

Margin penjualan buku ini sepenuhnya diberikan kepada ACT Foundation untuk pembangunan Sekolah Indonesia di Gaza, Palestina



Jadi Trainer itu Gampang

muhsin budiono

"Gapai segala hasrat, segala cita dengan kesabaran. Tidak ada yang tidak mungkin jika Allah sudah berkehendak!" **Ust. Yusuf Mansur**

"Saya meng-amini bahwa cita-cita mas muhsin untuk menjadi Trainer & Pembicara Internasional di tahun 2023 bisa terwujud!" **Mario Teguh**

"Inilah manusia level tiga : kalau lagi punya harapan, impian atau hajat maka ia akan berusaha, berdoa, dan beramal!" **Ippho Santosa**

Panduan praktis untuk memulai menjadi
Trainer dan Pemandu Pelatihan di usia muda

Jadi Trainer itu Gampang

286 hal., 148 mm x 210 mm
Myriad Pro, 10 pt

ISBN :

978-602-95378-6-4

Penulis :

Muhsin Budiono

Desain Sampul dan isi :

Atho' Khoironi

Penerbit :

LMT Trustco

Jl. Melati II / 106 Pondok Melati Bekasi 17415

Telp. 021.84992559. www.trustco.or.id

Cetakan pertama :

Januari 2013

MOHON DIPERHATIKAN

Lebih baik jangan membalik halaman buku ini lagi jika kamu :

1. Tidak memiliki niat, keikhlasan dan persepsi positif untuk membacanya.
2. Tidak ada keinginan untuk berbagi atau memberi pada orang lain.
3. Tidak punya waktu (enggan meluangkannya) untuk sekedar bercengkrama dan memberi perhatian pada orang lain.
4. Optimisme untuk hidup bahagia dan menyenangkan orang lain = 0.
5. Enggan berkarya dan bersinergi bersama orang lain.
6. Telah mengalami penyakit menular bernama *Shutdown Learning Syndrome*. Sindrom untuk berhenti belajar, jumud melakukan sesuatu, enggan meng-up grade wawasan, malas menuntut ilmu, takut menambah pengalaman terkendali dan minder menyampaikan kebaikan.
7. Tidak mau menciptakan kesempatan dalam perbaikan dan pengembangan diri sendiri, orang lain serta lingkungan.



Dalam menjalani hidup, saat ini kita boleh saja berjalan
atau bahkan merangkak.
Tapi jangan pernah berhenti. Sebab suatu saat kita pasti mampu berlari.

-muhsin-budiono

Buku ini saya hadiahkan khusus untuk Ibunda tersayang.

Tidaklah sia-sia telah melahirkan dan membesarkan putranya dengan jutaan derita dan taruhan nyawa.

TERIMAKASIH SAYA

Segala puji bagi Allah 'Azza wa Jalla yang dengan rahmat, hidayat dan kehendakNya-lah buku ini bisa terbit.

Terimakasih pada semua Adik-adik kelas saya, yang telah banyak berjasa membentuk pribadi saya hingga seperti sekarang. Kendati saya tidak pernah merasakan memiliki adik secara kandung tapi saya bersyukur sekali bisa mengenal kalian. Sungguh kehadiran kalian telah mewarnai hidup saya hingga perjalanan yang singkat didunia ini terasa begitu menarik.

Keluarga saya : Mama, Bapak dan Om Acep. Terimakasih sebab telah mengajarkan pelajaran hidup yang sangat berharga : *Betapa menderitanya masa depan yang tidak pernah direncanakan.*

Mas Adi : Bangkit & benahi diri. Ikhtiar+ibadah lebih tekun. Masa depan cerah menanti. Adikmu menyayangimu.

Ustadz Yusuf Mansur, *Jazakallahu khairan katsiran* atas resep *riyadhah* dan buku-bukunya.

Pak Mario Teguh, terimakasih sudah mendoakan dan meng-amini cita-cita saya. Salam Super, Pak!.

Mas Ippho Santosa, jurus marketing dan "gelar gila"-nya memang mantap. Thanks Mas.

Ustadz Akhmad Arqom & rekan-rekan Trainer TRUSTCO. Buku ini takkan naik cetak tanpa bantuan mereka.

Pak Martadi di Sekolah Alam Insan Mulia Surabaya. Banyak ilmu & keteladanan yang diberikan pada saya.

Ustadz Wijaya Kusumah (Omjay). Terimakasih atas keramahan, bantuan

dan nasihatnya. Semua guru di Indonesia wajib bercermin ke Panjenengan, Pak. Guru tangguh berhati cahaya.

Pendidik dan Guru besar di ITS yang telah membimbing dan memberikan referensi karakter kebaikan hingga menginspirasi visi hidup saya : Pak Muhammad Nuh, Pak Daniel M. Rosyid, Pak Abdullah Shahab, Pakde Djati Nursuhud.

Atasan dan Rekan-rekan berkarya saya di PT. Pertamina (Persero). Terimakasih telah mewarnai hidup ini.

Rekan-rekan ACT Foundation; terimakasih atas keramahan dan kerjasamanya yang luarbiasa. Tetap istiqomah.

Rekan-rekan LAGZIS di Surabaya; tetap semangat di kajian rutin rabu pagi. Allah Ta'ala beserta kita.

Rekan-rekan sesama Trainer dan pihak-pihak lain yang mustahil untuk disebutkan satu persatu disini. Terimakasih telah menginspirasi dan membantu saya dalam penulisan buku ini. Jazakumullah ahsanal jaza'a. Semoga niat ini tetap lurus. Semoga menjadi ibadah. Semoga menjadi amal jariyah. Semoga bermanfaat. Amin.

Jika Anda memetik manfaat dari buku ini, segera pinjamkan buku ini kepada anggota keluarga Anda dan kawan Anda, agar mereka juga mendapat manfaat yang sama. Namun jika Anda tidak menemukan manfaat sama sekali dari buku ini, TETAP pinjamkan buku ini kepada mereka. Karena siapa tahu justru di tangan merekalah buku ini bermanfaat.

+ Ah, ini mah akal-akalannya penulis aja biar promosi supaya bukunya dibaca banyak orang. ^_^

= Yaah, terserah apa kata situ deh. Yang penting hidup kita manfaat. *Jazaakumullah ahsanal jaza'a.*

DAFTAR ISI

MOHON DIPERHATIKAN	3
TERIMAKASIH SAYA	5
DAFTAR ISI	7
PROLOG	11
KATA PENGANTAR	15
HAI, SAYA MENYAPA KAMU	17
PENDAHULUAN	21
BAB I. KENALAN YUK	27
MENGENAL PROGRAM COACHING	30
KENAPA BUTUH PELATIHAN ?	32
MACAM PELATIHAN	33
METODE-METODE PELATIHAN	37
BAB II. KENALAN YUK (2)	41
MENGENAL TRAINER : KENAPA HARUS TRAINER?	42
POSISI TERJERAT POSITIF	43
AWALI DARI DIRI SENDIRI, JANGAN MENUNGGU LINGKUNGAN	48
UNTUNG-RUGI JADI TRAINER	50
PRINSIP TRAINER SEHAT	53
JADILAH ORANG BAIK	60
BAB III. PERSIAPAN PELATIHAN DAN AKSI TRAINER	63
ANALISA POLA DAN KEBUTUHAN PELATIHAN (ANISA POHAN)	64
HOLISTIK TRAINER DAN EXECUTE TRAINER	68
MENGELOLA PELATIHAN	76
TIPS MENJAGA KEBUGARAN SEBELUM DAN SAAT MEMBERI MATERI	83
AKSI PELATIHAN	85
BAB IV. MODAL MENJADI TRAINER	89
DELAPAN MODAL UTAMA	91

BAB V. BAGAIMANA MENJADI TRAINER	101
BANGUN KESAMAAN	102
BERTANYA	102
MENGAMATI	104
MENDENGARKAN	105
MELAKUKAN PENDEKATAN DENGAN ORANG LAIN	109
MEMBANTU ORANG UNTUK LEBIH BAIK	109
MEMBANGUN OPTIMISME DAN KEPERCAYAAN	111
MENGELOLA FEEDBACK	112
BAB VI. MENGELOLA KELAS	115
PERSIAPAN	116
SEGAR : SEMANGAT DAN BERGAIRAH	117
PERCAYA DIRI	118
INTRODUCING : JOCAMIVONGU	120
PEMBUKAAN EFEKTIF	121
MENGENAL PESERTA	123
ICE WARMER	124
KELOLA BICARA	125
MENGOLAH TAMPILAN	129
TEKNIK BERTANYA	131
PEMULUS	137
PANTUL DAN HINDARAN	137
MENGELOLA DISKUSI KELAS	139
MENGGABUNGKAN IDE DAN MENDUKUNG DISKUSI	140
BERMAIN TEMPO	141
MENGASAH NON VERBAL	143
BERDAMAI DENGAN KESULITAN	152
BERDAMAI DENGAN TRAINEE BERLEBIHAN	154
SEPELE TAPI PENTING	160
TIPS SINGKAT MENYAMPAIKAN MATERI	162
BAB VII. POTENSI BANTUAN	167
SIAP-SIAP DAN KENALAN YUK	168

WASPADAI SITUASI MENURUN	170
HIMPUN DAN BANGUN KOMITMEN	174
MEMOTONG PEMBICARAAN PESERTA	174
NIKAH SIRI	175

BAB VIII. PERANGKAP AKSI 177

MENGGURUI	178
SALAH PERSEPSI	179
BURUK MENGELOLA WAKTU	179
PUTUS ASA	180
KEENGGANAN	181

BAB IX. MENGELOLA GAMES 183

MEMBUAT GAMES	185
MEMBERIKAN GAMES	185

BAB X. SELF AND TRAINING ASSESSMENT 187

POIN-POIN PERTANYAAN EVALUASI	189
EVALUASI PELATIHAN	192
PILOT TESTING DAN EVALUASI SUMATIF	194
RINGKASAN PROSES EVALUASI	195
PENILAIAN MENGUKUR PERILAKU	198
JENIS-JENIS DESAIN EVALUASI	202
PERTIMBANGAN DALAM MEMILIH DESAIN EVALUASI	204
PENAFSIRAN HASIL SKOR	205

BAB XI. HEART TO HEART 209

SINGKATAN-SINGKATAN DALAM BUKU INI 266

DAFTAR PUSTAKA	268
TENTANG PEMBACA	269
TENTANG PENULIS	270
LIHAT DIRIMU	272
KATA MEREKA TENTANG “JTIG”	273



PROLOG

Oleh Akhmad Arqom : Mengapa Dunia Training Harus Digeluti ?

Harus diakui aktifitas TRAINING atau PELATIHAN yang belakangan banyak diselenggarakan dan digelar oleh berbagai pihak dengan beragam tema dan tujuannya menjadi incaran begitu banyak orang untuk dihadiri. Beragam orang -terutama para anak muda tampil begitu bersemangat-iningin membentuk dirinya menjadi seorang TRAINER. Saya mencatat sejumlah alasan berikut mengapa semakin banyak orang –khususnya anak muda yang berminat menjadi TRAINER :

- Dalam kesepakatan umum Training diakui menjadi sarana belajar yang lebih disukai banyak orang sebab cara-cara penyampaiannya yang fleksibel dan cenderung menyenangkan.
- Training diburu banyak orang untuk diikuti karena diyakini dan dirasa mampu memberi bantuan proses pengembangan diri yang jauh lebih efektif , efisien dan produktif , dibandingkan harus menjalani proses pendidikan lainnya.
- Training menjadi kebutuhan banyak institusi atau lembaga yang digunakan sebagai sarana pembentukan SDM mereka agar menjadi sumber daya yang lebih handal sehingga bisa meningkatkan produktifitas lembaga/institusinya.
- Training memungkinkan seseorang yang menekuninya tumbuh dan berkembang sebagai seorang PENDIDIK yang kelak akan memiliki banyak kemampuan dibidang pengelolaan SDM.
- Training relatif lebih leluasa bisa menembus banyak lapisan masyarakat, institusi dan lembaga dalam proses menyebarkan dan menularkan nilai nilai.
- Secara personal, dunia training dengan segala aktifitasnya sangat memungkinkan pribadi yang menekuninya tumbuh sebagai pribadi berkembang dan semakin berkualitas pada semua sisi kepribadiannya.
- Training dengan segala peran dan dampaknya yang semakin diterima luas ditengah-tengah publik negeri ini, sangat dipercaya sebagai sarana yang memiliki kontribusi luar biasa bagi kemajuan bangsa.

- Ini alasan klasik dan sebaiknya ditempatkan pada urutan paling akhir : Mencari materi/alasan materiil. Dengan menyelenggarakan dan mengelola Training yang berkualitas tentunya dapat memberikan pemasukan tersendiri yang bisa jadi jumlahnya tidak sedikit.

Diluar alasan-alasan yang saya sebutkan diatas, penulis buku ini –Mas Muhsin- secara baik telah berhasil menjelaskan alasan lain yang menjadi kunci mengapa di jaman sekarang ini para anak muda harus menggeluti dunia Trainer. Di mata penulis, menjadi Trainer barangkali hukumnya *farđu 'ain*. Inilah alasan lain tersebut : Menjadi Trainer secara otomatis akan menempatkan diri seseorang pada Posisi Terjerat Positif (PTP). Dengan menempatkan diri di posisi ini maka proses transformasi untuk mengembangkan diri menjadi pribadi yang penuh kebaikan menjadi mudah dilakukan. Sebagai contoh agar dapat menjalani hidup dengan optimis dan memiliki yakin diri yang kuat penulis buku ini sejak dini telah memutuskan untuk menjadi Motivation Trainer. Sehingga bila suatu saat ia sedang dirundung masalah, musibah, BeTe atau *bad mood condition* maka orang-orang disekitarnya dan –terutama- nuraninya akan otomatis mengingatkan atau menegurnya. Hukum PTP berlaku mutlak disini. Adapun untuk mengenal lebih lanjut mengenai PTP bisa dibaca pada bab 2 buku ini.

Anak muda butuh sarana mengembangkan dirinya, perlu dididik mengemban tanggungjawab moral sebagai *agent of change*, butuh diberi kesempatan untuk belajar dari kesalahannya, serta layak mendapatkan forum untuk mengeksplorasi kompetensi dirinya. Menjadi Trainer merupakan pilihan yang tepat untuk menjawab semua kebutuhan diatas. Nah, jika berminat menjadi seorang TRAINER yang kelak bisa menjadi pengelola dan penyelenggara TRAINING yang bermutu dan diminati banyak orang sebab mampu membantu proses peningkatan kualitas hidup diri secara pribadi maupun kolektif maka buku “Jadi Trainer itu Gampang” ini adalah buku yang sangat tepat untuk dibaca.

Penulis buku ini memiliki pengalaman jam terbang yang panjang

dalam mengelola training dan menjadi trainer sejak masih aktif menjadi mahasiswa di ITS, bahkan semenjak masih duduk di bangku SMA. Bersama trainer TRUSTCO SURABAYA yang lain, penulis telah ikut memberi warna dan kontribusi positif bagi berkembangnya dunia training khususnya di daerah Indonesia Timur.

Semoga Allah 'Azza wa Jalla senantiasa menuntun Mas Muhsin untuk bisa menghasilkan karya yang jauh lebih banyak dan lebih berkualitas bagi terciptanya proses peningkatan SDM yang berkualitas di Indonesia. Insyah Allah.

Ust. Akhmad Arqom
(Direktur LMT Trustco Surabaya)



KATA PENGANTAR

Setelah membaca dan melumat habis isi naskah buku “Jadi Trainer itu Gampang” membuat saya salut dengan penulis buku ini. Terus terang saya sangat berterima kasih sekali diberi kesempatan untuk membuat kata pengantar dalam buku Mas Muhsin Budiono. Seorang trainer hebat dari kota pahlawan Surabaya. Saya banyak mengikuti aktivitasnya di dunia maya.

Menjadi seorang trainer pada dasarnya memerlukan ketekunan dan keteladanan. Ketekunan di sini adalah seorang trainer harus mampu belajar sepanjang hayat. Terus belajar dan memperbaiki diri. Sedangkan keteladanan adalah seorang trainer harus mampu menjadi teladan buat orang lain. Tak mungkin apa yang diucapkannya tidak dilakukannya sendiri.

Pengalaman menjadi seorang trainer dan lebih dari 100 training saya lakukan, ada hal yang harus diperhatikan bagi seorang trainer. Interaksi harus berjalan antara pembicara dan audience. Saya biasanya belajar dari website <http://presentasi.net> yang dikelola oleh Mas Muhammad Noer. Dari web itu saya belajar membuat presentasi yang baik. Sebab pada prinsipnya seorang trainer itu berfungsi sebagai penyampai pesan, dan harus komunikatif dengan orang-orang yang ada dalam pelatihannya. Saya tak hendak berpanjang kata dalam pengantar ini. Saya berharap pembaca dapat segera menikmati buku yang menginspirasi ini, dan percayalah bahwa menjadi trainer itu GAMPANG!

Wijaya Kusumah (Omjay)

Penulis Buku Menjadi Guru Tangguh Berhati Cahaya



HAI, SAYA MENYAPA KAMU

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Allahumma shalli wasallim 'alaa nabiyyina Muhammad.

Hai, saya menyapa kamu yang sedang membaca tulisan ini. Sebelumnya perkenalkan, nama saya Muhsin Budiono. Kamu bisa memanggil saya mas budiono atau Gus Muh. Ada juga panggilan yang lebih keren tapi jarang dipakai : Aa' Dion. ^_^ Saya seorang Penulis, konsultan pelatihan Pengembangan diri bagi remaja dan Trainer Motivasi. Saya ucapkan selamat dan salut luar biasa buat kamu yang sudah memilih untuk membaca buku ini diantara banyaknya buku-buku lain yang mungkin lebih menarik isinya. Ya, kamu layak mendapat ucapan selamat sebab saya pikir kamu adalah pribadi luar biasa yang senantiasa ingin menambah wawasan serta mengembangkan diri dan itu terbukti dengan adanya buku ini di tangan kamu.

Saat ini mungkin kamu sedang bertanya-tanya buku apa sih ini? Atau apa sih menariknya buku ini? Kenapa buku sederhana macam gini bisa ditulis sama penulisnya?. *Well*, untuk pertanyaan yang pertama saya bisa katakan kalau buku ini adalah semacam buku panduan yang akan memberikan wawasan seputar dunia pelatihan dan akan menuntun kamu menjadi Trainer di usia muda. Disini kamu akan temukan banyak tips dan metode singkat untuk menguasai kelas/forum dalam kaitannya memulai menjadi Trainer. Nah, kalau pertanyaanmu apa sih menariknya buku ini? Maka bila kamu termasuk anak muda yang tidak punya idealisme, tidak memiliki visi masa depan, suka kebebasan, hura-hura, malas, senang mengumbar nafsu dan enggan peduli pada lingkungan maka saya bisa katakan bahwa buku ini sama sekali tidak menarik buat kamu. Lebih jauh lagi saya sarankan supaya jangan menyia-nyiakan waktumu dengan membaca buku ini.

Hari itu mungkin menjadi momen yang sulit untuk saya lupakan dan barangkali juga menjadi latar belakang mengapa saya menulis buku ini. Kira-kira menjelang sore hari selepas saya memberikan materi seminar

motivasi bagi Adik-adik saya di ITS, salah seorang mahasiswa (bukan mahasiswi) mengejar saya dan tepat di pintu keluar gedung ia menjabat erat tangan saya. Wajahnya ceria, senyumnya *sumringah* dan dahinya yang hitam tampak sedikit basah karena keringat. Barangkali kalau dia punya ekor, saya yakin ekornya juga sedang mengibas-ngibas. Sambil terengah-engah ia berkata, "Terimakasih mas. Mas telah membuka mata saya". (*Duh, emangnya sebelum ketemu saya mata kamu tertutup ya?, batin saya dalam hati*). "Sebelumnya saya merasa sebagai mahasiswa biasa-biasa saja, tidak punya kelebihan dan gamang menghadapi masa depan. Tapi setelah mendengar perkataan mas beberapa menit yang lalu tadi saya merasa sadar kalau saya ini sebenarnya berbeda" ujarnya melanjutkan.

Saya mengenal anak ini. Ia adalah salah seorang panitia seminar yang sangat aktif dan getol mengusahakan seminar tadi berjalan dengan sukses. Setelah perbincangan tak lebih dari 5 menit, saya baru tahu kalau sebenarnya ia memiliki cukup banyak kesamaan dengan saya (kecuali dalam hal tinggi badan. Ia lebih tinggi dari saya). Dari sorot matanya saya yakin ia seorang mahasiswa yang tangguh lagi gigih. Ia aktifis kampus yang menyenangkan dan seringkali 'bekerja' hingga larut malam untuk mempersiapkan acara-acara kemahasiswaan macam seminar diatas. Ia seorang pemuda jujur berwajah pas-pasan yang sama sekali bukan seorang akademisi yang bagus. IP-nya tidak pernah (lebih tepatnya 'belum pernah') menyentuh angka tiga koma nol. Ia juga tidak memiliki prestasi yang gemilang di bidang olahraga, seni maupun bahasa. Berasal dari keluarga ekonomi lemah dan seringkali ia harus berdagang kecil-kecilan untuk memenuhi kebutuhan perkuliahannya. Akan tetapi, ia adalah seorang kontributor yang telaten dan komprehensif. Ia selalu siap membantu dan perhatian terhadap rekan maupun adik-adik kelasnya jika dibutuhkan. Ia juga seorang pembimbing, pementor dan pemandu bagi banyak Adik-adik kelasnya semasa kuliah sekarang.

Singkat kata setelah momen Seminar itu ia menjadi lebih percaya diri, lebih berharga dan -yang paling penting- ia menjadi yakin bahwa apa yang dilakukannya selama ini tidaklah sia-sia. Saya menutup pertemuan

kala itu dengan kalimat penutup sederhana. “Oke Dek, saya dan kamu tidak jauh berbeda. Di masa depan nanti saya yakin kamu akan menebar lebih banyak lagi manfaat bagi orang-orang sekitarmu”. Dan ia memang melakukannya sekarang. Baru-baru ini saya mendapat kabar kalau ia telah lulus dengan predikat sangat memuaskan dan bekerja sebagai konsultan sebuah perusahaan ternama.

Adik-adikku, apakah kamu pernah merasakan hal yang sama dengan anak muda diatas? Atau apakah kamu pernah bimbang pada masa depan dan bertanya jadi apa ya kalau aku sudah lulus kuliah nanti? Atau barangkali kamu merasa putus asa, lemah, tidak berharga, tidak percaya diri dan melihat dirimu diliputi banyak kekurangan?. Andi Lau : Antara Dilema dan Galau. Saya pernah merasakan semua hal yang disebutkan diatas, dan tahukah kamu kalau semua perasaan menekan tersebut terhapus manakala saya membulatkan tekad untuk menjadi seorang Trainer? Ya, kamu tidak salah baca. Saya memilih untuk menjadi seorang Trainer dan dengannya saya merasa hidup ini menjadi lebih bahagia serta memiliki makna manakala saya dapat memberi manfaat atau sekedar menginspirasi pada sebanyak-banyaknya orang disekitar saya. Dan hal itu kemungkinannya sangat kecil bisa saya lakukan tanpa menjadi Trainer.

Nah, untuk itulah saya menulis buku ini. Saya ingin berbagi kebahagiaan dan motivasi pada kalian semua yang mungkin juga memiliki pilihan atau cita-cita untuk menjadi pribadi yang inspiratif, sedikit bermanfaat dan tidak oportunistis. Tentu saja, saya tidak ingin bahwa nantinya kita semua harus menjadi seorang Trainer, namun saya berharap besar kita semua dapat mengamalkan nilai dan prinsip Trainer sehat yang saya jabarkan panjang lebar di buku ini.

Sebagai penutup, **buku ini bukan hanya sebagai jawaban atas banyaknya pertanyaan dari Adik-adik kelas saya yang ingin mengetahui bagaimana caranya memulai menjadi Trainer. Lebih dari itu buku ini merupakan bentuk rasa syukur sekaligus ucapan terimakasih saya pada mereka yang sedikit-banyak telah turut**

berjasa membentuk pribadi saya hingga seperti sekarang ini. Saya harap buku ini juga dapat memberikan semangat, inspirasi dan menjadi sarana silaturahmi penuh makna antara kita. Selamat membaca.

Milikilah cita-cita yang besar.
Seorang mukmin terlalu besar untuk memiliki cita-cita yang kecil.
muhsin-budiono

PENDAHULUAN

Seorang Trainer identik dengan aktifitas pengajaran, mendidik sekaligus memberikan keteladanan. Ia tidak bisa dipisahkan dari lingkungan pendidikan, mengajar-belajar, berbagi ilmu dan pengalaman dalam kesempatan formal maupun non formal. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan yang baik seyogyanya mampu mengubah perilaku, kebiasaan dan kondisi anak didik ke arah yang lebih baik. Mampu memberikan optimisme dan kepercayaan diri yang kuat pada anak didik selepas mengenyam pendidikan yang ada tersebut. Disamping itu pendidikan juga harusnya dapat memberikan kemandirian agar peserta didik mampu berkembang proaktif tanpa bergantung pada subyek pendidikannya. *Long life education*.

SEMESTA TRAINING = SEMESTA PENDIDIKAN

Pendidikan adalah proses inside-out bukan sekedar proses outside-in

Kalimat diatas mungkin sudah tidak asing pemahamannya di kalangan pendidik maupun pengajar kita saat ini. Namun boleh jadi tidak semua dari kita yang telah memaknai hakikat dua proses berbeda antara *Inside-out* dengan *Outside-in*. Diakui atau tidak, selama ini kita cenderung berpedoman pada proses *Outside-in* (dari luar ke dalam). Tempat pendidikan (sekolah) lebih dianggap sebagai "tempat penampungan" sementara untuk masa pendidikan yang sementara pula. Bila pendidikan dianggap proses *Outside-in*, maka mereka yang beruntung untuk bisa masuk ke tempat tadi tidak ubahnya sebagai objek proyek pengajaran untuk waktu tertentu saja bergantung pada jenjang pendidikan yang ditempuh. Bila sudah seperti ini otomatis insan-insan pengajar dan pendidik beserta lembaga atau instansi yang menaunginya akan merasa tanggung jawab mendidik

dan mengajar sudah terhenti bila anak didiknya berhasil keluar (lulus) setelah melewati tahapan evaluasi tertentu. Sesudah keluar dari “tempat penampungan” tadi seorang anak didik juga seakan-akan merasa telah dilepas begitu saja tanpa adanya jaminan, arahan yang jelas atau bekal yang *mumpuni*. Disinilah titik riskan seorang anak didik untuk gagal atau sukses dalam memanfaatkan ilmu dan potensi yang telah didapatnya sebelum lulus. Seharusnya ilmu atau wawasan dan ketrampilan yang didapat dari lingkungan pendidikan dapat cukup menjamin seorang anak didik untuk optimis menapak masa depannya setelah ia lulus (keluar) dari lingkungan tersebut. Pemahaman yang keliru ini telah melahirkan bentuk dan sikap pemisahan tanggung jawab (*dicotomy responsibility*) secara institusional maupun moral individu para pendidik pada anak didiknya saat sebelum dan sesudah keluar (lulus). Pemisahan ini menyebabkan pendidikan tidak lagi memiliki ruh. Pendidikan cenderung hanya memperhatikan masalah nilai dan prestasi akademik belaka dan abai terhadap pembentukan karakter-moral kepribadian sang anak didik.

Banyaknya pengangguran, angka kriminalitas meningkat, pelacuran anak, tawuran remaja, penyalahgunaan narkoba dan premanisme merupakan harga yang harus dibayar mahal akibat kelalaian kita terhadap pendidikan satuan generasi. Ya, dahulu kita lalai mendidik untuk mempersiapkan suatu generasi. Pendidikan yang kita agung-agungkan cenderung pendidikan pola instan yang hanya memperhatikan aspek jangka pendek dan bukan satuan generasi.

Saat ini sekolah-sekolah masih “diragukan” kapabilitasnya untuk mendidik. Banyak pengajar kita yang diakui atau tidak sebenarnya masih belum kompeten menjadi tenaga pengajar. Kalaupun kompeten dalam pengajaran sangat jarang yang memiliki ruh mendidik dan menjadi suri tauladan yang benar bagi anak didiknya. Dengan kata lain tanggungjawab yang muncul masih sebatas tanggungjawab profesi yang mengetengahkan keberhasilan *transfer of knowledge* belaka. Sekedar mencetak anak pintar namun tidak cerdas menghadapi hidup. Sebatas mengajarkan ilmu tapi tidak menunjukkan jalan untuk apa ilmu tersebut

seharusnya. Sekedar mengantarkan kelulusan tapi tidak peduli kondisi setelah melewati gerbang kelulusan tersebut. Mengajarkan ilmu namun lalai mendidik moral dan integritas. Murid/anak didik masih menjadi obyek dan belum menjadi subyek pendidikan.

Kondisi yang demikian sudah selayaknya harus kita benahi bersama baik dari segi sistem maupun kualitas pengajaran yang ada. Pemberian wacana pengajaran dalam format dan tampilan yang berbeda dapat menjadi solusi serta terobosan yang efektif dalam memajukan kualitas pendidikan. Nah, disinilah wacana *Training* diperlukan peranannya dalam rangka menjadi terobosan untuk mewarnai pengajaran yang cenderung bersifat formal dan kaku. Training dapat menjadi "jembatan" untuk memberikan asupan materi-materi pendidikan yang bersifat non formal namun memiliki arti penting dalam membentuk karakter mental, moral maupun manajemen hidup yang baik bagi seorang anak didik. Pelajaran tentang "Ilmu Kehidupan" (Life Lesson) seperti menumbuhkan kepercayaan diri, manajemen emosi, komunikasi efektif, mendengar aktif, manajemen waktu, materi belajar untuk belajar (Quantum Learning), berpikir kreatif, manajemen organisasi, kewirausahaan, berpikir kritis, kepemimpinan, team work building, spiritual building dan materi-materi lain sejenisnya merupakan wacana yang sangat diperlukan dan mendukung keberhasilan pendidikan dalam upaya membangun sumber daya manusia seutuhnya yang lebih baik.



PROSES-PROSES PENDIDIKAN

1. Proses pertumbuhan atau *tanmiyah* (improvement). Pendidikan (tarbiyah) harus mampu memicu seseorang untuk senantiasa tumbuh secara sadar dari internal pemahaman dan pemikirannya sendiri. Ia dapat menumbuhkan karakternya sendiri agar tetap semangat dan berkeyakinan penuh dalam hidup guna melejitkan potensi pribadinya sendiri sampai ajal memanggil.
2. Proses perkembangan atau yang biasa disebut *development* (tarqiyah). Proses ini menekankan pemahaman tentang diperlukannya unsur peng-kajian secara komprehensif untuk menemukan perluasan manfaat dan substansial materi setelah mendapatkan pendidikan. Perluasan diharapkan ke arah positif ini dapat diwujudkan bila terjadi pemikiran dan aplikasi kreatifitas, kecerdasan serta independensi mengedepankan nilai kebenaran (hanif).
3. Proses pemberdayaan atau *empowerment*. Istilah ini mengandung makna bahwa pendidikan (langsung maupun tidak) dituntut dapat membentuk pribadi yang mandiri dan terakui eksistansinya melalui potensi yang tumbuh dan berkembang baik dari dalam ataupun eksternal lingkungan yang mengelilinginya. Pemberdayaan juga mengedepankan nilai-nilai kontribusi oleh konsumen pendidikan agar dapat pula membawa manfaat multidimensi bagi orang lain dan sebanyak-banyaknya umat.



Nah, selanjutnya perlu kita ketahui bersama bila proses yang mendukung terbentuknya sistem pendidikan yang tergambar diatas membutuhkan sarana-sarana aplikatif berupa 3 media atau bisa disingkat 3M. Mohon jangan menghubungkan singkatan ini dengan merk kaca film ataupun istilahnya Aa' Gym : mulai dari diri sendiri, mulai dari hal terkecil dan mulai saat ini. Karena *ndak nyambung* pembahasannya. Sarana aplikatif yang diperlukan ini berupa 3 Media (3M) yaitu Media pengajaran (Teaching), Media Pelatihan (Training) dan Media Pembinaan (Coaching).

Media pertama yaitu Pengajaran atau dalam bahasa yang lebih keren disebut *Teaching*. Lewat Teaching ini terjadilah tranfer pengetahuan atau *transfer of knowledge*. Terjadilah pemberian ilmu pengetahuan atau wawasan dalam rangka mengkaji suatu konsep atau teori. Pengajaran lebih mendayagunakan proses olah pikir (potensi otak), belajar untuk mengetahui, serta mengarahkan seseorang agar siap beajar atau siap berlatih.

Media kedua yaitu Pelatihan (Training) lebih menekankan pada tujuan membuat kita terampil tertentu atau khusus dalam kapabilitas mengelolah jiwa untuk nantinya mengarahkan seseorang agar siap kerja, siap berkarya.

Media ketiga yakni Media *Coaching* (Pembinaan). Mungkin media yang satu ini jarang sekali mendapat perhatian kita ataupun jarang diulas dalam dunia tarbiyah selama ini. Pada Coaching ini bisa dikatakan yang terjadi ialah *transfer of experience and behaviour*. Terdapat proses pendampingan dan keteladanan dengan bercirikan semangat yang tinggi untuk mengarahkan seseorang pada predikat siap meneladani. Yang memegang peran penting dalam pemberian media *Coaching* bukan sekedar pada situasi belajar mengajar atau terkonsentrasi pada pemberian materi pelajaran saja, akan tetapi latar belakang dari kekuatan pengalaman serta perilaku pemberi materi Coaching sangat berpengaruh pada sukses tidaknya suatu program pembinaan. Coaching juga memiliki nilai ajar yang lebih karena menuntut terjadinya (pula) proses *transfer of inspiration* dengan harapan akan terbentuk pribadi yang siap untuk membina dan meneladani.

PENDIDIKAN (EDUCATION)

1. Olah seluruh potensi manusia (fisik, jiwa dan ruh)
 2. Belajar menjadi.....
3. Membentuk karakter atau watak
 4. Mendewasakan
5. Siap menyelaraskan hidup
6. Transfer of knowledge, skill and experience

A. Pengajaran (Teaching)

1. Olah pikir atau otak
2. Belajar mengetahui.....
3. Membentuk pemahaman konsep atau teori
4. Memberi ilmu atau wawasan
5. Siap belajar atau berlatih
6. Transfer of knowledge



B. Pelatihan (Training)

1. Olah jiwa
2. Belajar melakukan atau memahami.....
3. Membentuk perubahan perilaku
 4. Membuat terampil
5. Siap kerja dan berdaya
 6. Transfer of skill

C. Pembinaan (Coaching)

1. Olah ruh (nurani)
2. Belajar mengarahkan atau mengembangkan
3. Membentuk keteguhan atau keahlian
4. Memberi inspirasi dan motivasi
5. Siap meneladani
6. *Transfer of experience*



BAB I

KENALAN YUK

BAB I

KENALAN YUK

KENALAN YUK : APA SIH TRAINING ITU ?

Training adalah serangkaian kegiatan terencana yang dipimpin seorang Trainer atau lebih dengan tujuan membuat para peserta agar memiliki pengetahuan, sikap mental dan ketrampilan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas atau kegiatan tertentu, melalui metode-metode lepas maupun terikat sehingga memungkinkan para peserta menemukan kesimpulan, pandangan lain maupun pengalaman baru disertai argumentasi yang mendukungnya.

Adapun menurut KBBI edisi 2, Balai Pustaka, 1989) yang dimaksud Training atau Pelatihan ialah proses melatih; kegiatan atau pekerjaan.



Jadi pada dasarnya :

- Program Training terdiri atas serangkaian kegiatan yang direncanakan. Bukan kegiatan yang bersifat improvisasi dan asal ada tanpa melewati proses perencanaan. **Sesederhana apapun konsep perencanaan harus tetap ada.**
- Training mempersiapkan peserta latihan untuk mengambil jalur tindakan tertentu yang dilukiskan oleh teknologi dan organisasi tempat bekerja, dan membantu peserta memperbaiki prestasi dalam kegiatannya terutama mengenai pengertian dan keterampilan. (Rolf P. Lynton dan Udai Pareek—Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja,

Pustaka Binaman Jakarta. 1998)

- Trainer bukan semata-mata hadir untuk "menghibur" peserta. Meskipun demikian ada kalanya paham fleksibilitas perlu dimiliki oleh seorang Trainer. Karena bisa jadi saat pelaksanaan atau tatap muka dengan peserta menyimpang dari rencana semula. **Tapi hal ini bukan berarti bahwa setiap program dapat dilakukan tanpa adanya rencana.**
- Adanya kesempatan bagi peserta untuk melakukan sesuatu yang diperlukan. Beri waktu pada peserta Training untuk mengapresiasi apa yang kita sampaikan. Dan bila kita sedang berupaya melakukan program kaderisasi berupa *Training for Trainer*. Maka aktifitas-aktifitas dalam program kita haruslah membuat peserta 'terjun langsung' berlatih menjadi Trainer (aktifitas lebih banyak dilakukan melalui-melalui penugasan dalam mengasah ketrampilan membentuk pengalaman terkendali).

Eh, sebelum saya lanjutkan, sampai disini sudah bosan mbacanya ya?. Ya sudah, kalau sudah agak bosan mendingan ditutup dulu bukunya. Istirahat sebentar, jalan-jalan ke depan rumah (jangan ke Mall..kejauhan) atau sholat sunnah dua raka'at. Nanti kalau sudah *nggak* bosan bisa disambung lagi bacanya.

- Training mengembangkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan Diberikan secara instruksional baik *In-door* maupun *Out-door*. Obyeknya seseorang atau sekelompok orang.
- Sasarannya untuk memberikan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan kepada peserta sesuai dengan kebutuhannya .
- Prosesnya mempelajari dan mempraktekkan dengan menuruti prosedur sehingga menjadi kebiasaan.
- Hasilnya terlihat dengan adanya perubahan atau tepatnya perbaikan cara kerja maupun cara pandang terhadap objek maupun subjek tertentu.
- Layaknya sebuah proses pembelajaran, UNESCO dalam paradigma pendidikan yang terbaru menekankan bahwa sasaran pendidikan diarahkan pada (1) *learning to know*; (2) *learning to do*; (3) *learning to*

be; (4) *learning to live together*. Di masa depan dan siapa pun peserta dan penyelenggaranya, proses pembelajaran perlu diarahkan pada kegiatan “belajar untuk belajar” sehingga terbentuklah masyarakat pembelajar. Oleh karenanya pembelajaran lewat pelatihan hendaknya dikemas bukanlah untuk membentuk orang yang mandiri dan terampil namun berkepribadian nol. Namun pelatihan seharusnya memiliki beragam aspek dominan yang lengkap. Ketika keluarga, masyarakat, institusi, organisasi ataupun perusahaan sedang dibangun untuk menjadi komunitas pembelajar maka pelatihan berbasis kompetensi dan karakter menjadi sangat strategis.

MENGENAL PROGRAM COACHING

APA SIH COACHING ITU ?

Pada dasarnya Coaching merupakan :

- Alat pembelajaran dan pengembangan (Bukan upaya untuk mengoreksi perilaku atau tindakan orang lain).
- Alat untuk saling berbagi pengalaman dan opini untuk mencapai hasil sesuai kesepakatan (Bukan menawarkan seorang ahli atau supervisor serba tahu yang memiliki solusi atas semua masalah)
- Sarana untuk menginspirasi serta mendukung orang lain (Bukan upaya untuk mengatasi masalah internal atau pribadi sendiri).
- Upaya memandu seseorang menuju sasaran mereka. (Bukan mengarahkan seseorang untuk mencapai sasaran seperti yang Trainer inginkan)

Dalam Coaching dikenal dua macam metode pendekatan, yakni Metode Pendekatan Reflektif (Reflective Approach) dan Pendekatan Terbuka (Mindful Approach). Coaching cenderung berjalan efektif saat menggunakan metode *Mindful Approach*.

REFLECTIVE APPROACH

“Segera selesaikan saja”

“Perhatikan cara saya”

Pola Pikir

Manajemen saat krisis

Menahan data, menyatakan

pandangan secara abstrak

Prejudice terhadap pandangan

orang lain

Menutupi Niat

Interpersonal Skill

Menggunakan Pertanyaan Tertutup

Tidak mau mendengar

Berusaha meyakinkan

Mengakomodasi Perbedaan

MINDFUL APPROACH

Ayo kita pahami dan mencari solusi bersama

Menunjukkan data, menyatakan pandangan secara transparan

Aktif menanyakan pandangan orang lain.

Melihat segala kemungkinan dan wacana yang positif

Menunjukkan niat

Menggunakan Pertanyaan Terbuka

Mendengar aktif untuk belajar dan memahami.

BEBERAPA KENDALA DALAM COACHING



COACHING TOOL BOX

Pada *Coaching* terdapat media yang dikenal dengan istilah *Tool box*. Media ini mengembangkan kemampuan untuk :

1. Mendengar Aktif. Menggunakan Pola **MEAO** (Mirroring, Exploring, Acknowledge and Offering).
2. Memberikan Kritik Solutif (Feedback). Dilakukan dengan Pola **OILS** (Observation, Impact, Listen and Suggestion).
3. Memberikan langkah Pemecahan Masalah. Ditempuh dengan proses **DSPA** (Definisikan masalah, Strukturisasi masalah, Prioritaskan masalah, dan Ambil langkah yang diperlukan)

KENAPA BUTUH PELATIHAN ?

Ada banyak jawaban yang bisa diberikan untuk sebuah pertanyaan mengapa orang membutuhkan pelatihan?. Banyak hal yang melatarbelakangi kenapa seseorang dapat *enjoy* mengikuti arahan-arahan dan materi pelatihan. Dari sini diharapkan seorang Trainer akan lebih maklum dan mengerti latar



belakang seorang peserta (Trainee) hadir dihadapannya sehingga tidak canggung bagaimana memperlakukan peserta.

