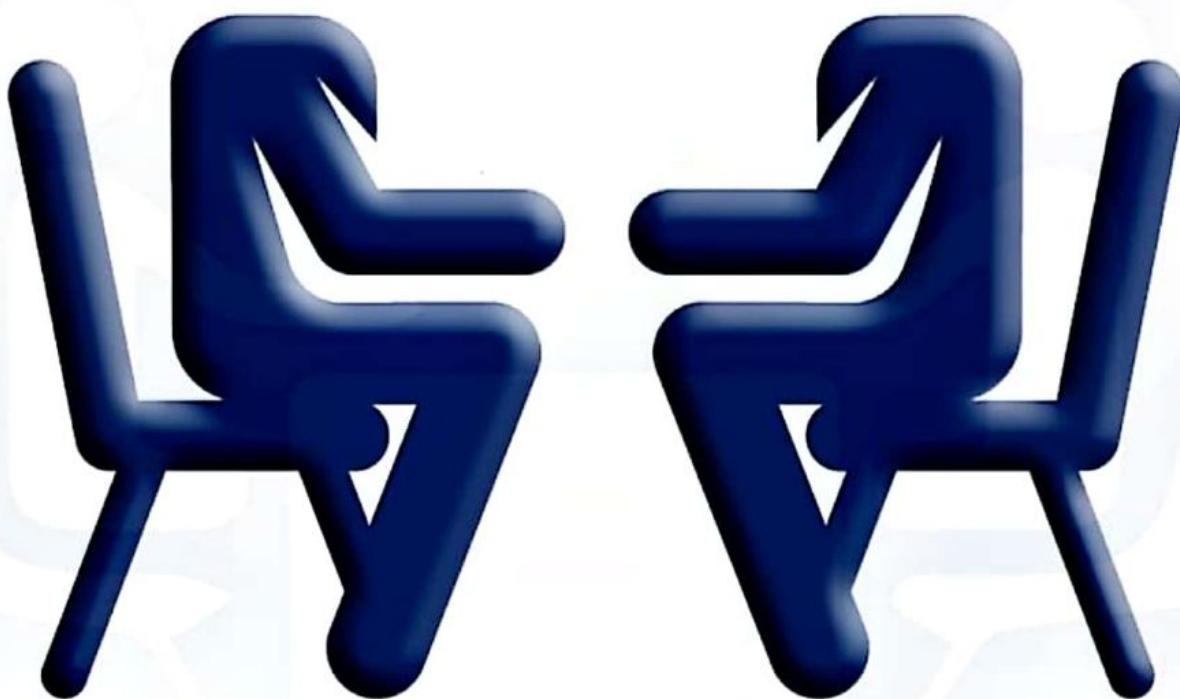




Iwan Rohiman, S.Ag.MM

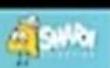


BIMBINGAN & KONSELING

**KELAS
XI**



MENJALIN SINERGI BERSAMA :



Jl. Raya Bogor Km. 24 Cijantung Pasar Rebo Jakarta Timur 13770
Telp. 021-8400387 ext. 127, 128 Fax. : 021-8303325
E-mail : smk1@smk1pbs.sch.id, Website : www.smk1pbs.sch.id



www.smk1pbs.sch.id



smksoedirman1



soedirmantv

MEMBINA PERSAHABATAN SEJATI

A. Apakah Persahabatan Itu ?

Persahabatan adalah hubungan timbal balik antara 2 orang atau lebih yang di dasari atas dasar sukarela untuk berbagai kepentingan tertentu dengan intensitas hubungan yang sangat erat.

Bagaimana sebuah hubungan di katakan sebagai “Persahabatan” ? Sebuah hubungan dikatakan persahabatan jika memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- Saling menyayangi dan berbagi dalam banyak hal
- Saling setia, jujur dan kerjasama yang baik
- Saling berkomunikasi secara intensif
- Saling menjaga rahasia saling percaya dan mengedepankan kejujuran
- Saling membantu terutama saat salah satu mendapatkan kesulitan
- Saling menjaga persamaan hak dan kewajiban
- Saling menghargai adanya perbedaan, baik perbedaan hobi, visi dan status sosial

b. Membina persahabatan agar awet dan lebih bermanfaat.

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam membina persahabatan agar awet dan lebih bermanfaat, diantaranya :

1. Menghormati dan Menghargai, Kalau kita ingin bersahabat dengan seseorang, jangan pernah kita melihat latar belakang orang tersebut. Jangan pernah kita melihat dia dari golongan mana, suku mana, agama apa, dll. Jadi siapapun dia dan apapun latar belakangnya kita harus menghormati dan menghargainya
2. Saling Menjaga Rahasia, Sahabat adalah merupakan tempat kita berbagi dan berkeluh kesah. Tak jarang rahasia pribadi mereka, mereka mau menceritakan sama kita. Untuk itu supaya persahabatan tetap terjaga, kita harus menjaga rahasia itu dan jangan kita sia-siakan kepercayaan sahabat itu yang sudah di berikan kepada kita.
3. Jangan Bermuka Dua, Manusia di dunia ini tak ada seorangpun yang sempurna. Begitu juga dengan sahabat, tak pernah lepas dari yang namanya kesalahan, lupa dan khilaf. Jadi kalau suatu saat nanti sahabat kita melakukan kesalahan baik yang di sengaja maupun tidak, jangan pernah kita membicarakan dia di belakangnya. Apapun dia masalah itu harus di selesaikan dengan baik-baik.
4. Jadilah pendengar yang baik buat teman-temanmu, Jangan pernah sekalipun Anda bersikap menggurui. Memberi nasihat boleh-boleh aja, tapi jangan melakukannya dengan cepat. Pelahan-lahan namun pastikan temanmu itu mendengarkannya.
5. Setiap orang memiliki pribadi yang unik dan khas, Cobalah mengerti bagaimana karakter temanmu. Hormatilah pendapatnya. Walau kadang kalian bisa saling berbeda pendapat dan

keyakinan, namun pasti ada jalan tengah yang bisa ditempuh asal jangan tergesa-gesa memutuskannya.

6. Peliharalah kepercayaan yang telah diberikan oleh teman dekat Anda itu., Kalau yang ini nyambung tuh sama yang sebelumnya, yaitu Saling Menjaga rahasia. Jangan pernah sekali-kali Anda mengobral rahasia teman Anda pada orang lain. Saling jaga rahasia, anggap saja antara kalian ada sebuah permainan yang hanya bisa dimainkan oleh Anda dan teman Anda.
7. Berilah dukungan dan pujilah teman Anda, kesampingkan kesalahannya dan kelemahannya. Memberi dukungan kepada sahabat dalam keadaan apapun itulah yang terbaik. Apalagi saat teman/sahabat kita mengalami suatu masalah yang membuat ia terpuruk, maka kita sebagai sahabatnya harus bisa menghiburnya dan membuat ia ceria kembali. Dukungan dari orang-orang yang berarti bisa menjadi sebuah kekuatan untuknya.
8. Jangan pernah merasa iri kepada temanmu. Kebahagiaannya adalah bahagia milik Anda juga. Ikut berbahagiaan atas keberhasilan teman Anda. Iri itu hanya membawa Anda pada keburukan. Buang jauh-jauh perasaan iri. Kita patut ikut Berbahagia apabila teman/sahabat kita mendapatkan suatu kebahagiaan atau keberhasilan.
9. Dekat bukan berarti harus tergantung satu sama lain. Berikan pertolongan secukupnya. Jagalah ‘jarak’ yang wajar. Mundurlah sedikit bila kita merasa pertemanan sudah terlampau dekat. Sebaliknya, mendekatlah kala kita merasa pertemanan sudah semakin renggang.
10. Sisihkan waktu untuk melakukan kegiatan refresing bersama. Kembangkan sikap toleransi, fleksibelitas, assertive, empati dan belajar saling memahami. Kegitan keluar/liburan dan hang out bareng bisa mendekatkan satu sama lain. Sering-seringlah jalan bareng teman.
11. Jangan pernah ragu untuk minta maaf pada temanmu saat Anda melakukan sebuah kesalahan padanya. Setelah itu berusahalah perbaiki kesalahan Anda. Begitu pula sebaliknya, berikan maaf dan lupakan kesalahannya jika ia bersalah.
12. Harus Peduli. Sebagai yang sahabat yang baik, kita harus peduli kepada sahabat kita. Jadi jangan sewaktu kita membutuhkan pertolongan dia ada untuk kita, sementara disaat dia butuh pertolongan kita justru tak mau peduli dan tak mau tau.

c. Sikap Terbaik dalam Membangun Tali Persahabatan

Ada tujuh sikap terbaik dalam membangun tali persahabatan :

1. Jadilah diri yang rendah hati. Seorang yang memiliki sikap rendah hati akan lebih mampu dalam membangun tali persahabatan. Lawan utama dari sikap ini adalah kesombongan. Manakala kita lebih banyak sombongnya daripada rendah hatinya maka akan makin sedikit orang yang tetap mau berteman dengan kita.

Sikap rendah hati tidak muncul tiba tiba, ada banyak faktor yang menjadi latar belakang mengapa orang yang sompong tiba tiba bisa berubah menjadi rendah hati. Salah satu faktor yang memberi pengaruh besar itu berasal dari dalam sendiri, yaitu keinginan untuk menjadi manusia yang lebih baik dan lebih berguna dar sebelumnya.

