerti benar potensi terbaik yang bisa

kamu raih. Tapi pada saat yang sama, kamu memiliki dorongan besar untuk mencari pengalaman baru, bereaksi terhadap pengaruh sekitar, dan membuka diri terhadap semua informasi yang menarik perhatianmu. Kamu tak ubahnya seperti ulat, yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk makan dengan rakus demi mempersiapkan diri menjalani proses metamorfosis.

Sebagai seorang remaja, proses metamorfosismu terjadi ketika kamu meningkatkan sikap positif dan berusaha memenuhi potensi yang kamu punya. Tapi jika proses mengembangkan dan memperbaiki diri tersebut terganggu, tentu saja hasilnya menjadi tidak baik, bukan? Maka itu, di Bab 2 saya akan menyampaikan pemahaman tentang hal-hal apa saja yang harus kamu hindari agar berhasil melewati tahapan pengembangan diri. Hal-hal tersebut sekilas memang seperti tidak berbahaya. Namun, fakta membuktikan bahwa hal-hal tersebut telah menjadikan jutaan remaja di negeri kita terpuruk tak berdaya sehingga kehilangan masa depan yang seharusnya bisa mereka nikmati. Karena itu, penting bagi kamu untuk memahaminya dengan baik.

Selanjutnya, pada fase "Kepompong" di Bab 3, saya akan menjelaskan tentang cara-cara mengetahui dan mengembangkan potensimu sebagai remaja pelajar dan cara-cara memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi. Seperti ulat yang menyelimuti dirinya di dalam kepompong untuk berubah, kamu juga perlu menyisihkan waktu sejenak untuk memahami diri sendiri lebih dalam lagi. Dengan begitu, kamu dapat mengenali kelebihan diri yang bisa kamu gunakan dan kelemahan yang harus kamu ubah agar menjadi pribadi yang maju dan bisa mencapai tujuan.

Pergulatan yang terjadi antara kegamangan dan keyakinan, antara tujuan hakiki dan konsekuensi, serta antara kesenangan dan perjuangan keras dapat menghalangimu mencapai mimpi dan membuatmu ragu dalam menentukan pilihan. Inilah yang

harus segera kamu selesaikan. Di dalam Bab 3, saya juga akan memberikanmu saran serta motivasi untuk memulai perubahan dari dalam diri dan menyelesaikan pergulatan-pergulatan tersebut.

Pada Bab 4, yaitu fase "Kupu-kupu", saya akan membantumu mempertahankan perubahan-perubahan positif yang terjadi setelah melewati fase di bab-bab sebelumnya dan memberitahumu cara membangun karakter unggul. Seperti apakah fase kupu-kupu itu? Fase kupu-kupu adalah fase ketika kamu telah menjadi seorang remaja yang unggul. Namun, keunggulan ini harus kamu imbangi dengan keunggulan karakter. Di Bab 4 ini, saya juga akan berbagi saran untuk menjadikanmu remaja berkarakter unggul yang dapat mempertahankan kecerdasan serta membentengi diri dari berbagai pengaruh buruk terhadap masa depan.

Jika kamu sudah membaca dan menerapkan fase-fase di atas, tentunya kamu sudah mantap untuk berusaha menjadi seorang remaja hebat. Tapi sama seperti semua usaha, kamu juga butuh perencanaan terlebih dahulu. Maka itu, di bab terakhir sebelum penutup, saya akan mengajarkan cara merancang perencanaan menjadi remaja hebat. Perencanaan ini berfungsi agar kamu tidak kebingungan mengambil langkah atau kehilangan arah.

Nah, siapkah kamu untuk menjadi remaja hebat mulai sekarang juga? Ingat, keselamatan dan kegemilangan masa depanmu sangat tergantung pada keputusan yang kamu ambil hari ini. Karena itu, teruskan membaca, pahami dan resapi apa yang kamu baca, isilah dan jawablah beberapa pertanyaan yang ada dalam buku ini, kemudian praktikkan sesegera mungkin. Setelah itu, tunggu keajaiban yang akan kamu dapatkan.

# #2

## FASE "ULAT"

### 7 PENYEBAB REMAJA TERPURUK TAK BERDAYA



"Apel busuk tidak pernah terdapat sebanyak  
Namun perhiasan laka (keturunan) juga  
tak pernah terjadi begitu saja. Ia datang  
setelah penyebab-penyebab kedungu selalu  
dremahkan dan ditalkar." (H.D. Riyanto)

"Kesalahan kecil di awal pasti akan menjadi  
kesalahan besar di akhir." (Aristoteles)

Pernahkah kamu mendengar kisah tentang katak yang mati di dalam belanga yang berisi air yang sedang dipanaskan? Begini ceritanya.

Alkisah, seekor katak terjatuh dalam sebuah belanga besar berisi air. Merasa airnya sejuk, katak itu menjadi terlena dan, dengan tenang, diam saja di dalam belanga tersebut. Ketika airnya mulai menghangat, si katak masih tenang-tenang saja dan tidak lekas-lekas beranjak pergi. Sampai akhirnya air tersebut menjadi benar-benar panas, si katak secara tidak sadar sudah pingsan. Alhasil ia tidak kuat lagi melompat keluar dari belanga dan mati.

Sebagai seorang remaja calon pemimpin bangsa, apakah kamu suka meremehkan dan mengabaikan masalah-masalah kecil dalam kehidupan sehari-hari; baik yang berkaitan dengan kesehatan, cara belajar, persahabatan, hingga kehidupan bermasyarakat? Padahal sesungguhnya masalah-masalah besar tidak terjadi begitu saja. Masalah besar muncul karena akumulasi masalah-masalah kecil yang sebetulnya sering diremehkan dan diabaikan. Repotnya lagi, masalah-masalah kecil tersebut jarang sekali kita sadari. Betul, kan?

Coba kamu perhatikan lingkungan di sekitarmu. Orang-orang yang terkena berbagai penyakit berat pada umumnya sering mengabaikan isyarat-isyarat kecil yang dikirim oleh tubuhnya. Sering kesemutan, misalnya, dianggap hal yang lumrah. Sering masuk angin juga dianggap hal yang biasa saja. Padahal, itu merupakan isyarat yang dikirim oleh tubuh yang menandakan bahwa tubuh sedang tidak sehat. Lebih dari itu, mengabaikan isyarat-isyarat kecil dapat berakibat fatal. Ketika akumulasi isyarat-isyarat kecil tersebut menguat, akhirnya mereka tak mampu lagi bertahan. Mereka pun menderita sakit yang parah.

Dalam kehidupan remaja, munculnya masalah-masalah yang serius biasanya dikarenakan pengabaian terhadap masalah-

masalah kecil. Oleh sebab itu, saya berani mengatakan bahwa yang kecil itu justru bisa berbahaya. Lalu, apa saja masalah kecil yang berpotensi menciptakan masalah besar bagi begitu banyak remaja di Indonesia? Inilah hasil pengamatan yang berhasil saya kumpulkan.

## 1. SALAH BERTEMAN

Sebetulnya tidak pernah ada larangan bagi seorang remaja untuk berteman. Dengan prinsip kebebasan dan kesetaraan, kamu boleh berteman dengan siapa saja. Tapi apakah itu berarti kamu harus sangat terbuka untuk berteman dengan siapa pun dan tidak membatasi diri?

Kenyataannya, banyak remaja yang terjerumus ke dalam perilaku negatif, bahkan perilaku yang merusak, karena mereka memiliki teman yang juga berperilaku negatif. Mereka tidak menyadari bahwa dengan meniru dan mengikuti perilaku negatif tersebut, mereka akan kehilangan waktu dan kesempatan yang sangat berharga untuk mengembangkan diri ke arah yang positif.

Mengikuti tema bab ini, yaitu fase "Ulat", saya ingin bertanya, tahukah kamu bahwa ada serangga parasit yang memangsa ulat? Serangga ini bertelur di dalam tubuh ulat, lalu telur-telurnya menetas menjadi larva yang memakan tubuh ulat dari dalam. Setelah berhasil keluar, larva tersebut menempel di tubuh ulat untuk membentuk kepompong-kepompong kecil. Ketika masa kepompong selesai, serangga-serangga tersebut terbang, dan meninggalkan ulat yang menjadi inangnya mati. Nah, teman yang memberikan pengaruh buruk kepadamu sama saja dengan serangga parasit yang memangsa ulat.

Sebagai panduan agar kamu tidak salah berteman, coba ingat dengan baik pertanyaan berikut ini:



- Apakah temanmu mampu mendekatkanmu kepada kebaikan dan menegurmu ketika melakukan kesalahan?
- Apakah temanmu dapat membantumu dalam berprestasi dan berkarya lebih baik?
- Apakah teman yang kamu pilih mampu mendekatkan dan mengingatkanmu pada impian atau cita-cita yang telah kamu tetapkan sejak lama?

Jika ketiga pertanyaan tersebut menghasilkan jawaban "iya", maka kamu telah memilih teman yang tepat. Namun, jika jawabannya "tidak", bahkan temanmu hanya memberikan pengaruh buruk dan menyusahkannya, segera ambil keputusan untuk menjaga jarak sebelum semuanya terlambat. Karena jika kamu terus-terusan berteman dengan orang yang salah, hidupmu akan terpuruk tak berdaya. Sesal kemudian pun tak berguna. Percayalah.



Sumber: Freemages.com

Coba kamu bandingkan dua contoh gambar di atas. Pertemanan seperti apa yang mesti kamu pilih?

## 2. KELIRU MEMAKNAI SOLIDARITAS

Sebuah teori sosiologi menyebutkan bahwa, ketika berada di dalam suatu kerumunan (*crowd*), umumnya identitas seorang individu akan tersamarkan karena melebur ke dalam identitas kelompok. Dalam kondisi seperti ini, seseorang yang awalnya penakut bisa berubah menjadi pemberani. Lihat saja remaja laki-laki yang jadi lebih berani untuk bersiul menggoda perempuan yang lewat di depannya hanya ketika ia sedang berkumpul bersama teman-temannya. Kalau sendirian, belum tentu berani. Sama halnya dengan seorang remaja perempuan yang jadi lebih berani untuk merokok ketika teman-temannya juga merokok. Hal yang tidak berani dia lakukan jika tidak ada dukungan dari kelompok pergaulannya.

Hal tersebut bisa terjadi, bahkan, dalam sebuah kerumunan yang terbentuk secara cepat dan bersifat sangat temporer. Namun, jika kerumunan tersebut sudah berubah menjadi kelompok (*group*) atau komunitas (*community*), kekuatan pengikatnya menjadi semakin besar. Hal ini disebabkan masing-masing anggotanya, secara sukarela, mengikatkan diri mereka atas nama solidaritas dan mereka semakin yakin terhadap ideologi yang ada di dalam kelompok atau komunitas tersebut.

Melakukan tindakan tidak bertanggung jawab dengan mengatasnamakan solidaritas adalah hal berbahaya dan, sayangnya, sering terjadi. Penyebab tindakan suatu kelompok bisa saja sangat sepele, tetapi dampaknya sangat serius. Tawuran antarpelajar, tawuran antarkampung, tawuran antargeng motor, atau tawuran antarkelembagaan ormas adalah contohnya. Setelah dicermati dengan saksama, ternyata pemicunya lebih banyak yang bersifat kecil dan sepele. Namun, atas nama solidaritas, aksi mereka bisa menjadi sangat brutal dan beringas.

Beberapa kasus bahkan menimbulkan korban jiwa. Simak bagaimana dalam cuplikan artikel berikut ini:



## Ini Geng Motor Paling Ditakuti di Jakarta-Bandung

TEMPO.CO, Jakarta - Geng motor tengah menjadi sorotan akhir-akhir ini. Pengeroyokan yang melibatkan kelompok pengendara motor dan oknum tentara terjadi hampir tiga pekan terakhir. Polisi dan militer sampai harus menggelar operasi khusus bagi pengendara motor. Data *Indonesian Police Watch* mengungkapkan setiap tahun lebih dari 60 orang tewas karena ulah geng motor. Sebanyak 65 orang tewas pada tahun lalu akibat geng motor.

Berita tentang geng motor membuat kita teringat langkah yang diambil Kepolisian Bandung. Pada Desember 2010, saking merepotkan, empat geng besar: XTC, Brigezz, GBR, dan Moonraker dibubarkan Kepolisian Resor Bandung. Keempat kelompok ini membubarkan diri dalam sebuah deklarasi di Lapangan Tegallega, Bandung. Mereka berubah menjadi organisasi kemasyarakatan dan klub otomotif resmi. Namun, ceritanya berubah di lapangan. XTC, geng terbesar, masih sulit dibubarkan. Pada Mei 2011, anggota XTC ditangkap karena menyerang dan merusak di Bogor. (Selasa, 17 April 2012)

Bagaimana pendapatmu tentang artikel tersebut? Miris, bukan?

Karena itu, makna solidaritas perlu diluruskan. Kamu boleh-boleh saja mengatasnamakan solidaritas untuk hal-hal yang baik dan benar, misalnya solidaritas dalam mewujudkan sekolah yang bebas rokok dan narkoba, solidaritas memberantas kebodohan

dan kemiskinan di lingkunganmu, solidaritas membantu korban bencana alam, solidaritas menggalang dukungan terhadap tim olahraga sekolah, solidaritas membantu masyarakat miskin, solidaritas membantu teman dan sesama yang sedang kesulitan biaya sekolah, dan lain-lain.

Itulah makna solidaritas yang bisa menghasilkan prestasi dan karya yang layak mendapatkan apresiasi dari banyak pihak. Namun, bila solidaritas masih kamu maknai dengan tindakan yang merugikan diri, lingkungan, dan orang-orang sekitar, hidupmu pasti memburuk. Percayalah.

### 3. PERMISIF TERHADAP BUDAYA KONSUMTIF

Tahukah kamu bahwa bangsa kita merupakan target empuk bagi para produsen asing, terutama yang berasal dari negara-negara kapitalis? Mereka begitu gandrung dan bernafsu untuk memanfaatkan jumlah penduduk kita yang besar dalam memasarkan dan menjual produk-produk mereka. Caranya?

Dengan tanpa henti mempropagandakan konsep gaya hidup (*lifestyle*) populer melalui berbagai media, baik sosial maupun komersial, guna menarik minat beli masyarakat kita. Lihat saja di Internet dan media massa yang sehari-hari kamu temui. Setiap hari mereka selalu memperlihatkan iklan dan penawaran produk dengan cara yang sangat memikat.

Lalu, apa akibatnya? Kita menjadi lupa diri. Dengan menggunakan produk mereka dan meyakini kualitas barang-barang produksi asing tersebut lebih superior dibanding produk lokal, pelan tapi pasti, cara pandang dan cara berpikir kita akhirnya mengikuti cara pandang dan cara berpikir mereka. Nilai-nilai luhur warisan nenek moyang kita pun luntur karena berganti dengan nilai-nilai



yang mereka sodorkan. Jati diri kita sebagai bangsa pun tergerus atau bahkan hilang. Namun, kita tak pernah merasa kehilangan. Tragis, bukan?

Tidak mengherankan jika mal dan pusat perbelanjaan modern berdiri di mana-mana, sementara pasar-pasar tradisional milik bangsa sendiri, pelan tapi pasti, kian tergusur dan terpinggirkan. Sebuah kenyataan yang pahit dan mengenaskan. Tapi, siapa yang peduli?

Nah, akhirnya kita seperti kerbau yang dicucuk hidungnya. Kita selalu berada di bawah pengaruh mereka. Kita terus-menerus menjadi korban mode dan gaya hidup mereka dan tidak lagi bangga terhadap bangsa sendiri. Ini membuat bangsa lain jadi lebih leluasa untuk kembali menjajah bangsa kita. Tidak lagi lewat sistem pemerintahan dan wilayah kekuasaan, namun lewat bidang yang lebih mendalam di masyarakat, yaitu ekonomi, budaya, dan identitas nasional.



Sumber: Freemagets.com

Berbelanja tidak ada salahnya. Tapi jika sampai keranjang dan lebih mengutamakan produk luar, kamu justru merugikan diri sendiri dan bangsamu.

Itulah kondisi negeri dan bangsa kita sekarang ini. Rasa nasionalisme dan patriotisme kita terkikis sedikit demi sedikit. Coba amati orang-orang di sekitarmu. Banyak di antara mereka, atau jangan-jangan kamu juga termasuk di antaranya, yang lebih bangga jika bisa menggunakan barang atau jasa impor ketimbang barang atau jasa karya bangsa sendiri.

Di bidang seni, kita juga kerap menyaksikan betapa banyak di antara kita yang lebih membanggakan seni milik bangsa lain ketimbang seni milik bangsa sendiri. Coba kamu lihat, baik di lingkungan sekitar maupun di sekolah, banyak anak muda yang lebih gandrung pada seni modern yang berhaluan budaya asing daripada seni tradisional (baik musik, tari, maupun rupa) dari berbagai daerah di Indonesia. Bahkan media hiburan lokal dan nasional (baik acara televisi maupun film) yang kita tonton hampir setiap hari lebih memilih untuk merepresentasikan dan memopulerkan budaya luar daripada budaya bangsa sendiri.

Jika hal-hal tersebut dibiarkan dan minat generasi muda tidak segera dialihkan, lambat laun barang dan jasa karya anak bangsa tidak akan sanggup menjadi tuan rumah di negeri sendiri. Inilah yang membuat bangsa kita kian terpunak tak berdaya menghadapi tekanan dan dominasi bangsa lain.

Sebagai warga Indonesia, kita tidak pernah melakukan pembelaan yang tegas terhadap karya bangsa sendiri. Kita justru menjadi bangsa yang sangat permisif terhadap budaya konsumtif. Uang yang kita belanjakan, tanpa kita sadari, terus mengalir deras ke pundi-pundi bangsa asing. Merekalah yang hidupnya kian kaya, sementara kita tetaplah miskin. Ironis, bukan?

Sebagai generasi penerus bangsa, apakah kamu akan tetap cuek, tidak peduli, dan membiarkan kondisi seperti itu terus terjadi? Selagi kamu masih punya rasa cinta terhadap bangsamu, selagi Garuda masih bersemayam kuat di dalam dadamu, sudah saatnya

kamu melakukan perubahan. Hal itu bisa kamu mulai dari dirimu sendiri. Gunakan barang dan jasa sesuai dengan kebutuhan dan fungsinya, bukan karena mode dan kesan mewahnya. Janganlah terjerumus pada sikap hidup konsumtif dan hedonis.

Pakailah barang dan jasa bermutu karya bangsa sendiri. Pilihlah untuk mengunjungi ribuan objek wisata di ratusan wilayah menarik di Indonesia daripada ke luar negeri. Pendek kata, berusahalah untuk lebih mencintai bangsa dan tanah airmu sendiri ketimbang bangsa dan tanah air orang lain. Ayo, ikutlah berpartisipasi dan bertanggung jawab terhadap masa depan bangsa Indonesia!

#### 4. SALAH MENCARI SOLUSI

Berikutnya, kamu tentu paham jika setiap orang pasti punya masalah, walaupun penyebab serta besar kecilnya masalah berbeda dan relatif bagi setiap orang. Ada yang bermasalah dengan dirinya sendiri, ada pula yang bermasalah dengan pihak lain. Ada yang masalahnya lebih sering terjadi di rumah, ada juga yang lebih sering terjadi di luar rumah. Ada masalah yang bisa diselesaikan seiring berjalannya waktu, ada juga yang menuntut seseorang untuk aktif mencari jalan keluarnya.

Itu semua menunjukkan bahwa tak ada seorang pun yang terbebas dari masalah. Namun, ketika kamu menghadapi masalah, janganlah putus asa dan menyerah. Anggap saja setiap masalah dan hambatan yang kamu hadapi sebagai ujian. Sama seperti ujian yang kamu hadapi tiap akhir semester di sekolah, masalah dan hambatan tersebut dapat kamu pandang sebagai jalan untuk meningkatkan diri ke level yang lebih baik.

Apa yang sering kamu lakukan saat punya masalah? Lebih banyak diam, berusaha untuk memecahkannya sendiri, meminta saran atau masukan dari orang lain, atau justru berharap orang lain



Anggap setiap masalah sebagai ujian untuk meningkatkan dirimu ke level yang lebih baik.

yang menyelesaikannya untukmu? Dalam menghadapi masalah, kamu harus yakin bahwa selalu ada jalan penyelesaiannya. Selalu ada solusi untuk setiap masalah. Nah, di sinilah kemampuanmu diuji. Salah satu kunci dalam melihat karakter seseorang adalah dengan memerhatikan bagaimana dia melalui masalah dan hambatan yang menghadang. Kemampuan yang baik dalam menghadapi masalah juga mencerminkan kecerdasan seseorang. Lalu, bagaimana cara memikirkan solusi yang baik untuk masalah yang kita hadapi?

Pertama, pikirkan dengan serius bahwa kapasitas atau kemampuan diri kamu jauh lebih besar dibandingkan dengan masalah atau kesulitan yang sedang kamu hadapi. Jika kamu

memiliki pikiran seperti ini, selain menjadi lebih optimis, kamu menjadi lebih kreatif dalam menemukan solusinya. Terimalah masalahmu dengan ikhlas dan lapang dada, sehingga kamu bisa dengan sabar mencari solusinya dan tidak menghabiskan waktu dengan menggerutu. Yakinlah bahwa dalam setiap kesulitan, pasti ada kemudahan.

Kedua, ketika kamu sedang mencari solusi untuk suatu masalah, hal yang harus kamu tanyakan pertama kali adalah "bagaimana", bukan "mengapa". Segera pikirkan cara, taktik, strategi, atau keterampilan yang kamu perlu lakukan atau kuasai untuk memecahkan masalah. Jangan menghabiskan waktu dengan bertanya "mengapa" sementara masalah tersebut terus menunggu untuk diselesaikan. Jika kamu terpaku pada pertanyaan "mengapa", ujung-ujungnya kamu hanya akan berkeluh-kesah dan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain.

Ketiga, yakinkan kepada dirimu, sebagai umat beragama yang baik, bahwa pertolongan Tuhan akan selalu diberikan kepada umatnya yang beriman. Ingatlah untuk selalu berbuat baik kepada orang lain tanpa pamrih; tanpa memperhitungkan imbalan dan balas jasa. Selain itu, kamu juga harus menjaga hubungan baik dan bersilaturahmi dengan banyak orang, tanpa memandang derajat dan status ekonomi. Kenapa? Karena Tuhan akan menolongmu menyelesaikan masalah melalui orang-orang tersebut.

Yang keempat, tetapkan fokus. Pusatkan perhatianmu pada apa yang bisa kamu lakukan untuk melalui dan mengatasi masalahmu. Tetap fokus pada tujuan dan kekuatanmu. Kesempatanmu untuk berhasil melalui masalah terkait dengan seberapa besar kamu memfokuskan energimu dalam usaha menyelesaikannya. Jika diibaratkan, usahamu layaknya sebuah sinar laser. Apabila terus kamu fokuskan dan akumulasikan pada satu titik, sinar tersebut akan dapat memotong baja bahkan batu yang paling keras sekalipun.

Alhasil, sepeleik apa pun beban masalah atau kesulitan yang kamu, keluargamu, lingkungan sekitarmu, ataupun bangsamu hadapi, kamu harus tetap optimis bahwa selalu ada solusi atau jalan keluarnya. Percayalah bahwa Tuhan tidak akan memberikan ujian di luar batas kemampuan manusia.

## 5. SALAH MEMBANGUN KEBIASAAN

Kalian tentu sepakat jika setiap orang memiliki kebiasaan yang berbeda-beda. Kebiasaan yang berbeda-beda itu dapat dibagi menjadi dua, yaitu kebiasaan baik (positif) dan kebiasaan buruk (negatif).

Kebiasaan baik (positif) adalah kebiasaan yang diwarnai oleh perilaku yang baik: menghargai kepentingan orang lain, tertib, disiplin, menghormati orang yang lebih tua, menyayangi orang yang lebih muda, dan lain-lain. Sementara kebiasaan buruk (negatif) adalah kebiasaan yang diwarnai oleh perilaku yang merugikan: bermalas-malasan, tidak peduli, egois, ingkar janji, boros, dan lain-lain.

Menurut kalian, apa saja yang bisa membentuk kebiasaan seseorang? Apakah faktor bawaan sejak lahir, pengaruh lingkungan, atau keduanya? Menurut para ahli psikologi, kebiasaan dibangun dari sekumpulan perilaku yang diulang-ulang, sedangkan perilaku dibentuk oleh tindakan yang dilatarbelakangi oleh cara berpikir tertentu. Dan, cara berpikir seseorang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang diyakini orang tersebut.