Memenuhi Kebutuhan Materi. Analoginya sama dengan seseorang yang bekerja karena ingin mendapat upah untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Seorang tukang ledeng bersedia kita suruh untuk memperbaiki kran kamar mandi kita yang rusak karena ia tahu kerja kerasnya akan kita hargai dengan uang/upah. Ia membutuhkan uang oleh karena itu ia mau memperbaiki. Seseorang bisa saja mengikuti pelatihan karena faktor perolehan materi. Ingin mendapatkan sertifikat/piagam, ingin merasakan konsumsi saat *coffee break* dan makan siang, atau hanya ingin memperoleh

Training kit dan aksesoris pelatihan lainnya.

Memenuhi Kebutuhan Emosional. Ketika rekan-rekan melihat salah seorang Fans sebuah grup band yang rela berpergian jauh menempuh ratusan kilometer menonton *live concert* grup band tersebut atau hanya untuk dapat memotret sang vokalis langsung dari kamera Ponsel bisa dikategorikan tindakan untuk memenuhi kebutuhan emosional. Seorang peserta pelatihan rela merogoh kocek sebesar 500 ribu hanya untuk mendengarkan **secara langsung** suara dan percik penyemangat dari seorang Motivation Trainer juga dapat dikerucutkan sebagai tindakan untuk memenuhi kebutuhan emosional.

Memenuhi Kebutuhan Memenuhi Fitrah. Seseorang berkehendak untuk mengikuti pelatihan dan mendengarkan ceramah sekaligus berdiskusi ria dengan sang Trainer maka apa yang dia lakukan bisa dikategorikan sebagai aktifitas pemuas kebutuhan memenuhi fitrahnya. Fitrah berpikir dan memahami sesuatu. Selain nurani, kita yang tergolong manusia ini juga diberikan anugerah luar biasa lainnya yakni akal. Nah, akal ini agar dapat 'hidup dan berkembang' dengan baik maka ia membutuhkan asupan nutrisi berupa kegiatan berpikir (pemikiran). Dalam hal ini untuk dapat memenuhi nutrisi akal yakni kegiatan berpikir, maka dibutuhkan adanya asupan wacana, ilmu maupun pengalaman dan pengetahuan dari eksternal diri kita. Nah, disinilah fitrah tersebut berada. Seseorang akan sulit akan memikirkan sesuatu bila tidak ada bahan maupun wacana yang ia ketahui untuk dapat dikaji. Kegiatan berpikir berbanding lurus (sejalan) dengan banyak-sedikitnya ilmu dan wawasan pengetahuan yang dimiliki.

MACAM PELATIHAN

Secara garis besar, pelatihan bisa dibagi menjadi tiga jenis :

1. **HARD SKILL TRAINING.**

Hard skill Training merupakan kegiatan atau program pelatihan yang menitik beratkan pada pemberian ataupun pengembangan materi

yang bersifat ketrampilan aplikatif. Indikator pelaksanaannya adalah terbinanya proses pengembangan individu dalam menghasilkan suatu karya atau produk nyata yang memiliki nilai dan karakteristik tertentu. Ciri khas lainnya ialah dari pelatihan ini memiliki variabel nilai ukur yang jelas atau terukur, menggunakan alat bantu atau pihak ketiga dan bisa diakses dengan cepat oleh semua pihak. Contoh dari pelatihan ini antara lain pelatihan pertukangan, pelatihan pembuatan kapal kayu, pelatihan sablon, pelatihan pembuatan gerabah, pelatihan menjahit, dan lain-lain.

2. SOFT SKILL TRAINING

Soft Skill Training ini pada dasarnya merupakan salah satu bentuk program pelatihan yang sebenarnya lebih mengarah pada pengembangan perilaku dan proses manajemen pribadi atau individu. Indikasi keberhasilan dalam penyerapan materinya sulit untuk diukur dengan variabel nilai atau dengan kata lain tidak mudah untuk dibuktikan secara langsung sebab produk darinya bersifat nisbi dan membutuhkan proses pematangan yang cukup lama untuk mendapat pengakuannya keberhasilannya dari pihak luar. Ciri dari pelatihan ini salah satunya ialah tidak memerlukan alat bantu tapi terkadang ia membutuhkan media tambahan tertentu. Ambil kata ketika rekan-rekan mengikuti pelatihan manajemen waktu selama 2 hari berturut-turut. Maka hasil pelatihan tersebut hakikatnya tidak bisa langsung dilihat satu jam setelahnya, lima jam setelahnya, sehari setelahnya atau bahkan seminggu setelahnya. Disinilah diperlukan proses yang cukup lama (jangka panjang) untuk membuktikan produk positif berupa kemampuan manajemen waktu dengan baik.

3. CROSS OVER SKILL TRAINING

Cross over skill training pada dasarnya merupakan paduan dari hard skill dan soft skill training. Biasanya *Cross over skill* ini dapat diterapkan pada program pelatihan berkelanjutan dan waktu latihan yang cukup lama. Adapun pelaksanaannya dalam sistem paket 1 judul pelatihan dan cenderung memakan waktu lebih dari 1 hari, bisa 3 hari, 1 minggu,

atau bahkan berbulan-bulan. Prosentasenya biasa diatur sedemikian rupa disesuaikan dengan tujuan pelatihan, situasi dan kondisi peserta. Sebagai contoh dari *Cross over skill training* ini yaitu ketika rekan-rekan mengadakan pelatihan pembuatan kapal kayu untuk remaja di daerah pesisir kota A. Pelatihan yang dijadwalkan berlangsung selama 3 bulan, materi yang diberikan tidak hanya seputar teori dan aplikasi teknik pembuatan kapal melainkan diimbangi dengan materi lain yang bersifat *soft skill* dengan modul dan (bila memungkinkan) disampaikan oleh Trainer tersendiri yang sesuai/kompeten dibidangnya. Materi *soft skill* ini bisa meliputi materi manajemen waktu, materi *leadership*, *teamwork building*, *public communication skill*, materi manajemen pemasaran, materi motivasi hidup, materi etos kerja, materi keselamatan dan kesehatan kerja, materi *creativity building* dan masih jamak lagi materi yang lain. Soal alokasi waktunya bisa saja 75 hari untuk pemberian materi pembuatan kapal sedang sisanya digunakan untuk pemberian materi *soft skill*. Contoh lain dari penerapan *Cross over soft skill training* ini dapat ditemukan ketika rekan-rekan mengadakan pelatihan pembuatan es krim dengan instruktornya langsung dari pedagang es krim yang sukses dan terkenal di Surabaya. Maka ketika sifatnya *Cross over skill* perlu adanya materi pendukung disamping materi tentang teknik pembuatan es krim yang berkualitas. Materi penunjang tersebut bisa berupa materi manajemen *entrepreneurship*, materi manajemen pemasaran, materi kreatifitas, materi kepemimpinan, manajemen waktu dan lain-lain jenisnya.



UNSUR-UNSUR PENGAJARAN YANG EFEKTIF

Trainee (Peserta Pelatihan) cenderung mengingat :

- 20% dari apa yang didengar
- 30% dari apa yang dilihat
- 50% dari apa yang dilihat dan didengar
- 70% dari apa yang dikatakan saat ia berbicara
- 90% dari apa yang dikatakan saat ia melakukan sesuatu



UNSUR-UNSUR INTRUKSI PENGAJARAN :

1. Motivasi. Untuk memotivasi, Trainer harus :
 - Memberikan kenyamanan bagi trainee
 - Mencari apa yang diketahui trainee tentang tugas-tugasnya
 - Mengembangkan minat trainee
2. Menceritakan dan menunjukkan.
Untuk menceritakan dan menunjukkan, Trainer sebaiknya:
 - Mendemonstrasikan operasi
 - Menggunakan pendekatan langkah demi langkah
 - Mengajukan pertanyaan dan membetulkan kesalahan
 - Menempatkan trainee pada posisi yang mudah di lihat
3. Test dan Pengecekan. Untuk pengecekan bisa melakukan :
 - Memberitahu trainee siapa saja yang bisa membantunya
 - Menjawab pertanyaan trinee dan me-review poin-poin yang penting
 - Membatasi supervise
 - menguatkan bagian kinerja yang positif



METODE-METODE PELATIHAN.

Tidak ada metode pelatihan yang terbaik. Trainer harus mengidentifikasi dan memilih metode pelatihan yang sesuai dengan situasi dan kondisi trainee agar tujuan yang diharapkan bisa tercapai. Selain metode pelatihan di atas, beberapa metode pelatihan yang bisa diterapkan adalah :

METODE	PRASYARAT DAN MANFAAT	YANG HARUS DIANTISIPASI
1. Ceramah Ceramah memuat berbagai teknik agar Trainee berpartisipasi. Partisipasi bisa dalam bentuk tanya jawab.	Cocok untuk kelompok tidak lebih dari 20 trainee. Partisipasi trainee akan membuat mereka belajar	Peluang partisipasi ada tapi belum diwujudkan
2. Diskusi Trainer dan Trainee bisa saling bertukar pengetahuan, ide dan pendapat atas subyek tertentu.	Cocok jika penerapan informasinya seputar pendapat atau sikap yang harus dirubah. Trainee lebih senang berubah sikap setelah diberi ceramah. Bisa mendapatkan umpan balik bagi trainer tentang cara aplikasi pengetahuan trainee.	Trainee bisa terjebak pada diskusi yang tidak perlu. Trainee lebih fokus pada sikap dibanding upaya merubah sikap mereka.
3. Role Play (Bermain Peran) Trainee berperan sebagai model dalam pekerjaan mereka. Mereka seperti berhadapan dengan situasi yang sebenarnya.	Cocok jika subyeknya sesuai dengan praktik sehari-hari. Trainee bisa praktik dan menerima saran dan kritik dari pakar. Memberi rasa percaya diri dan menawarkan panduan bagi Trainee. Trainee akan merasakan tekanan yang sama seperti dalam situasi sebenarnya.	Trainee mungkin merasa takut dan percaya dirinya menurun dan metode ini dianggapnya main-main dan tidak serius.

<p>4. Studi kasus Trainee mendiagnosa penyebab masalah tertentu. Trainee berupaya memecahkan masalah.</p>	<p>Cocok untuk memandang masalah dengan tenang dan bebas dari tekanan. Peluang saling bertukar ide dalam memecahkan masalah yang mungkin di hadapi di tempat kerja.</p>	<p>Trainee mungkin mendapatkan kesan yang keliru dengan situasi kerja yang sebenarnya. Mereka gagal menyadari bahwa keputusan yang diambil saat pelatihan begitu berbeda dengan tempat kerja.</p>
<p>5. Latihan Trainee diminta untuk melakukan tugas tertentu. Latihan bisa digunakan untuk mengetahui pengetahuan atau ide trainee sebelum pengetahuan baru diperkenalkan. Latihan bisa dilakukan secara individu atau kelompok.</p>	<p>Cocok dimana situasinya mengharuskan trainee untuk praktik, dengan pola dan formula tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Latihan lebih banyak digunakan dibanding tes formal untuk melihat kemampuan trainee.</p>	<p>Latihan harus realistik dan hasil harus bisa dicapai oleh trainee jika tidak trainee akan kehilangan rasa percaya diri.</p>
<p>6. Aplikasi Proyek Mirip dengan latihan tapi memberikan trainee peluang lebih besar untuk menunjukkan ide kreatif dan inisiatif mereka.</p>	<p>Cocok dimana inisiatif dan kreativitas perlu pengujian dan stimulus. Proyek akan memberikan umpan balik pada kualitas trainee, termasuk pengetahuan dan sikap dengan pekerjaan. Terbuka dengan imajinasi trainer.</p>	<p>Proyek harus menarik dan kooperatif dan sesuai dengan kebutuhan trainee. Trainee kerap peka dengan kritikan atas hasil pekerjaan mereka. Jika gagal, trainee akan kehilangan rasa percaya diri.</p>



<p>7. Permainan Bisnis Trainee disajikan dengan informasi tentang perusahaan keuangan, produk, pasar, dsb. Mereka diberi berbagai peran manajemen untuk dijalankan. Tiap kelompok bisa menangani urusan bisnis yang berbeda. Kelompok ini lalu "menjalankan" perusahaan.</p>	<p>Cocok untuk trainee tingkat manajer yang harus berhadapan dengan masalah manajemen. Simulasi akan situasi nyata tidak hanya membantu transfer belajar tapi trainee akan menerapkan teori atas situasi kerja yang menimbulkan masalah. Cara ini membantu dalam mengembangkan banyak aspek peran manajer</p>	<p>Kesulitan utama adalah menilai hasil keputusan yang dibuat. Terkadang program komputer bisa digunakan untuk menilai hasilnya. Trainee bisa menolak seluruh pengajaran jika penilaian hasil praktik mereka tidak realistik. Trainee mungkin tidak mengikuti pelatihan dengan serius.</p>
<p>8. Kelompok Dinamik Trainee ditempatkan dalam situasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Perilaku masing-masing trainee dalam kelompok adalah subyek pengujian dan penilaian oleh trainee lainnya. b. Perilaku sebagai sebuah kelompok juga diberikan penilaian. 	<p>Cara yang baik bagi trainee untuk mempelajari efek perilakunya pada orang lain dan sebaliknya. Meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana dan mengapa orang bersikap di tempat kerja seperti yang mereka lakukan. Meningkatkan keahlian dalam bekerja dengan orang lain dan menyuruh orang bagaimana orang lain bekerja.</p>	<p>Kesulitan bisa timbul jika apa yang dipelajari trainee tentang dirinya adalah sesuatu yang tidak disukainya. Masalah yang timbul di dalam kelompok harus dipecahkan sebelum kelompok itu bubar.</p>







BAB II

KENALAN YUK (2)

BAB II

KENALAN YUK (2)

MENGENAL TRAINER : KENAPA HARUS ADA TRAINER ?

WHY?

Pada dasarnya Trainer merupakan pribadi yang memberikan hikmah materi dengan baik, terarah dan ikhlas dalam suatu kondisi tertentu. Tugas 'mulia' seorang Trainer adalah memberi, mendampingi dan meneladani. Kalau boleh kita katakan bahwa sifat ini senantiasa ada dan tumbuh dalam diri setiap insan yang mendambakan kesejahteraan dunia dan akhirat. Hanya saja sebagian besar dari insan yang ada di muka bumi ini kurang atau bahkan tidak menyadari adanya sifat tersebut sebab tertutup sementara oleh hitamnya hati, buruknya akhlak dan terlalu cinta pada dunia.

Silahkan rekan-rekan amati di negeri kita tercinta ini. Segala bentuk kebaikan bisa kita temukan, namun juga segala bentuk keburukan atau kemaksiatan juga tersaji lengkap dihadapan mata. Tidak perlu saya jabarkan contohnya. Berbagai permasalahan sosial seakan-akan tumbuh subur dan sulit untuk menemukan obatnya. Kebobrokan moral, akhlak yang buruk, mental tempe, kompetensi yang rendah, tanggung jawab yang sedikit, rentan putus asa dan depresi, keimanan yang lemah dan cenderung *nrimo ing pandum* pada takdir buruk yang menimpa, telah menyelimuti dan menjadi momok menakutkan bagi jutaan anak-anak dan remaja kita saat ini. Tak terkecuali pula pada golongan dewasanya. Padahal kondisi ini bisa kita 'hindari' dengan cara memantapkan pondasi iman dan partisipasi pendidikan yang holistik semenjak usia dini pada anak didik kita.

Pendidikan yang holistik (tidak mendongkrak nilai IQ saja, namun



juga EQ, SQ, AQ dan kecerdasan majemuk lainnya) mutlak diperlukan untuk bisa menghantar martabat bangsa ini menjadi baik. Nah, di sini diperlukan penerapan nilai-nilai trainer untuk bersinergi dengan pola pendidikan formal yang ada. Kita yakin bahwa kegagalan pendidikan dan rendahnya 'nilai' bangsa kita ini lebih disebabkan kurangnya (atau bahkan tidak ada) perhatian pada konsep memberi, mendampingi dan meneladani.

POSISI TERJERAT YANG POSITIF

Kita bayangkan di masa mendatang ada golongan orang yang menisbatkan dirinya sebagai trainer sehat yang konsisten dalam kebaikan. Kita menyebutnya masyarakat trainer. Jumlahnya cukup 0,5 % saja dari total penduduk Indonesia ini. Golongan orang-orang yang teguh hatinya untuk mengamalkan dengan ikhlas dan konsisten nilai-nilai trainer. Golongan – terutama anak muda- yang mau menempatkan dirinya pada posisi terjerat yang positif. Rekan-rekan mungkin bertanya seperti apa posisi terjerat yang positif ini? Pada dasarnya semua profesi berpotensi menerapkan nilai-nilai utama trainer dan menempatkan dirinya pada posisi terjerat secara otomatis. Tinggal yang diperjuangkan disini apakah masuk dalam koridor kebaikan (terjerat positif) ataukah koridor keburukan (terjerat negatif). Ambil contoh seorang guru madrasah dan kyai kampung, sebenarnya orang-orang yang menisbahkan dirinya untuk menjadi guru ataukah kyai adalah orang-orang yang secara sengaja menggiring atau menempatkan dirinya pada posisi terjerat yang positif. Segala hal yang dilakukannya harusnya senantiasa positif pula. Karena bila tidak maka posisinya tersebut akan menjerat dirinya menjadi hancur.

Seorang guru yang tidak jujur tentunya akan kehilangan integritas di mata murid-muridnya dan seorang Kyai yang perkataannya tidak sesuai dengan perbuatannya maka akan kehilangan kepercayaan dan kemuliaannya. Posisi terjerat yang positif ini cukup banyak, sebut saja dosen, guru, penulis buku, ulama, dan masih banyak contoh lainnya. Trainer pun seperti itu, ia hidup senantiasa dalam posisi terjerat yang positif karena keinginannya.

Posisi terjerat yang positif ini akan selalu 'menegur' rekan-rekan ketika akan terjerumus, atau hendak melakukan amalan buruk.

Coba bayangkan sekiranya kita **tidak berada** di posisi terjerat yang positif. Akan lebih mudah untuk kita berbuat maksiat (mencuri, berzina, berdusta, memfitnah, menggunjing/ghibah dan sebagainya). Yang ada hanya perasaan takut dosa karena telah tidak bertakwa dan mengkhianati Allah 'Azza wa Jalla. Itu saja. Ketika **tidak berada** di posisi terjerat yang positif maka nurani tidak akan menghadirkan sosok-sosok 'tanggungannya' seperti orang-orang yang pernah mengikuti training kita, adik-adik kelas yang larut dalam kajian bersama kita, orang-orang yang pernah bersilaturahmi dan melakukan konseling dengan kita, dan sebagainya. Jadi tunggu apalagi, nih? Segera tempatkan diri rekan-rekan diposisi terjerat yang positif. Tempatkan, jalani dengan ikhlas, istiqomah perbaiki diri lalu lihatlah apa yang terjadi. Hidupmu akan berubah.

WHO ?

Sebagai ciptaan Allah Ta'Ala, kita telah dianugerahkan nikmat dan potensi yang tidak terhitung jumlahnya. Bisa percaya atau tidak bahwasanya kita ini luar biasa. Kita ini istimewa, komputer secanggih apapun di planet ini tidak akan mampu mengalahkan otak kita dalam hal kinerja dan kecepatan mengolah data. Robot *humanoid* sehebat apapun diciptakan manusia tidak akan pernah bisa menandingi keluwesan gerak dan kontraksi otot yang ada pada organ tubuh kita. Sebenarnya tidak ada hal yang tidak mampu kita lakukan. Sebenarnya kita bisa, masalahnya kita yakin atau tidak? Afirmasi negatif (penolakan, ketidakpercayaan diri, pesimisme, takut gagal dan sebagainya) yang rutin dipupuk dalam diri ini akan menyebabkan ia tumbuh subur. Belum lagi jika dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman pribadi yang tidak baik.

Ketika mendapat tawaran untuk menjadi seorang trainer kita masih ragu menjawabnya. Ketika di antara kita ditanya siapa yang ingin jadi trainer entah kenapa rasanya sulit untuk mengangkat tangan. Padahal jadi Trainer itu tidak sulit atau tidak sesulit seperti kalau kita ingin menjadi

insinyur, kyai, dosen dan sebagainya. Kalau rekan-rekan mau belajar, mau memberi, mendampingi dan meneladani maka sudah cukup modal untuk jadi Trainer. Jadi pada dasarnya setiap dari kita bisa berprofesi sebagai Trainer. Yang penting perkataan rekan-rekan sesuai dengan perbuatan rekan-rekan, jujur, kompeten dan fokus. Fokus maksudnya apabila sudah memutuskan jadi Trainer ya sudah, dalam materi **sebisa mungkin** dan kembangkan **semaksimal mungkin**.

Rekan-rekan semua, mungkin sejauh ini kita masih ragu. Di bayangan rekan-rekan Trainer itu harus orang yang cukup perfect, minimal postur tubuhnya lengkap, punya suara yang lantang, sorot mata yang tajam dan hangat, fisiknya prima dan berbagai indikator lainnya. Kalau rekan-rekan berpandangan seperti itu maka saya sarankan agar rekan-rekan menghapus pendapat tersebut dalam ingatan. Karena sejatinya, seorang yang cacat pun bisa menjadi Trainer. Seseorang yang -maaf- bisu sekalipun juga bisa menjadi seorang Trainer. Pun seorang yang buta juga layak menjadi Trainer. Saya yakin 100% ini. Apapun kondisi kita, siapapun kita dan dari mana kita berasal, selama kita memiliki niat baik yang kuat, memiliki semangat yang hebat, hati yang teguh, antusiasme yang tulus, energi yang positif dan keinginan untuk terus belajar serta berkembang. Maka saya yakin dan percaya sepenuhnya kalau rekan-rekan sebenarnya layak menjadi Trainer. Yakinlah

WHEN ?

Saya katakan pada rekan-rekan, bahwa sekaranglah saat yang tepat untuk menjadi Trainer. Atau minimal sekaranglah saat menanamkan sekaligus mengaplikasikan nilai-nilai utama seorang Trainer. Jangan tunggu datangnya undangan dari orang lain untuk mengisi materi pelatihan yang mereka adakan. Jangan menanti tibanya ajakan dari teman Kita untuk menjadi pembicara dalam sebuah seminar. Tapi ciptakanlah kesempatan itu. Jemput bolanya, jangan hanya menungu.

Sebagai langkah awal rekan-rekan bisa melakukan analisa lingkungan dan masalah yang berkembang didalamnya. Dari situ petakan konflik

dan datalah nama-nama siapa saja yang bisa rekan-rekan ajak kerja sama. Mulailah dengan diskusi kecil-kecilan yang bersifat non formal. Kemudian diskusi formal yang mulai berkembang. Lalu tingkatkan dengan mengelat forum atau kajian-kajian ringan yang memungkinkan rekan-rekan tampil sebagai Trainernya. Begitu seterusnya hingga melangkah dalam pembuatan konsep pemberian pelatihan atau Training. Sehingga, nantinya tanpa disadari lama kelamaan kita telah merancang sebuah Training ataupun Coaching secara alami. Akan tetapi tentunya kesemuanya itu membutuhkan waktu dan perjuangan. Kesabaran, konsisten dan keteguhan hati mutlak diperlukan disini.

Sebagai gambaran saya memulai untuk menjadi Trainer semenjak kelas II SMA dengan cara mendampingi Adik-adik kelas saya hingga saat buku ini diterbitkan. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang saya ikuti dan memang semenjak kecil saya sudah memiliki keberanian yang besar untuk tampil dan berbicara dimuka umum. Hobi saya kala itu berbicara di depan orang banyak/umum (hobi yang aneh?). Mengadakan kajian atau diskusi ringan dengan Adik-adik, memberikan materi DikLat Ekstrakurikuler maupun Latihan Kepemimpinan Pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah, melayani konsultasi masalah organisasi atau mendengarkan keluhan pengembangan diri dari Adik-adik kelas adalah hal-hal yang sering saya temui dan telah turut serta membentuk karakter kompetensi saya sebagai Trainer selama hampir sembilan tahun ini. Oleh karenanya saya sangat berterimakasih pada adik-adik saya akan kesempatan tersebut.

Lulus SMA saya mendapat kesempatan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Hal ini tidak saya sia-siakan. Saya mengikuti berbagai acara pelatihan maupun seminar yang diadakan di kampus maupun diluar kampus. Dari situ saya banyak mencatat dan belajar. Saya ingat betul kalau ada seorang pembicara (terkenal maupun yang belum terkenal) yang mengisi seminar atau acara pelatihan maka isi buku catatan saya sebagian besar bukanlah materi yang dibahas, tapi hal-hal lain menyangkut apa dan bagaimana pembicara tersebut membawakan materi. Contohnya ialah bagaimana pembicara tersebut menyapa peserta pelatihan, membuka

perkenalan, memimpin diskusi, memegang mikrophone, melontarkan joke/humor, memberikan games, menanyakan sesuatu ke peserta, menjawab pertanyaan yang memotong, sikap duduk, sikap berdirinya, dsb. Hal-hal itulah yang saya catat. Jadi kalau boleh diadu dengan teman lain yang sama-sama mengikuti pelatihan, catatan saya pasti lebih banyak.

Rekan-rekan yang baik. Banyak cara dan celah untuk ‘menggiring’ diri kita pada posisi terjerat yang positif. Banyak alternatif untuk menjadi Trainer atau sekedar menanamkan nilai-nilai Trainer. Yang terpenting bukanlah status Trainernya, namun bagaimana menanamkan dan mengaplikasikan nilai-nilai utama Trainer pada diri kita sehingga manfaat sebanyak-banyaknya umat. Inilah pokok pembahasan kita, sebab boleh jadi status rekan-rekan saat ini sebagai seorang aktivis, sebagai seorang ayah, seorang ibu, seorang kakak, ketua organisasi, ketua himpunan, pemandu, instruktur, guru, psikiater, psikolog, dokter, manager, direktur, dosen dan posisi terjerat positif lainnya. Boleh jadi status rekan-rekan bukanlah seorang Trainer, tapi paling tidak rekan-rekan turut menanamkan nilai-nilai utama Trainer dalam status keseharian rekan-rekan saat ini.



AWALI DARI DIRI SENDIRI, JANGAN MENUNGGU LINGKUNGAN

Suatu saat ada rekan saya yang bertanya “Mas, seandainya seorang Trainer itu di besarkan oleh lingkungan yang tidak mendukung posisinya sebagai Trainer. Apakah dia bisa dikategorikan gagal menjadi Trainer?”. Sejenak saya terdiam, kemudian tersenyum dan balik bertanya, “Maksud *Mas* gimana?”. Rekan ini lalu menatap mata saya, menghela nafas panjang kemudian mulai bercerita kenapa kok sampai bertanya seperti itu. Simak punya simak, ternyata rekan saya ini pernah beberapa kali diundang menjadi pemateri atau pembicara kajian/pelatihan tentang manajemen kepribadian. Kedepan ia berniat menisbahkan dirinya menjadi seorang Trainer dibidang *Personality Development*. Mendengar itu saya menjadi kagum meski tidak terlalu terkejut, sebab saya tahu betul kalau akhlak (kepribadian) rekan saya ini memang baik. Cara bicaranya santun, orangnya jujur, penampilannya kalem tapi berwibawa, ramah pada tiap orang. Gemar *silaturahmi* dan tidak suka *ngerasani* keburukan orang lain. Orangnya cerdas, romantis, wawasannya luas. *Te O Pe Be Ge Te* deh pokoknya. Cuma sayang, kalau dia *ngomong* sama perempuan bawaannya suka grogi dan sering salah tingkah. Dalam kapabilitasnya tersebut ternyata ada hal yang membuat hatinya bergejolak. Ragu terhadap cita-citanya menjadi Trainer. Apa pasal? Ternyata permasalahannya ada dalam keluarganya. Rekan kita ini merasa keluarganya tidak mendukung cita-citanya. Sebab ia menganggap Ayah dan saudara-saudari kandungnya tidak memiliki kepribadian yang baik. Hanya Ibunya saja yang memiliki kepribadian yang baik seperti dirinya. Sementara anggota keluarganya yang lain akhlaknya bertolak belakang dengan dirinya. Apa kata orang nanti kalau tahu kondisi keluarganya. Rekan kita ini takut akan cemoohan orang yang akan menganggap dia gagal atau tidak pantas menjadi Trainer Pengembangan Kepribadian. “Lha wong mendidik keluarganya sendiri saja ndak bisa, kok mau mendidik orang lain”, mungkin begitu bakalan kata orang lain dibenak rekan saya yang satu ini.

Sebenarnya hal diatas bukanlah sebuah masalah besar yang perlu

dirisaukan. Jawabannya sederhana : Jalan terus. Jangan pedulikan kata orang. Jangan tunda dan jangan takut menjadi Trainer. Tak perlu ambil pusing akan omongan orang yang menganggap kita gagal. Perkataan mereka akan mengkerdilkan jiwa Kita. Camkan bahwa pada dasarnya mereka hanya tidak ingin melihat kita sukses/berhasil. Yakinlah 100 % bahwa dengan menjadi Trainer Rekan-rekan bisa menjadi inspirasi penggugah kebaikan bagi siapa saja. Terutama bagi keluarga sendiri. Dari sini diharapkan akan timbul perubahan pada anggota keluarga kita (lingkungan terdekat) menuju kondisi yang lebih baik, insya Allah. Yang penting kita konsisten dan orang lain tahu betul kalau kepribadian kita itu baik. Nanti dengan sendirinya pandangan orang akan berubah. "Akhlak anaknya baik lha kok itu kelakuan Bapaknya buruk banget. Aneh ini. Dasar Bapaknya *nggak* tahu diri . . . !". Opini yang tercipta nantinya akan seperti itu. Biarkan waktu yang akan membentuk opini seperti itu. Jangan menunggu Bapak, saudara kandung ataupun teman kita berubah menjadi baik baru kemudian kita memutuskan jadi orang baik. Terlambat, bisa-bisa malah kita yang terpengaruh menjadi orang yang tidak baik. Jalan terus, Saudaraku.



WHERE ?

Dimana kita bisa menjadi Trainer?. Pada prinsipnya dimana saja kita berada kita bisa menjadi seorang Trainer. Kita bisa menerapkan nilai-nilai Trainer. Tanpa kita minta sebenarnya saat ini bisa jadi kita tengah berada di posisi terjatuh yang positif. Hanya saja kita tidak pernah atau belum menyadarinya. Bisa jadi karena ruang lingkupnya yang kecil atau tidak seberapa besar. Ambil contoh ketika rekan-rekan menjadi seorang Bapak. Pada hakikatnya seorang Bapak dituntut untuk menjadi "Trainer" yang

baik bagi Istri dan anak-anaknya. Ia harus mampu memberi, mendampingi dan meneladani anggota keluarganya di jalan kebaikan. Posisinya terjerat, tapi positif. Menjadi seorang anakpun juga seperti itu. Makanya ada ungkapan “Anak polah, Bapak kepradah”. Maksudnya apabila ada Anak yang berbuat ulah –apalagi ulah buruk yang konsisten-, maka nama Bapaknyapun juga ikut-ikutan buruk (tercemar). Jadi cukup jelas, seorang anakpun sebenarnya merupakan posisi terjerat positif. Untuk siapa? Ya untuk Ibu dan Bapaknya. Menjadi seorang Kakak juga merupakan posisi terjerat positif untuk Adik-adiknya. Berarti menjadi kakak kelas itu juga posisi terjerat positif untuk Adik-adik kelasnya. Sehingga pada hakikatnya menjadi Trainer atau mengaplikasikan nilai-nilai pokok Trainer adalah sebuah keniscayaan. Berada pada posisi terjerat positif ini pada dasarnya adalah salah satu fitrah manusia. Hanya sayangnya banyak diantara kita yang tidak menyadarinya. Semoga kita sadar, mengetahui dan bisa segera mengaplikasikan serta merasakan nikmatnya.

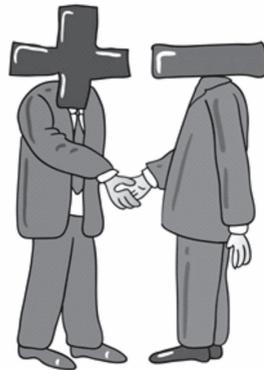
“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya”.
(Terj. QS. Ar Ruum [30] : 30)

UNTUNG-RUGI JADI TRAINER

Bukan berarti kita mengharapkan pamrih, akan tetapi hal ini saya pikir perlu di bahas dengan harapan dapat menjadi pemicu semangat untuk memantapkan diri ini sebagai Trainer sehat.

KEUNTUNGAN JADI TRAINER :

1. Ilmunya bermanfaat, karena selalu di amalkan
2. pengetahuan dan wawasannya bertambah



- semakin luas sebab ia selalu mengkaji dan mendapat feedback tiap kali menyampaikan materi
3. Berada dalam posisi yang terjat yang positif. Posisi ini 'memaksa' kita untuk senantiasa berkelakuan baik. Mengamalkan nilai utama Trainer.
 4. membantu orang untuk berubah lebih baik
 5. Tidak berhenti belajar (shut down learning).
 6. Senantiasa mengembangkan diri
 7. Memperluas silaturahmi dan belajar membinanya, merencanakan hubungan berkelanjutan, bukan hanya hubungan sesaat
 8. Senantiasa mendewasakan diri kita untuk memahami diri sendiri, orang lain dan lingkungan
 9. Mendorong orang lain untuk berkembang melebihi kemampuan mereka sebelumnya
 10. Di do'akan banyak orang. Saya menyebutnya efek 'salam berpantul' . ketika kita mengucapkan salam (Assalamu'alaikum warahmatullah) pada suatu forum maka artinya kita mendoakan dan mengharapkan kesejahteraan dilimpahkan Allah ta'ala pada mereka yang hadir dalam forum tersebut. Dan secara otomatis pula (karena merupakan kewajiban) orang-orang yang hadir pasti akan membalas balik dengan mendoakan kita kebaikan juga. Bayangkan, betapa senangnya hati ini didoakan oleh banyak orang.
 11. Mempertahankan motivasi. Posisi terjat positif akan menempatkan kita pada kondisi yang harus senantiasa memiliki motivasi dan optimisme hidup yang tinggi. Orang lain dan lingkungan sekitar kita biasanya juga akan mengingatkan, menegur atau bahkan menasehati bila kita terlihat kurang semangat.
 12. Mengalami "shifting jiwa". Kondisi jiwa yang senang dan tenang akan kita rasakan setelah selesai memberikan pelatihan, konsultasi atau sekedar membawakan materi singkat. Ada kegembiraan tersendiri yang terasa ketika melihat orang lain tersenyum, paham dan terinspirasi oleh pribadi kita atau oleh materi yang kita sampaikan. Menjabarkan perasaan ini bagai memindahkan gunung Merapi ke dalam Stadion Bung Karno (sulit banget ya). Makanya segera jadi Trainer saja biar bisa merasakan perasaan ini.

KERUGIAN JADI TRAINER

Sejatinya tidak ada kerugian sama sekali dengan kita menjadi Trainer, hanya saja ada stigma negatif yang seakan-akan muncul dan menjadi momok tersendiri bagi seorang Trainer.

1. Kebahagiaan hidupnya seakan-akan untuk orang lain. Waktu, pikiran, tenaga, ilmu, perasaan dan sebagainya. Sepertinya hanya untuk 'melayani' orang lain. Padahal bukan begitu kebenarannya, justru dengan 'melayani' orang lain seorang Trainer mendapat kebahagiaan yang luar biasa.
2. Pribadinya terkekang dan tertekan. Ia 'dipaksa' tampil sempurna di hadapan publik karena posisinya yang terjerat positif.
3. Rawan disebut 'munafik' jika ada perbuatan atau kelakuannya menyimpang dari konsep atau materi yang pernah diberikan pada orang lain.
4. Biasanya banyak yang iri dan meremehkan keberadaannya. Di negara kita ini profesi Trainer belum menjadi profesi yang "wah" dan menjamin hidup yang berkecukupan di dunia. Apalagi kalau statusnya masih Trainer local kelas Teri.
5. Jumlah Trainer di Indonesia ini jumlahnya masih sangat sedikit. Jadi Kita akan termasuk golongan orang-orang yang sangat minoritas.
6. Sering terjebak pada pemikiran sempit, yakni mencari penghidupan dan bertopang 100% dalam profesi Trainer.



PRINSIP TRAINER SEHAT

Untuk menjadi Trainer yang sehat, setidaknya diperlukan beberapa prinsip yang harus dimiliki dan dipegang teguh dalam berkiprah di muka bumi ini. Prinsip-prinsip tersebut kita jabarkan sebagai berikut :

1. NIAT YANG BAIK.

Pada awal pembukaan telah kita kaji bersama tentang permasalahan niat ini. Agaknya tidak perlu kita bahas panjang lebar lagi khawatirnya rekan-rekan malah bosan dan akhirnya justru merehkan atau mengabaikannya. Yang jelas sebelum memutuskan menjadi Trainer, tolong rekan-rekan renungkan dahulu (sekitar 100 kali) kenapa ingin menjadi Trainer. Apapun niatnya yang penting harus baik. Seorang bijak pernah berkata, "Kita tidak harus menjadi orang yang benar. Tapi juga jadilah orang yang baik" sebab kebaikan itu cenderung berpihak dan mendekati kebenaran. Yang baik sudah tentu benar maka jadilah orang baik.

2. IBADAH YANG BENAR

Sadarilah bahwasanya menjadi Trainer adalah salah bentuk ibadah. Sebab Trainer menganggap apa yang dikerjakannya adalah bagian dari beribadah. Kerja adalah ibadah. Bekerja tidak ubahnya beribadah, yang diwujudkan dalam amal profesi sebagai trainer (amal mihani). Untuk lebih bermakna alangkah bahagiannya jika bisa dilengkapi dengan jenis-jenis amalan lainnya, berupa amal dakwah (amal da'awi), amal ilmu atau akademik.

3. KETANGGUHAN AKHLAK

Inilah yang paling sulit. Memiliki ketangguhan akhlak yang baik. Seorang yang menisbahkan dirinya untuk menjadi Trainer seharusnya juga merelakan dirinya agar memiliki akhlak yang baik. Karena salah satu nilai utama Trainer ialah meneladani. Harapannya disini tentunya meneladani dalam kebaikan. Tidak hanya baik dalam perkataan, namun juga perbuatan. Menurut Imam Al Ghazali, akhlak adalah sifat

yang terhujam di kedalaman kalbu, yang menimbulkan perbuatan secara mudah, tanpa menuntut adanya pemikiran dan pertimbangan. Idealnya akhlak merupakan kepribadian luar dalam seseorang yang mencerminkan kualitas diri dari orang tersebut saat berinteraksi dengan makhluk lain kualitas yang di maksud disini yaitu dalam kondisi natural tidak dibuat-buat berbalut kemunafikan atau karena ingin dikatakan sebagai orang alim berakhlak baik.

"Sesungguhnya orang yang paling baik diantara kalian ialah orang yang paling baik akhlaknya".

(Al-Bukhari ; Muslim dan At-Tirmidzy)

4. JIWA MUJAHID YANG KOKOH

Kenapa kita perlu jiwa Mujahid -seorang pembela agama- dalam mengambil peran sebagai Trainer? Karena disitu terdapat kebaikan dan motivasi juang yang luar biasa. Landasannya hanya ikhlas karena mengharap ridho Allah *tabaraka wa ta'ala*. Apa yang dia lakukan semata-mata hanya karena Allah ta'ala. Hal ini mutlak di butuhkan, sebab jalan yang ditempuh untuk konsisten menjadi Trainer tidak selalu mulus bertabur bunga kanan kiri. Tapi juga berbatu penuh liku-liku, tinggi menanjak penuh duri berserak, menurun curam beralas kerikil tajam. Hanya jiwa kokoh bersandar pada Allah tabarakasmuhu dan keteguhan hati yang menjadi jawaban pasti. Solusi atas segala rintangan yang akan di temui.

5. MANAJEMEN PRIBADI YANG BAIK

Peran rekan-rekan di dunia ini sebenarnya turut ditentukan dari persepsi rekan-rekan terhadap bumi ini. Kalau bumi ini di anggap sebagai tempat singgah belaka dalam sebuah perjalanan maka rekan-rekan pasti akan mempersiapkan segala sesuatunya agar bisa mencapai tujuan akhir perjalanan tersebut dengan sukses. Orang-orang yang percaya bahwa hidup di bumi sekarang ini hanyalah untuk mempersiapkan bekal hidup di rumah abadi (tujuan akhir hidup

ini), maka orang tersebut tidak akan membiarkan kesempatan singgah di bumi ini berlalu begitu saja. Ia akan berusaha memajemen diri sebaik-baiknya agar hidupnya yang singkat ini tidak larut dalam kehampaan karya dan amal ibadah. Apalagi luruh dalam kemaksiatan yang memang dijanjikan surga dunia. Keyakinan seperti ini akan menjaganya dari kegiatan mengkhianati Allah ta'ala (melakukan kemaksiatan dan enggan melakukan perintah Allah ta'ala). Ia tidak akan mengorbankan kebahagiaan abadi di akhirat hanya dengan kebahagiaan sesaat di dunia. Ia juga akan memanfaatkan hidupnya yang singkat ini untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Oleh karenanya diperlukan manajemen pribadi yang baik. Waktunya tidak dilewatkan untuk hal yang sia-sia. Setiap hal yang ditemui juga dapat diolahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat (hikmah) baginya. Sebab ia sadar betul suatu saat nanti hidupnya di muka bumi akan berakhir dan ada kehidupan lain yang akan menuntut pertanggung jawaban hidup ketika dahulu di dunia.

Rekan-rekan semua setidaknya ada 4 indikasi yang menandakan bahwa hidup hari ini lebih baik dari kemarin. Indikasi tersebut yaitu :

- Apa yang kita lakukan menambah ilmu atau wawasan
- Ada kebaikan atau manfaat bagi diri sendiri dan atau orang lain
- Semakin mendekati diri pada Allah ta'ala (orientasi hari akhir)
- Terjadi introspeksi atau muhasabah.



Tiga dari empat indikator diatas minimal harus terpenuhi agar kegiatan kita tidak tergolong sia-sia atau termasuk kategori membuang-buang waktu.

