

BAHAGIA DALAM HIDUP

MATDIO SIAHAAN
DORMA TAMBUNAN



PT. PENA PERSADA KERTA UTAMA

BAHAGIA DALAM HIDUP

Penulis:

Matdio Siahaan
Dorma Tambunan

ISBN: 978-623-455-800-5

Editor:

Matdio Siahaan

Design Cover:

Yanu Fariska Dewi

Layout:

Hasnah Aulia

Penerbit PT. Pena Persada Kerta Utama

Redaksi:

Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas,
Jawa Tengah, Email: penerbit.penapersada@gmail.com
Website: penapersada.id Phone: (0281) 7771388

Anggota IKAPI

All right reserved
Cetakan Kedua: 2023

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa
izin penerbit

I. PRAKATA

Pertama penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis hingga BUKU 22 INSPIRASI BAHAGIA DALAM HIDUP untuk membangun karakter Bahagia ini bisa selesai walaupun diwaktu yang sangat terbatas. Buku 22 INSPIRASI BAHAGIA DALAM HIDUP ini saya coba ringkaskan dari berbagai sumber dan pengalaman sebagai Siswa, Mahasiswa, Pekerja dan Dosen yang berperan sebagai Kepala Keluarga, Sebagai Guru dan Sebagai Imam.

Buku 22 INSPIRASI BAHAGIA DALAM HIDUP ini tujuannya untuk membuka wawasan dan pengetahuan dan akal budi bagi setiap orang agar mampu menjalani kehidupan dari awal sampai akhir hidupnya sebagai suatu siklus kehidupan. Berdasarkan pengamatan penulis banyak orang tidak berbahagia, karena terlalu sibuk dengan pekerjaan pada saat sekarang ini terutama urusan ekonomi dan keuangan. Banyak orang tidak bahagia karena terlalu memikirkan yang tidak penting menjadi prioritas sehingga terlupakan untuk dirinya sendiri. Perjalanan Penulis dalam kehidupan penuh keterbatasan mulai dari Sekolah Dasar di Kampung Sitonggitonggi, kemudian Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Silaen dan indekos di Silaen karena sangat jauh dari kampung Sitonggitonggi, kemudian melanjut ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Katolik di Balige, tetap indekos, jadi tidak bersama lagi dengan orang tua, tapi tetap berusaha terus untuk dapat bertahan walaupun dengan penderitaan.

Akhir kata, kiranya Tuhan memberkati Buku 22 INSPIRASI BAHAGIA DALAM HIDUP ini dan berguna kepada setiap pembaca yang Budiman, terutama untuk berbahagia karena merasa Bahagia dulu kemudian bisa meraih kesuksesan dikemudian hari dalam hidup kita.

Oleh karena keterbatasan waktu dan kemampuan dalam penulisan Buku 22 INSPIRASI BAHAGIA DALAM HIDUP ini, memungkinkan banyak kekurangan, penulis dengan senang hati menerima segala kritik dan saran untuk perbaikan Buku ini dimasa yang akan datang.

Terima kasih
Bekasi, 13 April 2022
Penulis

(St. Matdio Siahaan, SE.,MM.,CPNNLP.,CLMA)

II. TANGGAPAN PARA TOKOH TENTANG INSPIRASI BAHAGIA

- 1) St. Ruben Zainal Simanjuntak, SE (Direktur PT. Horas Miduk, MPS 2 Periode HKBP Ressort Cikarang)
“Bahagia itu tidak terhitung, nilainya dan Jumlahnya. Pasti setiap yang bernapas atau yang hidup berbeda beda merasakan Bahagia. Khususnya manusia atau kepribadianku Bahagia itu datangnya dari Orang Lain dan yang paling bahagia saya rasakan ;
 1. Apa bila saya masih bisa bangun dari tempat tidur saya
 2. Apa bila saya bisa menyalurkan berkat yang saya terima dari TUHAN.
 3. Apa bila anak anak saya bisa saya arahkan mendengarkan Firman Tuhan
 4. Tuhan masih memakai saya menjadi melayani di dalam GerejaNYA”.Bekasi, Kamis, 17 Februari 2022; Jam : 08:21 Wib.

- 2) Prof. Dr, Indroyono Yohannes. SE., Akt. (Guru Besar FEB Universitas Pakuan Bogor, Jawa Barat)
“Bahagia: Saat berderma, saat selesai Misa, saat selesai doa Rosario, saat ziarah rohani, saat mengalami keberhasilan”.
Bogor, Jumat, 18 Februari 2022 : Jam 05:23 Wib

- 3) Prof. Dr. Adler Haymans Manurung. CIFM. (Guru Besar FEB Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)
“Makna bahagia didapatkan dengan tahu bersyukur atas pemberian Tuhan”.
Jakarta, Jumat, 18 Februari 2022 : Jam 06:39 Wib

- 4) Prof. Tatang Gumanti, MBus, Ph.D (Guru Besar FEB Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)
Waduhhhhhh.. pertanyaan yang berat.. kalau saya simpel..
"Bahagia pada saat saya bisa tersenyum dalam keadaan yang bagaimanapun".
Jakarta, Jumat, 18 Februari 2022 : Jam 05:54 Wib.
- 5) Dr. Hulman Panjaitan, SH., MH (Warek 1, Universitas Kristen Indonesia)
"Makna bahagia kita temukan saat kita bisa merasakan berkat Tuhan, saat kita bebas dan lepas dari kesulitan yang kita hadapi".
Jakarta, Jumat, 18 Februari 2022 : Jam 07:15 Wib,
- 6) St. Drs. Juanda Siahaan, MSi. (Ketua PPSD Bekasi)
"Terbang menantang angin utk menemukan bahagia dalam kehidupan, termasuk karier, keluarga dan pendidikan. Birokrat".
Bekasi, Sabtu 19 Februari 2022 Jam 10:46 Wib
- 7) Pdt. Saut Simanjuntak, S.Th (Pendeta HKBP Philadelphia, Penulis, Dosen)
"Bahagia itu, sebuah sikap serta kemampuan seseorang mengkondisikan segala sesuatu yang terjadi pada diri sendiri serta diluar dirinya dengan tetap menghidupkan sikap positif serta optimisme yang berorientasi pada kebaikan Bersama".
Bekasi, Sabtu,19 Februari 2022, Jam :08:17 Wib
- 8) St. Drs. Sinton Levi Siahaan,MM. (Ketua Umum PPSD Sejabodetabek)
"Nikmati setiap berkat Tuhan sebagaimana kita terima; dan upayakan agar tdk ada orang yg tersinggung apalagi sakit hati karena perbuatan dan/atau ucapan kita". Salam bahagia
Bekasi, 21 Februari 2022; Jam : 08:52 Wib.

- 9) Enti br Sitorus (Op. Robin Boru, Umur 85 Tahun)
“ Tempalah dirimu kepada yang Pantas” dan “Baiklah kamu “
Sitonggitonggi, 03 Januari 2023 : 08:00 Wib.
- 10) St. Manampehon Hutagalung. (Majelis HKBP Maranatha, Ressort Maranatha Tambun)
“Bahagia adalah"ketika kita mampu mendengarkan orang lain dan orang lain mau mendengar kita",terutama didalam lingkungan keluarga kita”.
Bekasi, Selasa, 14 Februari 2023 ; Jam : 14:16 Wib
- 11) St S br Sitorus, S.PAK (Majelis HKBP Maranatha, Ressort Maranatha Tambun)
1. Matius 5 : 8 Berbahagialah oang yang suci hatinya karena mereka akan melihat Allah.
Kalau hati kita bersih maka damai lah hidup kita dan kita bersemangat berdoa dan beribadah.
 2. Hidup rukun dalam keluarga.: 1. “Suami sayang istri dan istri sayang suami dengan hati yang tulus dalam susah senang tetap satu hati satu jiwa mencerminkan kasih Tuhan Yesus”.
2.”Anak-anak saling menyayangi takut akan Tuhan.dan berhasil studynya dan bekerja”.
- Bekasi, Selasa, 14 Februari 2023 ; Jam : 14:15 Wib.
- 12) St. Frida br Tambun, SE.,M.Pd.,M.Th (Majelis HKBP Maranatha, Ressort Maranatha Tambun)
“Bahagia itu bisa saya rasakan ketika saya menolong oranglain, dan saya merasakan sensasi kebahagiaan ada didalam Jiwa”.
Salam POS dan Tetap Semangat. 🙏
Bekasi, Selasa, 14 Februari 2023 ; Jam : 14:23 Wib.

- 13) St. Dr. Ir. Hotlan Sihotang, MSi. (Auditor Mutu Pembangunan Jalan Tol Jasa Marga)
“Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan rasa kepuasan dan kesenangan”. Dengan kebahagiaan maka :
1. Hidup bisa lebih baik
 2. Bisa berpikir lebih optimis dan produktif
 3. Membuat lebih tenang menghadapi situasi yang tidak menentu.
 4. Sudah masuk dalam meraih impian kita
 5. Membuat senang teman lingkungan kita
 6. Membawa pengaruh pada kesehatan fisik dan mental
 7. Menghilangkan pikiran negatif.
- Jadi Bahagia itu merupakan cara menjalani hidup itu sendiri Sehingga bahagia itu merupakan kebutuhan penting. Bagaimana cara mendapatkan kebahagiaan itu? Kebahagiaan itu didapat jika kita berkomitmen dan melakukan kehendak Allah. Bacalah Matius 5, Kebahagiaan
Bekasi, 18 Februari 2022; Jam : 05: 27 Wib.
- 14) Dr. Hotma Sibuea, SH.,MH (Pengacara & Dosen FH Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)
“Selalu bersyukur dalam segala dalam naungan hikmat Allah”.
Amin
Jakarta,Rabu,08 Februari 2023: Jam 11:38 Wib.
- 15) Dr. David Pangaribuan, SE,M.Ak (Kaprodi MAk & Dosen FEB Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)
“Bahagia Itu : Sederhana Hati Yang Gembira Selalu Bersyukur”
Jakarta,Rabu, 08 Februari 2023: Jam 11:05 Wib.

- 16) Drs. Massa Siahaan, MM. (Kakanwil BPK Propinsi Bengkulu)
“Seringkali orang tertawa dan enjoy atas sesuatu hal, namun segera sirna dan terlupakan karena tidak disertai dengan rasa syukur...itu bukanlah Bahagia”.
“Bagi saya, bahagia itu ketika saya merasakan suka cita disertai dengan ucapan syukur kepada Tuhan”. Kata kuncinya: BERSYUKUR 😊😊
Bekasi, Selasa, 14 Februari 2023 ; Jam : 21:26 Wib.
- 17) Pnt. Ir. Manahara Siahaan, MM. (Ketua GAPEKNAS, Ketum PPSD Indonesia)
“Orang yang berbahagia, akan menjalankan segala sesuatu secara benar, sabar, penuh perjuangan apa pun kesulitan yang dihadapi. Melakukan perbuatan baik, hati tertuju pada Allah dan cintanya tulus kepada sesama, akan mendapat pahala dan dijamin hidupnya pada hari yang akan datang. Inilah yang jadi perjuangan kita untuk layak disebut orang yang berbahagia itu”. Mat 5:3-12
Jakarta,Selasa,14 Februari 2023: Jam 16:07 Wib.
- 18) Dr. Ir. Deni Langas Siahaan, M.Sc. APU (Dekan Fakultas Sistem Transportasi & Logistik, Institut Transportasi & Logistik Trisakti)
“Orang berbahagia adalah orang yang penuh sukacita dan damai sejahtera karena hidup benar di hadapan Tuhan dan selalu mengucapkan syukur dalam segala keadaan”.
Jakarta, Rabu 15 Feb 23, Jam : 16: 05 Wib
- 19) St. Dewi br Siahaan (Wartawan, Penulis, Umur 75 Tahun)
Bahagia itu milik semua orang. Rasa syukur sangat membahagiakan kita.. Buku ini memotivasi kita untuk meraih kebahagiaan itu.
Semoga bermanfaat... “Jakarta, Kamis 20 Februari 2023 ; 04:21 Wib.

- 20) St, Teopulus Tambunan (Ex. Utusan Sinode Godang HKBP Duren Jaya Bekasi)
“ Mengucap Syukur kepada Tuhan atas berkat dan karunia yang tak terhingga tanpa membandingkan”
Bekasi, Kamis, 16 Februari 2023 : 11.30 Wib
- 21) Pdt. Gunawan Panjaitan, STh., MSi (Praeses XII Tanah Alas)
Orang yang berbahagia adalah orang yang mencukupkan dirinya dengan apa yang dia terima saat ini. Dia akan selalu bersyukur akan keadaan yang dia terima dan selalu berpengharapan akan berkat di masa depan. Ber bahagia bukan bersumber dari luar diri kita tapi dari hati yang bersyukur👍
Kutacane, Jumat, 17 Februari 2023 : 20.23 Wib
- 22) Prof. Dr. Hotmauli br Sihotang,M.Pd. (Guru Besar Universitas Kristen Indonesia)
“Menurut saya bahagia itu adalah pikiran, perasaan, perbuatan sejalan dan mencapai tujuan serta berdampak positif bagi diri sendiri dan juga bagi orang lain”.
Jakarta, Jumat, 17 Februari 2023, Jam : 13: 09 Wib.

III. DAFTAR ISI

I. PRAKATA.....	i
II. TANGGAPAN PARA TOKOH TENTANG INSPIRASI BAHAGIA.....	v
III. DAFTAR ISI.....	xi
IV. INSPIRASI BAHAGIA.....	1
1. MENGENAL KEJUJURAN DIRI SENDIRI	1
2. MENURUTI SUARA HATI NURANI	2
3. HIDUP INI HANYA SEBENTAR SAJA.....	3
4. SEMUANYA HANYA TITIPAN SAJA.....	4
5. MATI TIDAK MEMBAWA APA-APA.....	6
6. BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI.....	7
7. TABAH MENGHADAPI PERSOALAN.....	9
8. CIPTAKAN BAHAGIA KARENA BAHAGIA HAK SAYA.....	12
9. JANGAN MENGANDALKAN KEKUATAN SENDIRI ..	14
10. JANGAN MENUNTUT KESEMPURNAAN DAN MEMBANDINGKAN.....	16
11. MENJAUHI IRI HATI, KESOMBONGAN, BOHONG	22
12. MENJAUHKAN PERSELINGKUHAN	29
13. SETIA KEPADA KOMITMEN.....	38
14. BERKOMUNIKASI DENGAN HATIKU (INTERPERSONAL).....	40
15. BERPIKIR POSITIF-OPTIMIS-SUKSES (POS).....	47
16. MENJAGA KESEIMBANGAN IQ-EQ-SQ-AQ	66
17. MEMILIKI TUJUAN HIDUP (VISI DAN MISI KE DEPAN).....	86
18. MEMBANGUN MINDSET “PROSES SETELAH SAYA SEPERTI TUHAN SAYA”	91
19. SALING MENGAMPUNI UNTUK TITIK NOL	94
20. BERSYUKUR ATAS SEGALA HAL (SUKACITA DAN DUKACITA).....	100

21. MEMBERI TANPA BALASAN.....	103
22. MENYEMBAH SATU TUHAN DALAM HIDUP	105
V. PENUTUP.....	108
VI. GLOSARIUM.....	110
VII. DAFTAR PUSTAKA	114
VIII. TENTANG PENULIS.....	116

IV.INSPIRASI BAHAGIA

1. MENGENAL KEJUJURAN DIRI SENDIRI

Mengapa kita perlu jujur? Kejujuran itu sering menjadi persoalan, karena akibat dari Kejujuran tersebut bisa kepahitan yang kita alami. Resikonya sangat bermacam-macam, bisa dibenci orang, bisa dikucilkan orang, bisa juga menjadi dapat pujian dari orang lain. Tetapi nilai dari Kejujuran tersebutlah yang penting dalam kehidupan kita, karena diri kita merasa tenang, dan selanjutnya orang percaya kepada kita. Karena dari hal kecil sampai hal besar kita dapat bertahan jujur maka jabatan apapun bisa diberikan kepada kita. Latar belakang Pendidikan bisa pertimbangan keberapa karena sebanyak apapun gelar kita kalau kita tidak jujur orang tidak akan percaya. Dari kejujuran yang kita tunjukkan, pimpinan akan memberikan suatu kepercayaan penuh kepada kita, kejujuran menjadi modal utama untuk membuat seseorang dikenalkan kepada orang lain atau pimpinan bagian lain.

Selama hidup Kejujuran sangat diperlukan dalam setiap situasi dan kondisi, walaupun banyak godaan dan cobaan yang mau mencoba menyelewengkan hati Nurani jangan mau. Kita mampu menjaga perilaku yang harus didasarkan pada upaya yang menjadikan diri kita sebagai seorang yang selalu dapat dipercaya dalam Perkataan dan Tindakan.

Dalam Kejujuran hati, selalu dua insan yang berperang yang baik, dan yang jahat, putih dan hitam, sehingga timbul pertimbangan Ajaib yang berkata, “ pelajarilah yang jahat tetapi lakukanlah yang baik”, bila kita tidak jujur itulah awal dari kecurigaan, setelah curiga timbul rasa tidak tenang, inilah kesempatan iblis masuk menguasai emosi yang tidak terkendali, timbul rasa dendam, ingin membunuh, itulah dosa, sehingga putus hubungan dengan Tuhan. Buah Hati Nurani hilang, kejujuran tidak bersuara lagi. Oleh karena itu teruslah jujur, hati tenang, hati optimis,hati bersinar, dan jiwa sehat.

QUOTE :

"Kebahagiaan adalah ketika apa yang kamu pikirkan, apa yang kamu katakan, dan apa yang kamu lakukan selaras." (Mahatma Gandhi)

2. MENURUTI SUARA HATI NURANI

Bagaimana mendengar Suara Hati ? Secara etimologis hati nurani yang dalam bahasa Latin disebut *conscientia*, berasal dari akar kata *conscire* yang berarti “mengetahui bersama” atau turut mengetahui” perbuatan-perbuatan moral kita dan menjatuhkan penilaian terhadapnya. Mendengarkan hati nurani sendiri menurut saya mampu mendatangkan kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Tidak pernah ada tindakan - tindakan berdosa yang melanggar hati nurani seperti berbohong, tindak kekerasan, penganiayaan, bahkan hingga pembunuhan mampu membuat seseorang berada dalam keadaan tenang. Buah dari tindakan - tindakan tersebut hanyalah penyesalan dan rasa bersalah yang menjadikan hidup tidak tenang. Tetapi apabila kita terus mengasah dan membuka diri pada hati nurani kita, maka tentunya kehidupan di dunia ini akan terasa lebih berarti.

Untuk mendengar suara hati bisa kita meditasi 10 menit sebelum tidur dan 10 menit sesudah bangun tidur. Hidup dengan hati nurani yang murni artinya hidup terus-menerus dengan hati yang telah mendapat cahaya Tuhan dan belum mendapat pengaruh dari luar. Dihadapan Tuhan artinya di dalam kehidupan manusia, hatinya senantiasa menyimpan dan penuh dengan roh Tuhan dan yang kemudian dilakukan dalam kehidupannya.

Bahwa hati nurani yang murni adalah kunci untuk kehidupan rohani dan pelayananan yang berhasil. hati nurani yang murni mempengaruhi hubungan kita dengan Tuhan dan sesama. Bila kita memiliki hati nurani yang murni maka itu akan mempengaruhi pikiran sehingga kita akan memiliki pikiran yang positif dan hidup kita akan berkenan kepada Tuhan dan menjadi berkat bagi orang lain.

QUOTE :

*"Jika seseorang mencintai satu bintang di antara jutaan bintang yang lainnya, itu sudah cukup untuk membuatnya bahagia."
(Antoine de Saint-Exupéry)*

3. HIDUP INI HANYA SEBENTAR SAJA

"Berapa tahunkah lamanya kita tinggal di bumi ?" Jawaban yang pasti " Tidak tahu". Ini Jaminan dari Tuhan, rahasia umur yang Panjang adalah Hormatilah Ayah dan Ibu, agar engkau Berbahagia dan Lanjut Umurmu di bumi yang diberikan Allah kepadamu. "Lamanya hidup di dunia ibaratnya hanya diapit oleh Doa Lahir dan Doa Meninggal, didoakan ketika lahir dan didoakan ketika mati". Begitulah singkatnya kehidupan di dunia. Hidup hanya sepanjang Doa. Pengharapan ini tidak mudah dipahami bagi kehidupan orang-orang tertutup hatinya. Bahkan sejumlah kematian yang terjadi pada orang-orang di sekeliling kita atau musibah yang menimpa kita tidak membuat sadar bahwa hidup hanya sebentar.

Beberapa hal yang menjadi penyebab tertutupnya hati ; Pertama kesejahteraan dan kekuasaan yang dapat membuat seseorang lupa diri. Sering sekali ketika seorang merasakan kejayaan hidup membuat dirinya lupa bahwa kejayaannya itu tidak abadi dan akhirat tidak bisa dibeli dengan harta maupun kekuasaan itu. Kedua, Godaan Setan, tekad setan, "pasti akan menyesatkan manusia, dan akan membangkitkan angan-angan kosong pada manusia". Padahal, tiada yang kekal kecuali Allah. Untuk meyakinkan bahwa hidup hanya sebentar, seperti ilustrasi, beberapa peradaban besar yang hancur lebur oleh bencana. Bagi Allah, tidak ada awal dan tidak ada akhir, maka di tangan-Nya hitungan waktu menjadi tidak ada. Sedangkan umur rata-rata manusia 60-70 tahun. Hidup ini singkat, sudahkah kita menyadarinya? Jika sudah, apakah kita telah mempersiapkan

bekal untuk kehidupan selanjutnya? Yakni dengan melakukan ibadah dan perbuatan membantu?

Jangan sampai kita salah strategi dalam mengisi hidup yang singkat ini, hanya untuk memuaskan nafsu mata, perut, birahi, dengan rumah mewah, kendaraan bagus, pakaian dan sepatu branded, dan segala hal lain yang takkan kita bawa ke akhirat. Akhirat itu pasti akan datang dan di sana manusia akan menerima balasan atas apa yang dilakukannya selama hidup di dunia. Karena hidup di dunia hanya sebentar, maka setiap diri harus mempertimbangkan umur jangan sampai bermakna sia-sia harus dipakai menjadi berkat bagi dunia sementara ini.

Panduan yang perlu dilakukan dalam waktu yang sebentar ini, agar tidak terlena dengan kehidupan dunia yang hanya tempat singgah saja. Inilah beberapa hal yang perlu diterapkan:

- 3.1. Menyadari kehidupan dunia hanyalah setetes air, kehidupan akhirat adalah seluas samudera, Jika kita menganggap dunia ini adalah segalanya, jelas saja kita enggan menabung untuk akhirat kelak.
- 3.2. Menjaga berkat karena hidup ini adalah kesempatan untuk membantu orang-orang yang memerlukan dengan pengorbanan yang tulus dan penuh kerendahan hati.

QUOTE :

Hidup sangat singkat dan akan mati, hanya menunggu giliran dan antri untuk menghadap sang Khalik.

4. SEMUANYA HANYA TITIPAN SAJA

Apa ada yang kita sombongkan ? Manusia saat ini banyak yang sombong dengan apa yang dimilikinya. Mereka bangga dengan harta, pangkat, jabatan, rumah, kendaraan, gelar dan lain sebagainya. Padahal benarkah itu semua milik kita? Seringkali diri kita lupa bahwa semuanya hanyalah titipan. Bahkan nafas yang sekarang sedang kita hirup sewaktu-waktu Tuhan akan

mengambilnya kembali. Maka dari itu alangkah baiknya harta dunia yang sifatnya fana ini dan akan diminta pertanggung jawabannya, apa kita gunakan untuk segala kebaikan?

Harta yang kita miliki hanyalah titipan Tuhan. Kita sebagai hamba tidak memiliki apa-apa selain apa yang telah di berikan oleh Tuhan. Maka dari itu manfaatkanlah kesempatan tersebut untuk segala kebaikan dan kebajikan. Bila kita merasa memiliki sesuatu, harta kekayaan, pangkat jabatan, pasangan, anak-anak, rumah, kendaraan, dan lain sebagainya dari urusan dunia ini, maka yakinilah bahwa semua itu hanya titipan. Bahkan diri kita pun hanyalah titipan. Kita tidak memiliki apa-apa jika Tuhan tidak memberi kepada kita. Kita tidak punya apa-apa jika Tuhan tidak menghendakinya. Sebaiknya sebuah titipan, pasti ada saatnya titipan itu diambil kembali oleh sang pemilik. Dan, juga akan ada saatnya sang pemilik mempertanyakan apa yang telah terjadi dengan titipannya. Maka, demikian pula dengan titipan Tuhan kepada kita, sama seperti Tukang Parkir dalam Mall, Motor dan Mobil hanya titipan, yang setiap saat bisa diambil oleh pemiliknya. Selama tidak diambil oleh pemiliknya maka tukang parkir tetap menjaga titipan tersebut. Kita senantiasa diberikan hikmat-Nya kepada kita sehingga kita selalu menyadari bahwa segala yang kita miliki adalah titipan dari Tuhan, yang pasti kelak akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan-Nya.

Manusia pada umumnya banyak yang mengejar-ngejar harta, tahta, jabatan dan sebagainya, namun pada hakikatnya seluruh yang ada di dunia ini hanyalah milik Tuhan yang Maha Pemilik. Kita sebagai umatnya hanyalah **dititipkan** atau **dipinjamkan** dan semua itu pasti akan diminta pertanggung jawaban di akhirat nanti. Betapa hidup kita tidak bernilai jika hanya menjadikan perhiasan dunia sebagai tolak ukur kemuliaan. Sungguh konyol jika kita merasa terhormat oleh penampilan, sedangkan isinya kosong. Kita sadar bahwa kita hanya nebeng saja, dan alam semesta ini mutlak adalah milik Tuhan lantas apa

yang pantas kita sombongkan sebenarnya? Tidak ada sedikitpun. Kehidupan kita adalah hanya karunia dari Tuhan.

QUOTE :

<p>- <i>Kehidupan di dunia hanya sementara dan yang kekal adalah akhirat.</i> - <i>Segala harta yang Tuhan berikan hanyalah sebagai titipan.</i></p>
--

5. MATI TIDAK MEMBAWA APA-APA

Seandainya kita besok mati, bekal apa yang sudah kita siapkan? Kebaikan yang sudah kita miliki? Sudahkah kita dengan kondisi saat ini? Mengapa kita masih banyak tertawa, senda gurau dan membuang-buang waktu? Tidak satu pun dari manusia mengetahui sampai kapan ia hidup, pasti akan mati. Bahkan sedetik ke depan pun ia tidak pernah tahu apakah masih hidup atau tidak. Kematian adalah ketetapan bagi setiap makhluk-Nya yang memiliki Roh.

Mati adalah sesuatu yang benar, kita menunggu giliran saja. Mesti kematian itu adalah benar dan pasti adanya, tapi kebanyakan manusia begitu takut menanti dan menghadapinya. Mengapa? Sebab mati berarti berakhir segala aktifitas hidup di dunia fana ini. Tetapi mati bukan berarti berakhir segalanya, justru kematian adalah gerbang bagi setiap manusia untuk memasuki kehidupan baru yang kekal di akhirat. Tempat yang akan memberikan dua pilihan kepada manusia, surga atau neraka. Kedua pilihan itu sangat tergantung kepada manusia itu sendiri saat mereka menjalani kehidupan di dunia. Sekali lagi, tidak ada seorang pun yang mengetahui kapan dia akan mati, pada umur berapa dia akan menemui ajalnya, dan di mana hidupnya akan berakhir di dunia, di daratan atautakah di lautan, serta apa sebab kematiannya. Dan hanya Tuhan yang tahu tentang kematian seseorang, oleh karena itu, setiap manusia harus siap dan selalu berjaga-jaga setiap saat kapan akan dipanggil ke sisinya dan mempertanggung jawabkan segala perbuatan selama hidupnya.

QUOTE :

Kematian bukan akhir dari segalanya, sebab segala perbuatan saat di dunia pasti kelak akan dimintai pertanggungjawaban dihadapan Tuhan di akhirat nanti. Segeralah Bertobat Benar.

6. BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI

Mengapa perlu berdamai dengan diri sendiri ?, Karena kita sudah berdosa, berbuat yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan, melanggar perintah Tuhan, Jauh dari Tuhan, oleh karena itu syaratnya adalah harus berani mengaku dosa di hadapan Tuhan, maka Dia adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan." (1 Yohanes 1:9). Lalu apa yang dikatakan berdamai dengan diri sendiri itu? Berdamai dengan diri sendiri adalah orang yang berani mengosongkan diri dan memasukkan sifat Tuhan yang kudus kedalam hati kita. Mampu menjaga tingkat kedamaian dan kesejahteraan didalam hidupnya tanpa dipengaruhi oleh keadaan apapun, baik didalam maupun di luar kehidupannya. Ada beberapa prinsip mengalami damai sejahtera. Pertama, Bila ada kekudusan dan kebenaran, di situlah ada damai sejahtera. Kedua, Damai sejahtera hanya ada didalam diri Tuhan. Dan ketiga, Damai sejahtera terjadi jikalau hal baik dan hal jahat tidak bersatu. Mengapa orang sulit berdamai dengan diri sendiri? Hari ini, mari kita belajar, mengapa orang sulit berdamai dengan diri sendiri.

Alasan pertama, karena masih keras kepala atau tegar tengkuk. Orang yang keras kepala, tidak mau menurut nasihat manusia. Penyebab keras kepala adalah selalu menutupi kekurangannya dan selalu menutupi kesalahannya. Akibatnya adalah orang yang memiliki sikap keras kepala itu sulit diajak berdiskusi, sulit diajak ngomong baik-baik dan sulit memiliki teman atau sahabat. Padahal, seorang pembawa damai itu adalah orang yang selalu setia kepada Firman Tuhan dan menjadikan

Firman itu sebagai landasan hidup walau banyak yang harus dihadapi dalam tantangan. Pembawa damai adalah orang yang berani menghadapi semua persoalan dan kesulitan yang ada tanpa berniat untuk menghindar apalagi lari dari kenyataan yang dihadapi. Pembawa damai adalah mereka yang berani mengambil keputusan dalam situasi sulit apapun agar tidak terjerat dalam lingkaran kesulitan yang berlarut-larut.