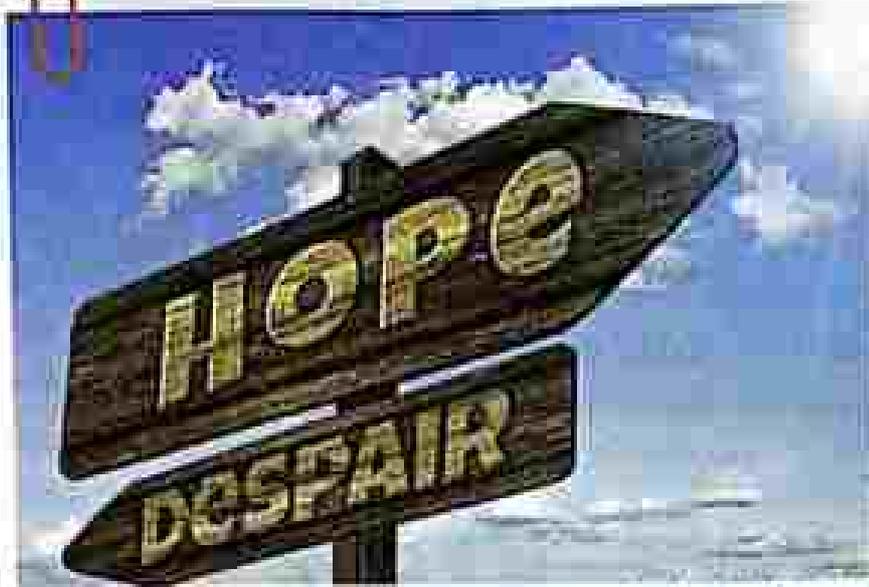
Agar kamu lebih mudah memahaminya, ayo renungkan kisah berikut ini!

Sebuah perusahaan sepatu mengirim dua orang stafnya untuk melakukan riset pengembangan pasar di suatu daerah. Dua orang staf tersebut memperoleh data yang sama. Anak-anak sekolah yang sudah familier bersepatu hanya 20%, selebihnya masih bertelanjang kaki. Sepulang dari riset, dua orang staf itu memberikan laporan yang berbeda kepada pimpinan mereka. Yang pertama memberi rekomendasi untuk membatalkan ekspansi penjualan di daerah itu. Alasannya, tentu saja, karena anak-anak sekolah di daerah tersebut belum terbiasa menggunakan sepatu.

Namun, tidak demikian dengan staf yang kedua. Ia justru sangat bersemangat menganjurkan pimpinan untuk segera menggarap pasar di daerah itu. Alasannya? Karena peluang masih terbuka luas. Bukankah masih ada 80% anak sekolah yang belum terbiasa bersepatu? Jika diedukasi dengan baik, mereka akan menjadi calon-calon pembeli yang sangat potensial.

Silakan kamu tabak, apa yang membedakan keduanya? Ya, kamu benar. Yang membedakan keduanya adalah sikap yang mereka miliki. Staf pertama memiliki sikap pesimis, sedangkan staf kedua bersikap optimis. Munculnya sikap yang berbeda dari keduanya adalah karena mereka memiliki keyakinan atau cara berpikir yang berbeda.

Dari keyakinan atau cara berpikir yang berbeda tersebut lahirlah rekomendasi atau kesimpulan yang juga berbeda. Jika mereka berdua tetap diperintahkan untuk membuka pasar di daerah itu, manakah yang mampu bersungguh-sungguh menjalaninya? Pasti staf yang kedua, bukan?



Sumber: Pixabay.com

Harapan akan menghasilkan optimisme yang memicu perilaku positif. Sedangkan keputusasaan akan mendorong sikap pesimis.

Jadi, bisa disimpulkan seperti ini. Orang yang optimis, cara berpikirnya lebih diarahkan pada peluang atau kemungkinan, bukan pada masalah atau kesulitan. Sebaliknya, orang yang pesimis, cara berpikirnya justru lebih mengarah pada masalah atau kesulitan.

Bagi orang yang optimis, karena yang dipikirkan adalah peluang atau kemungkinan, segala tindakannya pasti akan lebih bersungguh-sungguh. Tindakan yang bersungguh-sungguh itu lambat laun akan membentuk kebiasaan positif, yaitu kebiasaan pantang menyerah. Dan, karena kebiasaan pantang menyerah inilah, seseorang akan bisa mendapatkan apa yang dia inginkan. Setuju?

## 6. MEMILIKI KEBANGGAAN YANG KELIRU

Pernahkah kamu bertemu dengan seseorang yang suka membangga-banggakan orang tuanya yang sukses dan tenar?

Atau, yang suka memamerkan harta keluarganya yang berlimpah, atau garis keturunan darah birunya? Lalu, apa penilaianmu terhadap orang-orang seperti itu? Apakah hal seperti itu memang layak untuk dibanggakan?

Menurut pendapat saya, memiliki rasa bangga boleh-boleh saja dan manusiawi. Asal jangan berubah jadi perasaan sombong. Apalagi jika hal yang dibanggakan tersebut tidak berasal dari diri sendiri. Apakah layak untuk dibanggakan? Bagi saya, bangga terhadap hal-hal yang tidak diperjuangkan sendiri merupakan kebanggaan yang keliru. Ini dikarenakan kebanggaan seperti itu merupakan kebanggaan semu atau maya, bukan kebanggaan sejati.

Beda halnya jika kamu merasa bangga terhadap prestasimu di bidang yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, sekolah, hingga lingkungan. Sekecil apa pun prestasi itu, selama bersifat positif, kamu pantas untuk mengapresiasikannya. Rasa bangga atas prestasi positif ini dapat kamu jadikan sebagai dorongan kepercayaan diri untuk meraih impian dan prestasi selanjutnya.



Sumber: ketau-realitakehidupan.blogspot.com

Para pemenang olimpiade akademik 2011, di Tel Aviv. Banggakanlah prestasi positifmu yang berguna bagi diri sendiri dan orang sekitarmu.



Sumber: [indonesiawonderfulasia.blogspot.com](http://indonesiawonderfulasia.blogspot.com)  
 Ikutlah berpartisipasi dalam membanggakan  
 kekayaan bangsa Indonesia!

Selain itu, sebagai remaja Indonesia, akan lebih baik lagi jika kamu bangga terhadap karya bangsa dan keindahan alam negeri sendiri. Penting untuk kamu ketahui, di mata internasional, negeri kita dijuluki sebagai Surga dari Timur. Julukan ini berasal dari Prof. Stephen Oppenheimer yang menulis buku *Eden in The East* mengenai peradaban prahistorik di wilayah Indonesia dahulu kala. Selain itu, Prof. Arysio Santos, seorang guru besar dan ilmuwan dari Brazil, meyakini bahwa negeri kita adalah Benua Atlantis yang pernah tenggelam pada zaman dahulu kala. Keyakinannya tersebut bukan hasil spekulasi, melainkan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan selama 30 tahun dan telah dibukukan dalam *Atlantis - The Lost Continent Finally Found*. Keren, bukan?

## 7. SEMBRONO MENGELOLA EMOSI

Masalah terakhir yang sering membuat para pelajar dan, sesungguhnya siapa pun, mengalami keterpurukan adalah sembrono dalam mengelola emosi. Kisah berikut ini, yang pernah disampaikan oleh Ustadz Abdullah Gymnasiar (Aa Gym), bisa menjelaskan masalah ini.



Suatu petang ada seorang bapak yang sedang mengendarai mobilnya dengan terburu-buru karena suatu urusan yang amat mendesak. Di tengah perjalanan, ia disalip oleh seorang pemuda yang mengebut dengan sepeda motornya sehingga si bapak terkaget-kaget. Karena emosi, bapak itu memacu mobilnya untuk memburu si pemuda. Saat istri si bapak, yang duduk di sampingnya, mengingatkan agar tidak perlu mengebut, ia malah dimarahi.

Nah, setelah beberapa menit bapak itu mencari "buruannya", ia melihat pemuda itu ada di sebuah SPBU. Maka, berbeloklah bapak itu untuk menemui si pemuda sambil marah-marah. Merasa menjadi sasaran amarah, pemuda itu pun bingung. Setelah tahu ujung pangkalnya, si pemuda berkata jujur kepada si bapak: "Mohon maaf, Pak, saya menyalip Bapak bukan karena saya mau memancing emosi Bapak. Tapi karena saya tidak tahan dengan perut saya yang mulas. Saya terburu-buru mencari SPBU supaya bisa segera ke WC."

Menurutmu, seperti apa raut wajah si bapak ketika mendengar penjelasan pemuda tersebut? Wajah malu atau wajah bangga?

Itulah contoh paling mudah untuk menjelaskan betapa emosi yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan seseorang mengalami rasa malu. Dalam banyak hal, emosi yang tidak terkontrol bahkan bisa menyebabkan seseorang menyesal atau merasa bersalah terus-menerus. Hal ini bisa kita simak dalam kisah yang pernah saya dapatkan dari seorang guru.

Alkisah ada seorang nenek yang mendapati seorang bayi yang tergeletak di depan rumahnya. Bayi itu pun dipungut dan dirawat dengan baik oleh si nenek. Untuk menjaga keamanan si bayi, nenek itu memelihara anjing yang terlatih.

Suatu pagi, si nenek pergi ke sungai untuk mencuci bajunya dan baju si bayi. Tiba-tiba ia dikejutkan oleh kemunculan anjingnya dengan mulut yang berlumuran darah. Tanpa berpikir panjang, si anjing dihajar sampai mati karena ia menyangka anjing itu telah melukai si bayi yang ia tinggal di rumah.

Dengan perasaan yang tidak menentu, si nenek segera bergegas menuju rumah. Betapa kagetnya si nenek karena bayi tersebut dalam keadaan baik-baik saja. Namun, di samping si bayi ada seekor ular yang telah mati dengan darah segar yang berceceran. Si nenek pun sadar, mulut anjing yang berlumuran darah tadi bukan karena menggigit si bayi, melainkan menggigit ular. Betapa besar rasa bersalah dan penyesalan si nenek karena sudah membuat kesimpulan yang salah. Tapi, apa mau dikata. Anjing yang setia itu telah mati untuk selama-lamanya.

Sampai di sini, adakah yang menggajal pikiranmu? Mana di antara tujuh penyebab tersebut yang pernah atau sedang kamu alami? Jika kamu bebas memilih, kamu menginginkan yang mana: terus berikutan dengan penyebab tersebut atau ingin segera berubah menjadi lebih baik?

Pada halaman-halaman berikutnya dalam buku ini, saya berkeinginan kuat untuk mengajakmu segera bangkit, bersatu, dan menang. Bangkit dari kondisi terburukmu. Bersatu dengan



seluruh potensi kebaikan yang ada pada dirimu ataupun lingkungan sekitarmu. Serta menang dalam melawan berbagai tantangan dan rintangan yang menghadangmu. Oleh sebab itu, teruslah berupaya dengan memanfaatkan seluruh potensi dan kemampuan terbaikmu untuk mencari beragam alternatif bagi terciptanya kehidupan yang lebih berarti. Baik bagi dirimu sendiri, keluargamu, sahabat-sahabatmu, maupun bagi masyarakat yang lebih luas.

# #3

## FASE

# "KEPOMPONG"

AKRABI DIRIMU, GUNAKAN KELEBIHANMU,  
DAN BERUBAHLAH MENJADI LEBIH BAIK



"Orang yang memetikkan sebuah kebaikan namun tidak memamerkannya, Allah SWT mencatat baginya satu pahala kebaikan. Sempurna. Orang yang memetikkan sebuah kebaikan lalu memamerkannya, Allah SWT mencatat pahala baginya 10 sampai 100 kali lipat banyaknya." (Rasulullah Muhammad SAW)

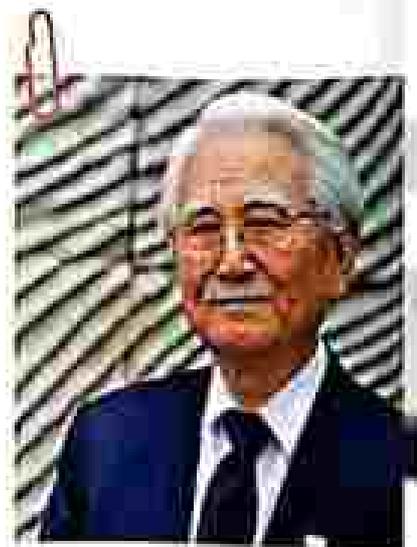
"Apabila di dalam diri seseorang masih ada fase malu dan takut untuk berbuat suatu kebaikan, maka jaminan bagi orang tersebut adalah tidak akan bertemunya ia dengan kemajuan selangkah pun." (Ir. Soekarno)

Setelah berhasil melewati fase "Ulat," kamu sampai pada fase kedua proses *teenage metamorphosis*, yaitu fase "Kepompong". Pada fase ini, kamu perlu melakukan perenungan ulang (*recontemplation*) dan menyisihkan waktu untuk mengenal dirimu sendiri dengan lebih baik.

Pada Bab 2, kamu sudah diberikan gambaran dasar tentang berbagai hal yang menyebabkan remaja terpuruk tidak berdaya. Kini kamu perlu bertanya kepada dirimu sendiri apakah kamu mengalaminya. Jika jawabannya iya, apa yang selanjutnya ingin kamu lakukan? Memilih untuk tidak berubah dan tetap berada dalam keterpurukan atau justru ingin berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan berkembang ke arah yang jauh lebih positif? Kalau kamu tidak ingin terpuruk dalam hal-hal yang menjerumuskan tersebut, yang harus kamu tanyakan sekarang adalah apakah kamu memahami betul dirimu sendiri? Apa kamu tahu tentang potensi, kelebihan dan kekurangan, minat, serta sifat dasar yang dapat kamu ubah atau kembangkan sehingga kamu dapat menjadi remaja yang lebih baik dari sekarang?

Apa pun jawaban dan pilihanmu, yang pasti akan selalu terjadi pergumulan seru dalam batin dan pikiranmu. Namun, satu hal yang mesti kamu sadari, tidak mungkin kamu memperoleh hasil yang baru dengan cara lama. Hasil yang baru atau kondisi yang baru harus diraih dengan cara yang baru juga.

Serupa dengan kata-kata bijak dari Masaaki Imai, pencetus konsep *Kaizen*, "Anda tidak akan pernah mendapatkan kemajuan dalam mengerjakan sesuatu jika Anda



Sumber: Imgaral  
Masaaki Imai adalah seorang kon-  
sultan Jepang yang memb-  
laskan Institut Kaizen.

*melakukannya dengan cara yang persis sama setiap waktu.*" Imai, yang merupakan seorang konsultan manajemen dan peneliti perilaku organisasi berpengalaman yang terkenal di dunia, menegaskan bahwa, baik dalam suatu organisasi perusahaan maupun dalam pribadi seorang individu, tidak akan terjadi perubahan ke arah baru yang lebih baik tanpa adanya perubahan perilaku, proses berpikir, dan proses bertindak yang dilakukan secara terus-menerus.

Karena itu, jika kamu ingin menjadi lebih baik, mau tidak mau kamu harus berubah. Jadikan detik ini dan saat ini juga sebagai momentum titik balik perubahan dirimu. Pahamiilah dirimu sendiri terlebih dahulu. Kenali dan gunakan kelebihan atau keunggulanmu dengan baik. Setelah itu, bertekadlah untuk secepatnya berubah menjadi lebih baik, serta berkomitmenlah untuk benar-benar mewujudkan tekad tersebut dengan tindakan-tindakan yang positif. Ingatlah selalu untuk tidak menyalah-nyiakan waktu dan kesempatan yang Tuhan berikan kepadamu. Ayo, wujudkan dirimu menjadi remaja hebat, pelajar yang pintar, sekaligus pribadi yang berkarakter, sekarang juga! Mau tahu caranya? Ikuti strategi berikut ini.

## AKRABI DIRIMU

Sebagai langkah awal untuk lebih akrab dengan dirimu sendiri, lakukanlah sebuah eksperimen sederhana. Coba kamu bayangkan bila saat ini kamu meninggal dunia. Lho, kenapa begitu? Bikin *ngeri* dan takut! Tenanglah dulu, tidak usah panik. Kendati ini memang tidak mengonakkan, cobalah lakukan sekali ini saja. Ini cuma pengandaian.

Nah, karena kamu telah meninggal, terhentilah semua aktivitasmu di dunia ini. Semua hasrat, keinginan, dan cita-citamu terputus sudah. Semua pertemanan dan persahabatan dengan orang



lain berakhir sudah. Semua hal yang kamu senangi maupun kamu benci, tertinggal sudah. Kamu sudah tidak mungkin lagi melanjutkannya.

Sekarang bayangkan rohmu bisa melihat jasadmu yang terbujur kaku di atas pembaringan. Lalu, kamu juga bisa menyaksikan dan mendengar dengan jelas percakapan orang-orang yang sedang berada di sekelilingmu. Mereka yang tengah berduka adalah keluargamu, tetanggamu, teman-temanmu, dan sanak saudaramu.

Di antara sekian banyak hal yang tengah mereka bicarakan, menurutmu apa saja yang mereka bicarakan tentangmu? Silakan kamu tulis di tabel berikut ini.

Katakanlah kebaikan dirimu  
yang pernah mereka  
pikirkan!

Katakanlah perbuatan  
dirimu yang tengah  
mereka pertanyakan!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Apa, sih, guna kegiatan tadi? Tidak sedikit orang yang suka lupa memerhatikan siapa dirinya yang sesungguhnya. Waktu dan pikiran mereka justru lebih banyak digunakan untuk memerhatikan, mengamati, bahkan mengevaluasi orang lain. Akibatnya, mereka justru lebih mengenal pribadi orang lain daripada diri mereka sendiri. Karena lalai memerhatikan diri mereka sendiri, akhirnya mereka tidak sanggup memaksimalkan kelebihan mereka dan meminimalkan kekurangan mereka. Padahal, untuk menggapai kesuksesan dan kebahagiaan hidup, salah satu syaratnya adalah harus mengetahui dengan baik

apa kelebihan dan kekurangan diri kita. Untuk itulah kegiatan pengendalian tadi kamu lakukan.

Kelebihan dan kelemahan seseorang memang menjadi terbuka saat orang tersebut meninggal dunia. Namun, bukan berarti kamu tidak bisa mengetahui dan mengerti tentang dua hal tersebut saat masih hidup. Caranya?

Pertama, melalui kontemplasi atau perenungan. Yang kedua melalui umpan balik (*feedback*) yang disampaikan oleh orang lain. Yang ketiga melalui tes yang dibuat oleh para profesional berpengalaman yang diakui keabsahannya serta dapat digunakan secara efektif dalam pengembangan diri. Contoh tes yang saya maksud adalah tes-tes seperti paikotes, *fit & proper test*, atau tes-tes lain seperti tes DMI (*Dermathoglyphics Multiple Intelligence*). Untuk lebih jelasnya, mari kita bahas satu per satu.

Ketika seseorang berkontemplasi atau merenung, banyak pertanyaan yang bisa diajukan untuk dirinya sendiri, seperti: apa saja kelebihan atau keunggulan dalam diri saya yang sudah saya manfaatkan? Apa kekurangan atau kelemahan yang telah saya perbaiki? Atau, untuk apa sesungguhnya saya hadir di dunia ini? Mau menjadi seperti apa diri saya sepuluh atau dua puluh tahun yang akan datang? Apakah jalan hidup saya sudah sesuai dengan norma masyarakat ataupun ajaran agama yang saya yakini? Apakah keberadaan diri saya sudah memberi manfaat yang luas bagi orang lain atau yang terjadi justru sebaliknya, sering membuat susah orang lain?

Itulah beberapa contoh pertanyaan yang selayaknya kamu ajukan pada diri sendiri saat sedang berkontemplasi atau merenung. Lalu, bagaimana dengan umpan balik? Apakah setiap ungkapan yang kamu terima dari orang lain bisa disebut umpan balik? Sejauh mana umpan balik bermanfaat bagi dirimu? Sebelum menjawab itu semua, ada baiknya kamu pahami dulu apa itu umpan balik.

Secara sederhana, umpan balik bisa diartikan sebagai hal-hal yang ditujukan pada dirimu atas dasar penilaian atau persepsi orang lain terhadapmu. Penilaian atau persepsi orang lain terhadap dirimu terbangun oleh caramu mengekspresikan diri kepada orang lain, baik lewat cara berpikir, berkomunikasi, maupun bersikap dan berperilaku. Dengan demikian, jika orang lain menilai atau memberi persepsi positif terhadapmu, itu adalah hasil dari ekspresimu yang positif. Begitu pula sebaliknya.

Adalah Joseph Luft dan Harrington Ingham, dua psikolog asal Amerika, yang mengembangkan sebuah teori untuk memahami siapa diri kita yang sesungguhnya. Teori mereka disebut *Johari Window* (Jendela Johari), yang digambarkan sebagai berikut.

	Known to self	Not known to self
Known to others	Arena	Blind Spot
Not known to others	Façade	Unknown

(Ilustrasi Jendela Johari)

Dari gambar di atas, dapat kita pahami bahwa ada empat daerah yang terbangun ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain. Pertama, Daerah Terbuka (*Arena*), yaitu kondisi dan sifat seseorang yang diketahui oleh dirinya sendiri dan orang lain. Daerah Terbuka terdiri atas sifat, perilaku, pengetahuan, keterampilan, kondisi, dan sejarah seorang individu yang sudah umum diketahui oleh orang-orang di sekitarnya. Contohnya, kamu tahu bahwa kamu memiliki bakat menyanyi dan orang lain pun berpendapat sama. Maka, yakinilah bahwa bakat menyanyi yang telah diakui oleh sekitarmu tersebut dapat kamu asah dan kembangkan serta bisa menjadi daya dukung kesuksesanmu di masa mendatang.

Kedua, Daerah Buta (*Blind Spot*) adalah kondisi dan sifat seseorang yang tidak diketahui dengan baik oleh dirinya sendiri, sementara orang lain justru mengetahuinya dengan baik. Individu yang tidak mampu atau tidak mau tahu tentang Daerah Buta inilah yang sering saya sebut sebagai pribadi yang terlena. Ia memiliki suatu kelebihan, tapi tak bisa menggunakannya. Atau, ia memiliki suatu kelemahan, tapi tak menyadarinya. Kalau kamu merasa kondisimu seperti ini, kamu perlu mendengar dan memerhatikan apa yang dikatakan orang lain tentang kamu serta harus mau menerima saran yang bersifat membangun.

Yang ketiga adalah Daerah Tersembunyi (*Facade*), yaitu kondisi dan sifat seseorang yang diketahui dengan baik oleh dirinya sendiri, tetapi orang lain tidak mengetahuinya. Inilah yang disebut sebagai rahasia pribadi. Setiap orang pasti memilikinya. Namun, kamu mesti hati-hati. Jika kamu punya ide yang cemerlang, misalnya, tapi kamu anggap sebagai rahasia sehingga tidak kamu sampaikan kepada orang lain, ide tersebut tentu menjadi percuma. Kamu boleh saja menyimpan rapat hal-hal yang bersifat pribadi. Tapi, kamu harus bisa mengomunikasikan dengan baik hal-hal yang sebenarnya berpotensi untuk mengembangkan dirimu ke arah yang lebih positif. Jika sebelumnya kamu tidak

berani 'tampil', sekarang doronglah dirimu untuk lebih aktif menunjukkan kemampuan.

Pada kuadran yang terakhir, kita mendapati istilah Daerah Misteri (*Unknown*). Ini adalah kondisi dan sifat seseorang yang tidak diketahui oleh siapa pun, bahkan oleh dirinya sendiri. Ini tentu saja sangat merugikan karena bisa saja ada potensi-potensi dirimu yang tidak disadari, baik oleh dirimu sendiri maupun oleh orang lain.

Untuk mempersempit Daerah Misteri, kamu mesti lebih banyak membuka dan mengekspresikan dirimu secara positif di hadapan orang lain, sekaligus lebih banyak mendengarkan, memerhatikan, dan menerima umpan balik yang diberikan orang lain, baik yang positif maupun negatif. Kemudian, sangat penting bagimu untuk mampu menyaring segala hal tersebut agar kamu dapat mengetahui mana yang bermanfaat dan mana yang perlu diabaikan. Khusus untuk umpan balik, ada tiga hal yang perlu kamu perhatikan.