2. Jadilah pendengar yang baik. Tampaknya begitu mudah ketika kita diminta untuk menjadi pendengar, namun hanya ada sedikit orang yang mampu menjalankan hal ini. Seorang yang biasa dan telah terlatih untuk mendengarkan orang lain maka ia akan lebih mudah diterima orang lain dimanapun berada. Dengarkan baik baik ketika sahabat kita sedang bercerita, fokuskan perhatian terhadap apa yang sedang diceritakan, jangan sampai sahabat kita merasa dibiarkan karena kita asyik main game atau begitu asyik menonton televisi.
3. Berikan pujian yang tulus kepada sahabat. Mungkin ada sebagian pembaca yang belum pernah memberikan pujian kepada temannya sendiri meski jalinan persahabatan yang ada telah terjalin selama puluhan tahun ? Kita tak boleh terlambat untuk memberikan pujian, kita hendaknya percaya bahwa pujian akan memberi semangat dan energi baru untuk sahabat sahabat yang ada dalam hidup ini. Kita mesti yakin bahwa seburuk apapun ke lakukan dari sahabat kita maka mereka pasti punya sisi keunggulan yang pantas diganjar dengan pujian. Sanjuangan yang bernilai positif itu ibarat angin dalam roda mobil, atau udara yang membuat balon terbang ke tempat yang lebih tinggi. Asal pujiannya tak terlalu sering dan tidak over maka jalinan persahabatan akan makin langgeng dimasa masa berikutnya.
4. Mengalah demi kebaikan sahabat. Sungguh teramat beruntung ketika kita memiliki sahabat sahabat yang lebih banyak mengalah dan lebih mengutamakan kepentingan kita. Mereka inilah yang jiwanya bersih, hatinya tulus dan mampu menghargai arti persahabatan lebih tinggi dari umumnya orang. Mereka menjadikan kita sahabat bukan karena harta atau apa, namun mereka membangun persahabatan dengan tujuan untuk memberi kebaikan kepada sesama. Dari sekian banyak jumlah teman yang kita miliki maka hanya ada sedikit sahabat yang mempunyai sikap lebih banyak mengalah. Tentunya kita bisa belajar lebih banyak dan meneladani sikap yang begitu mulia ini, karena sikap mengalah pada jangka panjangnya akan membuat kita makin kuat.
5. Berani menegur kita dengan sikap yang tegas tetapi santun. Sahabat yang baik bukanlah orang yang selalu setuju dengan semua tindakan yang kita ambil. Menegur sahabat tak selamanya mudah, perlu cara dan waktu yang tepat pula. Kita mungkin pernah mengalami hal yang tak enak saat menegur sahabat yang melakukan kesalahan, karena mereka malah jadi membenci dan menjauh dari kita. Kita dianggap telah mencampuri urusannya dan sok peduli dengan masalahnya. Selama niat kita tulus dan kita yakin bahwa teguran itu demi kebaikan sahabat kita maka jangan pernah ragu untuk mengingatkan sahabat yang kita cintai.
6. Setia dan tanggung jawab. Inilah sikap yang sangat dibutuhkan sahabat sahabat kita, mereka sangat membenci yang namanya pengkhianatan baik itu dilakukan secara terang

terangan ataupun melalui cara-cara keji yang tak mereka ketahui sepanjang hidupnya. Jangan pernah mengorbankan sahabat sendiri hanya karena kita ingin kepentingan pribadi segera terwujud. Sahabat yang telah bertahun-tahun dengan kita dan telah bersama dalam kita dalam suka atau duka itu jauh lebih penting dari segalanya. Kebeningan dan kesetiaan yang telah sahabat berikan kepada kita tak akan pernah bisa dibeli, tak ada orang yang sanggup membeli kedamaian pikiran saat kita bersahabat dengan orang lain. Sebagian dari kita ada yang mengorbankan sahabat hanya demi tujuan uang dan kekayaan, padahal para ahli telah menemukan satu bukti andai seluruh harta dan uang di dunia ini diubah menjadi emas maka hanya akan menjadi beberapa kubik saja, namun seluruh emas yang telah disatukan ini tak akan mampu menggantikan kelembutan dan kesetiaan para sahabat kita yang mengagumkan.

7. Rutinkan untuk mendoakan sahabat kita. Apapun agama yang kita anut maka jangan pernah lupa untuk mendoakan mereka, kebiasaan ini akan membuat kita makin dekat dengan Tuhan dan kita akan memahami bahwa mereka ada dalam hidup kita tentu bukan tanpa sebab. Harus kita akui bahwa kita berhutang besar atas kebaikan para sahabat, kita tak mungkin melupakan mereka, sejelek apapun perilaku sahabat maka jangan pernah bosan untuk memberi harapan lewat doa-doa suci saat kita menyatukan hati kepada Tuhan. Doa kebaikan akan kembali kepada diri kita dan mendoakan kejahanatan atau kecelakaan untuk sahabat maka itu pun akan kembali pada diri kita. Wahai sahabat...boleh saja kau melupakanku, tetapi jangan pernah bosan untuk mengingatku dalam tiap sembah sujudmu. Karena itulah yang aku inginkan, aku ingin kelak engkau tahu bahwa tali persahabatan diantara kita bukan karena apa, tetapi karena kita ingin mendapat kebaikan dalam hidup baik kini, esok ataupun selamanya.

Hal-hal yang merusak Persahabatan

- Sudah tidak ada kejujuran, rasa saling percaya dan rasa saling menjaga rahasia
- Adanya persaingan yang tidak sehat dan kecemburuhan
- Mulai mementingkan kepentingan dan keuntungan pribadi
- Tidak adanya keadilan, keseimbangan, kebersamaan dan rasa saling memiliki lagi.

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Apa perbedaan persahabatan dan pertemanan
2. Sikap apa saja yang harus anda lakukan untuk tetap menjaga persahabatan
3. Bagaimana caranya agar hubungan tetap langgeng
4. Perbuatan apa saja yang kan merusak persahabatan
5. Sebutkan nama yang kamu senangi dan apa alasananya

MANAJEMEN WAKTU

a. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Mengelola waktu belajar *bukan* berarti kehilangan waktu luang untuk bersenang-senang. Bukan pula berarti bahwa waktu dalam 24 jam per hari harus dihabiskan untuk belajar. Justru sebaliknya, prinsip utama dari pengelolaan waktu secara efektif adalah pembagian waktu yang efektif untuk kegiatan-kegiatan yang meliputi : waktu untuk belajar, waktu untuk bekerja dan kegiatan sosial maupun waktu bagi diri sendiri untuk bersantai. Betapa seringnya kita mendengar pepatah yang mengatakan **Waktu Adalah Uang**. Tapi sebenarnya berapa banyak diantara kita yang benar-benar dapat memanfaatkan waktu yang kita miliki dengan sebaik-baiknya? Tak perlu dipertanyakan lagi, pengaturan waktu yang efektif merupakan hal mendasar untuk lingkup berbagai wilayah kehidupan. Pada kenyataannya, seringkali terdapat perbedaan antara capaian kehidupan sejati dan orang-orang yang meskipun sibuk tetapi tidak pernah sampai pada titik di manapun. Kiat utama untuk mengelola waktu belajar adalah kombinasi dari fleksibilitas dan disiplin. Sering kali jadwal belajar telah disusun, namun kemudian ada kegiatan mendadak yang harus Anda ikuti (misalnya: ada keluarga yang membutuhkan pertolongan Anda). Anda diharapkan tetap berdisiplin namun sekaligus fleksibel untuk mengganti waktu yang hilang tersebut dengan mencari waktu lain.

b. Prinsip-Prinsip Manajemen Waktu

1. Tujuan adalah kunci utama, gambarkan hasil akhir dengan jelas

Mengatur waktu tanpa memiliki rencana dan tujuan justru adalah penghamburan waktu. *Begin with the end of things*, mulai segalanya dari akhir. Maksudnya? Pikirkan apa hasil akhir yang akan Anda raih dan alami. Banyak orang memanfaatkan waktunya dengan baik setelah melihat hasil akhir dirinya dengan sangat jelas : kematian! Bagaimana dengan Anda? Apa yang ingin Anda semua berikan sebelum malaikat maut datang menjemput?

2. Be Flexible, Please.. Believe Me!

Jadilah fleksibel. Hidup ini bukanlah seperti matematika, di mana $1 + 1 = 2$. Namun terkadang mengharuskan kita menyiapkan *plan A*, *plan B*, bahkan sampai *Z* ! Tak usah terpaku pada *to-do list* yang Anda buat hari ini. Bersikaplah fleksibel dan buat diri Anda dihormati dengan memberikan waktu untuk menghormati orang lain.

3. Selamatkan Waktu dengan Prioritas

Apabila Anda memiliki *to-do list* 10 kegiatan yang ingin dilaksanakan, jangan memaksakan semua sehingga kehidupan Anda menjadi kaku. Ambil 3 kegiatan terpenting, di mana

selanjutnya adalah optional. Atau 20% kegiatan terpenting dari target Anda hari ini, maka dijamin Anda sudah menyelesaikan 80% dari semuanya, setidaknya untuk mendekati cita-cita Anda. Apa jadinya bila tugas A ditinggalkan, sementara Anda fokus ke tugas C ? Di dunia pengembangan diri, dikenal dengan prinsip **pareto**, hidup menjadi lebih efektif, efisien, dan seimbang.

4. Use Single Handling ; Fokus dalam Satu Waktu

Ketika memutuskan untuk mengerjakan suatu hal penting, maka hindari semua gangguan. Fokus! Matikan handphone, telepon, atau apapun itu yang mengganggu konsentrasi Anda. Dan jangan mengerjakan pekerjaan lain sebelum tuntas (kecuali kalau memang jangka panjang).

5. Refreshing ; Penghematan Jangka Panjang

Jangan memaksa diri Anda untuk terus-menerus mengerjakan tugas. Jangan menganut prinsip bahwa manusia seperti balon tiup yang suatu saat bisa ‘pecah’ saat stress. Namun semua yang tidak seimbang pasti tidak baik. Kalau Anda berpendapat *refreshing* itu membuang waktu, maka ketika Anda *stress* berat dan merasa jemu, maka waktu yang Anda buang menjadi lebih banyak lagi.

6. Prinsip Multitasking

Gambaran mudahnya adalah isilah waktu Anda ketika menunggu, menyetir, dalam perjalanan, atau bahkan ketika memenuhi ‘*call of nature*’, dengan membaca buku, mendengar kaset ceramah, khutbah, motivasi, atau tips pengembangan diri. Maka waktu Anda akan lebih berarti dibandingkan hanya menunggu tanpa melakukan apapun.

7. Maintenance Balance – Seimbangkan Semuanya!

Ini adalah salah satu prinsip terpenting. Kenapa? Seperti yang sebutkan di atas, bahwa semua yang berjalan tidak seimbang tidak baik. Apa jadinya bila di dunia ini hanya ada siang? Kalau Anda hanya mementingkan karir dengan mengabaikan keluarga, itu tidak ada artinya.

8. Dare to be Assertive; Berani untuk bilang ‘tidak’

Ini adalah selera Anda untuk mengatur kapan harus bilang ya, dan kapan harus bilang tidak. Intinya adalah dengan mengatakan tidak pada hal yang tidak *urgent* dan tidak penting, Anda bisa mengalokasikan waktu untuk kegiatan lain agar lebih seimbang dan tidak membuang waktu Anda.