Alasan kedua mengapa orang sulit berdamai dengan dirinya sendiri adalah karena masih hidup dalam kesombongan dan keangkuhan. Orang sombong hanya menghargai dirinya sendiri dan secara berlebihan, orang sombong maunya dianggap hebat dari yang lain, orang sombong suka merendahkan orang lain dan tidak mau menghargai orang lain. Padahal, pembawa damai itu berarti hanya berniat untuk selalu berbuat kebaikan bagi sesamanya. Pembawa damai itu berarti orang yang rela berkorban menahan diri walaupun harus menderita dan yang penting tidak terjadi keributan atau kekacauan. Pembawa damai selalu mengutamakan kepentingan orang lain ketimbang kepentingan diri sendiri.

Alasan ketiga mengapa orang sulit berdamai dengan diri sendiri, karena masih hidup dalam kemunafikan. Orang munafik selalu mengatakan yang tidak sesuai dengan apa yang dilakukannya. Orang munafik selalu ingin terlihat baik, sementara dia itu adalah tidak baik. Orang munafik adalah orang yang bermuka dua. Padahal, pembawa damai itu ibarat pertemuan orang yang saling berjabat tangan atau salaman, hingga ada keinginan untuk merasakan damai. Tidak ada kesombongan, kebohongan, benci, dan gosip disetiap percakapan dalam pertemuan tersebut. Bahkan, percakapan yang terjadi hanya menyenangkan hati tanpa ada unsur ketidakbaikan. Pembawa damai adalah orang yang selalu pro aktif untuk melakukan yang baik, selalu menyelesaikan setiap masalah dan persoalan yang ada. Pembawa damai adalah orang yang tidak pernah kecil hati

pada saat orang lain tidak menghargai apa yang ia lakukan, meski dia telah melakukannya dengan penuh pengorbanan dan perjuangan keras. Oleh sebab itu, agar dapat berdamai dengan diri sendiri, maka kita harus berhenti hidup dari keras kepala, berhenti hidup dari kesombongan dan keangkuhan, berhenti hidup dari kemunafikan.

Keberadaan kita seharusnya selalu membawa damai bagi semua orang. Sebab, membawa damai berarti mengekspresikan kasih Allah. Bukan sebaliknya, kita justru menjadi batu sandungan dan membuat orang lain kecewa dan sakit hati. Bukti bahwa kita sudah menjalankan tugas pendamaian adalah ketika hidup kita sudah menjadi kesaksian bagi banyak orang. Itulah sebabnya Tuhan berkata: "Berbahagialah orang yang membawa damai karena mereka akan disebut anak-anak Allah." Oleh karena itu, libatkan selalu Allah dalam langkah kehidupan kita, maka sebutan anak-anak Allah akan menjadi predikat dalam kehidupan kita. Kalau kita disebut anak-anak Allah, maka kita adalah ahli waris di dalam kerajaan Sorga. Oleh sebab itu, marilah kita terus-menerus mengoreksi diri kita, membereskan hidup kita, senantiasa bertobat secara sungguh-sungguh, tetap memelihara iman kepada Tuhan Yesus dan hubungan kasih dengan sesama, supaya hubungan kita dengan Tuhan semakin akrab, semakin karib sehingga Tuhan sayang kepada kita.

QUOTE :

Bagaimanapun kondisi terburuk yang kau alami, kita harus bisa terima karena itulah yang terbaik dari Tuhan untuk kita syukuri dalam hidup kita.

7. TABAH MENGHADAPI PERSOALAN

Bagaimana agar Menang mengatasi Persoalan ? Dalam kehidupan ini pasti ada persoalan dan sungguh akan diberikan cobaan dengan suatu ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta,

jiwa dan buah-buah roh. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan: "Sesungguhnya kami adalah milik Tuhan dan kepada-Nya kami akan kembali. Sebagai orang yang beriman kepada-Nya, kita pun diperintahkan untuk senantiasa bersabar dan berakal budi selama menjalani ujian-ujian tersebut karena dengan kesabaran dan berakal budi seluruh ujian atau cobaan dan musibah tersebut bisa dilalui dengan baik, membawa kebaikan. Pada dasarnya Tuhan telah memberi ujian dan cobaan disetiap umatnya sesuai porsinya masing-masing. Ujian dan cobaan yang diberikan oleh Tuhan kepada setiap manusia berbeda-beda dan tidak melebihi kemampuan manusia.

Manusia harus berani menghadapi kesulitan dan tetap tabah dalam menghadapi cobaan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Orang yang bersabar mencerminkan nilai keimanan yang kuat. Kedudukan sabar dalam iman bagaikan kepala pada tubuh dan tidak ada keimanan tanpa sabar sebagaimana tubuh tidak akan berfungsi tanpa kepala. Kesabaran tidaklah muncul dengan sendirinya, tetapi ia harus diusahakan dan dibiasakan agar menjadi sifat utama diri. Disinilah dibutuhkan pengorbanan melawan keinginan hati dan perjuangan menahan diri bahwa kesabaran tidak ada batasnya, jangan seperti kata penyanyi ; satu kali kau sakiti hati ini masih ku maafkan, dua kali kau sakiti hati ini juga ku maafkan, tapi jangan sampai tiga kali, jangan, ooh jangan... artinya ada batas kesabaran, itu salah, itu hanya nyanyian saja.

Akal budi merupakan pelengkap sejati sifat sabar, akal budi merupakan kerja hati memasrahkan seluruh ujian dan cobaan kepada kehendak-Nya. Kehadiran akal budi dalam diri akan menghadirkan kemudahan mengatasi persoalan. Karena kita benar-benar mengharap pertolongan dan kemudahan hanya dari Tuhan. Dalam sebuah cerita kisah Nabi, yaitu Ayub. Ayub merupakan seseorang yang sangat kaya. Ayub memiliki hewan

ternak, budak, dan juga tanah. Ayub juga dikaruniai seorang istri dan anak-anak yang baik dan saleh. Namun pada suatu ketika, atas ijin Allah kawanan Iblis menghancurkan dan meluluh lantahkan kekayaan Ayub. Hewan-hewan ternak mati satu persatu sehingga habis tak tersisa, kemudian disusul ladang-ladang dan kebun-kebun tanamannya yang rusak menjadi kering dan rumah yang terbakar habis dimakan api. Dalam waktu yang sangat singkat Ayub yang kaya-raya tiba-tiba menjadi miskin tidak memiliki apapun selain hatinya yang penuh iman dan takwa serta jiwanya yang sabar dan akal budi. Ujian demi ujian terus menimpanya, dimulai dari anak-anaknya yang meninggal, hartanya habis tak bersisa, ternaknya binasa, sampai ia sendiri terkena penyakit kulit yang sangat sulit disembuhkan. Seluruh badannya digerogeti, kecuali suara yang ia gunakan untuk berdoa. Hari-hari berlalu, kerabatnya (Elifas, Bildad, Zofar) dan sanak saudara mulai meninggalkan Ayub. Tinggalah seorang istri setia yang menemani dan mengurus semua keperluan Ayub. Penyakit Ayub semakin lama semakin parah.

Sekalipun demikian, Ayub tetap tabah dan menerimanya sebagai ujian dari Tuhan. Keimanannya kepada Tuhan tidak berkurang sedikitpun, justru beliau semakin rajin beribadah dan mendekati diri kepada Tuhan. Penyakit Ayub sangat parah sehingga ia hanya dapat berbaring. Semakin lama kondisinya semakin memburuk. Penyakit ini ia derita sudah 18 tahun. Selama beliau sakit, seluruh penduduk disekitarnya mengasingkan dirinya. Hanya istrinya yang mengurus segala keperluan Ayub. Namun, iblis selalu menghasut istri Ayub yang bernama Rahmah. Iblis membisikkan kebencian ke dalam hati istri Ayub. Pada suatu hari, istri Ayub mengatakan hal-hal yang menyakiti Ayub ; “ Masih bertekunkah engkau dalam kesalehanmu ? kutukilah Allahmu dan matilah!” Tetapi jawab Ayub kepadanya : “Engkau berbicara seperti perempuan gila! Apakah kita mau menerima yang baik dari Allah, tetapi tidak mau menerima yang buruk

?"Dalam kesemuanya itu Ayub tidak berbuat dosa dengan bibirnya. Tetapi Ayub tetap Setia kepada Tuhan. Dan Ayub pun disembuhkan dan menerima dua kali lipat dari segala kepunyaannya terdahulu.

Dari cerita Ayub tersebut ada tiga macam ujian yang dihadapi manusia di dunia ini, yaitu ujian kesulitan, kesenangan, dan kesalahan. Ujian kesulitan dapat muncul dalam bentuk kekurangan harta, kelaparan, penyakit, dan musibah-musibah lainnya. Sementara, ujian kesenangan dapat berupa harta yang banyak, istri yang cantik, dan kedudukan sosial yang tinggi. Ujian kesalahan, hal tersebut disebabkan tidak adanya petunjuk yang mereka dapatkan dari Tuhan. Akibatnya, mereka terus mengulangi kesalahan dan dosa yang sama dari waktu ke waktu. Manusia tempat lupa, salah, dan dosa.

Dalam menghadapi berbagai ujian tersebut, ada beberapa sikap yang harus kita lakukan. Pertama, tetap merasa yakin atau optimistis bahwa akan datang pertolongan Tuhan kepada kita. Kedua, Setiap kali mendapat musibah, tanya apa yang mau disampaikan Tuhan kepada kita. Sikap selanjutnya adalah berserah kepada Tuhan.

QUOTE :

Tidak ada yang kebetulan, segala sesuatu yang kita alami entah itu baik atau buruk selalu ada hikmat dibalik semuanya. Selalu ada yang dapat kita pelajari dari setiap orang yang datang dan pergi di dalam kehidupan kita. Semua hanya dapat kita pahami, jika kita mau belajar untuk melihat dengan hati yang lapang dan pikiran yang terbuka (kombinasi kesabaran dan akal budi).

8. CIPTAKAN BAHAGIA KARENA BAHAGIA HAK SAYA

8.1. Bahagia Hak Saya

Siapa sumber Bahagia ? Bagaimana cara memperolehnya ? Dan kapan kita rasakan bahagia itu ? Kalau bahagia bisa di beli pasti orang kaya akan membelinya dengan jutaan bahkan

miliaran agar mereka terus bahagia. Dari pengalaman dan pengamatan saya pribadi, Bahagia muncul kalau ada Damai dalam Diri atau Jiwa kita, setelah damai timbul semangat saling menghargai dan membangkitkan perasaan yang baik. Timbul Empati memperdulikan yang susah dan Simpati kepada yang lebih beruntung dari kita.

Dan keadaan ini terus berjalan sesuai situasi dan kondisi yang kita hadapi. Yang membuat kita bahagia hari ini karena kita mampu bersyukur atas kesehatan dan keselamatan yang diberikan oleh Tuhan, sebagai sumber dari Bahagia itu. Artinya makin dekat kepada Tuhan maka kita makin bahagia, makin dekat kepada Tuhan kita makin taat akan Firman Tuhan, makin sedikit dosa yang kita lakukan. Jadi kita harus kerja keras dan berusaha penuh dengan kekuatan melawan dosa saat ini, itulah pilar kehidupan bahagia.

Dalam menjalani kehidupan satu sama lain akan berjalan dengan baik ketika “give and take” berjalan dengan beriringan disertai dengan komunikasi lancar.

8.1.1. Jangan Membanding-bandingkan Kehidupan kita

Jangan membandingkan kehidupan kita dengan kehidupan orang lain, terutama jabatan dan harta. Saya masih ingat betul kata Bapak saya Sintua Bisara Siahaan (+) (Op. Robin), “Bicaralah lebih sedikit dari yang anda tahu, dan Tunjukkanlah lebih sedikit daripada yang anda miliki.” artinya kita memposisikan diri kita seolaholah tidak ada apa-apanya. Sangat penting bersyukur atas apa yang kita miliki sekarang ini, lakukanlah itu setiap saat.

8.1.2. Tindakan didasari dengan Kerendahan hati.

Jangan merasa kita lebih tinggi dari orang lain, usahakan selalu mendahulukan orang lain terutama di acara-acara resmi supaya orang merasa lebih terhormat

dari kita. Dalam hal ini saya mengingat nasihat dari Mertua saya Bapak Piangin Tambunan (+) (Op. Rama), beliau berkata ; “Jangan sekali-kali berbicara sebelum diberikan kesempatan, Jangan sekali-kali duduk sebelum dipersilahkan, Jangan sekali-kali makan sebelum minta ijin kepada sesama”.

QUOTE :

*Dorma br Tambunan, AmKeb.
(Bidan Praktek, Ranting Tambun Timur)
Mensyukuri hal-hal Kecil dan Besar. Bisa Menikmati Makan dan Tidur. Tidak membutuhkan Validasi orang untuk perbuatan Baik.
Pada saat Mental kondisi Positif.
Bekasi, Jumat, 17 Februari 2023 : 12.59 Wib.*

9. JANGAN MENGANDALKAN KEKUATAN SENDIRI.

Mengapa manusia merasa overconfidence ? Kisah ini sangat menarik untuk kita simak : Seorang pemuda desa berusia 15 tahun, mendapatkan tawaran dari sebuah klub sepak bola cukup terkenal. Dia menerima tawaran, lantaran pelatih tim ini secara tidak sengaja melihat penampilannya bermain sepak bola di sebuah lapangan sekolah. Pelatih sepak bola ini melihat dia punya potensi dan bermain cukup bagus. Akhirnya pemuda ini berangkat ke kota dan mengikuti sesi-sesi latihan. Pelatih mengadakan sebuah pertandingan sesama tim, untuk menguji sejauh mana kemampuan para anggota, termasuk pemuda yang dia rekrut. Pemuda ini melihat dia mendapatkan kesempatan emas, dan merasa saatnya unjuk kemampuan dan kebolehan di hadapan banyak orang termasuk pelatih dan sponsor klub mereka. Pemuda ini sesaat lupa diri, dan terlihat mulai ingin memamerkan kepiawaiannya bermain sepak bola.

Di akhir pertandingan, pelatih memanggilnya dan berbicara empat mata selama kurang lebih 2 jam. Pelatih ini berkata, "nak, kamu punya potensi besar dalam bidang ini, namun saya lihat,

kamu belum bisa bermain sebagai sebuah tim. Kamu berusaha menonjol dan lupa bahwa kamu butuh rekanmu untuk memperoleh kemenangan dan bermain maksimal"

Pemuda ini pun bersedih dan mulai merenungkan tindakan dan sikapnya dalam permainannya. Tahukah kita bahwa, kita sebagai manusia pun, bisa berbuat sama seperti pemuda ini. Merasa punya kemampuan dan kebolehan, sehingga serasa kita tidak akan gagal dan pasti berhasil. Alkitab berkata dalam Yeremia 17:5 "Terkutuklah orang yang mengandalkan manusia, yang mengandalkan kekuatannya sendiri, dan yang hatinya menjauh dari pada TUHAN!. Ketika kita hanya mengandalkan kekuatan kita sendiri, tentu kita hanya mengakui dan bersandar pada pengalaman, kemampuan, dan pengetahuan sendiri.

Merasa bisa dan tidak melihat kemungkinan kita bisa gagal, kalah, lemah adalah ciri orang yang hanya mengandalkan diri sendiri. Merasa bahwa tidak butuh bantuan orang lain dan dukungan pihak luar. Firman Tuhan justru mengutuk orang yang tidak mengandalkan Tuhan. Orang yang hanya mengandalkan kekuatan sendiri biasanya akan sulit untuk mengandalkan Tuhan. Orang yang hanya mengandalkan diri sendiri akan terjerumus menjauhi Tuhan dan melupakan Tuhan. Kendatipun kita kuat, kaya, bisa, hebat, berpengalaman, pintar namun jika kita tidak mengandalkan Tuhan, jelaslah bahwa kita bukan orang yang hidup bergantung kepada Allah. Jika kita adalah orang yang mengandalkan dan berharap kepada Tuhan, maka kita akan mulai percaya kepada kekuatan Tuhan. Sebab hanya orang yang percaya kepada Tuhanlah, kita dimungkinkan untuk mengandalkan Tuhan.

Jika kita masih melihat kehebatan diri kita sempurna, maka mengandalkan Tuhan hanya sebuah teori semata. Namun jika kita percaya bahwa Tuhanlah yang sempurna dan tidak pernah gagal, maka kita pun bisa belajar untuk hidup mengandalkan Tuhan.

Berhentilah mengandalkan kekuatanmu sendiri, mulailah mengandalkan Tuhan dalam hidupmu.

QUOTE :

Orang yang mengandalkan Tuhan selalu berbahagia dalam hidupnya.

10. JANGAN MENUNTUT KESEMPURNAAN DAN MEMBANDINGKAN

8.2. Jangan menuntut Kesempurnaan

Mengapa Orang suka melihat kekurangan orang lain ?

Penting kita sadari bahwa manusia tidak ada yang persis sama, pasti ada perbedaan satu dengan yang lain. Jadi Tuhan sudah memberikan perbedaan supaya indah ciptaanya dan kita mampu menghargai perbedaan. Seseorang tidak seharusnya menuntut kesempurnaan, baik dari dirinya sendiri atau orang lain. Sebab, jika ia menuntut kesempurnaan dari dirinya, ia tidak akan beramal. Jika ia menuntut kesempurnaan dari orang lain, ia tidak akan memandang mulia seorang pun. Ia bahkan akan memandang rendah semua orang.

Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, sebagai makhluk sosial sudah seharusnya kita bisa toleran kepada kekurangan orang lain. Tidak ada manusia yang hidup sempurna di dunia ini, tidak ada manusia yang memiliki sifat maupun karakter yang sempurna, setiap manusia diciptakan dengan berbagai karakter dan sifat-sifat yang berbeda.

Kita dapat belajar dari orang sukses bagaimana ia dapat mewujudkan cita-citanya, bagaimana ia dapat lari dan bangkit dari kegagalan dan rasa putus asa. Belajarlah dari orang yang taat beribadah bagaimana ia dapat tulus dalam beribadah kepada Allah. Belajarlah dari seorang ibu

bagaimana ia dapat mendidik dan merawat anak-anaknya dengan sabar dan penuh kasih sayang. Belajarlah dari seorang ayah bagaimana ia dapat bekerja keras dalam memenuhi kehidupan keluarganya. Bukan hanya itu, kita juga dapat belajar dari orang miskin bagaimana ia dapat hidup dalam kesederhanaan.

Belajarlah dari orang yang jauh dari Allah bagaimana ia dapat jauh dari Allah, sehingga kita bisa menjauh dari segala perilakunya yang melenceng. Manusia memiliki berbagai karakter dan sifat yang harus kita pahami juga demi terciptanya sebuah ikatan yang erat dan hubungan sosial yang kuat antara manusia. Alangkah indahnya jika manusia dapat bersatu dalam perbedaan. Selama karakter dan sifat mereka masih sesuai dengan ketetapan agama dan tidak melanggar ketentuan hukum maka kita harus menghargainya.

Janganlah melihat seseorang dari cover-nya saja, belum tentu orang yang kita anggap rendah lebih baik dari kita, dan belum tentu orang yang kita anggap sempurna lebih sempurna dari kita. Lihatlah bagaimana pergaulannya? Bagaimana ibadahnya? Bagaimana akhlakunya? Jangan terlalu mudah untuk menilai seseorang baik atau buruk. Manusia adalah makhluk yang saling menyempurnakan kekurangan sesama.

Untuk mencapai kesempurnaan dalam kehidupan seorang manusia, tentu bukan perkara yang mudah, sangat sulit bagi seorang manusia untuk mencapai kesempurnaan pada dirinya. Karena apa ? karena karunia yang Allah berikan kepada manusia sangatlah besar dan tidak pernah ada habisnya. Dari sekian banyak ilmu pengetahuan yang ada dimuka bumi ini, sangatlah mustahil bagi seorang manusia untuk dapat menguasai semua. Tidak pernah bisa dan tidak pernah mungkin. Walaupun dalam seumur hidupnya

dihabiskan untuk mempelajari segala macam ilmu pengetahuan yang ada, ilmu itu tidak akan pernah ada habisnya. Dan setinggi apapun ilmunya tetap tidak sempurna, karena kemampuan manusia terbatas.

10.2. Jangan Membandingkan

Mengapa terus membandingkan dengan orang lain ? Agar kita merasa Bahagia maka stop membandingkan apa yang kita punya sekarang ini dengan orang lain. Bersyukur, Bersyukur dan Bersyukur kepada Tuhan dengan Ikhlas, karena itulah yang terbaik yang diberikan Tuhan bagi kita. Hiduplah sesuai standar kesuksesan Kita sendiri. Apakah kita menilai kesuksesan diri sendiri dan orang lain hanya berdasarkan tampilan luar saja? Sukses tidak selalu berarti punya rumah besar, dua mobil mewah dan pekerjaan yang membuat kita berkuasa, atau wajah yang sangat cantik sehingga semua orang mengagumi kita. Kesuksesan adalah soal mencari kehidupan yang terbaik untuk kita dan menikmatinya. Jika kita tidak terlalu memikirkan standar sukses orang kebanyakan, dan hanya fokus pada apa yang membuat kita bersemangat setiap harinya, kita mungkin akan berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Ingatlah bahwa berada dalam fase kehidupan yang berbeda dengan orang lain bukanlah suatu masalah. Contohnya, hanya karena kita belum punya pekerjaan atau pasangan, bukan berarti kita tidak setara dengan orang yang membuat kita iri. Kehidupan bukanlah daftar periksa yang harus kita centang setiap kotaknya agar merasa bahagia. Semua orang menghadapi perjalanan yang berbeda, dan tidak satu pun yang lebih berarti atau lebih baik daripada yang lainnya.

Pahamilah bahwa kita tidak mengetahui semuanya. Mungkin saja seseorang kelihatan seperti mempunyai semuanya pacar yang sempurna, rambut yang bagus, nilai yang selalu bagus, semuanya. Tetapi, selalu ada cerita di baliknya, karena tidak ada kehidupan yang sempurna. Jika seseorang kelihatannya mempunyai semua hal yang kita inginkan, kemungkinan juga ada sesuatu yang diinginkan olehnya. Jangan menganggap kehidupan seseorang lebih baik dan membenci keberuntungannya. Kita mungkin tidak mengetahui kelemahannya sama sekali, lagipula, semua orang sangat andal dalam menyembunyikan kekurangannya namun, yakinlah, pasti punya kekurangan. Mengingat diri bahwa semua orang harus berjuang, mempunyai kebutuhan dan keinginan mungkin cukup untuk membuat kita mengerti bahwa kita semua sebenarnya sama. Tidak perlu mencari-cari kelemahan orang lain! Percayalah bahwa ada yang tidak kita ketahui. Cobalah untuk menyingkirkan rasa iri dan fokus pada diri sendiri.

Ingatlah bahwa kesuksesan orang lain tidak berdampak pada kita. Katakanlah bahwa ada seseorang yang kita kenal mulai berolahraga dengan giat, berhasil menurunkan 10 kg berat badannya, dan baru saja berhasil menyelesaikan lomba lari maraton pertamanya. Tentu saja, ia telah mencapai sesuatu yang luar biasa, tetapi tidak ada hal yang menghambat kita untuk mencapai hal yang sama! Kesuksesan Kita dalam hidup tidak ditentukan oleh kesuksesan orang lain. Baik berkaitan dalam urusan percintaan, mencari pekerjaan, atau apa pun yang kita inginkan lainnya, kita bisa mendapatkannya, terlepas betapa pun suksesnya orang lain.

METODE BERSYUKUR

1. Fokuslah pada bakat dan kemampuan kita. Sekarang setelah kita berhenti membandingkan diri dengan orang lain, fokuslah pada apa yang kita punya. Salurkan energi kita pada hal-hal baik, sehingga kita bisa menjadi lebih baik dan lebih baik lagi dalam hal pekerjaan dan sebagai manusia. Saat kita fokus menyempurnakan kemampuan kita bermain cello, atau menyelesaikan tesis, kita tidak akan punya waktu untuk mencemaskan apa yang dilakukan orang lain.

Saat pikiran kita bergeser ke hal-hal yang tidak kita miliki, berusaha secara sadar untuk mengingat kembali apa yang kita punya. Lakukanlah hal ini setiap kali kita mulai merasa iri. Jika kita tidak membiarkan pikiran kita hanyut, dan hanya fokus pada hal yang membuat kita spesial dan hebat, pandangan hidup kita akan menjadi lebih positif.

2. Bersyukurlah atas adanya orang-orang yang kita sayangi. Bayangkanlah bahwa orang-orang yang kita sayangi akan melakukan apa saja untuk kita, dan pikirkan juga apa yang sanggup kita lakukan untuk mereka. Memusatkan pikiran pada orang-orang yang membuat hidup kita terasa lengkap adalah cara positif untuk menghilangkan rasa iri. Alih-alih menganggap hidup kita kekurangan, bersyukurlah atas adanya orang-orang yang melengkapinya. Bersyukur mirip seperti menerima keadaan kita saat ini, dengan lebih fokus pada masa kini dan mengalihkan pikiran kita pada hal-hal baik dalam hidup dari apa yang tidak kita punya.
3. Ubah apa yang bisa kita usahakan, dan terima apa yang tidak bisa kita ubah. Kita perlu mengetahui apa yang bisa kita ubah dan apa yang berada di luar kendali kita. Salurkan energi kita untuk memperbaiki keadaan yang bisa kita ubah, dan jangan habiskan waktu untuk hal yang tidak bisa kita kendalikan, karena tidak ada hal yang bisa kita lakukan untuk mengubahnya. Jika Anda tenggelam dalam hal yang tidak bisa

Anda ubah, kita bisa depresi. Waktu kita dalam kehidupan ini terbatas, jadi jangan sia-siakan pada hal yang tidak akan berubah.

Misalnya, jika kita berharap memiliki bakat di bidang musik seperti teman kita, dan bermimpi menjadi penyanyi dan penulis lagu, berusahalah dengan sungguh-sungguh untuk mencapai apa yang kita impikan. Buatlah musik dengan sepenuh jiwa kita, belajarlah menyanyi, menyanyilah di pertunjukan musik kerahkan semua usaha kita. Jika kita yakin bisa masuk ke industri musik, atau sangat menyukai bidang ini dan ingin menghabiskan seumur hidup kita bernyanyi, jangan biarkan apa pun menghentikan langkah kita.

Disisi lain, ada hal-hal yang tidak akan berubah sekalipun dengan kerja keras dan keinginan yang kuat. Jika kita jatuh cinta pada istri sahabat kita misalnya, dan pernikahan mereka bahagia, kita harus menerima bahwa keadaan ini tidak bisa kita ubah. Menerima keadaan seperti ini adalah suatu hal yang sangat penting agar rasa iri tidak berubah menjadi dorongan negatif yang berbahaya.

4. Kita menghabiskan waktu, bersama orang-orang yang bersyukur. Jika teman-teman kita adalah tipe orang yang selalu membandingkan pekerjaan, pasangan, anak-anak, mengeluh tentang apa yang tidak mereka punya, dan mencela orang lain yang mempunyainya, kita mungkin perlu mulai menghabiskan waktu bersama dengan orang yang berbeda. Jika kita menghabiskan waktu dengan orang yang tidak mensyukuri kehidupannya, kita pun akan merasakan hal yang sama. Bergaullah dengan orang yang bahagia, bukan mereka yang memamerkan kebahagiaannya, tetapi cukup bahagia sehingga tidak menghakimi orang lain atau terus-menerus mengeluh. Carilah teman-teman yang tidak mudah menghakimi, murah hati, dan baik, dan kita akan segera merasakan hal yang sama tentang diri kita dan orang lain juga.

QUOTE :

*"Apalah artinya sempurna, bila ada yang sederhana namun mampu membuat bahagia."
" Bersyukur membuat hidup kita yang tadi berkekurangan menjadi cukup yang cukup menjadi berkelimpahan, dan yang sakit menjadi sehat*

11. MENJAUHI IRI HATI, KESOMBONGAN, BOHONG

11.1. MENJAUHI IRI HATI

Bagaimana menjauhkan Iri hati ? Adakah Irihati yang positif ?
Ada yang mengatakan Irihati yang positif perlu, padahal irihati itu sudah pasti negative, apabila kita irihati berarti kita mengurangi kemampuan kita dan menambah kegelisahan kita. Setiap orang memiliki jalan hidup masing-masing. Ada orang yang kesulitan dalam menjalani hidup, tapi ada banyak pula yang diberikan kemudahan dalam menjalani kehidupan. Perasaan iri dan dengki yang datang bisa menjadi penyakit hati. Setiap kita melihat orang yang lebih sukses akan selalu muncul perasaan iri dan dengki tersebut. Lalu apakah perasaan iri dan dengki bisa dijauhkan? Ingatlah bahwa tidak semua orang punya apa yang kita punya faktanya, bakat dan kemampuan kita mungkin juga membuat orang lain iri.

Ada Lima cara menjauhkan irihati dan dengki.

1. Selalu Bersyukur

Menjauhkan sifat iri dengki adalah dengan bersyukur. Bersyukur atas semua yang kita miliki saat ini, baik itu pekerjaan, kesehatan dan yang lainnya. Kita tak perlu menunggu sampai kaya dan sukses terlebih dulu baru bersyukur, mulai saat ini bersyukurlah atas hal yang kita miliki sehingga kamu dapat terhindar dari rasa iri maupun dengki.