6. MULTI MANFAAT

Sebatang lilin tidak akan sedikitpun kehilangan cahayanya bila digunakan untuk menyalakan lilin yang lainnya

Berkaitan dengan manajemen pribadi yang baik maka kita harus menyakini bahwa kehidupan yang saat ini kita jalani adalah untuk merealisasikan impian dan cita-cita kita. Tapi sebelumnya kita harus tetapkan bahwa impian dan cita-cita kita tadi merupakan hal yang baik dan benar. Kita hendaknya bertekad lebih baik, menjadi sesuatu yang besar yang memiliki kekuatan hidup dari pada sekedar menjadi sesuatu yang kecil yang tak bernilai sama sekali. Sesuatu yang kecil yang selalu mengisi hidupnya dengan gundah gulana, dengan kesedihan dan keputusan, atau hanya sekedar hadir saja di muka bumi. Padahal dunia tempat mampir atau singgah ini tidak mengharapkan rekan-rekan hanya untuk sekedar hadir, sekedar bekerja, makan, minum dan membesarkan keluarga saja. Tidak sekedar menghidupi diri dan keluarga, tetapi dunia mengharapkan rekan-rekan melakukan sesuatu yang berarti bagi kehidupan sebanyak-banyak makhluk di dalamnya. Dunia meminta rekan-rekan memberi suatu manfaat bagi sebanyak-banyaknya kehidupan yang tinggal di muka ini. Kita 'dituntut memakmurkan' bumi ini.

*"Dan kepada Tsamud (kami utus) saudara mereka shaleh. Shaleh berkata: Dia telah menciptakan kamu dari bumi (tanah) dan menjadikan kamu pemakmurnya."
(Terjemahan QS. Hud [11]: 61)*

Maksud dari pemakmur bumi disitu sebenarnya juga berlaku bagi kita semua yang juga hidup di bumi ini. Berarti kalau rekan-rekan merasa tidak hidup di bumi ini ya tidak perlu membaca pembahasan ini, jangan dilanjutkan. Memakmurkan bumi berarti memberikan

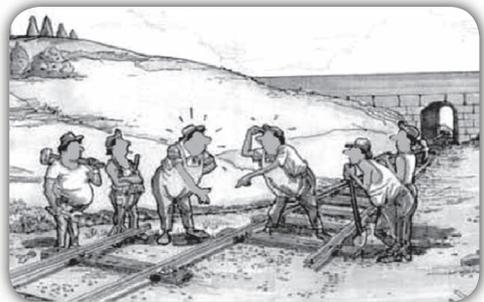


manfaat kebaikan bagi dunia tempat rekan-rekan berpijak dengan mengerjakan **hal-hal nyata** yang berpengaruh positif dan bermakna bagi kehidupan, bukan malah sebaliknya. Kehidupan membutuhkan suatu hasil karya nyata yang akan memberikan pengaruh abadi dalam diri orang lain sehingga membuat orang lain tersebut tersenyum sejahtera.

Pemahaman awal yang harus dipupuk di sini ialah **pertama**, kita hanya mampir sebentar di bumi ini. Tidak lama, selebihnya kita akan hidup di alam lain. **Kedua**, kondisi baik atau buruknya kehidupan sesudah dunia ini sangat tergantung dari apa-apa yang kita lakukan di bumi ini. **Ketiga**, apa-apa yang kita kerjakan di bumi akan diminta pertanggungjawaban di akhirat nanti. Jadi rekan-rekan semua, berilah makna kehadiran dirimu di bumi ini. Buatlah diri bernilai dan berarti bagi lingkungan. Bermanfaat bagi sebanyak-banyaknya umat, yang dengannya kita turut bahagia di dunia dan kelak di hadapan Allah ta'ala. **Keempat**, bahwa hidup kita saat ini adalah amanah. Begitu pula dengan semua makhluk maupun benda disekitar rekan-rekan semua juga amanah. Anak, istri, harta, mobil, rumah, pakaian, handphone dan sebagainya yang mengelilingi rekan-rekan saat ini merupakan titipan (amanah) dari Allah *tabaraka wa ta'ala*. Suatu saat pasti diambil kembali oleh Allah ta'ala dan suatu ketika kita akan berpisah dengannya.

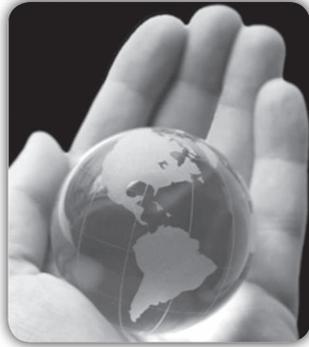
7. TEAM WORK DAN JEJARING YANG BAIK

Trainer yang baik seyogyanya mampu bekerja secara tim dan memiliki jejaring yang luas. Tak hanya luas namun jejaring tersebut juga harus baik. Kemampuan *teamwork* ini diperlukan agar ia senantiasa mampu bersinergi dengan pihak lain apabila dibutuhkan.



8. FOKUS NAMUN LUAS WAWASAN PEMIKIRANNYA

Trainer sehat seyogyanya memiliki spesialisasi bidang materi yang di kuasanya. Ia fokus terhadap satu kompetensi materi. Namun demikian fokus disini juga menuntut dimilikinya wawasan yang luas akan kondisi perkembangan global terbaru. Hal ini nantinya akan memudahkan Trainer mengembangkan materi sekaligus cara penyampaianya pada suatu kondisi pelatihan yang dinamis. Sehingga meski spesialisasinya ialah *Motivation Trainer* maka ia tidak mundur ketika di undang memberi materi *leadership* pada anak-anak sekolah dasar. Ia pun tidak kebingungan ketika diharuskan menyampaikan materi model *leadership* seperti apa yang diperlukan era globalisasi saat ini. Dengan wawasan luas disertai kreatifitas yang dinamis ia juga mampu membawakan *trans-materi* (materi yang melintas masuk pada materi lain tapi porsinya lebih sedikit ketimbang materi yang dimasuki tadi).



9. FISIK YANG SEHAT DAN BUGAR



Dalam menerapkan nilai utama Trainer dan memegang posisi terjerat yang positif sebagai seorang Trainer di butuhkan semangat (ghirah) juang yang optimal dan kebugaran jasmani. Keduanya ini diperlukan untuk menghimpun energi kebaikan yang akan dimanfaatkan dalam mengerjakan rutinitas seorang Trainer, seperti memenuhi undangan mengisi materi (baik undangan terprogram atau yang datang secara tiba-tiba), membuat

konsep pelatihan, melakukan pendampingan, mengembangkan materi, meng-up grade pengetahuan dan sebagainya. Diperlukan

jasmani santiasa kuat untuk melakukan aktivitas-aktivitas Trainer diatas.

Bukankah mukmin yang kuat adalah lebih baik dan lebih di cintai Allah dari pada mukmin yang lemah?. Dalam menyampaikan materi kita senantiasa memanfaatkan olah potensi bahasa tubuh, paralinguistik (intonasi, aksen, suara, modulasi) dan kalimat verbal (kata-kata). Sehingga secara otomatis penampilan fisik (komunikasi tubuh) seorang Trainer berperan besar dalam keberhasilan menyampaikan materi. Hal ini menuntut penampilan jasmani yang bugar. Artinya rekan-rekan juga harus menjaga penampilan diri, seperti menjaga kebersihan tubuh, pakaian, olahraga teratur, memperhatikan bau mulut dan bau badan, kerapian rambut, kebersihan kuku, mencukur kumis, merapikan jenggot, dan lain-lain.

10. IDEALISME POSITIF YANG MANTAP DAN KONSISTEN

Ketika saya berkunjung ke teman saya di rumah singgah sebuah yayasan pemerhati perempuan di belakang salah satu stasiun kereta api di Surabaya (kebetulan teman saya ini adalah salah satu pengurus yayasan tersebut). Saya melihat tulisan di salah satu dinding rumah Tampaknya seorang anak kecil yang belajar disitu telah menulis menggunakan crayon warna-warni. Ia bubuhkan satu kalimat singkat penggetar hati yaitu: **Hidup ini keras. Tapi bertahanlah.** Saya tertegun melihat tulisan itu. Memang anak tersebut tinggal di kawasan yang rawan kekerasan, rawan *trafficking* (penjualan anak), pelecehan seksual dan lain-lain. Kawasan berupa gang sempit dekat lokasi mangkalnya kaum Waria alias Laora (Lanang Ora Wadon Ora).

Dua kata terakhir yang di tulisnya sungguh memaksa bibir ini tersenyum bangga. Ia mengusung semangat yang luar biasa untuk tetap hidup meski di lingkungan yang buruk sekalipun. Terlepas apakah anak kecil tersebut mengerti akan yang di tulisnya, tulisan tersebut telah menunjuk idealisme positif untuk tetap tegar mengemban amanah hidup ini. Dunia ini mungkin memang keras, tapi selama kita memiliki

idealisme yang positif untuk menghadapinya insya Allah sedikitpun tidak akan membawa kerugian. Sebuah pelajaran berharga bagi kita bahwa seringkali keterpurukan seseorang terjadi karena lemahnya idealisme yang di miliki.

IdeAlisMe

PosiTif



JADILAH ORANG BAIK

Rekan-rekan semua, dunia ini sudah penuh dengan keburukan penghuninya. Berbagai bujuk rayu dan tipu daya untuk menyeret kedalam lubang kebusukkan telah tersebar di sekitar kita. Segala angan-angan dan ajakan kenikmatan untuk membanting pada jurang kenistaan sudah sering hinggap mencengkeram kepala. Tidak ada yang membentengi diri ini selain iman dan idealisme positif. Saat ini jarang orang-orang yang memiliki idealisme positif yang konsisten dipegang. Banyak yang terperdaya, banyak yang tertipu, banyak yang tidak konsisten. Sedikit sekali yang idealismenya teguh dan konsisten. Tapi justru sedikit ini yang harus kita punya.

Jadilah golongan orang-orang sedikit. Jadilah orang yang teguh dan konsisten pada idealisme positif kita. Jadilah orang baik. Tiap mengulang kalimat ini saya selalu teringat akan nasehat seorang Ustadz yang juga dosen di ITS. Bapak Abdullah Shahab -semoga Allah ta'ala senantiasa melindungi dan memuliakan beliau-. Beliau pernah berkata pada saya kurang lebih seperti ini: "Sudahlah Mas, tidak ada lagi orang baik di dunia ini. Yang baik di dunia ini cuma tinggal satu orang..., siapa ? ya tinggal Anda ini lho orang baik. Saya ini bukan orang baik, temanmu itu bukan orang baik, dosenmu bukan orang baik, saudara kandungmu bukan orang

baik bahkan tetanggamu itu juga bukan orang baik. Orang baik di bumi ini cuma tinggal kamu seorang. Tidak ada orang lain, anggap orang lain sudah tidak ada yang baik. Jadi kalau kamu ke depan ndak jadi orang baik maka wasalam sudah, berarti tidak ada lagi orang baik di dunia ini". Di lain kesempatan beliau juga mewanti-wanti : "Jadi orang baik Mas. Jangan berdusta , jangan berzina, jangan mencuri, jangan khianat, jangan selingkuh, jangan dzalim, jangan berakhlak buruk dan jangan riya' atau ujub, saya jamin 10 tahun ketemu saya lagi, pasti sukses".

Semoga Allah Azza wa jalla senantiasa menganugerahkan kita idealisme yang positif dan memberikan perlindungan serta kekuatan untuk tabah serta konsisten memegangnya.





BAB III

PERSIAPAN PELATIHAN DAN AKSI TRAINER

BAB III

PERSIAPAN PELATIHAN DAN AKSI TRAINER

PERSIAPAN PELATIHAN

Disini akan kita bahas persiapan pelatihan dan aksi Trainer yang mencakup dua bidang kajian sekaligus yaitu :

1. Perancangan, yakni apabila rekan-rekan hendak memanajemen atau mengadakan suatu pelatihan sendiri. Dalam posisi ini kita mengistilahkan dengan sebutan **Holistik Trainer**.
2. Aksi, yaitu kondisi dimana rekan-rekan memberi materi karena sebuah undangan atau permintaan suatu pihak yang rekan-rekan tampil sebagai pembicara, trainer, nara sumber, pemateri dan sebagainya. Untuk posisi ini kita menyebutnya **Execute Trainer**.

ANALISA POLA DAN KEBUTUHAN PELATIHAN (ANISA POHAN)

Sebelum berbicara dihadapan peserta pelatihan, diperlukan pengetahuan akan kondisi lingkungan yang berkaitan erat dengan tempat dimana peserta berada serta dimana pelatihan itu diadakan. Oleh sebab itu kita memerlukan adanya Anisa Pohan untuk mengetahui keadaan ini.

Beberapa hal yang mendasari kepentingan bahwa diperlukan pelatihan

- Adanya hasrat untuk meningkatkan kualitas SDM dalam lingkungan kerja, institusi maupun organisasi (lingkungan Kerja, Organisasi dan Institusi).
- Bila dirasa terjadi penurunan kualitas, produktifitas maupun semangat kerja atau aktifitas di lingkungan Kerja, Organisasi dan Institusi.
- Terdapat hal-hal baru (aturan manajemen, konsep, pola kerja, mekanisme, dll)

- Penambahan wawasan ketrampilan dalam rangka meningkatkan kompetensi pribadi.
- Derasnya persaingan kompetensi lingkungan hingga perlu pembekalan 'amunisi' yang baik pada SDM yang ada.
- Tuntutan kaderasi

ANISA POWAN

Tujuan Analisa

- Memurnikan niat dan tujuan pemberian pelatihan (niat yang ikhlas, cara yang halal, dan tujuan yang baik)
- Mengkaji kondisi lingkungan calon peserta pelatihan apakah benar-benar perlu diberikan sebuah pelatihan. Mengkaji bahwa pelatihan merupakan salah satu jalan keluar untuk menyelesaikan masalah yang ada atau memenuhi kebutuhan.
- Menentukan apakah SDM yang akan diberikan pelatihan ialah orang-orang yang tepat.
- Mengetahui keterbatasan-keterbatasan kita dan lingkungan yang mungkin dapat ditimbulkan dalam sebuah pelatihan.
- Sarana merumuskan materi maupun modul yang tepat berikut cara penyampaiannya yang efektif dan efisien, perlu adanya penugasan atau tidak ?
- Membantu menentukan kebutuhan anggaran keuangan dan fasilitas-fasilitas yang diperlukan guna mendukung kelancaran pelaksanaan pelatihan.
- Menentukan sinergitas sumber daya Trainer dalam penyampaian materi.
- Membantu proses evaluasi pada hasil dan pelaksanaan pelatihan.

Hal-hal yang di analisa

1. Lingkungan KOI (Kerja, Organisasi dan atau Institusi)
2. SDM calon peserta pelatihan (Screening peserta)

3. Kompetensi dan kapabilitas pemberi pelatihan.
4. Pelatihan atau ruangan.
5. Sarana dan fasilitas pendukung (termasuk akomodasi dan konsumsi pelatihan)
6. Urgensi kebutuhan pelatihan (Skala prioritas sesuai kondisi kekinian)
7. Materi pelatihan (Hand out materi dan modul materi).



Point-point Anisa Pohan

1. Niat dan tujuan.
2. Fungsi pelatihan.
3. Urgensitas kebutuhan pelatihan
4. Konsep utama.
5. Sasaran pelatihan.
6. Pemilihan strategi & media penyampaian.
7. Dokumentasi pelatihan.
8. Sinergi sumber daya trainer dan fasilitator Trainer
9. Menentukan materi dan modul
10. Menentukan sarana fasilitas pendukung
11. Hunting peserta dan Screening peserta
12. Feed back
13. Penentuan anggaran pelatihan
14. Orientasi sarana fasilitas pendukung
15. Evaluasi

PERSIAPAN

Sebelum memulai pelatihan atau beberapa jam sebelum pelatihan adanya baiknya rekan-rekan melakukan *Briefing* akhir dengan rekan-rekan sesama Trainer, tim manajemen ataupun pihak lain yang bekerja sama dengan kita. Persiapan yang diakhiri dengan gladi bersih membahas kesiapan tiap-tiap personel Trainer, kelengkapan dan berfungsinya sarana fasilitas pendukung yang ada. Juga untuk memunculkan solusi akan kekurangan

yang ada dan perlu diantisipasi, membulatkan tekad dan meneguhkan semangat, mengenal situasi dan kondisi tempat pelatihan, dll. Pada detik-detik gladi bersih ini bila rekan-rekan berada posisi seorang Trainer sebaiknya hindari banyak bicara dan sikap menjustifikasi ketidaksiapan pihak lain kemudian menyalahkannya. Banyaklah mendengar 'uraian' kesiapan dari sekeliling kita. Biarkan mereka (panitia/fasilitator Trainer) menceritakan panjang lebar tentang hal-hal yang telah dipersiapkan. Masing-masing kesempatan ini manfaatkan untuk lebih memahami atau mengenal karakter dan sifat mereka. Kalaupun ingin bertanya atau mengkonfirmasi sesuatu maka gunakanlah bahasa terbuka. Gladi bersih lebih diarahkan pada pemantapan niat, peneguhan semangat, penyimpulan kondisi sarana fasilitas dan lingkungan bagi kebaikan semua pihak. Bukan untuk mencari-cari kekurangan dan mementahkan segala yang sudah disiapkan sejak awal.



HOLISTIK TRAINER DAN EXECUTE TRAINER

❖ HOLISTIK TRAINER

Ketika berperan sebagai Holitrain, maka semua perencanaan atau ada tidaknya pelatihan terletak ditangan kita. Bayangkan, mulai dari menganalisa kebutuhan pelatihan hingga 'mengeksekusi' pelatihan dan memberi pendampingan setelah aksi harus kita lakukan semua. Ciptakanlah kesempatan-kesempatan untuk bisa merancang dan mendesain pelatihan.

TIPS SEDERHANA MENJADI HOLITRAIN ?

1. Aktiflah berorganisasi dilingkungan rekan-rekan berada.

Dengan aktif berorganisasi kesempatan untuk mengadakan pembinaan anggota organisasi atau kader maupun melakukan kegiatan pengkaderan dapat leluasa rekan-rekan lakukan. Apapun bentuknya dan judul organisasinya. Yang penting positif, jelas saya sarankan pula organisasi yang kita ikuti tersebut sebaiknya bernafaskan islam dan bersifat sosial. Rekan-rekan semua tidak sulit untuk mencari organisasi positif di sekitar kita. Saya beri contoh, seandainya rekan-rekan semua duduk dibangku SMP atau SMA, maka bisa jadi rekan-rekan ikut gabung dalam OSIS, Pramuka, Takmir, PMR dan seabrek ekstrakurikuler yang ada.

Nah, ketika sudah aktif rekan-rekan bisa memulai 'mengasah' kemampuan menjadi Trainer dengan belajar mengemukakan pendapat, belajar berbicara, menyampaikan ide atau gagasan dihadapan teman sebaya dan atau adik-adik kelas dalam organisasi yang rekan-rekan ikuti. Cobalah belajar memimpin FORCIL (Forum-forum kecil; seperti rapat koordinasi, diskusi, sharing, dsj), belajarlh pula mengendalikan diskusi, menjadi pendengar yang baik, memberikan solusi atas konflik atau masalah yang timbul, belajarlh berempati dan berinteraksi dengan sesama rekan organisasi maupun anggota ekstrakurikuler lainnya. Atau bisa juga dengan menjabat sebagai staf humas di suatu organisasi. Manfaatkanlah

jabatan-jabatan 'kecil' di ekstrakurikuler/organisasi sekolah/kampus untuk mengadakan atau mengkonsep program-program pelatihan dan pengembangan pembinaan SDM bagi anggota organisasi yang kita ikuti bersama teman kita yang lain. Percayalah, segala pengalaman dalam berorganisasi pastilah bermanfaat besar bagi rekan-rekan yang ingin merintis profesi sebagai Trainer. Hanya saja manfaatnya mungkin baru terasa sekitar 5-10 tahun kedepan.

2. Belajarlah menjadi pendengar yang baik.

Dengan menjadi pendengar yang baik kita akan belajar memahami orang lain, melatih kepekaan empati, mengasah kesabaran dan kemampuan berpikir.



3. Sesekali cobalah menjadi MC (Master of Ceremony) atau pembawa acara pada sebuah kegiatan.

4. Hadirilah kajian-kajian, seminar, pelatihan, atau diskusi kecil-kecilan.

YANG DILAKUKAN ATAU DIPERSIAPKAN BILA MENJADI HOLITRAIN :

1. LAKUKAN ANALISA LINGKUNGAN

Lingkungan dimana kita akan memberikan materi harus terlebih dahulu rekan-rekan kaji. Buatlah sebuah persepsi awal mengenai kelebihan dan kekurangan dari komunitas tersebut. Setelah itu diskusikan persepsi tersebut dengan rekan kita yang kita anggap kompeten dan 'nyambung'. Dari situ tariklah sebuah simpulan atau hasil analisa bahwasannya dari kelebihan dan kekurangan yang ada maka dibutuhkan pengembangan wawasan pelatihan di bidang apa saja. Contoh sederhananya setelah dianalisa, ternyata organisasi yang kita ikuti di kampus atau di sekolah tidak memiliki sistem pengarsipan dokumen yang baik, maka sementara bisa disimpulkan kalau organisasi tersebut membutuhkan pengembangan wacana manajemen organisasi yang di dalamnya termaktub materi

manajemen pengarsipan dan dokumentasi. Atau contoh lain, sesudah dilakukan analisa, ternyata Himpunan mahasiswa Jurusan Teknologi Analisa Bisnis (HIMA JuTek ABis) Universitas Tugu Mulia Majalengka Utara (UNTUMU MAJU) kebanyakan anggotanya tidak memiliki kemampuan komunikasi personal yang baik. Dari sini bisa ditarik benang merah bahwa himpunan mahasiswa tersebut memerlukan pemberian wacana komunikasi efektif, atau sederhananya mereka butuh 'asupan' materi yang dapat membantu mereka mengembangkan kemampuan komunikasi mereka melalui pengalaman terkendali dari sebuah pelatihan.

2. BUATLAH MATERI DAN SKENARIO PELATIHAN

Cobalah susun materi-materi yang sesuai untuk sebuah pelatihan yang telah di analisa. Carilah informasi mengenai keadaan calon peserta, lingkungan kehidupan calon peserta pelatihan, dll. Sering kali saat menjadi Holi-Train rekan-rekan di tuntut pula untuk menyusun materi lain yang sejatinya berhubungan dengan tema sentral sebuah pelatihan. Katakan saja rekan-rekan harus membuat pelatihan sehari bertajuk "Pengembangan potensi diri mahasiswa", maka skenario materi yang dibutuhkan mencakup pemberian materi dan pengembangan wawasan (PW) seperti persepsi, komunikasi efektif, motivasi diri, kepemimpinan, hakikat belajar dan kepribadian positif. Atau untuk pelatihan bertemakan "Terbentuknya pekerja yang produktif bagi perusahaan" rekan-rekan bisa memberikan garis besar materi berupa PW Hakikat bekerja; motivasi diri; leadership; Team work; public relations skill, dll. Saat menyusun materi sebuah pelatihan sebaiknya kita berpikir dari akhir ke awal (start from ending process). Maksudnya rekan-rekan memulainya dari akhir. Rekan-rekan harus bertanya endingnya nanti bagaimana. Apa yang di harapkan setelah pelatihan selesai diberikan? Rekan-rekan ingin peserta pelatihan dapat memahami materi apa serta ingin bertindak bagaimana setelah pelatihan selesai disampaikan? Lihatlah dari akhir, maka insya Allah rekan-rekan dapat menentukan dan menyusun materi dengan cermat dan baik.

3. DISKUSIKAN ATAU MINTALAH PENDAPAT PADA ORANG ATAU PIHAK LAIN

Cobalah untuk mendiskusikan dengan teman-teman agar mendapat banyak masukan saran atau hal-hal positif lainnya.

4. PERSIAPKAN SARANA DAN FASILITAS

5. 'TESTING-TESTING'

Lakukan cek dan analisa fasilitas-fasilitas pelatihan apakah sudah berjalan baik dan memenuhi standar kriteria agar pelaksanaan pelatihan berlangsung secara Astaga (Asyik Tanpa Gangguan).

- Periksa keadaan *sound system*
- Waspada terhadap kondisi tak terduga (suara kipas angin yang berdecit, AC yang bocor, suara bising dari luar ruangan, cahaya terlalu terang, dll)
- Kondisi ruang (Sebagai awalan cobalah beradaptasi dengan ruangan. Hiruplah udara ruangan dalam-dalam. Ukurlah langkah aman melangkah dari tembok, dari kabel dan dari peserta. Perhatikan pula kebersihan dan tata ruang pelatihan).

❖ EXECUTE TRAINER

Yang harus dilakukan ketika diberi amanah menjadi Execute Trainer

Pertama, begitu kita dihubungi untuk bisa mengisi sebuah sesi materi disuatu pelatihan, seminar, diskusi panel atau sekedar kajian kecil maka tentukan segera apakah Rekan-rekan bisa memenuhi undangan tersebut. Kalaupun berhalangan berikanlah nama dan nomer telepon kawan sesama Trainer yang insya Allah bisa menggantikan.

Kedua, tanyakan beberapa hal menyangkut acara tersebut. Pertanyaan rekan-rekan bisa meliputi :

- **What** : Apa nama acaranya, temanya apa, kita ngisi materi apa? Apakah pelatihan ini rutin diadakan? Harus seperti apa endingnya?

- **Why** : kenapa acara ini diadakan? Tujuannya apa? Maksudnya bagaimana?
- **Who** : siapa yang mengadakan? Pesertanya siapa saja? Berapa pesertanya? Latar belakang peserta? Kisaran umur peserta? Siapa saja yang terlibat? Siapa saja yang memberikan materi?
- **Where** : dimana pelatihan itu berlangsung? tolong deskripsikan kondisi ruangan pelatihannya? Tempatnya ? Tingkat kebisingannya seberapa? Ventilasinya bagaimana? Pakai AC atau kipas angin? Kelembaban disana bagaimana? Adakah halaman terbukanya? Tempat duduknya permanent atau portable? (Wah, pertanyaannya kayaknya kok aneh ya Mas ?)
- **When** : kapan diadakan? Saya ngisi jam berapa? Berapa menit alokasi waktu buat saya?
- **How** : bagaimana pelatihan itu diadakan? Metodenya bagaimana?
- **How much** : berapa kontribusi atau investasi yang dikeluarkan untuk bisa ikut acara tersebut ?

Mungkin rekan-rekan bertanya, kenapa pertanyaan-pertanyaan diatas sedikit banyak perlu di tanyakan? Ya, kita pilih saja kira-kira mana yang penting. Kalau semua diajukan ke panitia yang mengundang kita, bisa-bisa panitianya jengkel, stress terus gantung diri gara-gara *ndak* selesai-selesai menjawab pertanyaan. Pertanyaan diatas (5W + 2H) akan membantu kita untuk mempersiapkan segala sesuatunya agar sukses meng-eksekusi amanah atau undangan tersebut. Pertanyaan *What* atau, *Why* yang didalamnya termaktub pertanyaan nama acara, tema dan ending dan tujuan akan dapat menuntun kita menentukan kisi-kisi materi (sub-sub materi) dari sebuah materi pokok yang harus kita bawakan.

Sementara pertanyaan *Who* dan *Where* akan dapat memberikan gambaran pada kita sosok seperti apa yang akan kita hadapi nanti. Dari situ kita juga bisa mulai membayangkan hingar-bingar situasi kondisi yang bakal terjadi atau yang hendak kita ciptakan. Mengetahui *Who* dan *Where* juga bisa membangkitkan nalar kreatif dan daya fantasi kita

untuk menentukan metode dan *style Trainer* kita nantinya.

Sebagai contoh ketika kita diminta untuk mengisi materi di kampus (Universitas) maka lebih baik kita bertanya apakah mahasiswa yang di training ini semuanya adalah MABA (Mahasiswa Baru) atau bukan? Kalau bukan MABA mahasiswa semester berapa? Atau yang di Training ini campuran antara MABA dan bukan MABA. Sekiranya yang ikut pelatihan ini adalah MABA maka menurut hemat saya metode yang kita pakai lebih ke arah pemberian wacana positif dan pengembangan potensi serta motivasi diri. Karena mereka butuh banyak wacana dan gambaran awal secara sederhana namun representatif akan dunia kampus yang akan di gelutinya beberapa tahun kedepan. Bila yang di Training bukan MABA (melainkan mahasiswa semester dua ke atas) maka metode sentral yang menjadi pembicaraan kita ialah seputar pengalaman terkendali (bukan lagi sekedar wacana) sebab di-range semester 5 hingga 8 asumsinya mereka telah banyak mendapatkan banyak wacana sebelumnya dan bisa jadi telah mereka praktekan dalam kehidupan kampus.



Ketiga, buatlah materi dengan terlebih dulu melakukan identifikasi *Sikoran Panjang* (Situasi, kondisi, toleransi, pandangan dan jangkauan) dari langkah ke-2 diatas. Langkah selanjutnya kita harus membuat atau menyusun materi yang akan dibawakan. Kita bisa memulai menggabungkan sub-sub materi yang sudah ada kemudian mengalokasikan waktu penyampaian kita dengan waktu yang diberikan panitia. Misal, kita diminta untuk memberikan materi motivasi atau manajemen motivasi, maka kita bisa menentukan sub materi sebagai berikut :

a. Hakikat Motivasi (HM), terdiri dari beberapa segi materi :

- Motivasi bukan pembuktian
- Berhubungan dengan iman. Tumpuannya Al-Khalik.
- Sebuah seni mempertahankan.

b. Mengenal motivasi (MM), terdiri dari beberapa segi materi :

- Definisi motivasi
- Tendensi motivasi
- Teori-teori motivasi

c. Cara-cara mempertahankan motivasi (CMM).



Setelah menentukan sub dan segi materi diatas, rekan-rekan bisa memprediksi alokasi waktu penyampaian tiap-tiap materi. Katakan rekan-rekan diberi waktu 90 menit untuk mengisi materi, maka alokasi pemberian sub materinya sebagai berikut :

- HM : 20 menit
- MM : 15 menit
- CMM : 15 menit

Nah, sisa 40 menit bukan?

Sisa ini bisa rekan-rekan alokasikan untuk hal-hal lain, semisal :

- Untuk perkenalan dan pembukaan (5 menit)
- Untuk punch dan pengantar materi (5 menit)
- Tanya jawab (20 menit)
- Penutup atau kata-kata yang menciptakan efek hening (5 menit)
- Waktu kotor (5 menit)

Waktu kotor ini merupakan waktu yang diperlukan secara insidental dan cenderung ada saat memberi materi. Contoh: jeda saat minuman disuguhkan oleh panitia, jeda saat kita minum, jeda saat kita menunggu

forum kembali tenang, jeda sebentar untuk kita menenangkan diri setelah bicara panjang lebar. Semua jeda tersebut memerlukan waktu, dan bila diakumulasi maka kita perlu mengalokasikan waktu untuk jeda diatas.

Keempat, buatlah *Run Down Materi* (RDM). RDM ialah jadwal terencana alokasi waktu penyampaian materi, sub materi, segi materi, tempat hingga PIC (Person In Charge) yang bertanggung jawab atas tiap-tiap sesi materi. Dalam run down bisa juga ditambahkan hal lain yang perlu mendapat perhatian agar penyampaian materi berlangsung dengan baik. Jadi bila rekan-rekan sudah menentukan sub dan segi materi serta alokasi waktunya maka usahakan untuk membuat run down materi secara sederhana saja. Ingat, memberikan Training (mengisi materi atau memberi wacana) bukan merupakan kegiatan improvisasi. Camkan bahwa segalanya bertujuan, segalanya berbicara dan keteladanan adalah yang utama.

Perlu rekan-rekan ketahui bahwa di dalam mengisi materi diperlukan sifat fleksibilitas dan adaptasi yang peka terhadap situasi kondisi yang terjadi. Ada kalanya kondisi dan keadaan yang terjadi dilapangan -saat action memberi materi- tidak berjalan sesuai alur pikiran yang rekan-rekan rencanakan sebelumnya. Ada saat terjadi hal-hal khusus di luar nalar tapi bisa kita prediksikejadianya. Contoh : ketika tiba-tiba terjadi mati listrik, *microphone* mendadak mati, laptop *hang*, lampu LCD proyektor putus atau meja tempat kita memberi materi kena air hujan dari atap yang ternyata bocor. Kejadian-kejadian ini saya istilahkan dengan **problem bukan masalah (LemBu Mas)**. Karena memang harusnya ia tidak menjadi masalah. Ia hanyalah salah bentuk *Tangan Dewa* (tantangan pendewasaan). Nah, macam 'tragedi' diatas sudah pasti menyita waktu kita dalam menyampaikan materi. Sehingga disinilah di perlukan keluwesan



diri bila sewaktu-waktu kita terpaksa 'keluar' dari susunan run down materi untuk kemudian improvisasi terhadap waktu (sebisanya mungkin segera kembali ke jalur RDM lagi) dengan catatan apa yang kita rencanakan untuk disampaikan harus ter-cover semua dalam alokasi waktu yang telah baru.

MENGELOLA PELATIHAN

❖ SEBELUM AKSI

A. LAKUKAN ANALISA KEBUTUHAN DAN POLA PELATIHAN (ANISA POHAN).

B. MENENTUKAN PESERTA.

Jika rekan-rekan sebagai HoliTrain maka rekan-rekan harus menentukan pesertanya siapa saja dan diambil dari mana? Perlukah diadakan Screening? (filtrasi atau penjarangan peserta jika animo peserta yang ingin ikut melebihi kapasitas bangku yang disediakan). Bila diadakan Screening maka rekan-rekan perlu menentukan metode Screeningnya seperti apa dan apa saja yang dibutuhkan.

Beberapa contoh pertanyaan untuk menyeleksi calon peserta :

1. Tolong perkenalkan dirimu secara tidak langsung melalui menggunakan nama tokoh atau orang terkenal yang kita tahu?. Misal : Nama saya serupa sahabat Rasulullah saw. Beliau terkenal keras, pemberani dan tangguh. Beliau adalah khalifah setelah Abu bakar ra. Perkenalkan nama saya Umar 'Fahmi' bin khattab, iya, nama saya Umar Fahmi. (pertanyaan ini untuk mengetahui wawasan dan kreatifitas mereka).
 - Berikan gambaran singkat tentang keluargamu dan kondisi sekarang ini ?
 - Kenapa kamu masuk Universitas ini?. Bagaimana pendapatmu tentang kondisi Universitas ini? (pertanyaan

kemampuan mendiskripsikan dirinya dan lingkungan).

2. Pertanyaan tentang wawasan : Bisakah kamu gambarkan atau jabarkan struktur organisasikemahasiswaan di kampus ini? Apa yang kamu ketahui tentang Badan Eksekutif Mahasiswa, Legislatif, Mahasiswa dan Himpunan Mahasiswa? Apa yang kamu ketahui tentang OSIS (kalau yang di interview anak SMP dan SMA. Apa yang kamu tentang Organisasi intra kampus? Apa yang kamu ketahui tentang OMEK? Apa judul Head Line koran pagi ini? Sebutkan 5 judul buku yang Kamu baca dalam 1 bulan belakangan ini?
3. Pertanyaan tentang kepribadian :
Motto hidupmu apa Mas ? Anda ini pribadinya seperti apa, tolong ceritakan sedikit?
 - Jawab dengan Iya atau Tidak : "Apakah kamu nyaman dengan kondisi diwawancarai seperti sekarang ini?" (ingat dia hanya harus menjawab "Iya" atau "Tidak")
 - Silahkan berbicara selama 3 menit. Yakinkan saya bahwa kamu pantas untuk menjadi peserta pelatihan ini?

CARA LAIN UNTUK SCREENING

Dalam interview kadang tidak perlu bertanya, tapi rekan-rekan bisa menggunakan sesuatu untuk melihat orang yang rekan-rekan interview itu seperti apa dari reaksi yang diberikan.

- a. Miringkan keset yang ada dipintu masuk ruang interview. Lihatlah reaksi calon peserta yang akan memasuki ruangan. Apakah ia membersihkan sepatunya dengan keset kemudian ia langsung masuk ruangan atau setelah ia menggunakan keset tersebut kemudian ia betulkan posisi keset hingga rapi lalu baru ia masuk dalam ruangan.
- b. Di meja interview sediakan asbak dan disebelahnya letakkan bungkus permen kosong atau kertas yang sudah diremas-remas. Lihatlah reaksinya apakah bungkus permen atau kertas tersebut

diambil lalu dimasukkannya dalam asbak. Ataukah ia *njegideg* pura-pura tidak tahu kalau ada bungkus permen dihadapannya. Kita juga bisa mengujinya dengan meletakkan tempat sampah yang terguling disebelah kursinya.

- c. Perhatikan saat-saat ia memasuki ruangan. Apakah sebelum masuk ia mengucapkan salam terlebih dulu. Apakah ia mengetuk pintu dahulu dan langsung duduk dikursi yang disediakan atau minta izin dulu. Perhatikan caranya menyapa. Perhatikan caranya memandang kita dan ruangan. Cara ia berjalan, cara ia duduk, perhatikan tubuh dan perubahan sikapnya. Lihat raut wajahnya, perubahan air muka, pandangan matanya saat menjawab pertanyaan dari rekan-rekan. Tapi awas lho, kalau yang di-interview itu berbeda jenis kelamin dengan anda, jangan memperhatikan terlalu lama, terlalu dalam atau bahkan sampai kesengsem dibuatnya, bahaya itu. Dari sini saya sarankan agar jangan ber-khalwat ketika interview (harus ada rekan kita lainnya yang mendampingi).
- d. Gunakan media lain : berikan gambar mobil atau sepeda motor yang ringsek karena kecelakaan kemudian lihat dan perhatikan reaksi pertamanya. Berikan pertanyaan berkait (Contoh: Bagaimana cara memasukkan gajah ke dalam kulkas. Bagaimana cara orang bisu membeli kaca mata dan bagaimana cara orang buta membeli sikat gigi. Berikan cerita tentang persepsi dan permainan logika.



C. BUAT MATERI DAN HAND OUT.

Tentukanlah materi yang akan disajikan dalam bentuk seperti apa? Apakah menggunakan *power point*? Jika ya maka susunlah. Apakah menggunakan *Hand Out* dan Modul? Jika ya maka buatlah. Apa menggunakan metode bermain peran? Jika ya, karanglah peran

ceritanya. Apakah harus ada simulasi atau demonstrasi?. Apakah dibutuhkan media penyampaian materi (misal : memakai Laptop dan LCD projector)?. Bila ya maka persiapkan alat tersebut.

D. PERSIAPKAN DIRI

Persiapan ini meliputi persiapan internal diri kita dan persiapan fisik kita.

- **PERSIAPAN INTERNAL**

Persiapkan diri rekan-rekan untuk dapat tampil maksimal. Penuh kepercayaan diri, semangat dan menguasai materi. Kemampuan internal diri idealnya kita asah setiap harinya dengan banyak mendengarkan forum-forum kajian, pelatihan dan acara **public speaking** lainnya. Kita tajamkan dengan membaca buku-buku yang mendukung materi yang kita bawakan. Latihlah dengan bicara sendiri pada diri kita (Iho, yang bener Mas? *Masak* ngomong sama diri sendiri? *Ntar* dipikir gila lagi). Yang saya maksud rekan-rekan berlatih didepan kaca atau cermin. Cobalah berbicara membawakan materi didepan cermin. Anggap yang didalam cermin tersebut adalah orang yang sedang mendengarkan materi kita.

Syukur-syukur kalau ada cermin yang cukup besar yang mampu merefleksikan tubuh kita sepenuhnya. Peragakan bagaimana bahasa tubuh rekan-rekan, perubahan mimik wajah dan penampilan lain didepan kaca tersebut. Dari situ kita bisa menilai tampilan diri sendiri dan menciptakan 'kondisi' terbiasa yang akan meningkatkan kepercayaan diri. Banyak celah dan tempat untuk rekan-rekan bisa berlatih. Asalkan kita mau



dan teguh melaksanakannya kita pasti bisa. Berusahalah dan bersabarlah.

Beberapa kesempatan untuk berlatih :

- Saat perjalanan mengendarai motor ke sekolah, ke kampus atau ke tempat kerja.
- Saat dalam perjalanan menggunakan angkutan umum atau bus kota (berlatih dalam angkot sebaiknya asah kemampuan bicaranya dalam hati saja, biar seisi angkot *ndak* bingung dan sopirnya *ndak* melempar kita keluar angkot).
- Ketika berada dalam lift (kondisinya juga sama dengan bila kita berada dalam angkot, sebaiknya berbicara dalam hati saja).
- Sewaktu menunggu antrian di depan loket pembayaran atau di depan kasir dan tempat lainnya yang 'memaksa' kita harus menunggu.
- Saat hendak tidur (tapi jangan terlalu serius, nanti malah *ndak* bisa tidur lho).

Masih banyak lagi kondisi lainnya untuk berlatih. Sepanjang rekan-rekan kreatif dan mau menciptakan kesempatan rekan-rekan pasti bisa. Tiada hari tanpa berlatih, tiada pergantian malam tanpa kemajuan.

• PERSIAPAN FISIK

Yang saya sarankan disini pada intinya meliputi dua hal, yakni tentang persiapan jasmani rekan-rekan dan persiapan penampilan atau *performance* fisik rekan-rekan.