**Pertama**, kamu perlu tahu, dari sekian banyak orang yang memberikan umpan balik, apakah mayoritas mengatakan hal yang sama atau serupa? Jika iya, maka umpan balik itu layak diperhatikan. Contohnya, jika delapan dari sepuluh teman yang mengomentari karyamu mengatakan kamu kreatif dan berbakat, itu artinya kamu memang mempunyai kemampuan yang kreatif dan keterampilanmu tersebut memiliki potensi untuk dikembangkan lebih jauh lagi. Namun, jika yang mengatakan hanya dua orang, jangan buru-buru besar kepala dan jangan juga kamu berputus asa. Mungkin kamu masih perlu belajar mengembangkan kemampuan kreatif tersebut, atau sebaiknya kamu menekuni keahlian lainnya.

**Kedua**, kamu perlu menyadari apakah umpan balik yang kamu terima diberikan secara tulus, jujur, dan "tidak ada udang di

balik batu?" Karena tidak jarang seseorang memberikan umpan balik hanya untuk membuat senang orang yang menerimanya, karena ada maunya, atau berniat *menjahili*. Umpan balik seperti ini tidak perlu ditanggapi dengan serius karena bisa-bisa malah menjerumuskan. Misalnya ada teman yang memujimu dermawan dan baik hati. Padahal, di balik pujian itu dia hanya bermaksud meminta uang kepadamu. Karena itu, ada baiknya kamu lebih berhati-hati terhadap umpan balik seperti ini.

Lalu yang ketiga, kamu perlu menanyakan kepada diri sendiri apakah umpan balik itu membuatmu terinspirasi untuk memperbaiki diri dan mengatasi kelemahanmu, atau tidak? Meskipun terkadang umpan balik yang disampaikan terasa tidak menyenangkan, misalnya kritik yang benar-benar pedas, tetapi jika dibalik itu semua ada pesan untuk perbaikan, maka hal itu layak diperhatikan dan ditindaklanjuti. Cerna baik-baik pesan yang tersirat, jangan keburu panas hati lalu memusuhi si pengkritik.

Dengan memerhatikan ketiga hal tersebut, tiba saatnya bagi kamu untuk memanfaatkan umpan balik yang kamu terima guna lebih memahami diri kamu yang sebenarnya. Apa saja kelebihan diri yang selama ini belum kamu sadari? Apa saja kekurangan diri yang selama ini juga belum kamu ketahui? Apa saja kiat atau cara yang disarankan orang lain yang mesti kamu coba?

Kata orang bijak, pada dasarnya, hidup adalah rangkaian proses demi proses. Maka, menjadi pribadi yang hebat juga hasil dari proses demi proses. Bukan terjadi secara tiba-tiba atau instan. Oleh sebab itu, tidak ada kata terlambat untuk memperbaiki diri, baik melalui kontemplasi maupun umpan balik.

Selanjutnya, pemahaman tentang kelebihan dan kekurangan diri bisa semakin sempurna jika dilengkapi dengan hasil tes. Baik itu *peikotes*, tes bakat dan minat, *fit & proper test*, atau pun tes-tes lainnya. Secara umum, kamu bisa mendapatkan



informasi yang berharga dari hasil tes tersebut yang berkaitan dengan kecerdasan umum, kecerdasan khusus, tipe kepribadian, bakat dan minat, potensi kepemimpinan, kemampuan mengelola sesuatu, dan sebagainya.

Masing-masing kategori tersebut ada peringkatnya. Dari peringkat yang ada, kamu bisa mengetahui apakah kamu termasuk peringkat tinggi, sedang, atau rendah. Kalau berada pada peringkat tinggi, berarti itulah kelebihan atau keunggulan yang bisa kamu manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Namun, jika berada pada peringkat rendah, berarti itulah kekurangan atau kelemahan yang harus terus kamu perbaiki.

Di antara beragam jenis tes tersebut, kamu bisa mengikuti tes DMI (*Dermatoglyphics Multiple Intelligence*), yaitu sebuah tes yang dilakukan hanya dengan cara memindai (*scanning*) sidik jari tangan dengan alat tertentu. Hasilnya sanggup memberimu informasi tentang dominasi otak (otak kiri atau otak kanan), modalitas belajar (*visual*, *auditorial*, atau *kinestetik*), penjelasan kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*) yang dimiliki, serta bidang keahlian atau profesi yang sebaiknya ditekuni.

## GUNAKAN KELEBIHANMU

Setelah kian akrab dengan dirimu sendiri, kamu akan sadar bahwa setiap orang dikaruniai kelebihan sekaligus kekurangan, keunggulan sekaligus kelemahan, dan kebaikan sekaligus keburukan. Semua itu Tuhan berikan kepada setiap hamba-Nya tanpa terkecuali.

Sekarang, semua itu berpulang kepada diri masing-masing. Apakah kamu lebih sering memfokuskan perhatian pada kekurangan, kelemahan, dan keburukanmu, ataukah pada kelebihan, keunggulan, dan kebaikanmu?

Setiap pilihan selalu memiliki konsekuensi yang berbeda. Kalau kamu lebih sering memfokuskan perhatian pada kekurangan, kelemahan, dan keburukanmu, kamu akan menjadi minder atau tidak percaya diri, yang ujung-ujungnya membuatmu tak berdaya. Namun, jika kamu lebih sering memfokuskan perhatian pada kelebihan, keunggulan, dan kebaikanmu dengan tetap rendah hati, kamu akan menjadi makin percaya diri, bangga, dan merasa kuat tanpa harus menjadi sombong.

Atas dasar itulah, jangan ragu-ragu memanfaatkan dan memaksimalkan kelebihan, keunggulan, dan kebaikanmu. Sekecil apa pun kelebihan, keunggulan, dan kebaikan yang kamu miliki, niscaya bisa kamu gunakan untuk menciptakan perubahan positif.

Jika kamu memiliki bakat dan minat yang besar di bidang musik, salurkan dan dalami bidang tersebut dengan belajar dan berlatih secara sungguh-sungguh. Lihat saja contoh nyata orang-orang yang berkomitmen dalam mengembangkan bakat dan minat mereka di dunia musik, seperti Agnes Monica, Tompi, Gita Gutawa, Anggun C. Sasmi, Sandhy Sondoro, Citra Scholastika, dan Slank. Prestasi mereka dan apresiasi masyarakat terhadap kualitas musik mereka tidak diragukan lagi. Bahkan, tidak sedikit di antara para penyanyi dan musisi kita yang sukses mengukir prestasi internasional.

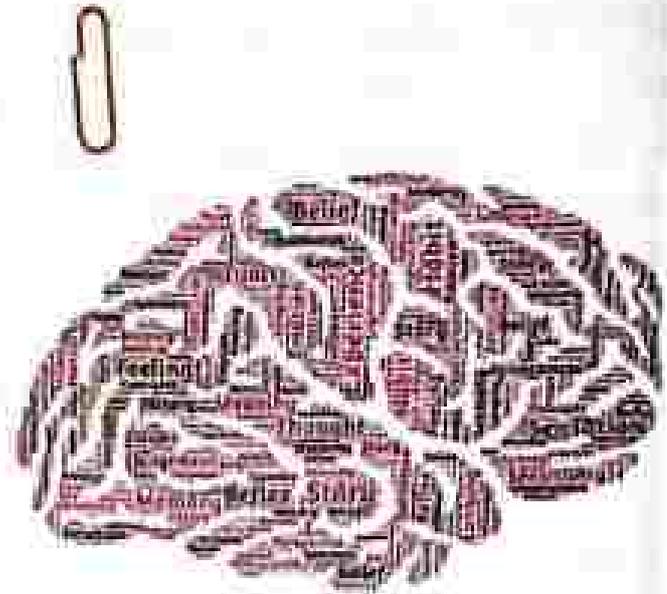
Demikian pula kalau kamu memiliki bakat atau minat yang tinggi di bidang *public speaking*, tidak usah ragu untuk selalu mengasahnya. Perhatikan para presenter atau MC yang sering tampil di televisi dan di acara-acara bergengsi. Perhatikan pula para motivator, juru kampanye, dan orator yang piawai membakar semangat audiensi saat mereka bicara. Mereka semua telah membuktikan bahwa jika bakat atau minat di bidang *public speaking* diasah dengan sungguh-sungguh, maka akan menghasilkan prestasi dan karya yang luar biasa serta berpotensi sebagai sumber penghasilan yang juga luar biasa.



Prof. Dr. Howard Gardner dari Harvard University mengajarkan bahwa sebetulnya setiap orang tidak hanya memiliki satu kecerdasan, melainkan memiliki beragam kecerdasan di berbagai bidang. Konsep inilah yang disebut kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*). Menurutnya, kecerdasan merupakan kebiasaan atau kemampuan seorang

individu yang diasah terus-menerus sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya dan dapat dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Kecerdasan ini terdiri dari kecerdasan musikal dan ritme, visual dan spasial, verbal dan linguistik, logika dan matematik, fisik dan kinestetik, interpersonal, intrapersonal, lingkungan, dan eksistensial.

Dengan demikian, jika kamu merasa lemah di bidang Fisika tetapi hebat di bidang Bahasa Inggris, kamu sebaiknya memfokuskan diri untuk memaksimalkan kemampuan verbal linguistik. Hindari memaksakan diri untuk mati-matian mendongkrak kecerdasan yang sebenarnya adalah kelemahanmu dan mengesampingkan bidang yang justru lebih berpotensi untuk kamu kembangkan. Akibatnya bisa sangat fatal. Kelemahanmu tidak kunjung membaik, sementara keunggulanmu tidak akan maksimal. Rugi, bukan?



Sumber: Pixabay.com

Dengan menyadari berbagai kecerdasan yang dimiliki, kamu dapat memaksimalkannya sekaligus mengatasi kelemahanmu dengan lebih efektif.

Karena itu, cepatlah kamu pastikan kelebihan, kekuatan, atau kebaikan apa yang harus terus-menerus kamu asah dan kembangkan secara maksimal. Tak usah lagi menunda-nunda waktu. Ingat, masa depanmu tergantung pada apa yang kamu kerjakan hari ini! Oke?!

## BERUBAHLAH MENJADI LEBIH BAIK

Pernah mendengar atau membaca kisah perjalanan hidup orang-orang hebat? Atau kamu justru beruntung pernah bertemu langsung dengan mereka? Lalu, apa kesimpulanmu tentang orang-orang hebat tersebut? Apakah perjalanan hidup mereka datar-datar saja atau penuh dinamika? Apakah mereka pernah mengalami keterpurukan sebelum akhirnya menemukan titik balik dan mengubah nasib menjadi sukses dan hebat?

Saya sangat bersyukur karena bisa bertemu, berkenalan, dan saling berbagi dengan orang-orang hebat seperti Aa Gym, Yusuf Mansyur, Fadel Muhammad, Izur Muchtar, Emha Ainun Najib, Kak Seto, Ahmad Dhani, Tung Desem Waringin, Ippo Santoso, Heppy Trenggono, Garin Nugroho, Butet Kertarajasa, Rano Karno, Johannes Surya, dan Neno Warisman. Mereka semua adalah orang-orang hebat yang ahli dan berpengalaman di bidangnya masing-masing.

Dari perbincangan dengan mereka, ada satu kesimpulan yang bisa saya petik. Mereka menjadi hebat karena secara sadar menciptakan titik balik dalam kehidupan mereka. Mereka tidak mau hidup mereka sekedar mengalir datar, apalagi mandek tidak bergerak. Mereka menciptakan momentum untuk perubahan diri mereka sehingga menjadi hebat seperti sekarang.

Boleh jadi kamu bertanya, apakah langkah awal dari titik balik yang mereka ciptakan berjalan mulus-mulus saja? Tentu saja

tidak. Mereka menghadapi rintangan dan tantangan yang tidak kecil. Bukan saja yang datang dari alam atau lingkungan mereka, melainkan juga yang datang dari orang-orang yang ada di sekeliling mereka. Ada yang menyindir, mengolok-olok, atau bahkan mencaci-maki mereka. Namun, mereka tidak pernah menyerah.

Orang-orang yang memiliki semangat juang menghadapi rintangan, seperti tokoh-tokoh sukses tersebut, menyadari bahwa kehidupan bukanlah jalan yang lurus dan mudah dilalui tanpa halangan. Dalam proses mencapai kesuksesan, seseorang pasti mengalami saat-saat keterpurukan dan merasa tersepat serta bingung. Bahkan, ada saat-saat ketika mereka merasa upaya mereka seperti tidak akan pernah berakhir. Namun dengan komitmen, disiplin, dan kerja efektif yang maksimal, mereka dapat melampaui semua halangan tersebut. Terlebih lagi, disertai dengan keyakinan bahwa Tuhan Yang Maha Adil pasti membukakan pintu kesempatan yang terbaik bagi mereka. Hal inilah yang harus kamu contoh dalam usahamu memperbaiki diri.

Selanjutnya, penting untuk kamu ketahui, dalam setiap titik balik kehidupan menuju kondisi yang lebih baik, selalu ada dilema yang membayangi. Pahami dan renungi dengan baik dilema-dilema yang sering muncul berikut ini dan ambil pilihan yang dapat mendukungmu menciptakan pribadi dengan karakter yang lebih hebat.



Sumber: Freemages.com

Dengan komitmen, disiplin, dan kegigihan, pintu kesempatan pasti akan terbuka.

## 1. Antara Kegamangan dan Keyakinan

Saat kamu berniat menciptakan titik balik dalam kehidupanmu, kegamangan dan keyakinan pasti menghampirimu. Jika kamu mengizinkan kegamangan menyelimutimu, kamu akan dipaksa untuk selalu kembali pada kondisi awalmu. Akibatnya, hidupmu tidak akan pernah berubah. Selamanya akan begitu-begitu saja.

Namun, jika kamu lebih banyak mengikuti keyakinan yang sudah kamu tumbuhkan dalam diri, kamu akan mendapati kondisi baru yang bisa jadi belum pernah kamu sadari dan rasakan.

Keadaan terpuruk atau gagal total bukanlah akhir dari segalanya. Bila kamu menghadapinya dengan keyakinan penuh, sikap yang tenang dan bijak, serta semangat pantang mundur dengan diiringi doa yang tulus, energi untuk bangkit akan segera mengalir deras dalam dirimu. Oleh karena itu, kamu harus menganggap setiap tantangan dan rintangan yang menghampirimu sebagai motor penggerak untuk memotivasi dirimu mencapai kemajuan dan kemenangan.



Sumber: Freemage.com

Untuk setiap rintangan yang berhasil kamu lalui, kamu akan semakin dekat dengan kemenangan.

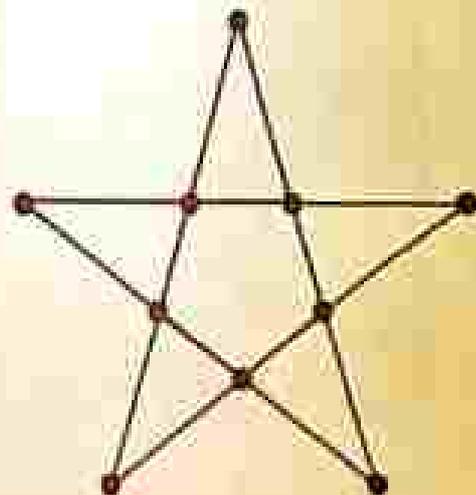
Dengan memilih untuk tetap yakin pada titik balik yang telah kamu canangkan, kamu akan segera memiliki beragam kemungkinan. Bahkan, hal-hal yang awalnya kamu anggap tidak mungkin akan menjadi mungkin dengan sebuah keyakinan.

Agar kamu semakin yakin dengan apa yang baru saya katakan, coba cermati kasus berikut ini.

Suatu hari kamu diminta oleh gurumu untuk membuat formasi barisan dengan sepuluh orang anggota. Formasi barisan yang harus kamu buat terdiri dari lima baris dengan masing-masing baris berisi empat orang. Bagaimana menurutmu, apakah itu memungkinkan? Jika mungkin, bagaimana caranya?

Awalnya, mungkin kamu kebingungan. Sebab, pikiranmu mengatakan bahwa untuk membuat lima baris, di mana setiap baris terdiri dari empat orang, membutuhkan dua puluh orang. Sementara, yang tersedia hanya sepuluh orang.

Dalam kondisi gamang atau tidak yakin, kamu pasti lebih mudah menyerah atau mengatakan tidak mungkin. Namun, bila kamu yakin, kamu pasti bersedia untuk mencoba berbagai kemungkinan. Baik dengan terus mencobanya sendiri atau bertanya kepada orang lain. Sampai akhirnya kamu pun menyadari bahwa formasi barisan yang harus kamu buat ternyata berbentuk bintang.



Sekarang, kamu perhatikan dengan sungguh-sungguh. Jika kamu meminta teman-temanmu berdiri pada setiap sudut, berapakah jumlahnya? Sepuluh orang, bukan? Karena formasinya berbentuk bintang, jumlah barisnya pun ada lima dan pada setiap baris ada empat orang. Klop dengan perintah yang diberikan gurumu!

**KEYAKINAN YANG KUAT** mewujudkan hal-hal yang awalnya dianggap **TIDAK MUNGKIN**.

## 2. Antara Tujuan Hakiki dan Konsekuensi

Hal berikutnya yang selalu mengiringi sebuah titik balik adalah munculnya dua pilihan yang sering membingungkan seseorang, yaitu tujuan hakiki dan konsekuensi. Fakta yang sering terjadi, banyak orang kerap terjebak. Yang seharusnya dipilih adalah tujuan hakiki, tetapi yang diambil justru konsekuensi. Akibatnya, kamu bisa salah langkah.

Untuk memudahkan memahami kasus ini, saya berikan contoh sederhana. Kalau kamu seorang atlet, tujuan hakikimu saat bertanding adalah mengerahkan segenap kemampuan terbaikmu dan bersikap sportif. Sementara menjadi juara atau memperoleh hadiah, seperti medali, tropi, uang, dan ketenaran, merupakan konsekuensi.



Sumber: Pixabay.com

Kesuksesan merupakan konsekuensi dari bekerja dengan gigih, tepat sasaran, semangat, dan disertai visi yang jelas.

Jika kamu memilih untuk berfokus pada mendapatkan hadiah, tanpa disadari, hal itu bisa menjerumuskanmu untuk menghalalkan segala cara. Misalnya memalsukan umur, mencuri *start*, ataupun minum *dopping*. Kamu pasti pernah mendengar kasus-kasus seperti itu.

Contoh lainnya adalah saat hendak menghadapi ulangan atau ujian. Seharusnya, yang menjadi tujuan hakikimu adalah mengerjakan ulangan atau ujian dengan jujur, tenang, dan menggunakan kemampuan terbaikmu. Sedangkan nilai dan kelulusan adalah konsekuensi yang menyertainya.

Ketika kamu lebih memilih untuk berfokus pada tujuan hakiki, tidak mungkin kamu menyontek atau bersusah payah mencari bocoran soal. Namun, jika kamu lebih berfokus pada nilai dan

kelulusan, maka menyontek atau mencari bocoran soal akan kamu anggap sebagai strategi yang halal-halal saja.

Bagaimana jika dirimu ingin menjadi orang yang kaya raya. Apakah boleh memiliki cita-cita seperti itu? Kalau boleh, langkah apa yang mesti kamu lakukan?

Punya cita-cita menjadi kaya raya tentu saja boleh. Apalagi menjadi kaya raya plus dermawan. Sebab, menjadi kaya raya dan dermawan adalah hak setiap manusia. Namun, alangkah indahnya jika proses menjadi kaya raya itu ditempuh dengan disertai prinsip-prinsip yang dibenarkan, yang tidak melanggar norma sosial, hukum, dan agama.

Prinsip yang harus kamu pegang adalah menyadari bahwa menjadi kaya raya merupakan sebuah konsekuensi dari pencapaian tujuan hakiki yang berupa kerja keras, cerdas, ikhlas, dan berkomitmen dengan disertai kreativitas yang tinggi. Tentunya tidak lupa diiringi doa dan keyakinan kepada Sang Pencipta.

Jangan sampai kamu terseret oleh arus 'menghalalkan segala cara' yang sesungguhnya haram dilakukan. Bukankah setiap hari kamu menyaksikan terbongkarnya praktik-praktik korupsi, manipulasi, pencucian uang (*money laundry*), ataupun penipuan yang berkedok investasi? Itu semua terjadi karena orang lebih berfokus pada konsekuensi, yaitu menjadi kaya raya. Karena itulah mereka sangat mudah dirayu dan diseret oleh hawa nafsu. Itulah prinsip yang sangat berbahaya dan menyesatkan.

---

Mulai hari ini, **SINGSINGKAN LENGAN BAJU,**  
**KEPALKAN TANGAN, DAN RAPATKAN DUKUNGAN**  
agar kamu dapat melawan gedaan pengaruh buruk.

---

### 3. Antara Kesenangan dan Perjuangan Keras

Dalam menciptakan titik balik, seseorang juga sering kali dihadapkan pada dilema ketiga, yaitu memilih antara hal-hal yang menyenangkan, walaupun sering kali hanya bisa dinikmati sesaat, dan hal-hal yang membutuhkan perjuangan keras, yang biasanya membuahkan kesuksesan jangka panjang. Mana yang selama ini sering kamu pilih?

Arvan Pradiansyah dalam buku *7 Laws of Happiness* menjelaskan bahwa kesenangan dan kenikmatan (*hedonisme*) pada umumnya dirasakan begitu singkat. Namun, dampak jangka panjangnya sering kali menyengsarakan. Sebaliknya, perjuangan keras yang terasa berat dan susah, ternyata, memiliki dampak jangka panjang yang sangat membahagiakan.

Contoh sederhana: Di hadapanmu terhidang beragam jenis makanan. Bila kamu diminta untuk memilih salah satu, kamu pasti memilih makanan yang menurutmu enak. Dan, biasanya, makanan tersebut memiliki kandungan lemak dan gula yang tinggi. Ketika kamu makan, pasti rasanya lezat dan memuaskan. Tapi setelah kamu telan, kenikmatannya hilang. Artinya, makanan yang tadi kamu anggap sangat enak tak ada lagi bedanya dengan makanan-makanan lainnya. Iya, bukan? Dan, ingat, ketika kamu menuruti keinginanmu untuk terus makan tanpa kendali yang baik, kamu rentan mengalami penderitaan di kemudian hari: terkena obesitas, kolesterol, diabetes, asam urat, dan lain-lain.

Jika kamu lebih memilih makanan yang tinggi kadar serat dan gizi, bukan semata-mata karena kelezatannya, tubuhmu akan cenderung lebih sehat. Selain itu, frekuensi dan takaran makan juga perlu kamu perhatikan agar asupan yang masuk ke tubuhmu tidak melebihi dosis yang dibutuhkan.

Itu semua membutuhkan kedisiplinan diri. Kendati sering terasa sulit dan berat, tetapi dampak jangka panjangnya pasti lebih menguntungkan. Kamu akan menjadi orang yang lebih sehat, lebih sejahtera, dan tentu saja lebih bahagia.

Apakah kesenangan sesaat hanya berkaitan dengan makanan? Tentu saja tidak. Membelanjakan uang demi kesenangan atau kebanggaan semu juga akan berujung pada penderitaan dan kesengsaraan, misalnya membeli rokok.

Survei yang pernah saya lakukan membuktikan bahwa remaja merokok karena beberapa hal. Ada yang ikut-ikutan teman atau takut dianggap ketinggalan zaman dan penakut. Lalu, ada juga yang ingin terlihat lebih *macho* dan ada yang hanya isong mencoba karena melihat orang lain begitu menikmatinya.

0

Di dalam sebatang rokok, banyak terkandung racun yang akan membunuhmu secara perlahan.



Sumber: [bhpkioto.org](http://bhpkioto.org)

Anehnya, di antara remaja perokok yang saya wawancarai tersebut, tak ada satu pun yang sanggup menjelaskan dengan baik dan benar apa manfaat positif dari merokok. Sebaliknya, mereka malah memahami dengan baik bahwa merokok sangat berbahaya, baik bagi diri mereka sendiri maupun orang lain. Dan, sejak bertahun-tahun lalu pun, para ahli kedokteran dan kesehatan sudah menyatakan ada puluhan zat beracun yang terkandung dalam sebatang rokok dan siap merenggut kesehatanmu kapan saja.