2. Stop membandingkan Hidupmu

Menjauhkan rasa iri dan dengki adalah dengan berhenti membandingkan hidup kita dengan orang lain. Sesungguhnya yang menjadi pemicu rasa iri dengki adalah sering membandingkan kehidupan yang dimiliki dengan kehidupan orang lain. Kita kemudian merasa tak beruntung dibandingkan orang lain yang menurut kita memiliki hidup yang lebih baik. Kemudian muncullah perasaan iri tersebut dan tak senang jika melihat orang lain senang.

3. Ikut merasa senang jika orang lain senang

Langkah selanjutnya adalah dengan ikut merasa senang dengan kebahagiaan yang dimiliki orang lain. Dengan cara tersebut maka kita dapat menghilangkan rasa iri dan dengki. Jika kita melihat orang lain meraih kesuksesan, maka kita dapat memberikan ucapan selamat dengan tulus agar kita menjadi lebih dekat dan bisa ikut merasakan kebahagiaan yang mereka rasakan.

4. Mengubah perasaan Iri menjadi Motivasi

Agar kamu bisa menghilangkan sifat iri dan dengki kamu bisa mengubahnya menjadi sebuah motivasi. Jika kamu melihat seseorang meraih kesuksesan, kamu bisa mengubah keirianmu menjadi sebuah motivasi untuk bisa sukses seperti orang tersebut. Dengan begitu kamu jadi lebih semangat dan tertantang agar bisa meraih kesuksesan seperti orang lain.

5. Mengenal orang lain lebih Dekat

Jika kamu terus merasa iri dan tidak senang dengan kehidupan orang lain, mungkin saja karena kamu belum mengenal orang tersebut dengan dekat. Kita bisa mulai menjalin hubungan baik dengan orang tersebut. Sehingga kita akan tahu sifat asli yang dimiliki orang tersebut, baik sifat baik maupun buruk. Dengan begitu maka kita tidak lagi merasa iri dan dengki.

QUOTE :

Supaya hidup lebih baik maka segera menghindari dan menghilangkan sifat iri dan dengki. Iri adalah reaksi terhadap sesuatu yang tidak Anda miliki sedangkan Cemburu adalah reaksi terhadap ancaman kehilangan sesuatu yang sudah Anda miliki. Ubah apa yang bisa Anda usahakan, dan terima apa yang tidak bisa Anda ubah.

11.2. MENJAUHI KESOMBONGAN

Bagaimana menjauhi sifat sombong ? Tempatkan diri kita jauh dibawah telapak kaki Tuhan. Ini perlu kesadaran untuk diri sendiri. Betapa diri ini seringkali sombong terhadap hal-hal yang sebenarnya sangat tak layak untuk disombongkan. Betapa sering diri ini lupa diri membangga-banggakan sesuatu yang seharusnya lebih baik disyukuri bukan dipamer-pamerkan.

Dan seringkali diri ini lupa bahwa semuanya hanyalah titipan. Hidup ini bukan kita yang punya. Harta, kehidupan, dan nyawa, semua itu adalah titipan. Tak pernah ada yang benar-benar kekal. Tak pernah ada yang bisa kita genggam untuk selamanya. Bahkan nafas yang kita miliki ini pun suatu saat akan diambil lagi oleh-Nya. Sudahkah kita bersyukur hari ini? Karena alasan kesibukan, jadwal yang padat, dan masalah yang datang bertubi-tubi, kita sering merasa tidak perlu bersyukur. Apalagi kalau doa-doa kita rasanya masih belum banyak yang terkabul. Mengucap rasa syukur saja rasanya susah minta ampun. Kita lebih disibukkan dengan urusan-urusan duniawi dan egoisme diri, sampai lupa kalau semua yang kita punya hari ini akan dimintai pertanggungjawaban. Apakah hati ini sudah keras sampai lupa untuk bersujud pada-Nya? Kerasnya hati membuat kita jadi seseorang yang begitu sombong. Tak ada lagi waktu untuk bersujud dan berdoa dengan sungguh-sungguh pada-Nya. Diri jadi bebal tak lagi mensyukuri setiap rezeki dan nikmat

yang diberikan. Padahal hanya Dia yang akan mengeluarkan pertolongan di kala kita terjatuh.

Hanya Dia yang bisa melindungi kita dari berbagai macam bahaya. Sadarkah kalau segalanya bisa diminta kembali saat ini juga? Bagaimana jika semua yang kamu miliki hilang semuanya saat ini juga? Apa yang akan kamu lakukan jika semua yang ada dalam genggamannya lepas tanpa pernah kamu duga? Sering kita lupa akan hal itu. Akibatnya kita merasa yang paling kuat dan sok bisa menghadapi segalanya. Merasa tak butuh bantuan dari-Nya. Padahal di dunia ini, kita tak pernah memiliki apa-apa untuk selamanya.

Jadi waktu kita lebih banyak bersyukur, meski ada banyak ujian dan masalah, tetaplah bersyukur karena sakit, kita lebih menghargai sehat dan Ketika kita melihat orang buta kita lebih menghargai mata, Ketika melihat orang lumpuh kita lebih menghargai kaki. Ketika kita mengalami penderitaan, kita lebih menghargai saat-saat bahagia. Saatnya untuk lebih banyak bersyukur karena masih diingatkan untuk berhati-hati melangkah agar tak mengulangi kesalahan yang sama.

QUOTE :

<p><i>"Tiga rahasia meraih kebahagiaan adalah sabar, syukur, dan ikhlas." "Rasa Sombong membuat kita menjadi malu"</i></p>
--

11.3. MENJAUHI BOHONG

Bagaimana menjauhi bohong ? Cara menjauhi kebiasaan berbohong memerlukan kemauan yang keras. Seperti kata pepatah : sekali lancung keujian seumur hidup orang tak percaya, sekali saja mengkhianati teman maka untuk selanjutnya anda tidak dipercayai lagi. Berbohong merupakan salah satu tindakan yang paling dibenci oleh orang-orang, tetapi sering dilakukan. Bagi beberapa orang, kebiasaan berbohong bahkan sudah mendarah daging dalam diri mereka. Kebiasaan

berbohong sendiri umumnya terjadi karena adanya faktor pengaruh dari lingkungan sekitar. Kebiasaan buruk ini bisa dihentikan, namun diperlukan tekad dan kemauan yang keras untuk mewujudkannya.

Penyebab orang punya kebiasaan berbohong

Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah lingkungan sekitar. Sebagai contoh, kita mungkin akan berbohong agar terlihat baik, menutupi keburukan, maupun sedang berusaha mengontrol seseorang, menarik perhatian seseorang, tidak percaya diri atau gejala dari masalah kesehatan mental dalam diri seseorang. di antaranya: Bipolar, Gangguan kontrol impuls, Gangguan kepribadian narsistik, Gangguan kepribadian ambang, Ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Cara mengatasi kebohongan

Untuk mengatasi kebiasaan berbohong dalam hidup kita, diperlukan tekad serta kemauan yang tegas. KITA TIDAK BOHONG LAGI, selalu perkatakan ini dalam hati.

Berikut ini berbagai cara agar tidak berbohong lagi

1. Mengetahui apa penyebabnya

Pada saat melakukan kebohongan, cobalah mencari tahu faktor apa yang menjadi penyebabnya. Setelah mengidentifikasi pemicunya, pikirkan cara yang bisa kita lakukan untuk mencegah kebohongan tersebut kembali terulang. Apakah kita berada disituasi yang penuh tekanan ? atau dicurigai ? Ketika hendak menghadapi situasi tersebut, rencanakan kemungkinan jawaban atau tanggapan dari kita untuk menjawab pertanyaan yang diberikan. Cara ini membantu mencegah kita melakukan kebohongan.

2. Menghilangkan sikap tidak enak (Ada Batasan)

Harus menerapkan batasan bagi kehidupan pribadi dan profesional bisa membuat kita sering melakukan kebohongan. Misal, kita kerap kali sungkan atau tidak enak-an untuk mengatakan tidak ketika diajak berkumpul dengan teman kerja di luar jam kantor. Hal tersebut umumnya terjadi karena kita tidak ingin mengecewakan atau melukai perasaan orang lain. Cara mengatasi sifat bohong adalah terapkan batasan antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan, ini ada ketegasan dan komitmen kuat dalam diri untuk menepati kata hati. Mulailah dengan memberi jawaban dengan alasan yang jujur dan lengkap, bukan jawaban yang ingin didengar oleh orang. Jangan menjadi korban perasaan sendiri, sehingga mencari alasan-alasan yang masuk akal padahal bukan itu kenyataan yang terjadi itulah awal kebohongan.

3. Menghilangkan pikiran buruk

Menghilangkan pikiran buruk mengenai kemungkinan yang terjadi saat kita mengatakan kejujuran. Contohnya, kita sengaja berbohong karena mengira kejujuran dapat melukai perasaan atau menyebabkan kerugian bagi seseorang. Padahal, kalau kita jujur akan terbuka jalan untuk lebih baik yang sudah disiapkan Tuhan bagi kita, diluar nalar kita. Kejujuran mungkin akan terasa sakit di awal, namun seiring berjalannya waktu dapat membantu seseorang untuk hidup lebih baik lagi ke depannya.

4. Menerima kenyataan

Banyak orang yang melakukan kebohongan karena tak mampu menerima kenyataan yang ada. Umumnya, hal ini dilakukan untuk mengontrol dan mengubah keadaan sesuai seperti apa yang diinginkan. Jika kita ingin menghentikan kebiasaan berbohong, cobalah untuk menerima kenyataan, apa pun yang terjadi. Meski mungkin akan terasa

menyakitkan, kita bisa berproses lebih baik lagi dengan menerima kenyataan dan menjadikannya sebagai pembelajaran.

5. Mengelola stres

Bagi beberapa orang, berbohong bisa saja muncul sebagai respons atas pikiran dan perasaan yang sedang stres. Orang yang mempunyai kebiasaan berbohong karena stres mungkin tidak sadar bahwa ia sedang membuat kebohongan. Untuk mengatasi kondisi ini, cobalah untuk mengatasi stres. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres seperti olahraga, rekreasi, yoga, meditasi, dan menghabiskan waktu dengan orang tersayang.

6. Mengusahakan Berbicara dengan jujur

Jika kita merasa kewalahan untuk menghentikan kebiasaan berbohong, segera berkonsultasi dengan psikiater atau psikolog. Terapis dapat membantu membimbing kita berhenti membuat kebohongan. Selain itu, terapis juga membantu kita untuk mendapatkan kembali kepercayaan orang lain.

QUOTE :

*Berani mengambil resiko.
Bertanggung jawab atas segala yang diperbuat.
Biasakan untuk berkata dan berilaku jujur kepada siapapun.
Kalau kita berbohong akan kehilangan kepercayaan orang lain.
Harus memiliki keinginan untuk menjadikan diri sendiri seseorang
yang baik.
Jujur itu pahit tapi buahnya manis, karena bohong itu awal dosa.*

12. MENJAUHKAN PERSELINGKUHAN

12.1. MENJAUHKAN PERTENGGKARAN

Bagaimana menjauhkan Pertengkaran ? Kehidupan keluarga sering terjadi Cekcok untuk menjadi Cocok dan pepatah mengatakan bahwa pertengkaran adalah bumbu sebuah hubungan. Saya jadi mengingat nasehat dari orang tua saya kepada saya pada saat mau menikah ibarat Pohon yang dekat saling bergesekan, artinya mustahil sebuah keluarga tanpa ada pertengkaran. Rasanya sebuah hubungan tak lengkap bila tak ada pertengkaran. Bahkan ada pula yang mengatakan bahwa pertengkaran membuat sebuah hubungan menjadi lebih erat setelahnya. Akan tetapi, pertengkaran, bagaimana pun itu, tentu menyakiti kedua belah pihak. Apalagi, bila pertengkaran tak dapat diselesaikan dengan tepat dan melegakan, maka hal ini bisa menjadi semacam bom waktu yang bisa meledak kapan saja dan malah merusak hubungan rumah tangga. Oleh karenanya, akan lebih baik bila kita dan pasangan berupaya untuk menghindari pertengkaran.

Cara menjauhkan Pertengkaran dalam rumah tangga :

1. Kalau satu orang api maka satu orang lagi air, jangan bensin. Artinya kalau terjadi pertengkaran maka harus ada yang mengalah.
2. Berkomunikasi yang baik dan terbuka supaya terungkap keinginan masing-masing.
3. Ciptakan Keamanan supaya dalam keluarga ada kedamaian
4. Jadilah Pendengar yang baik jangan langsung dijawab-jawab
5. Meminta izin sama pasangan kalau mau pergi tugas.
6. Perhatikan kondisi, kalau mengobrol yang berat dalam kondisi capek sebaiknya dihindari.

7. Usahakan mengambil waktu Bersama, saling membantu pekerjaan rumah, contoh masak Bersama, olah raga Bersama, mencuci Bersama, menonton Bersama dan saling mengisi waktu.
8. Jangan sampai marah lewat jam enam sore, segera minta maaf

QUOTE :

*Cara menghindari pertengkaran.
Tidak membicarakan hal yang sensitif. Belajar menghargai orang lain, Jangan memotong pembicaraan orang lain, Kalau salah, segera minta maaf*

12.2. MENJAUHKAN PERSELINGKUHAN

Siapa yang tidak kenal dengan istilah Selingkuh ?

Selingan Indah Keluarga Runtuh, Kata yang satu ini punya arti yang tidak mengenakan terutama untuk mereka yang sudah memiliki pasangan khususnya suami istri. Selingkuh berdasarkan kamus besar Bahasa Indonesia berarti perbuatan suka menyembunyikan sesuatu untuk kepentingan sendiri. Perbuatan selingkuh biasanya disembunyikan dan pelakunya tidak bisa berterus terang, dan bisa dikatakan sebagai pengkhianat. Sebenarnya tidak hanya pasangan saja yang bisa melakukan selingkuh, kata selingkuh bisa ditujukan pada orang yang berbuat curang, menggelapkan materi atau melakukan penipuan terhadap orang lain. Namun konteks yang dibahas berikut ini adalah perselingkuhan dalam rumah tangga dan menyangkut hubungan suami istri.

Perbuatan selingkuh adalah perbuatan yang sangat tercela dan sangat jahat dimata Tuhan. Dewasa ini perselingkuhan marak terjadi dikalangan masyarakat. Hal ini bisa jadi disebabkan karena mudahnya akses telekomunikasi dan semakin maraknya penggunaan internet dan dunia

maya. Perselingkuhan biasanya hanya diawali oleh selingkuh secara batin yang dilakukan diam-diam misalnya suami atau istri yang berhubungan dengan orang lain lewat sosial media, short mail service (sms) atau perangkat lainnya. Meskipun demikian selingkuh yang dilakukan hanya sekedar melibatkan emosi tetaplah dilarang karena merupakan bentuk pengkhianatan dan tidak dipungkiri bahwa selingkuh secara emosi bisa berujung pada perzinahan dikemudian hari.

Penyebab Perselingkuhan

Menurut Prevention, mayoritas wanita berselingkuh karena merasa kurang secara emosional, sedangkan mayoritas laki-laki berselingkuh karena merasa kurang secara seksual

1. Kurangnya keharmonisan

Dalam rumah tangga, kurangnya komunikasi dan keharmonisan antara suami dan istri bisa jadi mengakibatkan terjadinya perselingkuhan terutama jika pernikahan yang dilakukan tidak berdasarkan kemauan sendiri atau paksaan. Misalnya seorang wanita yang dipaksa untuk menikah dengan seorang lelaki namun sebenarnya wanita tersebut sudah memiliki hubungan atau berpacaran dengan pria lain.

2. Kurangnya pemahaman agama

Agama adalah pondasi bagi setiap aspek kehidupan manusia tak terkecuali dalam rumah tangga. Pemahaman agama yang kurang, bisa memicu timbulnya perselingkuhan terutama bila setiap pasangan baik suami maupun istri tidak mengetahui hukum perselingkuhan dan dirinya tidak merasa sedang diawasi oleh Tuhan. Ingat mungkin pasanganmu tidak tahu

perselingkuhanmu tapi Tuhan selalu mengawasimu maka tetap mawas diri.

3. Tidak terpenuhi kebutuhan

Dalam berumah tangga manusia pasti memiliki target dan kebutuhan yang harus dipenuhi. Jika sang suami atau istri tidak bisa memenuhi kebutuhan baik kebutuhan lahir maupun batin, hal ini bisa menyebabkan konflik emosi dan bisa berujung pada perselingkuhan. dalam rumah tangga adalah kewajiban suami terhadap istri untuk memenuhi segala kebutuhannya dan istri tidak boleh melawan suami jikapun terjadi masalah dan tetap sudah jadi kewajiban istri terhadap suami untuk selalu melayaninya, sebaliknya suami akan menghormati istrinya.

4. Perlakuan kasar dan kurang perhatian

Kurangnya perhatian suami kepada istri atau sebaliknya serta perlakuan buruk suami terhadap istri maupun sebaliknya dapat membuat pasangan merasa terluka dan berusaha mencari pelarian. Biasanya suami atau istri yang memiliki masalah dengan pasangannya akan cenderung mencari teman ngobrol atau pelampiasan dan lama-lama orang tersebut akan bergantung pada teman ngobrolnya dan mengakibatkan perselingkuhan apabila teman ngobrolnya dalah lawan jenis.

5. Istri yang mengumbar kehormatannya dan suami yang lalai

Dewasa ini kita sering menemukan istri yang senang memamerkan kehormatannya agar dikagumi orang lain terutama lawan jenisnya dan sering kita jumpai pria yang masih menggoda wanita lain yang bukan

istrinya meskipun ia sudah memiliki pasangan. Hal ini bisa menjerumuskan suami atau istri kedalam lubang perselingkuhan.

Dampak buruk bagi kesehatan mental Pelakunya ;

1. Takut Ketahuan
2. Rasa bersalah
3. Kelelahan Mental/Depresi/Bunuh Diri
4. Harga diri yang rusak.

Dampak perselingkuhan pada kesehatan emosional dan kesehatan mental sebagai berikut;

1. Kehilangan rasa percaya terhadap pasangan Prevention menyebutkan bahwa salah satu dampak perselingkuhan adalah hilangnya kepercayaan terhadap pasangan, baik secara seksual dan emosional, serta dalam bidang lainnya. Pasangan yang berselingkuh akan membuat kebohongan-kebohongan sehingga akan sangat sulit untuk dipercaya. Hilangnya rasa percaya ini kemudian akan berdampak pada kehidupan pernikahan, seperti dalam pola asuh anak atau keuangan.
2. Menurunkan kepercayaan diri Seseorang yang berselingkuh memiliki kekurangan dan akhirnya bisa melengkapi kekurangannya tersebut dari partner selingkuhnya. Kondisi ini akan memberikan rasa percaya diri, namun sebaliknya akan berdampak negatif terhadap pasangan yang diselingkuhi. Seseorang yang diselingkuhi akan merasa kurang percaya diri karena menganggap tidak bisa memenuhi kekurangan pasangan tersebut.
3. Kecemasan merupakan salah satu dampak negatif terbesar dari perselingkuhan dalam rumah tangga. Marriage menjelaskan bahwa kondisi yang tidak stabil akan meningkatkan rasa cemas yang merupakan reaksi

tubuh terhadap stres. Rasa cemas yang tidak kunjung hilang dan semakin parah seiring berjalannya waktu sehingga akan mengganggu aktivitas sehari-hari.

4. Menyalahkan diri sendiri Health Shots menyebutkan bahwa seseorang yang diselingkuhi akan menganggap dirinya sebagai orang yang jahat dan menganggap bahwa perselingkuhan yang terjadi adalah kesalahannya. Akibatnya, menghukum diri sendiri menjadi hal yang umum dilakukan dan akan menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan. Rasa lelah dan mati rasa akan muncul, dan akhirnya berakibat negatif pada kegiatan sehari-hari.
5. Kelelahan mental Healthline menjelaskan bahwa perselingkuhan dalam rumah tangga akan berdampak negatif karena menurunnya kemampuan untuk berpikir, memecahkan masalah, dan mengatur emosi. Rasa bersalah dan cemas akan membuat seseorang yang diselingkuhi menjadi sangat lelah secara emosional.

Cara Menjauhkan Perselingkuhan

1. Sebagai pasangan suami istri yang telah menikah hendaknya berkomitmen terhadap pernikahannya dan berusaha sebaik mungkin untuk menjalankan fungsinya baik sebagai suami maupun istri. Suami wajib menafkahi istri dan istri wajib untuk melayani suami. Jika pasangan suami istri berpegang teguh pada ajaran agama dan membangun rumah tangga atas dasar agama maka tidak mustahil rumah tangga akan selalu harmonis dan terhindar dari perselingkuhan. Bila terjadi masalah dalam rumah tangga, hindari mencari pelarian atau pelampiasan. Ingatlah bahwa pasangan kita memiliki kekurangan dan berusaha untuk saling intropeksi adalah jalan yang terbaik. Sebaiknya ceritakan masalah yang kita alami hanya pada Tuhan dan mohonlah petunjuk-NYA dan

jangan mencari pembelaan dan solusi dari orang lain terutama teman lawan jenis.

2. Istri seharusnya bisa menjaga kehormatannya ketika berada ditengah keramaian dan diluar rumah serta suami sebisa mungkin hindari untuk berdekatan dengan wanita lain yang bukan istrinya. Hal-hal tersebut memang nampak sepele namun bisa menyebabkan terjadinya perselingkuhan yang berawal dari ketertarikan pada fisik.
3. Menjaga keharmonisan rumah tangga dengan menjaga komunikasi adalah hal yang bisa menjauhkan pasangan dari perselingkuhan. Ingatlah untuk selalu berterus terang pada pasangan dan jangan lupa untuk memberinya perhatian karena dengan kasih sayang dan terpenuhinya segala kebutuhan, perselingkuhan tidak akan terjadi. Keluarga yang harmonis adalah salah satu tujuan pernikahan. Bila sudah memiliki pasangan hendaknya kita selalu menjaga pasangan dan keutuhan keluarga kita dengan baik. Perselingkuhan bisa mengakibatkan perceraian dan hancurnya rumah tangga seseorang.
4. Suami harus selalu menjaga mata dan hati. Tentu sakit rasanya ketika mengetahui orang yang dicintai tega berpaling ke lain hati. Namun, karena beberapa alasan, mungkin berpikir mempertahankan pernikahan merupakan jalan terbaik dibandingkan berpisah. Akan tetapi, mengembalikan kepercayaan yang sudah ternodai tentunya butuh usaha dan pengorbanan yang luar biasa. Karena mengembalikan kepercayaan dari pasangan jadi pertobatan harus sungguh-sungguh. Kebahagiaan yang hilang selama ini harus dibayar dengan pengorbanan tulus dan memberikan perhatian dan cinta kasih yang berlipat ganda dari pasangan.

Cara Mempertahankan Pernikahan Setelah Diselingkuhi

Jika kamu berpikir dan mempertimbangkan pasangan layak diberikan kesempatan kedua, apalagi jika sudah menyesali perbuatannya dan bertekad untuk tidak mengulanginya kembali.

Beberapa cara untuk memperbaiki hubungan dengan pasangan:

1. Jelaskan semuanya dengan kepala dingin

Beri kesempatan pasanganmu untuk mengutarakan segala hal yang ada di benaknya. Kasih kesempatan untuk menjelaskan tentang orang ketiga yang menghancurkan rumah tangga kalian, alasannya berpaling, bagaimana pelakor atau pebinor terjadi, siapa yang menggoda duluan atau diguna-guna atau karena kegatalan, semuanya dijelaskan sejelas-jelasnya. Mendengar hal tersebut pastinya membuatmu diselimuti amarah. Namun, tarik napas dalam-dalam dan tenangkan dirimu sejenak. Hindari untuk memberikan komentar atau membuat keputusan ketika kondisimu sedang marah atau emosi.

2. Menyenangkan pikiran minta waktu sejenak

Setelah mendengarkan semua penjelasannya, tidak perlu buru-buru untuk mengeluarkan pendapat. Tenangkan diri dahulu agar kamu bisa berpikir dengan bijak. Gunakan waktu ini untuk mengevaluasi apa yang sebenarnya menjadi penyebab perselingkuhan.

3. Bangun ulang kepercayaan

Bukan hal mudah untuk kembali rasa percaya pada pasangan setelah diselingkuhi. Rasanya selalu ada keraguan dalam hati ketika mendengar perkataannya, karena masih banyak yang ditutupi atau kemungkinan

besar akan terulang Kembali. Oleh karena itu, berikan waktu bagi dirimu dan pasangan untuk bisa kembali rujuk serta melanjutkan kehidupan rumah tangga. Mintalah pasanganmu untuk jujur dan terbuka terhadap apa yang ada dibenaknya. Tanamkan pikiran positif bahwa kejadian pahit yang lalu sebagai proses pembelajaran hidup dan tidak boleh terulang Kembali.

4. Maafkan dan Terima Kembali.

Jika ingin mempertahankan pernikahan setelah dikhianati, kamu harus belajar memaafkan. Ingatlah hal indah yang sudah kamu lalui bersamanya, seperti momen pertama kali kalian berjumpa, jatuh cinta, lalu akhirnya berlabuh di pelaminan. Jagalah kenangan positif dan komitmen yang baru karena hal tersebut bisa menjaga pernikahanmu tetap utuh.

Membangun kembali pernikahan setelah perselingkuhan tidak bisa dilakukan oleh satu pihak. Kamu dan pasangan harus saling bekerja sama untuk mempertahankan pernikahan. Jangan ragu minta bantuan psikolog untuk menjalani konseling pernikahan jika kalian berdua tidak menemukan jalan keluar dari masalah ini. Psikolog bisa membantu kamu dan pasangan melihat masalah dari perspektif yang berbeda, membangun kepercayaan, memperkuat ikatan, dan menghindari perceraian.

QUOTE :

Mengembalikan keharmonisan Pernikahan

1. *Menghentikan perselingkuhan.*
2. *Berhenti berbohong.*
3. *Intropeksi diri setelah perselingkuhan dalam rumah tangga terjadi.*
4. *Buat keputusan bersama Jujur.*
5. *Komunikasi terbuka setelah terjadinya perselingkuhan dalam rumah tangga.*
6. *Berjuanglah demi pernikahan Kita.*
7. *Tetap setia kepada Janji Cinta Kasih kepada Pasangan*
8. *Jangan Selingkuh Uang dan Cinta Kasih.*
9. *Kasihilah Istrimu seperti mengasihimu Ibu dan Tuhan*

13. SETIA KEPADA KOMITMEN

Mengapa sering lupa kepada Janji dalam hidup manusia? Hal ini bisa terjadi karena kita kurang punya iman yang mendalam kepada Tuhan. Komitmen adalah tindakan untuk melakukan sesuatu. Kita merasa bahwa suatu janji itu hanya sekedar main-main atau suatu peristiwa yang terjadi di antara dua orang saja, sebenarnya tidak, Janji yang diucapkan itu memiliki sifat sosial dalam kehidupan bersama. Kita yang gampang mengingkari janji itu biasanya sering menumbuhkan ketidakharmonisan di dalam hidup bersama. Kita sering lupa akan janji yang sudah dibuat sering mengganggu persaudaraan dan persahabatan yang telah lama dijalin bersama.

Karena itu, sebagai orang beriman, kita mesti berusaha untuk setia pada janji atau komitmen yang telah kita buat. Untuk itu, dibutuhkan suatu semangat berkorban. Artinya, kita mesti mengorbankan kepentingan diri sendiri. Kita mesti mulai membangun suatu sikap untuk memenuhi kepentingan bersama. Mari kita berusaha tetap setia pada komitmen kita. Dengan demikian, kita dapat semakin hari bertumbuh dalam suasana

persaudaraan dengan semua orang. Suasana harmonis dapat kita ciptakan untuk kehidupan bersama kita.

Beberapa ciri-ciri komitmen dalam hubungan percintaan:

Bila pasangan ingin menjalani hubungan yang serius, ini bisa dikatakan sebagai salah satu bentuk komitmen dalam hubungan. Hal ini bisa dilihat dari cara kita dan pasangan dalam menyelesaikan masalah dan berkompromi.

1. Membicarakan masa depan. Seseorang yang mau membicarakan rencana-rencana masa depannya dengan pasangannya kemungkinan besar sudah berkomitmen dalam hubungan tersebut. Ditambah lagi jika kita saling melibatkan satu sama lain dalam rencana masa depan tersebut.
2. Setia kepada Pasangan. Kesetiaan juga merupakan sebuah bentuk komitmen dalam suatu hubungan, karena komitmen dalam kata lain adalah keterikatan.
3. Saling Terbuka. Orang yang sudah berkomitmen dalam satu hubungan juga akan terbuka dengan perasaannya, baik terkait hal-hal yang umum atau yang bersifat pribadi. Hal ini karena hubungan yang berkomitmen dilandasi dengan kepercayaan.
4. Rela berkorban. Jika seseorang sudah berkomitmen pada suatu hubungan, biasanya ia akan berani berkorban untuk pasangan dan hubungannya. Mereka juga mau mengesampingkan apa yang mereka inginkan demi kebaikan hubungan.

Contoh Komitmen

1. Komitmen dalam Keluarga. Salah satu contoh komitmen dalam keluarga adalah bekerja keras agar memiliki hidup yang baik. Selain itu, tidak hanya mementingkan diri sendiri dan

bertanggung jawab, menjadi salah satu bentuk komitmen terhadap keluarga.

2. Komitmen dalam Hubungan. Komitmen dalam hubungan bisa ditunjukkan melalui beberapa aspek seperti memberikan kebebasan dan kepercayaan kepada pasangan, menyatukan perbedaan, menjadi diri sendiri, dan menjalin hubungan yang serius. Dengan begitu, akan membuat pasangan lebih bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, komitmen dalam hubungan juga akan membuat hubungan lebih harmonis dan langgeng.
3. Komitmen untuk Diri Sendiri. Selain berkomitmen dengan orang lain, setiap individu juga bisa melakukan komitmen untuk diri sendiri. Komitmen yang didasari oleh keinginan pribadi untuk hal yang lebih baik. Sebagai contoh, memegang komitmen untuk terus bermain musik agar bisa menjadi seorang musisi yang terampil dan cerdas.