A. PERSIAPAN JASMANI.

Persiapan jasmani menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kebugaran jasmani karena saya yakin kita tidak ingin ketika hari-H memberikan materi kondisi badan kita dalam keadaan tidak sehat (sakit), maka dari itu sebaiknya rekan-rekan memperhatikan kesehatan dan kondisi

badan. Berolahraga teratur, cukup tidur dan beristirahat jika memang merasa badan harus diistirahatkan. Hal ini bukan berarti saya menyarankan agar kita tidur minimal 8 jam sehari. Menurut saya tidur 8 jam sehari itu terlalu banyak dan cenderung tidak produktif. Saya yakin rekan-rekan lebih tahu dan lebih mengenal diri rekan-rekan sendiri ketimbang saya. Aktifitas dan pekerjaan rekan-rekan memang banyak alias seabreg. Butuh energi besar dan kadang harus memaksa fisik untuk bekerja ekstra. Nah, karena kita sendiri yang tahu batasnya, maka ketika kita sudah merasa lelah dan capek akan aktifitas yang kita kerjakan maka nurani kita akan berbisik lirih kepada hati kita : "Beristirahatlah, sepertinya tubuhmu butuh diistirahatkan sejenak" ketika bisikan ini muncul maka rekan-rekan bisa memutuskan untuk beristirahat dan cobalah rasakan kepuasan batin didalamnya meski hanya tidur selama 3-4 jam. Hanya saja yang berbisik haruslah nurani kita bukan lagi otak dan logika yang bermain disini. Karena saya khawatir bila yang mengatakan ialah otak (logika) maka ia akan merumuskan pembenaran untuk beristirahat/bermalas-malasan meski baru beraktifitas kurang dari 8 jam. tersebut sampai batasan yang hanya kita yang bisa merasakannya. Tidur efektif, dengan tuntutan aktifitas yang menumpuk bisa saja kita lakukan (mumpung masih muda). Syaratnya kita harus melakukan aktifitas-aktifitas dengan ikhlas dan gembira. Hidup adalah ibadah. Menjadi ibadah jika melakukannya dalam koridor *dzikrullah* dan mengusung nilai-nilai keikhlasan.

B. PERSIAPAN PENAMPILAN (PERFORMA FISIK)

Dalam suatu teori motivasi dikatakan bahwa motivasi seseorang dapat dipengaruhi oleh tiga hal, yakni oleh persepsi, *performance* dan *personality*. Pengaruh motivasi oleh *performance* inilah yang memutuskan saya kenapa harus menulis poin tentang penampilan atau *performace* fisik ini. Rekan-rekan semua penampilan memang bukan patokan

penuh penilaian kepribadian seseorang. Bahkan penampilan kadang bisa menipu dan jauh dari cerminan karakter asli seseorang.

Rekan-rekan perlu memperhatikan penampilan fisik rekan-rekan saat memberikan materi. Ingat, dalam memberi materi maka prinsipnya ialah semua berbicara dan semua memiliki tujuan (termasuk pakaian dan semua yang melekat di tubuh kita). Performa kita akan melahirkan persepsi awal peserta pelatihan atas diri kita. Kita yakin orang akan lebih percaya bahwa kita seorang Trainer yang baik bila kita mengenakan sepatu kulit disemir mengkilap dari pada kita mengenakan sepatu sket warna putih. Kita percaya bahwa orang akan lebih antusias mendengarkan kita membawakan materi bila kita memakai kemeja sederhana yang rapi (tidak harus mahal dan bermerek) ketimbang kita mengenakan kemeja bermerek tapi *lungset* karena belum diseterika. Lebih parah lagi membayangkannya bila kita memakai T-shirt bersablonkan tulisan '**Awas, saya agak kurang waras**' atau ungkapan narsisme berupa singkatan **S10T** (Saya sadar situ suka sekali sama saya sebab saya sakedip tho?).

Maka berhati-hatilah dalam memilih pakaian yang akan rekan-rekan kenakan saat memberikan materi. Pertimbangkan kembali gaya rambut kita, saya tidak mengajari kita untuk tampil modis sesuai suasana atau kondisi peserta pelatihan (meski kadang-kadang itu dibutuhkan) karena itu akan menyiksa kita. Tampililah apa adanya diri kita. Kalau memang rekan-rekan lebih nyaman memakai baju muslim saat memberikan materi maka kenakanlah baju muslim tersebut. Hanya saja keadaan antara bawahan dan atasan harus *klop*. Jangan memadukan baju muslim dengan celana training untuk olahraga atau celana kargo, *ndak klop* ini. Sebaiknya jangan pula mengenakan atasan baju muslim dengan bawahan celana jeans karena karakternya

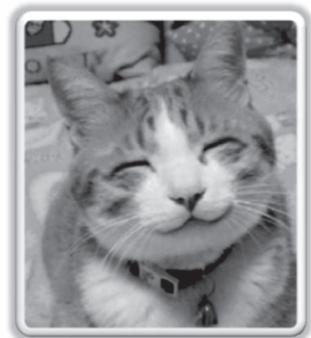
bakal menjadi kontras. Bila rekan-rekan mengenakan baju bermotif kotak-kotak saya sarankan jangan memakai celana kain yang bermotif kotak-kotak pula, pun jangan pula memakai celana kain bergaris.



TIPS MENJAGA KEBUGARAN SEBELUM DAN SAAT MEMBERI MATERI

SEBELUM :

- Berolahraga teratur (tidak perlu berat-berat yang penting rutin).
- Menjaga kebersihan makanan dan minuman (higienitas dan kehalalannya).
- Menjaga kondisi tenggorokan dan kesehatan mulut. Hal ini penting karena suara kita merupakan 'modal' dalam memberikan materi. Bayangkan jika suara rekan-rekan habis atau rekan-



rekan sedang terkena sakit tenggorokan saat harus memberi materi. Jagalah kondisinya dengan tidak telalu banyak atau sering minum air dingin, bisa juga dengan menyikat gigi secara teratur. Menjaga emosi dan tidak teriak-teriak pada saat marah juga merupakan hal baik untuk pita suara rekan-rekan.

- Cukup beristirahat
- Mengelola stress dengan baik
- Berdo'a dan menjaga sholat
- Bersikap Tenang
- Biasakan tampil percaya diri
- Kembangkan senyum ikhlas

SAAT MENGISI MATERI

- Berolahraga santai. Adakalanya kita harus memberikan materi selama 2 jam atau bahkan lebih dari itu (tergantung pelatihannya). Nah, usahakan agar rekan-rekan tidak berjam-jam atau seharian memberikan/membawakan materi dalam keadaan duduk. Cobalah meregangkan otot dan syaraf-syaraf. Lakukan peregangan, pemanasan atau senam kecil. Kita juga bisa melakukan senam muka dan seringlah tersenyum dengan ikhlas.
- Tidak atau jangan terlalu banyak meminum-minuman dingin.
- Minumlah yang cukup (bila perlu minum minuman penambah cairan tubuh)



AKSI PELATIHAN

A = Amanah (bertanggung jawab penuh, Empati)

K = Komitmen (memberi yang terbaik)

S = Semangat

I = Ikhlas

❖ MENGUASAI SINGGUNG AWAL

1. Jangan tergesa-gesa memasuki ruangan.

Berjalanlah dengan tenang. Jangan menunduk dan ketika 4 atau 6 langkah dari pintu masuk berhentilah 2 hingga 3 detik untuk menyapu pandangan pada peserta dan ruangan sekitar. Berikan senyum ikhlas terbaik yang kita punya untuk mereka. Tataplah mereka dengan pandangan yang hangat namun. Seakan-akan kita menyapa mereka dengan tatapan tersebut kemudian lanjutkan melangkah kembali ke kursi kita jangan takut untuk menatap mata mereka. Rasakan hawa ruangan dan aura mereka diruangan itu. Bila kita grogi atau belum berani menatap mata mereka maka pandanglah alis mereka atau kening mereka. Yang jelas jangan ada keraguan yang kita perlihatkan dengan jelas pada mereka.

2. Bersikaplah tenang dan tenang.

Duduk dengan nyaman dikursi, biarkan panitia yang memperkenalkan kita. Jangan melepas jas atau jaket dihadapan mereka (kecuali kita sudah meminta ijin terlebih dulu pada mereka). Jangan terlihat khawatir meski LCD proyektor dihadapan kita tiba-tiba mati. Jangan tampak tergepoh-gepoh jika ternyata data di *flashdisk* tiba-tiba hilang atau terkena virus saat meng-copy ke laptop milik panitia. Apapun yang terjadi : *stay cool and calm*. Karena ketenangan



jiwa kita akan mempengaruhi metabolisme fisik kita dan ujung-ujungnya akan berdampak besar pada penampilan kita. Ingat, tantangan terbesar dalam hidup ini adalah mengatasi diri kita sendiri. Termasuk mengelola ketenangan hati dan menguasai kekhawatiran atau ketakutan terhadap apa-apa yang menimpa diri sendiri.

3. Berilah pembukaan yang mantap.

Menurut pendapat saya, 10 hingga 15 menit pertama dari awal kita membuka forum (saat membawakan materi) merupakan waktu penting (critical time) yang menentukan peserta apakah akan tetap antusias memperhatikan hingga akhir materi yang kita sajikan ataukah tidak. Oleh karenanya rekan-rekan harus memiliki 'strategi pembuka' yang mantap ketika awal berbicara dihadapan peserta. Bila perlu berikan perkenalan yang 'Wah' atau memukau peserta.

4. Berilah peserta Blow up atau Punch.

Blow Up atau Punch adalah awalan yang tidak biasa ketika seorang Trainer memasuki ruangan pelatihan. Biasanya awalan ini bersifat 'mengagetkan', menimbulkan kegaduhan dan menyita perhatian kelas. Contoh :

- Lempar bola plastik dan menetapkan target lemparan untuk Trainee
- Sewa orang dengan pakaian dan penampilan yang aneh (didandani sedemikian rupa) kemudian masukkan dalam ruangan sekitar 3 menit. Lalu suruh peserta menuliskan dengan tepat seluruh atribut keanehan yang dipakai orang tadi. Yang paling banyak mengingat dan menuliskan dengan tepat diberi hadiah.
- Masuk ruangan memakai sepeda pancal atau mengendarai MoGe
- Lari-lari kecil mengelilingi peserta terlebih dahulu
- Menyamar jadi kakek-kakek pakai tongkat jalannya bungkuk.
- Setelkan film pembuka yang berhubungan dengan materi

berdurasi 3-7 menit.

- Lari bawa obor dikawal 5 orang body guard berwajah sangar dengan kondisi lampu ruangan dimatikan sebentar
- Tiup balon lalu ledakkan



❖ **MENGUSAHAKAN PEMBUKAAN YANG BAIK**

Nah, dari contoh diatas bisa kita rumuskan bersama-sama bahwa sedikitnya ada beberapa cara untuk mengusahakan pembukaan yang baik.

1. Pertanyaan yang aneh
2. Pernyataan atau teori yang menarik:
3. Menggunakan analogi umum
4. Menceritakan kisah atau cerita yang bersifat life lesson
5. Berbagi pengalaman terkendali
6. Menceritakan humor

❖ **MENGUSAHAKAN PENUTUP YANG BAIK**

EFEK HENING

Ya, kita akan menyebut ini efek hening. Setelah kita mengisi materi kita menggunakan efek hening agar seakan-akan peserta berkata, "Lho, kok waktunya sudah selesai ya?", atau "Kenapa singkat sekali sih acaranya?". Efek hening bisa diciptakan melalui :

- Cerita singkat yang menyentuh hati.
- Tampilkan film pendek tentang renungan betapa pentingnya mensyukuri hidup dan memanfaatkan hidup ini dengan baik.

- Berikan gambar dan data yang mencengangkan mengenai kemiskinan, kenakalan remaja, tertindasnya kaum lemah, keterpurukan moral, keburukan akhlak, dan sejenisnya yang akan mengingatkan peserta akan manfaat masa depan mengikuti pelatihan yang kita berikan.





BAB IV
MODAL
MENJADI
TRAINER

BAB IV

MODAL MENJADI TRAINER

Bab ini disebut Bab Metamorfosis. Bab yang ditulis untuk memenuhi ekspektasi dari Adik-adik saya ataupun rekan-rekan lain yang banyak mempertanyakan perihal bagaimana menjadi Trainer. Mungkin lebih tepatnya bagaimana berubah menjadi seorang Trainer. Bagi Trainer kelas Teri seperti saya jawabannya bisa jadi klasik sekali, yaitu beranilah mencoba di forum-forum diskusi kecil-kecilan, aktif berorganisasi sejak dini (sejak SMA, bila perlu sejak SMP) dan belajar untuk mendampingi Adik-adik kelas yang lebih muda usianya. Dengan demikian kepercayaan diri dan kapasitas ilmu akan meningkat secara bertahap. Pengalaman terkendali sudah pasti akan terakumulasi seiring banyaknya jam terbang berbicara di depan forum.

Pengalaman terkendali adalah pengalaman ragam batin, fisik dan emosional kita saat tampil berbicara di hadapan forum ataupun orang lain. Pengalaman ketika aura kita harus berbenturan dengan aura orang lain (pendengar/peserta pelatihan). Pengalaman ketika anda melakukan kesalahan-kesalahan. Pengalaman saat anda ditertawakan atau bahkan dicemooh dihadapan forum. Pengalaman ketika perasaan takut, grogi dan demam panggung bercampur jadi satu dan membuyarkan konsentrasi. Pengalaman salah ucap (split of tongue) saat menyampaikan materi, dan sebagainya. Akumulasi dari pengalaman-pengalaman tersebutlah yang akan membentuk kepribadian Trainer dalam diri Rekan-rekan.

Berikut beberapa tips sederhana untuk menjadi Trainer. Sederhana tapi bukan berarti mudah. Berkembang membutuhkan proses dan menjadi Trainer yang baikpun membutuhkan proses. Proses membutuhkan waktu dan menuntut hadirnya sabar serta kasih sayang dalam memperjuangkannya. Sebab kunci dari berproses menjadi lebih baik adalah bijak mengelola waktu, pandai bersabar dan menebar kasih sayang. Sederhana bukan berarti mudah.



DELAPAN MODAL UTAMA

8

NIAT

Bukan sekedar ucapan *nawaytu* (saya berniat), namun lebih dari itu. Niat adalah dorongan hati yang seiring dengan futeh (pembukaan) dari Allah ta'ala. Terkadang ia mudah dicapai, tetapi terkadang pula juga sulit. Seseorang yang hatinya dipenuhi dengan ingatan/urusan dien (agama), maka akan mendapatkan kemudahan dalam menghadirkan niat kebaikan. Sebab ketika hati telah condong pada pangkal kebaikan (dien), ia juga akan terdorong untuk cabang-cabang kebaikan pula. Demikian sebaliknya, orang yang hatinya cenderung dipenuhi pada kepentingan atau gemerlap dunia maka akan kesulitan besar untuk mencapai kemurnian niat. Bahkan dalam mengerjakan urusan yang wajib sekalipun ia harus bersusah payah terlebih dulu dalam rangka menghadirkan niat yang baik ini.

Umar bin Khathab r.a meriwayatkan, bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam bersabda :

"Hanyasanya amal-amal itu tergantung pada niat. Dan seseorang itu akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Barangsiapa niat hijrahnya pada Allah dan RasulNya, hijrahnya pun kepada Allah dan RasulNya. Barang siapa niat hijrahnya pada dunia yang diinginkannya atau wanita yang akan dinikahinya, hijrahnya pun untuk apa yang ia niatkan". (HR. Al Bukhary dalam Bad'ul Wahyi I/9 dan Muslim dalam Al-Imarah XIII/53)

Barang siapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambah keuntungan itu baginya dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di dunia Kami berikan kepadanya sebagian dari keuntungan dunia dan tidak ada baginya suatu bagianpun di akhirat. (Terj. QS. Asy Syuura [42] : 20).

TAUBAT

Kalau rekan-rekan memiliki masa muda yang banyak diisi oleh hal-hal kurang baik, menyia-nyiakan waktu dan tidak produktif seperti yang pernah saya alami, maka rumusan taubat ini ada baiknya rekan-rekan pahami untuk kemudian dilaksanakan dengan ikhlas dan tawakal.

Kata taubat terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf *ta'*, *wauw* dan *ba'*. Dimana maknanya hanya satu yaitu kembali. Hal ini mengandung penjelasan tersirat bahwa yang kembali pernah berada pada suatu posisi -baik tempat maupun kedudukan- kemudian meninggalkan posisi itu, dan selanjutnya dengan "kembali" ia menuju kepada posisi semula. Kata kerja yang menggunakan akar kata yang terangkai ketiga huruf diatas beraneka macam bentuknya, namun pelakunya hanya terdiri dari dua pihak sebagaimana yang disebut oleh Al-Qur'an. Pihak tersebut adalah Allah `azza wa jalla dan manusia. Jika demikian ketika seorang hamba Allah `azza wa jalla bertaubat maka Allah ta'ala pun "bertaubat" dalam arti kembali. Allah Ta'ala bersama manusia yang taat diilustrasikan berada dalam posisi yang sangat dekat. Tetapi bila manusia melakukan maksiat dan dosa, maka ia menjauh dari Allah `azza wa jalla dan saat itu pula Allah ta'ala menjauh darinya.

Itu sebabnya ketika Adam mencicipi buah pohon terlarang, Allah ta'ala berfirman : *Kemudian Tuhan mereka menyeru mereka : "Bukankah Aku telah melarang kamu berdua dari pohon itu"* (QS. Al-A'raf 7:22). Dapat kita baca, di ayat ini Allah *tabaraka wa ta'ala* menggunakan kata *menyeru mereka* yang mengisyaratkan suatu panggilan dari jarak yang jauh, padahal sebelum Adam mendekat ke pohon, kata yang digunakan oleh Allah ta'ala adalah "berfirman", dimana kata ini tidak mengisyaratkan panggilan dari jarak yang jauh (Lihat QS. Al-Baqarah 2:35). Disisi lain, objek *pohon* dalam ayat

Al-Baqarah ditunjuk dengan kata *ini*. Di ayat tersebut Allah ta'ala berfirman: Janganlah kamu berdua (wahai Adam dan Hawa) mendekat pohon ini. Kosakata ini menunjukkan bahwa saat itu keberadaan Allah ta'ala, Adam dan pohon berada dalam satu posisi yang berdekatan. Bandingkan dengan ayat Al-A'raf yang menggunakan kata *itu* untuk menunjukkan keberadaan pohon.

Perbedaan redaksional ayat Al-Baqarah 2:35 dan Al A'raf 7:22 mengisyaratkan bahwa setelah berdosa, Allah ta'ala dan manusia (Adam) masing-masing menjauh dari posisinya. Adapun bila manusia menyesal dan bertekad untuk tidak mengulangi kesalahan serta memohon ampun, maka ia bertaubat, yakni *kembali* menuju posisi kedekatan dengan Allah Ta 'Alla, dan Allah *tabaraka wa ta'ala* pun yang menerima taubat manusia juga kembali (bertaubat) ke posisi semula. Allah ta'ala melakukan hal tersebut pada Adam dan istrinya, demikian juga terhadap siapapun yang melakukan hal yang serupa, karena memang Allah ta'ala bersifat *Tawwab*, yakni berulang-ulang memberi pengampunan kepada orang banyak; *lagi Maha Penyayang*, yaitu mencurahkan anugerah pada hamba-hambaNya.

Oleh sementara ulama "Taubat" Allah `azza wa jalla diartikan sebagai kembali-Nya Yang Maha Pengampun itu kepada hamba-Nya dengan mencurahkan rahmat. Adapun taubat manusia adalah permohonan ampun disertai dengan meninggalkan dosa. Dengan begitu taubat manusia berada diantara dua jenis "taubat" Allah `azza wa jalla. Yang pertama, berupa kembalinya Allah ta'ala memberi anugerah pada manusia dengan menggerakkan hatinya untuk bertaubat dan menyesali dosanya, dan yang kedua -setelah manusia tadi memenuhi panggilan hatinya yang digerakkan Allah `azza wa jalla itu, Allah `azza wa jalla sekali lagi, kembali atau "taubat" kepada hamba-Nya, tetapi kali ini dalam bentuk mengampuni dosanya, bahkan mengganti kesalahan atau kejahatan yang mereka lakukan dengan kebajikan (Lihat QS. Al-Furqon [26] :70).



Allah `azza wa jalla senang menerima taubat hamba-hambaNya.

Seorang musafir di tengah padang pasir, kehilangan unta dan bekalnya. Letih sudah ia mencari hingga harapannya pupus dan ia tertidur dibawah naungan sebuah pohon, tetapi ketika matanya terbuka, tiba-tiba ia menemukan dihadapannya unta dan bekalnya yang hilang itu. Betapa gembiranya ia, sampai-sampai sambil memegang kendali untanya, ia berseru keseleo lidah : “Wahai Rabbi, Engkau hambaku dan aku Tuhan-Mu !”. **Kegembiraan Allah jalla dzikruhu menerima taubat hamba-Nya adalah melebihi kegembiraan sang musafir ini.** Demikian sabda Nabi saw . sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Muslim.

Allah Maha Pengampun, Allah Maha Penyayang, Allah Maha penerima Taubat. Tidak ada kata terlambat untuk bertaubat. “Ya Allah jalla dzikruhu, jadikanlah hari kami yang terbaik adalah hari kami bertemu dengan-Mu kelak”. Amin.

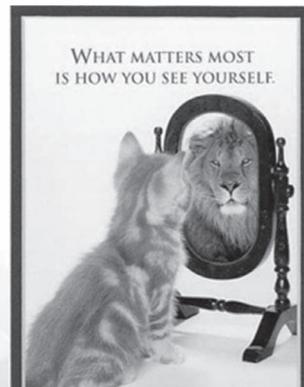
MILIKILAH KEBERANIAN

Tanpa sifat keberanian, semua persiapan dan bekal yang terbaik sekalipun akan sia-sia dan tidak bernilai sama sekali. Bahkan ada seseorang yang mengatakan bahwa modal utama merengkuh kesuksesan adalah keberanian. Seorang alim pun pernah membahas bahwa tanpa keberanian seseorang akan menjadi jumud dan sulit untuk mengembangkan dirinya. Seorang calon pedagang yang memiliki modal kuat, relasi/jaringan luas, tempat usaha yang strategis dan perencanaan yang baik, tidak akan memiliki nilai apapun bila ia tidak memiliki keberanian untuk memulai usaha berdagangnya. Begitupun dengan menjadi Trainer, bila tidak memiliki keberanian untuk memulai, takut salah, takut malu dan kurang yakin dengan diri sendiri maka sampai kapanpun tidak akan menjadi Trainer.

MAKING SENSE OF EVERYTHING

Pahami Dirimu. Kenali potensi dirimu

- Banyak membaca
- Perluas dan Tambah Wawasan



MENJALIN HUBUNGAN

Sedapat mungkin jalinlah hubungan dengan berbagai lapisan masyarakat yang baik. Bantulah orang lain sebisa mungkin, silaturahmiilah ke orang-orang baik yang dapat menasehati ke jalan kebaikan. Berkomunikasilah dengan pihak-pihak lain yang positif di luar lingkungan rekan-rekan berada saat ini. Bergumullah dengan kawan-kawan lintas sekolah, lintas jurusan, lintas fakultas dan lintas universitas. Asahlah kemampuan untuk bersinergi, kerjasama, berdiskusi dan saling mengevaluasi kelebihan maupun kekurangan masing-masing.

MENTAL KUAT : TERUS MENCoba, TERUS BELAJAR

Jangan pedulikan orang yang melemahkan keteguhan hatimu. Jangan bersedih atas hinaan dan cacian orang lain terhadapmu. Jangan takut terhadap perkataan orang yang meremehkan atau mengkerdikan cita-citamu. Jangan ambil pusing pada nasihat lingkungan yang mengajakmu menjadi orang yang biasa-biasa saja seperti halnya mereka. Percayalah, tidak ada seorangpun yang bisa membuat kamu merasa lemah tanpa persetujuan dari dirimu sendiri. Tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu merasa kerdil kecuali "Ya" kamu memang menginginkannya. Dan tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu merasa terhina kecuali "Ya" kamu memang menyetujuinya. ***No one can makes you feel small without your consent.***

MILIKILAH ILMU

Jangan pernah berhenti untuk belajar. Rekan-rekan harus tetap banyak membaca, banyak mengkaji, merenung, banyak tafakur akan segala hal yang sekiranya bermanfaat. Ilmu yang akan mengangkat derajatmu. Ilmu pula yang akan membedakanmu dengan rekan-rekan lain disekitarmu.

IKHLAS

Mengapa harus ikhlas? Sedikitnya ada empat alasan mendasar yang mengharuskan agar kita senantiasa ikhlas. **Pertama**, ikhlas merupakan bagian dari perintah Allah jalla dzikruhu kepada hamba-hambaNya. Ikhlas memiliki arti memurnikan tujuan ber-*taqarrub* pada Allah ta'ala dari hal-

hal yang mengotorinya. Bisa juga berarti menjadikan Allah *azza wa jalla* sebagai satu-satunya tujuan dalam segala bentuk ketaatan. Atau bisa jadi merupakan sikap mengabaikan pandangan makhluk dengan cara selalu berkonsentrasi pada *Al-Khaliq*. Dalam Al-Quranul karim Allah tabaraka wa ta'ala telah memerintahkan kita agar ikhlas dalam melakukan ibadah ataupun bentuk ketaatan lainnya (lihat QS. Al Bayyinah [98] : 5)

Kedua, syarat diterimanya amal shalih yang dilaksanakan sesuai sunnah Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam.

Abu Umamah meriwayatkan bahwa seseorang pernah menemui Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam dan bertanya, "Bagaimana pendapatmu tentang seseorang yang berperang untuk mendapatkan upah dan pujian? Apakah ia mendapatkan pahala?". Lantas Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam menjawab, "Ia tidak mendapatkan apa-apa". Kemudian orang tadi mengulangi pertanyaannya tiga kali, dan Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam pun tetap menjawab, "Ia tidak mendapatkan apa-apa". Lalu beliau bersabda, *Sesungguhnya Allah azza wa jalla tidak menerima suatu amal, kecuali jika dikerjakan murni karenaNya dan mengharap wajahNya.* (HR. Abu Dawud dan An-Nasa'i).

Ketiga, menyelamatkan pelakunya dari godaan setan dan tipu daya dunia. Seorang bijak pernah berkata, "Barangsiapa yang sesaat dari umurnya telah dengan ikhlas hanya mengharap wajah Allah ta'ala pastilah ia akan selamat". Seorang hamba yang berhati bersih dan ikhlas memurnikan ketaatan pada Allah ta'ala. akan selamat dari godaan setan dan tipudaya dunia. (lihat QS. Shaad [38] : 82 – 83)

Alasan terakhir mengapa harus ikhlas adalah karena ikhlas akan menghantarkan pelakunya ke derajat mulia. Bahwa seseorang yang ikhlas akan mendapat rahmat, tuntunan/hidayah dari Allah ta'ala untuk dimuliakan derajatnya. Atau dengan kata lain ikhlas merupakan kunci untuk menjadi pribadi mulia : pribadi luar biasa.

Konsep ini sebenarnya sangat sederhana. Seseorang bisa dikatakan ikhlas jika ia telah menanggalkan jati diri “ke-aku-annya”. Ia tidak lagi memikirkan keuntungan apa yang bakal didapat dengan segala amalan yang pernah dilakukannya. Ia tidak lagi berpikir untung atau rugi. Sepanjang yang dilakukannya diridhoi Allah ta’ala dan dapat membahagiakan Rabbnya maka akan ia lakukan.

Kami berfirman: “Hai api menjadi dinginlah, dan menjadi keselamatanlah bagi Ibrahim”. (Terj. QS. Al Anbiyaa’ [21] : 69)

Secara filosofis, ayat ini menggambarkan bahwa ketika Allah ta’ala memerintahkan makhluknya (dalam hal ini ‘api’) untuk menjadi dingin, maka pada hakikatnya saat itu Allah ta’ala tengah memerintahkan api agar ikhlas merelakan jati diri “ke-aku-annya” diambil kembali oleh Allah *Jallat`azhamatuhu*. Sifat ‘panas’ Api hanyalah merupakan sifat titipan dari Allah ta’ala yang disandangkan pada Api agar mampu mencapai derajat “ke-aku-annya” sebagai Api. Bukankah api tidak lagi menjadi api sejati bila ia kehilangan sifat panas yang dimilikinya untuk membakar sesuatu? Bila api menjadi dingin maka api telah berubah bentuk menjadi suatu substansi baru (makhluk) yang luar biasa. Sebab ia telah kehilangan sifat sejatinya atau “ke-aku-annya” sebagai api. Namun justru disinilah letak konsep bahwa ikhlas merupakan kunci untuk menjadi mulia. Disinilah luar biasanya. Bukankah api yang ‘pernah’ kehilangan sifat panasnya hanya terjadi ketika peristiwa pembakaran Nabi Ibrahim saja? Jauh sebelum dan sesudah peristiwa tersebut, api tidak pernah berubah menjadi dingin. Tetap sebagai ‘api biasa’ yang kita kenal sekarang ini. Api yang panas dan memiliki kemampuan membakar. Maka bila ingin menjadi pribadi luar biasa kitapun harus ikhlas menyerahkan jati diri “ke-aku-an” kita pada Allah ta’ala. (sebagaimana yang dicontohkan api diatas).

Setidaknya ada beberapa resep mujarab yang akan menghantar kita agar senantiasa ikhlas. Yang **pertama** adalah dengan memupus kesenangan ajakan hawa nafsu dan ketamakan terhadap dunia. Sebab dunia adalah jebakan maksiat yang berpotensi besar menghancurkan diri seorang

mukmin. Segala keindahan dunia hanyalah bersifat sementara dan cenderung melalaikan diri dari kehidupan akhirat (lihat QS. Al Hadiid [57] : 20)

Adapun resep yang **kedua** adalah dengan tidak pernah merasa ikhlas ataupun berusaha melihat keikhlasan diri. As-Suusiy -seorang ulama salaf-pernah berkata, **“Ikhlas adalah tidak merasa telah berbuat ikhlas. Barang siapa masih menyaksikan keikhlasan dalam ikhlasnya, maka keikhlasannya itu masih membutuhkan keikhlasan lagi”**.

Hal ini menjelaskan kita betapa pentingnya membersihkan amal dari sifat ‘ujub. Merasa ikhlas dan melihat keikhlasan diri adalah ‘ujub. Dan itu merupakan salah satu perusak keikhlasan. Resep berikutnya yakni mengupayakan hati agar selalu fokus pada hari akhir. Fokus pada akhirat dan pertemuan dengan Illahi Rabbi. Agar dapat merasakan ikhlas maka kita harus senantiasa terfokus pada akhirat, sebab disanalah sebaik-baiknya tempat bermukim yang kekal dan terakhir. (lihat QS. An Nahl [16] : 30) dan QS. Al Hasyr [59] : 18). Resep terakhir yaitu dengan meyakini bahwa ikhlas bukan merupakan hal yang sulit untuk dilakukan. Ikhlas itu mudah dan menyenangkan. Selama ini sebagian besar dari kita sering mengatakan bahwa ikhlas itu sulit. Padahal kalimat tersebut tergolong kalimat negatif dan kalimat pesimis yang akan menanamkan sugesti dan anggapan negatif pula pada alam bawah sadar kita. Sehingga akibatnya ikhlas menjadi benar-benar menjadi sulit dilakukan. Ikhlas bukan menjadi hal yang mudah karena sejak awal kita telah memberikan persetujuan pada diri sendiri bahwa ikhlas itu sulit dilakukan. Bahkan lingkungan dan budaya sekitar kita sejak dulu hingga sekarang juga telah ‘meracuni’ kita dengan mindset demikian.

Alkisah, ada seseorang yang dikenal bertahun-tahun selalu menunaikan shalat berjamaah di masjid pada shaf yang pertama. Suatu hari ia terlambat tiba di masjid dan ia shalat di shaf yang kedua. Lalu entah kenapa ia diliputi ketidak tenangan dan rasa malu yang luarbiasa karena dilihat oleh orang banyak. Dari situ ia akhirnya tersadar, bahwa ketenangan hatinya

dalam melaksanakan shalat di shaf pertama selama ini disebabkan oleh pandangan orang-orang kepadanya. Ia dapat khusyuk dalam shalat di shaf pertama karena ia merasa berhasil mempertahankan 'reputasinya' sebagai seorang jamaah yang istiqomah.

Betapa sedikit amalan yang dikerjakan dengan ikhlas dan betapa sedikit orang yang menyadarinya. Banyak orang telah tertipu pada amalnya. Tidak sedikit orang yang bersusah payah beramal dan melakukan aktifitas kebaikan telah menyangka bahwa dirinya ikhlas melakukan aktifitas tersebut. Hal ini bisa terjadi sebab sedikitnya wacana akan ilmu ikhlas dan kurangnya memperhatikan perkara yang merusak keikhlasan. Golongan ini termasuk golongan yang paling merugi perbuatannya. Semoga Allah 'azza wa jalla senantiasa melindungi hati kita dan menjaga kita agar tidak termasuk dalam golongan yang merugi diatas.







BAB V

BAGAIMANA MENJADI TRAINER

BAB V

BAGAIMANA MENJADI TRAINER

HOW TO BE A TRAINER ?

BANGUN KESAMAAN, saat membangun kesamaan dengan orang lain kita harus :

- Menghindari bahasa tubuh yang menunjukkan ketidak setujuan terhadap tindakan mereka (kendati tidak setuju jangan langsung ditampakkan secara terbuka).
- Berusaha membuat mereka tentram dan nyaman.
- Tersenyum dan gunakan humor seperlunya
- Berbagai pengalaman yang serupa namun tidak melebihkannya
- Berusaha mengarah pada topik pembicaraan yang sama
- Berusaha menggali kepercayaan diri mereka
- Usahakanlah menggunakan nama panggilan mereka bila menunjuk atau menyapa



HOW TO BE A TRAINER ?

BERTANYA

Saat melatih kita memerlukan informasi-informasi untuk mengetahui gambaran seseorang (Trainee). Dalam hal ini kita dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka maupun tertutup untuk mengetahui tanggapan orang yang dilatih, semisal :

- *"Apa yang telah anda lakukan ?"*
- *"Mengapa anda melakukan hal tersebut ?"*
- *"Apa yang berhasil,"*

apa yang tidak berhasil, dan mengapa ?"

- *"Adakah solusi lain ?"*
- *"Jalan lain seperti apa ?"*
- *"Bagaimana anda bisa ?"*



TEKNIK-TEKNIK BERTANYA

- **Menggali**

Pertanyaan untuk mengetahui informasi yang lebih dalam, contohnya:
"Apa yang sebenarnya telah anda lakukan hingga hasilnya menjadi demikian ?"

- **Menantang**

Pertanyaan ini ditujukan pada mereka yang senantiasa berpikiran sempit

dan cenderung melakukan generalisasi, misalnya :

"Itu tidak akan berhasil" ----- "Tidak pernah ?"

"Hal ini selalu terjadi" ----- "Selalukah ?"

"Cara itu selalu gagal" ----- "Sudah berapa kali anda coba ?"

- **Menguji Pemahaman**

Digunakan saat kita ingin mengetahui seberapa jauh pemahaman Trainee terhadap topik terdahulu atau terhadap materi yang telah diberikan, seperti :

"Apakah kita masih perlu membahas masalah ?"

"Apa kita benar-benar akan membicarakan hal yang sama ?"

- **Meringkas**

Menyatakan kembali dalam bentuk yang lebih padat tentang apa yang telah terjadi, contohnya : *"Jadi, maksud anda adalah "*



HOW TO BE A TRAINER ? MENGAMATI

Untuk dapat memiliki kemampuan yang baik dalam melatih kita mungkin harus mengubah cara pandang kita terhadap orang lain dan keadaan sekitar kita. Sebab terkadang tanpa disadari kita memiliki kebiasaan-kebiasaan kurang baik yaitu :

- Kita cenderung menilai orang lain berdasarkan kemampuan, kepribadian dan potensi. Menempatkan orang lain dalam berbagai kotak yang berbeda.
- Berpikir linier yang memberi persetujuan jika sesuatu yang dilakukan tidak berhasil maka tidak akan berhasil pula jika dilakukan kembali.
- Tidak bisa mengenali situasi yang cocok untuk pelatihan dan gagal mengelompokkan orang sesuai dengan kesamaan yang mereka miliki.

HOW TO BE A TRAINER ? MENGAMATI

Salah satu kunci keberhasilan dalam melatih adalah memiliki kepekaan dalam mengamati sesuatu.

Untuk itu kita harus mampu :

- Menemukan apa yang terjadi dan apa yang tidak.
- Menyelesaikan secara spesifik apa yang dilakukan orang lain dan bagaimana atau mengapa mereka melakukannya.
- Memberi umpan balik dengan cara yang konstruktif dan membantu.

Jadi yang harus dilakukan saat mengamati adalah :

- Ambil gambaran secara menyeluruh.
- Cobalah melihat dari perspektif dan sudut pandang yang berbeda.



- Carilah pola perilaku seseorang
- Amati setiap tanda non verbal saat kita berkomunikasi atau amati saat mereka melakukan kegiatan dan sebagai hasilnya lihatlah jika muncul pola-pola perilaku tertentu.

HOW TO BE A TRAINER ?

MENDENGARKAN

Langkah awal untuk dapat memahami orang lain seringkali ditentukan oleh keahlian kita dalam mendengarkan. Masalahnya kebanyakan dari kita tidak terbiasa atau bahkan enggan mendengarkan orang lain. Hal ini ditunjukkan dengan indikasi sebagai berikut :

- Kita hanya mendengar hal-hal yang ingin kita dengarkan
- Tidak bisa melihat melalui sudut pandang orang lain.
- Menganggap kita telah tahu apa yang dibicarakan lawan bicara kita
- Cenderung mendengarkan perkataan dan emosi dibalik perkataan itu
- “Telah mendengarkan sebelum mendengar”, artinya kita telah mengatur pikiran kita untuk mendengarkan apa yang ingin kita dengar.

Dalam mendengar biasanya akan muncul beberapa macam tipe orang yang lumrah kita ketahui, yaitu :

- Tipe cuekis bebekus (mengabaikan atau cuek)
- Tipe berpura-pura
- Tipe pilih-pilih (hanya mendengar hal yang ingin didengar saja)
- Tipe penuh perhatian, tapi tidak berusaha melihat dari sudut pandang orang yang berbicara.
- Empatik (Penuh perhatian, terlibat secara fisik, emosi dan jiwa).

Kunci keberhasilan seorang pelatih adalah mau mendengar secara empatik.



HOW TO BE A TRAINER ? MENDENGAR AKTIF DAN EMPATIK

Mirroring
Mirroring

Untuk dapat mendengar aktif dan empatik kita perlu :

- Menirukan sikap tubuh lawan bicara/Mirroring (usahakan terlihat natural)
- Mengungkap ulang inti dari apa yang kita dengar
- Merefleksikan perasaan atau emosi kita (tapi jangan terlalu vulgar)
- Mengungkap ulang isi dan merefleksikan perasaan
- Membaca situasi untuk tahu kapan harus tidak merefleksikan apa-apa.
- Memberikan perhatian (jangan mendengarkan sambil SMS-an)
- Tunjukkan ketertarikan (sesekali anggukkan kepala atau katakan “iya”, “teruskan”)
- Mencoba memahami emosi yang ada di dalamnya
- Menyesuaikan perilaku dan topic pembicaraan kita sesuai lawan bicara
- Jangan mengalihkan perhatian (kecuali terpaksa)
- Usahakan jangan terlihat bosan (kecuali lawan bicara sudah keterlaluan)
- Menyadari bahwa ini pekerjaan yang baik dan ringan meskipun terlihat ringan

➤ Dengan menjadi pendengar aktif kita bisa :

- o Tidak reaktif. Mencerminkan diri kita tidak defensif membabi buta. (sudah babi buta lagi, menyedihkan).
- o Mengkoreksi peserta bahwa kita memahami apa yang mereka maksud.
- o Peserta dapat menangkap interpretasi kita terhadap mereka.
- o Dengan tenang dan sigap kita dapat menetapkan masalah peserta dengan baik.
- o Membangun rapport dan rasa percaya.
- o Membuat solusi masalah yang diajukan menjadi relevan bagi orang tersebut.

- o Membuat orang lain merasa dimengerti.
- o Memberi waktu dan membantu Trainer menentukan masalah dan tujuan.
- o Membuat orang lain merasa dilibatkan dalam proses perubahan.
- o Membuat orang tersebut juga mau mendengarkan pendapat anda.
- o Menyusun pemikiran atas solusi yang kita tawarkan.

POLA "MEAO" UNTUK MENDENGAR AKTIF

- **MIRRORING,**

mengulang kembali apa tepatnya yang kita dengar.

Tujuannya :

1. Untuk membuat orang lain mau mendengarkan, kita harus membuat mereka merasa didengarkan.
2. Tindakan mengulang akan membantu terciptanya refleksi bagi diri kita.



Caranya :

"Dari penjelasan Saudara, yang saya tangkap adalah... (gunakan kata-kata orang tersebut)".

"Kalau boleh merumuskan, sebenarnya pertanyaan Dek Markiyem adalah seputar pada persoalan ".

- **EXPLORING,** memperjelas makna atas apa yang dikatakan peserta.

Tujuannya :

1. Memudahkan interpretasi persoalan menjadi sebuah tindakan. Sebab mayoritas jawaban terkadang masih terlalu meluas dan menimbulkan makna yang bias.
2. Membantu kita untuk mengeksplorasi pemikiran Peserta

Caranya :

"Biar lebih jelas, bisa minta tolong anda terangkan lagi tentang...."

"Kalau boleh menyimpulkan bahwa tadi yang anda maksud dengan adalah"

- **ACKNOWLEDGE**, memberikan apresiasi sekecil apapun pada Trainee agar lebih termotivasi.

Tujuannya :

1. Menghargai suatu pendapat maupun argumen.
2. Memompa semangat dan mendorong Trainee menjadi lebih aktif.
3. Menguasai psikologi forum (pada umumnya kita siap menerima ide baru jika ide yang dikeluarkan telah dihargai).

Caranya :

"Menurut saya pendapat itu masuk akal"

"Saya baru dengar ada ide cerdas seperti yang anda katakan tadi"

"Pemikiran seperti itu biasanya hanya dimiliki oleh seseorang yang bijak dan berpengalaman"

- **OFFERING**, cobalah menawarkan pendapat mengenai hal atau persoalan yang sama.

Tujuannya :

1. Memberi kesempatan untuk memperkaya pemikiran seseorang.
2. Menunjukkan bahwasanya kita tertarik dan intens terhadap persoalan yang dikemukakan.

Caranya :

"Kalau diperkenankan, bisakah saya menyita sebentar waktu rekan-rekan untuk memberi saran atas persoalan ini ?"

"Mungkin saya perlu angkat bicara dalam menyelesaikan masalah ini. Bagaimana ?"



HOW TO BE A TRAINER ?