9. Do it Now !! Don’t Procrastinate Your Activity !

Inilah prinsip terakhir yang juga paling penting. Aspek *action* dari segala *planning* yang akan mewujudkan cita-cita Anda. Lakukan semua yang telah Anda rencanakan, selesaikan

tugas yang terdata di *to-do list* Anda. Manfaatkan waktu luang, dan hindari menunda-nunda pekerjaan, sebelum pekerjaan Anda menumpuk dan membuat Anda bingung sendiri.

c. Langkah-langkah manajemen waktu

Membuat komitmen untuk mengontrol waktumu merupakan langkah pertama bagi manajemen waktu yang sukses. Manajemen waktu secara tertulis tidak hanya membuat rencana lebih efektif, namun juga akan memperdalam komitmen terhadap tujuan. Sistem perencanaan waktu yang mengikat elemen-elemen berikut ini secara bersama :

1. Gunakan Pensil

Jika kita ingin menjadwal hidup kita, lupakan *bulpoint* atau sesuatu yang bertinta. Kita akan membuat perubahan-perubahan dalam perencanaan karena itu sebuah pensil dapat lebih menolong membuat perubahan tersebut tanpa bersusah paya mencari tip-ex. penggunaan pensil akan menolong untuk tetap fleksibel saat kita merencanakan waktu.

2. Gunakan Kalender

Sebuah kalender memberimu pandangan ke depan yang luas dari seluruh komitmenmu belajar, dakwah, keluarga, pribadi, komunitas dan sosial. Masukan janji baru, kejadian, pertemuan, *deadline* suatu pekerjaan, juga tanggal ketika kamu merencanakan untuk memulai sesuatu dengan baik. Untuk menghindari terlalu banyak penjadwalan, pastikan kalendermu siap diakses setiap waktu, ketika di sekolah, rumah, dalam perjalanan.

3. Rencanakan Aktivitas Mingguan Anda

Luangkan waktu seminggu sekali untuk menjadwalkan janji, komitmen belajar, tugas, waktu pribadi, waktu keluarga, dan lain-lainnya dalam perencanaan satu minggu ke depan. Bermurah hatilah dalam estimasi waktu untuk penyelesaian tugas dan rancanglah *deadline* yang layak. Berpikir realistislah mengenai waktu.

4. Buatlah daftar kerja harian Anda

Sebuah daftar kerja bisa jadi sangat bernilai untuk menolong kita mengendalikan waktu, tentu di samping sebuah kalender. Sebuah daftar kerja memberi pandangan sekilas terhadap apa saja yang kita butuhkan.

d. Cara Mengatur Waktu bagi Pelajar

1. Perhatikan semua daftar kegiatan keseharian anda

Memang dalam hal apapun sebuah konsep sangatlah diperlukan. Di samping persiapan semakin matang juga meningkatkan kualitas sebuah hasil. Begitu juga dalam hal cara mengatur waktu bagi pelajar. Seorang pelajar yang cerdas hendaklah memperhatikan apa yang menjadi tugas atau kegiatan sehari-harinya.

2. Lakukan pengorbanan secara cerdas

Mencoba untuk menjadi juara kelas atau mendapatkan nilai yang baik disekolah tidak akan terwujud tanpa mengorbankan sesuatu. Mulailah menganalisa waktu anda. Usahakan anda untuk tidak terjebak pada hal-hal yang bersifat menurunkan semangat dan motivasi belajar. Bermain dengan hal yang menguras uang dan waktu yang tidak bermanfaat seperti PS atau game online harus dihindari supaya tidak membawa efek buruk dipikiran anda dalam memandang masa depan.

3. Mengatur prioritas tugas

Sebenarnya seorang pelajar boleh melakukan semua pekerjaan diwaktu manapun. Namun bukan pilihan yang cerdas jika anda tidak memperhatikan keadaan tugas tersebut. Hanya mengandalkan semangat saja tidaklah cukup. Anda membutuhkan skala prioritas untuk dikerjakan. Mengapa? Serangkaian proses kegiatan memang boleh dilakukan secara acak, tetapi jika tidak menghasilkan kualitas yang maksimal anda bisa menyesal. Oleh karena itu cara mengatur waktu harus segera diterapkan.

4. Membagi tugas yang panjang dalam kegiatan yang lebih kecil

Sebagian tugas memang tidak bisa dikerjakan dalam waktu yang singkat. Berkaitan dengan hal inilah pelajar harus pintar dalam mengatur waktu. Jika harus diselesaikan dalam waktu yang panjang maka sebaiknya tugas tersebut dibagi ke dalam beberapa sub tugas yang lebih kecil. Walaupun harus berpikir lebih keras dan rumit, tetapi pada dasarnya tugas tersebut akan lebih baik dan lebih mudah. Selain itu kualitas yang dihasilkan akan lebih berkualitas.

5. Jangan takut untuk mengatakan ‘TIDAK’

Pada kenyataannya seorang pelajar memang harus memiliki banyak teman. Selain mengetahui ilmu lebih banyak dan pengalaman cara belajar semakin komplek. Juga mengetahui berbagai kesulitan belajar yang sering menghantui para pelajar. Sehingga anda tahu cara mengatasinya. Namun bagaimana jika ada teman yang memiliki pandangan berbeda dengan anda? Apa yang akan anda lakukan ketika mereka mengajak keluar jalan? Menolak atau menerima? Setiap pilihan memang memiliki resiko dan akibat. Oleh karena itu pilihan cerdas anda sangat menentukan.

6. Luangkan waktu untuk kegiatan kreatif dan produktif

Mengatur waktu bagi pelajar bukan sekedar tugas sekolah atau rumah. Memang kedua tugas itu sangat penting, tetapi alangkah baiknya anda meluangkan waktu sehari atau setengah hari pada setiap minggu untuk belajar hal yang meningkatkan keterampilan anda sebagai pelajar. Anda bisa mencoba mengenali minat atau keterampilan yang anda tertarik seperti olah raga (footsal, renang, bulu tangkis atau tenis meja) atau kerajinan tangan (menulis, mendesain gambar atau fotografi).

7. Miliki istirahat yang efektif

Terlepas dari banyaknya tugas sekolah atau kegiatan di luar sekolah yang penting ada baiknya anda memperhatikan waktu istirahat anda. Jangan memaksakan diri untuk

menyelesaikan tugas dengan buru-buru. Walaupun bisa cepat selesai, tetapi biasanya hasil yang diperoleh kurang maksimal karena kerja otak semakin menurun. Jika tugas yang anda miliki benar-benar banyak maka mengatur waktu sangatlah penting. Gunakan waktu istirahat secara efektif dan efisien. Salah satunya anda memperhatikan waktu tidur.

PENILAIAN HASIL

PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Apa yang kamu ketahui tentang manajemen dan waktu ? Jelasakan !
2. Bagaimana langkah-langkah manajemen waktu
3. Sebutkan prinsip-prinsip manajemen waktu !
4. Anda seorang pelajar! Bagaimana cara mengatur anda
5. Coba buat agenda sehar-hari anda dari hari Ahad-Senin, mulai jam 24.00-23.00

MENGENAL & MENGGALI POTENSI DIRI

Potensi diri adalah kekuatan dan kemampuan yang dimiliki seseorang, entah itu kekuatan yang sudah terwujud maupun yang belum terwujud. Terkadang potensi dalam diri belum dimaksimalkan atau bahkan belum terlihat sama sekali sehingga Anda perlu menggalinya lebih dalam. Bila seseorang telah menemukan potensi yang dimiliki dalam dirinya, maka ia akan menjalani kehidupan dengan penuh gairah setiap waktu. Untuk itulah penting bagi kita mengetahui cara menggali potensi diri sendiri guna memacu pertumbuhan dalam diri kita.

Pada dasarnya, potensi diri mencakup 3 hal yaitu kemampuan dasar, etos kerja dan kepribadian. Seorang ahli bernama Howard Gardner menganggap bahwa yang terpenting dari ketiganya adalah kemampaun dasar yaitu intelegensi. Menurup pendapat saya, ketiganya penting untuk diseimbangkan karena bisa saling mendukung satu sama lain.

Bagi anda yang belum menemukan potensi diri, atau yang telah menemukan potensi diri namun belum dimaksimalkan, langkah kunci yang perlu anda ambil adalah menghilangkan keraguan, kemudian membangun kepercayaan diri dan menemukan potensi diri anda yang selama ini sedang tertidur.

Anda tidak perlu khawatir jika belum menemukannya, berikut ini adalah 5 cara menggali potensi diri sendiri untuk menciptakan kesuksesan dalam hidup dan karir anda mulai hari ini, berikut ulasannya.

1. Buatlah pilihan sadar dalam hal pengembangan diri Anda

Keputusan untuk berubah dan berkembang adalah alat yang hebat yang dapat membantu Anda bergerak maju. Buat keputusan bahwa Anda akan mulai mengejar pertumbuhan. Mulailah membaca buku dan blog tentang pengembangan diri, dengarkan audio, atau ikuti seminar dengan topic pengembangan diri. Bahan dan mentor ada dimana-mana. Ada banyak blog, buku, dan podcast tentang pengembangan kepribadian. Thinybudha.com merupakan salah satu blog terbaik untuk memulai. Bacalah artikel dan kutipan di blog ini. Ada banyak pelajaran dan tips yang dapat membantu Anda menemukan potensi batin Anda.

2. Tetapkan tujuan spesifik yang bisa anda capai

Sangat sulit untuk menjalani sesuatu saat Anda tidak memiliki tujuan konkret yang sedang Anda jalani. Persempit tujuan anda pada apa yang ingin Anda capai dalam waktu dekat. Mungkin seperti memiliki gaya hidup sehat dan bugar, memulai bisnis Anda sendiri, atau menghapus hutang Anda. Intinya adalah untuk mengetahui secara spesifik apa yang ingin Anda lakukan dan kapan waktu untuk memulainya.

Tanyakan pada diri sendiri, "Jika saya tahu saya tidak akan gagal, apa yang ingin saya capai saat ini?" Jangan paksa proses ini dengan mencoba menemukan jawaban yang paling

sempurna. Tidak ada jawaban yang sempurna, dan satu-satunya cara untuk menemukan jawabannya adalah melalui trial and error, mencoba dan mengalami kegagalan adalah hal yang biasa.