QUOTE :

Lakukanlah sesuai dengan komitmen, kalau tidak bisa menepatinya segera hubungi orang yang bisa memberikan informasi bahwa anda tidak bisa melakukannya.

Jangan menjadi korban perasaan hanya karena tidak enak, berani tegas kepada komitmen

14. BERKOMUNIKASI DENGAN HATIKU (INTERPERSONAL)

Apakah kita sering mengabaikan isi hati kita? Sadarkah kita bahwa kita sering tertutup pada pemikiran kita? Seberapa seringkah kita mengomunikasikan isi hati dengan pikiran kita? Seberapa efektifkah komunikasi kita dengan diri sendiri? Hal ini hanya dapat dijawab oleh diri kita masing-masing. Kita mengenal proses komunikasi yang berlangsung antara kita dengan diri kita sendiri. Proses

komunikasi ini dinamakan komunikasi intrapersonal. Dalam percakapan dengan pikiran kita ada yang baik ada yang jahat. Bayangkan ketika kita hendak memutuskan suatu keputusan. Contoh: Mau Makan, Kita akan bertanya pada diri sendiri mengenai menu apa yang ingin kita pilih. "Apakah sebaiknya ayam goreng? Ah, saya bosan makan makanan itu. Bagaimana jika bakso? Sepertinya itu pilihan yang bagus." Dialog antara kita dengan diri kita sendiri menjadi bukti bahwa kita melakukan komunikasi intrapersonal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan komunikasi intrapersonal, kita mampu membuat keputusan atas dasar kesepakatan dengan diri kita sendiri, Jangan kita gampang dipengaruhi oleh orang lain, sehingga tidak punya pendirian.

Komunikasi intrapersonal dapat mempererat hubungan kita dengan diri sendiri. Mengapa hal ini dapat terjadi?, seseorang cenderung menerapkan komunikasi intrapersonal ketika dirinya sedang berhadapan dengan suatu masalah. Dalam hal ini, kita sebagai manusia seringkali memikirkan masalah yang terjadi di sekitar kita dan tanpa sadar mengomunikasikan masalah tersebut dengan diri kita. Bayangkan ketika kita melakukan kesalahan terhadap teman kita. Kita mungkin memaksanya untuk melakukan sesuatu yang tidak ia inginkan, lalu ia menjadi marah terhadap kita. Ini merupakan masalah bagi kita. Kita terus-menerus memikirkan masalah ini sehingga memengaruhi hati dan pikiran kita. Kita akan bertanya kepada diri kita sendiri, "Apakah teman saya marah terhadap saya?" atau "Bagaimana jika dia membenci saya atas apa yang saya lakukan dan tidak ingin berteman lagi dengan saya?" dan sebagainya. Pertanyaan-pertanyaan yang kita lontarkan kepada diri kita ini adalah bentuk komunikasi intrapersonal yang kita lakukan ketika kita dihadapkan oleh sejumlah atau suatu masalah yang terjadi. Pertanyaan-pertanyaan semacam ini dapat membuat kita merasa tidak tenang dan berpikir negatif tentang apa yang akan terjadi antara kita dan teman kita. Namun, kita bisa menyelesaikan hal ini

yakni juga dengan komunikasi intrapersonal. Berkomunikasi dengan diri sendiri dapat membantu kita memikirkan dan menemukan solusi atas permasalahan yang ada. Hal ini dapat terjadi karena kita menerapkan proses berpikir seiring kita melakukan komunikasi intrapersonal.

Saat hanya seorang diri, kita lebih mudah untuk berbicara dengan diri sendiri, baik bicara di dalam hati maupun secara lisan. Hal ini dapat terjadi karena kita merasa lebih bebas berekspresi, terutama saat tidak ada orang lain di sekitar kita. Saat bersama orang lain, kita mungkin tidak terbiasa untuk berbicara secara lisan seorang diri. Namun, kita akan lebih mungkin untuk melakukan hal tersebut ketika kita hanya seorang diri saja. Kita bisa saja mengomunikasikan kata-kata kita secara lisan, walaupun tidak ada lawan bicara. Sama halnya dengan komunikasi lisan, kita juga bisa berkomunikasi dengan diri sendiri melalui tulisan. Kita bisa menuliskan isi hati dan pikiran kita kepada diri kita sendiri. Hal ini dilakukan untuk berkomunikasi dengan diri kita sendiri. Dengan mendengarkan kata-kata yang kita ucapkan atau membaca tulisan yang ditujukan kepada diri kita sendiri, kita dapat menganalisis masalah yang selama ini mengganggu hati dan pikiran kita.

Pada saat kita berkontemplasi dengan diri sendiri, kita merasa lebih bebas berekspresi sehingga tidak segan untuk mengekspresikan isi hati dan pikiran secara lisan atau tulisan. Seolah bercerita dengan orang lain, mengungkapkan isi hati dan pikiran kepada diri sendiri dapat menuntun kita untuk jujur pada diri sendiri atas apa yang telah dirasakan dan dipikirkan selama ini. Hal ini dapat menuntun kita untuk membongkar isi hati dan pikiran yang selama ini tenggelam dalam diri kita. Sebenarnya saya merasa tidak nyaman melakukan hal ini, Saya pikir saya tidak menjadi diri sendiri, Sebenarnya saya menyesali hal ini”, cobalah katakan hal-hal ini dengan lantang saat kita seorang diri dan kita akan mendengarkan diri kita. Kita akan sadar masalah apa yang

selama ini mengganggu hati dan pikiran kita. Kita akan lebih mengenal diri kita dengan mengetahui cara pikir yang kita miliki dan emosi yang kita rasakan terhadap suatu masalah yang kita alami. Walau tidak mudah, kita perlahan akan bisa menerima cara pikir dan perasaan yang kita miliki tersebut. Dengan begitu, kita juga bisa menasehati diri kita dan memikirkan solusi terbaik yang sesuai dengan diri kita sendiri. Dengan begitu, komunikasi intrapersonal kita akan menjadi lebih efektif.

Komunikasi intrapersonal dapat membuat kita menjadi lebih dekat dengan diri sendiri. Dengan komunikasi intrapersonal, kita mampu memahami isi pikiran dan hati yang selama ini kurang kita perhatikan. Kita dapat mengetahui apa yang selama ini menjadi masalah bagi kita. Terkadang, sulit bagi kita untuk menerima kenyataan mengenai masalah yang harus terjadi kepada kita. Kita seringkali bertanya mengapa suatu masalah bisa terjadi kepada kita atau mengapa kita bisa berada di situasi yang tidak sesuai dengan harapan kita. Hal-hal seperti inilah yang seringkali kita tanyakan kepada diri kita sendiri lewat komunikasi intrapersonal. Pertanyaan yang kita lontarkan pada diri sendiri akan membuat kita paham bahwa diri kita belum bisa menerima kenyataan pahit yang terjadi pada kita. Dengan memahami diri kita yang seperti ini, kita sendirilah yang juga akan mendorong diri kita untuk menerima kenyataan-kenyataan yang telah terjadi pada diri kita. Tentunya hal ini juga kita lakukan lewat komunikasi intrapersonal. Dengan mendorong diri kita untuk menerima kenyataan, kita lama-lama juga bisa berdamai dengan kenyataan tersebut. Ketika kita berdamai dengan kenyataan yang ada, kita dapat mengurangi keresahan pada hati dan pikiran yang selama ini menolak untuk menerima kenyataan tersebut. Maka dari itu, komunikasi intrapersonal juga bisa menyembuhkan atau meredakan keresahan yang kita rasakan pada batin dan pikiran kita.

Komunikasi intrapribadi atau Komunikasi intrapersonal adalah penggunaan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator sendiri antara diri sendiri dengan suatu subyek yang tidak tampak (misalkan Tuhan). Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam proses simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis, seperti persepsi dan kesadaran (awareness) terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator. Untuk memahami apa yang terjadi ketika orang saling berkomunikasi, maka seseorang perlu untuk mengenal diri mereka sendiri dan orang lain. Karena pemahaman ini diperoleh melalui proses persepsi. Maka pada dasarnya letak persepsi adalah pada orang yang mempersepsikan, bukan pada suatu ungkapan ataupun objek.

Aktivitas dari komunikasi intrapribadi yang kita lakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah; berdo'a, bersyukur, introspeksi diri dengan meninjau perbuatan kita dan reaksi hati nurani kita, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif. Pemahaman diri pribadi ini berkembang sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup kita. Kita tidak terlahir dengan pemahaman akan siapa diri kita, tetapi perilaku kita selama ini memainkan peranan penting bagaimana kita membangun pemahaman diri pribadi ini. Elemen dari kesadaran diri adalah konsep diri, proses menghargai diri sendiri (self esteem), dan identitas diri kita yang berbeda beda (multiple selves).

Elemen-elemen konsep kesadaran diri

Konsep diri

Konsep diri adalah bagaimana kita memandang diri kita sendiri, biasanya hal ini kita lakukan dengan penggolongan karakteristik sifat pribadi, karakteristik sifat sosial, dan peran sosial.

Karakteristik pribadi

Karakteristik pribadi adalah sifat-sifat yang kita miliki, paling tidak dalam persepsi kita mengenai diri kita sendiri. Karakteristik ini dapat bersifat fisik (laki-laiki, perempuan, tinggi, rendah, cantik, tampan, gemuk, dsb) atau dapat juga mengacu pada kemampuan tertentu (pandai, pendiam, cakap, dungu, terpelajar, dsb.) Konsep diri sangat erat kaitannya dengan pengetahuan. Apabila pengetahuan seseorang itu baik/tinggi maka, konsep diri seseorang itu baik pula. Sebaliknya apabila pengetahuan seseorang itu rendah maka, konsep diri seseorang itu tidak baik pula.

Karakteristik sosial

Karakteristik sosial adalah sifat-sifat yang kita tampilkan, di Karakter Sosial dalam hubungan kita dengan orang lain (ramah atau ketus, ekstrovert atau introvert, banyak bicara atau pendiam, penuh perhatian atau tidak peduli, dsb). Hal hal ini memengaruhi peran sosial kita, yaitu segala sesuatu yang mencakup hubungan dengan orang lain dan dalam masyarakat tertentu.

Peran sosial

Ketika peran sosial merupakan bagian dari konsep diri, maka kita mendefinisikan hubungan sosial kita dengan orang lain, seperti: ayah, istri, atau guru. Peran sosial ini juga dapat terkait dengan budaya, etnik, atau agama. Meskipun pembahasan kita mengenai 'diri' sejauh ini mengacu pada diri sebagai identitas tunggal, tetapi

sebenarnya masing-masing dari kita memiliki berbagai identitas diri yang berbeda (multiple selves).

Identitas diri yang berbeda

Identitas berbeda atau multiple selves adalah seseorang kala ia melakukan berbagai aktivitas, kepentingan, dan hubungan sosial. Ketika kita terlibat dalam komunikasi antarpribadi, kita memiliki dua diri dalam konsep diri kita. Pertama persepsi mengenai diri kita, dan persepsi kita tentang persepsi orang lain terhadap kita (meta persepsi). Identitas berbeda juga bisa dilihat kala kita memandang 'diri ideal' kita, yaitu saat bagian kala konsep diri memperlihatkan siapa diri kita 'sebenarnya' dan bagian lain memperlihatkan kita ingin 'menjadi apa' (idealisasi diri) Contohnya saat orang gemuk berusaha untuk menjadi langsing untuk mencapai gambaran tentang dirinya yang ia idealkan.

Proses pengembangan kesadaran diri

Proses pengembangan kesadaran diri ini diperoleh melalui tiga cara, yaitu;

Cermin diri (reflective self) terjadi saat kita menjadi subyek dan objek diwaktu yang bersamaan, sebagai contoh orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi biasanya lebih mandiri.

Pribadi sosial (social self) adalah saat kita menggunakan orang lain sebagai kriteria untuk menilai konsep diri kita, hal ini terjadi saat kita berinteraksi. Dalam interaksi, reaksi orang lain merupakan informasi mengenai diri kita, dan kemudian kita menggunakan informasi tersebut untuk menyimpulkan, mengartikan, dan mengevaluasi konsep diri kita. Menurut pakar psikologi Jane Piaget, konstruksi pribadi sosial terjadi saat seseorang beraktivitas pada lingkungannya dan menyadari apa yang bisa dan apa yang tidak bisa ia lakukan. Contoh: Seseorang yang optimis tidak melihat kekalahan sebagai salahnya, bila ia mengalami kekalahan, ia akan berpikir bahwa ia mengalami nasib

sial saja saat itu, atau kekalahan itu adalah kesalahan orang lain. Sementara seseorang yang pesimis akan melihat sebuah kekalahan itu sebagai salahnya, menyalahkan diri sendiri dalam waktu yang lama dan akan memengaruhi apapun yang mereka lakukan selanjutnya, karena itulah seseorang yang pesimis akan menyerah lebih mudah.

Perwujudan diri (becoming self). Dalam perwujudan diri (becoming self) perubahan konsep diri tidak terjadi secara mendadak atau drastis, melainkan terjadi tahap demi tahap melalui aktivitas sehari-hari kita. Walaupun hidup kita senantiasa mengalami perubahan, tetapi begitu konsep diri kita terbentuk, teori akan siapa kita akan menjadi lebih stabil dan sulit untuk diubah secara drastis.

Contoh, bila kita mencoba mengubah pendapat orang tua kita dengan memberi tahu bahwa penilaian mereka itu harus diubah - biasanya ini merupakan usaha yang sulit. Pendapat pribadi kita akan 'siapa saya' tumbuh menjadi lebih kuat dan lebih sulit untuk diubah sejalan dengan waktu dengan anggapan bertambahnya umur maka bertambah bijak pula kita. Konsep diri adalah bagaimana kita memandang diri kita sendiri, biasanya hal ini kita lakukan dengan penggolongan karakteristik sifat pribadi, karakteristik sifat sosial, dan peran sosial.

QUOTE :

Sebelum mengatakan sesuatu kepada orang lain, lebih baik perkataan tersebut dikomunikasikan atau ditanya kepada diri kita, jangan bicara kalau tidak dibutuhkan !

15. BERPIKIR POSITIF-OPTIMIS-SUKSES (POS)

15.1. BERPIKIR POSITIF

Apa yang dimaksud dengan Berpikir Positif ? Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif

pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita. Berpikir adalah aktivitas psikis yang internasional, dan terjadi apabila seseorang menjumpai problema (masalah) yang harus dipecahkan. Dengan demikian bahwa dalam berpikir itu seseorang menghubungkan pengertian satu dengan pengertian lainnya dalam rangka mendapatkan pemecahan persoalan yang dihadapi supaya mendapatkan solusi yang terbaik.

Berpikir merupakan proses yang dinamis yang menempuh tiga langkah berpikir yaitu pembentukan pengertian, pembentukan pendapat dan pembentukan keputusan. Berpikir dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pribadi yang bertujuan untuk memecahkan masalah. Banyak ragam definisi tentang berpikir antara lain Plato yang beranggapan bahwa berpikir adalah berbicara dalam hati. Berpikir adalah suatu proses representasi pemikiran baru terbentuk dari perubahan wujud melalui informasi dalam interaksi yang lengkap dari pemikiran ditambahkan pada keputusan, abstraksi, penyederhanaan alasan, imajinasi dan pemecahan masalah. Pemikiran juga merupakan proses intern yang keberadaannya dapat dilihat dari perilaku. Para ahli psikologi berkata berpikir positif adalah metode motivasi yang umum digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri.

Berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. Individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negative. Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal

baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik.

Berpikir positif adalah apabila kita mampu melihat apa dibalik kejadian pahit yang kita alami saat ini, sikap mental yang kokoh apa yang bisa dipetik dari setiap kejadian yang ada, jadi membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

15.2. BERPIKIR OPTIMIS

Apa yang dimaksud dengan optimis dan bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari? Apa yang dimaksud dengan berpikir Optimis ? Orang yang memiliki rasa optimis biasanya penuh dengan hal-hal yang positif. Dalam hidup, kita harus memiliki sikap optimis ketika berhadapan dengan berbagai masalah. Optimis sendiri merupakan bentuk sikap untuk senantiasa berpikir positif dalam memandang suatu hal. Sikap optimis tentunya harus selalu dilakukan. Sebab, sikap optimis akan membantu kita dalam menjaga kesehatan mental dan fisik demi kualitas hidup yang lebih baik. Optimisme adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan. Optimis juga dapat diartikan sebagai rasa optimis terhadap kejadian di masa depan akan memiliki hasil yang positif.

Orang yang memiliki sikap optimis cenderung memiliki pikiran dan sudut pandang yang positif dalam melihat suatu fenomena. Dengan sikap optimis, seseorang juga akan pantang menyerah karena memiliki harapan yang menjadi keyakinannya. Sebaliknya, lawan kata dari sikap

optimis adalah pesimis, di mana seseorang yang pesimis selalu memiliki pikiran atau cara pandang yang seolah tidak memiliki harapan. Sikap pesimis cenderung membuat orang untuk berpikir negatif dan menyalahkan diri sendiri atas suatu hal yang memengaruhi kehidupannya.

Ciri-Ciri Optimis

Seseorang yang memiliki rasa optimis cenderung bersikap pantang menyerah dan senantiasa selalu diliputi kebahagiaan. Pasalnya, optimisme membawa pengaruh positif pada kehidupan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental.

Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki sikap optimis dikutip dari situs *verywellmind*, adalah:

1. Senantiasa berpikir bahwa ada hal-hal yang baik datang dari hal-hal yang buruk.
2. Menganggap hambatan atau masalah sebagai peluang untuk belajar.
3. Senantiasa melihat hal-hal yang positif dari diri sendiri dan orang lain.
4. Mengharapkan sesuatu berjalan dengan baik.
5. Pantang menyerah dalam menghadapi segala tantangan dalam hidup.
6. Menganggap bahwa setiap masalah pasti memiliki harapan dan jalan keluar.
7. Senantiasa bersyukur terhadap semua hal baik yang terjadi dalam hidup.

Manfaat Optimis

Optimis senantiasa membawa banyak hal positif ke kehidupan. Hal-hal positif yang dibawa oleh sikap optimis ini tentunya dapat memberikan manfaat bagi kita. Beberapa manfaat optimisme, antara lain:

1. Dapat Dijadikan sebagai Motivasi Diri Sendiri

Orang yang memiliki sikap optimis adalah orang yang penuh dengan motivasi. Dengan optimisme yang dimiliki, seseorang akan melihat berbagai hal sebagai peluang untuk menjadi diri yang lebih baik lagi.

Jika dihadapkan pada masalah, mereka akan mudah memotivasi dirinya untuk bangkit dan menyelesaikannya. Tak hanya itu saja, orang yang memiliki rasa optimis juga sering dijadikan motivasi bagi orang-orang di sekitarnya.

2. Pantang Menyerah dalam Memperjuangkan Apa yang Diinginkan

Selain senantiasa dipenuhi pikiran positif untuk memotivasi dirinya, orang yang memiliki sikap optimis juga cenderung pantang menyerah dalam menghadapi berbagai hal. Mereka tidak hanya juga ulet dalam memperjuangkan apa yang mereka inginkan, karena memiliki harapan untuk mewujudkannya.

3. Pandai Mengambil Pelajaran dari Masalah yang Dihadapi

Orang yang optimis juga pandai dalam melihat suatu masalah dari berbagai sudut pandang. Dengan ini, mereka dapat mengambil banyak hal yang bisa mereka pelajari dari masalah atau hambatan yang sedang menimpanya.

4. Menyebarkan Virus Positif bagi Diri dan Lingkungan Sekitar

Sebelumnya telah disebutkan bahwa orang yang optimis senantiasa dipenuhi oleh hal-hal yang positif. Pemikiran positif ini tentunya dapat menular ke lingkungan dan orang-orang yang ada disekitarnya.

Cara Menerapkan Optimis

Optimis bukanlah hal yang ada dan melekat pada diri manusia sejak lahir. Optimis juga dapat dipupuk dan diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa cara untuk menerapkan optimis dalam kehidupan.

1. Mulai Memandang Setiap Hal dengan Positif

Salah satu langkah awal untuk menerapkan sikap optimis adalah dengan mulai memandang setiap hal dengan cara pandang yang positif. Sebab, pemikiran positif akan membuatmu terbiasa untuk bersikap optimis.

2. Mensyukuri Setiap Hal Kecil

Sering menganggap segala sesuatu sebagai kekurangan adalah salah satu ciri sikap pesimis. Untuk mulai menerapkan sikap optimis, kamu bisa mulai mensyukuri setiap hal yang kamu dapatkan dan lakukan dengan baik, meskipun hal tersebut bukan hal yang menyenangkan sekalipun.

3. Berhenti Menyalahkan Diri Sendiri

Saat menemui kegagalan, jangan sepenuhnya menyalahkan diri sendiri. Alih-alih menyalahkan diri sendiri, kamu bisa mulai menganggap bahwa kegagalan tersebut sebagai pelajaran dan dorongan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi ke depannya.

4. Hindari Kata-Kata Negatif

Mulailah menerapkan afirmasi positif pada dirimu dengan mengganti kata-kata negatif seperti “saya tidak bisa” menjadi “saya pasti bisa”. Ungkapan negatif tidak hanya akan menghambatmu untuk berpikir positif, melainkan juga dapat menurunkan semangat dan motivasimu.

5. Mulailah Bergaul dengan Orang-Orang yang Berpikiran Positif

Tentunya, semua hal tersebut dapat terwujud jika kamu berada di lingkungan yang tepat. Untuk itu, mulailah bergaul dengan orang-orang yang berpikiran positif, karena orang-orang yang memberikan aura negatif secara tidak langsung akan memengaruhimu juga.

15.3. BERPIKIR SUKSES

Mindset Orang Sukses, Seperti Apa Sih? Visioner, Optimis., Berani ambil resiko. Gigih. ,Rasa Ingin tahu.,Mengenal dan mencintai diri sendiri. Miliki target dan berusaha untuk mencapainya.,Apresiasi kesuksesan orang lain. Semua orang mengharapkan kesuksesan, namun hanya sedikit yang tahu bahwa salah satu kunci paling penting untuk mencapainya adalah mindset. Mindset yang tepat dapat menghasilkan tindakan dan respon yang tepat untuk suatu keadaan dan mengubah cara kamu melihat dunia ini.

Orang-orang sukses di dunia seperti Mark Zuckerberg, Bill Gates, atau Elon Musk tidak begitu saja meraih kesuksesannya. Mereka harus melewati proses yang panjang, perjalanan yang berliku, mendapatkan banyak pengalaman yang membantu membentuk mindset positif. Lantas apa sebenarnya yang dimaksud dengan mindset dan mengapa ini sangat penting untuk mencapai kesuksesan? Apa saja mindset yang harus

Pengertian Mindset adalah pola pikir yang terbentuk dari keyakinan, pengalaman, perjalanan, perilaku, juga kebiasaan yang mempengaruhi cara berpikir. Selain itu, pandangan akan sesuatu juga dapat menjadi salah satu faktor pembentuk mindset. Secara natural mindset terus berubah mengikuti perkembangan zaman. Pasalnya, setiap zaman memiliki masalah yang berbeda-beda dan memerlukan solusi

nya masing-masing. Misalnya, pola pikir atau mindset orang yang hidup di tahun 1945 pasti beda dengan kita yang hidup di tahun 2021 ini. Zaman dulu, orang tua kita fokus memikirkan cara bertahan hidup di tengah situasi yang tidak terkendali. Sekarang kita lebih fokus untuk tetap bertahan di era teknologi yang sangat mempengaruhi jumlah pekerjaan untuk manusia.

Jenis-jenis Mindset

Pada umumnya, mindset terbagi menjadi dua bagian, yaitu growth mindset dan fixed mindset. Apa perbedaan di antara keduanya? Simak penjelasan berikut ini:

1. Growth Mindset

Growth mindset adalah pandangan terhadap diri sendiri sehingga kamu dapat terus belajar dan mengembangkan kemampuan dalam segala bidang. Pola pikir ini memiliki gagasan bahwa bakat dan kemampuan dapat terus dikembangkan dengan usaha yang keras. Dengan kata lain tidak ada kata berhenti untuk mencari pengalaman yang baru. Carol Dweck, seorang psikolog, percaya bahwa orang yang memiliki growth mindset lebih mungkin untuk meraih banyak hal daripada orang yang memiliki fixed mindset.

2. Fixed Mindset

Yang kedua adalah fixed mindset. Mindset ini berpaku pada gagasan bahwa kemampuan dan bakat sudah ditentukan sejak lahir. Maka tidak ada kata “berkembang” dalam kamus mereka. Bahkan jika orang yang memiliki mindset ini punya kemampuan, biasanya dia malas belajar dan mengasahnya. Jadi apa pun yang dimiliki orang dengan fixed mindset itu mutlak dan sangat sulit untuk bisa dikembangkan. Pada akhirnya,

tidak ada perjuangan untuk mencapai kesuksesan. Pembahasan lebih lanjut tentang perbedaan Growth Mindset dan Fixed Mindset dapat kamu temukan dalam buku Mindset dari Carol S. Dweck.

Dari dua jenis mindset di atas, sudah bisa dipastikan orang sukses seperti Bill Gates memiliki growth mindset. Akan tetapi, ada beberapa mindset lain yang tentu saja bisa kamu pelajari atau kembangkan.

1. Visioner

Untuk menghindarkan kamu dari kebingungan menentukan arah tujuan di masa depan, kamu harus menjadi seorang yang visioner. Dengan mindset visioner, kamu bisa menentukan visi untuk jangka panjang, menerapkan tujuan jangka pendek dan memilih strategi yang tepat. Hal lain yang bisa kamu dapatkan dari mindset visioner adalah kemampuan untuk mempertahankan motivasi serta upaya agar tetap sejalan dengan tujuan yang sudah ditetapkan.

2. Optimis

Mindset dapat mendatangkan kebahagiaan dan juga membantu kamu menjadi lebih sukses dari orang yang pesimis. Karena itu usahakan untuk selalu berpikir positif agar bisa menjadi optimis. Namun harus diperhatikan juga bahwa kamu mesti tetap realistis terhadap tujuan dan hasil.

3. Berani ambil risiko

berani ambil risiko Dengan mindset ini kamu bisa mendapatkan peluang dan potensi untuk mencapai kesuksesan. Ingat, kamu tidak akan tahu sejauh mana batasan yang kamu miliki jika terlalu takut mengambil

resiko. Bisa saja apa yang kamu anggap mustahil, setelah dijalani ternyata cukup mudah dilakukan. Akan tetapi jangan sembarangan mengambil resiko, kamu harus sadar bahwa ada kemungkinan untuk gagal di tengah jalan nantinya. Siapkan diri untuk menghadapinya, ya!

4. Gigih

Hanya mempunyai kemampuan jelas tidak akan cukup untuk meraih sukses, kamu harus memiliki mindset selalu gigih dan pantang menyerah. Kuncinya adalah memegang teguh nilai-nilai yang kamu percaya dan tetapkan misi yang tepat. Kamu bisa belajar dari orang lain yang sudah sukses mengenai mempertahankan kegigihan untuk sampai ke tahap sukses.

5. Rasa Ingin tahu

Orang sukses juga selalu penasaran dengan berbagai hal. Mindset ini menciptakan perasaan haus untuk terus belajar tanpa henti. Dengan rasa ingin tahu yang besar, kamu bisa terus melawan hambatan yang ada dalam diri sendiri dan tak pernah berhenti berkembang.

6. Mengenal dan mencintai diri sendiri

Orang sukses juga harus bisa mengenal diri sendiri dengan baik. Artinya tahu nilai yang dipercaya, tujuan, impian yang ingin diraih, dan kemampuan yang dimiliki apa saja. Menerapkan mindset yang satu ini sangat penting karena bisa membantumu menjadi lebih puas dan bahagia. Ditambah, kamu juga tidak akan berusaha untuk menjadi orang lain dan membuang-buang energi yang kamu miliki. Kamu juga harus mencintai diri sendiri karena dampaknya sangat besar, lho! Salah satunya

adalah tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal negatif dari orang lain.

7. Miliki target dan berusaha untuk mencapainya

Ingin menjadi orang sukses tanpa memiliki target yang jelas tidak akan membawa kamu kemana-mana. Sebaliknya, orang sukses justru selalu menentukan target yang harus dicapai lengkap dengan cara mewujudkannya. Mindset ini juga membantu kamu terus bekerja dan mencoba membuat perubahan sehingga bisa lebih dekat dengan target. Di sisi lain kamu bisa terus melakukan refleksi setiap hari tentang target yang baru dan kegiatan yang bisa kamu lakukan.

8. Apresiasi kesuksesan orang lain

Merasa iri dengan kesuksesan orang lain hanya akan memperlambat perjalanan kamu menuju kesuksesan. Jika dibiarkan waktumu bisa habis untuk menyalahkan orang lain daripada digunakan untuk memperjuangkan apa yang kamu inginkan. Mengapresiasi kesuksesan orang lain akan membantu kamu fokus pada hal-hal yang lebih positif dan menghindari perasaan dendam.

9. Berani ambil keputusan

Mindset selanjutnya yang harus kamu kembangkan adalah berani mengambil keputusan dengan tepat. Bagaimana caranya? Yaitu dengan mencari informasi yang relevan sehingga pikiranmu tidak menebak-nebak atau berasumsi sendiri. Setelah itu baru memilih opsi yang paling baik sesuai dengan apa yang sudah diketahui. Jika pada akhirnya keputusan yang diambil salah, kamu tetap bisa mempelajari sesuatu dari kesalahan itu.