MELAKUKAN PENDEKATAN DENGAN ORANG LAIN

Seorang Trainer biasanya akan melakukan pendekatan dengan orang lain sesuai cara pandang orang yang sedang dilatih. Untuk Trainer harus melakukan :

- Mencari informasi sebanyak mungkin dari orang yang dilatih
- Mendengarkan kata-kata yang digunakan oleh orang tersebut
- Melihat pola-pola yang muncul
- Merasakan emosi atau suasana hati orang yang dilatih.
- Berikan pertimbangan berdasarkan pilihan utama mereka.



HOW TO BE A TRAINER ?

MEMBANTU ORANG UNTUK MENJADI LEBIH BAIK

Pahami apa yang mereka katakan dan jabarkan pada mereka implikasi dari perkataan tersebut. Misal : **Kecenderungan mengatakan kata “Saya”, “Tidak bisa”, “Bisa” dan “Itu”**

“Saya” adalah sebuah kata yang mewakili identitas yang mereka letakkan pada diri mereka sendiri. Hal ini akan berpengaruh pada kalimat :

“Saya tidak pernah berhasil melakukan itu”; “Saya selalu melakukan kesalahan”

“Saya lemah dan bodoh dalam hal itu”; “Saya tidak memiliki potensi/miskin dan sering diremehkan”

“Tidak Bisa”, adalah sebuah keyakinan yang membatasi kinerja mereka.

Keyakinan ini dapat berupa keyakinan yang kuat dan nilai yang dijunjung tinggi atau sesuatu yang penting bagi seseorang. Apa yang kita hargai dan apa yang kita yakini akan menentukan mengapa kita melakukan sesuatu.

"Bisa", merupakan kata yang berhubungan dengan kemampuan. Hal ini seringkali dipengaruhi oleh cara berpikir seseorang, cara seseorang melihat diri sendiri dan melihat apa yang mereka hargai atau mereka yakini.

"Itu", adalah kata yang berhubungan dengan kondisi dan tingkah laku. Berhubungan dengan apa yang dikatakan dan dilakukan seseorang. Idealnya untuk mendorong seseorang berubah diperlukan sebuah panutan dari seseorang untuk belajar dan menumbuhkan kepercayaan diri. Sayangnya hal ini sering diremehkan dan dilewatkan.

JADI, SEORANG TRAINER HARUS :

- Memiliki kekuatan untuk tidak takut menantang kata-kata seperti "Tidak pernah", "Tidak bisa", "Seringkali" dan "Selalu".
- Ajukan pertanyaan "Bagaimana anda dapat mengetahuinya ?"
- Jika seseorang berkata, "Hal itu tidak akan pernah berhasil disini", cobalah menjawabnya dengan "Bagaimana seandainya hal itu ternyata berhasil?".
- Peran seorang pelatih adalah mendorong orang untuk menerapkan tingkah laku baru apabila menghadapi sebuah penolakan. Cobalah berkata, "Mengapa tidak ?"

HOW TO BE A TRAINER ?

MEMBANTU ORANG UNTUK LEBIH BAIK



Pada saat memberikan materi, ingatlah bahwa :

- Semua tahapan dan aksi yang anda berikan akan saling mempengaruhi. Sebuah pergeseran di satu tahap mempengaruhi apa yang terjadi di tahap selanjutnya.

- Kita berusaha mendorong orang untuk mengubah cara berpikir mereka tentang diri mereka sendiri. Ini sering berarti menghalangi nilai-nilai, kepercayaan, kebiasaan dan tingkah laku yang mereka pegang. Oleh sebab itu tugas kita hanyalah menginspirasi mereka untuk berubah kearah yang lebih baik. Menginspirasi dan mendorong, bukan mengubahnya.



HOW TO BE A TRAINER ? MEMBANGUN OPTIMISME DAN KEPERCAYAAN

Optimisme dan kepercayaan merupakan modal dasar dari aktifitas pelatihan. Sebab kadangkala pelatihan berjalan tidak lancar dan terkadang mengalami keberhasilan. Inilah resiko pelatihan. Dalam tahapan tindakan, faktor kepercayaan menjadi sedemikian penting, terutama pada saat mempelajari keahlian-keahlian baru atau ketika memasuki zona intim seseorang.

Seorang Trainer akan mendapat kepercayaan bila :

- Orang memahami apa yang dikatakannya dan dilakukannya
- Yakin dan tidak ragu dengan apa yang dilakukannya



- Konsisten dengan perkataannya dan jujur pada diri sendiri maupun orang lain.
- Simpatik atau perhatian pada kepentingan orang lain
- Tahu benar dengan apa yang akan ataupun yang sedang dilakukannya
- Metode yang diterapkannya berhasil atau berjalan lancar
- Memberikan kesempatan orang lain untuk berpartisipasi dan percaya bahwa orang tersebut dapat berbuat kesalahan

TIPS MEMBANGUN OPTIMISME DAN KEPERCAYAAN :

- Berbagilah dengan orang lain
- Tunjukkan bahwa kita terbuka terhadap saran dan ide-ide mereka
- Siap memberi kesempatan pada mereka untuk mencoba
- Jangan terburu-buru menghakimi seseorang dan situasi
- Jujurlah apa adanya
- Tepatilah perkataan. Bila telah berkata akan melakukan sesuatu, maka lakukanlah.
- Bagikan informasi yang relevan bila mereka membutuhkan.



**HOW TO BE A TRAINER ?
MENGELOLA FEEDBACK**

Feedback atau umpan balik merupakan salah satu sarana untuk mengetahui hasil pembelajaran (pelatihan). Dengan feedback kita dapat pula menentukan perlakuan selanjutnya terhadap peserta pelatihan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat memberi feedback :

- Memberi feedback berarti memberikan banyak optimisme, keyakinan dan pujian

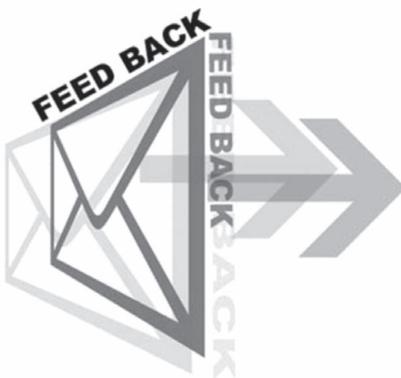


yang sepatasnya.

- Sebaiknya berhati-hati untuk tidak menjatuhkan motivasi peserta dengan mengatakan kesalahan mereka secara langsung dan terbuka.
- Berusahalah untuk melihat suatu hal dari sudut pandang peserta.
- Jangan pernah bosan untuk mengatakan "itu bagus" (memberi contoh) sebelum menambahkan kalimat "mungkin akan lebih baik jika..." (memberi usul untuk perbaikan)

Pada saat memberi feedback sebaiknya kita :

- Memusatkan perhatian pada tingkah laku yang telah kita amati, "Saya melihat Anda melakukan..."
- Gambarkan apa yang kita lihat, tetapi jangan terkesan menghakimi.
- Cobalah berbagi ide atau berikan saran.
- Menawarkan langkah-langkah alternatif untuk permasalahan yang ada.







BAB VI

MENGELOLA

KELAS

BAB VI

MENGELOLA KELAS

Dalam menyampaikan materi atau kita mengenal adanya istilah “menguasai forum”. Hal ini secara sederhana dapat diartikan bahwa seorang penyaji materi memiliki kapabilitas atau keahlian dalam menyampaikan materi secara baik dalam situasi dan kondisi apapun. Ia dapat mengendalikan kondisi dan membawa suasana nyaman (konduusif) dalam ruang pelatihan.

Ia memiliki kompetensi untuk membalikkan kondisi forum yang sebelumnya kaku dan hampa akan ruh pelatihan menjadi situasi yang nyaman lagi menggairahkan. Ia mampu ‘mengendalikan’ waktu yang bergulir tiap detiknya agar sesuai dengan yang diharapkan dirinya dan keseluruhan forum. Kemampuan “menguasai forum” ini hanya akan dimiliki jika kita rajin berlatih, memperbanyak ‘pengalaman terkendali, belajar menghimpun hal-hal sederhana serta terampil dalam mengelola kelas. Mengapa disebut mengelola kelas? Sebab situasi dalam kita memberikan materi diibaratkan sebuah kelas dengan format berbeda dimana semua pihak (Trainer dan Trainee) dapat belajar bersama serta saling melengkapi satu sama lain.

PERSIAPAN

Merupakan hal yang mutlak harus dilakukan. Mari kita camkan kembali bahwa pelatihan bukan kegiatan improvisasi. Kendati terhimpit waktu dan berbagai ragam kesibukan, kamu tetap wajib mempersiapkannya. Bila perlu buatlah jadwal *run down* aksi untuk diri sendiri. Mempersiapkan diri dengan baik sebelum mengelola kelas bisa diibaratkan seperti saat kita ingin mengendarai kendaraan. Bagai sebuah sepeda motor yang sedang kita naiki dan mesinnya telah kita hidupkan. Masih sebatas menghidupkan mesin. Sebelum mencuri momentum dan membuat sepeda motor berjalan melaju, tentunya kita memerlukan energi tambahan untuk mengalahkan

momen inersia dan hambatan-hambatan lainnya yang muncul. Nah, maka dari itu bab ini hadir agar kamu memperoleh energi tambahan tersebut.



SEGAR : Semangat dan Bergairah.

- Sedapat mungkin kamu harus tampil semangat dan bergairah. Bila Kamu tidak semangat dan bergairah, bagaimana mungkin kita mengharapkan peserta dapat semangat dan bergairah pula.
- Gunakanlah bahasa tubuh (gesture) dan mimik wajah untuk membangun komunikasi yang bergairah dengan peserta.
Jagalah pula kualitas dan intonasi suara kita.
- Untuk mengatasi kebosanan terhadap sesi-sesi yang berulang rekan-rekan dapat mengatasinya dengan memberikan *joke* segar, anekdot-anekdot, contoh baru, simulasi baru atau bisa juga dengan mengubah cara pengajaran.



PERCAYA DIRI

Dari sebagian besar rekan-rekan dan Adik-adik yang berdiskusi dengan saya, kebanyakan permasalahan awal yang mereka keluhkan adalah persoalan percaya diri. Bahasa kerennya *self confident* atau PeDe. Bagi seorang Trainer persoalan ini seharusnya sudah tidak lagi menjadi persoalan. Kepercayaan diri seyogyanya tidak perlu lagi menjadi sebuah pertanyaan di hati yang mengatakan : “Apakah saya PeDe saat ini ?”. Sebab bagi seorang Trainer persoalan itu mutlak harus sirna ketika ia telah maju di hadapan peserta/audience. Tidak ada pilihan lagi baginya selain memulai berbicara menyampaikan materi.

- Yakinkan dirimu kalau orang-orang yang dihadapanmu berpredikat sebagai Peserta atau Pendengar atau *Audience*, sedangkan orang yang kini berada di hadapan mereka (dirimu) adalah berpredikat sebagai Trainer atau Pembicara atau Pemberi Materi. Camkan bahwasanya derajat kelayakan berbicara di dalam forum mutlak hanya dimiliki oleh seseorang yang berpredikat sebagai Trainer. Pastikan bahwa berbicara dan menyampaikan materi adalah hak dan kewajibanmu. Tidak akan ada seorangpun yang akan menghentikanmu berbicara kecuali atas kehendak Allah ta’ala. Dan tidak pula ada yang berhak untuk membuatmu merasa ragu, grogi atau tidak PeDe saat harus berbicara.
- Permasalahan percaya diri pada hakikatnya adalah persoalan internal dari dalam diri dan pikiran sendiri. Hanya diri sendirilah yang bisa mengatasinya. Kekuatan terbesarnya ada pada diri. Yakinlah bahwa tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu merasa tidak percaya diri tanpa persetujuan dari dalam dirimu. Tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu merasa ragu/takut kecuali “ya” kamu memang menginginkannya. Tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu merasa grogi kecuali “ya” kamu memang menginginkannya. Tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu merasa minder dan lemah kecuali “ya” kamu memang menginginkannya. Dan tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu merasa kerdil kecuali “ya” kamu memang menginginkannya. Jadi selami samudera keraguan di hatimu. Jadikan

nikmatnya iman sebagai penawar atas perasaan yang galau. *No one can makes you feel small without your consent.*

- Persiapkan dirimu dengan baik. Baik dari segi persiapan materi maupun dari penampilan dan kebugaran tubuh. Rencanakanlah dengan baik apa-apa yang akan kamu sampaikan. Ingatlah bahwa gagal merencanakan berarti merencanakan kegagalan. Persiapan yang baik dan matang sudah berarti 60 % keberhasilan.
- Ingatkan diri ini bahwa antara pembicara (Trainer) dan pendengar (Trainee) adalah sama-sama makhluk Allah ta'ala yang memiliki derajat kehambaan yang sama. Sama-sama manusianya, sama-sama makan nasi, sama-sama dilahirkan dari rahim seorang Ibu dan sama-sama akan menemui kematian di masa mendatang. Yang membedakan diantara kita di sisi Allah *jallat 'azhamatuhu* adalah tingkat ketakwaan kita semata. Bukankah orang yang paling mulia disisi Allah ta'ala adalah orang yang paling baik takwanya? Jadi kalau kita memang pribadi yang bertakwa dan tidak bermaksiat pada Allah ta'ala. Kita tidak berdusta, enggan menggunjing, tidak mencuri, menjaga aurat, anti berzina dan menjauhi bid'ah. Maka semestinya tidaklah pantas bila kita tak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Tidak layak kita ragu, grogi atau takut dihadapan forum padahal kita terjaga dari dosa dan terpelihara dari maksiat. Percayalah, bahwa Allah *tabarakasmuhu* mencintai hambaNya yang bertakwa. Dan melalui kehendak cintaNya kita akan diberi kekuatan dan kefasihan untuk berbicara dengan baik penuh percaya diri.
- Hal berikut sebenarnya agak kurang baik untuk disampaikan, tapi bila engkau sulit memiliki kepercayaan diri untuk berbicara di depan forum atau terkena demam panggung tatkala tampil membawakan materi, maka untuk sementara waktu anggaplah pendengar/peserta yang ada di hadapanmu adalah sekelompok primata atau sekumpulan monyet. Jadi derajatmu lebih tinggi daripada mereka. Lakukan anggapan



ini selama 5-10 menit. Cara ini memang kurang alim dan kurang bijak, namun bagi sebagian orang cara ini efektif dalam awalan membangun mental sugesti diri yang kuat.

- Jangan tatap langsung mata peserta, tapi tataplah alis atau kening mereka. Kadang bagi sebagian orang percaya dirinya menghilang tatkala mendapat tatapan mata yang tajam atau kurang antusias dari peserta.

INTRODUCING

Sebelum memberikan materi dan mulai beraksi di kelas ada baiknya rekan-rekan memperkenalkan diri secara santai dan terbuka agar suasana forum terasa lebih akrab serta nyaman.

- Tersenyumlah dengan ikhlas. Bibir mengembang imbang 2 Cm ke kiri dan 2 Cm ke kanan (kalau 3 cm ke kiri terus 1 cm ke kanan rasanya kan jadi aneh. Kalau *ndak* percaya dicoba sendiri ya).
- Perhatikan penampilan (Apakah retsleting celana telah tertutup sempurna, rambut rapi, kancing baju tidak terlepas, dsb).
- Kurangi gerakan tak sadar dan tak perlu, misal : *Ngupil* (emang ada ya Mas, trainer ngupil?), sering garuk-garuk kepala, membenarkan kerah baju, berulang kali memasukkan tangan di saku celana, menyapu keringat di dahi dengan punggung tangan, dll.
- Pastikan suara kamu terdengar dengan jelas. Bila perlu tanyakan ke peserta.
- Sapulah seluruh peserta dengan tatapan yang hangat (jangan pakai sapu lidi atau sapu ijuk. Nanti malah bisa buyar). ^_^
- Tenanglah dalam berbicara dan menjelaskan sesuatu.
- Jangan berlebihan dalam mengungkapkan dirimu.
- Pancing "Reaksi Wuiihh". Ciptakan 'ganyeng situation'. Contoh : JOCAMIVONGU. Saya cukup sering membuka sebuah perkenalan dengan memakai singkatan ini. Setelah perkenalan saya katakan ke peserta bila jaman kuliah dulu saya mendapat julukan "JOCAMIVONGU". Kemungkinan besar para peserta belum mengetahui kepanjangannya.

Setelah mengetahui, biasanya mereka tersenyum, gaduh, sinis, berkomentar aneh, dsb. Beritahukan dengan jelas bahwa singkatan JOCAMIVONGU adalah Jomblo Cakep Mirip Vokalisnya UNGU.

- Berikan peserta kesempatan untuk bertanya atau berkomentar.
- Jangan mengalokasikan waktu terlalu lama (2 - 5 menit cukup)
- Jangan berdusta.



PEMBUKAAN EFEKTIF

Kesan menarik terhadap materi yang kamu bawaan sedikit banyak tergantung dari apa yang kamu katakan dan bagaimana kamu menyajikan diri secara non verbal. Kesan ini akan terbentuk dalam 1-3 menit pertama saat kamu memulai membuka materi. Oleh sebab itu dibutuhkan sebuah pembuka yang inovatif dengan :

- o Berikan pernyataan yang mengejutkan. Manfaatkan kutipan, fakta, data statistik atau informasi yang mengejutkan, menarik perhatian, membuat orang terlibat secara mental, mengundang humor serta menghasilkan respon.
- o Buatlah analogi tentang referensi kisah atau cerita yang telah umum diketahui.
- o Berbagi pengalaman dan cerita personal dirimu
- o Sajikan humor. Tapi harus diperhatikan agar menggunakan



humor dengan hati-hati. Humor yang kamu ungkapkan harus bermakna dan berkaitan dengan topik materi. Humor dapat pula digunakan untuk menarik perhatian, mengarahkan pada topik pelatihan, mereduksi kesan terlalu serius/kaku, menunjukkan bahwa kamu bisa didekati (tidak terlalu Jaim).

AKSESORIS PEMBUKA

Sebelum kegiatan pelatihan dibuka/dinyatakan resmi dimulai, kita bisa memberikan peserta rangsangan agar tidak canggung, antusias dan yakin dengan cara :

- a. Bentangkan spanduk atau tempelkan poster. Misal : Spanduk ucapan selamat datang, kata-kata yang memotivasi, pengingat waktu atau bisa jadi spanduk menantang yang berbunyi : **'RAGU-RAGU KEMBALI!'**
- b. Corat-corek pesan/kesan. Pada salah satu dinding ruangan, tempelkan 2-3 kertas manila dan spidol besar untuk peserta saling menulis kesan-pesan maupun kata-kata yang memotivasi. Lebih dulu beri contoh dari Trainer untuk menuliskan kata-kata motivasi untuk peserta.
- c. Buatlah "Papan Surat". Hampir serupa dengan point b diatas. Hanya saja papan ini dibuat pada 1 lembar kertas manila yang ditempelkan beberapa amplop kosong (ukuran sedang, kalau bisa bermotif/berwarna) secara berjajar. Satu lembar manila bisa berisi 10-20 tempelan amplop dimana tiap amplop mewakili satu (1) orang peserta pelatihan (tempelkan amplop menggunakan lem atau double tape. Beri nama amplop tersebut sesuai dengan nama peserta sehingga tiap peserta memiliki satu amplop kosong di manila tersebut. Pada saat sebelum memulai materi maupun saat sesi istirahat persilahkan peserta saling surat menyurat (bisa saling member motivasi, mengngatkan kalau jangan ngantukan,dsb) menggunakan selemba kertas kecil. Bila perlu paraTrainerpun memiliki satu amplop kosong di manila tersendiri. Nah, amplop tersebut hanya boleh dibuka dan dibaca isinya pada saat pelatihan telah berakhir.

MENGENAL PESERTA

Ada baiknya bila sedikit banyak kamu mengenal orang-orang yang akan dilatih sebelum menyampaikan materi. Apalagi bila pelatihan yang diorganisir memakan waktu cukup lama, sehingga kamu harus bertemu atau bertatap muka dalam lingkungan pelatihan selama lebih dari satu hari. Hal ini sebenarnya sederhana namun akan membuat peserta terkesan dan akan melukiskan sosok yang perhatian atau memiliki empati yang tinggi.

- Kamu bisa menunjuk seseorang membantu kamu dengan menyebut namanya secara langsung. Misal : "Mas Joe (anak ini sebenarnya orang Jawa, nama aslinya *Joemari*, tapi panggilan kerennya *Joe*), kelihatannya dari tadi lagi berpikir serius terhadap apa yang saya sampaikan. Apa ada yang mau didiskusikan Mas?". Atau untuk menegur dua orang peserta yang tidak fokus mendengarkan materi kita : "Mas Otong saya perhatikan dari tadi mendiskusikan materi ini cuma berdua sama Dek Julaiha. Bagaimana Mas Otong, apa hasil diskusinya bisa dibagi dengan teman-teman semua disini?".
- Sapalah mereka lengkap dengan namanya masing-masing bila bertemu di luar ruangan. Di tempat parkir, di toilet, di tempat wudhu, saat *coffee break*, saat istirahat, dan sebagainya.
- Saat berkenalan 100 % hadapkan tubuhmu pada yang punya nama.
- Tersenyumlah. Ingat makna senyum : Senyum sekali, curiga hilang. Senyum dua kali, dada lapang. Senyum tiga kali, Silaturahmi terjalin. Senyum empat kali, hati terikat. Senyum lima kali, jadi akrab. Senyum enam kali, gigi kering... (hati-hati ya). ^_^
- Mengibaratkan dengan benda atau tokoh atau sesuatu lain yang aneh (lakukan dalam hati).
- Menyambungunya dengan nama lain yang sudah terkenal. Semisal ada peserta yang bernama Dian. Maka komentarihlah : Mm, ini Dian Sastro apa Dian temi, Dek ? *Diantemi wong sak kampung maksudnya*. (dalam



bahasa jawa 'diantemi' artinya : dipukuli).

- Berkomentar bila ada nama yang kembar dalam satu ruang. (Lho ini kok namanya Eko lagi. Ternyata yang namanya Eko itu banyak yang kembar. Wah, orangtuanya ndak kreatif ini).
- Melontarkan gurauan agar suasana menjadi ganyeng. Misal, ketika seorang peserta berparas manis memperkenalkan diri bahwa namanya adalah Sandra. Maka kamu bisa berkomentar seperti ini : Apanya Sandra Dewi (bintang sinetron) Dek? Oh iya,sekedar info saya dulu punya sahabat dekat. Namanya Sandra juga. Orangnya cakep banget. Ternyata yang namanya Sandra itu orangnya pasti cakep. Nah, faktanya orang cakep itu kalau punya sahabat pasti sahabatnya juga cakep.
- Menyebut sesering mungkin dan mengeja dalam hati.
- Melebihkan karakteristik dan mengingat karakteristik khusus.



ICE WARMER

Sebelum memulai penyampaian materi ada baiknya diawali dengan Ice Warmer (pengahangat kebekuan). Mungkin diantara anda ada yang protes mengapa kita tidak memakai istilah *Ice Breakers* (Pemecah atau penghancur kebekuan). Istilah Ice Breaker mengandung konotasi sulit dilakukan dan asosiasinya lebih mengarah pada proses pemaksaan, yakni menghancurkan atau memecahkan. Hal ini sedikit banyak akan menanamkan perasaan di alam bawah sadar kita bahwa mengajak peserta untuk *fresh* dan fokus pada pelatihan adalah hal yang sulit dilakukan.

Mengapa diperlukan Ice Warmer ?

- o Berusaha menggiring pemikiran dan persepsi yang baik terhadap kondisi Training yang sedang berlangsung. Menurut pelajaran 'ilmu kecenderungan' dalam kitab 'Pangling Dharma' karya 'Satria Dipingit' terbitan Ruwet Pustaka, disebutkan bahwa peserta Training pada awal

sesi pelatihan cenderung tidak berpikir tentang pelatih dan isi Training. Tetapi berpikir tentang kudapan didalam kotak kue, tentang kawan di sebelahnya, tentang siapa yang paling cantik atau paling ganteng di ruang pelatihan, tentang apakah Trainernya cakep & menarik, tentang kapan berakhirnya pelatihan, kebersihan ruangan, tentang pencahayaan, spanduk dan hal lainnya di ruang pelatihan.

- o Ice warmer akan menetralkan kehangatan forum dan kecanggungan peserta di awal sesi materi.
- o Melalui Ice Warmer peserta akan terlibat dan merasa menjadi bagian dalam pelatihan. Bila dimanajemen dengan baik maka ice warmers juga akan membantu peserta untuk berhubungan dengan peserta lainnya.



Kunci Ice Warmer : The SECRETS

- Simple** : Mudah dilakukan dan diorganisir; Sederhana; Tidak lama.
- Enjoy** : Peserta akan menyukai hal ini
- Communicative** : Mengusahakan terjadi komunikasi & interaksi
- Refreshner** : Penyegar; tidak menuntut keseriusan terlalu dalam.
- Effective** : Telah diuji dan bekerja dengan baik.
- Tollerate** : Fleksibel; Tidak memaksa peserta.
- Safety** : Aman dilakukan; positif.

KELOLA BICARA

- o Bicaralah lebih keras dari biasanya atau pastikan bisa menjangkau seluruh peserta.
- o Ucapkan segala sesuatunya dengan kata-kata yang jelas. Hindari menggunakan kata-kata yang ambigu atau dapat menimbulkan makna ganda (bias).
- o Waspada lisan reflek akibat tanggapan tak sadar dan mengulang-

ulang kata yang sama.

- o Mengolah pergantian nada; memperhatikan intonasi bicara; mendramatisasi forum sesuai topik atau wacana yang sedang anda sampaikan; Percaya diri.
- o Perhatikan lafal dan pengejaan kata. Memberi perhatian pada aksentuasi suara; mewaspadai penggunaan kata-kata yang sulit dan tidak tepat. Hati-hati terhadap Bahasa Rujukan (campuran dua bahasa, misal : Bahasa Inggris dan Indonesia).
- o Penekanan kata; pengucapan untuk kata-kata yang berat.
- o Ulangi kata kunci suatu pernyataan dengan kata yang bervariasi.
- o Perkataan yang cepat atau variasi kecepatan berbicara agar dapat mempengaruhi emosional Trainee serta menciptakan kondisi yang diinginkan. Berbicara agak cepat bila ingin merangsang dan menggairahkan semangat peserta. Bicaralah dengan kecepatan lambat atau sedang pada saat mengkondisikan/mengendalikan forum, menggambarkan kekaguman dan dramatisasi.

KELOLA SUARA ➡ PAMPERS

PROJECTION. Proyeksikan suaramu. Pastikan terdengar dengan jelas seisi ruangan.

Bila perlu tanyakan pada forum.

ARTICULATION. Artikulasi. Lafalkan kata-kata yang kamu sampaikan dengan baik.

MODULATION. Modulasi. Mengatur nada suara. Berganti-ganti nada sesuai keadaan dan obyek yang dibicarakan. Mendramatisasi keadaan.

PRONUNCIATION. Memperhatikan ejaan. Aksentuasi suara, Menggunakan kata yang tepat (memperhatikan diksi) dan mewaspadai berulang kali menggunakan kata yang sama.

ENUNCIATION. Memperhatikan ucapan untuk kata yang terlalu berat. Penekanan pada suku kata

REPETITION. Pengulangan untuk penekanan kata kunci yang berbeda.

SPEED. Kecepatan. Memvariasikan kecepatan berbicara untuk mempengaruhi forum.



Kecepatan tinggi untuk menggairahkan dan merangsang.
Lambat untuk perasaan kagum, dramatisasi dan pengendalian forum.

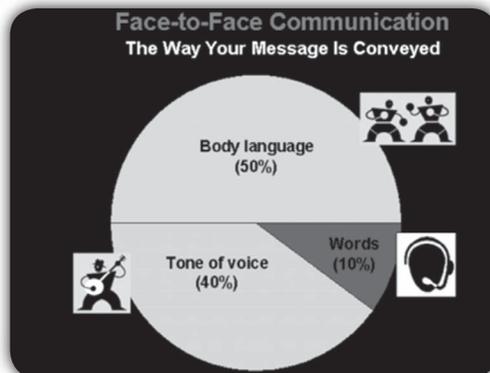
PEMAHAMAN TRAINEE

Trainer akan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan Trainee bila hanya mengandalkan kemampuan bahasa secara verbal. Berdasarkan penelitian ditunjukkan bahwa saat seseorang memberikan pesan maka sang penerima pesan akan berusaha memahami berdasarkan atas :

10 % Words *Apa yang kita ucapkan hanya pengantar pembuka wacana pikir. Trainee akan menginterpretasikan sendiri apa yang diucapkan Trainer.*

40 % Paralinguistics *Trainee akan lebih tertarik dan mudah memahami bila kita mampu menyampaikan sesuatu dengan aksen, suara, intonasi, modulasi, dll dengan baik.*

50 % Body Language and Facial Expressions *Trainee akan lebih paham dan tertarik bila kita mampu membahasakan kata-kata dengan menggunakan gesture (bahasa tubuh), ekspresi muka dan gerakan lainnya yang menimbulkan kesan empati yang kuat dan teduh.*



Berikut dijabarkan dalam tabel beberapa hal yang berkaitan dan perlu diperhatikan guna mendukung kelancaran komunikasi yang interaktif dan efektif.

KATA-KATA	NADA BICARA	BAHASA TUBUH
<ul style="list-style-type: none"> o Berikan pengantar dan wacana o Jangan langsung menyerang; sebab akan menimbulkan reaksi defensif dari orang lain. o Spesifik dengan menggunakan contoh-contoh o Fokuslah pada perilaku, bukan pada subjek/ orangnya o Fokus pada perbaikan, bukan mencari kesalahan. 	<ul style="list-style-type: none"> o Selaraskan nada bicara dengan perkataan o Pakailah nada bicara yang terdengar mendukung dan rileks. o Mainkan intonasi dan penekanan kata sesuai kebutuhan. 	<ul style="list-style-type: none"> o Menunjukkan keterbukaan, kejujuran dan empati o Membangun kenyamanan dengan secara samar menirukan bahasa tubuh lawan bicara (melakukan Mirroring) o Bersikap tenang dan bereaksi dengan tenang o Menggunakan postur dan gesture saat berbicara atau mendengarkan. o Badan menghadap penuh pada lawan bicara dengan sikap tangan terbuka o Memberi tatapan yang hangat dan balasan antusias (mengangguk, badan condong kedepan, dsb).

MENGOLAH TAMPILAN

- o Gunakan pakaian yang bersih dan nyaman. Bila suatu saat situasi mengharuskan kamu tampil memakai dasi dan jas sedangkan kamu tidak pernah merasa nyaman/gerah bila memakai dua benda tersebut, maka solusinya : Biasakan dirimu. Seringlah mengenakannya untuk melatih diri.
- o Sesuaikan pakaianmu dengan kondisi atau usia peserta pelatihan.
- o Lebih baik jangan menggunakan pakaian yang kontras (Bawahan hitam, atasan putih, dasi hitam). Karena nanti kesannya seperti seragam peserta Orientasi Mahasiswa Baru.
- o Jangan menonjolkan atribut atau logo organisasi/partai/perusahaan/ instansi yang anda ikuti saat menyampaikan materi di forum yang umum. Tampil netral lebih mantap.
- o Seandainya bingung harus mengenakan apa, cobalah meminta pendapat orang lain.
- o Adakan SiKat (inspeksi singkat) pada rambut, dasi, kancing baju, RETSLETING dan jahitan-jahitan pada pakaian sebelum anda tampil (siapa tahu ada yang sobek atau bolong).
- o Perhatikan aksesoris. Jangan menggunakan topi bila di dalam ruangan. Hindari penggunaan parfum yang menyengat hidung (bila perlu cukup gunakan *deodorant*). Gunakan pula kaos oblong/singlet untuk mereduksi keringat.
- o Baiknya jangan tergoda menggunakan alat bantu manual seperti penggaris, antena penunjuk, pena, kacamata, dsj.
- o Hati-hati atas ucapan tak sadar, yang menjadi kebiasaan. Misal : **"Mmm, saya ingin menyampaikan bahwa..., Mmm.. hal itu tidak logis".** Atau **"Oke, gini lho,** sebenarnya pernyataan tadi gini lho... bla.. bla.. bla."; "Waa, itu salah Mas". (Ingat, jangan menyalahkan atau mempermalukan peserta secara langsung dihadapan forum).
- o Jangan ragu bila harus melakukan penegasan penyampaian dengan



- mengeraskan volume suara, bersandar, melompat atau bahkan menggebrak lantai/meja,.
- o Rilekslah. Usahakan agar tidak tegang (Ingat, ketegangan dapat terindikasi dari wajah dan sikap tubuh anda). Jangan menampilkan sikap tertutup.

Perhatikan PRINSIP 'RILEKSLAH'.

R UMUSKAN PERSIAPAN (Training bukan kegiatan improvisasi. Sederhana apapun harus ada persiapan).

I NTENS (Beri Perhatian Menyeluruh dan Totalitas)

L APANGKAN DIRI (Pikiran Dan Sikap Tubuh Terbuka)

E MPATI

K ONTAK MATA

S ENYUM

L AKUKAN INTERAKSI (Maju ke depan; Sentuh Meja Peserta)

A SLI (Tampilah dengan Ikhlas; Tidak Munafik; Jujur)

H IDUPKAN SUASANA



TEKNIK BERTANYA

Trainer dapat mempertahankan keaktifan dan kesiagaan Trainee dengan keahlian menerapkan teknik bertanya. Pelatihan kerap menimbulkan kebosanan dan menjadi perkuliahan satu arah karena Trainer gagal mendorong untuk berpikir melalui pertanyaan. Agar dapat menerapkan teknik bertanya yang efektif Trainer bisa memahami hal-hal berikut :

➤ SIFAT DAN JENIS PERTANYAAN

- o Pertanyaan Umum. Pertanyaan ini membangkitkan sikap berpikir Trainee. Teknik ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan, lalu diam sebentar lalu mempersilahkan Trainee untuk menjawab.
- o Pertanyaan Opini. Pertanyaan ini memerlukan pendapat Trainee.
- o Pertanyaan Spesifik. Memerlukan jawaban khusus dan spesifik dari Trainee. Ditujukan dan diarahkan pada Trainee tertentu (bukan untuk kelompok umum).
- o *Yes or No Question*. Pertanyaan ini diajukan agar semakin banyak peserta yang menjawab sehingga turut menghidupkan forum. Biasanya bersifat umum dan menimbulkan jawaban “Ya” atau “Tidak” saja.
- o Pertanyaan berlipat. Trainer mengajukan satu pertanyaan dalam satu waktu sehingga peserta bisa merumuskan jawaban mereka pada satu waktu juga.
- o Pertanyaan *Fifty-Fifty*. Trainer sebaiknya menghindari jenis pertanyaan yang memungkinkan peserta menebak-nebak jawabannya. Jika pertanyaan ini diajukan, peserta harus menjawab sebagai hasil interpretasi pemahaman dan pemikiran mereka (bukan asal menebak).
- o Pertanyaan Relevan. Pertanyaan ini berasal dari topik yang telah diajarkan di kelas atau masalah yang menjadi bahan diskusi dari pelajaran sebelumnya.
- o Pertanyaan *overhead*. Pertanyaan umum, ditujukan kepada Trainee secara keseluruhan dan setiap orang bisa menjawabnya.
- o Pertanyaan langsung. Pertanyaan yang diajukan pada peserta dan menempatkan mereka pada posisi harus langsung menjawab.

➤ TUJUAN PERTANYAAN

Pada dasarnya pertanyaan memiliki dua tujuan. Pertama, sebagai tes dengan meng-cross check pengetahuan Trainee. Kedua, mengajarkan Trainee bagaimana mengungkapkan alasan dan mengeksplor jawabannya. Pertanyaan untuk mengetes keahlian praktikal maupun teknikal Trainee serta pertanyaan yang diajukan hanya untuk melihat seberapa kuat ekspresi mereka sebaiknya tidak diajukan atau dihindari. Sebab pertanyaan ini tidak adil dan menimbulkan kecemasan peserta. (kecuali kamu ingin melakukan teknik 'Tebang Pilih' untuk mengatasi situasi sulit pada forum besar).

Trainer yang baik mengajukan pertanyaan untuk :

- o Meminta dan mempertahankan perhatian
- o Mendorong untuk berpikir
- o Mengembangkan pelajaran
- o Mendapatkan informasi
- o Memeriksa hasil pembelajaran
- o Memulai diskusi
- o Meminta perhatian
- o Menciptakan minat peserta
- o Mengoreksi kesalahan berpikir
- o Menciptakan minat peserta
- o Mengukur tingkat penerimaan materi
- o Mengetahui pengetahuan peserta sebelumnya
- o Mengatasi pandangan yang sempit
- o Mengurangi ketegangan
- o Mendorong kerjasama
- o Mengembangkan semangat kelas
- o Mengarahkan peserta ke materi
- o Mengontrol peserta yang 'nyeleneh' atau banyak bicarau
- o Mengetahui persetujuan kelas terhadap Trainer
- o Memberikan pengalaman pada peserta



➤ PANDUAN MENJAWAB PERTANYAAN

- o Agar menghindari jawaban "Ya" atau "Tidak" ikuti pertanyaan kepada Trainee dengan kata "Mengapa?". Misal : Mengapa anda menjawab "Ya". Mengapa anda menjawab "Tidak".
- o Hindari pengulangan jawaban yang sama antar peserta. Kelas dilatih mendengarkan respon dari peserta yang lain. Setelah seorang peserta menjawab mintalah peserta lain untuk melengkapi jawabannya atau menambahkan contoh yang telah diberikan rekannya.
- o Doronglah peserta agar menjawab dengan lengkap menggunakan kata-katanya sendiri. Tidak kaku/ harus sama persis sesuai text book.
- o Usahakan jangan menerima jawaban : "Saya tidak tahu" atau saya "kurang tahu", sebab akan membuat mereka malas berpikir dan tidak tertantang untuk menjawab sekalipun jawabannya salah.
- o Trainer harus menghindari sindrom 'Bumerang', yakni memberikan pertanyaan kemudian menjawabnya sendiri tanpa memberikan kesempatan yang cukup pada peserta untuk menjawab. Sindrom ini biasanya secara tidak sadar sering dilakukan.

➤ PRINSIP MEMBUAT PERTANYAAN

- o **Tanya pada diri sendiri** : Apakah kelas siap menerima pertanyaan? Apa pertanyaan anda bisa didengar tiap peserta? Apa pertanyaan cukup mudah dipahami? Apa kelas memiliki waktu yang cukup untuk berpikir ?.
- o **Menjangkau**. Pastikan pertanyaan anda menjangkau pemahaman dan telinga semua peserta. Gunakan bahasa yang biasa (jangan bahasa superlatif yang asing/kurang familiar didengar).
- o **Ulangi**. Upayakan untuk mengulangi pertanyaan bila tidak semua peserta mampu mendengar pertanyaan dengan jelas. Namun demikian mengulang pertanyaan sebaiknya dihindari agar peserta terdorong tetap siaga dan perhatian pada forum.
- o **Kontak**. Rilekskan posisi anda, hadapkan wajah ke seluruh kelas, adakan kontak mata dengan peserta.
- o **Sesuai kemampuan**. Trainer sedapat mungkin memilih pertanyaan

yang sesuai dengan latar belakang dan kemampuan peserta.

- o **Tidak sia-sia.** Pertanyaan yang jawabannya telah jelas sebaiknya tidak perlu diberikan. Contoh : *“KKN merupakan kependekkan dari Korupsi, Kolusi dan Nepo.....?”*
- o **Limpahkan pertanyaan.** Bila Trainee tidak memiliki pertanyaan, Trainer tetap harus bertanya pada peserta. Dengan begitu Trainee akan sadar terhadap posisinya dan mau terlibat pada pertanyaan yang diberikan.
- o **Komentar positif.** Peserta yang salah menjawab sebaiknya tetap dihargai dan didorong dengan komentar : *“Hampir benar Mas jawabannya. Mantap ini”; “Barangkali ada pendapat lain yang tidak kalah menariknya?”*, atau *“Yak, kurang tepat jawabannya. Nyerempet ini”*, atau *“Bagus, tapi belum benar. Coba pikirkan jawaban lainnya”*.
- o **Hargai semua jawaban.** Jangan langsung menyalahkan peserta bila jawabannya salah.
- o **Dorongan.** Peserta yang tetap diam dan tidak mampu mengungkapkan jawaban ada baiknya diberi waktu ekstra dan pancingan untuk berpikir serta merumuskan jawaban.
- o **Penyadaran.**

Peserta yang sebelumnya meremehkan pentingnya pelatihan ini harus diberikan pertanyaan lebih sulit yang memerlukan banyak pengetahuan, pemahaman dan pengalaman.

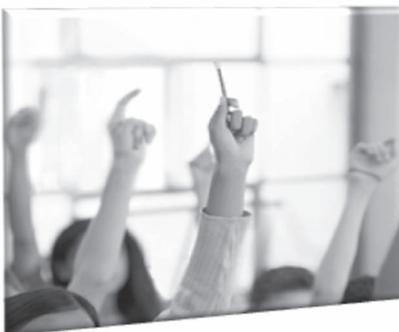
Dengan begitu ia akan sadar bahwa pengetahuannya belum seberapa dan ia akan merasa bahwa pelatihan ini sangatlah penting baginya.



➤ KEAHLIAN BERTANYA

PERTANYAAN YANG SEBAIKNYA DIHINDARI

- KAKU** : "Ada yang bisa memberitahu saya hari apakah hari ini ?"; atau "Bisa jelaskan secara detail ?"
- BERONDONGAN** : Pertanyaan berondongan. Beberapa pertanyaan yang diberikan secara berantai dalam satu waktu.
- MENUSUK** : "Anda kelihatannya berpikir ? Padahal tidak kan?"
"Mungkin Anda bisa berpikir lebih baik lagi ?"
"Sepertinya jawaban Anda itu tidak benar ?"
"Kalau jawaban seperti itu, anak kecil juga bisa, iya kan?"