Bisa disimpulkan bahwa kesenangan atau kenikmatan sesaatlah yang menyebabkan para remaja merokok. Mereka jarang memikirkan dampak negatif jangka panjangnya, baik bagi kesehatan tubuh maupun kesehatan finansial.

Jadi, bagaimana denganmu? Apakah kamu akan membiarkan dirimu terseret ke dalam arus 'hedonisme' dan bersiap untuk dampak negatifnya? Ataukah kamu lebih memilih berjuang keras guna meraih kesuksesan dan kebahagiaan jangka panjang?

Kalau kamu lebih memilih yang kedua, simaklah nasihat bijak ini.

"Hidup ini hakikatnya adalah belajar. Belajar untuk menyelesaikan setiap teka-teki yang sudah disiapkan oleh-Nya untuk kita, apa pun bentuknya. Yang terpenting adalah, dalam kondisi apa pun, pikirkan dan lakukanlah, selalu, yang terbaik yang kita bisa.

Seberat apa pun masalahmu, kawan, sekelam apa pun beban dalam hidupmu, janganlah kamu berlari, apalagi sembunyi! Temuilah Dia dengan lapang dada dan hati yang bersih. Yakinlah, dengan kesabaran dan ketabahan, kamu akan bisa bertahan dari segala badai cobaan. Saat kamu mendapati masalah, yakinlah, sebenarnya kamu tengah dipersiapkannya untuk menjadi sosok yang tegar dan berani."

Setujukah kamu dengan nasihat bijak tersebut? Saya sangat setuju! Sebab, dengan terus belajar, pengetahuanmu akan terus bertambah. Wawasanmu yang semula sempit dan terbatas berubah menjadi luas dan lapang. Sehingga, kamu akan semakin bemyali menghadapi berbagai situasi yang tak terduga.

Selain itu, kamu juga perlu membangun kemampuan yang unggul dalam beradaptasi terhadap perubahan. Selain berguna untuk proses belajarmu sebagai seorang siswa, kemampuan ini juga akan membantu keseharianmu dalam menghadapi perubahan yang terus terjadi. Tanpa kemampuan adaptasi yang unggul, sangat mungkin kamu akan terasingkir dari laju perubahan dan pembaruan di sekitarmu.

Ketika kelak menjadi mahasiswa, misalnya, kamu harus mampu beradaptasi dengan model belajar yang berbeda, lingkungan pergaulan yang berbeda, hingga cara pengelolaan waktu dan keuangan yang berbeda. Jika kamu masih menggunakan cara-cara lama yang kamu gunakan saat masih sekolah, yang lebih banyak diatur oleh pihak lain, bisa dipastikan kamu akan mengalami keropotan dan kesulitan.

Terakhir, kamu juga harus memelihara sifat gigih dan ulet. Sebab, sebuah kesuksesan sering kali dibarengi dengan ujian dan cobaan yang datang silih berganti. Tanpa kegigihan dan keuletan, kamu akan menjadi pribadi yang rapuh dan mudah menyerah, sehingga kesuksesan dan kebahagiaan akan semakin sulit kamu capai.

Nah, sampailah kita di akhir fase kepompong, yaitu kontemplasi atau perenungan. Saya berharap kamu semakin menyadari siapa dirimu, kekuatan atau kelebihan apa yang bisa kamu manfaatkan untuk mengubah dirimu menjadi lebih baik, dan segera bertekad untuk bisa menciptakan perubahan yang positif pada dirimu. Mulailah berkomitmen dari sekarang bahwa kamu akan memasuki fase kupu-kupu: bertransformasi menjadi remaja hebat, pelajar

cerdas, dan pribadi yang berkarakter yang berguna bagi diri sendiri, keluarga, sekolah, lingkungan, serta bangsa dan negara.

# #4

## FASE

# "KUPU-KUPU"

### PASTIKAN KAMULAH SI REMAJA HEBAT!



"Jika Tuhan berkehendak, apa pun menjadi mungkin.  
Untuk itu, mintalah pada Tuhan dan jangan mengemis  
pada manusia." ([www.gm22.net](http://www.gm22.net))

"Kesenangan yang paling mengagumkan dalam hidup  
adalah melakukan sesuatu yang orang lain anggap  
tidak bisa kita lakukan."  
(Walter Bagshot)

"Apa yang ada di belakang kita dan apa yang ada di  
depan kita merupakan hal sepele dibandingkan dengan  
apa yang ada dalam diri kita."  
(Oliver Wendell Holmes)

Menjadi remaja hebat, remaja yang cerdas dan berprestasi sekaligus berkepribadian baik dengan karakter diri yang luhur, adalah target terpenting untuk saat ini. Namun kamu tentu menyadari bahwa untuk mewujudkan profil seperti itu tidak semudah membalikkan telapak tangan. Sama seperti semua hal lain yang patut diperjuangkan, kamu memerlukan perubahan, kegigihan, dan konsistensi dalam meraihnya.

Jika pada bab sebelumnya kamu mempelajari tentang fase "Kepompong," yang menjelaskan pentingnya kesadaran terhadap keunggulan dan kelemahan yang kamu miliki, sekarang waktunya kamu memasuki fase "Kupu-kupu." Pada fase inilah saatnya kamu bertindak untuk mewujudkan kemampuan dan potensi diri dalam meraih tujuan remaja hebat.

Ketika kamu memiliki tekad yang kuat serta sanggup berjuang, berubah, gigih, dan konsisten dalam mencapai tujuan yang mulia tersebut, percayalah kamu akan selalu didukung dan dibukakan jalan menuju kesuksesan oleh-Nya.

Lalu, apa saja yang perlu kamu lakukan untuk menjadi remaja hebat? Strategi apa yang perlu kamu terapkan dalam keseharianmu sebagai seorang pelajar? Bagaimana pula cara membangun karakter yang unggul? Nah, pada Bab 4 ini, saya akan memberikan cara-cara serta saran untuk membantumu meraih semua itu. Simaklah penjelasan-penjelasan berikut ini!

## STRATEGI MENJADI PINTAR

Untuk mengawali obrolan kita tentang strategi menjadi pintar, saya ingin bertanya kepadamu. Setujukah kamu bila saya mengatakan bahwa meskipun menjadi cerdas dan berprestasi adalah hal yang diinginkan setiap pelajar, tidak semua orang sanggup dan mampu mewujudkannya dengan baik?



Memiliki kecerdasan, terutama di bidang akademik, merupakan dambaan setiap pelajar. Akan selalu ada dorongan dan motivasi dalam diri seorang pelajar yang baik untuk mampu melalui segala hambatan dalam proses belajarnya. Memang, apa buktinya? Banyak. Contohnya banyak pelajar yang rela belajar keras hingga larut malam, entah karena ingin sekadar melampaui batas kelulusan, ingin melakukan usaha terbaik guna memaksimalkan hasil belajar, atau ingin menjadi yang terbaik di lingkungan sekolah mereka.

Banyak juga yang khawatir kalau tidak lulus ujian, sehingga mereka mengikuti les di sekolah atau bimbingan belajar di luar. Bahkan, ada banyak pelajar yang mati-matian ingin masuk sekolah favorit karena berharap dan yakin bahwa sekolah tersebut mampu memaksimalkan potensi kecerdasan akademik mereka. Itulah sedikit bukti yang bisa kamu amati.

Sebenarnya, apabila kamu ingin memiliki kecerdasan akademik, mudah saja. Kamu hanya perlu memahaminya dengan baik. Ibarat orang mau perang, meskipun senjatanya modern dan lengkap, jika tidak punya strategi, senjata yang modern dan lengkap itu menjadi tidak berarti.

Pahamilah, sesungguhnya kamu sudah dibekali "senjata" untuk menjadi cerdas secara akademik sejak lahir oleh Yang Maha Kuasa. Apa itu? Panca Indra, otak, syaraf, dan otot. Namun, jika kamu tidak memiliki strategi dalam memanfaatkannya, ya, percuma saja. Kemampuanmu untuk menjadi cerdas secara akademik tidak akan maksimal. Jadi, pahami dengan baik strateginya.

Ada dua strategi untuk menjadi cerdas secara akademik. Kedua strategi ini cukup sederhana dan sangat menyenangkan jika kamu dalami. Pertama, pahami gaya (modalitas) belajarmu dan

praktikkan dengan konsisten. Yang kedua, kuasai keterampilan belajarmu. Dengan dua strategi ini, proses dan hasil belajarmu akan semakin maksimal dalam waktu yang relatif lebih singkat.

Oke, agar tidak membuang-buang waktu, mari kita bahas dua strategi ini.

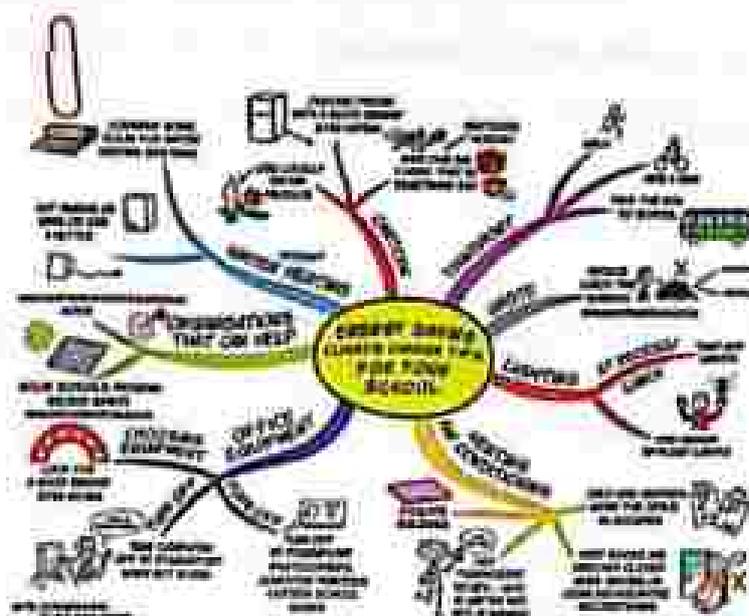
## 1. Gaya Belajar

Menurut Bobbi dePorter dan rekannya Mike Hernacki dalam buku *Quantum Learning*, dalam diri setiap orang terdapat tiga macam gaya belajar yang sama, meskipun hanya akan ada satu yang menonjol. Gaya belajar yang dimaksud adalah **visual** (berkaitan dengan mata), **auditorial** (berkaitan dengan telinga), dan **kinestetik** (berkaitan dengan gerakan).

Sesuai namanya, **gaya belajar visual** adalah kemampuan belajar yang berhubungan erat dengan aktivitas melihat. Seseorang dengan kecenderungan gaya belajar visual, umumnya, merasa nyaman dan mudah memahami pelajaran atau suatu konsep dengan cara melihat. Mereka lebih suka belajar, bekerja, dan bermain dengan hal-hal yang menstimulasi daya penglihatan mereka, baik itu berupa gambar, simbol, grafik, denah, peta, diagram, foto, film, tulisan atau literatur, dan warna-warni.

Trik belajar untuk orang yang memiliki gaya belajar visual adalah sebagai berikut:

- *Mind mapping* (peta pikiran).
- Memberi warna pada kata atau kalimat penting yang terdapat dalam buku.
- Menambahkan gambar pada buku catatan.
- Memvisualisasikan hal-hal yang sedang dipelajari dalam otak.
- Membuat skema untuk ringkasan materi yang telah dipelajari.



Sumber: [learningfundamentals.com/au](http://learningfundamentals.com/au)

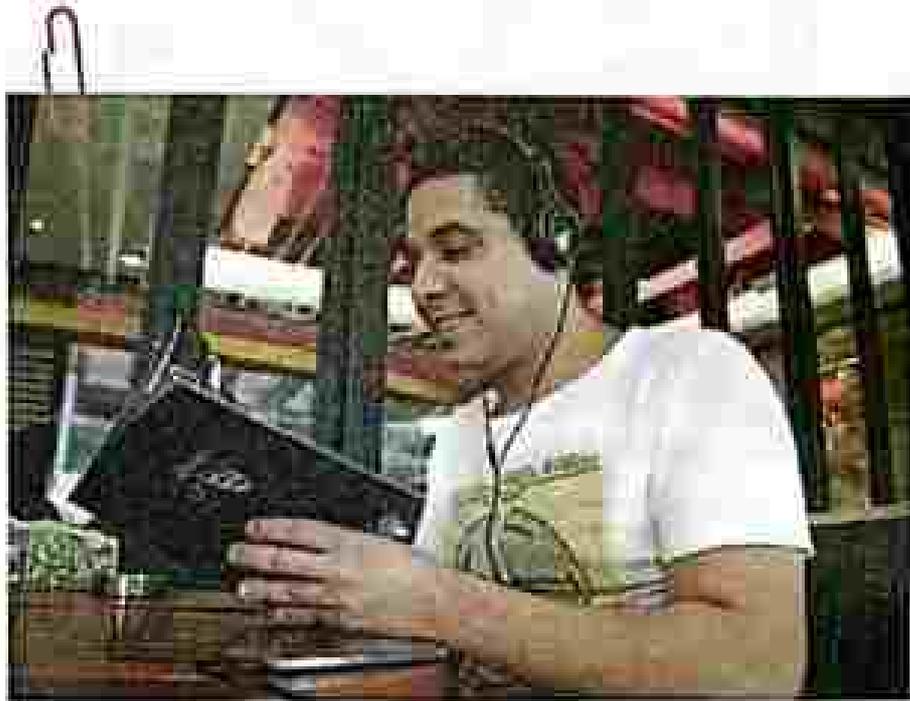
Ini adalah contoh mind map, sebuah metode yang ditemukan oleh Tony Buzan.

Berikutnya adalah gaya belajar auditorial, yaitu kemampuan belajar bawaan yang berhubungan erat dengan aktivitas mendengar. Seseorang dengan kecenderungan gaya belajar auditorial, umumnya, merasa nyaman dan mudah memahami apa yang sedang dipelajari bila ia mendengar sesuatu. Entah itu berupa dongeng atau cerita, nyanyian, instrumen musik, suara burung, suara air mengalir, atau suara-suara lain yang menurutnya enak didengar.

Trik yang bisa dipakai oleh orang yang cenderung cocok dengan gaya belajar auditorial adalah:

- Mendengarkan musik saat sedang belajar.
- Mengeraskan suaranya saat sedang membaca agar bisa didengar oleh telinganya sendiri.
- Merekam suaranya saat membaca agar bisa didengar kembali pada lain waktu.
- Mendengarkan hal-hal yang sedang dipelajari.

- Meminta teman untuk bercerita.
- Mendengarkan CD pembelajaran atau *audiobook*.



Sumber: Fixaboy.com

Kamu bisa saja belajar sambil mendengarkan musik atau lagu yang kamu suka.



Sumber: Fixaboy.com

Ber eksperimen akan menjadikanmu terlatih dan mampu mengingat lebih lama.

Gaya belajar yang terakhir adalah gaya belajar *kinestetik* yang merupakan kemampuan belajar yang berhubungan erat dengan aktivitas bergerak. Seseorang dengan kecenderungan gaya belajar kinestetik, umumnya, merasa lebih nyaman dan lebih mudah memahami apa yang sedang dipelajari bila ia melakukan atau mengerjakan sesuatu.

Entah itu berupa diskusi, presentasi, berdebat, kerja kelompok, pengamatan lapangan, atau melakukan eksperimen.

Trik yang bisa dipakai oleh orang dengan gaya belajar kinestetik adalah:

- Menggerakkan jari atau pensil saat sedang membaca.
- Membuat rangkuman dari hal-hal yang telah dipelajari.
- Melakukan diskusi kelompok.
- Mempraktikkan teori-teori yang sudah dipelajari.

Setelah mengetahui tiga macam gaya belajar tersebut, tugas kamu berikutnya adalah memastikan mana di antaranya yang menjadi gaya belajarmu yang paling dominan: visual, auditorial, atau kinestetik. Kalau kamu sudah benar-benar yakin dengan kecenderungan gaya belajarmu, kamu tinggal mempraktikkannya. Dengan begitu, kamu akan lebih nyaman saat belajar, lebih menikmati prosesnya, serta mendapatkan hasil yang jauh lebih memuaskan. Bukankah itu yang selama ini kamu inginkan?

## 2. Keterampilan Belajar

Selain memaksimalkan gaya belajarmu yang paling dominan, kamu juga harus menguasai teknik keterampilan belajar agar proses belajarmu efektif dan ilmu yang didapat maksimal. Para ahli pembelajaran sepakat bahwa keterampilan belajar (*learning skills*) terdiri dari keterampilan membaca (*reading skills*), keterampilan menulis (*writing skills*), keterampilan mencatat (*skills noted*), dan keterampilan mengingat (*recall skills*).

Perhatikan bahwa tingkat keterampilan yang kamu miliki berbanding lurus dengan usaha dan waktu yang kamu benkan untuk melatih dan mengasahnya. Artinya, semakin sering kamu berlatih dan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan

keterampilan membaca, menulis, mencatat, dan mengingat, semakin mahir pula kamu melakukan keterampilan tersebut. Jadi, berlatihlah sesering mungkin dengan berbagai macam cara.

### a. Keterampilan Membaca (Reading Skills)

Mari kita mulai dengan membahas pentingnya keterampilan membaca. Jarang membaca adalah salah satu penyebab utama seorang remaja gagal mencapai kesuksesan akademik. Namun, tidak semua remaja senang atau bahkan tertarik untuk membaca. Jika minat untuk melakukannya saja tidak punya, bagaimana bisa melatih keterampilan membaca? Saya punya beberapa saran yang dapat kamu praktikkan agar minat dan gairah membacamu meningkat.

Pertama, bangunlah kebiasaan membaca dengan membaca bahan bacaan apa pun yang benar-benar kamu sukai. Nah, untuk membaca buku pelajaran, mulailah dari bagian atau halaman yang membahas topik yang kamu sukai atau yang lebih kamu kenal. Sebab, jika kamu mulai dengan membaca halaman atau bagian yang benar-benar kamu sukai, hasrat kamu untuk melanjutkan membaca ke halaman atau bagian yang lain pasti lebih besar.

Akan sangat berbeda bila kamu mulai membaca justru dari halaman atau bagian yang tidak kamu



Sumber: Pixabay.com

Membaca akan menambah pengetahuan dan wawasan. Dengan banyak membaca, kita pun menjadi lebih cerdas.

sukai. Hasrat kamu untuk membaca halaman atau bagian berikutnya pasti akan meredup atau, malah, membuatmu kehilangan minat untuk melanjutkan membaca. Karena itu, membaca buku tidak harus urut dari depan ke belakang. Kamu boleh memulainya dari halaman atau bagian yang mana pun, asalkan kamu benar-benar menyukainya.

Yang kedua, bacalah dengan cara "ngemil", sedikit demi sedikit seperti saat makan *snack* di waktu senggang. Ini artinya kamu tidak harus menargetkan waktu tertentu untuk membaca buku, terutama buku pelajaran. Apalagi menargetkan sekali baca harus langsung selesai. Hal ini hanya akan membuatmu lelah.

Lakukanlah senyaman mungkin dengan memanfaatkan setiap kesempatan yang ada. Kalau ada kesempatan atau waktu luang selama tiga puluh menit, gunakanlah tiga puluh menit itu untuk membaca. Meskipun hanya menyelesaikan sepuluh hingga lima belas halaman, tidak apa-apa. Kamu bisa melanjutkannya pada kesempatan lain. Yang penting kamu tetap punya gairah dan semangat untuk terus membaca. Jangan gunakan seluruh waktumu untuk mengejar target membaca buku pelajaran, coba selingi dengan istirahat, mengobrol, atau merenggangkan badan agar kamu tidak merasa terforsir, bosan, atau bahkan mengantuk.

Lalu yang ketiga, buatlah hubungan antara makna dari tiap topik bacaan dengan aplikasinya di dunia nyata. Dengan membayangkan hubungan tersebut, kamu bisa terinspirasi untuk menciptakan ide, sikap, atau tindakan tertentu. Misalnya, kamu berhasil menghubungkan makna dari isi suatu buku dengan pekerjaan atau profesi yang menurutmu sangat prospektif di masa depan. Hasilnya, kamu jadi lebih mudah menentukan program studi apa yang mesti kamu tekuni di perguruan tinggi nanti agar bisa meraih profesi tersebut.

Dengan melakukan hal ini, kamu juga bisa menyadari bahwa buku tersebut tidak berisi teori yang membosankan. Melainkan berisi ilmu, fakta, atau pesan moral yang benar-benar dapat diterapkan atau berguna di keseharianmu. Keterampilan menghubungkan makna dari berbagai buku, artikel, atau teks dengan sumber, gaya penulisan, dan perspektif yang berbeda-beda juga akan sangat berguna ketika kamu melakukan penulisan akademik. Contohnya esai untuk lomba, skripsi, makalah, dan lain-lain.

Yang keempat, pahamiilah inti dari isi buku. Jika buku tersebut terdiri dari beberapa topik penjelasan atau bab, perhatikan ide-ide atau informasi-informasi yang menjadi pusat pembahasan dari masing-masing bagian tersebut. Inti dari isi buku, umumnya, bisa kamu kenali dari kata atau kalimat yang dicetak tebal, dicetak miring, atau diletakkan pada bingkai dalam halaman buku.

Terapkan cara-cara tersebut ketika kamu membaca. Saya jamin kamu akan jauh lebih bersemangat dalam membaca. Hasilnya, kamu tidak hanya akan mendapatkan ilmu dari berbagai bidang, tetapi juga menjadi berwawasan luas dan berdaya pikir hebat, dan kosakatamu pun akan bertambah menjadi jauh lebih mengagumkan dibanding remaja lainnya. Luar biasa!

## b. Keterampilan Menulis (Writing Skills)

Bagaimana dengan keterampilan menulis? Apakah ada juga trik khusus yang dapat membuat para pelajar semakin piawai menulis? Tentu saja ada.

Perlu kamu ketahui, menulis adalah keterampilan menuangkan ide, rencana, pikiran, perasaan, atau pengalaman dalam bentuk tulisan. Bentuk dan sifatnya bisa bermacam-macam. Ada puisi, pantun, syair, artikel, proposal, catatan harian, buku, novel, makalah, skripsi, tesis, atau disertasi.

Agar kamu lebih terampil menulis, pertama-tama yang harus kamu lakukan adalah menulis apa saja yang pernah, sedang, atau hendak kamu pikirkan, rasakan, dan alami. Jangan pernah malu untuk menuliskan berbagai hal yang menarik perhatianmu, yang kamu rasakan, atau yang kamu tahu. Tapi bagaimana jika proses menulismu berhenti tiba-tiba? Mendadak kamu merasa otakmu kosong sehingga kamu tidak tahu mau menulis apa lagi. Apa solusinya?



Sumber: Pixabay.com

Selain untuk melatih keterampilanmu, rajin menulis juga bisa menjadi terapi yang baik.

Solusinya adalah dengan tetap menulis! Teruslah menulis tanpa memedulikan bagus tidaknya kata yang kamu pilih. Jangan pedulikan kesinambungan cerita atau keabstrakan penjelasan, dan abaikan tata bahasa. Lho, kok?

Karena ini baru permulaannya, saat kamu menumpahkan isi hati dan kepala, serta merangkai kerangka penulisan untuk membangun karya tulis yang sempurna. Sama seperti saat kamu menumpahkan kepingan-kepingan puzzle dan merangkainya kembali menjadi gambar yang utuh, dalam proses menulis pun kamu masih bisa memperbaiki tulisan tersebut menjadi lebih tertata dan lebih jelas lagi.

Tahukah kamu, penulis profesional, baik literatur keilmuan, esai, artikel, hingga novel, menghabiskan waktu jauh lebih banyak untuk mengedit, meneliti sumber referensi, dan mencari inspirasi

daripada melakukan kegiatan menulis itu sendiri? Membaca, berdiskusi, dan membuka Internet adalah sebagian kecil dari banyak hal yang bisa kamu lakukan untuk mendapatkan ide dan melancarkan proses penulisan.

Nah, dengan berlatih menulis secara terus-menerus tentang topik apa saja, ritme menulismu akan tetap terjaga dengan baik. Kamu juga tidak akan merasa kaget ketika disuruh menulis esai dalam waktu yang terbatas, contohnya ketika ujian. Ditambah lagi, ide-ide baru bisa tiba-tiba muncul ketika kamu tetap menulis, menjadikan kamu seseorang yang kreatif. Seandainya apa yang kamu tulis pada akhirnya tidak terpakai, toh kamu tidak rugi apa-apa, kan?