10. Dengarkan intuisi

Terlalu sering menebak-nebak keputusan yang kamu buat ternyata tidak akan menyelesaikan apa-apa. Terlalu banyak memikirkan sesuatu juga menghasilkan proses destruktif yang berpotensi merusak karir karena tidak bisa move on dari masa lalu. Kendalikan semuanya menggunakan pikiran dan tindakan yang didasarkan pada nalurimu sendiri. Seringnya, mendengarkan intuisi justru membantumu sampai ke jalan yang benar. Kamu tahu apa yang baik untuk dirimu sendiri, kan?

11. Kegagalan adalah bagian dari kesuksesan

Tidak ada orang sukses yang terjerumus dalam kegagalan. Mereka justru percaya bahwa kegagalan adalah bagian dari kesuksesan dan menjadi kesempatan bagus untuk memulai kembali dengan lebih baik. Mindset ini membantumu keluar dari penyesalan dan membuat dirimu terbiasa dengan kegagalan. Karena pada dasarnya kegagalan juga bagian dari tantangan yang harus kamu lalui.

12. Tak pernah mengharapkan keberuntungan

Keberuntungan memang ada, kamu juga mungkin bisa mengalami keberuntungan beberapa kali dalam hidupmu, namun tidak akan berjalan seperti itu selamanya. Jadi daripada mengharapkan keberuntungan lebih baik utamakan usaha nyata. Orang sukses menganggap keberuntungan sebagai sesuatu yang tidak pasti dan menganggap usaha nyata sebagai cara untuk mengontrol situasi yang sedang dihadapi.

13. Komitmen

Komitmen juga mindset yang wajib kamu tumbuhkan sehingga kamu bisa menjaga motivasi untuk mencapai setiap target yang sudah kamu tentukan. Ditambah kamu juga bisa belajar bertanggung jawab pada diri sendiri untuk berbagai hal. Nah, yang paling penting kamu harus ingat bahwa komitmen bukan berarti meninggalkan tujuan lain atau pekerjaan yang kamu punya.

14. Learn, unlearn, relearn

Learn, unlearn, relearn seperti mindset yang terus berkembang, ilmu yang kamu miliki juga seperti itu. Ilmu yang kamu dapatkan selama kuliah atau sekolah, empat atau lima tahun lagi mungkin sudah tidak relevan. Karena itu penting untuk meng-upgrade ilmu dengan cara learn, unlearn, dan relearn. Singkatnya kamu harus terus belajar seumur hidupmu, lalu di tengah-tengah proses belajar itu kamu harus bisa melupakan informasi yang tidak relevan, dan diakhiri dengan mempelajari sesuatu (perspektif) yang baru.

15. Kritik adalah wadah untuk terus belajar

Orang sukses menganggap kritikan adalah perhatian dari orang lain, bukan sebuah hinaan. Dengan kritik, kamu bisa mengetahui masalah yang ada pada dirimu untuk kemudian kembali ke jalan yang tepat. Berterima kasihlah jika ada orang yang memberikan kritikan kepadamu, apalagi secara gratis alias tanpa diminta sama sekali!

16. Istirahat juga penting

Bekerja keras memang bagus, namun istirahat juga penting karena tubuhmu punya batasannya sendiri. Jadi sediakan waktu untuk beristirahat dan mengembalikan energi yang terbuang saat kamu bekerja. Tujuannya agar kamu terhindar dari penyakit yang menyebabkan banyak kegiatan tertunda. Lebih baik meluangkan waktu tiga sampai empat jam untuk beristirahat daripada menghabiskan tiga sampai empat hari tidur di rumah sakit.

17. Berbagi dengan orang lain

Orang sukses tidak pernah pelit ilmu kepada orang lain. Manfaat utama yang bisa kamu dapatkan dari membagikan ilmu adalah menambah koneksi. Koneksi inilah yang nantinya akan memberikan kejutan” yang tidak bisa kamu perkirakan. Selain itu, menyebarkan ilmu juga bisa menjadi amal yang tidak ada putusnya sebagai bekal di kehidupan nanti.

18. Paksa diri untuk keluar dari zona nyaman

Terlalu nyaman berada di dalam kenyamanan bisa membawa kamu ke dalam keadaan stuck dan tidak bisa tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Jika dibiarkan begitu saja, kamu akan berakhir memiliki fixed mindset. Pelajari banyak hal, coba sesuatu yang baru, asah kreativitas, dan terus lakukan inovasi. Dengan begitu, kamu bisa selalu bergerak ke depan dan mencapai kesuksesan meski secara perlahan-lahan.

19. Mengubah kebiasaan

Kebiasaan juga punya pengaruh yang kuat terhadap pola pikir. Pikiran manusia pada umumnya sangat menyukai alur yang terus berulang, entah itu baik

atau buruk. Inilah yang disebut dengan habit. Jika kamu punya kebiasaan buruk yang menghambat proses mencapai kesuksesan, segera perbaiki dari sekarang. Karena proses mengubah kebiasaan tidak bisa dilakukan dengan cepat, melainkan butuh waktu dan energi yang besar. Seperti yang dijelaskan oleh James Clear dalam bukunya *Atomic Habits*

20. Menerima Kenyataan

Mindset menerima kenyataan berarti memahami apa yang sedang kamu alami saat ini. Mindset ini membuat kamu terhindar dari perasaan stress yang dapat menghambat segala kegiatan dan aktivitasmu. Orang yang sukses akan selalu bisa menerima apa yang terjadi dengan lapang dada dan melewati semuanya dengan baik.

Contoh Mindset Orang Sukses

Setelah mengetahui apa saja mindset yang dimiliki oleh orang sukses, tentunya akan lebih lengkap jika kamu juga mengetahui salah satu contoh nyata yang sudah terbukti. Salah satu cerita yang paling populer adalah cerita pendiri Kentucky Fried Chicken (KFC) Colonel Sanders. Di usia 10 tahun, Sanders memulai pekerjaan menjadi seorang buruh tani setelah ayahnya meninggal karena patah tulang dan penyakit lainnya. Sejak saat itu ibunya harus menjadi tulang punggung keluarga dan Sanders lah yang membantu ibunya sambil bersekolah. Dia tidak menyelesaikan pendidikannya. Sanders keluar dari sekolah saat berusia 13 tahun, waktu itu dia duduk di kelas 1 SMP. Setelah keluar, dia kemudian bekerja sebagai tukang cat dan sempat kembali menjadi buruh tani di peternakan. Sanders tidak pernah menyalahkan keadaan dan merasa terintimidasi oleh masalah hidupnya. Yang lebih mengejutkan, Sanders pernah merasakan 1009 kali

penolakan saat melamar pekerjaan di sebuah restoran cepat saji. Jumlah yang sangat banyak, tentu saja, namun dia tidak patah semangat dan kehilangan harapan. Selama 50 tahun dia terus berproses, mencoba berbagai pekerjaan, pendidikan, serta mengalami penolakan yang lebih banyak lagi. Kemudian dia memulai usahanya sendiri, yang kita kenal sebagai KFC saat ini, pada usia 65 tahun!

Dalam perjalanannya, Sanders sempat dua kali menutup usahanya. Pertama karena perang dunia kedua, lalu karena kebakaran. Namun Sanders tidak pernah berhenti berjuang. Dia terus gigih, percaya dengan impiannya, dan terus memperbarui mindset-nya sehingga membawanya mencapai kesuksesan. Hingga sekarang, Colonel Sanders terkenal sebagai pendiri KFC sekaligus pengusaha pantang menyerah. Dia berhasil memberikan inspirasi kepada banyak orang dari kisah perjalanan hidupnya. Kesimpulannya pikiran dan mindset yang kuat akan memberikanmu kekuatan untuk melewati setiap tantangan yang datang kepadamu. Tidak ada yang bisa menghentikanmu dari keinginan kuat untuk mencapai kesuksesan dengan mindset yang tepat.

Kamu bisa membaca buku *Mindset dan Mental Orang Sukses* dari Rakha Kurniawan untuk menemukan dan mempelajari rahasia yang akan membantumu mencapai kesuksesan.

Prinsip ATM (Amati, Tiru, Modifikasi) mungkin sudah cukup sering kita dengar, khususnya ketika sedang berbicara tentang peningkatan kesuksesan. Apa yang telah dicapai orang lain seringkali membuat kita merasa ingin mencapai hal yang sama seperti mereka. Tapi, bisakah kita sukses dengan meniru orang lain? ini berlaku dalam kehidupan pribadi maupun karir, khususnya ketika kita sedang menjalankan bisnis. Seringkali karena melihat sebuah brand

yang terkenal, beberapa orang termasuk kita langsung penasaran dan ingin membuat yang seperti itu juga. Ya memang benar tidak jarang kalau ide bisnis yang tidak orisinal itu bisa lebih maju karena banyak melakukan perbaruan. Padahal yang boleh untuk 'ditiru' hanya hal-hal tertentu saja. Riwayat tokoh-tokoh hebat, maka kita akan terinspirasi oleh kebiasaan-kebiasaannya. Kehebatan tokoh-tokoh dunia bukan tanpa perjuangan yang berharga mahal. Mereka harus mengalahkan rasa malas, keragu-raguan, pesimisme, hedonisme bahkan kegagalan, mereka taklukan hal-hal negatif untuk menjadikan apa yang mereka lakukan menjadi hebat.

Seorang genius, Einstein bahkan harus mengalami berkali-kali kegagalan untuk teori relativitas bukanlah apa-apa. Oleh karena itu, orang-orang hebat selalu memiliki kebiasaan yang patut ditiru, kita patut meniru kebiasaan Einstein untuk mencoba dan mencoba lagi. Kebiasaan-kebiasaan Einstein tersebut memang hebat maka itu dapat menjadikan tokoh dunia, dalam buku ini mengulas kebiasaan-kebiasaan tokoh-tokoh dunia, mulai dari Soekarno sampai Ratu Elizabeth, didalamnya juga dikupas trik-trik agar kita dapat menerapkan kebiasaan tokoh dunia yang hebat tersebut

Menjadi Orang Sukses: Meniru Kebiasaan Orang Sukses

1. Bangun 3 Jam Sebelum Mulai Bekerja.
2. Mempunyai Target Harian.
3. Tak Pernah Berhenti Untuk Belajar.
4. Menambah Relasi.
5. Memiliki Pola Hidup Sehat.
6. Lebih Banyak Membaca.

Cari Tahu Pola Sukses Mereka

Terlepas dari bidang apa bisnis yang menjadi contoh dan inspirasi bagi kita, yang perlu diperhatikan pertama adalah pola sukses mereka. Artinya, kita perlu melihat bagaimana sikap mereka saat berada dalam situasi sulit. Jadi bukan sekedar meniru penampilan luar seperti cara bicara, berpakaian, bahasa tubuh, dan lain-lain, tapi lebih pada belief atau kepercayaan yang dipegang oleh mereka yang menjadi dasar keberhasilannya.

Pola pikir yang dimiliki oleh pengusaha sukses adalah selalu yakin jika ketekunan dalam berusaha yang akan menentukan kesuksesannya di samping menyerahkan semuanya pada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Sukses Berawal dari Fokus, Apapun Peran Kita

Kesuksesan dalam segala bidang tidak muncul dengan begitu saja. Umumnya satu kesuksesan diawali dengan sukses di satu bidang, kemudian diikuti oleh bidang lain. Sebisa mungkin jangan sampai menjalankan banyak bidang secara bersamaan. Akan jadi tidak masalah misal kita sudah berada di tahapan yang berpengalaman betul dan memiliki tim solid untuk menjalankan banyak hal. Tapi pada awalnya kita tentu perlu fokus dan memiliki prioritas yang mesti dilakukan. Pola pikir semacam inilah yang sebaiknya dimiliki agar usaha apapun bisa ditaklukkan, dan bisa memperlebar jalan menuju kesuksesan yang diimpikan sebelumnya. Jadi, cara meniru kesuksesan orang lain adalah dengan cara meniru pola pikir pebisnis sukses, bukan meniru jenis usaha yang dimilikinya.

Seperti Magnet, Ternyata Pikiran Kita Mampu Menarik Setiap Hal yang Dipikirkan

Kekuatan pikiran kita seperti magnet yang mampu menarik benda-benda tertentu. mari kita mulai dengan pertanyaan. Jika magnet bisa menarik benda-benda tertentu, bisakah pikiran menarik hal-hal tertentu ke dalam hidup manusia? Bayangkan, suatu saat orang tua pernah memberi nasihat, “hati-hati, jaga barang yang kamu bawa, jangan sampai hilang.” Tanpa disadari, pikiran kita akan lebih fokus mengingat kata ‘hilang’ setelah kata ‘jangan’. Justru yang terjadi kemudian, ternyata barang yang dimaksud itu malah hilang entah kemana. Pernah anda alami sendiri kejadian seperti itu?

Salah Satu Kekuatan Terbesar dari Tuhan

Pikiran adalah salah satu kekuatan terbesar dari Tuhan yang diberikan kepada manusia. Dengan pikirannya, manusia bisa mengendalikan sikap dan tindakan dalam hidupnya. Apapun profesi kita, pikiran kita bisa mengendalikan perilaku (*attitude*) dan keterampilan (*skills*) yang merupakan modal kesuksesan.

Dalam buku klasik yang terlaris ‘*Think and Grow Rich*’, Napoleon Hill menulis, “Otak kita menjadi magnet karena adanya pikiran yang mendominasi benak kita, dan dengan cara yang misterius, ‘magnet-magnet’ ini akan menarik kekuatan, orang dan kondisi yang selaras dengan sifat pikiran dominan kita”

Pikiran Sadar dan Pikiran Bawah Sadar

Bicara soal pikiran, sampai saat ini ada banyak teori yang berkembang. Secara garis besar, pikiran manusia dibagi menjadi dua, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar (*conscious mind*) adalah proses mental yang

disadari dan bisa dikendalikan, sedangkan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis dan kita tidak menyadarinya. Pikiran sadar dan bawah sadar saling melengkapi. Pikiran sadar menghasilkan ide kemudian menanam ide-ide tersebut ke pikiran bawah sadar. Sementara itu, pikiran bawah sadar menerima ide dan mewujudkan ide tersebut menjadi realita. Jadi, jika kita ingin sukses dengan meniru orang lain, kombinasikan antara teknik ATM, berikan poin atau nilai yang lebih unik dan pastikan juga magnet pikiran kira ke arah yang positif guna menggapai sukses tersebut.

QUOTE :

Teruslah berpikir Positif - Optimis - Sukses (POS) karena sangat bermanfaat kalau symbol positif (+) artinya plus - plus, yang tadinya sedikit menjadi bertambah ; rejeki, tambah sehat, tambah semangat, tambah karir, tambah kawan.

16. MENJAGA KESEIMBANGAN IQ-EQ-SQ-AQ

16.1. Intelligence Questient atau Kecerdasan Intelektual

Seseorang tidak cukup hanya IQ tinggi, kalau tidak diimbangi dengan kecerdasan yang lainnya, karena orang yang ber IQ tinggi cenderung egois (ini berdasarkan pengalaman di pabrik sebagai Manajer, jadi memperhatikan karakter dari bawahan). Kecerdasan Intelektual atau Intelligence quotient atau IQ, adalah istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan sifat dan pikiran yang mencakup sejumlah kemampuan seperti halnya kemampuan menalar, merencanakan, memecahkan suatu masalah, berpikir abstrak, memahami suatu gagasan, menggunakan bahasa, daya tangkap dan belajar. Kecerdasan intelektual erat kaitannya dengan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh setiap individu. Kecerdasan intelektual adalah istilah umum

yang digunakan untuk menjelaskan sifat pikiran yang mencakup sejumlah kemampuan, seperti kemampuan menalar, merencanakan, setunbel memecahkan masalah, berpikir abstrak, memahami gagasan, menggunakan bahasa, daya tangkap, dan belajar.

16.2. *Emosional Quotient atau Kecerdasan Emosional*

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasa, *What do I feel* , orang menyebutnya EQ atau Emosional Quotient dan itu tidak pernah diajarkan di bangku sekolah SD, SMP, SMA atau bahkan sampai Universitas apalagi kecerdasan spiritual.

Kecerdasan spiritual atau SQ atau Spiritual Questient atau Spiritual Intelligent, itulah kemampuan untuk mendengarkan suara hati, hati nurani yang dalam sebagai seorang manusia dan memahami siapa jati diri dan suara hati fitrah yang terdalam atau *Who am I*. Hampir sebagian dari kita terbiasa mengabaikan emosi dan terbiasa mengabaikan hati nurani sambil mengatakan bahwa emosi dan hati tidak berpikir tapi ini otak yang berpikir dan inilah yang terjadi seorang intelektual berpendidikan melakukan persekongkolan jahat hingga mengesekusi dan memutilasinya. Peristiwa keji ini menyadarkan kita sebagai seorang guru, ternyata tidak cukup mengajarkan anak kita, generasi kita hanya IQ, Intelligent Questient atau kecerdasan intelektual atau nilai akademik yang itu sudah jelas dan berdasarkan sebuah penelitian hanya berperan 10 - 20 persen saja tingkat keberhasilannya.

Tanpa adanya kecerdasan emosional atau kemampuan merasa dan tanpa adanya kecerdasan spiritual atau kemampuan mendengar hati nurani yang terdalam, sulit untuk disebut sebagai makhluk intelektual. Semoga menjadi pelajaran besar bahwa Intelligent Quetient (IQ), dengan

Emosional Quetint (EQ) dan Spiritual Quesient (SQ) sebagai kecerdasan paripurna yang harus dikombinasikan. Mengajar tanpa hati nurani berarti tidak mengajar sama sekali.

Kita mengetahui bahwa pendidikan dilakukan dengan hati lewat rasa kasih sayang, keikhlasan, keagamaan (spiritual) dan suasana kekeluargaan. Guru sebagai seorang guru tidak dibatasi tempat dan waktu dalam mendidik murid sebagaimana orang tua mendidik anaknya.

Seorang guru harus ikhlas dalam memberikan bimbingan kepada para siswanya sepanjang waktu. Demikian pula tempat pendidikannya tidak terbatas hanya di dalam kelas saja, dimanapun seorang guru berada, dia harus sanggup memainkan perannya sebagai seorang pendidik sejati. Seorang guru profesional yang bukan guru-guruan seharusnya memiliki niat yang baik, niat yang tulus dalam menjalankan profesinya. Dalam perjalanannya sebagai seorang guru profesional tidak mengharapkan imbalan atau balasan yang lebih baik dan lebih bagus dari profesinya.

Menjadi guru apabila tidak disertai dengan niat yang tulus maka pekerjaannya hanya sebatas mendapatkan upah atau tunjangan guru/sertifikasi dari yang yang dikerjakannya, tak ada imbalan selain itu. Niat yang tulus sangatlah menentukan. Jika bekerja sebagai guru dengan niat yang tulus ikhlhas maka akan mendapat dua imbalan, yaitu imbalan di dunia dan imbalan di akhirat kelak.

Di samping itu kita akan mendapatkan peserta didik yang memiliki kecerdasan IQ, EQ, dan SQ yang seimbang sebagai hasil dari ketulusan kita sebagai seorang guru dalam mengajar dan mendidiknya, di mana siswa banyak meniru dan menaladani semua yang diperbuat oleh guru. Seperti semboyan pendidikan kita ing ngarso sung tulodho ing madyo mangun karso tut wuri handayani.

Kecerdasan seseorang terbagi menjadi beberapa jenis, di antaranya kecerdasan intelektual atau dikenal dengan IQ kemudian kecerdasan emosional atau EQ dan kecerdasan spiritual atau SQ. Seseorang dengan kecerdasan yang tinggi dianggap mampu menjadi orang yang bisa menyelesaikan masalah dengan baik dan cenderung mudah beradaptasi dengan situasi baru.

Meski demikian kecerdasan tidak hanya terpaku dalam kecerdasan intelektual, namun banyak kecerdasan lain. Bahkan yang saat ini menjadi bahan pembincangan banyak orang, yakni kecerdasan terkait rasa emosional seseorang. Jika tak cukup mampu dalam mengatasi kondisi ini, maka kecerdasan yang tersebut akan membawa diri dalam kondisi yang tidak cukup baik.

Pengertian Kecerdasan Emosional

Apa itu kecerdasan emosional bukan sebagai lawan dari kecerdasan intelektual, kedua hal ini seharusnya bisa dikembangkan secara seimbang. Kecerdasan sosial adalah sesuatu yang biasanya lebih memengaruhi kehidupan sosial yang muncul. Karena saat menjalani kehidupan sosial dan bertemu dengan manusia lain, dalam hal ini pengendalian emosi sangat dibutuhkan. Semakin baik bisa melakukan pengelolaan terhadap emosi, maka sebaik seseorang itu juga diterima di lingkungan masyarakat. Dalam mengembangkan kecerdasan ini, harus dimulai sejak dini karena para orang tua harus memahami pentingnya bekal untuk anak dengan keterampilan intelektual yang dibutuhkan untuk bisa bergabung dengan lingkungan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, menjaga dan memilih cara dalam mengungkapkan lewat kesadaran diri, pengendalian diri, empati, motivasi dan keterampilan sosial. Meski tidak terkenal seperti kecerdasan intelektual, namun

kecerdasan tersebut memberi perasaan empati dan peka terhadap lingkungan sekitar.

Komponen Kecerdasan Emosional

Memiliki Kesadaran Diri

Komponen pertama adalah kesadaran diri yang artinya merupakan kesadaran dimengerti, mengenal bagaimana keadaan dirinya sendiri. Yang dimaksudkan adalah kesadaran di mana seseorang itu mampu memahami emosi yang terdapat di dalam diri sendiri karena menjadi aspek terpenting dalam kecerdasan ini.

Membentuk Regulasi Diri

Komponen kedua adalah membentuk regulasi diri, regulasi berkaitan sebagai pengaturan dalam hal ini yang dimaksud adalah individu yang harus memiliki pengaturan emosional yang baik. Jika mampu menyadari adanya emosi dalam diri, kemudian memunculkan dampak bagi orang lain dalam kinerja yang dimilikinya, kecerdasan emosional mengelola emosi dan mengaturnya.

Memiliki Keterampilan Sosial

Menjadi aspek terpenting dalam kecerdasan tersebut yaitu kemampuan berinteraksi sosial dengan baik. Sejatinnya pemahaman emosional tak hanya melibatkan dalam pemahaman emosi diri sendiri, melainkan lewat emosi orang lain dan ini akan membantu dalam pembentukan kecerdasan emosi yang semakin tinggi.

Mempunyai Empati

Empati menjadi salah satu komponen dari kecerdasan emosi, diartikan sebagai kemampuan diri dalam memahami perasaan orang lain dan sangat penting bagi pengembangan

kecerdasan emosi. Empati membentuk pemahaman terkait perasaan emosional yang tengah dirasakan orang lain atau dalam hal ini adalah lawan bicara.

Memiliki Motivasi

Kunci dalam membentuk kecerdasan ini adalah motivasi dalam diri sendiri, orang cerdas secara emosional cenderung memiliki motivasi di luar motivasi eksternal. Termasuk seperti keinginan untuk mendapatkan ketenaran, pujian, uang banyak hingga pengakuan dari orang lain atau kelompok masyarakat.

Ciri-ciri Orang yang Memiliki Kecerdasan Emosional Tinggi

Usai mengetahui komponen-komponen dari contoh kecerdasan emosional, hal selanjutnya adalah harus memahami mengenai ciri-ciri yang memiliki kecerdasan ini. Terdapat beberapa ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional, ciri ini sangat penting untuk diketahui agar mudah dalam mengetahui, berikut di antaranya ciri-ciri kecerdasan emosional menurut para ahli.

Mampu mengenali perasaan diri sendiri.

Dapat membaca perasaan orang lain.

Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Tidak mudah merasa tersinggung atau baper.

Lebih cenderung menjadi sosok pendengar yang baik.

Memiliki cara berpikir terbuka dan menerima pendapat orang lain.

Tidak malu untuk meminta maaf lebih dulu.

Level kecerdasan tersebut bisa berpengaruh pada bagaimana cara mandiri seseorang dalam belajar, hingga mendapatkan prestasi. Dan cenderung adanya peningkatan, karena kecerdasan ini sangat berpengaruh pada bagaimana

seseorang membawakan pribadi dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Tanda Kecerdasan Emosional Rendah

Mereka Merasa Selalu Benar dan Harus Selalu Benar

Seseorang dengan kecerdasan rendah akan cenderung menolak untuk mendengar apa yang diungkap orang lain. Lebih sering untuk berdebat dalam membenarkan apa yang diyakini benar, bahkan sampai menyalahkan bukti yang dilontarkan orang lain. Pada dasarnya harus menang dengan apapun caranya.

Mereka Tidak Mampu Mengetahui Perasaan Orang Lain

Orang dengan kecerdasan rendah tak mampu memahami perasaan orang lain, cenderung merasa terkejut jika teman kerja tidak menyukai mereka. Selain itu mereka yang memiliki kecerdasan emosional ini merasa terganggu jika orang lain mengharapkan mereka untuk bisa memahami perasaan mereka.

Tidak Memiliki Kepekaan Diri

Banyak orang dengan kecerdasan emosi rendah karena tak mengetahui hal apa yang pantas untuk diucapkan. Pada umumnya kebanyakan mereka gagal dalam memahami waktu dan keadaan yang tepat untuk menjelaskan situasi dan kondisi terhadap sesuatu dapat meluapkan perasaan emosional mereka.

Mereka Cenderung Suka Menyalahkan Orang Lain

Orang dengan kecerdasan emosional rendah cenderung akan mendapat wawasan yang sedikit, biasanya terkait dengan bagaimana emosi yang kemudian menimbulkan masalah. Terdapat satu hal yang tidak bisa

dilakukan orang dengan kecerdasan rendah dengan bertanggung jawab terkait tindakan yang dilakukan.

Mereka Tidak Memiliki Keterampilan Mengatasi yang Baik

Orang dengan kecerdasan emosional yang rendah dapat memiliki indikator ketidaknyamanan dalam mengatasi situasi untuk muatan emosi di dalamnya. Sulit untuk memahami emosi, apalagi yang kuat dari orang itu sendiri maupun orang lain dengan kecerdasan emosional yang rendah. Pada umumnya menyembunyikan emosi dan cenderung menjauh dari situasi.

Mereka Punya Emosi yang Cenderung Meledak-ledak

Memiliki kemampuan untuk mengatur emosi membuat mereka sulit memahami dan untuk bisa mengontrol emosi. Secara reaktif akan melakukan penyerangan jika sedang marah, bahkan tanpa memahami apa yang membuat merasakan munculnya emosi. Bahkan emosi yang ada bisa sampai meledak-ledak jika sudah tak tertahankan.

Mereka Selalu Bercerita Tentang Dirinya

Orang-orang dengan kecerdasan emosional pada umumnya suka mendominasi suatu pembicaraan, ciri-ciri tidak memiliki kecerdasan secara emosional dalam dirinya. Sering mengajukan pertanyaan untuk orang lain dan muncul seperti jelas sekali ketika mendengarkan pembicaraan tersebut terjadi.

Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Mencoba untuk Mendengarkan

Jika ingin meningkatkan kecerdasan emosional, harus memahami perasaan yang dirasakan oleh orang lain. Langkah pertama dalam memahami perasaan orang lain

adalah dengan memperhatikan dan mendengarkan. Kemudian mencoba meluangkan waktu untuk mendengarkan apa yang orang lain rasa, tak hanya lewat obrolan tetapi juga sikap.

Lebih Berempati

Dalam memahami emosi pada bagian yang sangat penting, karena menempatkan diri sebagai orang lain dan benar-benar mengerti terkait sudut pandang orang lain. Hal inilah yang membuat manusia dikenal dengan memiliki perasaan empati terhadap orang lain, membayangkan perasaan mereka dalam situasi tertentu.

Tahapan-tahapan Kecerdasan Emosi

Merasakan Emosi

Pertama-tama adalah merasakan emosi, sebagai tahapan yang berada di dalam kemampuan dan memiliki kemampuan untuk melakukan identifikasi emosi yang dirasakan. Mulai dilihat dari wajah atau gesture, kemudian kebahagiaan, kemarahan, kesedihan dan mudah ketakutan yang biasa dikenal sebagai kemampuan merasakan emosional.

Memfasilitasi Pikiran dengan Emosi

Langkah kedua berkaitan dijalankan setelah mampu merasakan emosi, menyampaikan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan dalam memberi fasilitas terhadap pikiran. Cara ini dilakukan dengan emosi yang mereka rasakan, meskipun kemampuan yang ada sebagai cara memanfaatkan informasi secara emosional dan meningkatkan pemikiran secara langsung.

Memahami Emosi

Memahami emosi merupakan kemampuan manusia yang sangat bermanfaat untuk memahami informasi emosi suatu hubungan. Termasuk perubahan emosi ke emosi lainnya, selain itu juga terdapat dalam informasi serta pemahaman emosi itu sendiri. Adanya rasa bahagia akan membawa dorongan keinginan bergabung ke orang lain, termasuk adanya rasa marah.

Mengelola Emosi

Pengelolaan emosi menjadi langkah terakhir dari adanya tahap-tahap kecerdasan emosional, tahapan terakhir ini hanya dapat dilakukan ketika seseorang sudah memiliki kemampuan dalam memahami emosi.

Manfaat dari Kecerdasan Emosional

Emosi dan suasana hati secara sistematis dapat bermanfaat dalam upaya pemecahan masalah yang ada. Emosi pada dasarnya merupakan perubahan yang menjadi fasilitas dalam pembentukan beberapa rencana di masa depan. Yang kedua adalah emosi positif yang ada menjadikan adanya sekelompok memori mampu membuat materi kognitif yang lebih menyatu. Adanya emosi juga membantu seseorang keluar dari sebuah proses dan lebih fokus pada diri kebutuhan yang pada dasarnya lebih mendesak dan memunculkan kecerdasan emosi bisa digunakan. Emosi dan suasana hati membantu peneliti dengan adanya dampak positif, berupa kebahagiaan hingga pemecahan masalah yang lebih kreatif.