➤ PAKAI BAHASA HATI (BH) TERBUKA DAN TERTUTUP

• BH Terbuka :

- Arahan Reaksi** : "Anda merasa tidak nyaman dengan?"
- Arahan Simpulan** : "Menurut Anda hasil akhirnya bisa menjadi seperti apa?"
- Arahan Susunan** : "Bisa tolong bantu saya, bagaimana hal ini bisa sesuai dengan ...?"
- Arahan Mengenai** : "Menurut perasaan Anda, bagaimana tanggapan Anda tentang ...?"
- Arahan Hening** : "..... (Ssst...) ?"
- Arahan Pancingan** : "Otong sepertinya lagi *mikir* ini. Mau menyampaikan sesuatu, Otong ?"

- **BH Tertutup :**

- o ***"Saya pikir semua yang saya sampaikan sudah cukup jelas kan?"***

Pertanyaan macam ini sering dilontarkan guru-guru kita sewaktu di sekolah. Ini pertanyaan tertutup. Sebaiknya dihindari. Kenapa? Sebab murid/peserta pelatihan cenderung "takut" bertanya. Karena bila bertanya maka seakan-akan menganggap Sang Guru tidak pandai menyampaikan. Padahal gurunya memang O'on tuh. Atau bisa jadi ada murid yang ingin bertanya tapi ia tidak berani mengangkat tangan karena kalau yang angkat tangan dia sendirian maka bisa-bisa oleh seisi kelas ia dianggap (diberi label/cap) sebagai murid/peserta yang lola (loading lambat), telmi (telat mikir), tenang (telat nangkap) atau bahkan bodoh. Makanya pertanyaan guru/trainer/dosen harusnya diubah jadi pertanyaan terbuka.

(BH Terbukanya : "Dari penjelasan saya barusan, apakah ada yang terlewatkan?").

- o ***"Ada pertanyaan ?"***

Pertanyaan macam ini juga sering dilontarkan guru-guru kita sewaktu di sekolah. Bahkan di kampus-kampus juga. Ini pertanyaan tertutup. Sebaiknya jangan dipakai. Alasannya hampir sama dengan yang diatas.

(BH Terbukanya : "Sampai disini adakah yang perlu kita diskusikan?").

- o ***"Ada yang masih bingung ?"***

(BH Terbukanya : "Adakah pembahasan yang perlu saya ulangi lagi untuk Anda?").

- o ***"Ada yang belum paham sama penjelasan saya barusan?"***

(BH Terbukanya : "Terlalu cepatkah cara bicara saya?" atau "Maaf, apakah penyampaian saya terlalu cepat?").

o **"Ada yang tidak sependapat dengan saya ?"**

Pertanyaan model begini juga sebaiknya dihindari oleh pengajar. Siapa sih yang mau membuka konfrontasi dengan Guru/Trainer karena pendapatnya berbeda? Lebih enak kalau pertanyaannya diganti jadi terbuka.

(BH Terbukanya : Mungkin ada pendapat lain yang bisa dibahas bersama?)

GUNAKAN PEMULUS

Menggunakan bahasa tubuh untuk mendukung perkataan kita agar lebih terlihat berempati dan menjiwai.

VERBAL

"Oke"; "Saya tahu"; "Saya mengerti"

"Lha ini..."; "He-eh, iya..."

"Yang kamu katakan itu menarik"

"Benarkah...?"; "Masa sih...?"

"Teruskan...?"; "Lanjutkan...?"

"Tolong Beri tahu saya lebih banyak"

NON VERBAL

Mengangguk

Pandangan hangat terfokus

Badan condong ke depan

Bergerak perlahan menepi

Menaikkan alis

Mengenyitkan dahi (Curiosity besar)

PANTUL DAN HINDARAN

Saat menerima pertanyaan dari Trainee terkadang terdapat peserta yang mengajukan pertanyaan *mbulet* dengan penyampaian yang 'mbuletisasi' pula. Atau ada Trainee yang bertanya bukan karena tidak paham, tapi sengaja *nge-tes* Trainer, *show of force* ke peserta lain (tebar pesona), ingin memenangkan pendapatnya pribadi, dsb. Bila hal ini terjadi anda bisa melakukan :

- **PANTUL**

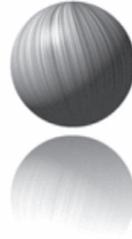
Yakni mengembalikan pada penanya apa yang kita pikir menjadi sebuah pertanyaan,

“Bila tidak salah, anda tadi menanyakan..... ?”

“Kalau menurut Anda pribadi kira-kira jawaban/ solusinya apa ya Mas ?”

“Sebelum saya menjawab mungkin ada yang mau mengomentari ?”

“Apa ada yang bisa membantu saya?”



- **HINDARAN**

(Pada kelompok) : “Bila menurut kelompok kalian bagaimana caranya ?”

“Apa ada kelompok lain yang bisa membantu kelompok ini?”

(Pada personal) : “Apa ada yang bisa membantu saya menjawab?”

“Bejo, kelihatannya kamu ahli dalam masalah ini. Gimana pendapatmu ?”

“Sudah dipikirkan matang-matang ini. Kalau menurut kamu sendiri gimana ?”

MENANGGAPI “LEDAKAN”

Pada saat memberikan materi ada kalanya peserta menyela secara ngawur (celometan) atau membalas pertanyaan dengan menjawab secara vulgar dan emosional. Jangan khawatir akan hal ini. Besar kemungkinan Trainee tersebut terlalu hanyut dalam perasaan dan emosi. Lebih baik anda jangan terlalu ambil pusing dengan “ledakan” tadi. Pilihlah untuk menjadi pendengar aktif sementara. Hindari beradu argumentasi, debat kusir, mempertahankan ataupun memihak pendapatnya. Anda bisa melakukan :

1. Menanggapi dengan positif (tersenyum, mengganggu, memberi apresiasi)
2. Gunakan “Pemulus”.
3. Balikkan dengan pertanyaan balasan :

"Apakah kamu merasa kita sebaiknya.....?"

"Maksudnya kamu tidak senang terhadap.....?"

"Mungkin bisa jelaskan menurut pendapatmu mengapa hal itu bisa terjadi ?"



MENGELOLA DISKUSI KELAS

BANGDORPOTAS

Agar diskusi dapat berjalan dengan baik, anda bisa menggunakan

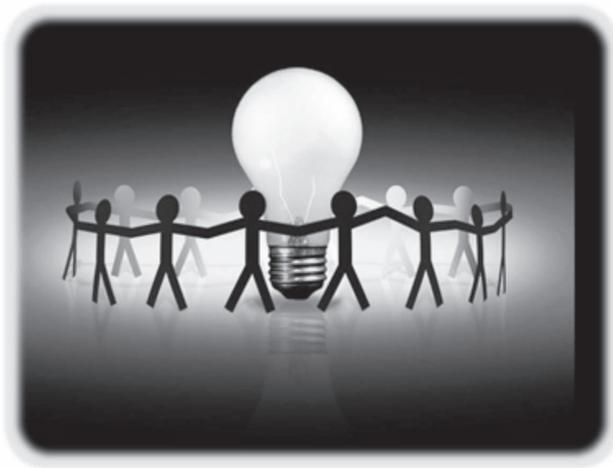
BangDorPotAs :

Bangun Diskusi. Tambahkan komentar, mintalah kesepakatan atau ketidak sepakatan saat diskusi berjalan.

Dorong Peserta. Bila ada peserta yang kurang PeDe, gagap dalam mengemukakan pendapat, takut salah, dsj segera anda bantu dengan memberi dukungan ataupun komentar.

Potong Bebek Untuk peserta yang terlalu mendominasi forum/terlalu banyak bertanya, banyak berseloroh atau agresif beropini maka aksinya tersebut bisa kita 'potong' secara halus dan cerdas.

Asupan Kata Berseloroh, mengomentari dengan lugas/kocak nan ramah dengan melibatkan jawaban atau pernyataan peserta yang kocak pula.



MENGGABUNGKAN IDE

Untuk mengkolaborasikan ide-ide yang ada dalam suatu kelompok, kita bisa menggunakan teknik **NyaRek PiKeMpul** :

TANYA Pancing pendapat peserta. Provokasi mereka agar aktif menuliskan ide ataupun opini.

REKAM Rekam perkataan mereka dengan menuliskannya di papan tulis atau chart paper (kertas plano). Biarkan pendapat/

ide-ide terkumpul baru kemudian dibahas bersama.

- PICU** Gunakan teknik BangDorPotAs.
- KERUCUTKAN** Bawalah opini atau ide-ide Trainee ke arah simpulan yang telah Trainer targetkan. Persempit, gabungkan pendapat yang sebenarnya sama namun memiliki redaksional berbeda.
- SIMPULKAN** Tarik benang hijau (dari dulu kok benang merah terus) sebagai kesimpulan dari pendapat atau opini Trainee.



MENDUKUNG DISKUSI

Untuk mendorong Trainee lebih aktif berdiskusi atau membahas suatu permasalahan dan mencari solusi kita dapat memakai teknik **PamBuka Para SiMbah**.

- Pam** : Pahami; sadari/ketahui jawaban apa yang dihendaki.
- Buka** : Pertanyaan Terbuka; Pakailah *Open Questioning technic*.
- Para** : Parafrase; Parafrasekan, Tafsirkan jawaban dari peserta.
- Si** : Simpulkan; Simpulkan seluruh ide yang ada.
- Mbah** : Tambahkan; Berikan tambahan pendapat anda pribadi

BERMAIN TEMPO

Seorang Trainer cenderung terlatih untuk bicara sebanyak 400-450 kata per menit. Hal ini berkaitan dengan kemampuan rata-rata otak kiri manusia yang mampu menangkap kata-kata sebanyak 800-1000 kata per menit.

Agar *space* kosong kemampuan tersebut tidak terlalu sering ‘terbajak’ oleh kinerja otak kanan, maka ada baiknya seorang Trainer mampu bermain dan menyesuaikan tempo pengajaran dengan baik.

Tempo Lambat :

- o Bila pengetahuan peserta “dianggap” rendah.
- o Bila gaya mengajar kita lebih ke arah memfasilitasi, memberi informasi, rileks dan non formal.
- o Menggunakan lebih banyak contoh kasus, anekdot, cerita hikmah dan kontemplasi.
- o Bicara lebih lambat dengan menggunakan istilah yang tidak umum/kata-kata superlatif.
- o Berikan pertanyaan-pertanyaan terbuka.

Tempo Cepat :

- o Saat dimana pengetahuan dan kecerdasan peserta dianggap tinggi.
- o Apabila gaya mengajar kita lebih ke arah doktrinisasi dan mengarahkan.
- o Memakai teknik penyampaian satu arah (minim diskusi).
- o Berbicara lebih cepat dan gunakan kata-kata yang sederhana dan tidak ambigu.
- o Gunakan pertanyaan tertutup.



MENGASAH NON VERBAL

SIKAP DAN POSTUR

Selalu ingat prinsip pada Training : Segalanya berbicara dan segalanya memiliki makna. Postur dan sikap tubuh Trainer dan peserta pada dasarnya juga berpotensi untuk 'bicara' dan mengirimkan sinyal 'makna'. Untuk mengasah kemampuan ini ada baiknya kita belajar dari wacana berikut :

ISYARAT TANGAN	
Sikap	Makna
STEEPLING	Percaya Diri, Arogansi Intelektual
HAND CLASP	Tertarik; Dikendalikan
NOSE TOUCH	Ragu-Ragu; Bimbang
'L' CHIN REST	Mengevaluasi, Menimbang
MOUTH BLOCK	Orator yang Resisten

ISYARAT BERDIRI	
Sikap	Makna
THUMBS OUT	Dominan; Siap Menyerang; Siap memberi umpan balik
FIG LEAF	Tenang;
Mampu mengontrol Diri	Ragu-Ragu; Bimbang
ARMS OUT	Terbuka; Tulus hati; Kompromis
LEAN ON	Tidak menantang; Menikmati kondisi
TABLE LEAN	Ingin dilibatkan; Otoriter

ISYARAT DUDUK	
Sikap	Makna
ARMS UP	Melayani; Bertahan
ARM LEG CROSS	Tertutup; Tidak Percaya Diri
LEAN FORWARD	Bersedia; Siap
LINT PICKING	Tidak senang; Mencela
LEAN BACK	Tenang; Superior

ISYARAT TANGAN



NOSE TOUCH



STEEPLING



'L' CHIN REST



HAND CLASP



MOUTH BLOCK

ISYARAT DUDUK

LINT PICKING



LEAN FORWARD



LEAN BACK



ARMS LEG CROSS



ARMS UP



ISYARAT BERDIRI



TABLE LEAN



FIG LEAF



THUMBS OUT



LEAN ON



ARMS OUT

Kecenderungan Makna

Netral

Tangan terbuka menunjukkan penerimaan

Memiliki pendapat sepaham

Persepsi positif



Kecenderungan Makna

Defensif

Tangan dilipat tanda tak percaya

Bosan

Memiliki pendapat bertentangan

Meremehkan

Kecenderungan Makna

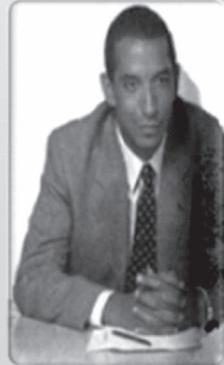
Tenang

Antusias

Sedang menilai

Tertarik

Menyiapkan pertanyaan atau argumentasi





Kecenderungan Makna

Sedang membuat keputusan
Tangan didagu tanda sedang menimbang
Ragu-ragu



Kecenderungan Makna

Tidak fokus
Tidak tertarik pada topik pembicaraan
Tangan memainkan pena menandakan
pikiran yang melayang
Malas dan bosan

KONTAK MATA

Usahakan kamu dapat 'menyapu' seluruh ruangan dengan pandangan mata yang lembut. Gunakan teknik 'mercu suar' Trainer. Kalau ragu atau tidak berani menyapu mata mereka maka tataplah atau pandanglah di bagian alis mereka. Jangan terpaku pandangan pada peserta di depan kita saja. Peserta di kanan-kiri dan dipojok belakang



juga perlu mendapat perhatian. Penting : Awas, jaga pandangan !. Jadi Trainer yang baik itu godaannya besar. Jangan terpaku pada satu atau beberapa orang peserta. Hindari mencuri-curi pandang pada peserta yang 'SAMSUNG' (Sangat Menarik dilihat Secara langSUNG) alias manis bin cantik menurut versimu. Sebab bisa jadi menurut versi saya tidak cantik tapi menurutmu cantik (Nah, ini berarti selera kita berbeda. Acuan saya lebih tinggi). Tapi jangan khawatir, sebab kata sebagian orang : cantik itu relatif. Tapi kalau jelek itu mutlak. Yang jelas hati-hati menggunakan mata.

ORIENTASI

Posisikan diri anda sebagai Trainer, bukan hanya sebagai pengajar atau pemateri. Ingat nilai-nilai Trainer.

KEDEKATAN

Usahakan membangun kedekatan dengan peserta/Trainee. Tampililah apa adanya, dekati peserta, masuki zona nyamannya. Coba kenali mereka sebisa mungkin. Sedikit berbagi cerita, suatu ketika saya dan kawan-kawan diundang ke acara syukuran kelahiran bayi di rumah seorang teman. Saat acara menjamu tamu, rupa-rupanya sang empunya rumah ikut-ikutan sibuk menyiapkan berbagai hidangan dari dapur ke ruang perjamuan. Ia dan sang istri terhanyut dalam hiruk pikuk mengatur piring, tempat buah, menugaskan pembantu beli es batu, dan sejenisnya. Istilahnya STM (Sibuk Tak Menentu). Dalam beberapa waktu yang cukup lama kami dibiarkan ngobrol sendiri-sendiri tanpa ditemani sang tuan rumah. Mendapat pengalaman seperti itu saya berbicara liris pada teman disebelah saya kalau sebenarnya saya kasihan pada hiruk pikuk keluarga ini hingga menelantarkan tetamunya.

Belum selesai saya bicara tiba-tiba saja teman saya berseloroh, "Ah, sampeyan juga sering begitu kok, Pak Budi". "Hah, saya?" Dalam hati saya berontak tak setuju. Apa *ndak* salah ini?. Dia mengklaim saya juga sering mengabaikan tamu. "Memangnya kapan saya sering melakukan hal itu, Pak ?", tanya saya bernada sangsi. Teman saya tersenyum kecut, "Berarti Sampeyan *ndak* sadar, Pak Budi. Saat mengadakan kajian atau

pelatihan bukankah 10-20 menit sebelum acara dimulai Sampeyan juga sering sibuk hilir mudik memastikan kondisi ruang pelatihan dan segala kesiapannya agar pelaksanaan pelatihan berjalan baik ? Padahal beberapa orang yang datang lebih awal di luar ruangan sana mengharapkan sapaan, senyum hangat, sedikit bincang-bincang dan mungkin nasehat singkat dari Sampeyan". Deg, hati saya menciut sembari melepaskan napas yang tertahan ketika teman saya berhenti mengurai kata dan menatap nanar. Bagaimana dedemit dimarahi raja Setan, kepala ini tertunduk lesu. Ia benar. Kesempatan membangun kedekatan pada momen-momen seperti itu seringkali terlewatkan begitu saja.

PENAMPILAN

Motivasi seseorang seringkali ditentukan oleh pandangan awal dari apa yang dilihatnya. Penampilan (performance) anda adalah cermin terluar yang seringkali dijadikan justifikasi untuk menilai diri anda. Tampililah sederhana namun egaliter sekaligus elegan. Percaya dirilah. Remember : **No one can makes you feel unconfident without your consent.**

EKSPRESI EMOSIONAL

Mencuri momentum bereksperesi. Anda harus sering melatih dan mengeksplorasi empati. Gunakan ekspresi wajah dan anggota tubuh lainnya untuk mendukung keterlibatan emosi positif anda dalam menyampaikan materi atau menanggapi keluhan/pertanyaan/permasalahan peserta.

TIPE-TIPE BAHASA TUBUH

SIKAP DAN ISYARAT

Bagaimana kita menggunakan isyarat tangan ? Posisi duduk ? Cara berdiri ?

KONTAK MATA

Bagaimana teknik 'mercu suar' kita ?

ORIENTASI

Bagaimana memposisikan diri kita di kelas ?

KEDEKATAN

Bagaimana kedekatan duduk / berdiri kita dengan Peserta

PENAMPILAN

Apakah penampilan / pakaian sedemikian penting ?

EKSPRESI EMOSIONAL

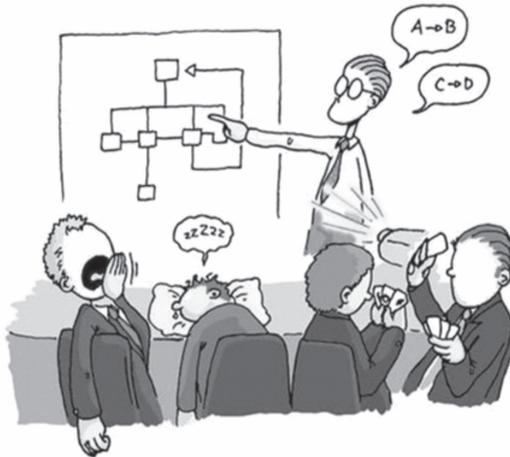
Apakah kita menggunakan ekspresi wajah / mimik untuk menyatakan emosi ?



BERDAMAI DENGAN KESULITAN

• MENGHADAPI KELAS BERAT

Kelas berat adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suasana pengajaran yang sulit dikendalikan, penuh tantangan dan kondisi yang mudah berubah menjadi non kondusif, baik yang disebabkan oleh Trainee ataupun kondisi lingkungan.



CONTOH DARI SITUASI KELAS BERAT :

- o Ketika memberikan materi dengan peserta lebih dari 100 orang. Dari pengalaman saya biasanya permasalahan muncul pada saat awal membuka materi. Trainee/peserta cenderung banyak yang sibuk dengan dirinya sendiri, ngobrol *ngalor-ngidul* dengan 'tetangga' sebelahnya, gaduh dan sulit untuk ditegur.
- o Kelas sehabis peserta melakukan TESA KAUNANG (IsTErhat, ShoAt KAmUdian makaN siANG) -*Waa, singkatannya maks ini...* Kelas kondisi begini biasanya peserta cenderung terselimuti oleh hawa-hawa ngantuk, malas dan kurang semangat.
- o Kelas dimana suasana sekelilingnya tidak kondusif. Terdapat bunyi keramaian lalu lalang kendaraan, dekat dengan jalan kereta api atau kondisi dimana ruangan sebelah tempat kita menyampaikan

materi ternyata sedang direnovasi (hal ini pernah saya alami ketika mengisi materi di Pondok Hizbul Wathon-Pandaan dan saat memberi pembekalan untuk rekan-rekan BEM di UNAIR).

- o Kelas dimana materinya disampaikan diatas pukul 21.00. atau kelas dengan materi renungan/kontemplasi yang biasanya digelar antara pukul 01.00 dini hari hingga menjelang shubuh.
- o Kelas dimana pesertanya jauh lebih tua daripada usia Trainer.

Yang sebaiknya dilakukan bila menghadapi situasi berat :

1. Meminta panitia untuk mengkondisikan forum (mendinginkan peserta) sebelum anda membuka materi yang harus disampaikan.
2. Tampilkan sebuah film pendek (durasi kurang dari 5 menit) yang kira-kira mayoritas peserta belum pernah melihat film tersebut. Usahakan film tersebut berhubungan dengan materi yang akan anda sampaikan.
3. Pada awal-awal penyampaian materi anda bisa menggunakan teknik 'Tebang Pilih'. Teknik ini dimulai dengan mengatakan kata pengantar yang singkat yang mengandung satu atau dua kosakata yang tidak familiar/asing (bahasa 'langitan') didengar dalam percakapan sehari-hari. Nah, kosakata asing ini lontarkan kepada dua atau tiga orang pendengar/audience yang telah anda tunjuk secara acak. Tunjuklah orang yang kira-kira sedang tidak fokus mendengarkan penyampaian anda (ngobrol, mengantuk, dsb). Teknik ini memang agak sadis, sebab Trainer secara tidak langsung akan "mempermalukan" orang/peserta yang ditunjuk dihadapan forum pelatihan bila yang bersangkutan benar-benar tidak bisa menjawab pertanyaan anda. Mengorbankan 2-3 orang demi memaksa ratusan peserta lain berkonsentrasi pada anda daripada ikut-ikutan ditanya dan menjadi korban berikutnya. Saya sarankan anda memakai teknik ini hanya bila dalam kondisi terpaksa.

Contoh : "Tuhan itu bersifat transenden sekaligus imanen. Nah ini rekan-rekan semua. Ada yang bisa membantu saya untuk mengartikan transenden dan imanen? Yak, mungkin Mas ini bisa menjelaskan (sambil mendekati dan menunjuk salah seorang

peserta)". Ingat, jangan menunjuk dengan telunjuk anda. Tunjukkan dengan keseluruhan jari tangan kanan anda.

4. Berikan Yel-yel singkat yang semangat.
5. Gelorakan forum dengan password dari anda. Misal : Kalau saya tanya, "Ready ?", maka anda harus menjawab : "Reeed !". (huruf 'e' dibaca selafal dengan kata 'Sate').

Kalau saya tanya, "Bagaimana rasanya ?!", anda jawab "Uueenak teenaan !!".

Kalau saya bilang "Paham ?!", anda jawab dengan "Hek emm !" (huruf 'e' dibaca selafal dengan kata 'fase'). Anggukkan kepala kemudian bilang "em"-nya agak ditekan, tapi awas jangan sampai keluar lewat bawah).

Kalau saya tanya, "Do you understand ?".Jawablah dengan : "Stand under you !".

6. Terapkan teknik PUNCH yang nyeleneh dan berbeda dari biasanya.
7. Perbanyak menggunakan pertanyaan terbuka, dekati peserta (sentuh mejanya) dan usahakan terjadi komunikasi dua arah.

BERDAMAI DENGAN TRAINEE BERLEBIHAN

Saat mengolah kelas biasanya kita akan berhadapan dengan peserta yang "berlebihan". Berlebihan komentarnya, berlebihan diamnya, berlebihan mengeluhnya, berlebihan bisik-bisiknya, berlebihan cerewetnya, dan berlebihan dalam hal lainnya yang dapat mengganggu jalannya pelatihan. Peserta model-model seperti ini dapat diatasi dengan menggunakan **Metode Batu** (Stone Confrontation) ataupun menggunakan **Metode Bola Karet** (Rubber-Ball Psychological). Dalam metode batu Trainer cenderung mengatasi peserta berlebihan dengan adu argumentasi secara langsung atau menyelesaikan dengan pendapat pribadinya. Masalahnya apabila Trainer kurang sigap dan kurang cerdas maka seolah-olah akan muncul konfrontasi terbuka yang tersajikan langsung dihadapan forum. Adapun dalam metode Bola Karet, Trainer mengubah tekanan dari peserta menjadi tarikan atau tenaga dorong yang akan berbalik menekan peserta.

Jadi cenderung tidak konfrontatif. Pakai kelembutanlah. Susah amat njelasinnya. Trainer menanyakan sesuatu hal yang lebih sulit pada peserta yang berlebihan tadi sehingga memberikannya fokus perhatian yang lebih dari yang ia inginkan sebelumnya. Hal ini akan membuatnya menarik balik tenaga atau tekanan yang telah diberikan untuk menghindar dari dipermalukan/diejek oleh forum.

BERIKUT CONTOH TIPE-TIPE DARI PESERTA BERLEBIHAN :

1. KOMENTAR BERLEBIHAN (THE COMMENTATOR)

Biasanya ingin menarik perhatian kita dan forum;
Menunjukkan bahwa dia memiliki basic ilmu yang *mumpuni*;
Rasa ingin tahu berlebihan;
Terlalu PeDe; Ingin memojokkan Trainer; Sarana bersenang-senang; Pelampiasan kebosanannya terhadap forum.



Mengatasi the Commentator dengan metode Batu

- Membuatnya down dengan pertanyaan yang sulit.
- Masuki zona intimnya (jarak 1 meter). Sentuh mejanya, tapi jangan melihat dan berbicara dengan yang bersangkutan.
- Gunakan bahasa 'langitan' (kosakata sulit/asing yang mungkin ia tidak tahu). Kalau kebetulan kosakata asing yang kita ucapkan belum terekam dalam otaknya (baca : belum diketahui artinya) maka ada kemungkinan ia menganggap kita lebih cerdas darinya. Mentalnya sudah *down* duluan.
- Jalan Terus. Sigaplah. Pura-pura menganggap apa yang dibicarakannya tidak terlalu penting. Tunggu hingga ia mengambil napas lalu ucapkan terimakasih atas pendapatnya, berikan sedikit pujian. Kemudian fokuslah kembali pada materi (berikan pernyataan fantastis yang membuat forum/peserta lain tercengang dan melupakan omongan peserta berlebihan tadi).
- Tanyakan komentar forum. Biasanya forum tidak terlalu suka dengan seseorang yang banyak cing-cong, jadi kemungkinan besar forum akan "memihak" Trainer.

Mengatasi the Commentator dengan metode Bola Karet

- Manfaatkan dia jika tidak ada seorangpun yang mau mengajukan solusi atas sebuah permasalahan yang mengemuka. Jadikan ia semacam 'Staf Ahli' anda untuk menyalurkan kontribusinya. Persilahkan ia menerangkan didepan kelas secara singkat. Tunjukkan ia sesering mungkin.

2. PENDIAM BERLEBIHAN (THE NOISELESS)

Biasanya takut; Tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi; Pemalu; Bosan; Tipikal *Cuekis Bebekus* (acuh tak acuh); Bisa jadi malas atau kondisi tubuhnya sedang down (terlalu letih, sakit, dsb); Ngantuk berat (habis begadang semalaman, penderita insomnia, dsb); Gerah (tidak terbiasa di ruangan yang memakai AC -*Wah, ndak bakat jadi orang kaya ini*).(^_^)

Mengatasi the Noiseless dengan metode Batu

- Berikan pertanyaan yang mudah dan tertutup. *To the point questions*.
- Tingkatkan rasa percaya dirinya. Sebut namanya ketika memberikan contoh atau bertanya padanya.
- Jadikan ia 'asisten dadakan' dalam simulasi materi atau simulasi games yang anda berikan.
- 'Paksa' ia untuk berpikir dan menjawab. Caranya bisa dengan pancingan : Mbak Denok ini kalau diem mukanya lucu. Tapi kelihatannya lagi memikirkan sesuatu ini. *Gimana* Mbak Denok, bisa bantu saya *njawab* pertanyaannya Mas Dendong tadi ?".

Mengatasi the Noiseless dengan metode Bola Karet

- Jangan memaksa secara frontal dengan menggunakan perkataan yang pedas atau tindakan yang membuat mereka tidak betah terhadap anda. Coba jelaskan secara santai pada mereka disertai data otentik yang akurat tentang kepribadian insan pendiam atau orang-orang bertipe melankolis dengan



dampaknya bagi kesehatan (bila perlu disertai film singkat atau data statistik hasil penelitian ahli-ahli kesehatan). Cobalah berkelakar bahwa menurut hasil penelitian di negeri antah berantah, wanita yang pendiam, tidak aktif, sering memendam perasaan dan wanita bertipe melankolis itu rentan terkena kanker payudara. Begitupula terhadap kaum laki-laki yang demikian juga rentan terkena kanker, yaitu kanker prostat.

3. PENGGERUTU BERLEBIHAN (THE GRIPER)

Tipe Trainee seperti ini biasanya sedang memiliki masalah yang membuatnya kesal; Merasa tertekan/terpaksa mengikuti pelatihan; Cenderung ingin menjadikan Trainer dan aktifitas pelatihan sebagai kambing hitam; Merasa tidak nyaman atau sulit melakukan sesuatu.

Mengatasi the Gripper dengan metode Batu

- Tunjukkan bahwa pelatihan ini bermanfaat.
- Sambil berbicara di hadapan forum, masukilah zona intimnya (jarak 1 meter). Sentuh mejanya, tapi jangan melihat matanya dan jangan berbicara dengan yang bersangkutan.
- Yakinkan ia bahwa apa yang anda sampaikan dapat membawa pada sesuatu hal yang positif dan konstruktif.
- Berikan perhatian agak lebih padanya.



Mengatasi the Gripper dengan metode Bola Karet

Berikan ia selembar kertas manila dan persilahkan ia menulis daftar keluhan untuk membantu agar forum/kelas memiliki perasaan/pengertian yang realistis. Mintalah ia untuk membacanya di tiap akhir sesi materi. Bebaskan ia untuk menambahkan daftar kapan saja ia mau.

4. PENGEJEK (CELOTEH) BERLEBIHAN (THE HECKLER)

Orang-orang seperti ini biasanya memiliki kelainan hasrat bahagia yaitu dengan menggoda untuk mendapatkan kepuasan tertentu. Bisa jadi ia juga tidak begitu senang terhadap kelas, agresif dan suka membantah. Atau kemungkinan juga ia memiliki *curiosity* yang tinggi, bersifat skeptis dan tidak begitu percaya akan kapabilitas Trainer.

Mengatasi the Heckler dengan metode Batu

- Jangan sedikitpun merasa tersinggung atau terpancing untuk marah dan membentak (sebab hal inilah yang ia inginkan dari anda. Ia ingin mempermalukan anda di depan forum. Menjatuhkan wibawa Trainer).
- Buatlah persetujuan (bila bertanya atau mengemukakan pendapat/ opini harus angkat tangan terlebih dahulu dan disampaikan secara singkat) lalu jalan terus.
- Biarkan ia mengemuka dan tunggu sampai ia melakukan kesalahan pernyataan (didasarkan pada fakta) kemudian lemparkan pada forum untuk dikoreksi.
- Tunjukkan kapabilitas anda. Berikan contoh kasus pada saat anda memberikan Training di lain tempat yang lebih bergengsi. Beritahu pengalaman terkendali anda.
- Dukung pernyataan atau metode pengajaran anda dengan fakta dan data-data yang relevan dan akurat.

Mengatasi the Heckler dengan metode Bola Karet

Nobatkan ia sebagai "Komentator Sepak Bola" yang bertugas untuk mengkritik secara tegas seandainya kita atau salah satu peserta dinilai salah atau menyesatkan.



5. PEMBISIK BERLEBIHAN (THE WHISPERER)

Bisa jadi karena mengalami kebosanan, sedikit nakal dan suka mengkritik namun enggan menyampaikan pada forum; Mungkin tidak paham, terlalu TeNang (Telat *Nangkap*), Lola (Loading Lambat) atau kurang jelas terhadap penyampaian/penerjemahan dan penjelasan Trainer; Suka guyon dan berbagi cerita anekdot yang mungkin terjadi dalam presentasi Trainer dengan versi dirinya sendiri.

Mengatasi the Whisperer dengan metode Batu

- Gunakan teknik 'Mercuri Suar' dengan cara menokohkan atau memfokuskan dirinya untuk dihubungkan dengan segala penjelasan kita. Dengan demikian forum/kelas selalu memperhatikan dia juga.
- Jadikan ia 'objek' dari penjelasan-penjelasan materi anda
- Berhentilah bicara sejenak dan tunggulah mereka fokus kemudian secara non verbal meminta ijin untuk melanjutkan.

Mengatasi the Whisperer dengan metode Bola Karet

Kemukakan dengan bijak bahwa waktu yang ada sangat terbatas. Beri kesempatan bertanya pada siapa saja yang belum mengerti. Bagi yang belum paham dengan baik apa yang disampaikan Trainer dipersilahkan bertanya pada teman sebelahnya atau dengan menuliskan pertanyaannya di atas secarik kertas.



MENGELOLA SESI PENUTUP

- o Ciptakan "Efek Hening".
- o Hindari terjadi "Crush Landing". Crush Landing adalah kondisi dimana saat kita mengawali membawakan materi antusiasme dan semangat Trainee terlihat memuncak namun ketika kita akan menutup materi peserta dalam kondisi penuh kebosanan dan tidak bergairah.
- o Gunakan materi renungan atau materi motivasi yang menghanyutkan disertai musik instrumental dan powerpoint slide (atau bila perlu dengan media film juga).

SEPELE TAPI PENTING

• PENGATURAN TEMPAT DUDUK

Kita bisa mengatur dengan posisi huruf "U" yang terdiri dari 2 baris. Dimana baris pertama ditempati peserta lelaki dan baris ke-2 peserta perempuan. (Posisi duduk "U" ini paling saya senang. Sebab menghilangkan barrier berupa baris-baris tubuh peserta dan memudahkan Trainer menjangkau/berdekatan dengan Trainee).

• KREATIFLAH (BUAT HAL / ISTILAH BARU), SEPERTI :

- o Mengganti perintah "angkat tangan" dengan perintah "Tunjuk Neon" atau tunjuk Cicak di langit-langit". Komentari : Jangan takut *deodorant*-nya mengecewakan.
- o Bagi kelompok dengan cara yang kreatif. Bila ingin membagi 27 orang menjadi tiga kelompok maka mintalah peserta berdiri membentuk lingkaran. Tunjuk 1 orang sebagai posisi awal untuk meneriakkan 1 kata dari password yang terdiri atas 3 kata yang akan anda berikan. Anggap orang tersebut adalah Si A dan orang disebelah kirinya adalah Si B sementara di sebelah kirinya Si B adalah Si C dan di sebelah kirinya Si C adalah Si D. Sementara itu passwordnya adalah : "Aku Cinta Islam". Maka mulai dari si A mengucap : "Aku", si B mengucap : "Cinta", sedang si C mengucap : "Islam". Berlanjut hingga si D tentunya kembali mengucap : "Aku".

Begitu seterusnya berlanjut mengucapkan secara berantai searah jarum jam hingga orang terakhir di sebelah kanan si A. Setelah selesai maka mintalah hanya orang-orang yang menyebut “Aku” berkumpul menjadi 1 kelompok di depan Anda. Yang menyebut “Cinta” berkumpul di belakang anda. Dan yang mengucap “Islam” berkumpul di sebelah kanan Anda. Dengan demikian terbentuklah 3 kelompok masing-masing kelompok ‘Aku’, kelompok ‘Cinta’ dan kelompok ‘Islam’.

- **PASTIKAN SUASANA KONDUSIF**

Lakukan pengamatan terhadap “SIKON PANJANG” alias Situasi, Kondisi, Pandangan dan Jangkauan. Perhatikan ventilasi udara ruangan apakah cukup menunjang, Pencahayaan yang ada (Baik dari lampu maupun cahaya matahari melalui jendela). Perhatikan pula adakah lampu ruangan yang berkedip-kedip nyalanya, AC terlalu dingin, Kipas angin berisik, dll).

- **JANGAN TAKUT TERHADAP “TAMU TAK DIUNDANG”.**

**Datang tak diundang
Pulang tak diantar ...**



Yakin pada BUKTIKANLAH (Seribu Kendala Tidak akan jadi masaLAH). Tetap tenang dan biarkan segalanya mengalir. Yakinlah bahwa semua masalah yang terjadi di dunia ini (termasuk di Pelatihan) adalah *human error*. Tidak ada yang namanya *technical error*, *machine error*, *system error*, dsb. Itu semua hanya pembenaran atas kelalaian dan ketidak cermatan kita sebagai manusia. Jadi, siapkan rencana yang benar-benar anda pikirkan dengan cermat dan baik (termasuk rencana cadangannya) apabila terjadi hal-hal diluar prediksi seperti :

- o Bila terjadi mati lampu (eh, yang benar mati listrik ya?) atau listrik padam ketika anda sedang memberikan materi dan ruang mendadak gelap bagai disemprot tinta cumi-cumi raksasa. Maka,

bila ruangan tersebut menggunakan asupan listrik cadangan dari Genset, tunggulah hingga genset menyala. Tenangkan para peserta (tentunya setelah anda menenangkan diri sendiri dahulu). Berikan komentar berkelakar : "Hayo awas, jangan ada yang tidur lho ya !". atau "Hayo, tangannya semua diatas meja. Jangan sampai terjadi hal-hal yang diinginkan. Dompot dan HPnya dijaga ya".

- o Saat peserta sedang dalam titik klimaks serius mendengarkan anda tiba-tiba muncul suara gaduh dan seekor kucing betina berlari kedalam ruangan melewati jendela diikuti pejuantannya yang *ngos-ngosan* mengejar sambil mengoceh penuh nafsu. Dimana sejurus kemudian "Happ...", tepat di depan kelas Sang Pejantan sukses menggigit tengkuk sembari menindih permaisurinya dan tanpa *tedeng aling-aling* langsung melakukan gerakan 'olahraga lahir batin' khusus kucing dewasa. (sensor ini).... Nah, bila hal ini terjadi maka siapkanlah jawaban untuk mengatasinya. Disiapkan ya.
- o Bila tiba-tiba *sound system* di dalam ruangan "meninggal dunia" (karena kabel terputus atau *human error* lainnya). Laptop anda tiba-tiba *hang* (*ndak mau running*) atau mungkin *microphone* yang digenggam ternyata kehabisan baterai (*ndak mungkin menggantinya dengan baterai handphone anda bukan?*).



TIPS SINGKAT MENYAMPAIKAN MATERI

PERHATIKAN KESAN PERTAMA

- 5-10 menit pertama menentukan kesuksesan public speaking Anda
- Lakukan perkenalan yang memikat
- Kuasailah singgung awal
- Perhatikan penampilan (lakukan Sikat/Inspeksi Singkat).

INGAT PRINSIP 4 K

- Kuasai diri à Percaya Diri dan Yakin Diri
- Kuasai Khalayak
- Kuasai Materi (Bila mempromosikan sesuatu maka kuasai 'product knowledge'-nya)
- Kuasai Teknik komunikasi



CURI PERHATIAN

- Power introduction (Berikan perkenalan yang memikat)
- Buat peserta fokus pada Anda dan apa yang Anda sampaikan
- Yakinkan pendengar bahwa apa yang Anda bicarakan bermanfaat bagi mereka
- Untuk mendapatkan perhatian audiens, mulailah dengan hal-hal yang menarik, seperti cerita, pantun, pertanyaan, data-data bombastik, dan sejenisnya
- Perhatikan empati.

BE ENERGETIC

- Intonasi variatif
- Tempo bicara yang diatur dengan baik
- Usahakan bergerak atau berdiri bila perlu (jangan hanya duduk di balik meja)
- Gesture
- Ekspresi wajah (mimik)

STRUCTURE

- Usahakan presentasi Anda terstruktur, rapi dan tidak melompat-lompat.
- Cukup 2-3 poin utama, dengan beberapa poin penjelas
- Gunakan alat bantu peraga/ visual
- Berhati-hati bila harus menggunakan improvisasi

MAKES FRESH AND HAPPY

- Berikan Games
- Cerita lucu / anekdot
- Beri Energizer (Gerak badan/senam ringan yang tidak melelahkan).
- Beri Games Intuisi (Permainan pikiran)
- Beri pertanyaan berhadiah (siapkan doorprize atau hadiah kecil seperti buku, tempat pensil, dll).
- Berikan "password" pada peserta
- Eyes contact
- Terbuka
- Selingi dengan Humor sehat

CLOSING STATEMENT

- Akhiri pemberian materi anda dengan kata penutup yang menarik atau memiliki daya ikat kuat.
Contoh : cerita singkat, kata mutiara atau pantun

TIPS BERBICARA DI DEPAN FORUM

- Orientasi Medan
- Lakukan Persiapan
- Pahami audiens
- Kuasai Materi
- Rileks
- Positive vision
- Jangan mencari pembenaran
- Konsentrasi pada materi, gunakan alat bantu
- Ubah nervous jadi energi positif
- Banyak berlatih



PELURU EMAS KOMUNIKASI

Agar kita mendapat tanggapan saat berbicara :

- Ungkapkan bahwa kita merasa terhormat bisa berbicara di hadapan mereka
- Berikan penghargaan yang tulus



- Jika memungkinkan, sebut nama beberapa peserta.
- Jangan memelihara mata kita diatas catatan
- Usahakan agar tidak membaca kecuali mengutip sesuatu
- Gunakan gerak badan dan penekanan kata
- Empati dan antusias
- Rendah hati, jangan rendah diri.
- Seringlah menyebut kata “kita”, bukan “Anda”.