Saat Anda menunda action, Anda semakin mempersulit proses mengidentifikasi hal-hal yang akan Anda nikmati. Satu-satunya cara untuk belajar adalah melakukan sesuatu yang terdengar benar dan melakukan penyesuaian saat Anda action.

3. Mulailah dengan satu langkah kecil

Ribuan kilometer perjalanan di mulai dengan satu langkah kecil. Ini adalah cara untuk memperjuangkan keraguan. Dengan mengambil langkah kecil, Anda sedang menunjukkan bukti pada pikiran Anda bahwa Anda lebih dan anda bisa melakukan lebih dari yang Anda pikirkan.

Kini Anda sudah memiliki satu tujuan, lakukan brainstorming untuk mengantar diri Anda ke tempat yang Anda inginkan. Rencana yang bagus adalah melihat orang-orang yang telah melakukan apa yang ingin Anda lakukan.

Temukan mereka dan belajarlah banyak hal dari mereka. Anda bisa mengetahui apakah mereka memiliki blog, program kursus, atau buku yang bisa Anda baca. Memiliki mentor akan membantu

mempercepat proses kemajuan pengembangan diri Anda. Mereka bisa membantu menunjukkan apa yang perlu Anda lakukan dan menghindarkan diri anda untuk mengikuti jejak mereka.

4. Buatlah list tentang kesuksesan Anda

Kita semua butuh alarm yang selalu mengingatkan bahwa kita sangat baik. Anda lebih dari sanggup untuk mencapai apa pun yang ingin Anda capai, akan tetapi Anda sering lupa saat Anda mengalami hambatan. Daftar sukses dapat membantu mengingatkan Anda, mengapa Anda tidak melepaskan kepercayaan diri Anda.

Daftar kesuksesan adalah kumpulan semua pencapaian Anda. Bisa berupa buku atau membuat blog pribadi. Catat semua prestasi anda entah itu besar ataupun kecil. Berikut adalah beberapa contoh dari apa yang dapat Anda rekam dalam daftar kesuksesan Anda.

- ✓ Selalu Membaca dan mentadaburi Al-Qur'an 2 halaman
- ✓ Shalat dhuha minimal 4 raka'at
- ✓ Sedwqah di awal pagi hari setelah melaksanakan shalat shubuh berjam'ah di masjid
- ✓ Datang ke sekolah tepat waktu
- ✓ Membantu dan melaksanakan pekerjaan bunda
- ✓ Menulis minimal satu halaman setiap ahri tentang kejadian hari ini atau apa saja.

Tak perlu khawatir tentang prestasi Anda besar ataupun kecil. Jika itu adalah sebuah prestasi, catat saja dalam daftar kesuksesan Anda.

Saat Anda mulai meragukan dirisendiri, bacalah daftar kesuksesan Anda. Lihatlah semua hal positif yang telah Anda lakukan. Ingatkan diri Anda bahwa Anda mampu dan Anda memiliki bukti untuk membuktikannya.

Perlu anda ketahui bahwa prestasibesar sebenarnya hanya sekumpulan prestasi kecil yang pernah anda raih. Keyakinan Anda juga akan tumbuh bila Anda sadar bahwa Anda sedang mencapai sesuatu.

5. Tentukan target Anda sendiri

Jangan pernah berpikir bahwa prestasi Anda terlalu kecil untuk dibanggakan. Hasilnya akan tampak seperti itu jika Anda mulai membandingkan diri Anda dengan orang lain. Bahkan jika Anda menyelesaikan maraton sekalipun, akan ada orang lain di luar sana yang berhasil menyelesaikan lomba angkat besi.

Ini adalah siklus tanpa akhir saat Anda membandingkan diri Anda dengan orang lain sepanjang waktu.

Tetapkan terget Anda sendiri. Banggakan diri Anda jika Anda berhasil memperoleh kemajuan. Beberapa orang akan sukses lebih cepat dari yang lain. Itu bukan sebuah masalah, hidup bukan “*Sprint*” melainkan “*Maraton*”.

Akan jauh lebih baik jika anda fokus pada apa yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki diri sendiri daripada membandingkan diri Anda dengan orang lain. Teruslah tumbuh, tetapkan tujuan, dan terus bergerak maju, selangkah demi selangkah, dan Anda akan tampil lebih mengesankan bagi diri Anda sendiri.

Tidak masalah seberapa lambat anda memulai, yang terpenting adalah anda terus berjalan.

Kenanglah selalu kalimat ini: **“You do not become goodby trying to be good, but by finding the goodness that is already within you.” – Eckhart Tolle.**

1. Sudah Berapa Besar dalam Memahami Diri Sendiri?

Orang lain mungkin kenal dan paham dengan diri Anda, terutama orang-orang terdekat yang memang berasal dari lingkungan pribadi. Namun bukan orang-orang ini yang dapat menemukan potensi diri, sebab hal seperti ini seharusnya Anda temukan sendiri di dalam diri sendiri.

Penting untuk menyadari apa saja yang Anda inginkan dan apa saja yang akan membuat bahagia, sebab hal ini akan sangat mempengaruhi pencapaian hidup ke depannya. Apa saja

yang akan membuat sedih dan bagaimana mengatasi hal tersebut jika sampai terjadi, sehingga tidak terpuruk dan roboh ketika sewaktu-waktu dihadapkan pada sebuah kesedihan yang dalam.

Cobalah mengenali diri lebih dalam, gali semua yang terbaik dan terburuk di dalam sana, sehingga Anda bisa melihat diri yang sebenarnya. Hal tersulit dalam hidup ini adalah mengatasi diri sendiri dan bukan mengatasi orang lain atau musuh kita sekalipun, sebab kita seringkali tidak ingin bercermin dan melihat semua yang ada di dalam diri kita (keburukan dan kebaikan). Mulailah memahami diri sendiri sejak saat ini, sehingga bisa menemukan diri yang sebenarnya dan bukan diri yang selalu Anda inginkan saja.

2. Apa yang Ingin Dicapai dalam Hidup?

Hidup ini harus dijalani dengan satu tujuan, di mana titik inilah yang akan dijadikan sebagai sebuah pencapaian maksimal yang akan membuat bahagia. Bagaimana mungkin seseorang menjalani hidup tanpa tujuan yang tepat, bukankah dia akan selalu “hilang” atau bahkan tenggelam di jalan yang akan membawanya entah ke mana?

Tentukan dan milikilah tujuan hidup mulai sekarang, atau jika sudah memiliki, maka mulailah menetapkan langkah untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan hidup tidaklah selalu harus yang muluk-muluk dan luar biasa, sebab sesuatu yang sederhana juga terkadang luar biasa pada pandangan seseorang.

Tujuan hidup inilah yang akan menjadi titik di mana Anda merasa “utuh” dan berhasil dengan sempurna. Artinya, anda merasa bahagia ketika mencapainya, bahkan meski itu harus dilakukan dengan sebuah upaya yang luar biasa keras sepanjang hidup.

3. Seberapa Besar Upaya yang Dikeluarkan dalam Mencapai Tujuan Hidup?

Terkait dengan tujuan hidup, Anda tentu wajib melakukan semua yang terbaik untuk mencapainya. Bukan hanya itu saja, berbagai upaya dan juga kemampuan yang dimiliki haruslah dikerahkan dengan maksimal untuk mencapai tujuan tersebut. Lalu, seberapa besar Anda telah berupaya selama ini?

Tujuan hidup bukanlah mimpi panjang yang indah dan harus dirawat seumur hidup, sebab ini adalah sesuatu yang harus direalisasikan dan segera dicapai dengan baik. Untuk mencapai ini, kerahkan semua yang Anda bisa, termasuk semua potensi diri Anda yang belum pernah digunakan selama ini. Jika berupaya dengan sebaik mungkin, maka potensi diri akan ke luar dengan sendirinya dalam upaya tersebut.

4. Sudah Yakin pada Kemampuan yang Dimiliki?

Percaya diri itu penting, bahkan sangat penting untuk selalu dimiliki di dalam diri. Namun di luar sana, ada banyak sekali orang yang tidak memiliki rasa percaya diri yang cukup di dalam diri mereka, meskipun mereka memiliki banyak kemampuan di dalam diri mereka.

Jika selalu takut jatuh, maka bagaimana Anda akan berlari dengan kencang dan melalui semua rintangan yang ada? Jangankan berlari, berjalan saja mungkin akan selalu penuh pertimbangan, bahkan untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan.

Percayalah pada kemampuan diri, bahwa apapun masalah yang akan terjadi nanti, maka akan siap dan bisa mengatasinya dengan baik. Jangan mengecilkan potensi diri dengan membunuh rasa percaya diri Anda sendiri, sebab hal ini akan sangat merugikan diri sendiri.

5. Apa Motivasi Terbesar ?

Untuk mencapai titik yang tinggi, maka harus memiliki motivasi yang kuat, sebab akan dibutuhkan sebuah kerja keras yang maksimal untuk mencapai hal tersebut dengan baik. Motivasi adalah sesuatu yang akan membuat kembali “hidup”, meskipun telah hampir mati ketika berupaya untuk mencapai tujuan hidup. Jadi sudah jelas, Anda harus memiliki sesuatu yang luar biasa yang bisa dijadikan sebagai motivasi hidup.

Sebuah motivasi yang kuat juga akan membantu untuk menggali semua potensi diri, sebab akan membutuhkan kombinasi kedua hal tersebut untuk mencapai tujuan hidup.

6. Bisakah Memaafkan Diri Sendiri?

Marah kepada diri sendiri atau kecewa atas perbuatan diri sendiri, ini bukan sebuah masalah yang besar, selama bisa memaafkan diri sendiri setelahnya. Penting untuk seseekali “memaklumi” diri sendiri, agar bisa memaafkan diri ketika kecewa atau marah atas sebuah hal yang terjadi di luar keinginan.

7. Mampukah Menerima Kekurangan dan Mengatasinya?

Tidak ada manusia yang sempurna. Pahami hal tersebut dengan baik, agar bisa menerima kekurangan diri sendiri. Sadarilah kekurangan dan berusahalah dengan keras untuk memperbaiki / mengatasinya. Belajar, belajar, dan belajarlah hingga bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Pada dasarnya semua orang memiliki potensi diri, meskipun tidak semua orang menyadari hal ini di dalam diri mereka. Bukan orang lain, namun diri sendirilah yang harusnya paham dan

menemukan potensi tersebut di dalam diri. Mulailah menggali dan memahami diri sendiri, agar bisa menemukan dan mengembangkan potensi diri yang ada pada diri.