Demikian penjelasan mengenai kecerdasan emosional, mulai dari pengertian, komponen, ciri-ciri hingga manfaat yang diberikan kecerdasan emosional. Sampoerna University menyelenggarakan program pendidikan langsung di bawah

lisensi dan otoritas berkredensial dari Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali serta mengelola emosi atau perasaan, baik diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional juga bisa dilatih dan dikembangkan terus-menerus. Nah, berikut ini adalah contoh kecerdasan emosional.

1. Mampu mengenali perasaan diri sendiri

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tahu apa yang sedang ia rasakan. Kamu hampir selalu tahu apa yang mengganggu pikiranmu, tak hanya merasa bosan atau bad mood tanpa alasan yang jelas.

2. Mampu membaca perasaan orang lain

Kamu juga peka akan emosi yang sedang dirasakan orang lain sehingga kamu mungkin bisa “membaca” orang lain.

3. Mengetahui kekuatan dan kelemahan diri

Kamu tak hanya mampu mengenali perasaan yang muncul, tapi juga siapa dirimu sesungguhnya. Kamu tahu hal-hal yang menjadi keahlianmu dan juga aspek yang masih harus diperbaiki dalam kehidupanmu.

4. Tidak mudah tersinggung

Karena kamu memahami siapa dirimu, perkataan orang lain tak akan membuatmu merasa tersinggung dengan mudah. Walaupun ada orang yang sengaja ingin menyakiti perasaanmu, kamu mau berjuang untuk memaafkan orang tersebut.

5. Bersyukur

Orang dengan kecerdasan emosional menyadari pentingnya bersyukur dan berpikiran positif setiap hari. Sebuah penelitian yang dilakukan University of California, Davis (UC Davis) bahwa orang yang terbiasa bersyukur memiliki tingkat hormon stres kortisol yang

rendah. Karena rendahnya hormon kortisol, suasana hati dan kondisi kesehatan secara umum pun jadi lebih baik.

6. Menjadi pendengar yang baik

Pendengar yang baik memiliki kemampuan untuk berempati pada orang yang berbicara. Kamu mau mendengarkan tanpa maksud menghakimi, menyalahkan, atau menguntungkan diri sendiri. Kamu hanya ingin memahami orang lain dengan baik. Kamu pun tidak akan memotong pembicaraan orang lain dan selalu berusaha untuk mendengarkan dan berpikir sebelum berbicara.

7. Berpikiran terbuka

Kemampuan untuk memahami situasi serta membaca orang lain membuat orang yang punya kecerdasan emosional tinggi berpikiran terbuka. Kamu mau menerima ide yang berbeda, saran atau kritik dari orang lain, dan bisa bekerja sama dengan siapa saja. Kamu juga selalu menghindari berpikiran negatif soal orang lain sebelum memahami duduk perkaranya.

Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Berikut ini adalah upaya dalam meningkatkan kecerdasan emosional.

1. Mencoba untuk mendengarkan

Ketika kita ingin meningkatkan kecerdasan emosional, maka kita harus memahami apa yang orang lain rasakan. Tahap pertama adalah memperhatikan dan mendengarkan. Untuk mencoba hal ini, luangkan waktu kalian untuk mendengarkan yang orang lain rasakan, baik secara pembicaraan maupun gesture. Gesture atau bahasa tubuh sendiri cenderung memiliki banyak makna, apabila kamu merasakan seseorang terdekatmu sedang

merasakan suatu hal, kamu harus mempertimbangkan berbagai faktor untuk memahaminya.

2. Lebih berempati

Memahami emosi adalah bagian yang sangat penting. Oleh karena itu, kita harus memposisikan diri sebagai orang lain untuk benar-benar mengerti tentang sudut pandang orang lain. Kita sebagai manusia harus mampu berempati dengan orang lain. Harus mampu membayangkan bagaimana perasaan mereka dalam situasi tersebut. Hal ini akan membantu kita dengan memahami emosional seseorang tentang kondisi tertentu, dan mengembangkan kemampuan emosional dalam jangka panjang.

3. Kurangi emosi negatif

Untuk mengubah perasaan negatifmu tentang suatu situasi, kita harus mengubah cara berpikirmu tentang hal tersebut. Misalnya, cobalah agar tidak mudah berprasangka buruk terhadap tindakan orang. Ingat, mungkin saja.

16.3. SPIRITUAL QUOTIENT

Apa itu kecerdasan spiritual? Beberapa dekade silam, hanya intelligence quotient atau IQ yang dianggap sebagai satu-satunya bentuk kecerdasan. Namun, di tahun 1990 hingga 2000-an mulai diperkenalkan berbagai konsep kecerdasan salah satunya spiritual intelligence atau kecerdasan spiritual, juga dikenal sebagai kecerdasan jiwa.

Dilansir dari laman Psychreg, pengertian kecerdasan spiritual atau spiritual intelligence adalah kecerdasan seseorang dalam memaknai sesuatu dan hubungannya dengan dunia tempatnya hidup.

Dalam buku yang berjudul SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence, kecerdasan spiritual memiliki tiga indikator penting, yakni:

1. Tanggung jawab

Kita mungkin pernah terbesit pertanyaan, “Apa tujuan saya hidup dan untuk siapa kita bertanggung jawab terhadap semua hal ini?”

Kita akan menyadari nilai dalam diri, sehingga dapat memutuskan tujuan sekaligus tindakan yang akan diambil., dan kita bisa menggunakan potensi diri untuk mendapatkan kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

2. Kerendahan hati

Coba kita bayangkan, sebesar apa diri kita jika dibanding dengan alam semesta? Hanya setitik kecil atau bahkan lebih kecil lagi sampai tidak terlihat oleh mata telanjang.

Ketika kita mempertanyakan hal ini, tentu kita akan tahu jawabannya bahwa kita harus rendah hati. Jangan merasa bahwa keberadaan kita lebih penting, merasa lebih hebat, atau lebih segala-galanya daripada orang lain.

3. Kebahagiaan

Di dunia kita ditawarkan berbagai macam kenyamanan dan kesenangan. Akan tetapi pernahkah kita terpikir, “Apakah saat ini saya benar-benar bahagia? Apa yang membuat saya bahagia?”

Lagi-lagi munculnya pertanyaan tersebut dalam hati bisa membantu kita menemukan apa yang benar-benar membuat kita bahagia dan jalan untuk mencapainya.

Perbedaan kecerdasan spiritual dengan IQ dan EQ

Kecerdasan jiwa, lebih dulu dikenal Intelligence Quotient (IQ) dan Emotional Intelligence (EQ). Berikut ini adalah perbedaan antara kecerdasan spiritual dengan IQ dan EQ.

IQ adalah upaya untuk mengukur kecerdasan manusia. Kecerdasan ini erat kaitannya dengan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh setiap individu, seperti kemampuan menalar, merencanakan, memecahkan masalah, menggunakan bahasa, dan memahami gagasan. Tinggi rendahnya IQ biasanya diketahui lewat tes IQ.

Sementara itu, EQ adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dalam diri dengan cara yang positif dan dapat secara efektif menghadapi berbagai perubahan dalam hidup. Orang dengan EQ yang baik dapat lebih mudah menjalin hubungan dengan orang lain dan bisa menyesuaikan diri pada situasi-situasi tertentu.

Di samping itu, orang dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi juga lebih baik dalam memahami keadaan psikologis mereka sendiri, termasuk mengelola stres secara efektif dan cenderung tidak menderita depresi.

Apa pentingnya kecerdasan spiritual? Kecerdasan jiwa akan memperluas kapasitas seseorang untuk memahami orang lain di tingkat terdalam. Seseorang memiliki kemampuan meningkatkan kapasitas diri untuk menangani setiap tantangan, situasi, atau keadaan yang terjadi dalam hidupnya.

Seseorang dengan tingkat spiritual intelligence yang baik, umumnya dapat menyatukan spiritualitas (keyakinan dalam hubungannya dengan sang pencipta), kehidupan batin (inner life), dan kehidupan di luar dirinya (outer life). Semua dapat berjalan dengan seimbang. Sebagian psikolog beranggapan kecerdasan spiritual yang penting sebagai kecerdasan yang paling mendasar. Kita bisa mencapai IQ dan EQ yang tinggi juga dengan adanya kecerdasan ini.

Cara Meningkatkan Kecerdasan Spiritual

Jika ingin memiliki hidup yang lebih bermakna, kita perlu meningkatkan kecerdasan jiwa. Berikut ini ada beberapa langkah yang bisa membantu kita, antara lain:

1. Tetapkan tujuan hidup

Langkah awal untuk meningkatkan kecerdasan spiritual adalah dengan menetapkan tujuan hidup. Kita dapat meluangkan waktu untuk merenungkan beberapa hal di bawah ini.

Dalam hidup ini, kita ingin mencapai tujuan apa? Bakat dan keterampilan apa yang kita miliki untuk menerapkan tujuan tersebut? Tindakan yang bisa kita ambil sejalan dengan tujuan tersebut?

Coba tuliskan jawaban kita pada buku catatan sebagai panduan. Hal tersebut bisa kita baca kembali sebagai pengingat atau mengubahnya, karena tujuan bisa saja berubah seiring waktu.

2. Pahami nilai-nilai dalam diri (Personal Values)

Nilai dalam diri seseorang dapat membentuk keyakinan, mengarahkan perilaku dan pilihan, sekaligus memengaruhi perasaan tentang pekerjaan maupun karirnya.

Kita dapat mencoba dengan memilih 10 nilai-nilai dalam diri kita. Sebagai contoh keberanian, keaktifan, tanggung jawab, atau kejujuran merupakan nilai penting untuk kita. Kita dapat melanjutkan hingga mencapai 10 nilai.

Berdasarkan catatan tersebut, kita bisa mempertimbangkan nilai mana yang perlu kita tingkatkan dan tulis tindakan seperti apa yang bisa kita lakukan untuk menilai tindakan tersebut. Sebagai contoh, nilai keberaniannya kita sangat kecil, kita mungkin bisa meningkatkan nilai ini dengan lebih berani berbicara di

depan umum dan meningkatkan komunikasi dengan orang di sekitar.

Berbagai tantangan hidup membuat nilai-nilai pribadi terus berubah seiring waktu. Kita perlu melakukan update daftar tersebut, setiap kali kita melakukan evaluasi diri untuk meningkatkan kecerdasan spritual.

3. Pastikan semua elemen seimbang

Cara selanjutnya yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual adalah memastikan bahwa hubungan kita dengan Tuhan, dengan diri sendiri, dan orang lain berjalan dengan seimbang.

Penting untuk meluangkan waktu untuk latihan rutin, seperti meditasi, yoga, atau membuat jurnal untuk mendapatkan ketenangan dalam diri. Kita dapat mencoba untuk menyeimbangkan spiritualitas. Sebagai contoh, kegiatan ibadah dengan aktivitas interpersonal, seperti mengikuti kegiatan di lingkungan.

16.4 ADVERSITY QUOTIENT

Apa itu Adversity Quotient ? Menurut Paul G. Stoltz ; "AQ" adalah kecerdasan menghadapi kesulitan atau hambatan dan kemampuan bertahan dalam berbagai kesulitan hidup dan tantangan yang dialami. Bukankah kecerdasan ini lebih penting daripada IQ, untuk menghadapi masalah sehari-hari? Adversity quotient menuntun dan mengarahkan kita untuk cerdas menghadapi masalah. Bahkan tak sekadar menghadapi. Namun, lebih jauh lagi adalah mengelolah. Adversity quotient memengaruhi jiwa manusia untuk mampu mengelola masalah dengan arif dan bijaksana, bukan dengan cara instan dan emosional. Adversity quotient membimbing manusia untuk mampu memandang masalah dengan sudut pandang positive thinking, bukan dengan cara yang pragmatis dan apatis.

Adversity quotient juga men-support manusia untuk selalu siap menghadapi masalah dan musibah serta mencari peluang seluas-luasnya untuk dapat menyelematkan hidup.

Menurut Werner, anak-anak yang ulet itu adalah perencanaan-perencanaan, dan orang-orang yang mampu menyelesaikan masalah, dan orang-orang yang bisa memanfaatkan peluang. Anak-anak yang kurang ulet akan langsung menyerah. Orang-orang yang semasa kanak-kanaknya sudah pernah menghadapi dan mengatasi kesulitan tampaknya bernasib lebih baik dalam kehidupannya dikemudian hari dari pada mereka yang semasa kanakkanaknya hidup lebih enak.

Upaya ketanggungan diri dikenal dengan istilah Adversity quotient. Istilah adversity quotient diambil dari konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stolz, seseorang konsultan dunia kerja dan pendidikan berbasis skill. Adversity quotient merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan.

Ketidakberdayaan juga bisa berkembang pada diri buah hati kita. Segala sesuatu bisa terjadi dan berbagai perilaku bisa timbul jika kita hanya berdiam diri tanpa kontrol. Bahkan, ketika kita membiarkan anak kita untuk tidak pernah mencoba berbagai tantangan, secara perlahan ketidakberdayaan akan melekat pada diri anak. Padahal, sejatinya sedini mungkin anak sudah dibelajarkan tentang bagaimana cara menyikapi ketidakberdayaan.

Pada TK/RA memang sistem pembelajaran tidak dipaksakan dalam menyelesaikan portofolio yang diberikan kepada anak, namun ada sebagian anak yang tidak menyelesaikan portofolionya ini disebabkan anak tidak mengerti dan tidak ingin menyelesaikannya. Hal ini merupakan suatu awal ketidaktanggungan anak dalam menyelesaikan masalahnya,

banyak faktor yang mempengaruhi dari IQ, EQ dan tentunya AQ anak tersebut. Kemudian di dalam keluarga anak yang terlalu dimanja akan membuat anak tersebut tidak tangguh dalam menghadapi masalahnya, karena setiap kebutuhan anak selalu terpenuhi dan dibantu oleh orang lain.

Pada kenyataannya setiap orang tua tentu menginginkan anaknya lebih sukses dari pada dirinya namun orang tua terkadang lupa dan lengah dalam hal-hal yang merupakan pembentuk sikap untuk menentukan kesuksesan anaknya. Anak-anak pada zaman now (sekarang) perlu untuk ditanamkan *adversity quotient* sejak usia dini agar anak-anak menjadi tangguh dalam menjalani hidup. Istilah *adversity quotient* memang masih jarang didengar, kecerdasan ketangguhan diri ini memang belum dikenal.

Kecerdasan AQ (*Adversity Quotient*) dikembangkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz, seorang konsultan yang sangat terkenal dalam topik-topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis skill. Ia menganggap bahwa *Intelligence Quotient (IQ)* dan *Emotional Quotient (EQ)* yang sedang marak dibicarakan itu tidaklah cukup dalam meramalkan kesuksesan seseorang. Karena ada Faktor ini disebut *Kecerdasan Adversity Quotient*.

Perasaan mampu melewati ujian itu luar biasa nikmatnya. Bisa menyelesaikan masalah, mulai dari hal yang sederhana sampai yang sulit, membuat diri semakin percaya bahwa meminta tolong hanya dilakukan ketika kita benar-benar tidak sanggup lagi, jadi, izinkanlah anak anda melewati kesulitan hidup.

Tidak masalah anak mengalami sedikit luka, sedikit menangis, sedikit kecewa, sedikit telat, dan sedikit kejujuran. Tahan lidah, tangan dan hati dari memberikan bantuan. Ajari mereka menangani frustrasi.

Kalau anda selalu jadi ibu peri atau guardian angel, Apa yang terjadi jika anda tidak bernafas lagi esok hari? Bisa-bisa anak anda ikut mati. Sulit memang untuk tidak mengintervensi, Ketika melihat anak sendiri susah, sakit dan sedih.

Apalagi menjadi orangtua, insting pertama adalah melindungi, Jadi melatih AQ ini adalah ujian kita sendiri juga sebagai orangtua. Tapi sadarilah, hidup tidaklah mudah, masalah akan selalu ada.

Dan mereka harus bisa bertahan. Melewati hujan, badai, dan kesulitan, yang kadang tidak bisa dihindari.

Paul mengemukakan adversity quotient merupakan sikap menginternalisasikan keyakinan, kecerdasan adversitas (adversity quotient) juga merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan tujuan hidup kedepan, dan juga sebagai pengukuran tentang bagaimana seseorang berespon terhadap kesulitan. Melatih atau membiasakan anak dengan hal-hal yang terkait dengan adversitas memang tidak mudah. Namun apabila kita berupaya, kemudahan pun akan hadir dengan sendirinya. Terlebih apabila disertai dengan keyakinan tentang dahsyatnya adversity quotient. AQ akan membawa buah hati kita menjadi manusia berdaya tahan tinggi. Dengan daya tahan atau imunitas, buah hati kita tidak akan gampang melemah hanya karena menghadapi satu kesulitan. Buah hati akan siap dalam kondisi survival sekalipun.

Dewasa ini banyak sekali manusia hanya matang secara usia namun tidak secara pemikiran dan emosinya apalagi sedikit sekali orang yang mampu menghadapi masalah dan mampu menyelesaikannya. Hal ini dikatakan bahwa anak kurang bertanggung jawab. Salah satu fase penting Pendidikan anak di dalam keluarga yang menjadi tanggung jawab keluarga adalah fase anak usia dini. pada fase usia dini ini anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Baik jasmaninya maupun rohaninya.

QUOTE :

Hidup ini Perlu Pintar dengan IQ tinggi, tapi sangat perlu cerdas dalam Perasaan dengan EQ, yang paling Perlu Menyembah Tuhan dengan SQ, dalam menjalani kehidupan ini dengan IQ, EQ, SQ diperlukan Ketahanan dalam menderita dan mengharapkan yang terbaik itulah AQ, itulah Pola Hidup Balance, ada keseimbangan dalam nama Hidup.

17. MEMILIKI TUJUAN HIDUP (VISI DAN MISI KE DEPAN)

Sebenarnya, Apa yang Dimaksud dengan Tujuan Hidup? Tujuan hidup adalah apa yang seseorang rencanakan untuk kehidupannya pada hari ini, esok hari, sebulan ke depan, setahun ke depan, bahkan beberapa tahun mendatang. Tujuan hidup orang akan berbeda satu sama lain. Tujuan hidup saya pasti akan berbeda dengan tujuan hidup yang rekan pembaca miliki. Pengertian tujuan hidup menurut para ahli adalah proses menetapkan identitas diri yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain, kita bisa mengatakan bahwa seseorang yang memiliki tujuan hidup adalah mereka yang memiliki identitas diri yang kuat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, individu yang telah mengetahui tujuan hidupnya secara jelas dianggap telah memenuhi kriteria utama dalam menuju kebahagiaan hidup. Nyatanya, tidak semua orang yang sudah mengenal tujuan hidupnya bisa mencapai kebahagiaan yang hakiki secara mudah. Bahkan, tidak sedikit orang yang pada akhirnya menekan hidup mereka hanya karena terlalu ambisius dengan tujuan hidup yang mereka miliki.

Banyak orang yang berbondong-bondong untuk membaca tujuan hidup quotes atau buku-buku yang dapat mengarahkan mereka pada tujuan hidup masing-masing yang mungkin selama ini mereka inginkan. Mereka mencoba mencari tahu tentang untuk apa manusia hidup? Apa tujuan hidup manusia? Apa tujuan

hidup kita? Mungkin kita bisa mengambil satu contoh. Salah satu contoh tujuan hidup diri sendiri adalah saya ingin menjadi seorang Direktur Perusahaan dalam lima tahun ke depan. Itu bagus, hidupilah dengan tujuan yang terarah. Meskipun orang-orang yang memiliki tujuan hidup belum tentu akan merasakan kebahagiaan (bahkan, kebanyakan merasa tertekan). Namun, setidaknya tujuan hidup akan membuat hidup kita “semakin terbakar” dengan semangat. Kita perlu ingat bahwa “Tujuan hidup bukanlah suatu alat untuk membuat kita bahagia. Namun, tujuan hidup adalah sesuatu yang bermanfaat, terhormat, berbelas kasih, dan menjadikan suatu perbedaan apakah kita hanya sekedar hidup atau telah menjalani kehidupan dengan sebaik mungkin”

Tiga Langkah untuk Menemukan Tujuan Hidup dengan Tepat

Jika memang tujuan hidup dapat melatih kita untuk menjalani kehidupan dengan sebaik mungkin, lantas bagaimana cara agar kita bisa mencari tujuan hidup dengan tepat? Menurut website [lifehack dot org](http://lifehack.org), ada 3 langkah yang bisa kita terapkan untuk menemukan tujuan hidup, yaitu sebagai berikut.

1. Fokus pada Tindakan tertentu yang dapat Membuat Kita Bahagia.

Menurut seorang pakar bernama Patrick Ness, kita tidak menulis kehidupan kita dengan kata-kata, melainkan kita akan mengukirnya dengan tindakan yang menurut kita penting untuk dilakukan. Dengan melakukan tindakan-tindakan yang menurut kita penting, maka kita sedang berjalan menuju tujuan hidup yang kita harapkan. Tujuan hidup memang tidak menjamin kebahagiaan untuk diri kita, namun dengan menerapkan apa yang penting, kita akan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupan diri sendiri.

2. Coba Tanyakan 3 Pertanyaan utama ini untuk menentukan tujuan hidup kita.

Sebelum mencari tujuan hidup yang tepat, ada beberapa pertanyaan yang sangat ampuh dan dapat membantu kita untuk menemukan tujuan hidup yang tepat, yaitu sebagai berikut:

- Apa warisan (legacy) yang ingin saya tinggalkan untuk orang-orang di sekitar saya, ketika saya sudah tidak ada lagi di dunia ini?
- Apa yang akan orang lain katakan tentang saya ketika saya sudah tidak ada lagi di dunia ini?
- Apa perbedaan yang harus saya buat dari kehidupan orang lain?

Kunci dari kesuksesan Paulus dalam pelayanannya adalah karena Paulus senantiasa memiliki hati nurani yang murni. Kata senantiasa artinya selalu, rutin, terus-menerus, tak putus. Hati yang murni menurut kamus bahasa Indonesia berarti: hati yang mendapat cahaya Tuhan. Sedangkan Murni artinya tulen, tidak ada campuran atau belum mendapat pengaruh dari luar. Paulus hidup dengan hati nurani yang murni artinya hidup terus-menerus dengan hati yang telah mendapat cahaya Tuhan dan belum mendapat pengaruh dari luar. Dan Paulus melakukannya di hadapan Allah dan manusia.

Di hadapan Allah artinya di dalam kehidupan Paulus, hatinya senantiasa menyimpan dan penuh dengan firman Tuhan dan yang kemudian dilakukan dalam kehidupannya. Paulus sepenuhnya melakukan apa yang Tuhan perintahkan tanpa dibumbui dengan ajaran-ajaran lainnya.

Di hadapan manusia artinya tindakan dan perbuatan Paulus tidak ada kepalsuan sesuai dengan hati dan pikirannya. Orang bisa melihat perbuatan Paulus sesuai dengan apa yang

diajarkannya. Paulus adalah kitab yang terbuka. Belajar dari Paulus bahwa Hati Nurani yang murni adalah Kunci untuk kehidupan rohani dan pelayanan yang berhasil. hati nurani yang murni mempengaruhi hubungan kita dengan Tuhan dan sesama. bila kita memiliki hati nurani yang murni maka itu akan mempengaruhi pikiran sehingga kita akan memiliki pikiran yang positif dan hidup kita akan berkenan kepada Tuhan dan menjadi berkat bagi orang lain.

Jawablah 3 pertanyaan di atas dengan sangat jujur dan terbuka pada diri kita sendiri. Dengan menjawab beberapa pertanyaan di atas, kita dapat menentukan tujuan hidup kita dengan tepat dan sebaik mungkin. Setelah itu, jangan lupa untuk menerapkan tindakan-tindakan yang harus segera kita lakukan secara konsisten, sehingga tujuan hidup yang kita miliki bukan sekedar rancangan hidup semata.

3. Menjauhi Media Sosial untuk Sementara Waktu.

Langkah yang paling pertama kami sarankan kepada rekan-rekan pembaca adalah memutuskan koneksi untuk sementara waktu dengan media sosial. Mengapa demikian? Karena koneksi yang terlalu berlebihan dengan media sosial memungkinkan kita untuk terus-menerus terpapar dengan kehidupan orang lain. Contohnya, ketika kita membuka Instagram, yang kita lihat di Instastory adalah melihat rekan kerja kita yang sedang dipromosikan jabatan baru oleh bosnya, melihat teman kita yang baru saja membuka cabang bisnisnya di tempat lain, dan lain sebagainya. Kita sibuk melihat kehidupan dan membaca tujuan hidup orang lain, sedangkan tujuan hidup diri sendiri? Kita sering mengabaikannya. Di media sosial, kita hanya akan melihat kehidupan orang lain yang menakjubkan dan menyenangkan. Padahal, belum tentu kehidupan yang mereka miliki seindah hal-hal yang mereka tampilkan di media sosial. Tidak ada satu orang pun yang

terhindar dari masalah hidup, semua orang siapapun dia pasti akan memiliki masalah hidup, baik masalah kecil maupun besar. Jadi, hal yang perlu kita lakukan untuk fokus dengan kehidupan sendiri dan meraih tujuan hidup yang tepat adalah menjauhi atau mengurangi intensitas kita dengan media sosial.

Bagaimana cara agar kehidupan yang kita jalani menjadi sangat berarti?

Ada beberapa cara yang bisa kita terapkan agar kita dapat menyulap hidup kita menjadi suatu hal yang sangat berarti. Berikut adalah beberapa hal yang bisa kita terapkan mulai dari sekarang:

- Menciptakan sesuatu

Mulailah untuk menciptakan sesuatu yang nantinya dengan bangga akan kita sebut sebagai karya kehidupan kita. Untuk menerapkan hal ini, kita bisa menulis, menggambar, melukis, memainkan musik, atau membuat karya lain yang membuat diri kita menjadi bangga.

Beberapa orang bisa menciptakan sesuatu dengan mendirikan bisnis,- Berhubungan dengan orang-orang di sekitarKehidupan kita akan menjadi sangat berarti, ketika kita hidup bersama orang-orang terkasih yang kita cintai dengan sepenuh hati. Coba nikmati dan rasakan bagaimana kebahagiaan merasuki kalbu kita dengan melihat senyuman dan canda tawa mereka. Karena kehadiran orang-orang tersayang, hidup kita akan menjadi sangat berarti dan indah.

- Membantu orang lain yang membutuhkan

Kita akan merasa semakin bahagia dengan kehidupan kita, ketika kita merasa bahwa kehadiran kita di dunia benar-benar memberi manfaat bagi orang lain. Mulai

dari sekarang, ulurkanlah bantuan apapun yang kita miliki untuk orang-orang yang membutuhkan bantuan kita.

- Menyadari bahwa kehidupan ini hanya berlangsung satu kali

Dengan menyadari betapa berharganya kehidupan ini, kita akan lebih berhati-hati dalam menentukan pilihan, membuat keputusan, dan benar-benar menikmati kehidupan dengan sebaik mungkin.

- Terus berkembang

Untuk membuat hidup kita menjadi lebih berarti, mulai dari sekarang kita perlu mempelajari hal-hal baru, meningkatkan pengetahuan (wawasan) dan mengasah segala kemampuan yang telah kita miliki sebelumnya.

Rekan-rekan pembaca, semua cara untuk menemukan tujuan hidup ini sama dan berlaku untuk semua orang. Dengan kata lain, semua cara di dalam artikel ini bisa diterapkan oleh semua orang dari semua kalangan. Tidak peduli apakah dia seorang yang kaya atau miskin, karyawan atau manajer, semuanya sama. Semua orang tetap memerlukan tujuan hidup dalam kehidupannya.

QUOTE :

Sebagian Mengatakan bahwa hidup ini adalah sebuah Pertandingan , artinya perlu Latihan Iman dan Sebagian mengatakan sebuah perjalanan, artinya perlu kekuatan untuk berjalan di jalan yang sulit. Inilah cara untu mencapai Visi dan Misi yang sudah ditentukan.

18. MEMBANGUN MINDSET “PROSES SETELAH SAYA SEPERTI TUHAN SAYA”

Mengapa proses setelah saya seperti Tuhan saya ? Kita bekerja mempunyai prinsip kerja bahwa proses selanjutnya atau proses setelah kita, menganggap seperti Tuhan kita, artinya apa saja yang

kita kerjakan seolah-olah memberikan atau mempersembahkan kepada Tuhan, oleh karena itu kita membuat yang terbaik, dengan hati yang tulus, intinya membuat orang senang dan bahagia. Dan orang yang menerima hasil pekerjaan kita merasa bahagia.

Prinsip kerja seperti ini kita laksanakan dalam pekerjaan apapun, dipastikan orang akan merasa puas. Produktifitas akan tinggi dan semangat team meningkat karena semua team saling melayani dengan sepenuh hati. Semua pekerjaan lebih cepat selesai apabila sudah mempunyai mindset yang sama untuk semua orang. Jadi ketika kebaikan mengalir dari dalam diri kita, maka orang lain merasakan aura positif tersebut. Untuk menerapkan mindset diatas dalam bekerja, harus didasari prinsip melayani sesama, tidak boleh mementingkan diri sendiri, tidak boleh hanya pekerjaan saya sudah selesai, pekerjaan orang lain biarkan.

Hasil dari pekerjaan itu ukurannya bukan hanya kuantitas tapi kualitas. Agar manfaat pekerjaan lebih banyak, usahakan pekerjaan kita tepat waktu dan benar. Jadi semua pekerjaan kita lakukan seolah-olah untuk Tuhan bukan untuk manusia. Jadi saat bekerja tidak perlu diawasi orang lain, karena itu untuk Tuhan jadi bekerja langsung di awasi oleh Tuhan. Oleh karena itu, bekerja harus mempunyai keterampilan dan ilmu pengetahuan, mampu menggunakan teknologi untuk inovasi dan riset terhadap pekerjaan yang dilakukan saat ini. Selain faktor-faktor diatas pekerja harus fokus terhadap pekerjaan yang dia hadapi saat ini dan berusaha untuk menggali potensi-potensi yang ada di dalam dirinya supaya mendapatkan solusi dari persoalan-persoalan yang dihadapi saat melaksanakan tugas.