HEART TO HEART



- Jangan merasa paling pandai di dalam kelas apabila kita adalah orang tertua di kelas tersebut. Ingatlah kata pepatah : *A man that young in years meaby old in hours, if he has lost no time.*
- Ikhlas dan bersabarlah. Bila anda sedang menjadi Execute Trainer maka sebisa mungkin jangan mengharap imbalan. Jangan mengharapkan uang pengganti transport dari panitia. Jangan membayangkan kita akan diberi plakat atau piagam penghargaan. Jangan berandai-andai akan mendapat *standing applaus* dari para peserta atas materi yang telah disampaikan. Jangan punya mental peminta-peminta.
- Waspada ‘Abu Bakar Syndrome’. Sindrom ini merupakan istilah untuk menggambarkan situasi dimana seorang Trainer berusaha untuk memberikan segala kemampuannya atau ilmu yang dimilikinya. Yang demikian terkadang tidak sadar dilakukan. Ada kalanya ketika menjadi Trainer kita terjebak pada kondisi ingin selalu memuaskan para Trainee atau paling tidak mencoba meyakinkan mereka bahwa kita adalah Trainer yang kompeten. Sehingga kita berusaha menjelaskan dengan detail segalanya dalam satu waktu. Hal ini dapat membuat kita stress dan tertekan. Membuat waktu menjadi tersiakan, mengaburkan arah pemberian materi dan menguras energi spiritual kita. Cukup sampaikan apa yang memang pantas dan proporsional kita sampaikan.

- Tetaplah ingat bahwa menyampaikan materi pelatihan bukanlah sebuah kegiatan improvisasi. Kita perlu mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik dan cermat. Sebab, segalanya berbicara dan segala yang kita lakukan bertujuan.

Selamat berlatih.



BAB VII

POTENSI

BANTUAN

BAB VII

POTENSI BANTUAN

Seringkali hal-hal yang dianggap sepele oleh para Trainer ternyata dapat banyak membantu, memberi manfaat dan menciptakan citra positif saat membawakan materi. Sayangnya hal-hal tersebut jarang disadari dan walaupun disadari sedikit sekali Trainer yang mau mengungkapkan dan berbagi secara gamblang dengan pihak lain. Nah, berikut ini kita akan belajar mengenai potensi-potensi bantuan yang dapat kita manfaatkan untuk mengusahakan penyampaian materi yang efektif.

SIAP-SIAP

- Percaya diri alias PeDe merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki seorang Trainer. Permasalahan mengenai ketidakpercayaan terhadap diri sendiri seharusnya sudah tidak lagi menjadi masalah bagi seorang Trainer. Untuk menumbuhkan kepercayaan diri maka diperlukan persiapan diri yang baik agar segala kekurangan, kelemahan, dan kesalahan dapat tereduksi sebanyak mungkin.



- Carilah informasi mengenai materi yang akan diberikan. Kumpulkan pula keterangan sebanyak-banyaknya tentang kegiatan pengajaran, tentang peserta, lokasi kegiatan, dsb).
- Buatlah rencana pelajaran (Lesson Plan).

- Berlatih membayangkan. Simulasikan dalam pikiran tentang apa-apa yang telah direncanakan. Bayangkan seakan-akan kita tengah berada di tengah peserta dan menyampaikan materi.
- Tulis/buatlah materi yang akan disampaikan.
- Pelajari kembali materi yang akan diberikan.
- Jagalah kesehatan hingga saat memberikan materi tiba.
- Lakukan persiapan ini sedini mungkin.
- Usahakan jangan terlambat sedetikpun tiba di tempat pelatihan.
- Buang anggapan bahwa semakin banyak/sering kita memberikan materi maka tidak perlu lagi melakukan persiapan diri.



Ingatlah bahwa hal demikian adalah tidak benar.

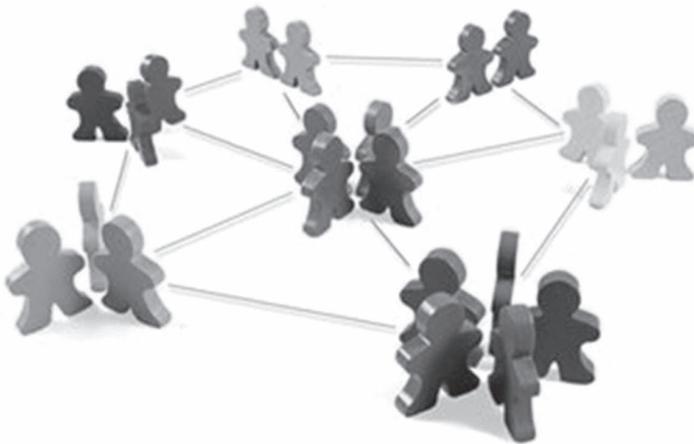
KENALAN YUK

Kalau rekan-rekan adalah termasuk insan pelupa seperti saya, maka bahasan kita kali ini akan sangat penting dan bermanfaat. Saya berharap poin ini dapat menjerat saya agar tidak lagi menjadi orang yang gampang lupa. Kata orang, “Apalah arti sebuah nama”. Tapi sebaiknya jangan meremehkan sebuah nama, sebab ia sangat berarti bagi pemiliknya. Perhatikan saat-saat awal dimana kita berkenalan dengan seseorang. Sebab pada momen awal inilah seseorang melakukan penilaian awal atau asumsi psikologis tentang siapa dan seperti apakah diri kita.

- Berikan tatapan mata yang hangat dan bersahabat.
- Ekspresikan kehangatan kita. Perhatikan mimik wajah dan sikap kita. Usahakan untuk ikhlas tersenyum. (senyum ini ditandai dengan menarik bibir secara simetris dua centimeter kekiri dan dua centimeter kekanan. Bukan tiga centimeter kekanan dan satu centimeter kekiri)
- Jabat tangan dengan mantap namun tak menyakiti. Saat menjabat

ayunkan genggaman dengan lembut sebanyak dua kali dengan gerakan kecil keatas dan kebawah. Hal ini akan memberi kesan bahwa kita tidak gugup, bersahabat, percaya diri dan tenang.

- Usahakan agar bukan kamu duluan yang melepaskan jabat tangan saat perkenalan.
- Ucapkan nama dengan jelas. Ulangi bila perlu.
- Ingatlah namanya. Mintalah diulangi kembali jika tidak jelas atau kedengarannya aneh. Agar tak mudah lupa, lakukan hal berikut : Gunakan potensi otak kanan kita. Cobalah mengaitkan namanya dengan artis, bintang film terkenal atau tokoh masyarakat yang terkenal; Plesetkan namanya dengan nama benda apa saja atau nama orang lain yang telah terkenal disekitar kita. Semakin aneh plesetannya maka akan semakin efektif mengingatnya.



WASPADAI SITUASI MENURUN

Saat pemberian materi adakalanya kita mendapati situasi diluar harapan. Situasi tersebut bisa berasal dari dalam forum (Peserta kelelahan, Peserta bosan, Peserta sombong, Peserta unjuk kebolehan (show of force), Peserta *nggedabrus* (banyak omong ketika bertanya), Peserta meremehkan trainer,

peserta ramai sendiri-sendiri, dan sebagainya). Atau dari luar forum, seperti suara gaduh dari luar ruangan, terjadi hal-hal yang menyita perhatian forum (kebakaran, cuaca buruk, kecelakaan kendaraan, dsj).

APA YANG HARUS DILAKUKAN ?

- **REFRESHNER**

Berikan "sesuatu" yang membuat peserta menjadi fresh (Ice warmer, energizer, games, cerita pengalaman pribadi yang menarik, anekdot, dan semacamnya).

- **BERIKAN 'LEDAKAN'**

Berikan awalan yang nyeleneh atau penyampaian materi yang menggebrak (tidak biasa dilakukan di forum pelatihan). Misal : Suruh peserta berdiri dan ramai-ramai menyanyikan lagu "Maju Tak Gentar" dengan antusias dan semangat. Atau bergeraklah ke tengah-tengah peserta dan coba sampaikan pengalaman pribadi kamu yang nyeleneh tapi berhubungan dengan materi (berbicaralah tanpa menggunakan *microphone*).

- **BIKIN DEG-DEGAN.**

Sediakan peluit Pramuka atau peluit biasa. Ini dilakukan bila ada peserta yang kelihatan ngantuk (merem-melek alias kepalanya mantuk-mantuk duluan padahal Trainer belum bicara). Atau untuk peserta yang ngobrol ramai sendiri dengan teman sebelahnyanya, maka bunyikan peluit tersebut sambil menunjuk *person* yang dimaksud. Suruh ia maju ke depan dan beri "hukuman" yang menghibur forum.

Contoh-contoh "hukuman" :

1. Bila si 'korban' ini seorang cowok, maka suruhlah ia menunjuk satu orang peserta cewek yang menurut dia paling menarik atau mempesona (Tipe Cewek '**Selendang**' : SEjuk, LEga dipaNDANG). Sesudah itu ia harus mengemukakan alasannya kenapa ia memilih cewek tersebut. Kamu bisa sedikit berimprovisasi dengan "menggojlok"nya di hadapan forum (tanyakan bila seandainya

cewek tersebut menjadi jodohnya apakah ia ikhlas?). Namun demikian, ingatlah agar tetap santun berbicara, tidak menyakiti perasaan 'korban' dan jangan terlalu lama (maksimal 5 menit, ingat bahwa waktu terbatas). Bila korban adalah seorang cewek maka yang dipilihnya lebih baik seorang cowok yang dianggap paling cakep di ruangan tersebut (Ehem.., bisa jadi yang dipilihnya adalah Sang Trainer sendiri. Lha kalau memang begitu lebih baik Sang Trainer jangan terlalu besar kepala. Perbanyaklah tersenyum dan persilahkan korban yang model begitu agar segera kembali ketempat dan tegaskan bahwa pilihannya 100 % bisa diterima oleh akal sehat).

2. Suruh ia menghitung dengan keras angka 1 sampai 10 kemudian dibalik (dari 10 turun ke 1) dengan menggunakan bahasa Inggris kemudian menggunakan bahasa Madura atau bahasa Sunda (sesuaikan bahasanya sesuai bahasa daerah tempat korban berasal). Agar lebih menarik pada saat mengucapkan angka versi bahasa daerahnya maka ia harus menghadap forum dan memeragakan bentuk angka yang diucapkannya dengan bahasa tubuhnya juga.
3. Beri dia "Password In Action" dari namanya sendiri, peragakan kemudian suruh dia segera kembali duduk. Mungkin kamu tahu tokoh DragonBall saat melakukan gerakan fusion ? atau Gerakan Pasukan Ginyu sebelum menyerang Sun Go Ku? Atau sikap aksi Pahlawan Bertopeng saat muncul di depan televisinya SinChan ? Barangkali kamu juga tahu gerakan tubuh Kamen Raider dan Ultraman Taro sesaat sebelum berubah ? Nah gerakan-gerakan sederhana seperti itu harus diperagakan korban setiap kali namanya dipanggil. Misalnya Si Korban bernama Pandir. Ketika Trainer memanggil dengan lantunan *password* kata : Mas Pandiiiiiiirr... Maka Pandir harus sigap segera bangkit, berkata dengan lantang : "Siap, Pandir In Action !" lalu memeragakan gerakan sederhana yang Trainer beri sebelumnya. Agar menarik tiap satu gerakan harus dibarengi dengan kata aksi "Ciaaat !", "Wuush-wuush !" atau

"Hiaaatt !" dan ketika akhir gerakan (saat selesai) harus mengatakan "Jreng-jreng". Bila gerakan ini dihayati maka akan tampak menarik dan membuat "Gerrr" peserta sehingga forum menjadi bergairah.

4. Suruh melakukan senam "Kepala-Pundak-Lutut-Kaki".

- **DIAM SESEKALI**

Diamlah sejenak dan sampaikan pesan dengan bahasa non verbal. Jangan melanjutkan bahasan sebelum forum terfokus atau siap menerima materi kembali. Tapi bila kita menunggu forum kondusif bisa-bisa waktu kita beraksi habis hanya untuk menunggu. *And so?* Gimana kalau begini mas ? Ya mau ndak mau engkau harus melakukan sesuatu untuk "menaklukkan" forum. Jangan hanya menggunakan satu metode. Jangan menganggap satu metode cocok pada semua situasi.

- **TEKNIK LAMPU SENTER**

Lakukan teknik "Lampu Senter". Yaitu memusatkan forum agar terfokus pada satu hal. Gunakan bahasa sederhana. Berikan bahasan yang ringkas dan mau tidak mau pakailah bahasa tertutup (BH Tertutup).



HIMPUN DAN BANGUN KOMITMEN

Komitmen yang baik dari tiap elemen pelatihan akan menentukan keberhasilan sebuah pelatihan. *Gimana caranya ?*

1. Lakukan edifikasi tentang Panitia, Trainer dan peserta pelatihan (Trainee). Hal ini akan mendongkrak kepercayaan diri tiap elemen pelatihan.
2. Ketahui dan pahami 'ketakutan' dan 'keinginan' peserta.
3. Berusahalah memahami peserta dan mengenalnya lebih dalam. Carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang peserta.

MEMOTONG PEMBICARAAN PESERTA

Hal ini kedengarannya mungkin agak kurang sopan dan tidak dianjurkan, tapi pada saat SIKONDOM PANJANG (Situasi, kondisi, domisili, pandangan dan jangkauan) tertentu memotong pembicaraan sangat bijak dilakukan. Contoh memotong pembicaraan :

- “Mantap pendapatnya, tapi sekarang kita masih membahas tentang...”. (Ini digunakan untuk peserta yang omongannya ternyata diluar topik pembahasan alias *out of context*).
- “Seingat saya hal itu tadi sudah anda utarakan panjang lebar, mungkin lebih bijak kalau kita memberikan kesempatan yang lain untuk bertanya ?.
“Lho, maaf ya Mas. Itu kan sudah anda sampaikan sebelumnya, barangkali ada peserta lain yang mau menyampaikan pendapatnya sendiri ? (Kalimat seperti ini cocok untuk peserta yang *ngotot* dan berusaha membenarkan opininya).
- “Baik, saya sudah bisa menangkap maksud Anda”, atau “Oke, saya pikir kita semua disini sudah memahami apa yang Anda sampaikan”. (Pembicaraan peserta tentang sebuah jawaban atau opini yang disampaikan secara ndak jelas (ngalor-ngidul) dan menganut aliran ‘mbuletisasi’ bisa langsung di-*cut* memakai bahasa diatas).
- Untuk peserta yang **Lola** (Loading lambat), sulit memahami materi

- dan **tenang** (telat nangkep) maka sebaiknya jangan mengatakan : “Alhamdulillah, akhirnya anda mengerti”, atau “Darimana saja Saudara ?!”, atau “Nyambung juga kamu...”. Dalam kasus model begini rekan-rekan bisa memotong pembicaraannya dengan kalimat : “Terima kasih atas kesimpulannya, bisa kita lanjutkan ke pembahasan berikutnya...?”.
- Bagi peserta yang bertanya atau berpendapat tiba-tiba (nyeletuk) tapi penyampaiannya kurang mengena/kacau, kita bisa memotongnya dengan kalimat : “Maaf,maksudnya bagaimana ya? Tolong dijelaskan, kami disini agak kurang paham”.

NIKAH SIRI

Disini kita bukan sedang membahas tentang polemik pernikahan siri di Indonesia. Ini hanyalah sebuah singkatan yang saya karang-karang sendiri. Agak maksa dikit, tapi yang penting nyambung. Kompetensi Trainer semestinya senantiasa berkembang kearah yang lebih baik. Untuk itu diperlukan kemampuan menilai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Disini diperlukan koreksi, baik secara internal maupun eksternal. Istilahnya **NIKAH SIRI** (Niat IKhlas berbenAH dan evaluaSI diRI). Evaluasi merupakan hal unik dan menarik yang mau tidak mau harus dilakukan tiap insan. Unik, sebab ia adalah hal terakhir sekaligus awal dari proses pembelajaran. Menarik, karena relatif sulit dilakukan. Sebab kita yang harus menilai diri sendiri dan biasanya tolok ukur yang dipakai akan bersifat subjektif dari diri kita sendiri. Dan subyektifitas tidak akan membantu kita untuk berkembang. Jadi sebaiknya kita :

- Segera niatkan untuk selalu ikhlas dievaluasi, dikritik dan dinilai oleh orang lain. Jangan pernah puas bila kamu telah mampu menjadi Trainer kelas kakap dan pernah mengisi materi di forum-forum besar tingkat nasional sekalipun. Sebab dengan demikian kemajuan tidak akan menghampiri dirimu. Kemajuan takkan tercipta oleh orang-orang yang berpuas diri.
- Mintalah orang lain untuk menilai diri kita.
- Mintalah orang yang membenci/tidak respek terhadap diri kita agar

menuliskan kekurangan-kekurangan kita.

- Buatlah lembar umpan balik (feed back) yang akan kamu bagikan setiap ada kesempatan memberikan materi pelatihan atau berbicara di dalam seminar, diskusi publik, dsb.
- Banyaklah membaca. Perluas wawasan dan cara pandangmu terhadap lingkungan sekitar dan dunia.
- Jangan menganggap dirimu serba bisa dan sempurna.
- Sering-seringlah berdiskusi dan bertukar pikiran dengan rekan sesama Trainer atau juga dengan orang-orang yang lebih tua darimu.

**Saya terima nikahnya
Fulanah Binti Fulan,
dengan mas kawin . . .**

SAH ?

SAH

SAH ?

SAH



BAB VIII

PERANGKAP

AKSI

BAB VIII

PERANGKAP AKSI

Saat menyampaikan materi pelatihan biasanya sadar atau tanpa sadar seorang Trainer sering melakukan hal-hal kurang baik atau cenderung dapat menyebabkan suasana yang kurang baik. Hal ini bisa terjadi karena ketidaktepatan bersikap, berbicara maupun berinteraksi pada saat berlangsungnya pelatihan. Ketidaktepatan tersebut terangkum sederhana dalam bab ini yang disebut dengan PERANGKAP AKSI.

PERANGKAP AKSI

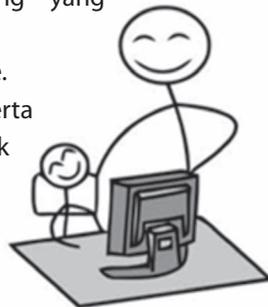
MENGGURUI

Tanpa sadar seorang Trainer terkadang terkesan menggurui atau merasa lebih dan paling pandai di kelas. Oleh karenanya berusaha untuk menyadari ketika sebagai Trainer kita :

- Merasa ingin memberikan seluruh kemampuan atau ilmu yang ada di kepala ini.
- Terlalu sering menghentikan diskusi dan memotong pembicaraan
- Bertanya secara tiba-tiba
- Selalu melihat persoalan dari sudut pandang dan pemahaman pribadi

Agar tidak terkesan menggurui sebaiknya :

- Camkanlah bahwa Trainer bukanlah orang yang terpandai dalam kelas.
- Periksa tingkat pemahaman peserta/Trainee.
- Jangan membandingkan pengalaman peserta dengan pengalaman Trainer, kecuali untuk mencari solusi.
- Tanyakan pendapat atau pandangan mereka
- Lebih baik memakai kata "kita" daripada "saya"



- Jangan terlalu banyak menggunakan kata “saya”
- Tanyakanlah, “Dari penjelasan tadi apakah ada yang kita lewatkan ?” atau, “Bagaimana jika yang saya katakan tadi ternyata tidak benar ?”

PERANGKAP AKSI

SALAH PERSEPSI

Ada kalanya kita harus melakukan introspeksi bahwa ternyata apa yang kita katakan ternyata belum didengar. Atau dapat pula terjadi bahwa apa yang disampaikan peserta ternyata belum kita pahami dengan benar. Oleh karenanya kita perlu :

- Memecah apa yang kita ingin menjadi ‘potongan-potongan kecil’ dan membahasnya kembali.
- Menanyakan : *“Bisakah saya mengetahui pemahaman Anda tentang.... ?”*
- Menanyakan : *“Benarkah yang Anda maksud dengan adalah ?”*
- Menghindari memberikan instruksi pada peserta/Trainee untuk mulai mendengarkan dan memperhatikan.
- Meredam agresifitas dan sikap menggurui.
- Tidak terlalu sering mengulangi perkataan-perkataan kita yang sama sebelumnya.

PERANGKAP AKSI

BURUK MENGELOLA WAKTU

Camkanlah bahwa :

- Kita memiliki waktu yang sangat terbatas
- Jangan mendzalimi orang lain karena keburukan kita mengelola waktu.
- Pelatihan beserta evaluasinya memerlukan waktu yang produktif oleh karenanya waktu yang ada harus dimanajemen.
- Lalai dalam mengatur waktu berarti lalai pula dalam mengatur segala persoalan.

- "Gengsi" Pelatihan dan Motivasi peserta pelatihan sedikit banyak dipengaruhi oleh komitmen bersama untuk menepati jadwal yang berlaku.

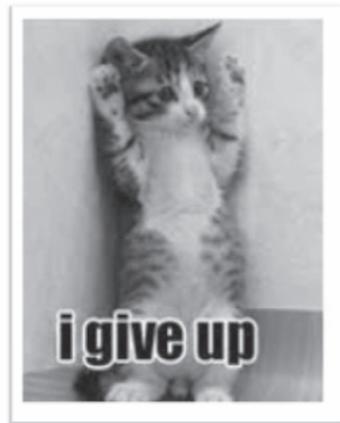
Seharusnya seorang Trainer :

- Datang lebih awal atau minimal tepat waktu.
- Fleksibel namun juga konsisten terhadap jadwal yang ada.
- Tidak molor dari alokasi waktu yang disediakan.
- Membagi secara proporsional waktu yang disediakan panitia.
- Tidak menghabiskan waktu yang ada hanya untuk menunjukkan kesalahan peserta dan mengesampingkan cara memperbaikinya
- Tidak meninggalkan sesi pelatihan tanpa adanya kesepakatan.

**PERANGKAP AKSI
PUTUS ASA**

Terkadang pada saat mengisi materi adakalanya kita menemukan kondisi stagnan atau tidak menunjukkan adanya kemajuan atau perubahan ke arah lebih baik. Maka sebaiknya kita :

- Memastikan bahwa kita memiliki pemahaman yang jelas
- Membahas ulang aspek-aspek yang baik dan kurang baik
- Menetapkan bidang yang ingin kita perbaiki dan meminta saran peserta
- Tidak melimpahkan kesalahan pada seseorang (menyudutkan atau memarahi seseorang)
- Tidak pergi meninggalkan sesi pelatihan begitu saja.



PERANGKAP AKSI **KEENGGANAN**

Jika kita menemukan orang yang kita latih ternyata tidak mau melakukan apa yang dipelajari, sebaiknya kita :

- Menemukan penyebab keengganan mereka
- Menawarkan dukungan dan dorongan
- Memberikan mereka sebuah proses yang sederhana
- Menjelaskan mengapa kita ingin agar mereka melakukannya
- Tidak mengatakan pada mereka bahwa semuanya baik-baik saja
- Tidak berpura-pura menganggap bahwa kita tahu kenapa mereka enggan
- Jangan terfokus pada sesuatu yang bukan penyebab
- Tidak melakukan sesuatu untuk mereka tanpa berusaha meyakinkan mereka

**u S a h a
t e r U s
m e s K i p u n
s i t u a S i
s E m a k i n
S u l i t**





BAB IX

MENGELOLA GAMES

BAB IX

MENGELOLA GAMES

Dalam memberikan pelatihan pada dasarnya kita dihadapkan pada situasi untuk mentransfer *knowledge and experiences* pada sebuah kelompok (Trainee) yang jumlahnya terbatas. Kelompok ini bisa kita sebut sebagai kelompok kecil (small group) dimana orang-orang didalamnya –seringkali - belum saling mengenal dengan baik. Perlu diketahui bahwa kelompok-kelompok kecil yang kita pandu ini seyogyanya akan melalui empat tahapan (fase) yang direncanakan ataupun secara natural dapat terjadi selama pelatihan berlangsung. Tahapan tersebut yaitu :

1. Tahapan Orientasi, dalam fase ini muncul ketegangan primer (primary tension) pada tiap diri peserta akibat suasana pelatihan maupun karena gesekan ragam gugus kepribadian yang ada.
2. Tahapan Konflik, ditandai dengan adanya semangat untuk berpartisipasi aktif dalam kinerja kelompok. Muncul pula pelontaran pendapat, dialog argumentatif dan pencarian dukungan. Disinilah terjadi secondary tension yang diwarnai adanya kegaduhan dan konflik.
3. Tahapan Kritis. Terlihat tanda-tanda kesepakatan bersama, meski terlihat pula pihak-pihak yang apatis, sinis, egois dan beberapa karakter asli lainnya.
4. Tahapan Kekompakkan. Kemunculan semangat kebersamaan, ekspresi kepuasan, ungkapan kebahagiaan atas hasil kerja bersama. (Suasana riang, tawa, gembira, gaduh, ejekan positif, dsb).

Nah, dalam menjembatani tahap diatas biasanya seorang Trainer memerlukan media berupa games. Games merupakan sebuah kegiatan bebas yang memiliki komponen-komponen imajinatif (baik tanpa material atau dengan bantuan material) yang secara nyata terkait dengan kepentingan peserta, memiliki tujuan dan filosofi (bukan sekedar menghibur), dibatasi oleh ruang dan waktu, memancing reaksi kelompok dan berada di luar kehidupan normal.

Ada baiknya kita mencoba untuk berkreasi atas game-game yang kita tahu atau boleh mungut dari referensi games orang lain. Syukur-syukur bila kita mampu membuat games sendiri yang benar-benar baru sehingga tiap memfasilitasi pelatihan, kita senantiasa tampil menarik dengan warna baru.

MEMBUAT GAMES

➤ Asumsi Mengapa Dibutuhkan Games

- Adanya sifat individualisme
- Rasionalitas
- Adanya saling ketergantungan (interdependen)

➤ Bentuk Formal Games

- Pemain
- Ketangkasan
- Adu Strategi
- Imbalan

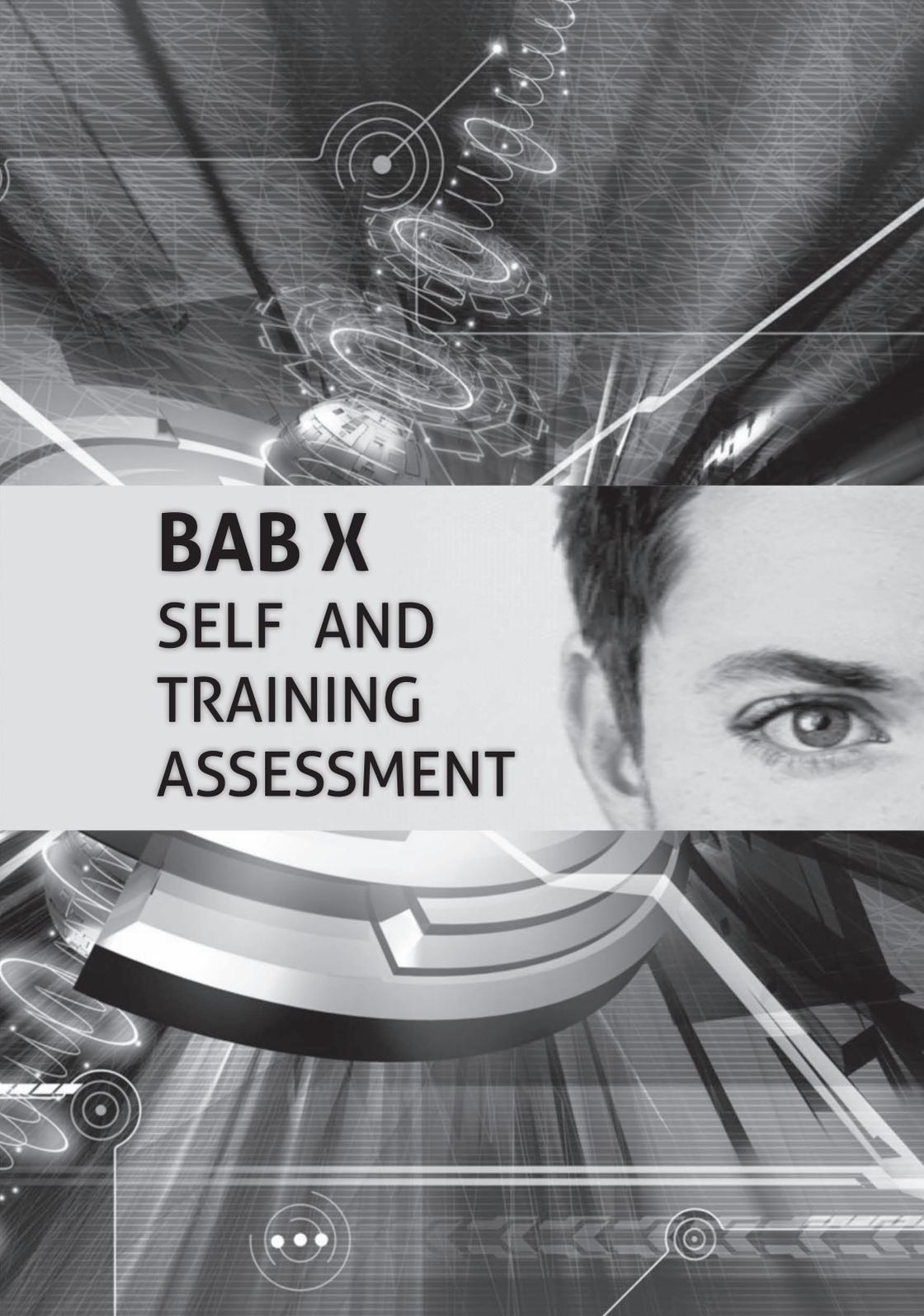
MEMBERIKAN GAMES (ACTION)

Agar games yang diberikan dapat berjalan efektif, menarik dan sesuai tujuan maka dalam memberikan games sebaiknya perlu diperhatikan hal-hal dibawah ini :

- Amati suasana dan kondisi peserta, ruangan serta kapabilitas Trainer untuk memastikan apakah games benar-benar perlu atau cocok untuk diberikan.
- Pastikan peserta memahami games yang akan diberikan
- Berikan penjelasan yang holistik dan jelas mengenai aturan main, pelaku, cara bermain, dsb. Jelaskan bila ada istilah baru atau alat-alat yang dipakai.
- Jangan memulai sebelum peserta paham akan games yang hendak

dilakukannya. (Beri kesempatan untuk peserta bertanya dan menanggapi)

- Amati perilaku dan perubahan sikap dari peserta yang melakukan games.
- Berikan motivasi dan dorong peserta agar seluruh peserta berpartisipasi
- Jika suasana tidak terkendali atau terjadi hal-hal tidak diharapkan (ada seorang peserta pingsan karena terlalu gembira atau ada peserta yang sakit ayannya kambuh) lebih baik segera hentikan games.
- Jangan memaksakan games jika peserta sedang tidak mood sebab terlalu letih atau situasi kondisi tidak mendukung.
- Games tidak selalu cocok diberikan di segala situasi. Berikan games ketika mengawali tiap sesi pelatihan, ketika hendak menyampaikan pesan melalui games, ketika feeling kita menyatakan inilah saat yang tepat memberikan games, dan ketika kita ingin mengubah suasana "kuburan" menjadi "pasar"
- Sebaiknya urungkan memberi games bilamana : Saat situasi tak terkendali (peserta ramai sendiri-sendiri); Ketika kita sendiri tidak begitu paham atau mengerti pesan dan aturan mainnya; Saat peserta dalam kondisi down ataupun malas sebab terlalu letih atau mungkin bosan dengan games karena terlalu sering.
- Setelah games diberikan, cobalah untuk mengevaluasi dan menjelaskan maksud dan tujuan mengenai games tersebut.



BAB X
SELF AND
TRAINING
ASSESSMENT

BAB X

SELF AND TRAINING ASSESSMENT

Setelah memberikan materi, ada baiknya kita merenung sebentar. Cobalah mengingat-ingat detik-detik ketika rekan-rekan memberikan materi beberapa saat yang lalu. Berusahalah untuk *flashback* sebentar dan bertanya pada diri sendiri "tadi kenapa ya kok peserta sulit memahami?". atau pertanyaan lain, "apa yang terlewatkan dalam memberi materi tadi?". "apa yang kurang?". "kenapa ada pertanyaan dari peserta yang sepertinya memojokan saya?". dengarkan suara hati rekan-rekan, ingatlah kembali secara berurutan (kalau bisa) momen-momen saat berada di tengah-tengah peserta. **Rumuskan beberapa poin introspeksi untuk diri rekan-rekan sendiri seperti :**

- Tadi sewaktu menjawab pertanyaan dari peserta A apakah jawaban saya sudah mengena?
- Sewaktu peserta C bertanya dengan menggebu-gebu seharusnya saya tidak menanggapi dengan nada tinggi dan memotong pertanyaannya. Bagaimana ya perasaan dia saat ini ?
- Ketika membuka materi tadi kenapa perkenalannya cuma sebentar ya?
- Tadi ventilasi ruangnya tidak begitu baik. Jadi peserta banyak yang kipas-kipas atau gerah meskipun kipas angin dalam ruangan sudah menyala (tidak konsen). Seharusnya ventilasi ruangan itu perlu dibenahi, beritahu hal ini pada panitia, insya Allah *tabarakasmuhu* jadi masukan bagi mereka kalau harus memakai tempat itu kembali (ini bila kita menjadi Execute Trainer).
- Pada saat menutup materi tadi peserta terlihat kurang antusias. Tadi saya pakai kalimat penutup apa ya? Harusnya saya menutupnya dengan menggunakan cerita tentang 'keranda mayat' biar mereka tertegun sejenak, kenapa tadi waktunya bisa molor?

Dalam cara lain rekan-rekan dapat pula melakukan evaluasi secara eksternal dengan cara :

- Sediakan kertas atau bila perlu buatlah lembar *feedback* lalu mintalah satu-dua teman atau panitia yang tadi ikut menyimak kita memberikan materi agar menuliskan saran atau kritik dan poin-poin kelebihan serta kekurangan kita dalam menyampaikan materi.
- Bagikan lembar *feedback* pada peserta.
- Diskusikanlah sebentar dengan teman/rekan Trainer lainnya.



POIN-POIN PERTANYAAN EVALUASI

Berikut ini rekan-rekan diminta menjawab pertanyaan yang meliputi beberapa poin seputar kompetensi yang perlu dikuasai oleh seorang Trainer. Melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut diharapkan kita dapat melakukan pengukuran secara individu dengan menilai ke dalam diri sendiri. Bila rekan-rekan menjawab mayoritas pertanyaan dengan "Mantap" atau "Oke", berarti pengajaran atau penampilan yang rekan-rekan berikan saat menjadi Trainer kemungkinan besar telah cukup baik. Namun demikian jangan lantas berhenti belajar dan tidak lagi mengevaluasi diri. Adapun jika rekan-rekan ternyata banyak menjawab pertanyaan dengan kata "Tidak" atau "Ragu-ragu" atau malah "Tidak Pahami Maksudnya", maka berarti rekan-rekan perlu membaca ulang buku ini atau perlu lagi mempelajari lebih jauh tentang profesi Trainer.

A. POIN KEJELASAN MENGAJAR

1. Apakah keseluruhan Trainee dapat mendengar perkataanmu ? (Mungkin saja suara kita tidak menjangkau Trainee yang duduk di bangku pojok paling belakang. Cobalah bertanya sejenak pada forum apakah suara kita telah "menjangkau" mereka sebelum melanjutkan materi).
2. Mampukah Trainee membaca apa-apa yang rekan-rekan tulis. (Jangan-jangan font huruf yang ditampilkan pada slide materi ternyata kurang besar ukurannya atau warnanya tidak kontras

dengan background-nya sehingga tidak jelas terbaca).

3. Apakah rekan-rekan menggunakan alat bantu visual ?
4. Sudahkah kita menggunakan bahasa yang dimengerti atau bahasa sederhana yang mampu dipahami seluruh Trainee ?
5. Apakah rekan-rekan telah meringkas pokok-pokok materi yang penting ?
6. Apakah sebelum mengajar rekan-rekan telah mempersiapkan konsep pengajaran atau kerangka mengajar ?
7. Setelah menyampaikan seluruh materi apakah rekan-rekan sempat *me-review* ulang dengan menyampaikan ringkasannya atau kesimpulan dari materi secara singkat dan padat ?
8. Apakah rekan-rekan memberikan waktu yang cukup bagi Trainee untuk bertanya ?
9. Apakah saat mengajar rekan-rekan merasa tidak tegang/kaku dan suasana kelas tidak tegang pula ?
10. Apakah saat rekan-rekan mengajar tidak ada Trainee yang tertidur atau tdk bertindak di luar harapan/kendalimu ?
11. Sudahkah kita menggunakan keseluruhan bahasa tubuh dengan baik saat mengajar ?

B. POIN MEMAKNAI PENGAJARAN

1. Apakah rekan-rekan juga memberikan contoh/keteladanan pada Trainee tentang materi yang rekan-rekan sampaikan ?
2. Sudahkah rekan-rekan mengaitkan materi yang diajarkan dengan kehidupan Trainee ?
3. Apakah rekan-rekan memberikan pula tips-tips sederhana namun efektif untuk aplikasi materi yang rekan-rekan ajarkan ?
4. Apakah hal-hal yang rekan-rekan sampaikan saat mengajar ada kaitannya dengan profesi Trainee ?



C. POIN PEMBELAJARAN EFEKTIF

1. Apakah rekan-rekan senantiasa melibatkan Trainee untuk menjawab pertanyaan ?
2. Sudahkah Trainee dilibatkan dalam perumusan solusi masalah atau menyimpulkan sesuatu yang berhubungan dengan materi ?
3. Apakah rekan-rekan meminta Trainee untuk senantiasa aktif dan tidak ragu melibatkan dirinya untuk bertanya, menjawab atau sekedar berkomentar ?
4. Apakah rekan-rekan mengarahkan Trainee agar menerapkan informasi yang diberikan untuk merumuskan solusi atas permasalahan yang muncul ?

D. POIN EVALUASI DAN FEEDBACK

1. Apakah rekan-rekan telah menunjukkan atau memberitahukan secara baik (efektif dan tidak menyudutkan) kepada Trainee atas kesalahan atau kekeliruan yang dilakukan mereka ?
2. Sudahkah rekan-rekan memberitahu Trainee seberapa baik mereka mengerjakan tugas atau arahan yang diberikan ?
3. Apakah rekan-rekan telah menerangkan tentang bagaimana Trainee dapat melakukan tugasnya dengan lebih baik ?.

E. POIN MEYAKINKAN KAPABILITAS

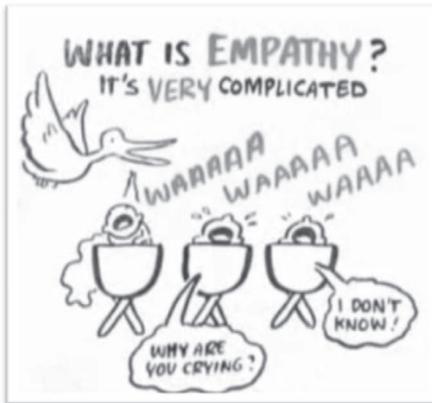
1. Apakah rekan-rekan sering mengontrol atau mencari tahu apakah setiap Trainee belajar ketrampilan dan pengetahuan (Kognitif, Afektif dan Psikomotorik) yang dibutuhkan ?
2. Sudah seringkah rekan-rekan menanyakan apakah Trainee memahami masing-masing pokok bahasan ?

F. POIN EMPATI PADA TRAINEE

1. Apakah rekan-rekan sering mendorong Trainee untuk belajar dengan cara mereka sendiri ?
2. Sudahkah rekan-rekan mengkondisikan keadaan yang memungkinkan Trainee belajar dengan kecepatan yang berbeda sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing dalam

memahami materi ?

3. Apakah rekan-rekan menggunakan metode belajar mengajar yang fleksibel (tidak satu metode atau tidak kaku dan monoton) sehubungan dengan kemampuan Trainee yang beragam ?
4. Sudahkah rekan-rekan menunjukkan pada Trainee (secara implisit maupun eksplisit) bahwa rekan-rekan memperhatikan bahwa Trainee mengerjakan tugas atau arahan dengan baik ?
5. Apakah rekan-rekan mendengarkan dengan baik pertanyaan atau komentar Trainee tentang apa yang rekan-rekan ajarkan ?.
6. Apakah rekan-rekan mengetahui karakter Trainee secara garis besar?
7. Apakah rekan-rekan pernah menanyakan kondisi Trainee saat mengikuti pengajaran yang rekan-rekan berikan ?
8. Apakah rekan-rekan mengetahui apabila ada salah seorang Trainee yang sedang kebingungan, gelisah, sakit ataupun tertidur ?



EVALUASI PELATIHAN

PERLUNYA EVALUASI PELATIHAN

Terusterang untuk pembahasan mengenai evaluasi pelatihan ini materinya agak berat. Sebagian besar menganggap materi ini terlalu teoritis dan

membosankan. Sebenarnya saya juga malas membahasnya. Lieur euy. He.. he. Tapi berhubung materi ini harus dibahas maka nikmati saja ya.

Efektifitas pelatihan merujuk kepada manfaat yang diterima institusi, organisasi, perusahaan atau kelembagaan lain suatu pelatihan. Manfaat bagi trainee mencakup pembelajaran keahlian dan timbulnya perilaku baru yang lebih baik. Manfaat bagi kelembagaan mencakup peningkatan penjualan, produktifitas dan kepuasan pelanggan. Evaluasi pelatihan meliputi hasil pengukuran yang spesifik atau kriteria dalam menentukan manfaat suatu program. Hasil atau kriteria pelatihan merujuk kepada pengukuran yang digunakan kelembagaan dan trainer untuk mengevaluasi program pelatihan. Evaluasi pelatihan merujuk kepada proses pengumpulan hasil yang diperlukan untuk menentukan efektifitas pelatihan yang telah dilakukan. Desain evaluasi mengacu kepada pengumpulan informasi untuk siapa, apa, kapan, dan bagaimana untuk menentukan efektifitas program pelatihan.