Potensi diri adalah kekuatan dan kemampuan yang dimiliki seseorang, entah itu kekuatan yang sudah terwujud maupun yang belum terwujud. Terkadang potensi dalam diri belum dimaksimalkan atau bahkan belum terlihat sama sekali sehingga Anda perlu menggalinya lebih dalam. Bila seseorang telah menemukan potensi yang dimiliki dalam dirinya, maka ia akan menjalani kehidupan dengan penuh gairah setiap waktu. Untuk itulah penting bagi kita mengetahui cara menggali potensi diri sendiri guna memacu pertumbuhan dalam diri kita.

Pada dasarnya, potensi diri mencakup 3 hal yaitu kemampuan dasar, etos kerja dan kepribadian. Seorang ahli bernama Howard Gardner menganggap bahwa yang terpenting dari ketiganya adalah kemampaun dasar yaitu intelegensi. Menurup pendapat saya, ketiganya penting untuk diseimbangkan karena bisa saling mendukung satu sama lain.

Bagi anda yang belum menemukan potensi diri, atau yang telah menemukan potensi diri namun belum dimaksimalkan, langkah kunci yang perlu anda ambil adalah menghilangkan keraguan, kemudian membangun kepercayaan diri dan menemukan potensi diri anda yang selama ini sedang tertidur.

Anda tidak perlu khawatir jika belum menemukannya, berikut ini adalah 5 cara menggali potensi diri sendiri untuk menciptakan kesuksesan dalam hidup dan karir anda mulai hari ini, berikut ulasannya.

5. Buatlah pilihan sadar dalam hal pengembangan diri Anda

Keputusan untuk berubah dan berkembang adalah alat yang hebat yang dapat membantu Anda bergerak maju. Buat keputusan bahwa Anda akan mulai mengejar pertumbuhan. Mulailah membaca buku dan blog tentang pengembangan diri, dengarkan audio, atau ikuti seminar dengan topic pengembangan diri. Bahan dan mentor ada dimana-mana. Ada banyak blog, buku, dan podcast tentang pengembangan kepribadian. Thinybudha.com merupakan salah satu blog terbaik untuk memulai. Bacalah artikel dan kutipan di blog ini. Ada banyak pelajaran dan tips yang dapat membantu Anda menemukan potensi batin Anda.

6. Tetapkan tujuan spesifik yang bisa anda capai

Sangat sulit untuk menjalani sesuatu saat Anda tidak memiliki tujuan konkret yang sedang Anda jalani. Persempit tujuan anda pada apa yang ingin Anda capai dalam waktu dekat. Mungkin seperti memiliki gaya hidup sehat dan bugar, memulai bisnis Anda sendiri, atau menghapus hutang Anda. Intinya adalah untuk mengetahui secara spesifik apa yang ingin Anda lakukan dan kapan waktu untuk memulainya.

4. Sudah Yakin pada Kemampuan yang Dimiliki?

Percaya diri itu penting, bahkan sangat penting untuk selalu dimiliki di dalam diri. Namun di luar sana, ada banyak sekali orang yang tidak memiliki rasa percaya diri yang cukup di dalam diri mereka, meskipun mereka memiliki banyak kemampuan di dalam diri mereka.

Jika selalu takut jatuh, maka bagaimana Anda akan berlari dengan kencang dan melalui semua rintangan yang ada? Jangankan berlari, berjalan saja mungkin akan selalu penuh pertimbangan, bahkan untuk hal-hal yang tidak dibutuhkan.

Percayalah pada kemampuan diri, bahwa apapun masalah yang akan terjadi nanti, maka akan siap dan bisa mengatasinya dengan baik. Jangan mengecilkan potensi diri dengan membunuh rasa percaya diri Anda sendiri, sebab hal ini akan sangat merugikan diri sendiri.

5. Apa Motivasi Terbesar ?

Untuk mencapai titik yang tinggi, maka harus memiliki motivasi yang kuat, sebab akan dibutuhkan sebuah kerja keras yang maksimal untuk mencapai hal tersebut dengan baik. Motivasi adalah sesuatu yang akan membuat kembali “hidup”, meskipun telah hampir mati ketika berupaya untuk mencapai tujuan hidup. Jadi sudah jelas, Anda harus memiliki sesuatu yang luar biasa yang bisa dijadikan sebagai motivasi hidup.

Sebuah motivasi yang kuat juga akan membantu untuk menggali semua potensi diri, sebab akan membutuhkan kombinasi kedua hal tersebut untuk mencapai tujuan hidup.

6. Bisakah Memaafkan Diri Sendiri?

Marah kepada diri sendiri atau kecewa atas perbuatan diri sendiri, ini bukan sebuah masalah yang besar, selama bisa memaafkan diri sendiri setelahnya. Penting untuk seseekali “memaklumi” diri sendiri, agar bisa memaafkan diri ketika kecewa atau marah atas sebuah hal yang terjadi di luar keinginan.

7. Mampukah Menerima Kekurangan dan Mengatasinya?

Tidak ada manusia yang sempurna. Pahami hal tersebut dengan baik, agar bisa menerima kekurangan diri sendiri. Sadarilah kekurangan dan berusahalah dengan keras untuk memperbaiki / mengatasinya. Belajar, belajar, dan belajarlah hingga bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Pada dasarnya semua orang memiliki potensi diri, meskipun tidak semua orang menyadari hal ini di dalam diri mereka. Bukan orang lain, namun diri sendirilah yang harusnya paham dan

menemukan potensi tersebut di dalam diri. Mulailah menggali dan memahami diri sendiri, agar bisa menemukan dan mengembangkan potensi diri yang ada pada diri.

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

Bacalah intruksi ini Silahkan Anda siapkan selembar kertas. Kemudian tulis ulang seperti lembar kerja kuisioner di atas. Sehingga, memudahkan Anda untuk mengerjakan kuisioner ini.

Lembar Kerja Kuisioner

| A | B | C | D | E | F | G | H |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 1. | 1. | 1. | 1. | 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. | 2. | 2. | 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. | 3. | 3. | 3. | 3. | 3. |
| 4. | 4. | 4. | 4. | 4. | 4. | 4. | 4. |
| 5. | 5. | 5. | 5. | 5. | 5. | 5. | 5. |
| 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. |
| 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. |
| 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. |
| 9. | 9. | 9. | 9. | 9. | 9. | 9. | 9. |
| 10. | 10. | 10. | 10. | 10. | 10. | 10. | 10. |

Kemudian, beri respons terhadap pernyataan pada kuisioner dengan cepat. Respon jawaban, bukan

berupa salah atau benar, tetapi persepsi Anda terhadap pernyataan pada kuisioner, dengan memberi skor;

1 = bila Anda sangat tidak setuju

2 = bila Anda tidak setuju

3 = bila Anda agak setuju

4 = bila Anda setuju

5 = bila Anda sangat setuju

Selamat mengerjakan, semoga Anda mengetahui kecerdasan Anda...

Pernyataan untuk A

1. Saya suka bercerita, termasuk cerita dongeng dan cerita yang lucu.
2. Saya memiliki ingatan yang baik untuk hal-hal yang sepele.
3. Saya menyukai permainan kata-kata (seperti scrabble dan puzzle).

Tanyakan pada diri sendiri, "Jika saya tahu saya tidak akan gagal, apa yang ingin saya capai saat ini?" Jangan paksa proses ini dengan mencoba menemukan jawaban yang paling sempurna. Tidak ada jawaban yang sempurna, dan satu-satunya cara untuk menemukan jawabannya adalah melalui trial and error, mencoba dan mengalami kegagalan adalah hal yang biasa.

Saat Anda menunda action, Anda semakin mempersulit proses mengidentifikasi hal-hal yang akan Anda nikmati. Satu-satunya cara untuk belajar adalah melakukan sesuatu yang terdengar benar dan melakukan penyesuaian saat Anda action.

7. Mulailah dengan satu langkah kecil

Ribuan kilometer perjalanan di mulai dengan satu langkah kecil. Ini adalah cara untuk memperjuangkan keraguan. Dengan mengambil langkah kecil, Anda sedang menunjukkan bukti pada pikiran Anda bahwa Anda lebih dan anda bisa melakukan lebih dari yang Anda pikirkan.

Kini Anda sudah memiliki satu tujuan, lakukan brainstorming untuk mengantar diri Anda ke tempat yang Anda inginkan. Rencana yang bagus adalah melihat orang-orang yang telah melakukan apa yang ingin Anda lakukan.

Temukan mereka dan belajarlah banyak hal dari mereka. Anda bisa mengetahui apakah mereka memiliki blog, program kursus, atau buku yang bisa Anda baca. Memiliki mentor akan membantu mempercepat proses kemajuan pengembangan diri Anda. Mereka bisa membantu menunjukkan apa yang perlu Anda lakukan dan menghindarkan diri anda untuk mengikuti jejak mereka.

8. Buatlah list tentang kesuksesan Anda

Kita semua butuh alarm yang selalu mengingatkan bahwa kita sangat baik. Anda lebih dari sanggup untuk mencapai apa pun yang ingin Anda capai, akan tetapi Anda sering lupa saat Anda mengalami hambatan. Daftar sukses dapat membantu mengingatkan Anda, mengapa Anda tidak melepaskan kepercayaan diri Anda.

Daftar kesuksesan adalah kumpulan semua pencapaian Anda. Bisa berupa buku atau membuat blog pribadi. Catat semua prestasi anda entah itu besar ataupun kecil. Berikut adalah beberapa contoh dari apa yang dapat Anda rekam dalam daftar kesuksesan Anda.

- ✓ Selalu Membaca dan mentadaburi Al-Qur'an 2 halaman
- ✓ Shalat dhuha minimal 4 raka'at
- ✓ Sedwqah di awal pagi hari setelah melaksanakan shalat shubuh berjam'ah di masjid
- ✓ Datang ke sekolah tepat waktu
- ✓ Membantu dan melaksanakan pekerjaan bunda
- ✓ Menulis minimal satu halaman setiap ahri tentang kejadian hari ini atau apa saja.

Tak perlu khawatir tentang prestasi Anda besar ataupun kecil. Jika itu adalah sebuah prestasi, catat saja dalam daftar kesuksesan Anda.