Contoh Pekerjaan mencuci Piring atau Gelas dirumah, seandainya kita mencuci tidak bersih, pada saat makan kita menemukan piring tersebut kotor, maka harus dicuci lagi sebelum memakai piring tersebut, ini sangat mengecewakan bukan ? Kalau kita melakukan yang terbaik, mencucinya dengan bersih, maka

pada saat makan bisa langsung dipakai, dan semua orang merasa puas makan bersama dengan keluarga. Apabila Hasil Pekerjaan kita dipuji orang maka kita merasa bahagia dan pekerjaan yang kita laksanakan itu akan terasa ringan dikerjakan.

Dalam mindset kita bawa selalu bahagia, maka kebahagiaan itu membawa kembali kebahagiaan kepada kita. Bekerja dengan bahagia sikap yang sudah melewati level *out of box*, sudah bebas dari dirinya, apa yang dia cari ? Hanya membantu dari setiap perbuatannya. Sudah aman dengan dirinya, karena susah - senang ; senang - susah bagi dia ada waktunya; pekerjaan berat terasa ringan kalau kita bahagia, pekerjaan ringan terasa berat kalau kita merasa sedih. Pekerjaan sulit dan berat tidak ada kalau kita tekun melakukan, kuncinya lakukan dengan semampu kita, dan terus-menerus bergerak, jangan diam, jangan lari dari kenyataan, hadapi dengan tenang, itulah kebahagiaan. Jadi, jangan berpikir merasa bahagia ketika sukses, tidak ! *Jadi Bahagia dulu baru mendapatkan sukses*, ketika ada kesulitan maka sikap atau batin bahagia, karena segera berlalu, dan ingat dibalik kesulitan ada kemudahan; setelah gelap ada terang, hanya tunggu waktu !, tidak mungkin sulit terus, tidak mungkin muda terus, ada waktunya, seperti roda, kadang di atas kadang di bawah, dan berputar terus, jangan diam, kalau diam maka tetap di atas dan yang dibawa tetap di bawah, jadi harus bergerak itulah kehidupan sebuah proses kebahagiaan. Jangan sesali diri ketika kesulitan datang, itu karena salahku, salah kamu, salah orang, ini sudah terjadi, kita terus bergerak maju, perbaiki diri, ada perubahan yang lebih baik, dan lakukan yang terbaik, masalah hasil Tuhan yang menentukan, itulah kebahagiaan sejati.

QUOTE :

Melakukan pekerjaan dengan sebaik mungkin sehingga orang yang menikmati hasil pekerjaan kita puas, kita bekerja tidak perlu harus diawasi tapi diawasi oleh diri sendiri. Segala pekerjaan kita seolah-olah semua untuk Tuhan.

19. SALING MENGAMPUNI UNTUK TITIK NOL

Kenapa kita harus mengampuni sesama manusia ? Tuhan memerintahkan kita untuk mengampuni sesama agar kita dapat diampuni dari dosa-dosa kita sendiri serta diberkati dengan kedamaian dan sukacita.

Diangkat dari kehidupan Spencer W. Kimball.

Ketika Presiden Spencer W. Kimball mengajar tentang mengusahakan pengampunan, dia juga menekankan asas penting mengampuni sesama. Dalam mengimbau semua orang untuk berupaya mengembangkan semangat pengampunan, dia menyampaikan pengalaman berikut:

Saya sedang bergumul dengan sebuah masalah komunitas di sebuah lingkungan kecil di mana dua orang terkemuka, pemimpin orang-orang itu, terlibat erat dalam perseteruan yang panjang dan tanpa akhir. Suatu kesalahpahaman di antara mereka telah menjauhkan hubungan keduanya dengan rasa permusuhan. Ketika hari-hari, minggu-minggu, dan bulan-bulan berlalu, jurang di antara mereka semakin lebar. Keluarga masing-masing pihak mulai ikut mempersoalkan masalah tersebut dan akhirnya hampir semua orang di lingkungan itu terlibat. Pergunjingan menyebar dan perbedaan dibicarakan dan gosip menjelma menjadi lidah api sampai komunitas kecil itu terpisah oleh sebuah jurang yang dalam. Saya dikirim untuk menjernihkan masalah itu. Saya tiba di komunitas yang sedang bingung itu sekitar pukul 6 sore, hari Minggu malam, dan segera masuk ke dalam pertemuan dengan pihak utama yang bertikai. Betapa kami bergumul! Betapa saya memohon dan memperingatkan dan meminta serta mendorong! Tidak ada sesuatu pun yang tampaknya menggerakkan mereka. Setiap lawan begitu yakin bahwa dia benar dan dibenarkan sehingga tidaklah mungkin untuk menggugahnya.

Jam-jam pun berlalu saat itu sudah jauh lewat tengah malam, dan keputusan terasa menyelimuti tempat itu; suasananya masih kental dengan emosi tinggi dan keburukan. Perlawanan yang keras kepala tidak sudi mengalah. Kemudian itu terjadi. Saya tanpa tujuan tertentu membuka Kitab Ajaran dan Perjanjian saya lagi dan itu pun terbentang di hadapan saya. Saya pernah membacanya berulang kali di tahun-tahun sebelumnya dan itu tidak memiliki arti khusus ketika itu. Tetapi malam itu merupakan jawaban yang tepat. Itu merupakan suatu permohonan serta imbauan dan ancaman dan tampaknya datang langsung dari Tuhan. Saya membacakan bagian 64 dari ayat ketujuh, namun pihak-pihak yang berseteru tidak bergeming sedikit pun hingga saya tiba di ayat kesembilan. Kemudian saya melihat mereka tertegun, terkejut, bertanya-tanya. Benarkah itu? Tuhan berfirman kepada kita semua. Oleh karena itu, Aku berkata kepadamu, bahwa hendaknya kamu saling mengampuni. Ini merupakan suatu kewajiban. Mereka sudah pernah mendengarnya sebelumnya. Mereka telah mengucapkannya dalam melafalkan Doa Tuhan. Tetapi sekarang: '... sebab dia yang tidak mengampuni saudaranya atas pelanggaran, tetap dikutuk di hadapan Tuhan'

Dalam hati mereka, mereka mungkin telah berkata: 'Yah, saya mungkin akan mengampuni jika dia bertobat dan meminta maaf, tetapi dia harus membuat gerakan pertama.' Kemudian dampak penuh dari baris terakhir tampak memukul mereka: 'karena di dalam dirinya bersemayam dosa yang lebih besar.'

Apa? Apakah itu berarti bahwa saya harus mengampuni bahkan jika lawan saya tetap bersikap dingin dan tidak peduli serta jahat? Tidak ada kekeliruan dalam hal ini. Suatu kekeliruan umum adalah gagasan bahwa si pembuat kesalahan harus meminta maaf dan merendahkan hatinya hingga mencapai tanah sebelum pengampunan dibutuhkan. Tentunya, orang yang mengakibatkan masalah harus sepenuhnya melakukan

penyesuaian dirinya, tetapi bagi orang yang disakiti, dia haruslah mengampuni si pelanggar terlepas dari sikap orang yang satunya. Kadang orang mendapatkan kepuasan dari melihat pihak yang lain berlutut dan menyembah-nyembah di tanah, tetapi itu bukanlah cara Injil.

Terkejut, kedua pria itu duduk tegak, mendengarkan, merenung sejenak, kemudian mulai menyerah. Ayat ini ditambahkan dengan semua lainnya yang telah dibacakan membawa mereka untuk berlutut. Pukul dua pagi dan dua musuh yang getir saling berjabat tangan, tersenyum dan memaafkan serta meminta maaf. Dua pria berada dalam pelukan yang penuh makna. Waktu itu adalah kudus. Kepedihan lama dimaafkan dan dilupakan, dan musuh berbalik menjadi teman lagi. Tidak ada pembicaraan lagi mengenai perbedaan yang pernah ada. Tulang belulang itu telah dikuburkan, lemari penuh tulang kering itu telah dikunci rapat dan kuncinya pun dibuang jauh-jauh, dan kedamaian kembali dipulihkan.”

Sepanjang masa pelayanannya, Presiden Kimball mendesak anggota Gereja untuk bersikap mengampuni, “Jika ada kesalahpahaman, bereskanlah, maafkan dan lupakan, jangan biarkan kepedihan lama mengubah jiwa Anda dan memengaruhinya, serta menghancurkan kasih dan kehidupan Anda. Tertibkanlah rumah tangga Anda, kasihilah satu sama lain dan kasihilah sesama Anda, teman-teman Anda, orang-orang yang hidup di dekat Anda, sebagaimana Tuhan memberikan kuasa ini kepada Anda.”

Ajaran-Ajaran Spencer W. Kimball

1. Kita harus mengampuni agar diampuni

Karena pengampunan merupakan persyaratan mutlak dalam memperoleh kehidupan kekal, orang secara alami merenungkan: Bagaimana saya sebaik-baiknya dapat memastikan perolehan pengampunan itu? Satu dari banyak

faktor dasar segera tampak menonjol sebagai yang tidak dapat tergantung: Orang harus mengampuni agar diampuni.

“Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Tuhan yang di Surga akan mengampuni kamu juga.

Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Tuhan juga tidak akan mengampuni kesalahanmu”

Sulit untuk dilakukan? Tentu saja. Tuhan tidak pernah menjanjikan jalan yang mudah, atau Injil yang sederhana, atau standar yang rendah, atau norma yang rendah. Harganya mahal, tetapi hal-hal yang diperoleh semuanya sepadan dengan harganya. Tuhan sendiri memberikan pipi-Nya yang lain; Dia membiarkan diri-Nya dipukuli dan dihajar tanpa bantahan; Dia menderita segala macam penghinaan namun tidak mengucapkan sepatah kata kutukan pun.

2. Pengampunan kita terhadap orang lain haruslah dari hati dan sepenuhnya.

Perintah untuk mengampuni dan kutukan yang menyertai kegagalan untuk melakukannya tidak dapat dinyatakan dengan lebih jelas daripada dalam wahyu modern kepada Nabi Joseph Smith ini:

“Para murid-Ku pada zaman dahulu mencari-cari kesempatan untuk saling menuduh dan tidak saling mengampuni di dalam hati mereka; dan untuk kejahatan ini mereka menderita dan dihajar dengan hebat. Oleh karena itu, Aku berfirman kepadamu, bahwa hendaknya kamu saling mengampuni, sebab dia yang tidak mengampuni saudaranya atas pelanggaran, tetap dikutuk di hadapan Tuhan; karena di dalam dirinya bersemayam dosa yang lebih besar.

Aku, Tuhan, akan mengampuni orang yang hendak Aku ampuni, tetapi daripadamu diminta untuk mengampuni semua orang. Pelajaran ini berlaku bagi kita dewasa ini. Banyak orang, ketika didamaikan dengan orang lain, berkata bahwa mereka memaafkan, tetapi mereka terus menaruh dendam,

terus mencurigai pihak yang lain itu, terus tidak memercayai ketulusan pihak lainnya. Ini adalah dosa, karena ketika suatu perdamaian telah ditetapkan dan ketika pertobatan telah diakui, masing-masing hendaknya memaafkan dan melupakan, membangun segera pagar-pagar yang telah dirusak, dan memulihkan kembali kerukunan sebelumnya. Pengampunan berarti pelupaan.

Introspeksi Diri ;

“SUDAH SELESAI DENGAN DIRINYA SENDIRI.”

Pernahkah kita Melihat atau Mengenal seseorang ???

Yang tetap Sabar dan Tenang saat mendapat Musibah Dan sama Tenangnya saat mendapat Keberuntungan. Tetap terkendali dan Sabar saat Difitnah, Diejek dan Dicaci, sebaliknya juga bersikap Tenang saat Disanjung. Tetap Santun dan Rendah hati saat mendapat Kekuasaan atau menjadi Pimpinan begitupun saat menjadi bawahan.

Bersikap biasa saja ketika makan di restoran mewah Dan tidak menolak untuk makan di warung sederhana di pinggir jalan. Tidak bangga saat naik mobil mewah Dan tidak minder saat naik motor atau kendaraan umum. Tidak serakah saat diberi kesempatan kaya, dan tidak mengeluh saat sedang jatuh miskin.

Menggunakan sarana untuk dimanfaatkan sesuai fungsinya, bukan untuk dipamerkan.

Mata mereka sudah tidak silau dan tidak tergoda dengan indahny bungkus atau pernak pernik asesoris.

Memilih teman tanpa membedakan status sosial, gelar atau posisi

Orang-orang seperti ini, adalah orang-orang yang sudah "SELESAI DENGAN DIRINYA SENDIRI."

Sesungguhnya mereka telah memilih arti dari kehidupan

Kakinya menapak bumi dalam menjalani realitas kehidupan, tetapi hatinya sudah berada di 'Langit' dengan selalu terpaut kepada Tuhan dalam sendi sendi kehidupannya

Ego atau ke 'aku' annya sudah Ditaklukkannya.

Buat mereka, Kehidupan di atas bumi yang mereka jalani adalah Amanah dari Tuhan yang Maha Agung, sebagai Bekal surga akhir nanti

Tampilan orang-orang seperti ini Mungkin Kurang seru atau Kurang Asik dan Tidak Banyak orang-orang seperti ini.

Tapi carilah mereka Dan jadikan mereka SAHABAT SEJATI..

Bila tak kau tidak menemukannya, maka JADILAH MEREKA...!!

Semoga hal ini bisa menjadi perenungan bagi kita bersama dalam mengarungi perjalanan kehidupan yang tengah kita jalani.

Teriring doa, Semoga Tuhan memberkati segala niat baik kita bersama

Dan semoga Kebahagiaan dan Kesejahteraan senantiasa Menyelimuti kita semua

QUOTE :

Berbicaralah lebih sedikit daripada yang anda ketahui, Tunjukkanlah lebih sedikit dari yang anda punya. Selalu rendah hati. Jangan berbicara kalau tidak diminta, Jangan makan sebelum mempersilahkan orang lain disampingmu, Jangan duduk sebelum dipersilahkan terutama didepan, karena sudah dipersiapkan untuk tamu yang lebih terhormat dari kita.

20. BERSYUKUR ATAS SEGALA HAL (SUKACITA DAN DUKACITA)

Apa manfaat bersyukur dalam kehidupan ? Bersyukur itu memberikan kepada kita yang kurang menjadi cukup, yang miskin menjadi cukup, yang cukup jadi berlebih, yang sakit menjadi sehat, yang musibah bisa selamat. "Karena Allah kami nyanyikan puji-pujian sepanjang hari, dan bagi nama-Mu kami mengucapkan syukur selama-lamanya." (Mazmur 44:9) Rasa syukur adalah karunia Tuhan yang luar biasa, karena mengucapkan syukur dapat menolong kita untuk bisa menghargai apa yang Tuhan buat dan kerjakan bagi kita, bahkan jika kita berada pada situasi yang sangat buruk sekalipun. Bacaan dari renungan firman Tuhan kali ini, dinyanyikan oleh Daud ketika ia dalam pelarian. Daud sedang dikejar-kejar oleh raja Saul dan dikelilingi oleh rasa takut yang luar biasa, karena Saul berusaha untuk membunuhnya.

Kondisi Daud saat itu benar-benar seperti telur di ujung tanduk, karena di mana pun Daud bersembunyi, selalu saja ada orang Saul yang melihatnya dan maut seakan mengancamnya dari segala arah. Namun, dalam situasi yang menakutkan itu, Daud mengambil sikap untuk mengucapkan syukur kepada Tuhan. Bagaimana dengan kita? Apakah kita juga senantiasa mengucapkan syukur kepada Tuhan? Mengucapkan syukur bukan hanya karena kita memiliki kehidupan yang selalu baik, tetapi rasa syukurlah yang membuat hidup kita bahagia dan lebih baik walaupun berada pada situasi yang tidak kita inginkan. Dengan bersyukur

kita sanggup menjalani kehidupan dengan baik, bahkan membuat kita memiliki hubungan yang lebih baik dengan Tuhan maupun dengan sesama, memiliki sikap yang lebih positif, dan mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih besar dalam hidup kita. Rasa syukur mungkin tidak sekaligus mengubah keadaan yang sulit menjadi baik, tetapi rasa syukur akan mendatangkan damai sejahtera dalam hati orang yang bersyukur.

Bersyukur untuk Segala Hal

Tetapi ada yang mungkin mengatakan, “Saya harus bersyukur untuk apa ketika kehidupan saya berantakan?”

Mungkin berfokus pada untuk yang kita syukuri adalah pendekatan yang salah. Sulit untuk mengembangkan sikap bersyukur jika kita berterima kasih hanya berdasarkan jumlah berkat yang kita miliki. Memang betul, penting untuk sering “menghitung berkat kita” dan siapa pun yang telah melakukan ini tahu ada banyak berkat tetapi saya tidak yakin Tuhan mengharapka kita untuk kurang bersyukur pada saat-saat pencobaan daripada saat-saat berkelimpahan dan hidup nyaman. Sebetulnya, kebanyakan rujukan tulisan suci bukan berbicara mengenai bersyukur untuk segala sesuatu melainkan menyarankan untuk memiliki rasa atau sikap bersyukur secara keseluruhan.

Adalah mudah untuk bersyukur untuk segala sesuatu ketika kehidupan tampaknya sesuai dengan keinginan kita. Tetapi bagaimana dengan masa-masa ketika apa yang kita harapkan tampaknya jauh dari jangkauan?

Bolehkah saya menyarankan agar kita mempertimbangkan rasa syukur sebagai watak, gaya hidup yang tidak terpengaruh oleh situasi saat ini? Dengan perkataan lain, saya menyarankan bahwa alih-alih “bersyukur untuk segala sesuatu,” kita berfokus untuk “bersyukur dalam keadaan kita” apa pun keadaan itu. Karena itu, apa pun yang terjadi dalam hidup kita, tetaplah bersyukur, dalam

segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam hidupmu.

NKB. 133 - Syukur Padamu, Ya Allah

Syair: Thanks to God!; August Ludvig Storm

Terjemahan Inggris: Norman Johnson

Terjemahan: Tim Nyanyian GKI

Lagu: John Alfred Hultman

1. Syukur padaMu, ya Allah, atas s'gala rahmatMu;
Syukur atas kecukupan dari kasihMu penuh.
Syukur atas pekerjaan, walau tubuhpun lemban;
Syukur atas kasih sayang dari sanak dan teman.
2. Syukur atas bunga mawar, harum, indah tak terp'ri.
Syukur atas awan hitam dan mentari berseri.
Syukur atas suka-duka yang 'Kau b'ri tiap saat;
Dan FimanMulah pelita agar kami tak sesat
3. Syukur atas keluarga penuh kasih yang mesra;
Syukur atas perhimpunan yang memb'ri sejahtera.
Syukur atas kekuatan kala duka dan kesah;
Syukur atas pengharapan kini dan selamaNya!
Tidakkah kita memiliki alasan untuk dipenuhi dengan rasa syukur, terlepas apa pun keadaan kita?

Refleksi Diri

1. Dalam situasi yang bagaimanakah kita harus mengucap syukur?
2. Apa yang membuat kita ingin mengucap syukur?
3. Apa yang kita dapatkan ketika kita mengucap syukur?

QUOTE :

Tetapkanlah pilihan untuk senantiasa mengucap syukur sekalipun situasi sangat tidak memungkinkan untuk bersyukur menurut pandangan dunia

Mengucap syukur akan memberikan kedamaian yang membuat kita tetap tenang untuk menemukan solusi dari setiap masalah kita, dan dengan bersyukur kita juga telah melakukan kehendak Allah, dan hal itu tentu menyenangkan hati Tuhan.

Bersyukur dalam keadaan apa pun adalah tindakan beriman kepada Allah.

Rasa syukur sejati adalah ungkapan pengharapan dan kesaksian. Itu datang dari mengakui bahwa kita tidak selalu memahami cobaan-cobaan hidup tetapi percaya bahwa suatu hari nanti kita akan memahaminya.

21. MEMBERI TANPA BALASAN

Kapan kamu memberi ? Kepada siapa anda memberi ? Berbuat baik dalam kesempatan apa pun mungkin akan terasa sulit bagi sebagian orang. Terutama orang yang terbiasa untuk bersikap cuek pada lingkungan sekitar dan hanya mementingkan urusannya sendiri. Berbuat baik juga merupakan sebuah tantangan tersendiri jika selama ini kamu terbiasa mengharapkan balasan atas setiap tindakan yang kita lakukan. Kebiasaan seperti ini memang manusiawi.

Beberapa Perbuatan baik tanpa mengharap balasan;

1. *Setiap yang kamu lakukan akan berbalik ke dirimu sendiri, termasuk berbuat baik*

Apa yang kita tanam, itulah yang akan kita tuai. Jika menanam bibit bunga, tentu yang akan tumbuh adalah bunga juga kan? Begitulah perumpamaan dari setiap tindakan kita terutama berbuat baik. Entah kepada siapa pun kita berbuat baik, suatu saat kebaikan itu akan berbalik kepada kita dan bisa jadi dari orang yang berbeda.

2. *Biasakan berbuat baik akan membuat kamu lebih positif menjalani hari-harimu*

Kebaikan yang kamu lakukan akan membuat kita menjadi sosok yang selalu positif. Baik secara tindakan maupun pola pikir. Sisi positif dalam diri kita ini akan membuat kita juga selalu termotivasi untuk menghasilkan hal-hal positif bagi diri kita dan orang sekitar kita. Kita bisa jadi panutan bagi orang sekitar.

3. *Tanpa kita sadari, kita akan jarang ditimpa kesulitan, semua itu karena perbuatan baikmu*

Orang yang selalu berbuat baik biasanya hidupnya seolah selalu enak. Meskipun pasti ditimpa masalah, tapi selalu ada solusi menyenangkan yang tidak memberatkan hidupnya.

4. *Mengharap balasan hanya akan membuat kita gampang kecewa*

Berharap kepada manusia, hanya akan menimbulkan kekecewaan yang bisa menyakiti diri kita sendiri. Maka dari itu, kita wajib meminimalisir pengharapan kepada orang lain. Setiap perbuatan baik yang kita lakukan sebaiknya kita niatkan untuk diri sendiri saja. Dengan begitu kita sendiri juga jadi lebih bahagia.

5. *Kebaikan itu akan menjadi kepribadian yang melekat pada diri kita.*

Jika sudah terbiasa dengan berbuat baik, maka hal itu akan melekat didiri kita dan jadi semacam kepribadian yang akan selalu ada dan sulit dihilangkan. Kepribadian seperti ini akan membuat kita dicap sebagai orang baik dan berbagai kebaikan juga selalu berada di sekitar kita.

QUOTE :

Teruslah berbuat baik, mumpung masih ada waktu, karena kebaikan tersebut akan kembali kepada kita. Makin banyak memberi maka makin banyak datang rejeki dan kita tidak akan kekurangan.

22. MENYEMBAH SATU TUHAN DALAM HIDUP

Apakah kita masih mempunyai Tuhan yang lain ? Apabila kita masih mempercayai ada Tuhan yang lain dalam hidup kita, berarti kita sudah melukai hati Tuhan sebagai Tuhan Yang Maha Esa, yang menciptakan kita dan seisi Bumi ini. Tuhan hanya satu yakni Tuhan bagi yang hidup dan Tuhan bagi yang mati, Dia Maha Kuasa. Dialah Alfa dan Omega (Awal dan Akhir), Dia hidup selamalamanya dan Tidak Berubah, Jadi kalau menyembah banyak Tuhan, maka hidup kita tidak bisa bahagia.

Jadi faham Monoteisme adalah kepercayaan bahwa Tuhan hanya satu dan berkuasa penuh atas segala sesuatu. Jenis monoteisme ini terbagi menjadi monoteisme praktis, monoteisme spekulatif, monoteisme teoritis, maupun monoteisme murni. Monoteisme praktis merupakan kepercayaan terhadap satu Tuhan yang dipuja, tetapi tidak mengingkari keberadaan dewa-dewa lain. Monoteisme spekulatif merupakan kepercayaan yang meyakini adanya satu dewa yang awalnya terdiri dari dewa-dewa lain yang kemudian menyatu hingga hanya tersisa satu. Monoteisme teoritis merupakan paham yang mempercayai bahwa Tuhan itu esa dalam teori, tetapi dalam praktiknya mempercayai Tuhan yang jumlahnya lebih dari satu. Sedangkan monoteisme murni adalah paham yang menyatakan bahwa Tuhan itu esa dari segi jumlah dan sifat dalam teori, praktek, pemikiran maupun penghayatan.

Terdapat berbagai bentuk kepercayaan monoteis, termasuk:

Teisme, istilah yang mengacu kepada keyakinan akan tuhan yang 'pribadi', artinya satu tuhan dengan kepribadian yang khas, dan bukan sekadar suatu kekuatan ilahi saja.

Deisme adalah bentuk monoteisme yang meyakini bahwa tuhan itu ada. Namun, seorang deis menolak gagasan bahwa tuhan ini ikut campur di dalam dunia. Jadi, deisme menolak wahyu yang khusus. Sifat tuhan ini hanya dapat dikenal melalui nalar dan pengamatan terhadap alam. Karena itu, seorang deis

menolak hal-hal yang ajaib dan klaim bahwa suatu agama atau kitab suci memiliki pengenalan akan tuhan.

Teisme monistik adalah suatu bentuk monoteisme yang ada dalam Hindu. Teisme seperti ini berbeda dengan agama-agama Semit karena ia mencakup panenteisme, monisme, dan pada saat yang sama juga mencakup konsep tentang Tuhan yang pribadi sebagai Yang Tertinggi, Mahakuasa, dan universal. Tipe-tipe monoteisme yang lainnya adalah monisme bersyarat, aliran Ramanuja atau Vishishtadvaita, yang mengakui bahwa alam adalah bagian dari Tuhan, atau Narayana, suatu bentuk panenteisme, tetapi di dalam Yang Mahatinggi ini ada pluralitas jiwa dan Dvaita, yang berbeda dalam arti bahwa ia bersifat dualistik, karena tuhan itu terpisah dan tidak bersifat panenteistik.

Panteisme berpendapat bahwa alam sendiri itulah Tuhan. Pemikiran ini menyangkal kehadiran Yang Mahatinggi yang transenden dan yang bukan merupakan bagian dari alam. Tergantung akan pemahamannya, pandangan ini dapat dibandingkan sepadan dengan ateisme, deisme atau teisme. Panenteisme adalah suatu bentuk teisme yang berkeyakinan bahwa alam adalah bagian dari tuhan, tetapi tuhan tidaklah identik dengan alam. Pandangan ini diikuti oleh teologi proses dan juga Hindu. Menurut Hindu, alam adalah bagian dari Tuhan, tetapi Tuhan tidak sama dengan alam melainkan mentransendensikannya. Akan tetapi, berbeda dengan teologi proses, Tuhan dalam Hinduisme itu Mahakuasa. Panenteisme dipahami sebagai "Tuhan ada di dalam alam sebagaimana jiwa berada di dalam tubuh". Dengan penjelasan yang sama, panenteisme juga disebut teisme monistik di dalam Hinduisme. Namun karena teologi proses juga tercakup di dalam definisi yang luas dari panenteisme dan tidak menerima kehadiran Yang Mahatinggi dan Yang Mahakuasa, pandangan Hindu dapat disebut sebagai teisme yang monistik.

Penyembahan – untuk mengekspresikan ketaatan pada Tuhan melalui penghormatan, penghargaan, dan pengabdian yang luar biasa. Berilah kepada Tuhan kemuliaan nama-Nya, sujudlah kepada Tuhan dengan berhiaskan kekudusan!

Ada 3 cara praktis dapat menyembah Tuhan:

1. *Menyanyi Lagu Pujian*, ketika hidup berjalan baik, kita harus menyanyikan pujian kepada Allah.
2. *Bersyukur Dalam Doa*, Bapa kami yang di surga, dikuduskanlah nama-Mu". Tidaklah salah untuk meminta pada Tuhan, tetapi hubungan yang sejati itu meliputi memberi dan menerima. Lalu apa yang seharusnya kita berikan pada Allah? Penghargaan, rasa hormat, dan rasa syukur kita.
3. *Memberi Kesaksian*, Penulis kitab Ibrani mendorong kita mempersembahkan kurban syukur dengan ucapan bibir yang memuliakan nama-Nya." Tuhan selalu mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia. Bukankah suatu sukacita mengetahui bahwa Tuhan memilih kita untuk suatu tujuan spesifik dalam kerajaan-Nya? Apakah kita secara aktif bersaksi tentang kebaikan Tuhan?

QUOTE :

*Tetap Setia kepada Tuhan Yang Maha Esa, maka hidup kita
Berbahagia, karena segala sumber
yang kita butuhkan berasal dari Tuhan yang Esa, jangan ada
berhala dalam diri kita masing-masing.*

V. PENUTUP

Terimakasih kepada Saudara-Saudariku yang sudah mensupport dalam penyelesaian buku 22 Inspirasi Bahagia Dalam Hidup untuk membangun karakter Bahagia ini, walaupun sibuk dalam menyelesaikan Tugas Disertasi, tapi ada dorongan kuat untuk menuliskan apa yang mengganjal dihati ini, sebagai jawaban atas pergumulan hidup yang saya alami.