Keadaannya tentu sangat berbeda jika kamu memilih untuk tidak menulis; baik karena memang tidak tertarik, malas, atau merasa kesulitan. Meskipun kamu memijit-mijit kepala atau mengelus-elus jidat, belum tentu segera terpikirkan sebuah ide tulisan atau tahu dari mana harus memulai. Dengan berhenti menulis, ritme menulismu bisa berantakan. Untuk memulainya lagi bukanlah pekerjaan yang mudah. Bayangkan jika ini terjadi ketika kamu sedang ujian esai di sekolah. Gawat, bukan? Karena itu, biasakanlah menulis.

Kamu bisa menggunakan teknik *mind mapping* untuk merangkai berbagai ide dari suatu topik. Teknik ini juga sangat berguna dalam mengembangkan kerangka penulisan. Misalnya, ketika kamu hendak menulis tentang batik, kamu bisa menguraikan sejarah asal-usul batik, motif-motif batik, proses pembuatan batik, dan bahan-bahan yang dipakai untuk membatik.

Jika mau dikembangkan lagi, kamu bisa menambahkannya dengan menulis tentang modifikasi batik masa kini, tokoh-tokoh pelestari batik, acara-acara yang paling cocok dengan *dress code*

batik, dan pusat-pusat pengembangan batik yang masih tetap bertahan sampai saat ini.

Dengan teknik *mind mapping* semacam ini, kamu tidak akan pernah kekurangan gagasan atau bahan untuk menulis. Jadi, tanpa terasa, tulisanmu pun bisa menjadi berlembar-lembar banyaknya. Asyik, bukan?

Yang tidak kalah penting untuk selalu diingat, orang akan mudah menulis kalau ia rajin membaca. Sahabat saya bisa menulis lebih dari dua puluh judul buku dalam waktu dua tahun. Dahsyat, bukan?

Perlu kamu ketahui, dia bisa menjadi seperti itu karena termasuk orang yang "gila" membaca. Baginya, buku laksana sepotong pizza yang amat lezat. Kapan pun dan di mana pun, membaca adalah keasyikan yang selalu dia nikmati.

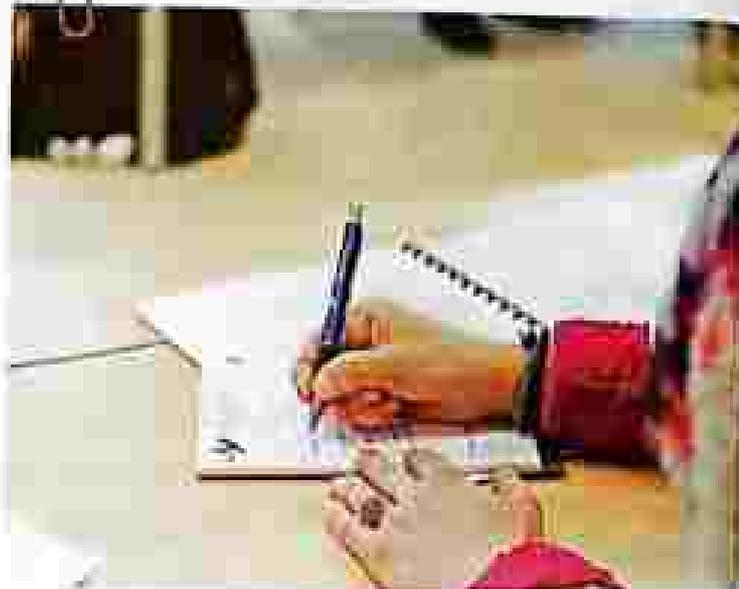
Nah, kalau kamu termasuk orang yang suka atau bahkan keranjingan membaca, sesungguhnya kamu memiliki potensi untuk menjadi penulis hebat. Tinggal kamu mau mencobanya atau tidak.

### c. Keterampilan Mencatat (Note Skills)

Tahukah kamu apa bedanya menulis dan mencatat? Kalau menulis, saya percaya kamu sudah paham karena baru saja dijelaskan. Lalu, apa yang dimaksud dengan mencatat?

Secara sederhana, mencatat dapat diartikan sebagai menyimpan atau merekam informasi atau data penting dalam bentuk catatan. Misalnya mencatat materi pelajaran yang diterangkan

bapak atau ibu guru, mencatat hasil rapat OSIS ketika bertugas sebagai notulis, mencatat hasil wawancara dengan narasumber ketika mencari berita untuk tabloid sekolah, atau mencatat resep masakan yang kamu lihat di televisi.



Sumber: Pixabay.com

Mencatat merupakan keterampilan yang sulit, karena kamu harus bisa menyaring mana yang penting dan mana yang tidak penting.

Keterampilan mencatat yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh kemampuannya memahami dan mengambil inti sari dari sebuah informasi atau data yang ia terima. Hal ini diperlukan karena sangat tidak mungkin mencatat seluruh informasi atau data yang bersifat "sekilas dengar," misalnya saat gurumu menerangkan pelajaran secara lisan. Catatan ini berguna untuk membantumu menyimpan informasi atau data yang penting tersebut. Apa kamu masih bisa ingat informasi itu lima hari kemudian, kalau kamu tidak mencatatnya? Kecuali kamu punya kemampuan memori eidetik (ingatan fotografis), tentu saja tidak. Karena itu, kamu harus berlatih mencatat secara berkala dan berkelanjutan agar keterampilanmu semakin baik.

#### d. Keterampilan Mengingat (Recall Skills)

Sebagai salah satu bagian dari keterampilan belajar, keterampilan mengingat sangatlah penting untuk kamu kuasai, terutama

ketika kamu sedang menghadapi ulangan atau ujian. Kendati ulangan atau ujian yang kamu hadapi bersifat terbuka (*open book*), keterampilan mengingat tetaplah penting.

Keterampilan mengingat sangat dipengaruhi oleh sering tidaknya seseorang mengulang segala sesuatu yang telah dipelajari atau dijalani. Orang yang sudah berulang kali melewati jalan atau gang tertentu pasti lebih hafal rutenya dibandingkan orang yang baru pertama kali melewatinya.

Begitu pula orang yang sudah berulang kali membaca Harry Potter ditambah sudah menonton filmnya, tentu menjadi lebih piawai menceritakan kembali jalan ceritanya dibandingkan orang yang baru sekali membacanya.

Dalam *neuroscience* (ilmu tentang jaringan otak) disebutkan bahwa otak manusia memiliki ratusan miliar neuron atau sel-sel otak yang saling berhubungan. Saat kamu sedang belajar, impuls-impuls elektromagnetik melaju melintasi rute-rute yang menghubungkan setiap neuron.

Ketika kamu melakukan sesuatu secara berulang-ulang, rute-rute yang dilalui impuls-impuls elektromagnetik tersebut menjadi semakin kuat. Persis seperti jalan setapak yang ada di lereng gunung. Semakin sering dilewati orang, jalan setapak itu akan semakin terbentuk dan semakin jelas.

Begitu juga dengan memori yang ada di otakmu. Semakin sering kamu mengulang apa pun yang kamu pelajari, akan semakin kuat kemampuan memori otakmu. Hasilnya, kamu akan semakin mudah dan cepat untuk mengingat berbagai informasi yang kamu butuhkan.

Selain itu, keterampilan mengingat juga ditentukan oleh ada tidaknya faktor emosi yang mendalam yang menyertai sebuah

kejadian atau peristiwa. Karena itu, sangat bisa dimengerti bila seseorang sanggup untuk terus mengingat kapan saat jatuh cinta atau putus cinta, terutama untuk yang pertama kali. Hal ini dikarenakan kejadian-kejadian seperti itu mengandung unsur emosi yang sangat mendalam.

Selaras dengan hal itu, jika kamu berusaha dengan sepenuh hati untuk mencintai materi pelajaran yang sedang kamu pelajari atau menyukai cara gurumu mengajar, maka apa yang kamu pelajari akan lebih mudah dipahami dan lebih kuat tersimpan dalam ingatan.

Yang belum banyak diketahui, keterampilan mengingat ternyata juga dipengaruhi oleh waktu dan kualitas tidurnya. Kenapa bisa begitu? Inilah penjelasan yang disampaikan oleh Dokter Felix Chikita Fredy dalam artikel yang dimuat di situs Kompasiana tanggal 28 Juni 2013.

### Tidur dapat meningkatkan daya ingat.

Pembentukan memori jangka panjang selalu didahului pembentukan memori jangka pendek. Gail S., peneliti dari University of Liege, Cyclotron Research Centre, Belgia, mengatakan bahwa setelah menghafal sesuatu, memori yang terbentuk mudah hilang. Agar tidak hilang, memori itu harus diubah menjadi permanen. Perubahan ini berlangsung pada sel otak dan dikenal dengan istilah konsolidasi memori. Saat tidurlah konsolidasi ini terjadi.

Proses yang terjadi sangat unik. Menurut Daoyun J. dan Matthew A.W., peneliti dari Massachusetts Institute of Technology, Amerika, apa yang dipelajari dan dialami sehari-

hari akan diulang kembali oleh otak saat tidur, bak film yang diputar secara otomatis. Pemutaran film ini akan menguatkan memori tersebut.

Avi Karni, peneliti dari Haifa University, Israel, meneliti pengaruh tidur terhadap kinerja dan daya ingat. Hasil penelitian memperlihatkan responden yang tidur di antara kesibukannya bekerja menunjukkan peningkatan kinerja dan daya ingat dibandingkan responden dengan tingkat kemampuan sama yang tidak tidur. Penelitian pada anak-anak yang dilakukan oleh Dewald J.E. pada tahun 2010 juga menunjukkan hal serupa. Anak-anak yang cukup tidur menunjukkan performa di sekolah yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang kurang tidur.

Dari artikel tersebut, kian jelas bahwa waktu dan kualitas tidur sangat memengaruhi daya ingat seseorang. Setelah mengetahui hal ini, apa yang mestinya kamu lakukan? Masih mau begadang nonton televisi, main game, *surfing* Internet, dan keluyuran sampai larut malam hanya untuk bersenang-senang atau segera tidur saat waktu istirahat tubuhmu telah tiba? Jika kamu menyadari apa yang terbaik untuk kesehatan fisik, mental, dan batinmu, kamu pasti tahu mana yang harus dipilih.

Nah, itulah hal-hal yang berkaitan dengan pemanfaatan gaya belajar serta beberapa keterampilan yang perlu kamu tingkatkan dan kembangkan. Sangat penting bagimu untuk memanfaatkan hal-hal tersebut dengan efektif dan maksimal, agar kamu dapat meraih kecerdasan akademik dan prestasi yang gemilang.

Tapi, masih ada lagi yang harus kamu perhatikan dengan sungguh-sungguh kalau kamu ingin menjadi remaja hebat. Remaja

yang hebat selalu memikirkan masa depannya. Kenyataannya adalah masa depanmu dipenuhi dengan para pesaing kompetitif, semakin beragamnya profesi, dan tantangan dalam memenuhi spesifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh berbagai bidang. Karena itu, berprestasi di bidang akademik saja tidaklah cukup! Mengapa begitu?

Prestasi akademik yang kamu capai memang berpengaruh besar terhadap penilaian kompetitifmu di mata masyarakat, institusi kerja, rekanan usaha, hingga negara dan bangsa nantinya. Tapi mereka juga sangat memerhatikan karakter pribadimu! Karakter pribadi seseorang merupakan hasil perpaduan antara akhlak, moral, dan daya juang yang dimilikinya. Alhasil, orang dengan karakter berkualitas unggul akan sangat dihargai di manapun dia berada. Karena itu, penting sekali bagimu untuk membangun karakter unggul di dalam diri sedini mungkin.

## MEMBANGUN KARAKTER UNGGUL

Salah satu hasil riset yang pernah dirilis oleh Harvard University di Massachusetts, Amerika Serikat menyebutkan bahwa keberhasilan seseorang dalam mendapatkan pekerjaan ditentukan 80% oleh sikap atau karakternya dan 20% oleh kecerdasan akademiknya. Namun yang sering terjadi selama ini, termasuk di Indonesia, biaya pendidikan justru dialokasikan 100% untuk mengejar persentase 20% tersebut.

Akibatnya menyedihkan dan tragis. Banyak institusi pendidikan yang hanya mampu menghasilkan alumni-alumni pintar namun miskin karakter. Para alumni ini memang memiliki nilai rapor dan ijazah yang mengagumkan, tetapi karakter yang tercermin dari sikap dan perilaku mereka sering berdampak negatif bagi diri mereka dan orang-orang di sekitar mereka.

Ada yang bersikap mudah menyerah saat menghadapi masalah atau kesulitan hidup, ada pula yang mudah tersulut emosinya dan menggunakan kekerasan fisik ketika bermaksud menyelesaikan masalah atau kesulitan hidup. Ada yang tidak memiliki rasa hormat yang pantas kepada orang yang lebih tua. Ada juga yang cenderung melecehkan aturan atau tata tertib sehingga berperilaku tidak disiplin dan menyusahkan lingkungan.

Coba kamu perhatikan, apakah sekolah-sekolah di daerahmu juga seperti itu? Mungkin saja muridnya pintar, tapi sering sekali tawuran, melanggar aturan lalu lintas, melakukan tindakan asusila, atau melakukan tindakan-tindakan negatif lainnya. Bahkan, ada kesan kuat bahwa mereka begitu bangga kalau berani melanggar aturan dan hukum yang ada.

Contohnya gampang, lihat saja ketika kelulusan. Tidak lama setelah mereka dinyatakan lulus dari sekolah, ada saja remaja pelajar yang lebih memilih untuk mencoret-coret baju seragamnya lalu konvoi dan hura-hura di sepanjang jalan. Peristiwa seperti ini selalu terulang

setiap tahun. Boleh saja merayakan kesuksesan, tapi jangan meresahkan dan menyusahkan orang di sekitarmu! Masih banyak, kok, cara-cara yang jauh lebih positif untuk melampiaskan perasaan bangga,



Sumber: Pixabay.com

Olahraga adalah salah satu bidang yang bisa membantumu belajar membangun karakter yang unggul.

lega, senang, dan syukur tersebut. Bekerja sama mengumpulkan baju-baju seragam yang sudah tidak dipakai lagi untuk disumbangkan ke pihak yang membutuhkan adalah salah satu contoh bentuk syukur dengan saling berbagi.

Lalu, kamu termasuk kelompok yang mana? Termasuk kelompok remaja dengan karakter yang cenderung negatif dan tidak terkendali atau kelompok remaja yang berkarakter positif dan mampu mengontrol diri? Kalau kamu merasa yakin termasuk dalam kelompok kedua, atau sedang berusaha keras masuk kelompok kedua, apakah kamu menerima tantangan yang lebih besar untuk menjadi remaja berkarakter unggul?

Nah, berikut ini saya akan memberikan penjelasan mengenai tujuh aspek utama yang kualitasnya harus ditingkatkan agar kamu bisa menjadi remaja berkarakter unggul. Penjelasan dari aspek-aspek ini merupakan modifikasi dari konsep *Six Pillars of Character* yang dikembangkan oleh Josephson Institute of Ethics, sebuah lembaga organisasi nonprofit yang berfokus pada pendidikan etika di seluruh segmen masyarakat. Di buku ini, saya menyebut aspek-aspek karakter unggul tersebut sebagai 7 Pilar Karakter Kelas Dunia.

Selain itu, saya juga akan memberikan berbagai tips yang sesuai untuk tiap aspek karakter, yang dapat kamu gunakan untuk melatih diri dalam membentuk pribadi yang berguna bagi lingkungan dan orang di sekitar, diterima oleh masyarakat dengan baik, sukses dalam usaha, dan diberkahi oleh Tuhan Yang Maha Esa. Sekarang, silakan kamu simak penjelasannya!

## 1. Spiritualitas (*Spirituality*)

Apa itu spiritualitas? Seberapa penting spiritualitas bagi kesuksesan dan masa depan seseorang? Menurut Sanerya Hendrawan, Ph.D.,

spiritualitas bisa dimaknai sebagai sesuatu yang membuat seseorang selalu tersambung dengan Tuhan sebagai *causa prima* (penyebab utama) kehidupan ini. Spiritualitas juga dianggap memiliki status dan nilai yang lebih tinggi daripada materi.

Jika seseorang mampu meningkatkan aspek spiritual dalam dirinya dengan baik, ia akan dapat mengembangkan mentalitas keberlimpahan (*abundance mentality*) yang melahirkan sifat, sikap, dan perilaku dermawan. Sebaliknya, menurunnya aspek spiritual di dalam diri seseorang akan menumbuhkan kecenderungan materialisme yang justru melahirkan mentalitas kelangkaan (*scarce mentality*) yang pada akhirnya membentuk sifat, sikap, dan perilaku serakah.

Sebagai calon pemimpin bangsa di masa depan, kamu mesti bisa belajar dari berbagai kasus yang telah menyeret orang-orang terhormat di negeri ini ke dalam jurang kehinaan dan kenistaan karena mereka lebih mementingkan aspek materi ketimbang spiritual. Materi atau harta benda memang sangat kita butuhkan, tetapi untuk mendapatkannya harus selalu berpedoman pada aturan dan etika yang berlaku. Menghalalkan segala cara untuk mendapatkan kekayaan materi tidak akan pernah membawa seseorang ke akhir yang membahagiakan.

Dalam membangun karakter spiritualitas ini, kamu perlu mengetahui apa saja dimensi spiritualitas. Dr. Taufiq Pasiak, penulis buku *Tuhan dalam Otak Manusia*, menjelaskan bahwa dimensi spiritualitas terdiri dari empat hal, yaitu makna hidup, emosi positif, ritual, dan pengalaman spiritual.

Keempat dimensi spiritual tersebut memiliki definisi dan indikator sebagai berikut:



Dimensi Spiritualitas	Definisi	Indikator
Makna hidup	<p>Manifestasi spiritualitas dalam hubungan sosial (interpersonal), di mana seseorang bermanfaat, menginspirasi, dan mewariskan sesuatu yang bernilai bagi kehidupan manusia. Hal ini merupakan caranya mendapatkan eksistensinya yang unik sebagai manusia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menolong dengan spontan</li> <li>2. Memegang teguh janji</li> <li>3. Memaafkan (diri dan orang lain)</li> <li>4. Berperilaku jujur</li> <li>5. Menjadi teladan bagi orang lain</li> <li>6. Mengutamakan keselarasan dan kebersamaan</li> </ol>
Emosi positif	<p>Manifestasi spiritualitas dalam hubungan intrapersonal, di mana kemampuan berpikir seseorang melampaui perasaannya. Dengan ini seseorang memiliki nilai-nilai kehidupan yang didasari oleh kemampuan berpikir yang tepat.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Senang terhadap kebahagiaan orang lain</li> <li>2. Menikmati dengan kesadaran bahwa segala sesuatu diciptakan atas tujuan/hikmah tertentu</li> <li>3. Bersikap optimis akan pertolongan Tuhan</li> <li>4. Bisa berdamai dengan keadaan sesulit/separah apa pun</li> <li>5. Mampu mengendalikan diri</li> <li>6. Bahagia ketika melakukan kebaikan</li> </ol>

Dimensi Spiritualitas	Definisi	Indikator
<b>Ritual</b>	Manifestasi spiritualitas yang berupa tindakan terstruktur, sistematis, berulang, serta melibatkan aspek motorik-kognitif dan afektif, yang dilakukan menurut tata cara tertentu dengan tujuan membawa seseorang pada kondisi tertentu, terutama untuk masuk ke dalam ranah spiritual.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan ketergantungan/kebutuhan akan Tuhan</li> <li>2. Merasakan keinginan untuk berdialog/berkomunikasi dengan Tuhan</li> <li>3. Merasakan kasih sayang Tuhan</li> <li>4. Merasakan ketenteraman/ketenangan</li> <li>5. Polta terhadap kebajikan</li> <li>6. Takut melakukan dosa</li> </ol>
<b>Pengalaman spiritual</b>	Manifestasi spiritual dalam hubungan intrapersonal, di mana seseorang mengalami suatu pengalaman spesifik dan unik berupa penyatuan dengan Zat Kudus dalam pelbagai tingkatannya, bermula dari suatu pengalaman estetika-indrawi ke pengalaman penyatuan yang lebih hakiki. Pengalaman ini dapat membuat seseorang "lebur" dan "hilang" dari dirinya sendiri.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan dekat dan bersahabat dengan alam semesta</li> <li>2. Menemukan Tuhan di balik semua peristiwa</li> <li>3. Merasakan kehadiran Tuhan dalam keseharian</li> <li>4. Merasakan teguran Tuhan ketika melakukan kesalahan</li> <li>5. Merasakan kesan istimewa pada semua peristiwa</li> <li>6. Mengalami perasaan menyatu dengan Tuhan</li> </ol>

Sumber: *Tuhan dalam Otak Manusia* oleh Dr. Taufiq Pasiak, dr., M.Pd., M.Kes.

Dari masing-masing indikator tersebut, kamu bisa mulai mengamati mana yang sudah kamu rasakan atau lakukan. Semakin banyak indikator yang sudah kamu rasakan atau lakukan, semakin kuat karakter spiritualitas yang ada dalam dirimu. Terkait seberapa penting spiritualitas bagi kesuksesan dan masa depan seseorang, ada sedikit kisah yang ingin saya bagi.

Kala itu, ada tiga remaja bersahabat yang masih duduk di bangku SMP yang memutuskan mengisi liburan sekolah dengan mengunjungi rumah salah seorang teman mereka yang tinggal di sekitar pantai. Rumah teman mereka tersebut jaraknya kurang lebih lima belas kilometer dari sekolah mereka. Tiga remaja itu memilih naik sepeda ketimbang naik kendaraan lainnya, meskipun saat itu mereka sedang berpuasa.

Dengan tekad yang kuat, mereka sampai di rumah si teman. Si teman ini menyambut dengan sukacita sambil mengajak ke kebun yang tidak jauh dari rumahnya. Rupanya teman mereka itu bermaksud menjamu tiga tamunya dengan kelapa muda yang tumbuh subur di kebunnya.

Setelah kelapa muda dipetik dari pohon dan mulai dikupas, benteng pertahanan mereka yang sedang berpuasa pun mulai goyah. Akhirnya dua di antara tiga sahabat tadi tak kuasa menahan haus saat melihat kelapa muda yang amat segar. Mereka berdua akhirnya membatalkan puasa. Hanya seorang saja yang bertahan tetap berpuasa. Kelapa muda yang dipetik untuk dirinya akhirnya dibawa pulang untuk dinikmati saat berbuka nanti.

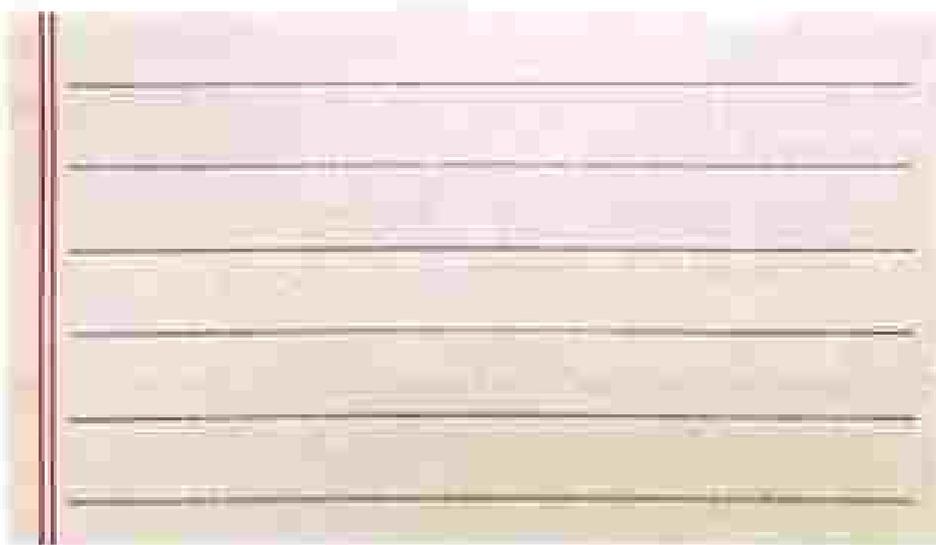
Seiring dengan bergulirnya waktu, ketiga remaja itu hidup dengan profesi yang berbeda. Dua remaja yang membatalkan puasa menjalani profesi sebagai pedagang jamu dan guru SD. Yang menjadi pedagang jamu mengalami masalah karena

bisnisnya dilarang oleh Direktorat Jenderal Pengawasan Obat & Makanan. Sedangkan yang menjadi guru SD sekarang sudah almarhum.