Saat Anda mulai meragukan dirisendiri, bacalah daftar kesuksesan Anda. Lihatlah semua hal positif yang telah Anda lakukan. Ingatkan diri Anda bahwa Anda mampu dan Anda memiliki bukti untuk membuktikannya.

Perlu anda ketahui bahwa prestasibesar sebenarnya hanya sekumpulan prestasi kecil yang pernah anda raih. Keyakinan Anda juga akan tumbuh bila Anda sadar bahwa Anda sedang mencapai sesuatu.

5. Tentukan target Anda sendiri

Jangan pernah berpikir bahwa prestasi Anda terlalu kecil untuk dibanggakan. Hasilnya akan tampak seperti itu jika Anda mulai membandingkan diri Anda dengan orang lain. Bahkan jika Anda menyelesaikan maraton sekalipun, akan ada orang lain di luar sana yang berhasil menyelesaikan lomba angkat besi.

Ini adalah siklus tanpa akhir saat Anda membandingkan diri Anda dengan orang lain sepanjang waktu.

Tetapkan terget Anda sendiri. Banggakan diri Anda jika Anda berhasil memperoleh kemajuan. Beberapa orang akan sukses lebih cepat dari yang lain. Itu bukan sebuah masalah, hidup bukan “*Sprint*” melainkan “*Maraton*”.

Akan jauh lebih baik jika anda fokus pada apa yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki diri sendiri daripada membandingkan diri Anda dengan orang lain. Teruslah tumbuh, tetapkan tujuan, dan terus bergerak maju, selangkah demi selangkah, dan Anda akan tampil lebih mengesankan bagi diri Anda sendiri.

Tidak masalah seberapa lambat anda memulai, yang terpenting adalah anda terus berjalan.

Kenanglah selalu kalimat ini: **“You do not become goodby trying to be good, but by finding the goodness that is already within you.” – Eckhart Tolle.**

1. Sudah Berapa Besar dalam Memahami Diri Sendiri?

Orang lain mungkin kenal dan paham dengan diri Anda, terutama orang-orang terdekat yang memang berasal dari lingkungan pribadi. Namun bukan orang-orang ini yang dapat menemukan potensi diri, sebab hal seperti ini seharusnya Anda temukan sendiri di dalam diri sendiri.

Penting untuk menyadari apa saja yang Anda inginkan dan apa saja yang akan membuat bahagia, sebab hal ini akan sangat mempengaruhi pencapaian hidup ke depannya. Apa saja

yang akan membuat sedih dan bagaimana mengatasi hal tersebut jika sampai terjadi, sehingga tidak terpuruk dan roboh ketika sewaktu-waktu dihadapkan pada sebuah kesedihan yang dalam.

Cobalah mengenali diri lebih dalam, gali semua yang terbaik dan terburuk di dalam sana, sehingga Anda bisa melihat diri yang sebenarnya. Hal tersulit dalam hidup ini adalah mengatasi diri sendiri dan bukan mengatasi orang lain atau musuh kita sekalipun, sebab kita seringkali tidak ingin bercermin dan melihat semua yang ada di dalam diri kita (keburukan dan kebaikan). Mulailah memahami diri sendiri sejak saat ini, sehingga bisa menemukan diri yang sebenarnya dan bukan diri yang selalu Anda inginkan saja.

2. Apa yang Ingin Dicapai dalam Hidup?

Hidup ini harus dijalani dengan satu tujuan, di mana titik inilah yang akan dijadikan sebagai sebuah pencapaian maksimal yang akan membuat bahagia. Bagaimana mungkin seseorang menjalani hidup tanpa tujuan yang tepat, bukankah dia akan selalu “hilang” atau bahkan tenggelam di jalan yang akan membawanya entah ke mana?

Tentukan dan milikilah tujuan hidup mulai sekarang, atau jika sudah memiliki, maka mulailah menetapkan langkah untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan hidup tidaklah selalu harus yang muluk-muluk dan luar biasa, sebab sesuatu yang sederhana juga terkadang luar biasa pada pandangan seseorang.

Tujuan hidup inilah yang akan menjadi titik di mana Anda merasa “utuh” dan berhasil dengan sempurna. Artinya, anda merasa bahagia ketika mencapainya, bahkan meski itu harus dilakukan dengan sebuah upaya yang luar biasa keras sepanjang hidup.

3. Seberapa Besar Upaya yang Dikeluarkan dalam Mencapai Tujuan Hidup?

Terkait dengan tujuan hidup, Anda tentu wajib melakukan semua yang terbaik untuk mencapainya. Bukan hanya itu saja, berbagai upaya dan juga kemampuan yang dimiliki haruslah dikerahkan dengan maksimal untuk mencapai tujuan tersebut. Lalu, seberapa besar Anda telah berupaya selama ini?

Tujuan hidup bukanlah mimpi panjang yang indah dan harus dirawat seumur hidup, sebab ini adalah sesuatu yang harus direalisasikan dan segera dicapai dengan baik. Untuk mencapai ini, kerahkan semua yang Anda bisa, termasuk semua potensi diri Anda yang belum pernah digunakan selama ini. Jika berupaya dengan sebaik mungkin, maka potensi diri akan ke luar dengan sendirinya dalam upaya tersebut.

4. Saya membaca buku hanya sebagai hobi
5. Saya seorang pembicara yang baik (hampir setiap waktu).
6. Dalam berargumentasi, saya cenderung menggunakan kata-kata sindiran.
7. Saya senang membicarakan dan menulis ide-ide saya.
8. Jika saya harus mengingat sesuatu, saya menciptakan irama-irama atau kata-kata yang membantu saya untuk mengingatnya.
9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya akan membaca buku panduannya terlebih dahulu.
10. Saya baru yakin dan mudah mengambil keputusan, bila sudah menemukan kata-kata yang tepat

Pernyataan untuk B

1. Saya sangat menikmati pelajaran matematika.
2. Saya menyukai permainan yang menggunakan logika, seperti teka-teki angka.
3. Dapat memecahkan soal-soal hitungan adalah hal yang menyenangkan bagi saya.
4. Jika saya harus mengingat sesuatu, saya cenderung menempatkan setiap kejadian dalam urutan yang logis.
5. Saya senang mencari tahu bagaimana cara kerja setiap benda.
6. Saya menyukai komputer dan berbagai permainan angka-angka.
7. Saya suka bermain catur, monopoli atau sejenisnya.
8. Dalam berargumentasi, saya mencoba mencari solusi yang adil dan logis.
9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya melihat bagian-bagiannya (atau komponenkomponennya) dan mencari tahu bagaimana cara kerjanya.
10. Saya baru yakin dan mudah memutuskan, bila sesuatu sudah masuk akal dan bisa dilogikakan.

Pernyataan untuk C

1. Saya lebih memilih peta daripada petunjuk tertulis dalam mencari sebuah alamat.
2. Saya sering melamun.
3. Saya menikmati hobi saya dalam dalam bidang fotografi.
4. Saya senang menggambar dan menciptakan sesuatu.
5. Jika saya harus mengingat sesuatu, saya menggambar diagram untuk membantu saya mengingatnya.
6. Saya senang membuat coretan-coretan di kertas kapan pun saya bisa.
7. Ketika membaca majalah, saya lebih suka melihat gambar-gambarnya daripada membaca teksnya.
8. Dalam berargumentasi, saya mencoba menjaga jarak, tetap berdiam diri, atau memvisualisasikan beberapa solusi.

9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya cenderung mempelajari diagram (visual/gambar petunjuk) mengenai cara kerjanya.
10. Saya baru yakin dan mudah memutuskan, setelah melihat gambaran yang jelas.

Pernyataan untuk D

1. Sejak suka berolahraga, senam menjadi olah raga favorit saya.
2. Saya menyukai kegiatan-kegiatan seperti pertukangan, menjahit dan membuat bentuk-bentuk.
3. Ketika melihat benda-benda, saya senang menyentuhnya.
4. Saya tidak dapat duduk diam dalam waktu yang lama.
5. Saya menggunakan banyak gerakan tubuh ketika berbicara.
6. Jika saya harus mengingat sesuatu, saya menuliskannya berkali-kali sampai saya memahaminya.
7. Saya cenderung mengetuk-ngetuk jari saya atau memainkan pena/ pensil selama jam pelajaran.
8. Dalam berargumentasi, saya cenderung menyerang atau menghindarinya.
9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya cenderung memisahkan setiap bagian lalu menggabungkannya kembali.
10. Saya baru yakin dan mudah memutuskan, bila merasa sudah pas atau setelah melakukannya.

Pernyataan untuk E

1. Saya senang mendengarkan musik dan radio.
2. Saya cenderung bersenandung ketika sedang bekerja.
3. Saya suka bernyanyi.
4. Saya bisa memainkan salah satu alat musik dengan baik.
5. Saya suka mendengarkan musik sambil belajar atau sambil membaca buku.
6. Jika saya harus mengingat sesuatu, saya mencoba untuk membuat irama tentang hal tersebut.
7. Dalam berargumentasi, saya cenderung berteriak atau memukul (meja/ benda) atau bergerak dalam suatu irama.
8. Saya bisa menghafal nada-nada dari banyak lagu.
9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya cenderung mengetuk-ngetuk jari saya membentuk suatu irama sambil mencari jalan keluar.
10. Saya baru yakin dan mudah memutuskan setelah mendengarkan suara tertentu.

Pernyataan untuk F

1. Saya mampu bergaul baik dengan orang lain.
2. Saya senang berkumpul dan berorganisasi.
3. Saya mempunyai beberapa teman dekat.

4. Saya suka membantu mengajar murid-murid lain.
5. Saya senang bekerja sama dalam kelompok.
6. Teman-teman sering meminta saran dari saya karena saya terlihat sebagai pemimpin alamiah.
7. Jika saya harus mengingat sesuatu, saya meminta seseorang untuk menguji saya apakah saya sudah memahaminya.
8. Dalam berargumentasi, saya cenderung meminta bantuan teman atau pihak-pihak yang memiliki otoritas (ahli) dalam bidang tersebut.
9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya mencari seseorang yang dapat menolong saya.
10. Saya baru yakin dan mudah memutuskan setelah berdiskusi dengan orang lain atau masukan dari para ahli.