Kenapa harus judulnya 22 Inspirasi Bahagia Dalam Hidup karena angka 2 adalah genap artinya "**Berpasangan**" saling melengkapi satu dengan yang lain, seperti kaki kanan dan kaki kiri, tangan kanan dan tangan kiri, telinga kanan dan telinga kiri, mata kanan dan mata kiri, lobang hidung ada kanan ada kiri tujuannya agar seimbang, jadi supaya bisa bahagia harus seimbang jasmani dan rohani, rumah tangga ada suami dan ada istri. Jadi jumlah 22 itu terdiri dari satu angka 2, dan satu angka 2 lagi, jika dibalik menjadi gambar hati (cinta) itulah cinta kasih kehidupan yakni, suka dan duka, kaya dan miskin, susah dan gembira, sehat dan sakit, hidup dan mati, hitam dan putih, pendek dan panjang, kecil dan besar, ada depan dan belakang, ada cepat dan ada lambat, jadi kehidupan ini sudah diciptakan Tuhan semua itu seimbang, tinggal kita menyikapi keadaan, yang perlu bagi kita tetap menjaga keseimbangan.

Dan buku Inspirasi Bahagia dalam hidup ini didasari dengan pola hidup Seimbang, artinya energi yang keluar harus sama dengan energi yang masuk seperti hasil kalau mau hasil banyak berarti pengorbannya harus besar, hampir tidak ada hasil tanpa pengorbanan. Tiada gading yang tak retak, itulah sebuah kata yang harus disampaikan, karena dalam penulisan buku 22 Inspirasi Bahagia Dalam Hidup dengan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan serta pengalaman sehingga banyak kekurangan, baik dalam penyusunan kata dalam kalimat sehingga kurang dipahami oleh pembaca yang budiman. Sangat

diharapkan masukan kritik dan saran kepada penulis agar lebih menyempurnakan isi buku ini dimasa yang akan datang.

Atas partisipasinya untuk mempunyai buku ini, saya mengucapkan banyak terimakasih, semoga dapat bermanfaat dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan kendala dan tantangan. Pada masa Covid-19 kita merasakan semua serba terbatas, patut kita syukuri bisa kita lewati dengan super hati-hati dengan prinsip 3 M (Memakai Masker, Menjaga Jarak, Mencuci Tangan) bahkan 5 M (Memakai Masker, Menjaga Jarak, Mencuci Tangan, Menghindari Kerumunan, Mengurangi mobilitas) itulah kebahagiaan bersama yang dikaruniakan Tuhan Yang Maha Kuasa.

VI.GLOSARIUM

1. Alfa : Awal
2. AQ : (Adversity Qution) : Kecerdasan Daya Juang/Ketahanan
3. Attitude : Perilaku
4. Awareness : Kesadaran
5. Bahagia : Keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan)
6. Becoming self : Perwujudan diri
7. Berdamai : Baik kembali; berhenti bermusuhan
8. Berkomunikasi : Menjalinkan hubungan pembicaraan dengan orang lain
9. Bersyukur : Memuliakan Tuhan atas pemberian Tuhan
10. Bohong : Tindakan yang dilakukan biasanya untuk menutup kesalahan yang diperbuat.
11. Conscious Mind : Pikiran sadar (adalah proses mental yang disadari dan bisa dikendalikan dan kita tidak menyadarinya.
12. Deisme : Pandangan hidup atau ajaran yang mengakui adanya Tuhan sebagai pencipta alam semesta, tetapi tidak mengakui agama karena ajarannya didasarkan atas keyakinannya pada akal dan kenyataan hidup
13. Empati : Kemampuan diri dalam memahami perasaan orang lain
14. EQ : (Emotional Quotient) : Kecerdasan Emosi/Perasaan
15. Fixed mindset : Pola Pikir yang tetap
16. Gesture : Bahasa tubuh
17. Give and take : Memberi dan Menerima

18. Growth mindset : Perkembangan Pola Pikir.
19. Hati Nurani : Hati yang telah mendapat cahaya Tuhan; Perasaan hati yang murni dan yang sedalam-dalamnya;
20. Inner Life : Kehidupan Batin
21. IQ : (Intelligence Quotient) : Kecerdasan Intelektual
22. Irihati : Merasa kurang senang melihat kelebihan orang lain
23. Kebahagiaan : Kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin
24. Kejujuran : Sifat (keadaan) jujur; Ketulusan (hati); Kelurusan (hati)
25. Kesempurnaan : Perihal atau keadaan yang sempurna
26. Kesombongan : Sombong; Keangkuhan; Kecongkakan; Takabur
27. Komitmen : Perjanjian (keterikatan) untuk melakukan sesuatu; kontrak
28. Learn : Belajar
29. Membandingkan : Dua benda (hal dan sebagainya) untuk mengetahui persamaan atau selisihnya;
30. Memberi : Menyerahkan (membagikan, menyampaikan) sesuatu
31. Mengandalkan : Menaruh kepercayaan kepada; Menjamin akan kesanggupan, Kekuatan, atau Kemampuannya.
32. Menyembah : Menghormati dengan mengangkat sembah: Memuja (sesuatu sebagai Tuhan atau dewa)
33. Mindset : Pola pikir yang terbentuk dari keyakinan, pengalaman, perjalanan, perilaku, juga

- kebiasaan yang mempengaruhi cara berpikir
34. Misi : Cara untuk mencapai tujuan (Visi)
35. Multiple Selves : Identitas diri kita yang berbeda beda
36. Omega : Akhir
37. Optimis : Sikap yang mempunyai hal-hal positif dan penuh motivasi
38. Overconfidence : Terlalu percaya diri
39. Panteisme : Ajaran yang menyamakan Tuhan dengan kekuatan-kekuatan dan hukum-hukum alam semesta; Penyembahan (pemujaan) kepada semua dewa dari berbagai kepercayaan
40. Perselingkuhan : Perbuatan curang kepada orang lain. Baik cinta maupun uang.
41. Persoalan : Pergumulan atau Masalah yang dihadapi
42. Positif : Bertambah, Keberuntungan, Kebaikan
43. Reflective Self : Cermin diri
44. Re-learn : Belajar ulang
45. Self Esteem : Menghargai diri sendiri, dan identitas diri kita yang berbeda beda (multiple selves).
46. Skills : Keterampilan
47. Social self : Pribadi sosial
48. Sombong : Menghargai diri secara berlebihan; congkak; pongah:
49. SQ (Spritual Quotient) : Kecerdasan Keagamaan
50. Subconscious Mind : Pikiran bawah sadar adalah proses mental yang berfungsi secara otomatis
51. Sukses : Keberhasilan yang dicapai dari satu proses ke proses berikutnya.
52. Teisme : Ilmu yang mengajarkan adanya Tuhan
53. Titik Nol : Titik Awal (kondisi hampa)
54. Titipan : Ditaruh sebentar, sementara

55. Unlearn : Tidak dipelajari
56. Visi : Tujuan yang hendak dicapai dengan cara yang jujur dan Benar

VII. DAFTAR PUSTAKA

1. Hadi H, (2014), *Jangan lupa Bahagia*, Cetakan Pertama, Juni 2014, PT. Gramedia, Jakarta.
2. Setiyawan IW,(2011), *32 Strategi Bahagia*, Cetakan ke 5, 2015, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
3. Arswendo Atmowiloto, (2001), *Keluarga Bahagia*, Penerbit Grasindo, Jakarta.
4. Ken Keyes, Jr, (2003), *Resep-Resep Kebahagiaan*, Penerbit Yayasan Pustaka Nusantara, Yogyakarta.
5. Ki Ageng Suryomentaran, (1990), *Filsafat Hidup Bahagia*, Edisi II,Cetakan I, Penerbit CV.Haji Masagung, Jakarta.
6. Les & Leslie, (2005), *Percakapan Bantal Bagi Suami Istri*, Penerbit Metanoia, Jakarta.
7. Sinamo J (2008), *8 Etos Kerja Profesional*, Cetakan kedelapan, Januari 2008, PT. Malta Printindo, Jakarta.
8. Siahaan Matdio, (2021), *Kerja-Kerja-Kerja Maju*, Cetakan Pertama, Maret 2021, WADE GROUP, Surabaya.
9. Siahaan Matdio, (2019), *7 Mutiha Na Arga (Pedoman Hidup Bermakna)*, Cetakan Pertama, Agustus 2019, PT. Raja Grafindo Persada, Depok.
10. Sudarminto,(1997) *Menciptakan, Meningkatkan & Memelihara TEAMWORK, Teori & Praktek (T&P)*, Depok.
11. Sthepen R Covey, *The 8th Habit*, Gramedia, Jakarta, 2005.
12. Mittal Rakesh K, (2005), *Sukses dengan Berpikir Positif*, Penerbit PT. Bhuana Ilmu Populer, Jakarta
13. Kaswan,2013,*Leadership and Teamworking*, Alfabeta, Bandung.
14. Slamet Ardyanto, (2016), *High Impact Leadership*, Penerbit PT. Mitra Sinergi International, Bekasi.
15. Jhon Mc Grath, (2000), *Anda Juga Bisa Hebat*, Penerbit Gramedia, Jakarta.

16. Erwin Tenggono, (2011), *Be a great Leader*, Penerbit PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
17. Tatty S.B. Moeldrajat, (2011), *Breaking the Success Code*, Penerbit. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
18. Linggar Edward & Peggy, (2007), *New Born to be a Winner*, Penerbit PT. Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.
19. <https://www.fimela.com/lifestyle/>
20. <https://www.gramedia.com/best-seller/kecerdasan-intelektual/>
21. : <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/01/05/173000120/4-dampak-buruk-perselingkuhan-bagi-kesehatan-mental?page=all>
22. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/gak-mengharap-balasan-saat-berbuat-baik-c1c2?page=all>

VIII. TENTANG PENULIS



Aku, Bodaga Matdio Siahaan, lahir hari, Senin 13 April 1970 di Sitonggitonggi, Desa Sibide Timur , Kecamatan Silaen, Kabupaten Toba, Sumatera Utara. Bapa St. Ruben Bisara Siahaan (+)/Op. Robin Doli dengan Ibu Enti br Sitorus /Op. Robin Boru. Kami tiga orang bersaudara kandung, dua laki-laki dan satu perempuan. aku anak bungsu. Nomor 14 (empat belas) dari silsilah nenek moyang kami Ompu Somba Debata Siahaan. Istriku Bidan Dorma br Tambunan, AmKeb, Lahir 20 Februari 1969 di Desa Nagasari, Kecamatan Lintong Ni Huta, Kabupaten Humbang Hasundutan, Sumatera Utara. Istri saya berprofesi sebagai Bidan. Kami mempunyai Empat anak dua laki-laki dan dua perempuan. Anak pertama bernama Elisabeth Dioma br Siahaan,SP dari Universitas Brawijaya, yang kedua Yoshua Nobel Siahaan, SPi.,MT dari Universitas Riau, yang ketiga Lusiana Kaisha br Siahaan,STr.AB dari Politeknik Udayana, yang keempat Mori Brainer Christoper Siahaan, kuliah di Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Jawa Tengah

WORK EXPERIENCES

6 Juni 2020 –2024 Ketua Badan Audit Ressort HKBP Maranatha Tambun

1 Mei 2020-31 April 2024 Wakil Ketua CUM Anugerah Bekasi

1 April 2016 – 31 April 2020 Ketua Koperasi CUM Anugerah Bekasi

1 April 2016 – 31 April 2020 Ketua Koperasi CUM Anugerah Bekasi

1 April 2016 – 31 April 2020 Auditor Keuangan HKBP Distrik IX Bekasi

1 Maret 2017- 1 April 2018 Manager HRD PT. Hotmal Jaya Perkasa

01 Nop 2011 – 31 Dec 2014 Manager PPIC & Purchase Dept PT.
Mesindo Putra Perkasa
01 April 2011 – Oct 2011 Manager PPIC Dept PT Priuk Perkasa
Abadi
01 Oct 2010 – Maret 2011 General Manager PT Putra Alam
Teknologi
01-Jul 2010 – Sept 2010 Manager PPIC Dept PT. Arlene Jaya
Mandiri
01 Agt 2002 ~ Jun 2010 Manager Material Control Dept PT.
Yamaha Motor Indonesia
01 Des 2000 ~ 2002 Supervisor TPM Production, PT. Yamaha
Indonesia Motor Mfg
01 Apr 1993 ~ 1999 Staff Maintenance for Ordering Local and
Import Spare Part
01 April 1991 ~ 1993 Quality Control Operator
01 Okt 1989 ~ 1991 Production Operator

ACADEMIC BACKGROUND

POLYTECHNIC GUNA KARYA INDONESIA, BEKASI (Pengantar Akuntansi, Akuntansi Biaya, ,ALK)
STIE KALPATARU, BEKASI (Anggaran Perusahaan, Akuntansi Biaya, Pasar Uang & Modal, BLK)
STIE TRI BAKTI, BEKASI (Akuntansi Manajemen, Akuntansi Biaya)
STIE INDONESIA, JAKARTA (Akuntansi Biaya, Manajemen Keuangan, SIA)
UNIVERSITAS SATYA NEGARA INDONESIA (Pengantar Manajemen, Akuntansi Manajemen, Pengantar Pajak)
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAYA, BEKASI (Manajemen Keuangan, Akuntansi Biaya, Bank dan Lembaga Keuangan Non Bank, Audit Sektor Publik, SDM, Audit Internal, Kebanksentralan)

Kepangkatan/Golongan : Lektor/Penata Muda Tk I, III-C
SERDOS No : 18103103603807

EDUCATION ;

2020 - Mahasiswa S-3 in Pakuan University Bogor, Majoring Financial Management

2006 ~ 2008 Magister Management from UBHARA JAYA, Jakarta, Majoring Financial Management

1992 ~ 1997 STEI Indonesia Jakarta, Majoring Accounting

1986 ~ 1989 Senior High School, SMA Katolik Balige, North Sumatera

1983 ~ 1986 Yuniior School, SMPN Silaen

1977 ~ 1983 Elementary School, SDN Parpatihan

RESEARCH

1. Pelaksanaan Biaya Standar untuk Pengendalian Biaya Produksi PT. Yamaha Motor di Jakarta.
2. Pengendalian Persediaan Raw Material Wire di PT. Yamaha Motor Electronics Indonesia di Bekasi
3. Analisa Perencanaan dan Pengendalian Persediaan Bahan Baku pada PT. HowsanindoIndustry Mfg.
4. Pengaruh CRM dan Tarif bagi Pengguna Gojek di Kota Bekasi 2019
5. Pengaruh Gaya Kepemimpinan Kepala Desa, Kompetensi Aparatur Desa dan partisipasi masyarakat terhadap keberhasilan pembangunan di desa Sriamur, Kec Tambun Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, Nopember 2020
7. Analisis laporan Keuangan dalam meningkatkan Kinerja Keuangan pada Koperasi Simpan Pinjam CUM Anugerah, Duren Jaya Bekasi, Maret 2021.
8. Pengaruh Pemanfaatan Sampah terhadap Peningkatan Pendapatan Warga di RW 003 Harapan Baru, Kota Bekasi, Oktober 2021 .

9. Analisa SWOT Klinik Citra Medika untuk mengambil Kebijakan tahun 2024
10. Pengaruh Literasi Keuangan dan Motivasi terhadap Minat Menabung di SMPS BTB Tambun, 2022

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Sosialisasi Kewirausahaan di. Desa Srimukti Bekasi 2016
2. Ekonomi Kreatif Dongkrak Kesejahteraan Keluarga Desa Sriaumur Bekasi 2017
3. Sosialisasi Manajemen Safety dan Manajemen Resiko di PT. Aryos Logistik 2019
4. Penyuluhan membuat Laporan Keuangan Koperasi Imigrasi Bogor, 2018
5. KKN Tematik II di Desa Lumbang, Sumber Harapan di Kab. Sambas, Kalbar, 2019
6. Kualitas Pembuatan Laporan Keuangan, Akuntansi untuk Usaha Kecil di Desa Sumber Jaya Tambun, Bekasi, 2020
7. Penyuluhan Sistem Penanaman Hidroponik di Desa Teluk Pucung, Bekasi, 2020
8. Sosialisasi Masyarakat untuk meningkatkan Niat Kewirausahaan pada masa Pandemi Covid-19 di Desa Mekarsari, Kec. Tambun Selatan, Kab. Bekasi 2020
9. Sosialisasi Membuat Laporan Keuangan dan Kiat Kewirausahaan di Desa Jati Asih, Bekasi, 2020
10. Pelatihan Pajak E-Filing untuk pelaporan Pajak PPh 21 bagi Masyarakat RT.007/RW 05 Kel. Bahagia, Kec Babelan, Bekasi, Jawa Barat Maret 2021.
11. Edukasi Pembukuan Bisnis UMKM bagi Masyarakat RT.014/RW.06 Desa Babelan Kota, Bekasi, Jawa Barat, 27 Maret 2021.
12. Pelatihan Kewirausahaan dan Laporan Keuangan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga, RT.002/rw.003, Kel. Harapan Baru, Kec Bekasi Utara, Kota Bekasi, April 2021.

13. Pelatihan Pembuatan Laporan Keuangan UKM di RW 022 Sumber Jaya, Tambun Selatan, Bekasi, Jawa Barat, Feb 2022.
14. Sosialisasi Pencegahan Penyebaran varian baru Omicron XBB, Covid 19 kepada Masyarakat di RW 020, Sumber Jaya, Tambun Selatan, Bekasi. Pada hari Senin, 19 Desember 2022.

BUKU

1. Modul Bank dan Lembaga Keuangan Non Bank, 2017
2. Buku Praktikum Akuntansi Biaya, 2017
3. Buku Praktikum Manajemen, 2017
4. Buku Buku Rampai Semangat Publikasi dalam Membangun Negeri, 2017
5. Buku 7 Mutiha Na Arga, 2019
6. Buku Kerja-Kerja-Kerja Maju 2021
7. Buku Ajar Analisis Laporan Keuangan 2021
8. Buku Pengantar Manajemen Keuangan, 2022

HKI

1. Modul Kuliah Bank dan Lembaga Keuangan Non Bank No. EC00201857120, 4 Desember 2018
2. Praktikum Akuntansi Biaya No. EC00201857770, 7 Desember 2018
3. Praktikum Akuntansi Manajemen No. EC00202165791, 17 NopeseMBER 2021
4. Buku 7 Mutiha Na Arga No. EC00202165792, 17 NopeseMBER 2021
5. Buku Analisis Laporan Keuangan No. EC00202165793, 17 NopeseMBER 2021

JURNAL LOKAL

1. Evaluation of Internal Control to Salary in PT. X at Bekasi, 2020, KIA VII, UBJ

2. Meningkatkan Daya Saing Sektor Riel Di Era Masyarakat Ekonomi Asean *Jurnal Riset Ekonomi Dan Manajemen* 16 (2), 275-286
3. Diseminasi Teknologi Produksi Site Sambas Di Desa Lumbang, *Jurnal Abdimas (Pengabdian Kepada Masyarakat) Ubj* 2 (2)
4. Analisis Pengaruh Harga Dan Promosi Terhadap Peningkatan Penjualan Tiket Pada PT. XYZ Tours & Travel” *MPU PROCURATIO* 1 (1 April), 32-39
5. Penerapan Penghitungan Pajak Dan Pencatatan Serta Pelaporan Pajak Bumi Dan Bangunan Apartemen X. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT* 3 (1), 121-134
6. Peran Akuntan Dalam Mewujudkan Sustainable Development Goals Di Era Ekonomi Digital Pada KIA-V. *Konfrensi Ilmia Akuntansi - V*
7. Kewirausahaan Ekonomi Kreatif Dongkrak Kesejahteraan Keluarga Matdio Siahaan, S.E., M.M, Ridwan Anwar, S.E., M.M, Indra Lubis, S.H, *Surat Kabar Amunisi, Siup Nomor ; 03452-03/Pk/1.824.271*
8. Strategi Pembangunan Ekonomi Dengan Modernisasi Pertanian Dan Industrialisasi. *Semangat Publikasi Dalam Membangun Peradaban Negeri 1 (Wade)*, 202-226 (25)
9. Inovasi Teknologi Dan Kewirausahaan Dalam Memperkuat Daya Saing Bangsa, *Seminar Multi Displin Ilmu*
10. Meningkatkan Daya Saing Bangsa Melalui Pendidikan Kreatif, *Pusat Kajian Ilmu Ekonomi (PUSKANOMI)*
11. Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Dunia Pendidikan, *Jurnal Karya Ilmiah Ubhara Jaya*, 2019

12. Analisis Kinerja Keuangan Menggunakan Analisis Ratio dan DUPONT System pada PT. Unilever Indonesia tahun 2015-2016 di MPU PROCURATIO- Jurnal Penelitian Manajemen 2020
13. Analisis Efektifitas Pelaksanaan Pemeriksaan Pajak dalam Upaya Meningkatkan Target Penerima Pajak di MPU PROCURATIO – Jurnal Penelitian Manajemen, 2020, MPU Tantular.
14. Analysis of Control Raw Material Inventories Using EOQ method in PT. Sigma Indonesia Mfg diterbitkan oleh Jurnal Ilmiah Management Judicious Vol 1 No.2 2020, pada Desember 2020.
15. Sosialisasi Kiat Penanaman dan Pemasaran Hidroponik untuk meningkatkan pendapatan keluarga kelurahan Teluk Pucung kecamatan Bekasi Utara-Kota Bekasi, diterbitkan pada Jurnal Abdimas UBJ Volume 4 No.1 (2021) Januari 2021.
16. Pengaruh Kinerja Keuangan dan Risiko terhadap Return saham pada perusahaan Consumer Goods Industry yang terdaftar di bursa efek Indonesia periode 2016-2029, diterbitkan oleh GoodWill : Jurnal Penelitian Akuntansi, Vol.3 No.1 Juni 2021, Hal.311-320.
17. Upaya peningkatan pendapatan rumah tangga untuk kesejahteraan keluarga Sakinah pada Desa Srimukti, Kec. Tambun Utara, Kab. Bekasi, Jawa Barat, Journal of Community Service Consortium, Vol.2.No.1 tahun 2021.
18. Penyuluhan masyarakat kewirausahaan dibidang ekonomi kreatif untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga desa Sriamur, Kec. Tambun Utara, Kab. Bekasi, Jawa Barat Jurnal Dedikasi, LL Dikti 3, Jakarta 2022.

JURNAL INTERNASIONAL

1. Effect Of Company Size, Profitability And Solvability Of Delay Audit. SRA Matdio Siahaan, International Journal Of Scientific Research In Science And Technology (IJSRST),2018
2. The Effect Of Transformational Leadership Dimensions on Job Satisfaction and Organizational Commitment: Case Studies in Private University Lecturers, Journal Solid State Technology (SST) Paper ID : ARDA JOURNAL_12216, SCOPUS Q-4
3. Oil Price and Leverage for Mining Sector Companies in Indonesia, International Journal of Energy Economics and Policy (IJEEP), Vol.11 Issue 4,2021, terindeks scopus Q-2.
4. The effect of the Covid 19 Virus and Online Learning on English subjects in Junior High School, Journal of Innovation and Knowledge, Vol.1 No.2, ISSN 2798-3471 (Cetak),ISSN 2798-3641 (Online) Juli 2021.
5. The Influence of credit procedures and quality of service on debtor decisions in credit making (case study at anugrah mega mandiri cooperative Mekarsari Brach), International Journal of Economy, Education and Entrepreneurship (IJE3), Vol.1 No.2, August 2021.
6. The Effect of Productivity and attendance levels on the salaries received by contract workers (Study in Bekasi City education office), Journal of Industrial Engineering & Management Research (JIEMAR), Vol.2 No.4
7. Aplication of drone technology for mapping and monitoring of corn agricultural, Journal International ICISS 2021 by Institut Bisnis dan Informatika Kesatuan Bogor at 23 December 2021.
8. The Effect of Prices and Promotions on Purchase decisions at Shopee (Case study of Bhayangkara University Jakarta Raya, Journal of Economy, Education and Entrepreneurship (IJE3), Vol.1 No.3, E-ISSN:2798-012X, 2021.

9. Syariah Technology financial potenstial to reach non bank financing, Journal Webology, ISSN : 1735-188X

ARTIKEL

1. Mengelola Uang Dalam Keluarga
2. Uruslah Keluargamu
3. Hantu Uang
4. Planning Is Priority
5. Hidup Humble Walaupun Banyak Uang
6. Menerima Gaji Atau Menggaji Diri Sendiri.
7. Sampah Bekas Bernilai Uang, Surat Kabar Pelita Rakyat, Edisi 468/TahunXIII/25 Feb-03 Maret 2019
8. Persiapan Keuangan Dimasa Tua Untuk Hidup Bahagia, Surat Kabar Pelita Rakyat, Edisi 469/TahunXIII/11-17 Maret 2019
9. Cerdas Mengelola Keuangan di tengah Wabah Covid-19. Media Merdeka, Edisi khusus Mei/tahun XVI 2020
10. Investasi tidak sengaja, Pelita Rakyat Edisi;555/tahun XVI/15-21 Maret 2021
11. Kapan Mengajar Anak untuk Menabung, Pelita Rakyat Edisi;558/tahun XVI/5 April-11 April 2021
12. Merencanakan keuangan dimasa muda, Pelita Rakyat Edisi;561/tahun XVI/26 April-2 Mei 2021
13. Pengembangan Credit Union, Pelita Rakyat Edisi;569/tahun XVI/28 Juni-4 Juli 2021-1
14. Pengembangan Credit Union, Pelita Rakyat Edisi;570/tahun XVI/5-11 Juli 2021-2
15. Program CSR bukan hanya lip balm perusahaan, Pelita Rakyat, Edisi;572/tahun XVI/16-22 Agustus 2021-1
16. Program CSR bukan hanya lip balm perusahaan, Pelita Rakyat, Edisi;573/tahun XVI/23-29 Agustus 2021-2
17. Anggaran CSR wajib bagi Perusahaan, Pelita Rakyat, Edisi;574/tahun XVI/30 Agustus-05 September 2021

18. CSR untuk pembangunan berkelanjutan (sustainable development), Pelita Rakyat, Edisi:577/tahun XVI/17 September 2021-1
19. CSR untuk pembangunan berkelanjutan (sustainable development), Pelita Rakyat, Edisi:578/tahun XVI/27 Sep- 3 Oktober 2021-2

TRAINING

1. Training Auditor Internal of ISO – 9001 from AIM Consultant on 11-12 Jul 2002
2. Training Auditor Internal of ISO – 14001-2004 by Inhouse PT. YEID
3. Training TPM and 5S of YIMS PT. YIMM
4. Training “ Train the Trainers “ of J. Ravianto & Associates on 23-24 Jun 2001
5. Training “ Supervisory Management “of Matsushita GEF (YPMG) on 12,13 & 20 Oct 2001
6. Training “ Management P2K3 “of Depnaker Jakarta Timur
7. Training Born To Win di Lembaga Motivasi & Pendidikan Indonesia on 31 Jan – 1 Feb 2004
8. Training Assuransi 2018 di UKRIDA Jakarta.
9. Training Audit Mutu Internal SPMI 2018 di UBJ Bekasi
10. Training Audit Mutu Internal UBJ 2021 oleh UGM

TEMA TRAINER

1. Production Plan & Inventory Control
2. Warehouse Management.
3. Impletansi 5S & Safety, TQM, ISO
4. Management Procurement
5. Coach and Consulting Man Power
6. Basic Leadership Skill
7. Cerdas Mengelola Uang
8. Manajemen Keuangan

NARA SUMBER

1. Mengolah data penelitian dengan SPSS&Analisis Jalur,IAIS Sambas, 2019
2. Teknik Penulisan Jurnal di ATAKI, 2019
3. Digitalisasi Keahlian dengan Penulisan Laporan di Adhi Karya, 2019
4. Pengendalian Pemeriksaan Mutu Pekerjaan Konstruksi di Adhi Karya, 2019
5. Statistical Process Control untuk Reduce Cost di PT. Mitra Sinergi , 2020
6. Sosialisasi Pemahaman Laporan Keuangan sesuai dengan Penggunaan Anggaran Negara di LSM Lapan Tipikor Bekasi, 2020
7. The International Conference on Business and Banking Innovations (ICOBBI) by School Business USM Malaysia and STIE Perbanas Surabaya with Title Increasing the role of Bank Financial Institutions and Non Bank Financial Institutional in Providing Optimal Distribution for Communities during the Covid-19 Pandemic, 2020.
8. Manajemen Keuangan Klinik Masa Pandemic Covid 19-Juli 2021
9. Mengelola Uang dimasa Muda 2021
10. Analisis Efektifitas Penggunaan Anggaran 05 Juni 2021
11. Evaluation of Internal to Salary in PT.X at Bekasi, KIA VII,6-7 Feb 2020
12. Inovasi Pendidikan Berkarakter dan Berbudhi Luhur dalam menghadapi Tantangan dan Persaingan Bisnis di Era Milenial, SAME 2, 17-18 Nopember 2020.
13. Assets Recovery Strategy During Pandemic Position Debt Collector di Mata Hukum dan Sosial Infobank, 26 Juli 2020.
14. Upaya Peningkatan Pendapatan Rumah Tangga untuk Kesejahteraan Keluarga Sakinah pada Desa Srimukti, Kec. Tambun Utara, Kab. Bekasi, Jawa Barat dalam Seminar

Nasional Pengabdian Masyarakat (SNPM) II, Universitas
Ciputra Surabaya, 19 Nopember 2020.

15. Application of Drone Technology for Mapping and Monitoring of
Corn Agricultural Land on 8th ICISS Agustus , 02-04, 2021, by
Institute Bisnis dan Informatika Kesatuan Bogor.

ORGANISASI

1. Anggota ISEI No. 0021-020453
2. Anggota Madya IAI No. 22.008897
3. Anggota ADI No. 0103799
4. Anggota NNLP Society No.10132
5. Anggota Reviewer Ubhara Jaya
6. Anggota Auditor Mutu Internal (AMI) Ubhara Jaya
7. Anggota Assesor BSP P1 Ubhara Jaya
8. Anggota FAME Jakarta.

Terimakasih, Salam POS.
Penulis,

(**St. Matdio Siahaan,SE.,MM.,CPNNLP.,CLMA**)