Adapun seorang lagi yang tetap berpuasa akhirnya menjalani profesi sebagai dosen, kolumnis, penulis buku, inspirator metamorfosis, dan Managing Director sebuah institusi *training* yang diberi kesempatan oleh Tuhan berkeliling ke seluruh penjuru tanah air untuk berbagi ilmu.

Tahukah kamu siapa yang disebut terakhir? Dengan segala kerendahan hati, ingin saya sampaikan bahwa anak tersebut tidak lain adalah saya sendiri, yang salah satu bukunya sedang kamu baca sekarang ini. Alhamdulillah.

Dari cuplikan kisah tersebut, pelajaran apa yang bisa kamu petik? Tindakan apa yang harus segera kamu lakukan untuk makin memperkuat aspek spiritualitas dirimu? Silakan catat dengan baik di bawah ini.



## 2. Kejujuran (*Trustworthiness*)

Dalam model Josephson Institute of Ethics, sebagaimana dijelaskan oleh Hermawan Kertajaya dan Ardhi Ridwansyah dalam buku *Service with Character – The Principles*, kejujuran dilambangkan dengan warna biru. Sebuah warna yang identik dengan laut atau samudera yang sangat dalam dan juga identik dengan langit yang sangat luas dan tinggi.

Symbolisme tersebut menunjukkan bahwa kejujuran dan integritas seorang manusia harus sedalam samudera serta seluas dan setinggi langit biru yang tak terbatas. Artinya, kejujuran dan integritas harus terus melekat dalam diri seseorang. Kapan pun, di mana pun, dan saat menghadapi kondisi apa pun.

Agar kejujuran menjadi karakter yang kuat, maka harus dilatih dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Karena tanpa latihan dan pembiasaan, kejujuran akan mudah runtuh. Apalagi musuh utama kejujuran, yaitu kebohongan dan kemunafikan, senantiasa setia mengintai setiap gerak-gerik manusia.

Untuk melatih dan membiasakan kejujuran, kamu bisa memulai dari hal-hal yang sederhana. Jawablah pertanyaan orang tua atau guru dengan jujur. Kerjakan ulangan atau ujian di sekolah ataupun tempat-tempat belajar lainnya dengan jujur. Jika kamu menerima kelebihan uang kembalian, serahkan kembali kelebihannya kepada si penjual.

Ketika hal-hal sederhana itu bisa kamu lakukan, maka mengerjakan hal-hal yang lebih besar akan menjadi semakin mudah. Kelak, ketika kamu bekerja, baik di lingkungan swasta, pemerintahan, maupun wirausaha, kamu bisa dengan berani menclak setiap penyimpangan yang ditawarkan pihak lain dan tidak akan pernah tergoda untuk melakukan penyelewengan biaya atau anggaran demi keuntunganmu sendiri.

Semoga kisah berikut ini bisa menyadarkan kita bersama tentang betapa tingginya arti sebuah kejujuran.

Kisah ini bercerita tentang Khalifah Umar yang hendak membeli seekor anak kambing dari seorang anak penggembala. Abdullah bin Dinar meriwayatkan bahwa suatu hari dia berjalan bersama Amirul Mukminin Umar bin Khattab dari Madinah menuju Makkah.

Di tengah perjalanan, beliau bertemu dengan seorang anak gembala. Lalu, timbul niat dalam hati Khalifah Umar untuk menguji sejauh mana kejujuran dan keamanahan si anak gembala itu. "Wahai anak gembala, juallah kepadaku seekor anak kambing dari ternakmu itu!" ujar Khalifah Umar. "Aku hanya seorang budak," jawab si gembala. Khalifah Umar berkata lagi, "Katakan saja nanti pada tuannya, anak kambing itu dimakan serigala."

Anak gembala tersebut diam sejenak, ditatapnya wajah Khalifah Umar, lalu keluar dari bibirnya perkataan yang menggetarkan hati Khalifah Umar, "Fa ainallah? Jika Tuan menyuruh saya berbohong, lalu di mana Allah? Bukankah Allah Maha Melihat? Apakah Tuan tidak yakin bahwa siksa Allah itu pasti ditimpakan bagi para pendusta?"

Khalifah Umar pun membawa anak gembala yang berstatus budak itu kepada tuannya, kemudian ditebusnya, dan beliau berkata, "Dengan kalimat tersebut (Fa ainallah?) telah kumerdekakan kamu dari perbudakan dan dengan kalimat itu pula insyaAllah kamu akan merdeka di akhirat kelak." (Sumber: Mohammad Siddiq, "Kisah Tentang Kejujuran yang Tak Bisa Dibeli", Kompasiana, 11 November 2012)

Contoh kejujuran lainnya yang dapat kita teladani datang dari negara sendiri. Ketika saya mengunjungi Istana Bung Hatta di

Bukittinggi, saya membaca salah satu cerita tentang budi luhur sang pejuang kemerdekaan tersebut. Ternyata Dr. Mohammad Hatta, wakil presiden pertama Indonesia, lebih memilih menggunakan uang pribadi ketimbang uang negara ketika pergi menunaikan ibadah haji. Menurut beliau, berangkat haji adalah kewajiban pribadi seorang muslim dan tidak seharusnya dibiayai dengan uang negara karena bukan perjalanan dinas.

Contoh lainnya bisa kita lihat pada film karya bangsa ini yang diadaptasi dari kisah nyata Ir. B. J. Habibie. Pernah menonton film *Habibie & Ainun*? Dalam film tersebut diperlihatkan betapa teguh pendirian beliau ketika menolak upaya penyusapan suatu pihak demi mendapatkan keuntungan dari proyek pembuatan pesawat terbang. Bagi beliau, proyek tersebut adalah tanggung jawab yang harus dilakukan dengan penuh kejujuran.

Meskipun hari-hari ini sering ada kelakar yang menganggap bahwa kejujuran identik dengan kebodohan, keluguan, dan kenaifan, kamu harus tetap yakin bahwa kejujuran merupakan kekayaan batin yang harus selalu dijaga dan diwujudkan. Sebab, dengan kejujuran inilah kamu akan dimuliakan, bukan hanya di hadapan sesama manusia, melainkan juga di hadapan Tuhan Yang Maha Mengetahui.

Untuk berlatih menguatkan karakter kejujuran, tulis dan ikrarkan dalam batin tentang kejujuran seperti apa yang ingin segera kamu bangun dan biasakan mulai saat ini.



### 3. Sikap Hormat (*Respect*)

Coba kamu bayangkan, apa yang terlintas di benakmu ketika melihat emas? Kamu pasti melihatnya sebagai barang yang sangat bernilai atau sangat berharga. Betul, bukan? Karena itulah, Josephson Institute of Ethics melambangkan karakter sikap hormat dengan warna kuning emas. Artinya sikap hormat ini dianggap sebagai karakter yang sangat bernilai atau sangat berharga.



Sumber: fixabay.com

Bedayakan saling menghormati segala perbedaan di sekelilingmu.

Sikap hormat bisa berupa memperlakukan orang lain dengan rasa hormat, menjunjung toleransi dan memahami perbedaan, serta mengatasi ketidaksepakatan dengan cara yang baik dan santun. Dengan karakter ini, perbedaan dan ketidaksepakatan tidak akan menjelma menjadi permusuhan atau pertikaian. Sebaliknya, dengan saling menghormati perbedaan yang ada, persatuan justru akan dapat tercipta. Inilah yang menjadi dasar keyakinan bangsa Indonesia, yaitu *Bhinneka Tunggal Ika*.

Di masa depan nanti, jika kamu menerapkan sikap menghormati tersebut, kamu akan menjumpai kemudahan dan kelancaran ketika kamu berada di mana pun, bertemu dengan siapa pun, dan dalam urusan apa pun. Lebih lanjut lagi, Barbara A. Lewis menyampaikan dalam bukunya, *What Do You Stand For? For Kids: A Guide to Building Character*, bahwa *respect* (hormat) dapat dimaknai sebagai berikut:

- *Reach out* (ulurkanlah), yaitu kesediaan kita untuk mengulurkan tangan kita kepada orang lain serta mempelajari kepercayaan dan adat istiadat mereka.
- *Enjoy* (nikmatilah), yaitu menikmati perbedaan kita dengan orang lain karena, dengan begitu, kehidupan ini akan terasa semakin menarik.
- *Show* (tunjukkanlah), yaitu menunjukkan sikap hormat terhadap aturan dan hukum dengan cara mematuhihinya.
- *Put On* (gunakanlah), yaitu menggunakan tata krama sebaik mungkin dengan cara berbicara yang sopan, memilih kata-kata yang baik, dan membantu sesama.
- *Eat* (makanlah), yaitu memakan makanan yang bergizi, tidur dan berolahraga yang cukup, melakukan kebiasaan-kebiasaan sehat, serta menghormati dirimu sendiri.
- *Care* (peduli), yaitu peduli terhadap semua makhluk hidup (tanaman, hewan, dan sesama manusia), alam, serta lingkungan sekitar.
- *Treat* (perlakukanlah), yaitu memperlakukan harta benda milikmu sendiri ataupun milik orang lain dengan hati-hati.

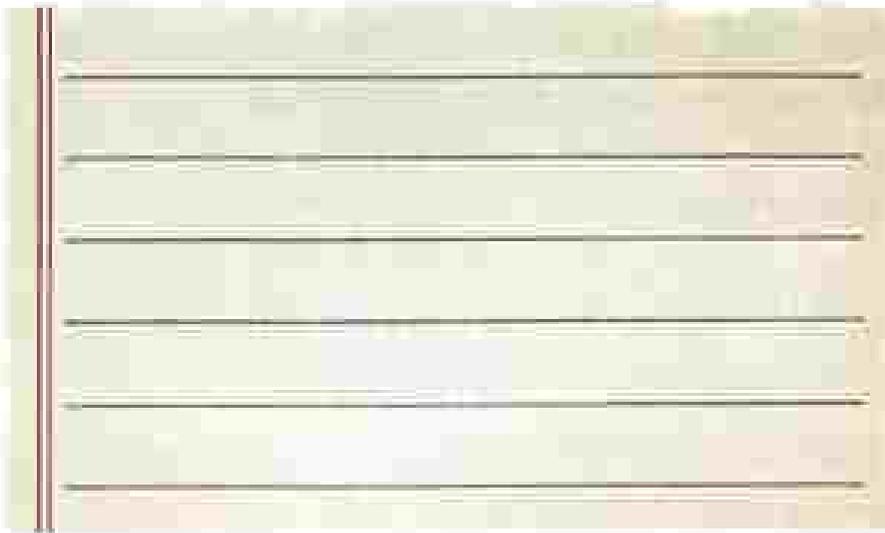
Sumber: [faharingknowledge.blogspot.com](http://faharingknowledge.blogspot.com)

Dari penjelasan Barbara E. Lewis tersebut, kamu tentu kian memahami bahwa sikap hormat tidak hanya ditujukan kepada sesama manusia, tetapi juga kepada hewan, tanaman, dan alam

semesta. Selain itu, sikap hormat kepada hukum, aturan, dan tata tertib juga harus kamu tanamkan dari sekarang.

Kalau begitu, apa pendapatmu tentang oknum yang suka melakukan aksi vandalisme dengan mencoret-coret tembok, jembatan, pagar, dan fasilitas umum lainnya? Karakter seperti apakah yang dimiliki orang-orang itu?

Nah, untuk mengasah karakter sikap hormat, apa saja yang ingin segera kamu lakukan dan biasakan? Tulislah idemu dengan sepenuh hati di bawah ini.



#### 4. Bertanggung Jawab (*Responsibility*)

Urutan berikutnya dari 7 Pilar Karakter adalah bertanggung jawab, yang dipadankan dengan warna hijau. Mengapa hijau? Karena warna ini banyak berhubungan dengan tanggung jawab untuk melestarikan alam. Kamu tahu kan, *tagline* yang mendukung gerakan pelestarian alam? Ya, *go green*.

Lalu, apa yang dimaksud dengan bertanggung jawab? Secara sederhana sifat bertanggung jawab adalah ketika kita melakukan apa yang harus kita lakukan, menyelesaikan apa yang harus kita selesaikan, dan membereskan apa yang harus kita bereskan.



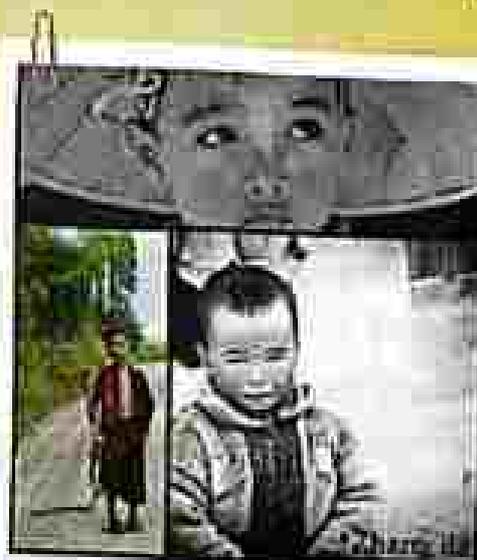
Tanggung jawab adalah komitmen kita dalam bertindak, yang dilanjutkan dengan melaksanakan tindakan tersebut, dan mengakui bahwa kitalah yang harus melakukan tindakan tersebut.

Sekarang coba kamu pikirkan dengan sungguh-sungguh, apa saja tanggung jawab yang sebenarnya kamu miliki sebagai seorang remaja? Baik tanggung jawab kepada diri sendiri, sebagai anak terhadap orang tua, sebagai saudara dalam sebuah keluarga, sebagai murid terhadap guru dan sekolah, sebagai teman terhadap lingkungan sebaya, serta sebagai anggota masyarakat dan manusia penghuni alam semesta.

Jika kamu menyadari dengan baik hal-hal tersebut dan kamu bersedia menjalaninya dengan lapang hati tanpa ada pikiran dongkol atau keberatan, artinya kamu tergolong anak yang bertanggung jawab.

Semoga kisah inspiratif berikut ini sanggup menggugah nuranimu akan besarnya arti bertanggung jawab.

Seorang anak di Tiongkok, pada 27 Januari 2006, mendapat penghargaan tinggi dari pemerintahnya karena dinyatakan telah melakukan "Perbuatan Luar Biasa". Di antara 9 orang peraih penghargaan itu, ia merupakan satu-satunya anak kecil yang terpilih dari 1,4 miliar penduduk Tiongkok.



Sumber: sejutaharapan.com  
Zhang Da, si Anak luar biasa.

Yang membuatnya dianggap luar biasa, ternyata, adalah perhatian dan pengabdianya pada ayahnya yang sakit lumpuh, semangatnya yang senantiasa bekerja keras dan pantang menyerah, serta perilaku dan ucapannya yang menimbulkan rasa simpati.

Perlu kamu ketahui, sejak berusia 10 tahun (tahun 2001), anak ini ditinggal pergi oleh ibunya yang sudah tidak tahan lagi hidup bersama suaminya yang sakit keras dan miskin. Sejak hari itu, Zhang Da, nama anak yang luar biasa ini, hidup dengan seorang ayah yang tidak bisa bekerja, tidak bisa berjalan, dan sakit-sakitan.

Kondisi ini memaksa seorang bocah ingusan yang waktu itu belum genap 10 tahun untuk mengambil tanggung jawab yang sangat berat. Ia harus sekolah, ia harus mencari makan untuk ayahnya dan juga dirinya sendiri. Ia juga harus memikirkan untuk membeli obat-obatan ayahnya, yang harganya pasti tidak murah.

Dalam kondisi yang seperti inilah kisah luar biasa Zhang Da dimulai. Ia masih terlalu kecil untuk menjalankan tanggung jawab yang berat ini. Ia adalah salah satu dari sekian banyak anak yang harus menerima kenyataan hidup yang pahit di dunia ini.

Namun, yang membuat Zhang Da berbeda adalah ia tidak menyerah. Hidup harus terus berjalan, tapi tidak dengan melakukan kejahatan, melainkan dengan memikul tanggung jawab untuk meneruskan kehidupan dirinya dan ayahnya. Ia memulai lembaran baru dalam hidupnya dengan terus bersekolah. Dari rumah sampai sekolah harus berjalan kaki melewati hutan kecil. Dalam perjalanan dari dan ke sekolah itulah ia mulai makan daun, biji-bijian, dan buah-buahan yang ia temui.

Kadang-kadang ia juga menemukan sejenis jamur atau rumput dan ia coba memakannya. Dari mencoba-coba makan itu semua, ia tahu mana yang masih bisa ditolerir oleh lidahnya dan mana yang tidak bisa ia makan.

Setelah jam pulang sekolah, di siang hari dan juga sore hari, ia bergabung dengan beberapa tukang batu untuk membelah batu-batu besar dan memperoleh upah dari pekerjaan itu. Hasil bekerja sebagai tukang batu ia gunakan untuk membeli beras dan obat-obatan untuk ayahnya.

Hidup seperti itu ia jalani selama lebih dari lima tahun, tetapi badannya tetap sehat, segar, dan kuat. Ia pun mengambil alih tanggung jawab untuk merawat ayahnya yang sakit. Ia menggendong ayahnya ke WC, ia menyeka, dan sekali-sekali memandikan ayahnya. Ia membeli beras dan membuat bubur, dan segala urusan ayahnya ia kerjakan dengan rasa tanggung jawab dan penuh kasih. Semua pekerjaan itu menjadi tanggung jawabnya sehari-hari.

Yang membuatnya kian luar biasa adalah ia belajar bagaimana seorang suster memberikan injeksi/suntikan kepada pasiennya. Setelah merasa mampu, ia nekat untuk menyuntik ayahnya sendiri. Sekarang pekerjaan menyuntik ayahnya sudah dilakukannya selama lebih dari lima tahun. Zhang Da sudah terampil dan ahli menyuntik.

Ketika mata pejabat, pengusaha, para artis, dan orang terkenal yang hadir dalam acara penganugerahan penghargaan tersebut tertuju kepada Zhang Da, pembawa acara (MC) bertanya kepadanya.

"Zhang Da, sebut saja kamu mau apa, sekolah di mana, dan apa yang kamu rindukan atau inginkan dalam hidupmu? Berapa uang yang kamu butuhkan sampai kamu selesai kuliah? Besar nanti mau kuliah di mana, sebut saja.

Pokoknya apa yang kamu idam-idamkan sebut saja, di sini ada banyak pejabat, pengusaha, dan orang terkenal yang hadir. Saat ini juga ada ratusan juta orang yang sedang melihat kamu melalui layar televisi, mereka bisa membantumu!"

Zhang Da terdiam dan tidak menjawab apa-apa. MC pun berkata lagi kepadanya, "Sebut saja, mereka bisa membantumu." Beberapa menit, Zhang Da masih diam, lalu dengan suara bergetar ia menjawab.

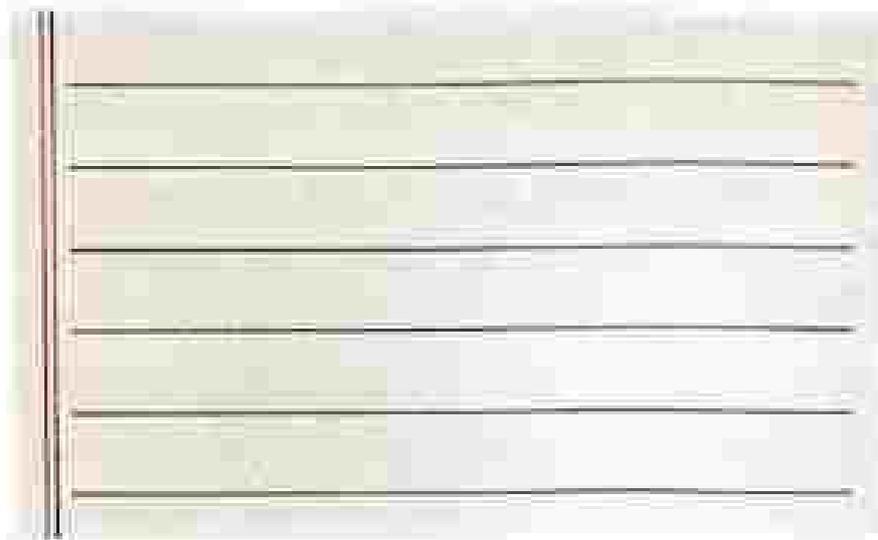
"Aku mau mama kembali. Mama kembalilah ke rumah, aku bisa membantu papa, aku bisa cari makan sendiri. Mama kembalilah!"

Semua yang hadir pun spontan menitikkan air mata karena terharu. Tidak ada yang menyangka apa yang akan keluar dari bibirnya. Mengapa ia tidak minta kemudahan untuk pengobatan ayahnya, mengapa ia tidak minta deposito yang cukup untuk meringankan hidupnya dan sedikit bekal untuk masa depannya? Mengapa ia tidak minta rumah kecil yang dekat dengan rumah sakit? Mengapa ia tidak minta sebuah kartu kemudahan dari pemerintah agar, ketika ia membutuhkan, semua akan membantunya.

Mungkin apa yang dimintanya itulah yang paling utama bagi dirinya. "Aku mau mama kembali", sebuah ungkapan yang mungkin sudah dipendamnya sejak melihat ibunya pergi meninggalkannya dan ayahnya. Kisah di atas bukan saja mengharukan, tetapi juga menimbulkan kekaguman. Seorang anak berusia 10 tahun dapat menjalankan tanggung jawab yang berat. Kesulitan hidup telah menempa anak tersebut menjadi sosok yang tangguh dan pantang menyerah. (Sumber: [www.apakabardunia.com](http://www.apakabardunia.com))

Apa yang kamu rasakan setelah membaca kisah itu? Terharu, kagum, tak percaya, atau lainnya? Apa pun perasaan yang bergemuruh di dadamu, yang jelas pengalaman, kegigihan, dan pengorbanan Zhang Da pantas kamu jadikan contoh.

Sekarang, silakan kamu tulis bentuk tanggung jawab seperti apa yang ingin kamu lakukan dan biasakan sejak saat ini.



## 5. Keadilan (*Fairness*)

Untuk menjadi pemilik karakter kelas dunia, keadilan (*fairness*) adalah karakter berikutnya yang harus kamu miliki. Josephson Institute of Ethics melambangkan karakter keadilan dengan warna oranye, warna jeruk. Mengapa jeruk? Sederhana, karena buah jeruk mudah ditemukan di banyak tempat dan isinya bisa langsung dibagi dengan porsi yang sama.

Meskipun bersikap adil bukanlah perkara mudah, tetapi kamu harus berusaha mewujudkannya dalam dirimu. Mulailah dari yang sederhana, misalnya dengan memerhatikan dan menghormati hak orang lain serta menjaga egomu secara proporsional.

Bagi kamu yang mengendarai motor, coba perhatikan apakah suara knalpot motormu normal sehingga nyaman bagi yang

mendengar atau justru dimodifikasi sehingga bersuara terlampau keras dan mengganggu pendengaran orang lain? Contoh lainnya adalah ketika kamu membeli tiket pertunjukan musik atau pertandingan sepak bola di loket. Apakah kamu mengantre dengan tertib atau berusaha mendahului hak bahkan mengganggu orang yang sudah menunggu sebelum kamu atas alasan takut kehabisan dan takut terlambat?

Selain memerhatikan hak orang lain, kamu juga bisa berlatih untuk menyeimbangkan berbagai aktivitas dalam hidupmu. Saat kamu beribadah, berikan waktu untuk beribadah agar kebutuhan rohanimu terpenuhi. Saat harus belajar, berikan waktu untuk belajar agar kebutuhan intelektualmu terpenuhi. Saat mesti bermain dengan teman-teman, berikan pula waktu untuk bermain agar kebutuhan emosionalmu terpenuhi. Begitu pula saat kamu harus tidur atau istirahat, lakukanlah dengan waktu yang cukup agar hak tubuhmu terpenuhi. Ingat, setiap bagian dari dirimu punya hak dan kamu punya kewajiban untuk memenuhinya. Bila kamu lalai memenuhinya, pasti akan muncul ketidakberesan dalam dirimu. Itu akan membuatmu menjadi pribadi bermasalah.