Pernyataan untuk G

1. Saya suka bekerja sendirian tanpa ada gangguan orang lain.
2. Saya suka menulis buku harian.
3. Saya menyukai diri saya (hampir setiap waktu).
4. Saya tidak suka keramaian.
5. Saya tahu kelebihan dan kekurangan diri saya.
6. Saya memiliki tekad yang kuat, mandiri dan berpendirian kuat (tidak mudah ikut-ikutan orang lain).
7. Jika saya harus mengingat sesuatu saya cenderung menutup mata saya dan mendalami (merasakan) situasi yang sedang terjadi.
8. Dalam berargumentasi, saya biasanya menghindar (keluar ruangan) hingga saya dapat menenangkan diri.
9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya mempertimbangkan apakah benda tersebut layak untuk diperbaiki.
10. Saya baru yakin dan mudah memutuskan, setelah merenung atau berkomunikasi dengan diri sendiri.

Pernyataan untuk H

1. Saya sangat memperhatikan sekeliling dan apa yang sedang terjadi di sekitar saya.
2. Saya senang berjalan-jalan di hutan (atau taman) dan melihat-lihat pohon serta bunga.
3. Saya senang berkebun.
4. Saya suka mengoleksi barang-barang seperti batu-batuan, kartu olahraga, perangko, dsb.
5. Ketika dewasa, saya ingin pergi dari kota yang ramai ke tempat yang masih alamiah untuk menikmati alam.

6. Jika saya harus mengingat sesuatu, saya cenderung mengkategorikannya dalam kelompok-kelompok.
7. Saya senang mempelajari nama-nama makhluk hidup di lingkungan tempat saya berada, seperti bunga dan pohon
8. Dalam berargumentasi, saya cenderung membandingkan lawan saya dengan seseorang atau sesuatu yang pernah saya baca atau dengar lalu bereaksi.
9. Jika sesuatu rusak dan tidak berfungsi, saya memperhatikan sekeliling saya untuk melihat apa yang bisa saya temukan untuk memperbaikinya.
10. Saya baru yakin dan mudah memutuskan atau mendapatkan insight, setelah berjalan-jalan mengelilingi tempat tertentu, atau saat berada di tempat khusus yang dilabelkan untuk orang-orang cerdas.

Pada umumnya, cerdas atau kecerdasan itu diartikan sebagai berikut; persepsi tentang kecerdasan

- Lulus dengan IP yang tinggi
- Pintar cari uang
- Sukses dalam karir, misalnya menjadi manajer atau pegawai negeri (PNS)
- Mampu sekolah sampai S2 atau S3
- Saat sekolah nilai nya selalu mendapat nilai tertinggi, 10 atau IPK 4
- Menjadi juara kelas
- Pintar melihat peluang
- IQ yang di atas rata-rata
- Mengambil jurusan eksakta, misalnya, teknik, kedokteran, fisika atau matematika
- Dapat menghitung dengan cepat
- Mampu berbicara dalam beberapa bahasa
- Rajin dan ulet
- Dapat menciptakan peluang
- Bisa masuk ke perguruan tinggi favorit
- Sering mendapat beasiswa
- Pintar berbicara dan meyakinkan orang lain
- Pintar memimpin orang lain
- Dapat mengerjakan beberapa pekerjaan sekaligus
- Mampu menyelesaikan masalah
- Ahli dalam bidang tertentu
- Bisa menikahi suami yang ganteng dan kaya atau mendapat istri cantik keturuan orang Kaya
- Menjadi artis dadakan (masuk liputan media TV atau cetak) Lalu bagaimana dengan definisi “cerdas” atau “kecerdasan” menurut Anda?

Apakah termasuk salah satu di antara 22 persepsi di atas? Atau Anda memiliki definisi tersendiri untuk mengartikan tentang cerdas? Mari kita simak pendapat para ahli tentang kecerdasan...

Definisi kecerdasan Kamus webster :

- Kemampuan untuk mempelajari atau mengerti dari pengalaman; kemampuan untuk mendapatkan dan mempertahankan pengetahuan; kemampuan mental.
- Kemampuan untuk memberikan respons secara cepat dan berhasil pada suatu situasi yang baru; kemampuan untuk menggunakan nalar dalam memecahkan masalah. Kamus Oxford:
- Kemampuan untuk belajar, mengerti dan bernalar, kemampuan mental. Journal of Educational Psychology (1921):
- Kapasitas untuk belajar dari pengalaman
- Kemampuan untuk beradaptasi.

Kecerdasan Majemuk

Teori mengenai kecerdasan majemuk dikemukakan oleh Gardner melalui bukunya yang berjudul *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence* pada tahun 1983. Ini bermula, saat dia menjadi co-director Project Zero, riset di Harvard Graduate school of education.

Project tersebut menelurkan teori MI. Kemudian Gardner melanjutkan dengan mengembangkan aplikasi MI pada Project Spectrum.

Project spectrum merupakan suatu program penilaian dan kurikulum untuk anak prasekolah yang bertujuan mengetahui kemampuan kecerdasan manjemuk anak-anak tersebut. Sumber yang lain menyebutkan, Spectrum hadir karena ketidakpuasan Gardner akan test kecerdasan yang telah ada. Karena menurutnya, Test IQ kembangan Alfred Binet dan Theodore, hanya menguji kecerdasan logika dan bahasa saja.

8 Kecerdasan Manusia

Sementara menurut Gardner, ada delapan kecerdasan pada diri manusia. Sehingga, pada project spectrum. Anak yang memiliki kecendrungan senang kepada musik, akan diberikan pelajaran yang berhubungan dengan musik. Materi diajarkan dengan pendekatan berhubungan musical. Begitu pula dengan kecerdasan lainnya. Dan, tidak ada penglabelan anak cerdas atau tidak cerdas, tetapi semua cerdas pada bidangnya masing-masing.

Lalu, apa saja kedelapan kecerdasan yang ada pada diri manusia?

Delapan kecerdasan itu adalah **Linguistik, Intrapersonal, Logika – Interpersonal, Musical, Visual-spasial, Kinesthetic, dan Naturalis.**

Lantas, bagaimana kita mengetahui ciri orang dari kedelapan kecerdasan tersebut? Berikut ini ciri-ciri dan kencendrungannya.

Ciri Orang Cerdas Linguistik

- Mampu mendengar dan memberikan respons pada kata-kata yang diucapkan dalam suatu komunikasi verbal.
- Mampu menirukan suara, mempelajari bahasa, serta mampu membaca dan menulis karya orang lain.
- Mampu belajar melalui pendengarannya, bahan bacaan, tulisan dan melalui diskusi atau debat.
- Mampu mendengar dengan efektif, serta mengerti dan mengingat apa yang telah didengar.
- Mampu mendengar dan mengerti apa yang dibaca.
- Mampu berbicara dan menulis dengan efektif.
- Mampu mempelajari bahasa asing.
- Mampu meningkatkan kemampuan bahasa yang digunakan untuk komunikasi sehari-hari
- Tertarik pada karya jurnalisme, berdebat, berbicara, menulis, atau menyampaikan suatu cerita, atau suka memainkan kata-kata, mendongeng.
- Memiliki kemampuan menceritakan dan menikmati humor.

Kecerdasan Bahasa

Komponen Inti: Kepakaan pada bunyi, struktur, makna, fungsi kata, pilihan kata dan bahasa.
Kompetensi: Membaca, menulis, diskusi, argumentasi, persuasif, dan berdebat.
Cara mengoptimalkan: Menjadi pendengar aktif, mengajar, berdiskusi, menulis buku harian, bermain kata (scribble), diskusi, debat, mengarang cerita, belajar mendongeng.
Profesi terbaik: Penulis, Wartawan, Orator, Trainer, Pengacara, Penyiar, Presenter, Sales, Coach, Penceramah, Pendongeng, Narator, dll.
Sekolah / Kuliah: Jurnalistik, Komunikasi & Penyiaran, Sekolah / Kuliah bahasa, Sastra, dll

Ciri Orang Cerdas Logika-Matematika

- Mampu mengamati objek yang ada di lingkungan dan mengerti fungsi objek tersebut.

- Mengenal dan mengerti konsep jumlah, waktu, dan prinsip sebab-akibat. Mempunyai dan menguji hipotesis yang ada.
- Menggunakan simbol-simbol abstrak untuk menjelaskan konsep dan objek yang konkret.
- Memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah yang menuntut pemikiran yang logis.
- Mampu mengamati dan mengenali pola serta hubungan.
- Menikmati pelajaran yang berhubungan dengan operasi yang rumit seperti kalkulus, pemograman komputer, atau metode riset.
- Menggunakan teknologi untuk memecahkan persoalan matematika.
- Berpikir secara matematis dengan mengumpulkan bukti-bukti, membuat hipotesis, merumuskan, dan membangun argumentasi yang kuat.
- Mudah memutuskan setelah merumuskan secara logis.

Kecerdasan Logika – Matematika

Komponen Inti : Peka pada pola-pola logis atau numertis, dan mengolah alur pemikiran yang panjang.

Kompetensi: Berhitung, menalar, berfikir logis, analisis dan memecahkan masalah. Cara mengoptimalkan; Mengisi TTS, Sudoku, Melakukan riset metode ilmiah, bermain dengan angka, mengenali pola pada data, mencari urutan, mengenali pola sebab-akibat. Profesi Terbaik : Ilmuwan, Ahli matematika, Nujum, Fisikawan, Pengacara, Psikiater, Akuntan, Programer, Insinyur, Dokter, Banker, Financial planer, Peneliti, Quality Control, System Analyst dll. Sekolah / Kuliah; Ekonomi, Akuntansi, Fisika, Matematika, IT Programer, Hukum, MIPA, Statistik, Tehnik, Kedokteran, dll.

Ciri Orang Cerdas Intrapersonal

- Mampu menyadari dan mengerti arti emosi diri sendiri dan emosi orang lain.
- Mampu mengungkapkan dan menyalurkan perasaan dan pikiran.
- Mengembangkan konsep diri yang baik dan benar.
- Termotivasi untuk menentukan dan mengejar suatu tujuan hidup.
- Menetapkan dan hidup dengan sistem nilai yang sesuai dengan etika.
- Mampu bekerja secara mandiri.
- Sangat tertarik dengan pertanyaan arti hidup, tujuan hidup, dan relevansinya dengan keadaan saat ini.
- Mampu mengembangkan kemampuan belajar yang berkelanjutan dan meningkatkan diri.
- Mampu menyelami dan mengerti kerumitan suatu pribadi dan kondisi manusia pada umumnya.