Tolong dicatat dalam ingatanmu, siapa pun yang mendapat perlakuan tidak adil, pasti merasa tidak enak, dongkol, atau bahkan marah. Iya, kan? Oleh sebab itu, latih terus dirimu agar mampu berbuat adil. Bila kelak kamu menjadi seorang pemimpin, sifat keadilan yang sudah kamu pupuk sejak muda akan sangat menentukan baik buruknya kepemimpinanmu. Ingat, pemimpin yang adil dan beriman akan selalu mendapat perlindungan Yang Maha Kuasa, baik di dunia maupun di akhirat nanti.

Selanjutnya, simaklah kisah inspiratif berikut ini agar kamu bisa mengambil pelajaran berharga tentang pentingnya keseimbangan atau keadilan.

Dikisahkan, suatu hari ada seorang profesional muda yang kariernya tengah menanjak, tapi merasa hidupnya tidak bahagia. Istrinya sering mengomel karena merasa keluarga tidak lagi mendapat waktu dan perhatian yang cukup dari si suami. Orang tua dan keluarga besar bahkan menganggapnya sombong dan tidak lagi peduli kepada mereka.

Tuntutan pekerjaan membuatnya kehilangan waktu untuk keluarga, teman-teman lama, bahkan waktu merenung bagi dirinya sendiri. Hingga suatu hari, karena ada masalah, si profesional muda tadi harus mendatangi salah seorang petinggi perusahaan di rumahnya. Setibanya di sana, ia sempat terpukau saat melewati taman yang tertata rapi dan begitu indah.

"Hai anak muda, tunggulah di dalam. Masih ada beberapa hal yang harus saya selesaikan," seru si tuan rumah. Bukannya masuk, si profesional muda ialu menghampiri dan bertanya, "Maaf, Pak. Bagaimana Bapak bisa merawat taman yang begitu indah sambil tetap bekerja dan bisa membuat keputusan-keputusan hebat di perusahaan?"

Tanpa mengalihkan perhatian dari pekerjaan yang sedang dilakukan, si bapak menjawab ramah, "Anak muda, mau lihat keindahan yang lain? Kamu boleh mengelilingi rumah ini. Tetapi, sambil berkeliling, bawalah mangkuk susu ini. Jangan sampai tumpah, ya. Setelah itu kembalilah kemari".

Dengan sedikit heran, meskipun hati senang, diikutinya perintah itu. Tak lama kemudian, ia kembali dengan lega karena susu di dalam mangkuk tidak tumpah sedikit pun. Si bapak bertanya, "Anak muda, kamu sudah lihat koleksi batu-batuanku? Atau bertemu dengan burung kesayanganku?"

Sambil tersipu malu, si profesional muda menjawab, "Maaf, Pak, saya belum melihat apa pun karena saya berkonsentrasi pada mangkuk susu ini. Baiklah, saya akan pergi lagi untuk melihatnya."

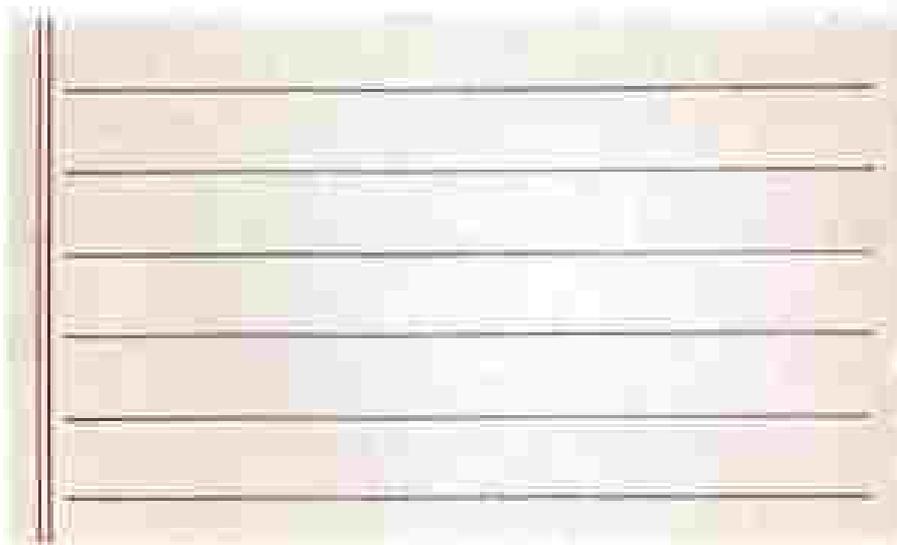
Saat kembali lagi dari mengelilingi rumah, dengan nada gembira dan kagum, ia berkata, "Rumah Bapak sungguh indah, asri, dan nyaman." Tanpa diminta, ia menceritakan apa saja yang telah dilihatnya. Mendengar penuturan itu, si Bapak tersenyum puas sambil mata tuanya melirik ke arah susu di dalam mangkuk yang hampir habis. Menyadari lirikan si Bapak ke arah mangkuk, si profesional muda berkata, "Maaf, Pak, karena keasyikan menikmati indahnya rumah Bapak, susu di mangkuk ini banyak yang tumpah".

"Hahaha! Anak muda, apa yang bisa kamu pelajari hari ini? Ketahuilah, jika susu di mangkuk itu utuh, itu pertanda bahwa rumahku yang indah ini tidak tampak olehmu. Namun, jika rumahku terlihat indah di matamu, maka susu di mangkuk itu pasti banyak yang tumpah. Sama seperti itulah kehidupan, harus seimbang. Seimbang menjaga agar susu tidak tumpah sekaligus tetap menikmati keindahan rumah ini. Seimbang membagi waktu untuk pekerjaan dan keluarga. Semua kembali ke kita, bagaimana membagi dan memanfaatkannya. Jika kita mampu menyeimbangkannya dengan bijak, kehidupan kita pasti akan harmonis".

Seketika itu si profesional muda tersenyum gembira, "Terima kasih, Pak. Tidak diduga saya telah menemukan jawaban kegelisahan saya selama ini. Sekarang saya tahu kenapa Bapak dijuluki sebagai orang yang bijak dan baik hati".  
(Sumber: andriewongso.com)

Dari kisah inspiratif itu dapat disimpulkan bahwa jika kamu bisa membagi waktu dan perhatian yang berimbang untuk berbagai aktivitasmu, alias adil terhadap berbagai keperluan, niscaya hidupmu akan dihiasi keharmonisan dan kebahagiaan. Logis dan masuk akal, bukan?

Nah, sekarang coba kamu renungkan dengan sungguh-sungguh, keadilan seperti apa yang ingin kamu lakukan dan biasakan dalam hidupmu. Setelah kamu menemukannya, tuliskan di bawah ini.



## 6. Kepedulian (*Caring*)

Sekali waktu cobalah kamu amati dan perhatikan lingkungan sekitarmu, baik lingkungan tempat tinggal, sekolah, atau tempat-tempat umum. Menurutmu, selain profesi pelayan masyarakat seperti tukang sampah dan tukang sapu jalanan, berapa banyak orang yang secara sukarela menjaga dan memelihara lingkungan sekitarnya agar tetap bersih dan asri? Berapa banyak orang yang tergerak untuk meletakkan sesuatu atau membuang sampah pada tempatnya? Berapa banyak orang yang tergerak untuk membantu orang lain yang sedang membutuhkan pertolongan?

Sebagai contoh, setiap tahunnya, perayaan malam tahun baru di ibukota Jakarta dihadiri oleh ribuan masyarakat. Malam tahun



baru tersebut dimeriahkan dengan berbagai hiburan yang tersebar di penjuru kota. Lalu, apa yang terjadi usai perhelatan berakhir?

Sampah berserakan di mana-mana dalam jumlah yang sangat banyak karena orang seandainya saja membuang sampah tanpa memedulikan akibatnya. Maka, "Pasukan Kuning" (istilah untuk pekerja penyapu jalan) pun mesti berjibaku ekstra membersihkan sampah-sampah tersebut sejak dini hari sampai pagi. Kasihan betul mereka.

Oleh Josephson Institute of Ethics, sikap peduli disimbolkan dengan warna merah yang melambangkan hati. Alasannya, karena karakter ini bersumber dari dalam hati yang paling dalam. "Karakter ini berada di lubuk perasaan setiap orang. Rasa kepedulian inilah yang membuat dunia penuh warna dengan cinta kasih antarsesama umat manusia," papar Hermawan Kertajaya dan Ardhi Ridwansyah.

Semoga kisah tentang kepedulian yang saya pilihkan berikut ini bisa meyakinkan kamu tentang betapa bernilainya karakter ini bagi kehidupan umat manusia.



Pada suatu saat ketika saya masih berumur belasan tahun, ayah dan saya berdiri di antrian untuk membeli tiket pertunjukan sirkus. Akhirnya, hanya tinggal satu keluarga di antara kami dan loket tiket. Keluarga tersebut memberikan kesan yang sangat mendalam pada diri saya.

Keluarga itu tampak sangat sederhana. Mereka mempunyai delapan anak, dan boleh jadi semuanya masih berumur di bawah 15 tahun. Mereka mempunyai sikap yang sangat baik. Semuanya berdiri antre dengan tertib, berjajar dua-dua di belakang orang tua mereka sambil bergandengan tangan.

Mereka semua sangat antusias berbicara tentang badut-badut sirkus, gajah, dan hal-hal lain yang akan mereka lihat malam itu. Orang pasti paham kalau mereka semua tidak pernah melihat sirkus sebelumnya. Tampaknya malam itu akan menjadi momen yang sangat penting dalam kehidupan masa remaja mereka.

Si ayah dan ibu berada di depan, berdiri dengan bangga. Si ibu memegang tangan suaminya, menatapnya seolah-olah mengatakan, "Kau adalah kesatriaku dalam pakaian baja yang bersinar." Si suami tersenyum dengan penuh kebanggaan, menatap seolah-olah menjawab, "Memang benar."

Penjual tiket menanyakan kepada si ayah berapa tiket yang ia inginkan. Dengan bangga ia menjawab, "Saya membeli delapan tiket anak-anak dan dua tiket dewasa agar bisa membawa seluruh keluarga saya menonton sirkus."

Penjual tiket lalu mengatakan harga tiket yang harus dibayar. Istri lelaki tersebut melepaskan tangan suaminya, kepalanya terkulai, dan bibir lelaki itu tampak mulai gemetar. Ia lalu mendekat sambil memiringkan tubuhnya ke penjual tiket seraya mengulang pertanyaannya, "Berapa?" Kembali penjual tiket mengatakan harganya.

Rupanya uang lelaki itu tidak cukup untuk membayarnya. Apa yang akan terjadi seandainya ia berbalik dan mengatakan kepada kedelapan anaknya bahwa ia tidak mempunyai cukup uang untuk membawa mereka melihat sirkus?

Mengetahui apa yang terjadi, ayah saya memasukkan tangan ke saku celananya, mengambil uang 20 dolar, dan menjatuhkannya ke lantai. (Sekadar informasi, kami sama

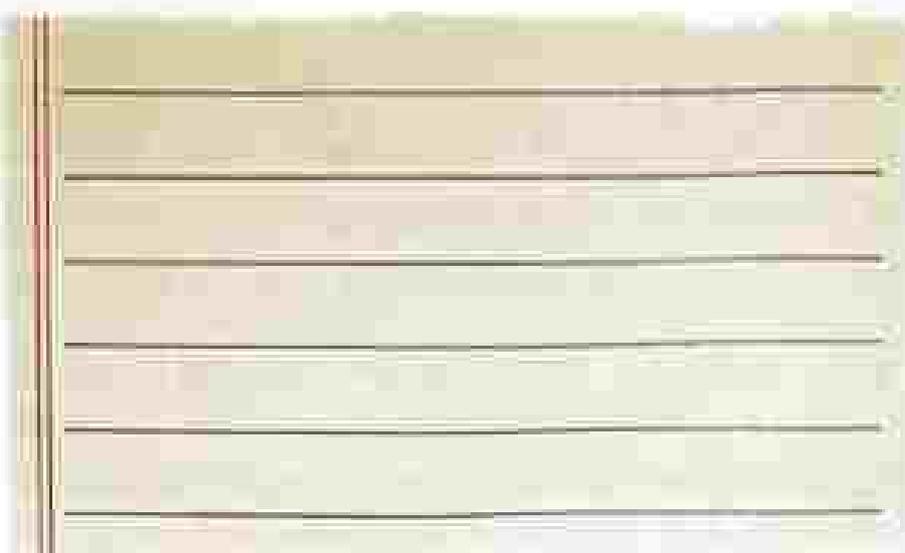
sekali bukan orang kaya?). Ayah saya lalu membungkuk, mengambil uang tersebut, dan merepuk bahu lelaki itu sambil mengatakan, "Maaf, Pak, uang ini jatuh dari saku Anda."

Lelaki itu tanggap terhadap maksud ayah saya. Jelas ia tidak ingin minta bantuan, tetapi yang pasti ia sangat menghargai bantuan tersebut dalam situasi yang putus asa, menyedihkan, dan juga memalukan. Ia menatap mata ayah saya secara langsung, menyambut tangan ayah ke dalam kedua tangannya, sambil menggenggam erat uang 20 dolar tersebut. Dengan bibir gemetar dan air mata membasahi pipinya, ia menjawab, "Terima kasih, terima kasih, Pak. Uang ini sangat berarti bagi saya dan keluarga saya."

Akhirnya kami kembali masuk ke dalam mobil dan langsung pulang. Kami tidak jadi nonton sirkus malam itu, tetapi kami merasa senang. (Sumber: Dan Clark - disadur dari buku *Chicken Soup for The Soul*)

Apa yang terbayang dan kamu rasakan setelah membaca kisah itu? Bagaimana jika hal itu terjadi pada dirimu? Apakah kamu juga bisa merasa senang saat membuat orang lain dapat menonton sirkus, sementara kamu sendiri harus pulang? Atau yang terjadi justru sebaliknya, kamu memilih cuek dan tetap menonton sirkus?

Agar kamu menjadi semakin terlatih untuk peduli terhadap orang lain, kamu perlu membiasakannya dari waktu ke waktu. Untuk itu, silakan kamu tetapkan sikap peduli seperti apa yang ingin segera kamu latih dan biasakan pada dirimu mulai saat ini.



## 7. Menjadi Warga yang Baik (*Good Citizenship*)

Menurutmu, menjadi warga yang baik itu gampang atau susah? Hal itu terasa gampang bagi mereka yang mampu membawa diri dengan baik di mata peraturan moral dan hukum yang ada. Hal itu juga bisa terasa susah dan terkadang membingungkan bagi mereka yang belum mengenal apa saja peraturan dan hukum yang berlaku di sekitar mereka dan tidak tahu bagaimana cara menaatinya. Namun, akan sangat merugikan dirimu sendiri jika kamu sudah mengerti bahwa suatu tindakan itu salah di mata moral dan hukum, dan kamu tetap melakukannya demi kepentingan dan keuntunganmu sendiri.

Bersikap sebagai warga yang baik menunjukkan bahwa kamu adalah pribadi yang memiliki karakter unggul dan mulia. Karena alasan itulah, warna ungu, yang digunakan oleh para bangsawan sejak zaman dahulu kala, sering digunakan untuk menggambarkan karakter *good citizenship* guna menunjukkan kebanggaan sebagai warga yang baik.

Mengingat bahwa menjadi warga yang baik merupakan pengamalan nyata dari karakter-karakter sebelumnya, seorang warga yang baik harus selalu berupaya untuk:

- Memiliki kualitas spiritualitas yang baik.
- Memiliki kejujuran yang selalu dipegang teguh.
- Memiliki rasa hormat yang tinggi kepada siapa pun.
- Memiliki tanggung jawab atas peran dan fungsi yang dijalani.
- Memiliki rasa keadilan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan orang lain.
- Memiliki kepedulian terhadap sesama.

Agar keenam karakter tersebut bisa kamu bawaikan dengan baik saat berada di tengah warga yang lain, cobalah kamu lakukan rumus 4M berikut ini.

**Pertama, Mengenal.** Artinya, berusaha untuk saling mengenal antara kamu dengan orang lain. Sebab dengan saling mengenal, hubunganmu dengan orang lain pasti menjadi lebih hangat dan akrab. Dan sebaik-baik upaya untuk saling mengenal adalah apabila kamu yang mengambil prakarsa untuk mengenal orang lain terlebih dahulu.

**Kedua, Memahami.** Artinya, berusaha untuk saling memahami antara kamu dengan orang lain. Sebab dengan saling memahami, hubunganmu dengan orang lain pasti menjadi lebih laras dan harmonis, jauh dari perselisihan dan konflik. Dan sebaik-baik upaya untuk saling memahami adalah apabila kamu yang mengambil prakarsa untuk memahami orang lain terlebih dahulu.

**Ketiga, Menolong.** Artinya, berusaha untuk saling tolong-menolong antara kamu dengan orang lain. Sebab dengan saling tolong-menolong, hubunganmu dengan orang lain pasti menjadi lebih banyak melahirkan solusi, dan jauh dari sikap putus asa. Dan sebaik-baik upaya untuk saling tolong-menolong adalah apabila kamu yang mengambil prakarsa untuk menolong orang lain terlebih dahulu.

Dan keempat, **Menjamin**. Artinya, berusaha untuk saling menjamin antara kamu dengan orang lain. Sebab dengan saling menjamin, hubunganmu dengan orang lain pasti menjadi lebih membahagiakan dan lestari. Dan sebaik-baik upaya untuk saling menjamin adalah apabila kamu yang mengambil prakarsa untuk menjamin orang lain terlebih dahulu.

Nah, kini lengkap sudah penjelasan tentang 7 Pilar Karakter yang perlu dimiliki agar kamu layak menjadi remaja yang berkarakter kelas dunia. Selama kamu mengerti dan menerapkannya, saya yakin kamu pasti bisa mencapai tujuan menjadi remaja hebat, pintar, dan unggul. Langkah selanjutnya, susunlah agenda rancangan tindakan dalam membangun karaktermu. Saya akan menjelaskan bagaimana cara melakukannya pada bab berikutnya.

# #5

## KURANCAANG SENDIRI MASA DEPANKU



"Dan (Pratiwasthuna) sakti, mabisa (ta) mada  
akan memperdeh (hust), sakti) apa yang telah  
hustabannya" (G.S. AmNaga: 39)

"Kendalikan nasibmu, atah orang lain yang akan  
mengendalikanmu."

(Jack Welch — CEO General Electric)

"Kesuksesan tidak datang begitu saja kepada kita.  
Kita sendiri yang harus menjemput dan meraihnya  
dengan segala daya, upaya, dan doa." (Anonim)

Rasa-rasanya tidaklah salah kalau saya mengucapkan selamat untuk kamu semua yang telah begitu tekun dan penuh kesabaran menyimak halaman demi halaman buku ini. Semoga dari apa yang sudah kamu baca, kamu bisa mengaplikasikannya dan bemetamorfosis menjadi sosok remaja yang hebat, pribadi yang pintar, sekaligus berkarakter.

Nah, pada Bab 5 ini kamu akan dipandu dalam merancang skenario tindakan-tindakan yang perlu kamu lakukan, baik itu untuk memperbaiki kemampuan dan prestasi akademik selama belajar di sekolah hingga untuk mengembangkan karakter diri menjadi pribadi yang lebih baik dari sekarang. Skenario ini sungguh penting karena berfungsi sebagai peta perjalanan yang memudahkan kamu mencapai tujuan. Oleh karena itu, buatlah skenario tersebut dengan sungguh-sungguh, lalu jalanilah dengan penuh ketekunan dan kesabaran.

Sebelum kamu merancang skenario tersebut, coba simak lebih dulu kisah inspiratif dan mengharukan berikut ini.

Sir Edmund Hillary, yang berasal dari Selandia Baru, adalah orang pertama yang berhasil mencapai puncak gunung tertinggi di dunia, yaitu Gunung Everest. Namun di balik kisah sukses luar biasa Sir Edmund Hillary, ada cerita tentang seseorang yang tidak kalah menariknya. Orang itu adalah Tenzing Norgay.

Tenzing Norgay adalah seorang penduduk asli Nepal yang bekerja sebagai pemandu, atau *Sherpa* dalam bahasa lokal, bagi para pendaki gunung yang berniat mendaki Gunung Everest.

Pada tanggal 29 Mei 1953 pukul 11.30, Tenzing Norgay bersama Sir Edmund Hillary berhasil menaklukkan Gunung

Everest pada ketinggian 29.028 kaki di atas permukaan laut dan menjadi orang pertama di dunia yang mencapai Puncak Everest.

Peristiwa itu kemudian menjadi inspirasi dan penyemangat bagi ratusan pendaki gunung lainnya untuk mengikuti keberhasilan mereka mencapai Puncak Everest. Karena sebelumnya, pada rentang tahun 1920 hingga 1952, tujuh tim ekspedisi telah berusaha menaklukkan Everest namun mengalami kegagalan. Beberapa di antaranya pernah dipandu oleh Tenzing.

Keberhasilan Sir Edmund Hillary tentu saja menjadi sangat fenomenal, mengingat Perang Dunia II baru saja mereda. Karena keberhasilannya itu, Sir Edmund Hillary mendapatkan gelar kebangsawanan dari Ratu Elizabeth II dan menjadi orang yang paling dikenal di seluruh dunia.

Tapi, mengapa Tenzing Norgay tidak ikut menjadi terkenal dan mendapatkan juga semua yang didapatkan oleh Sir Edmund Hillary? Padahal ia adalah pemandu yang



Sumber: pikamen.com

Sir Edmund Hillary dan Tenzing Norgay

menentukan keberhasilan Hillary mencapai Puncak Everest. Seharusnya, kalau dia mau, dia bisa saja menjadi orang pertama yang menginjakkan kaki di Puncak Everest dan bukan Sir Edmund Hillary.

Setelah Sir Edmund Hillary bersama Tenzing Norgay kembali dari Puncak Everest, hampir semua reporter dunia berebut mewawancarai Sir Edmund Hillary dan hanya ada satu reporter yang mewawancarai Tenzing Norgay. Berikut cuplikannya.

Reporter: Bagaimana perasaan Anda dengan keberhasilan menaklukkan puncak gunung tertinggi di dunia?

Tenzing Norgay: Sangat senang sekali!

Reporter: Apakah Anda seorang *Sherpa* bagi Edmund Hillary? Tentunya posisi Anda berada di depannya, bukankah seharusnya Anda yang menjadi orang pertama yang menjejakkan kaki di Puncak Everest?

Tenzing Norgay: Ya, benar sekali, pada saat tinggal satu langkah mencapai puncak, saya persilakan dia (Edmund Hillary) untuk menjejakkan kakinya dan menjadi orang pertama yang berhasil menaklukkan Puncak Gunung Tertinggi di dunia ini.

Reporter: Mengapa Anda melakukan itu?

Tenzing Norgay: Karena itu adalah impian Edmund Hillary, bukan impian saya..... Impian saya adalah berhasil membantu dan mengantarkannya meraih impiannya.

Itulah sekehulit kisah tentang seorang *Shirpa* yang bernama Tenzing Norgay. Ia tidak menjadi serakah dan rakus ketenaran atau takut tidak menjadi populer, sekalipun ada kesempatan itu di depannya. Nama besar dan penghargaan yang diperoleh Sir Edmund Hillary tidak ia sesalkan. Tenzing Norgay bangga dapat membantu orang lain mencapai dan mewujudkan impiannya. (Sumber: [Inspirasijiwa.com](http://Inspirasijiwa.com))

Apa yang terpikir olehmu ketika membaca kisah luar biasa tersebut? Tenzing Norgay bersedia memberikan kesempatannya untuk menjadi orang pertama yang menginjakkan kaki di puncak gunung Everest, sebuah prestasi yang tiada duanya, karena ia sadar bahwa ada orang lain yang lebih membutuhkan. Walaupun Norgay dan Hillary sama-sama merasakan betapa sulit dan berbahayanya pendakian tersebut, namun mereka saling menghormati tujuan dan tugas satu sama lain. Sikap mulia tersebut telah dibangun selama masa-masa penuh perjuangan mereka. Sungguh menakjubkan betapa rendah hatinya Tenzing Norgay. Bandingkan dengan keadaan sekarang, banyak orang justru saling berebut menonjolkan diri agar dihormati dan terkenal, walau hanya sekejap.

Dari cerita tadi, saya berharap semoga kamu semakin sadar bahwa walaupun keinginan untuk menjadi yang pertama atau menjadi pemenang adalah hal yang baik, keinginan untuk memberikan pelayanan dan membantu orang lain mencapai impiannya juga merupakan hal yang mulia.

Jawablah pertanyaan ini. Kalau di sisi Edmund Hillary ada Tenzing Norgay, maka siapa "orang kedua" di sisimu? Apakah "orang kedua" itu adalah guru atau pelatihmu, orang tuamu, saudara kandungmu, sahabat di sekolahmu, atau temanmu? Siapakah

orang-orang yang berperan penting mendukungmu meraih tujuan yang telah lama kamu impikan atau membantumu menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya?

Coba sekarang kamu renungkan dengan sungguh-sungguh dan tanyakan sejujurnya pada dirimu, sudahkah kamu menghargai, menghormati, dan mengapresiasi "orang kedua" dalam keberhasilan hidupmu? Atau yang terjadi justru sebaliknya, kamu malah lebih banyak menonjolkan egomu sehingga peran orang lain akhirnya kamu abaikan? Terhadap "orang kedua" tersebut, sudahkah kamu berterima kasih dan menunjukkan rasa hormatmu kepadanya? Coba kamu pikirkan masak-masak. Mereka semua, dengan segala kebaikan dan pengorbanan mereka yang sering kali terabaikan, dan terkadang bantuan mereka tidak terlihat, telah mengiringi dan mengantarkanmu meraih impian dan cita-citamu.

Oleh karena itu, jangan ragu untuk terus mensyukuri jejak langkah hidupmu dan menghargai orang-orang yang telah merelakan diri mereka menjadi "orang kedua" untuk membuatmu sanggup menempati posisi terbaik dalam hidupmu, baik kini maupun esok nanti. Awali usaha pencapaian tujuanmu dengan menyadari bahwa, di sepanjang masa usahamu tersebut, akan selalu ada orang yang menolongmu. Jangan besar kepala dan bersikaplah rendah hati kepada orang-orang di sekitarmu.

Nah, sekaranglah saatnya kamu merancang skenario terbaikmu untuk mewujudkan sosok remaja hebat pada dirimu! Ingatlah selalu apa yang ditulis Dr. Taufiq Pasiak dalam buku *Brain Management for Self Improvement* bahwa perubahan diri ke arah yang baik, berguna, dan berpengaruh positif adalah sesuatu yang direncanakan (*by design*), bukan terjadi tanpa sengaja (*by accident*). Ini berarti, menjadi remaja hebat tidak bisa terjadi begitu saja. Kamu harus merancang langkah-langkah yang perlu kamu lakukan dengan baik.

Berikut adalah langkah-langkah praktis dan alamiah yang saya sarankan untuk kamu lakukan.

**Langkah 1,** tulislah cita-cita besarmu hidup di dunia ini. Cita-cita besar? Ya, cita-cita besar adalah cita-citamu untuk masa depan, untuk jangka waktu yang lama, dan diwujudkan tidak dengan cara yang instan. Untuk memudahkanmu merumuskan cita-cita besarmu dengan benar, cobalah jawab beberapa pertanyaan sederhana berikut ini.

1. Apakah kehebatan/keunggulan/keunikan yang ada pada dirimu?
2. Pekerjaan atau kegiatan apa yang kamu senangi dan rela kamu lakukan dengan sangat bersemangat meskipun kamu tidak mendapatkan imbalan uang?
3. Keadaan ideal seperti apa yang kamu inginkan terjadi dalam kehidupan ini?
4. Menurutmu, apa yang Tuhan Yang Maha Kuasa inginkan atau takdirkan untuk dirimu?

Inti dari empat pertanyaan tersebut adalah, **"Sesungguhnya, apa tujuan kamu hidup di dunia ini?"** Agar kamu tidak bingung, berikut ini adalah cita-cita besar guru bisnis saya:

▼

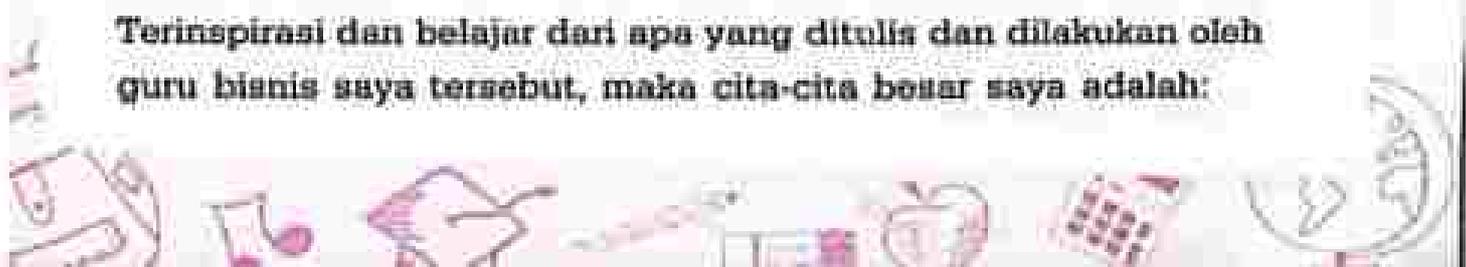
---

"Saya hidup untuk menjadi hamba Allah yang bersungguh-sungguh dalam membangun agama-Nya dengan cara memberikan inspirasi melalui iman, kebaikan, dan prestasi, serta memberikan harta dan jiwa di jalan-Nya."

---

▲

Terinspirasi dan belajar dari apa yang ditulis dan dilakukan oleh guru bisnis saya tersebut, maka cita-cita besar saya adalah:



▼

---

"Menjadi hamba Allah yang selalu berupaya menginspirasi sebanyak mungkin umat agar mau dan mampu menjadi hamba Allah yang lebih baik keimanannya, karakternya, prestasinya, dan kemanfaatannya melalui aktivitas menulis, pendidikan dan pelatihan, serta bisnis yang Islami."

---

▲

Berangkat dari dua contoh tersebut, pikirkan dengan baik cita-cita besarmu dan tulislah segera pada kotak di bawah ini!

Dengan menuliskan cita-cita besarmu yang berlandaskan empat pertanyaan tersebut, bisa dipastikan kamu akan terhindar dari apa yang disebut cita-cita semu (*hypnotic goal*), yang pada umumnya hanya berorientasi pada materi dan duniawi. Sering kali, cita-cita semu ini, pada akhirnya, hanya akan menjerumuskan orang pada azab dan kesengsaraan.

Menyadari bahwa sebuah cita-cita bersifat semu adalah hal yang penting, karena cita-cita semu adalah penyebab banyak orang menjauh dari cita-cita yang hakiki (*true goal*). Padahal, cita-cita hakikilah yang akan membuatmu selamat, sukses, dan bahagia, dunia ataupun akhirat.



Sumber: Pixabay.com

Barat seorang peradi Dakar, kamu akan sukses sampai di tujuan akhir dan mencapai cita-cita besarmu setelah kamu sukses melewati etape demi etape, yang sering kali dipenuhi berbagai tantangan yang berat.

**Langkah 2,** pikirkan dan tulislah sosok remaja hebat yang ingin kamu wujudkan. Baik sebagai seorang pelajar, sebagai anggota masyarakat, maupun sebagai karakter pribadi.

**Contoh:** Aku akan menjadi sosok remaja yang lebih sehat dan lebih bugar secara fisik karena aku akan menghindari rokok ataupun narkoba. Kecakapan *public speaking*-ku akan menjadi yang terbaik di antara teman-temanku. Aku juga akan lebih baik menguasai Matematika serta Seni dan Budaya. Selain itu, aku akan menjadi orang yang lebih tekun beribadah, suka menolong sesama, dan menghargai kejujuran.

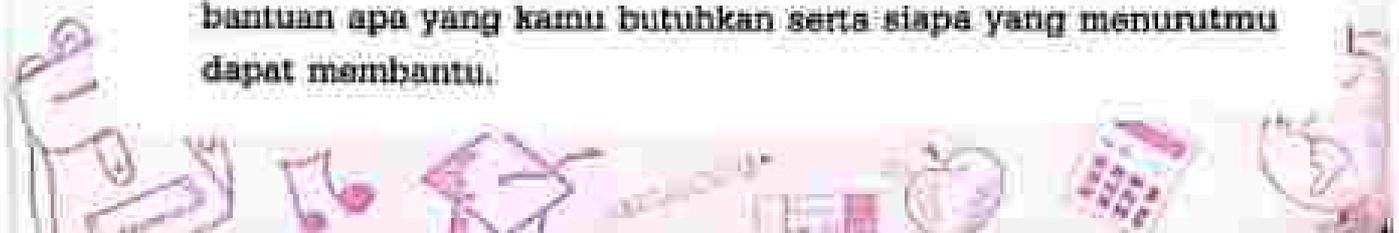


Ayo, sekarang tuliskan sosok remaja hebat versimu pada kotak di bawah ini!

**Langkah 3,** tumbuhkan haerat dan keyakinan pada dirimu bahwa cita-cita besamu dan sosok remaja hebat yang kamu inginkan pasti mampu kamu wujudkan. Ippho Santosa, penulis buku *7 Keajaiban Rezeki*, mengatakan bahwa, dari delapan cara mengubah nasib, tujuh di antaranya selalu diimbangi dengan keyakinan. Sisanya adalah dengan berdoa, beribadah, dan berserah diri kepada Yang Maha Kuasa.

Nah, dari sini bisa kita simpulkan bahwa modal paling utama untuk mengubah nasib adalah keyakinan diri. Yakinkan dirimu bahwa kamu bisa merencanakan perubahan diri ke arah yang lebih baik, yakinkan dirimu bahwa kamu bisa mengerahkan kemampuan terbaikmu, dan yakinkan dirimu bahwa semua tujuan dan impianmu pasti bisa terwujud.

**Langkah 4,** buatlah rincian tindakan apa saja yang perlu kamu lakukan di setiap semester untuk mewujudkan sosok remaja hebat dalam agenda rancangan tindakan. Langkah ini adalah pengembangan dari langkah 2 sebelumnya. Jika tindakan yang hendak kamu lakukan memerlukan bantuan pihak lain, tuliskan bantuan apa yang kamu butuhkan serta siapa yang menurutmu dapat membantu.



Contoh:

Agenda semester 1

Aspek Rumaja Hebat	Tindakan yang dilakukan	Bantuan yang dibutuhkan	Pihak yang dapat membantu
Aspek Fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jogging setiap pagi selama 30 menit</li> <li>• menghindari dan menolak ajakan atau godaan untuk merokok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menemani jogging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kakak, adik, teman, atau tetangga dekat rumah</li> </ul>
Aspek Intelektual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menyadari dan mencatat setiap kekurangan di bidang akademik, baik nilai, pemahaman, serta cara belajar di rumah dan di sekolah</li> <li>• mengesimasi gaya belajar yang paling dominan dan paling efektif</li> <li>• mempraktikkan gaya belajar yang paling dominan dan paling efektif dalam aktivitas belajar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dukungan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, baik di rumah maupun di sekolah</li> <li>• biaya untuk mengikuti les atau pendidikan tambahan yang efektif</li> <li>• biaya untuk psikotes atau tes DML jika dibutuhkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• guru</li> <li>• orang tua/wali</li> </ul>

Aspek Remaja Hebat	Tindakan yang dilakukan	Bantuan yang dibutuhkan	Pihak yang dapat membantu
Aspek Keterampilan: <i>Public Speaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• berlatih pidato</li> <li>• berlatih memandu acara setiap kali ada kesempatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pengertian dan dukungan dari orang-orang sekitar</li> <li>• bimbingan di bidang <i>public speaking</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• guru Bahasa Indonesia/ Bahasa Inggris</li> <li>• orang tua</li> </ul>
Aspek Sikap/ Karakter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• segera berhadiah saat tiba waktunya</li> <li>• menolong siapa pun yang membutuhkan</li> <li>• berkata dan bertindak jujur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bimbingan, nasihat, dan peringatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orang tua</li> <li>• guru agama</li> <li>• bimbingan konseling</li> </ul>

Kamu tidak perlu mengikuti tabel di atas. Sesuaikan dengan kebutuhan dan rencanamu sendiri. Untuk awalnya, mulailah dengan perencanaan satu semester dahulu. Ketika kamu sudah terbiasa, barulah menulis untuk jangka waktu yang lebih lama, setahun atau dua tahun, misalnya.

Supaya tambah asyik, kamu boleh saja membuat agenda rancangan tersebut tidak dalam bentuk tabel, melainkan dalam bentuk *mind map* seperti pada gambar di Bab 4. Buatlah *mind map*-mu pada selembar kertas besar dan tempelkan di tempat yang sering kamu lihat, di dekat tempat tidurmu atau di meja.

belajar, misalnya. Oh iya, ingatlah untuk memastikan bahwa apa yang kamu tulis untuk rencana tindakan di semester berikutnya berhubungan dan *menguatkan* apa yang telah kamu lakukan pada semester sebelumnya.

**Langkah 5**, ikrarkan sesering mungkin sosok remaja hebat yang telah kamu rencanakan untuk dirimu. Boloh pagi hari sesudah kamu bangun tidur, siang hari ketika kamu selesai belajar di sekolah, ataupun malam hari saat hendak tidur. Satu hal yang harus selalu kamu ingat, ikrar yang kamu ucapkan harus menjadi bagian tak terpisahkan dari doamu kepada Sang Pencipta.

Langkah yang terakhir, yaitu **langkah 6**, adalah melakukan evaluasi dan tindakan korektif pada setiap akhir semester. Langkah ini penting untuk menilai apakah rencana tindakan yang sudah kamu rancang sebelumnya bisa berjalan sebagaimana mestinya atau tidak. Jika hasil evaluasi menunjukkan bahwa tindakanmu sudah sesuai rencana, segera aplikasikan rancangan semester berikutnya. Namun, jika ada rencanamu yang keluar jalur atau belum mencapai hasil, langsung lakukan perbaikan yang diperlukan agar kamu bisa kembali ke jalur dan melanjutkan rencana berikutnya dengan baik.

Ingat, setiap keberhasilan selalu membutuhkan perencanaan yang matang. Selalu membuat perencanaan adalah bentuk sikap hidup yang benar, dan sikap hidup yang benar sangat penting bagi sebuah pencapaian.

▼

---

\*Keberhasilan tanpa dibarengi sikap yang benar adalah  
KEBERUNTUNGAN. Sedangkan keberhasilan yang  
dibarengi sikap yang benar adalah PENCAPAIAN.\*

- Miko Weinberg -

---

▲



▼

---

"KEBERUNTUNGAN tidak setiap saat menghampiri kamu. MAKA ITU, capailah CITA-CITA BESARMU atau sosok remaja HEBAT yang kamu inginkan dengan selalu bertekad kuat, bergairah dalam mengupayakan, serta memohon dan melibatkan TUHAN dalam setiap tindakanmu."

- H.D. Iriyanto -

---

▲

# #6

## EPILOG



"Santungkan cita-citamu setinggi langit.  
Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh,  
engkau akan jatuh di antara bintang-bintang."  
(Ir. Soekarno)

"Kepuasan terletak pada usaha, bukan pada  
hasil. Berusaha dengan keras adalah kemenangan  
yang hakiki."  
(Mahatma Gandhi)

## SAATNYA KAMU TERBANG TINGGI

Syukur, fase demi fase dalam proses metamorfosis telah kamu lalui dengan baik, penuh kesungguhan, ketekunan, dan kesabaran. Lika-liku perjalanan ataupun pengalaman yang kamu alami selama menjalani proses metamorfosis telah menempamu menjadi pribadi yang tangguh, yang tidak mudah tergoa pada tindakan negatif.

Ketika kamu telah menjadi “kupu-kupu”, inilah saatnya untuk tersenyum dan bersiaplah mengembangkan sayap untuk terbang tinggi ke mana pun kamu mau. Berbahagialah kamu karena telah sukses memperbaiki dan mengembangkan semua anugerah yang Tuhan berikan padamu untuk menjadi remaja hebat yang pintar secara akademik dan berprestasi, serta memiliki karakter unggul kelas dunia.

Dengan kondisimu yang sekarang, kamu pantas “hinggap” di ranting atau dahan yang lebih tinggi. Artinya, kamu patut berambisi untuk melanjutkan pembelajarannya ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau menekuni dan mendalami minatmu di bidang lainnya. Oleh sebab itu, silakan kamu pilih sesuka hati perguruan tinggi yang menjadi idamanmu, fakultas/jurusan/program studi yang menjadi impianmu, atau bidang yang menjadi minatmu.

Namun, bagi kamu yang lebih memilih untuk terjun langsung ke dunia kerja, tentu kamu juga bisa melakukannya! Karena, jika kamu benar-benar mengikuti panduan perbaikan dan pengembangan diri dari buku ini, saya yakin kamu telah memiliki *life skills* (kecakapan hidup) dan karakter yang sangat dibutuhkan dalam dunia kerja, di mana pun kamu berada.

Jadi, apa pun pilihanmu, kuliah atau kerja, kamu telah memiliki modal yang sangat cukup untuk menembus keduanya. Itulah

keuntungan yang pantas kamu peroleh karena telah mengisi masa muda dengan aktivitas yang tepat dan terarah.

Pablo Picasso, seorang seniman kelas dunia, pernah mengucapkan kalimat yang sangat inspiratif, "Dalam setiap batu cadas, terdapat patung yang indah." Lantas, pada saat seperti apakah patung yang indah itu akhirnya terwujud? Tentu saja ketika batu cadas itu berada di tangan seorang pemahat atau pematung yang hebat. Namun ketika batu cadas itu berada di tangan tukang batu, nasib batu cadas itu hanya akan sampai pada fondasi rumah atau alas pijak sebuah tiang.

Senada dengan apa yang disampaikan Picasso, saya pun berani mengatakan bahwa di dalam diri seorang remaja terdapat pribadi yang dahsyat. Maka, tugasmu sekarang adalah menjadi pemahat atau pematung yang hebat untuk melahirkan pribadi yang dahsyat tersebut.

Ketika kamu sudah menjadi remaja hebat, pintar, dan unggul, saatnya kamu berbagi pengaruh positif kepada orang-orang sekitarmu. Terutama teman-teman sebaya yang mengalami kesulitan akademik atau terjerat pergaulan negatif. Perkenalkan mereka terhadap langkah-langkah pengembangan diri, perbaikan akademis, dan motivasi yang saya berikan di buku ini. Rangkullah teman-temanmu dan bersama-sama berusaha untuk menjadi remaja yang tidak hanya kuat di bidang akademik dan berprestasi, tapi juga mampu memahami makna hidup. Pandulah mereka dalam mempraktikkan isi buku ini sehingga dapat segera menyusul langkahmu. Ingat, orang yang diberkahi oleh Yang Maha Kuasa adalah orang-orang yang mengajak dalam kebaikan.

Tidak lupa saya sampaikan, belajarliah dari pengalaman tokoh-tokoh yang patut diteladani. Baik para tokoh di masa lalu, lewat sejarah atau biografi, ataupun mereka yang hidup pada masa sekarang.



Sumber: Pixabay.com

Ketika tiba waktunya, induk burung akan mendorong anak burung untuk terbang tinggi dan mencari jalannya sendiri.

Bahkan, kita bisa belajar dari makhluk-makhluk Tuhan lainnya. Salah satunya adalah burung. Perhatikan dengan baik bagaimana anak burung akhirnya mampu terbang.

Dengan bimbingan induknya, saat anak burung sudah cukup syarat untuk bisa terbang, anak burung akan "dituntun" untuk keluar dari sarangnya. Setelah keluar beberapa langkah, sang induk segera mendorong anaknya. Apa yang kemudian terjadi? Si anak burung pun meluncur ke bawah seakan-akan jatuh tak berdaya. Namun, sebelum tubuhnya menyentuh tanah, tiba-tiba sayapnya mampu mengepak. Dengan kepakannya yang spontan itulah si anak burung akhirnya mampu terbang dengan baik.

Berbeda lagi dengan ikan salmon. Setiap musim semi, ikan-ikan salmon muda harus melawan arus sungai yang deras agar sampai ke perairan yang lebih tenang di daratan yang lebih tinggi. Mereka harus melompati jeram-jeram dan diburu oleh

beruang-beruang. Bagi ikan-ikan salmon yang berhasil, mereka dapat tenang berkembang biak di perairan yang lebih luas.

Sekarang kembali pada dirimu. Walaupun kamu sudah siap untuk terbang tinggi, bukan berarti tidak ada lagi masalah atau tantangan hidup yang menghadangmu. Sadarilah bahwa masalah atau tantangan hidup selalu datang silih berganti. Namun dengan menghadapi dan mengatasinya, kamu akan berkembang semakin baik lagi.

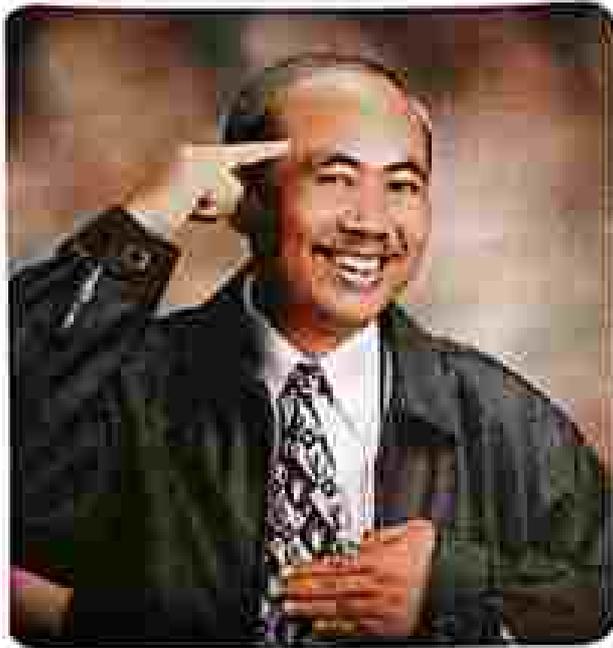
Dengan demikian, jangan pernah sekali pun kamu mengurungkan "terbangmu" hanya karena kamu menghadapi masalah. Kamu telah diciptakan dengan kemampuan yang mengagumkan. Gunakan kemampuan itu untuk menghadapi dan mengatasi masalah. Yakinlah kalau kamu bisa.

Lebih dari itu, fokuskan kehebatan dirimu untuk senantiasa berkarya demi memberi manfaat kepada sebanyak mungkin umat manusia ataupun alam semesta ini.

**KEEP YOUR SPIRIT  
AND CHANGE  
YOUR LIFE**



## TENTANG PENULIS



**H.D. Iriyanto (Drs. H. Dwiyono Iriyanto, MM)** adalah seorang Inspirator Metamorfosis kelahiran Purwokerto, 12 Januari 1962. Lulusan S1 Ilmu Komunikasi UGM dan S2 MM STIE Mitra Indonesia ini, selain menjabat sebagai Managing Director HDI Management Centre Yogyakarta, juga merupakan dosen di STMIK

AMIKOM Yogyakarta; aktif sebagai pembicara maupun inspirator; narasumber untuk talkshow di Sindo Trijaya FM, RRI Pro 1 Yogyakarta, MBS FM Yogyakarta; kolumnis di harian Republika; instruktur tetap PLMPM Pondok Modern Gontor Jawa Timur tahun 1997-2012; serta, tentunya, penulis buku.

Sebagai seorang pembicara dan inspirator di banyak institusi, seperti BUMN & BUMD, lembaga pemerintah & swasta, maupun UMKM, penulis telah memotivasi dan menginspirasi ratusan ribu orang di seluruh Indonesia. Selama ini penulis banyak bergerak di bidang Motivasi Spiritual, Pengembangan *Soft Skills*, Pembelajaran dan Pendidikan Orang Dewasa, Manajemen Sumber Daya Manusia, Manajemen Pemasaran dan *Public Relation*, Manajemen Strategis, serta *Parenting*. Sedangkan sebagai seorang penulis, buku-bukunya pun menjadi *bestseller*, di antaranya **MEMBANGUN KELUARGA**

*CERDAS DUNIA AKHIRAT; Dari KEPOMPONG Menjadi KUPU-KUPU; HEBAT GURUNYA, DAHSYAT MURIDNYA; dan LIFE METAMORPHOSIS: Kuat Tekadnya, Dahsyat Perubahannya.*

Atas pengalaman dan prestasinya tersebut, penulis meraih Yogyakarta Golden Award 2006 dari Pusat Prestasi Indonesia Jakarta sebagai Profesional yang berkontribusi pada pengembangan SDM.

Apabila ingin berhubungan langsung dengan penulis bisa melalui e-mail ke [dwiyonoiriyanto@gmail.com](mailto:dwiyonoiriyanto@gmail.com) atau kunjungi situs Web penulis di [www.bangunkarakter.com](http://www.bangunkarakter.com).