- Menyukai sesuatu yang bersifat filosofis.

Kecerdasan Intrapersonal

Komponen inti : Peka tersirat, perasaan diri, membedakan emosi, kekuatan dan kelemahan diri.
Kompetensi : Sensitif, intuitif, penyendiri, self motivation, sangat memahami diri.
Cara mengoptimalkan; Berlatih konsentrasi, menyadari setiap tindakan, metakognisi
(menyadari apa yang dipikirkan dan dirasakan), mencari makna hidup, meditasi, mengenal emosi diri, kontemplasi.

Profesi Akhir : Psikoterapis, Filsuf, Penasehat, Penengah, Hakim. Dll. Sekolah / Kuliah: Filasafat, Theolog, Agamawan (Dai, Pendeta, Biksu), dll

Ciri Orang Cerdas Interpersonal

- Membentuk dan mempertahankan suatu hubungan sosial.
- Mampu berinteraksi dengan orang lain.
- Mengenali dan menggunakan berbagai cara untuk berhubungan dengan orang lain.
- Mampu mempengaruhi pendapat atau tindakan orang lain.
- Turut serta dalam upaya bersama dan mengambil berbagai peran yang sesuai, mulai menjadi dari seorang pengikut hingga menjadi seorang pemimpin.
- Mengamati pikiran, perasaan, motivasi, perilaku, dan gaya hidup orang lain.
- Mengerti dan berkomunikasi dengan efektif baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal.
- Mengembangkan keahlian untuk menjadi penengah dalam suatu konflik, mampu bekerjasama dengan orang berlatar belakang yang beragam.
- Suka bersilaturahim dan berkumpul dalam komunitas.
- Peka terhadap perasaan, motivasi, dan keadaan mental seseorang.

Kecerdasan Interpersonal

Komponen inti : Peka suasana hati, temperamen, motivasi, keinginan orang lain.
Kompetensi : Emphaty, simpati, persuasif, loyal, team work. Cara mengoptimalkan;
Melatih komunikasi, menyadari mood, sering silaturahim, belajar melihat dari persepsi orang lain, melatih simpati dan empati, mengikuti kegiatan sosial, bekerjasama dalam kelompok.

Profesi Akhir; Konselor, Mind-therapist, Motivator, Leader, Konsultan, Relawan, Perawat, Rohaniawan, Public Relation, Aktor, Sales, Pramugari dll.

Sekolah / Kuliah: Psikologi, Hubungan Internasional, Public relation, Administrasi, Sekretaris, Manajemen SDM, Penjualan, Marketing, Perhotelan, dll

Ciri Orang Cerdas Musikal

- Mendengarkan dan memberikan respon dengan minat yang besar terhadap berbagai jenis suara.
- Menikmati dan mencari kesempatan untuk bisa mendengarkan musik atau suara alam.
- Mengerti nuansa dan emosi yang terkandung dalam suatu musik.
- Mengumpulkan musik baik dalam bentuk rekaman maupun dalam bentuk tulisan / cetak.
- Mampu bernyanyi dan bermain alat musik.
- Menggunakan kosakata dan notasi musik.
- Senang melakukan improvisasi dan bermain dengan suara.
- Mampu menciptakan komposisi musik.
- Mampu melakukan analisis dan kritik terhadap suatu musik.
- Peka terhadap bunyi-bunyi, nada, irama, melodi, tempo suara, dan timbre.

Kecerdasan Musik Komponen Inti: Peka irama, nada, suara, ritme, melodi, dan vocal.⁰
Kompetensi: Memahami, mengapresiasi, menciptakan, memainkan dan mendengar musik, lagu, irama, dan melodi. Cara mengoptimalkan; Saat mendengarkan musik berlatih menyadari ; Apa yang Anda ingat saat mendengarnya?, perasaan apa yang hadir?, Alat musik apa saja yang digunakan?, Apa pesan yang tersirat?, Kira-kira sang penyanyi, seperti apa suasana emosinya saat menyanyikannya?, Juga belajar membuat lagu, untuk mengungkapkan emosi dan suasana hati. Profesi: Komposer, Penyanyi, Pencipta lagu, Pemain musik, Musik arranger, Pendongeng, Duber, Music director, DJ dll. Sekolah / Kuliah: Kursus music, Seni⁰ & Budaya, Vocal, Dll

Ciri Orang Cerdas Visual-spasial

- Belajar dengan cara melihat dan mengamati, mengenali wajah, objek, bentuk, dan warna.
- Mampu mengenali suatu lokasi dan mencari jalan keluar.
- Mengamati dan membentuk gambaran mental, berpikir dengan menggunakan gambar.
- Menggunakan bantuan gambar untuk membantu proses mengingat.
- Senang belajar dengan grafik, peta, diagram, atau alat bantu visual.
- Suka mencoret-coret, menggambar, melukis dan membuat patung.
- Suka menyusun dan membangun permainan tiga dimensi. Mampu secara mental mengubah bentuk suatu objek.
- Mempunyai kemampuan imajinasi dengan baik.
- Mampu melihat sesuatu dengan perspektif berbeda.
- Mampu menciptakan representasi visual atau nyata dari suatu informasi.
- Peka terhadap gambar, cahaya, warna, tataruang, 3D dan lokasi / posisi.

Kecerdasan Visual

Komponen Inti: Peka gambar, spasial, arah, lokasi dan tata ruang secara akurat. Kompetensi: Menggambar, mendesign, memotret, berimajinasi, berfikir 2D & 3D. Cara mengoptimalkan; Berlatih membuat flowchart, mind-mapping, berimajinasi, imager streaming, membayangkan dan merencanakan masa depan, visualisasi. Profesi Akhir: Arsitek, Pecatur, Strategist, Desainer, Sutradara, Fotografer, Montir, Animator, Pilot, Sniper, Kameraman, Visioner, Perencana tata kota, Pelukis, dll. Sekolah / Kuliah: Teknik Sipil, Arsitek, Multimedia, Photography, Seni lukis, Art & design, Manjemen Tata kota, Quality control, dll.

Ciri Orang Cerdas Kinestetik

- Suka memegang, menyentuh, atau bermain dengan apa yang sedang dipelajari.
- Mempunyai koordinasi fisik dan ketepatan waktu yang baik.
- Sangat suka belajar dengan terlibat secara langsung. ingatannya kuat terhadap apa yang dialami, daripada apa yang dikatakan atau dilihat.
- Menyukai pengalaman belajar yang nyata seperti field-trip, membangun model, role play, permainan atau olah fisik.
- Menunjukkan kekuatan dalam bekerja yang membutuhkan gerakan otot kecil maupun otot utama.
- Mempunyai kemampuan untuk menyempurnakan gerakan fisik dengan menggunakan penyatuhan pikiran dan tubuh.
- Menciptakan pendekatan baru dengan menggunakan keahlian fisik seperti dalam menari, olah raga atau aktifitas fisik lainnya.
- Menunjukkan keseimbangan, keindahan, ketahanan, dan ketetapan dalam melakukan tugas yang mengandalkan fisik.
- Mengerti dan hidup sesuai standar kesehatan.

Kecerdasan Kinesthetik

Komponen Inti : Peka gerak tubuh, mengelola objek, refleksi, perasa (emosi), responsif. Kompetensi: Gerak motorik, keseimbangan, mengelola tubuh. Cara mengoptimalkan; Berlatih drama, melakukan simulasi dan role play, melatih mimiking dan, modeling, yoga, olah raga keseluruhan tubuh. Profesi Akhir: Olahragawan, Penari, Pematung, Pemahat, Aktor, Dokter bedah, Perakit, Sutradara, Coreografer, Pesulap dll. Sekolah / Kuliah: Theather, Coreography, Olag raga, Kursus sulap, Dll.

Ciri Orang Cerdas Natural

- Menjelajahi lingkungan alam dan lingkungan manusia dengan penuh ketertarikan dan antusiasme yang tinggi.
- Suka mengamati, mengenali, berinteraksi, atau peduli dengan objek, tanaman, atau hewan.
- Mampu menggolongkan objek sesuai dengan karakteristik objek tersebut.
- Mampu mengenali pola di antara spesies atau kelas dari objek.
- Suka menggunakan peralatan seperti mikroskop, binokular, teleskop, dan komputer untuk mempelajari suatu organisme atau sistem.
- Senang mempelajari siklus kehidupan flora atau fauna.
- Ingin mengerti bagaimana sesuatu itu bekerja.
- Mempelajari taksonomi tanaman dan hewan.
- Tertarik untuk berkarier di bidang biologi, ekologi, kimia, back packer dan botani.
- Senang berkebun, bertanam atau hewan.

Kecerdasan Natural

Komponen inti: Membedakan anggota spesies, mengenali eksistensi spesies lain, dan memetakan spesies.

Kompetensi: Meneliti gejala-gejala alam, identifikasi, dan klarifikasi Cara mengoptimalkan; menikmati alam terbuka, mempelajari dunia flora dan fauna, berkebun, menyimak, traveling dan mengamati fenomena alam. Profesi Akhir: Ahli biologi, Dokter hewan, Pecinta alam, Astronomi, Arkeolog, Fisiologist, Geologist, Guide dll. Sekolah / Kuliah: Biologi, Astronomi, Geografi, Pertanian & perkebunan, Perikanan, Kedokteran hewan, Kelautan, Tehnik Perminyakan, Pariwisata, Dll

Setelah Anda menyimak dengan seksama, kira-kira dalam aktifitas sehari-hari, kecerdasan apakah yang paling sering Anda gunakan? Sebentar lagi, supaya lebih mendalam, secara bersama-sama kita mengisi kuisioner untuk mengetahui kecerdasan apa yang lebih dominan dan menjadi kekuatan (potensi) pada diri Anda. Mohon memahami, kuisioner ini bukan mengenai salah benar, atau akan menjudge hasil, bahwa Anda termasuk orang cerdas bahasa, logika atau lainnya. Tetapi, hasil dari kuisioner ini menjelaskan tentang, bagaimana cara Anda menyikapi dan merespon suatu kondisi (kejadian). Sehingga, cara atau strategi yang Anda gunakan itu, menunjukkan kecerdasan apa yang lebih dominan Anda gunakan. Kemudian, Anda pun akan memahami, mana yang belum Anda optimalkan dan maksimalkan