Evaluasi pelatihan memberikan sebuah cara untuk memahami investasi yang dihasilkan pelatihan dan menyediakan informasi yang diperlukan untuk memperbaiki pelatihan. Jika perusahaan menerima laba yang tidak mencukupi dengan investasi yang diberikan untuk pelatihan, maka perusahaan akan mengurangi investasinya pada pelatihan atau mencari penyelenggara pelatihan yang lain di luar kelembagaan yang dapat meningkatkan kinerja, produktivitas, kepuasan pelanggan, atau apa pun hasil yang diinginkan perusahaan. Evaluasi pelatihan akan menyiapkan data yang diperlukan untuk menunjukkan bahwa pelatihan tersebut memberikan manfaat.

Evaluasi pelatihan terdiri atas dari evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif merujuk kepada evaluasi yang dilakukan untuk meningkatkan proses pelatihan. Evaluasi formatif akan membantu memastikan bahwa :

1. Program pelatihan dikelola dan dijalankan dengan mulus.
2. Kepuasan trainee atas pelatihan yang diadakan.

Evaluasi ini juga memberikan data bagaimana untuk membuat program yang lebih baik mencakup pengumpulan data kualitatif tentang program. Data kualitatif mencakup opini, keyakinan, dan perasaan tentang program. Informasi ini dikumpulkan melalui kuesioner atau wawancara dengan trainee potensial dan atau manajer yang bertanggung jawab atas pengiriman trainee untuk mengikuti pelatihan.

Mereka diminta untuk mengevaluasi kejelasan bahan pelatihan dan kemudahan penggunaannya. Trainer mengukur kebutuhan waktu program. Hasil dari evaluasi formatif ini, konten pelatihan bisa diubah agar lebih akurat, mudah dipahami, atau lebih memikat. Metode pelatihan bisa disesuaikan untuk meningkatkan hasil pembelajaran.

PILOT TESTING DAN EVALUASI SUMATIF

Pilot Testing merujuk kepada proses peninjauan (preview) program pelatihan dengan trainee dan manajer potensial atau pelanggan (orang yang membayar untuk pengembangan program). Ketika mereka menyelesaikan program, trainee dan manajer ditanya untuk memberikan pendapat mereka berkaitan dengan apakah grafik, video, atau gambar yang digunakan dalam program memberikan kontribusi pada pelatihan.

Evaluasi Sumatif merujuk kepada evaluasi yang dilakukan untuk menentukan sejauh mana trainee telah berubah sebagai hasil dari partisipasi di dalam program pelatihan. Apakah trainee memperoleh pengetahuan, keahlian, sikap, perilaku, atau hasil lain yang diidentifikasi dalam tujuan pelatihan? Evaluasi sumatif juga mencakup pengukuran keuntungan moneter (dikenal juga sebagai *return in investment*) yang diterima kelembagaan dari program pelatihan tersebut. Evaluasi ini umumnya melibatkan pengumpulan data kuantitatif dengan menggunakan tes, skala, atau pengukuran kinerja tujuan seperti volume penjualan, tingkat kecelakaan, tingkat keluhan pelanggan, dan sebagainya.

Dari pembahasan di atas bisa disimpulkan sebagai berikut mengapa program pelatihan harus dievaluasi.

1. Untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pelatihan. Ini mencakup penentuan sejauh mana program pelatihan sesuai dengan tujuan pembelajaran, mutu lingkungan belajar, dan apakah terjadi transfer pelatihan pada tempat kerja.
2. Untuk menilai apakah konten, organisasi, dan administrasi program mencakup jadwal, akomodasi, trainer, dan material memberikan kontribusi pada pelatihan dan penggunaan konten pelatihan di dalam pekerjaan.
3. Untuk mengidentifikasi mana trainee yang paling banyak dan paling sedikit mendapatkan manfaat dari program pelatihan.
4. Untuk mengumpulkan data dalam membantu program pemasaran melalui pengumpulan informasi bagi peserta tentang apakah mereka akan merekomendasikan program pada yang lain, mengapa mereka menghadiri program, dan apakah tingkat kepuasan mereka dengan program yang diadakan.
5. Untuk menentukan keuntungan dan biaya finansial program.
6. Untuk membandingkan biaya dan keuntungan antara investasi pada pelatihan dan non-pelatihan.
7. Untuk membandingkan biaya dan keuntungan program pelatihan yang berbeda dalam memilih program yang terbaik.

RINGKASAN PROSES EVALUASI

Proses evaluasi harus dimulai dengan menentukan kebutuhan pelatihan. Penilaian kebutuhan pelatihan akan membantu mengidentifikasi apa pengetahuan, keahlian, perilaku, atau kemampuan lainnya. Ketika kemampuan yang dipelajari telah diidentifikasi, maka langkah selanjutnya adalah proses untuk mengidentifikasi tujuan pelatihan yang terukur dan spesifik untuk memandu suatu program pelatihan. Semakin terukur dan spesifik tujuan-tujuan ini, semakin mudah dalam mengidentifikasi hasil-hasil yang relevan untuk evaluasi. Berdasarkan tujuan-tujuan pembelajaran,

ukuran hasil desain untuk menilai sejauh mana pembelajaran dan transfer telah terjadi. Ketika hasil-hasil itu diidentifikasi, langkah berikutnya adalah menentukan strategi evaluasi. Faktor-faktor seperti kepakaran, seberapa cepat informasikan diperlukan, potensi perubahan, dan budaya organisasi harus dipertimbangkan dalam memilih suatu desain. Perencanaan dan eksekusi evaluasi meliputi preview program (evaluasi formatif) serta mengumpulkan data hasil pelatihan sesuai dengan desain evaluasi. Hasil evaluasi ini digunakan untuk memodifikasi, memasarkan atau mendapatkan dukungan tambahan bagi program. Berikutnya adalah pengujian masing-masing aspek proses evaluasi dimulai dengan pengembangan ukuran hasil.

HASIL YANG DIGUNAKAN DALAM PROGRAM PELATIHAN

Untuk mengevaluasi program, adalah penting untuk mengidentifikasi bagaimana menentukan efektifitas suatu program. Tabel di bawah ini menunjukkan model kerangka 4 level Kirkpatrick dalam mengategorikan hasil-hasil pelatihan. Keduanya kriteria level 1 dan 2 kembali ke dunia kerja sebenarnya. Kriteria level 3 dan 4 (perilaku dan hasil) mengukur sejauh mana trainee menggunakan konten pelatihan dalam pekerjaannya. Level 3 dan 4 ini digunakan untuk mengukur transfer pelatihan. Hasil ini mencakup sikap, motivasi, dan *return on investment*. Akibatnya, hasil pelatihan bisa dikelompokkan ke dalam 5 kategori, yaitu hasil kognitif, hasil berbasis-keahlian, hasil afeksi, hasil (*result*) dan *return on investment*.

Kriteria Evaluasi Model Kerangka 4 Level Kirkpatrick

Level	Kriteria	Fokus
1	Reaksi	Kepuasan Trainee
2	Pembelajaran	Perolehan pengetahuan, ketrampilan, perubahan perilaku
3	Perilaku	Perbaikan perilaku pada pekerjaan
4	Hasil	Hasil yang dicapai trainee

Hasil yang Digunakan dalam Evaluasi Pelatihan

HASIL	CONTOH	CARA PENGUKURAN	APA YANG DIUKUR
Hasil kognitif	Aturan kinerja	Tes tulis	Perolehan pengetahuan
	Prinsip-prinsip kerja suatu sistem	Sampel kerja	
	Langkah-langkah interview penilaian		
Hasil berbasis ketrampilan	Menggunakan alat kerja	Observasi	Perilaku
	keahlian mendengarkan	Sampel kerja	Keahlian
	Mengoperasikan mesin produksi	Penilaian (rating)	
Hasil afektif	Kepuasan akan pelatihan	Interview	Motivasi
	Keyakinan akan kultur lain	Kelompok fokus	Reaksi pada program
		Survey sikap	Sikap
Hasil Nilai	Angka ketidakhadiran (absenteism)	Observasi	Pembayaran upah
	Angka kecelakaan kerja	Penelusuran data dari sistem infomasi	
	Data Paten	Data kinerja	
Return on investment	Perhitungan dalam Rupiah / Dollar	Identifikasi dan perbandingan	Nilai ekonomis pelatihan

PENILAIAN UNTUK MENGUKUR PERILAKU

I. MENILAI KEPEKAAN

Kemampuan untuk mempersepsikan kebutuhan, kepentingan, dan masalah pribadi orang lain, bijaksana dalam berhubungan dengan orang dari latar belakang yang berbeda, terampil dalam memecahkan masalah/konflik, mampu berhubungan secara efektif dengan orang berkaitan dengan kebutuhan emosional, tahu apa dan kepada siapa informasi harus dikomunikasikan.

Hal-hal yang disoroti diantaranya :

1. Perolehan persepsi, perasaan dan persetujuan dari orang lain?
2. Mengungkapkan pengenalan perasaan, kebutuhan dan persetujuan dari orang lain baik verbal dan non-verbal?
3. Mengambil tindakan sebagai antisipasi efek emosional dari perilaku yang spesifik?
4. Mencerminkan sudut pandang orang lain dengan cara menyatakannya, menerapkan, atau mendukung umpan balik?
5. Mengkomunikasikan semua informasi kepada orang lain yang mereka perlukan untuk melakukan pekerjaan mereka?
6. Mengalihkan konflik yang tidak perlu dengan orang lain dalam situasi yang bermasalah?

II. MENILAI KETEGASAN

Kemampuan untuk mengetahui ketika sebuah keputusan diperlukan dan bertindak dengan cepat. (abaikan kualitas keputusan).

Mengetahui saat suatu keputusan diperlukan dengan cara menentukan hasilnya jika keputusan itu dibuat atau tidak.

Menentukan apa solusi jangka panjang-pendek paling cocok dengan berbagai situasi yang ditemui ditempat belajar atau pelatihan?

Mempertimbangkan keputusan alternatif?

Membuat keputusan dengan tepat dengan data yang tersedia?

Teguh dengan keputusan yang dibuat, bertahan dari tekanan orang lain?

- **HASIL KOGNITIF**

Untuk mengukur hasil ini bisa dilakukan dengan memberikan tes atau pertanyaan-pertanyaan tertulis seputar pengetahuan yang didapat dari materi yang telah diberikan. Biasanya menggunakan lembar Tes Pemahaman Awal (diberikan sebelum materi diajarkan) dan Tes Pemahaman Akhir (diberikan setelah keseluruhan materi diberikan). Hasil dari tes ini bisa disajikan dalam bentuk grafik sehingga diketahui berapa persen peningkatan pemahaman materi yang diserap peserta. Nilai Tes Pemahaman Akhir idealnya lebih baik daripada nilai Tes Pemahaman Akhir.

- **HASIL AFEKTIF**

Hasil afektif mencakup sikap dan motivasi. Salah satu jenis afektif adalah reaksi trainee atas program pelatihan.

Hasil reaksi merujuk kepada persepsi trainee atas program yang mencakup fasilitas, trainee, dan konten. Informasi ini biasanya dikumpulkan pada waktu akhirkesimpulan program. Reaksi sangat berguna dalam mengidentifikasi apa yang ada dalam pikiran trainee berkaitan dengan pelatihan. Pengukuran reaksi dilakukan dengan cara menanyakan tentang lingkungan pelatihan, pengelolaan, dan konten pelatihan, dan karakteristik trainer. *Hasil reaksi* umumnya dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh trainee. Pertanyaannya berupa, misalnya, "seberapa puas anda dengan diadakan pelatihan ini?"; "Apakah Trainer memenuhi harapan anda dalam menyampaikan materi?".

CONTOH UNTUK PENGUKURAN HASIL REAKSI

Bacalah masing-masing pertanyaan di bawah ini. Tunjukkan sejauh mana anda setuju atau tidak setuju dengan masing-masing pertanyaan dengan menggunakan skala di bawah ini.

Skala penilaian :	Sangat setuju	= 1
	Tidak setuju	= 2
	Tidak memilih	= 3
	Setuju	= 4
	Sangat setuju	= 5

1. Keahlian dan pengetahuan di pelatihan ini sangat perlu dipelajari.
2. Fasilitas dan perlengkapan yang disajikan mudah untuk dipelajari.
3. Materi sesuai dengan semua pernyataan tujuan pelatihan.
4. Saya memahami dengan jelas tujuan pelatihan.
5. Materi disampaikan dengan cara yang efektif dalam proses pelatihan.
6. Materi yang saya terima selama pelatihan bermanfaat buat saya.
7. Materi disusun secara logis.
8. Saya merasa nyaman mengajukan pertanyaan kepada instruktur.
9. Instruktur telah mempersiapkan diri dengan baik.
10. Saya belajar banyak dari mengikuti pelatihan ini.
11. apa yang saya pelajari sangat berguna bagi pekerjaan saya.
12. Secara keseluruhan, saya puas dengan pelatihan ini.

- **EVALUASI INSTRUKTUR**

Evaluasi instruktur adalah suatu alat untuk mengukur kesuksesan trainer atau instruktur. Untuk mendesain evaluasi instruktur, anda perlu memastikan bahwa anda telah memasukan semua faktor yang membuat kesuksesan instruktur/Trainer. Kebanyakan evaluasi instruktur memasukan item kemampuan trainer yang berkaitan dengan persiapan, penyampaian, kemampuan untuk memimpin diskusi, mengelola materi dan konten pelatihan, penggunaan alat bantu visual, gaya presentasi, kemampuan dan keinginan menjawab pertanyaan , dan kemampuan untuk menstimulasi minat trainee (peserta pelatihan) atas materi pelatihan. Data evaluasi ini bisa berasal dari manual trainer, program sertifikasi trainer, dan observasi trainer yang sukses.

Indikator hasil afektif lainnya yang dimasukan dalam evaluasi bisa mencakup, misalnya toleransi atas keragaman, motivasi untuk belajar, orientasi jasa pelanggan. Hasil afeksi bisa diukur melalui survei.

- **HASIL NILAI**

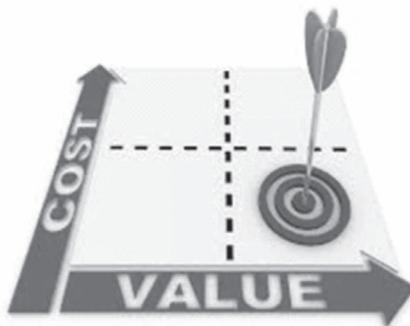
Hasil nilai digunakan untuk menentukan harga program pelatihan bagi perusahaan. Contoh hasil adalah peningkatan produksi dan pengurangan biaya yang berkaitan dengan pergantian karyawan, tingkat kecelakaan, pelayanan pelanggan, kualitas produk, dsb.

RETURN ON INVESTMENT

Return on Investment (ROI) merujuk kepada membandingkan manfaat finansial dari pelatihan dengan biaya yang dihabiskan untuk pelatihan. Dalam kelembagaan semisal Perusahaan maka biaya pelatihan mencakup biaya langsung dan tidak langsung.

Biaya langsung mencakup gaji dan keuntungan bagi semua karyawan yang terlibat dalam pelatihan, termasuk trainee, instruktur, konsultan, dan karyawan yang mendesain program, materi dan suplai program, perlengkapan atau penyewaan kelas dan biaya perjalanan.

Biaya tak langsung tidak berkaitan langsung dengan desain, pengembangan atau penyampaian program pelatihan. Mereka mencakup suplai kantor, fasilitas, perlengkapan yang umum dan pengeluaran lainnya, perjalanan dan pengeluaran yang tidak diperuntukkan untuk satu program, manajemen departemen pelatihan dan gaji staff yang tidak berkaitan dengan salah satu program, gaji tenaga staff pembantu dan administrasi. Manfaat (*benefit*) merujuk kepada nilai yang diperoleh kelembagaan dari program pelatihan.



JENIS-JENIS DESAIN EVALUASI

Berbagai desain evaluasi yang berbeda bisa digunakan untuk mengevaluasi program pelatihan. Tabel berikut ini membandingkan masing-masing desain atas dasar pihak-pihak yang terlibat (trainee, kelompok, pembanding) ketika pengukuran dikumpulkan (pre-training, post training), biaya, durasi waktu evaluasi, dan keunggulan desain dalam menjelaskan hasil evaluasi.

DESAIN	GROUP	PENGUKURAN				
		Pre-Training	Post-Training	Biaya	Waktu	Keunggulan
Post-Test	Trainee	Tidak	Ya	Rendah	Rendah	Rendah
Pre-Test / Post-Test	Trainee	Ya	Ya	Rendah	Rendah	Sedang
Post-Test & Kelompok Pembanding	Trainee	Tidak	Ya	Sedang	Sedang	Tinggi
	Kel. Pembanding					
Pre-Test/Post-test	Trainee	Ya	Ya	Sedang	Sedang	Tinggi
Kelompok Pembanding	Kel. Pembanding					
Solomon 4 Kelompok	Trainee A	Ya	Ya	Tinggi	Tinggi	Tinggi
	Trainee B	Tidak	Ya			
	Pembanding A					
	Pembanding B					

• POST-TEST

Desain post-test merujuk kepada desain evaluasi yang pengumpulan hasilnya hanya setelah pelatihan (post-training). Desain ini bisa diperkuat dengan menambahkan kelompok pembanding. Desain post-test ini cocok ketika trainee diharapkan untuk memiliki tingkat pengetahuan, perilaku, atau hasil yang mirip dengan sebelum pelatihan. Misalnya, tingkat penjualan atau kesadaran untuk menutup penjualan.

- **PRE-TEST/POST-TEST**

Desain Pre-Test/Post-Test merujuk kepada desain evaluasi yang hasilnya dikumpulkan pada sebelum pelatihan (pre-training) dan setelah pelatihan (post-training). Desain ini tidak memiliki kelompok pembanding. Ketiadaan kelompok pembanding ini menyulitkan untuk menyikrkan efek kondisi bisnis atau faktor lain sebagai penjelas atas perubahan. Desain ini kerap digunakan oleh perusahaan yang ingin mengevaluasi program pelatihan tetapi tidak nyaman dengan peniadaan karyawan tertentu atau jika pelatihan hanya ditujukan sebagain kecil karyawan saja.

- **PRE-TEST/POST-TEST DENGAN KELOMPOK PEMBANDING**

Pre-test/post-test dengan kelompok pembanding ini merujuk kepada desain evaluasi yang memasukkan trainee dan sebuah kelompok pembandiing. Pengukuran hasil dikumpulkan baik dari kelompok *pre-training* dan *post-training*. Jika peningkatan lebih besar terjadi pada kelompok training (pelatihan) dibanding kelompok pembanding, maka ini menunjukkan pelatihan memberikan dampak perubahan.

- **SOLOMON 4 KELOMPOK**

Desain Solomon ini mengkombinasikan kelompok pembanding pre-test/post-test, dan desain post-test dan kelompok kontrol. Pada desain ini, sebuah kelompok pelatihan dan kelompok pembanding diukur hasilnya baik sebelum atau setelah pelatihan. Kelompok pelatihan dan kelompok kontrol yang lain diukur setelah pelatihan. Desain ini hampir mengontrol semua ancaman baik validitas dan eksternal. Tabel berikut ini menunjukkan desaian solomon yang digunakan untuk membandingkan efek pelatihan berbasis pembelajaran integratif dan pelatiahn tradisional berbasis perkuliahan pada perencanaan sumber daya manufaktur bagi mereka, dan upaya untuk menguatkan keyakinan merka dan memadukannya dengan pemahaman yang berkembang atas makna perencanaan sumber daya tersebut.

Contoh Desain Solomon 4 Kelompok			
OBJEK	PRE-TEST	TRAINING	POST-TEST
Kelompok 1	Ya	Pembelajaran Integratif	Ya
Kelompok 2	Ya	Tradisional	Ya
Kelompok 3	Tidak	Pembelajaran Integratif	Ya
kelompok 4	Tidak	Tradisional	Ya

PERTIMBANGAN DALAM MEMILIH DESAIN EVALUASI

Perlu rekan-rekan garis bawah bahwa tidak ada satu pun desain evaluasi yang paling tepat. Desain evaluasi yang harus dipilih bisa didasarkan pada berbagai faktor di bawah ini.

FAKTOR	PENGARUH FAKTOR DAN JENIS EVALUASI
POTENSI PERUBAHAN	Bisakah program dimodifikasi ?
KEPENTINGAN	Apakah training yang tidak efektif mempengaruhi layanan pelanggan, pengembangan produk, atau relasi antara karyawan
SKALA	Berapa banyak trinee yang terlibat
TUJUAN PELATIHAN	Apakah training dilakukan untuk pembelajaran, hasil atau keduanya ?
KULTUR ORGANISASI	Apakah demonstrasi merupakan hasil bagian norma dan harapan perusahaan ?
KEPAKARAN	Bisakah studi yang kompleks dianalisis ?
BIAYA	Apakah evaluasi terlalu mahal ?
KERANGKA WAKTU	Kapan kita perlu informasi evaluasi ini ?

Ada berbagai alasan mengapa tidak ada evaluasi yang lebih cocok dibanding dengan memasukkan kelompok pembandingan, melibatkan penugasan random dan pengukuran pre-training dan post-training. Manajer dan Trainer mungkin tidak mau menghabiskan waktu dan

usahanya untuk mengumpulkan hasil pelatihan. Manajer atau trainer mungkin tidak memiliki kepakaran untuk melaksanakan studi evaluasi. Sebuah kelembagaan ataupun perusahaan mungkin memandang training sebagai investasi yang bisa meraih perbaikan keuntungan. Kita harus mempertimbangkan desain evaluasi (pre-test/post-test dengan kelompok pembandingan) jika :

1. Hasil evaluasi bisa digunakan untuk merubah program
2. Program pelatihan berlangsung secara kontinu dan memiliki potensi mempengaruhi banyak karyawan (dan pelanggan)
3. Program pelatihan melibatkan banyak kelas dan trainee dalam jumlah besar
4. Perhitungan biaya pelatihan atas dasar indikator numerik
5. Anda atau orang lain memiliki kepakaran untuk mendesain dan mengevaluasi data yang dikumpulkan dari studi evaluasi
6. Ada waktu yang cukup untuk melaksanakan evaluasi
7. Tidak ada kepentingan dalam mengukur perubahan (pengetahuan, perilaku, keahlian dan sebagainya)

Misalnya jika kita ingin mengukur seberapa jauh keahlian komunikasi karyawan telah berubah sebagai hasil program pelatihan, kita bisa menggunakan desain pre-test/post-test kelompok pembandingan. Trainee harus ditugaskan secara acak dalam kondisi *training* dan *non-training*. Model desain evaluasi ini akan memberi anda tingkat kepercayaan yang tinggi sehingga setiap perubahan keahlian komunikasi merupakan hasil partisipasi dalam program pelatihan. Jenis desain evaluasi ini juga perlu jika anda diminta untuk membandingkan efektivitas dua program pelatihan.

PENAFSIRAN HASIL SKOR

1. PRESENTASE MASING-MASING PERTANYAAN (%)

Misalnya seorang trainer ingin mengevaluasi materi pelatihan dengan memberikan 50 pertanyaan pilihan ganda dengan 3 pilihan (a,b,c).

Jika seorang peserta menjawab benar sebanyak 40 soal, bagaimana penafsiran skornya?

Pembahasan :

Jumlah Soal : 50
Jawaban Benar : 40
Jawaban Salah : 50 – 40 = 10
Jumlah Pilihan Jawaban : 3 (yakni a, b dan c)

LANGKAH PERHITUNGAN :

SKOR TERKOREKSI :

$$\frac{\text{Jawaban benar-jawaban salah}}{\text{Jumlah pilihan jawaban -1}} = \frac{40 - 10}{3 - 1} = 10$$

$$\frac{\text{Jumlah pilihan jawaban}}{\text{Jumlah Soal}} - 1 \times 100\% = \frac{3 - 1}{50} \times 100\% = 4$$

Persentase nilai = (Skor Terkoreksi x Persentase Nilai Skor)
= 10 x 4 = 40%

Jadi persentase nilai peserta tersebut adalah 40%

2. PENGUBAHAN NILAI KASAR

$$\text{PERSENTASE NILAI} = \frac{\text{Nilai Jawaban Benar}}{\text{Total Nilai}} \times 50\% + 50\%$$

Misalnya : Dalam suatu tes, jika seorang peserta menjawab benar semua maka nilainya 50. berapa persentase nilainya, jika seorang peserta memiliki skor jawaban benar 35 ?.

Pembahasan:
= $\frac{35}{50} \times 50\% + 50\% = 85\%$

Jadi persentase nilai peserta tersebut adalah 85%

3. SISTEM RANKING

$$\text{PERSENTASE NILAI} = 100 - \frac{(100 R - 50)}{N}$$

R = Ranking Individu

N = Jumlah Peserta

Peserta	Skor	Ranking
A	43	1
B	40	2
C	38	3
D	32	4
E	28	5
F	26	6
G	25	7
H	21	8
I	18	9
J	17	10
K	12	11
L	9	12
M	7	13
N	6	14
O	4	15

Contoh Sistem Ranking :

Sebanyak 15 peserta pelatihan dievaluasi dengan memberikan tes yang berjumlah 45 soal. Setelah diranking hasilnya adalah :

Pertanyaan : Berapa persentase nilai peserta yang rankingnya pada urutan ke-9 ?

Jawab :

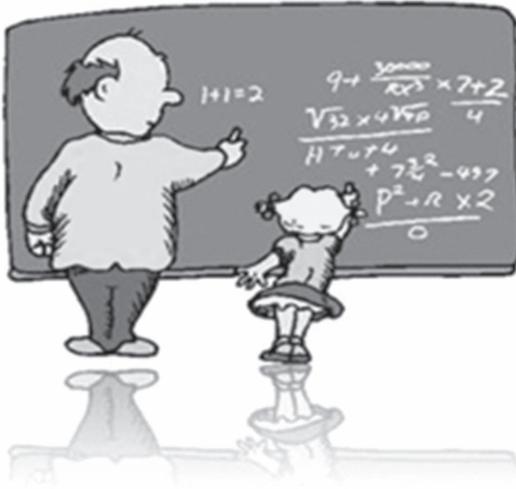
$$\text{PERSENTASE NILAI} = 100 - \frac{(100 R - 50)}{N}$$

Dimana : R = 9; N = 15

Jadi :

$$\begin{aligned} \text{PERSENTASE NILAI} &= 100 - \frac{(100(9) - 50)}{15} \\ &= 100 - \frac{(900 - 50)}{15} = 100 - \frac{850}{15} \\ &= 100 - 56,66 = 43,33 \% \\ &= 43 \% \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Jadi individu yang berada pada ranking ke-9, persentase nilainya adalah **43 %**





BAB XI
HEART TO
HEART

BAB XI

HEART TO HEART

Sebagai penutup bab dalam buku ini perkenankan saya memberi nasehat untuk diri saya pribadi dan untuk anda : adik-adik saya. Semua yang saya tulis dalam buku ini dan apa yang ada dalam “Heart to heart” ini semata-mata saya niatkan untuk semakin memposisikan diri ini di posisi terjerat positif. Meski saya sendiri belum dapat 100 % menjadi seperti apa yang saya tuliskan di bab ini, namun insya Allah saya senantiasa berusaha keras untuk memenuhinya. Yang terpenting bahwa bab ini telah menjerat dan mengubah kehidupan saya. Saya berharap demikian pula denganmu. Sungguh beruntung bisa mengenal kalian. Semoga silaturahmi melalui buku sederhana ini dapat senantiasa terpelihara dalam lindungan dan ridho Allah Ta’ala.

Gersang bumi tanpa hujan. Gersang hati tanpa mahabah. Gersang hidup tanpa karya. Gersang jiwa tanpa iman. Gersang iman tanpa akal. Gersang akal tanpa ilmu. Gersang ilmu tanpa amal. Gersang amal tanpa ikhlas. Adik-adikku, SELAMAT BERJUANG !

Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (generasi yang jelek) yang menyia-nyikan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, maka mereka kelak akan menemui kesesatan.

(Terj.QS. Maryam [19]:59)



HEART TO HEART



- ✦ Milikilah cita-cita dan visi hidup. Cita-cita dan visi hidup akan menentukan tujuan dan perbuatanmu agar senantiasa konsisten disetiap waktu. Memiliki keduanya berarti memudahkan engkau mengatur strategi, menggagas rencana, menentukan sinergi dan

membangun jejaring yang akan memuluskan jalan meraih cita-cita tersebut. Tanpa cita dan visi maka hidupmu akan berjalan tak tentu arah. Engkau hanya akan melakukan pekerjaan/kegiatan yang bersifat jangka pendek dan pergerakanmu akan cenderung pragmatis praktis. Engkau juga dapat terseret arus pergaulan yang tidak baik dan waktu luangmu akan mudah dimanfaatkan orang lain. Hidupmu akan mengalir tak tentu arah. Hidup tak pantas dibiarkan mengalir seperti air, sebab tiap lembaran hidup akan diminta pertanggungjawaban. Tanpa cita-cita engkau akan ragu untuk mengorbankan sesuatu. Tidak ada hal yang pantas dikorbankan bila kita tak memiliki cita-cita. Semua hal akan terasa mahal untuk dikorbankan. Tanpa cita-cita tidak akan ada skala prioritas dalam berkarya. Tanpa cita-cita, perjuangan hidup akan terasa hambar. Jawablah pertanyaan ini, apa yang akan engkau perjuangkan bila engkau tak memiliki cita-cita ?

- ✠ Adikku, waspadailah kemalasan dalam menuntut ilmu. Tentukanlah bagian tertentu dari malam, siang serta waktu luangmu untuk menuntut ilmu. Sesungguhnya tidak ada pengabaian yang lebih buruk daripada mengabaikan hal ini. Peliharalah pengetahuanmu sebagaimana orang kikir memelihara emas dan peraknyanya. Sedangkan pengetahuan dipelihara dengan cara mengamalkannya.

- ✠ Rencanakan masa depanmu. Coba perhatikan dan renungkan kalimat berikut : Lihatlah orang-orang disekelilingmu. Lihatlah orang-orang tua di sekitarmu. Lihatlah anak-anak jalanan di keramaian lalu lintas. Lihatlah pemuda-pemuda tanggung yang menganggur dan menjadi beban orang tuanya. Lihatlah para penggemar yang menukarkan kemuliaan akhiratnya dengan rupiah. Lihatlah para remaja putri berpakaian tapi setengah telanjang sedang menistakan dirinya. Adikku, lihatlah. Saksikan bahwa orang-orang disekelilingmu telah mengajarkan : betapa menderitanya masa depan yang tidak pernah direncanakan.

- ✦ Segera posisikan dirimu di posisi terjerat positif. Jadilah guru, penulis buku, trainer, ustadz, pemimpin, atau posisi lainnya yang positif dan menjerat. Posisi Terjerat Positif akan mengantarkan dan membimbing kalian menjadi pribadi yang lebih baik, lebih positif, bila engkau konsisten dan menyadarinya.
- ✦ Milikilah ketegasan. Hatimu boleh saja lembut, namun terkadang dibutuhkan sikap dan idealisme yang tegas, terutama tegas terhadap keburukan yang menzalimi kita.
- ✦ Usahakan agar tidak menghormati seseorang karena hartanya, karena gelar pendidikannya, karena keturunannya, karena umurnya, pun juga jangan pula karena kekuasaannya. Tapi hormatilah seseorang karena ilmunya, sebab akhlaknya, dan karena ketakwaannya pada Allah ta'ala.
- ✦ Hati-hatilah terhadap kebohongan. Ia lezat bagaikan daging burung, tetapi sebentar kemudian ia membakar siapa yang memakannya. Siapa yang berbohong, hilang air mukanya. Siapa yang buruk budinya akan banyak keresahannya. Memindahkan batu karang didasar laut adalah lebih mudah daripada menjelaskan sesuatu pada insan yang enggan paham lagi menutup hatinya.
- ✦ Adikku, usahakan agar jangan banyak mengeluh. Hari ini pasti akan berlalu. Mengeluh adalah salah satu tanda kurang bersyukurnya kita terhadap hidup dan kondisi sekarang. Cukup maju saja dan melangkahlah ke arah yang positif. Bila banyak aral melintang, jurang menganga, kerikil tajam, tanjakan terjal atau apapun yang menghalangi langkah ini maka sedikitkanlah mengeluh. Walaupun harus mengeluh, cukup berkeluh-kesahlah pada Rabb-mu. Berdoalah agar Allah *tabarakasmuhu* meringankan langkah dan mengangkat beban di pundakmu tersebut. Anggap semua permasalahan adalah ujian yang akan mendewasakanmu. Ujian akan membuatmu lebih kuat dan percaya diri menghadapi hidup ini. Betapapun sulitnya kondisi dan tekanan batin yang kurasakan hari ini, yakinlah bahwa HARI INI

PASTI AKAN BERLALU. Hari ini pasti akan terlewati. Maka jalanilah hari ini dengan sikap terbaik yang kamu punya. Tetap istiqomah Adikku.

✠ Berlatihlah berdagang. Ya, berdaganglah. Berdagang apa saja yang halal dan tidak terlalu memberatkan dirimu (untuk awalan). Sebab berdagang merupakan tuntunan aktifitas Nabi dan Rasul. Selain itu pula, banyak manfaat dan *life lesson* yang bisa engkau peroleh dengan efektif melalui ketrampilan berdagang. Berdagang mengajarkanmu untuk berlaku jujur dan tidak menyembunyikan aib barang dagangan. Ia memberikan pelajaran pengembangan diri dan kemampuan *soft skill education*, diantaranya melatih kemampuan berbicara (*public speaking ability*), kepemimpinan, mengasah keberanian mengambil resiko, menggagas dan mengatur strategi, belajar bersabar dan ikhlas, mengasah manajemen emosi, belajar menerima kegagalan, melatih keuletan, memperluas jejaring, membentuk citra diri, dan sebagainya. Jadi, mulailah berdagang.

Oh iya, mumpung bahas masalah berdagang, nih. Kamu pingin penghasilan tambahan? Uang saku tambahan?. Bingung sebab uang di dompet tinggal selebar doang? Saya siap membantu. Ada beberapa alternatif usaha halal yang bisa kita kerjakan bersama. Berminat? Segera hubungi saya ya. Telpon 081 8500 893 atau email di muhsinbudiono@gmail.com. Terimakasih.

Note : Khusus bagi yang jujur dan serius.

✠ Alangkah bahagianya jika engkau bisa mengenal dan memahami dirimu. Engkau adalah pribadi yang unik. Yang memiliki potensi dan karakter yang unik, yang berbeda dengan rekan-rekanmu yang lain. Engkau tidak sama dengan Salim A. Fillah, Riana Helmi, Muhammad Firmansyah, Raditya Dika, Andrea Hirata atau Nelson Tansu. Pun engkau berbeda dengan Gita gutawa dan Hendi Setiono. Kamu bukan Husein Tabataba'i, tidak mirip Ibnu Zubair, Abdullah bin Ziyad, bukan pula Wirdas bin Habib, apalagi Usamah bin Ziyad. Kamu adalah kamu. Dirimu

tidak akan mampu menjadi 100 % seperti mereka. Yang engkau bisa hanyalah meniru mereka. Meniru semangatnya, meniru keyakinannya terhadap diri sendiri dan Tuhan, meniru strategi suksesnya, meniru kegigihan berkaryanya, meniru keikhlasan dan keberaniannya, dsb. Maka segera tanyakan pada hatimu : Siapakah sesungguhnya diri saya?. "Untuk apa saya hidup? Untuk apa saya diciptakan ? Apa tugas kehidupan saya ?". Tanyakan pada dirimu: Apa potensi diri saya ? Apa hobi dan kesukaan saya ? Apa yang membuat saya merasa tenang dan berharga?. Temukan kelebihan dan kekurangan dirimu. Gali dan asah kelebihanmu. Ketahui batas-batas kemampuanmu. Berlatihlah. Sebab tidak akan celaka orang-orang yang mengetahui batas kemampuan dirinya.

Note : *Salim A. Fillah* (Pakar cinta; Penulis buku 'Nikmatnya Pacaran Setelah Nikah','Gue Never Die' dan 'Agar Bidadari Cemburu Padamu'); *Riana Helmi* (Usia 14 tahun tercatat sebagai mahasiswa kedokteran termuda UGM, Yogyakarta); *Muhammad Firmansyah* (Siswa SMP Islam Athirah Makasar,peraih Medali Perak Olimpiade Fisika SMA tingkat Internasional ke-37 di Singapura). *Raditya Dika* (Penulis Buku 'Cinta Brontosaurus' dan 'Kambing Jantan'); *Andrea Hirata* (Penulis Best Seller Book : Tetralogi 'Laskar Pelangi','Sang Pemimpi', 'Edensor' dan 'Maryamah Karpov'); *Nelson Tansu* (ilmuwan dan profesor termuda asal Indonesia -Usia 25 tahun diangkat menjadi Guru besar- di Amerika Serikat); *Gita gutawa* (Artis muda dan penyanyi); *Hendi Setiono* (Entrepreneur sukses; Pendiri 'Kebab Turki'); *Husein Tabataba'i* (Mukjizat abad 20 asal Iran, Peraih gelar Doktor di usia 7 tahun sebab hapal dan paham Al Qur'an); *Ibnu Zubair* (anak kecil pemberani pada masa Khalifah Umar bin Khaththab), *Abdullah bin Ziyad* (Anak kecil utusan kaum Hijaz di masa Khalifah Umar bin Abdul Azis); *Wirdas bin Habib* (Anak kecil juru bicara orang-orang Arab saat dilanda kekeringan pada masa Pemerintahan Hisyam bin Abdul Malik); *Usamah bin Zaid* (Pemuda yang diangkat menjadi komandan pasukan perang oleh Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam)

❖ Jangan mengkhianati Allah ta'ala dengan menjadi pribadi biasa-biasa saja. Engkau diciptakan dengan komposisi dan kejadian yang rumit. Engkau terlahir ke dunia melalui proses dan manajemen yang luar biasa. Kehadiranmu ke pentas bumi ini bukan sebuah hal

kebetulan. Engkau makhluk luar biasa ciptaan Allah 'azza wa jalla. Lihatlah anggota-anggota tubuhmu. Berapa banyak hal yang bisa dilakukan anggota tubuh itu dengan baik dan sempurna?. Teknologi robot paling canggih sekalipun tidak akan mampu menyamainya. Allah ta'ala telah 'mempersenjatai' diri ini dengan akal dan hati untuk menghadapi kerasnya dunia tempat berpijakmu saat ini. Pun Allah ta'ala telah memberikan nikmatnya iman padamu. Potensi dirimu sangatlah luar biasa. Maka jangan menjadi pribadi yang biasa-biasa saja. Jangan menyiakan segala potensi yang telah diberikan Allah ta'ala. Atau mungkin engkau boleh jadi menjadi pribadi yang biasa-biasa saja. Memiliki kebiasaan sama seperti ratusan juta orang di dunia ini. Namun pastikan bahwa suatu saat nanti kau akan melakukan satu atau beberapa hal yang luar biasa. Yang membuatmu berbeda dengan ratusan juta orang lainnya. Mengkhianati Allah *tabarakasmuhu* tidak hanya dengan melakukan dosa dan keluar dari akidah. Berdiam diri dan tidak memaksimalkan potensi yang kita miliki adalah termasuk usaha berkhianat pada Sang Pencipta.

- ✠ Jadilah orang baik. Camkanlah adikku, bahwa di muka bumi ini sudah tidak ada lagi orang baik. Hanya tersisa 1 (satu) orang baik yang masih hidup di dunia ini. Engkaulah orang baik itu. Ya, kamu. Kamulah orang baik terakhir yang masih tersisa. Jadi bila engkau enggan menjadi orang baik berarti *wasalam*, dunia ini telah kehilangan orang baik. Tanpa engkau menjadi orang baik, dunia ini tak lagi memiliki orang baik.
- ✠ Usahakan agar tidak menyandang gelar orang paling menyesal di hari kiamat nanti.

Orang yang paling menyesal di hari kiamat ialah orang yang ada kesempatan mencari ilmu di dunia, tapi tidak mau mencarinya, dan orang yang mengajari orang lain, namun orang yang diajar itu mendapat faedah (dari ilmunya), sedangkan dia tidak.

❖ Berusahalah melakukan segalanya dengan ikhlas. Bagi para aktifis, mengikhlasakan niat jauh lebih sulit daripada melakukan seluruh aktifitas. Orang ikhlas menyembunyikan kebaikan-kebaikan dirinya sebagaimana ia menyembunyikan keburukan-keburukannya. Ikhlas akan menjadi mudah bila engkau menganggap bahwa ikhlas adalah suatu perbuatan yang mudah. **Jangan pernah merasa berbuat ikhlas.** Seorang ulama salaf mengatakan : *"Ikhlas adalah tidak merasa berbuat ikhlas. Barang siapa masih menyaksikan keikhlasan dalam ikhlasnya, maka keikhlasan tersebut masih membutuhkan keikhlasan lagi."*

❖ Jangan pedulikan omongan negatif orang terhadapmu. Bila kita melakukan kebaikan atau usaha menggapai kesuksesan biasanya selalu ada orang-orang yang meremehkan, menghina bahkan merendahkan upaya kita dengan berkata, **"Jangan muluk-muluk kalau punya cita-cita. Yang realistislah. Orang miskin kok pingin kuliah di luar negeri"**. Atau membuat engkau ragu : **"Sudahlah, jangan kebayang untuk pindah kerjaan apalagi jadi entrepreneur. Memang rejeki yang njamin Allah ta'ala, tapi mikir dong Bung!. Cari kerja sekarang ini susah. Ojo neko-neko. Ingat nasib anak-istri. Ditekuni saja kerja seperti ini. Toh gaji besar, tunjangan terjamin. Jutaan orang juga kerja kayak gini!"**. Atau melemahkan mentalmu : **"Ngapain sih kerja keras. Mendzalimi diri sendiri. Begini saja sudah cukup, toh hasilnya akan sama saja"**. Omongan negatif seperti diatas memang selalu pandai membungkam kita dengan argumentasi yang lumrah bagi kebanyakan orang. Sebab mereka menganggap dirinya adalah pribadi yang biasa-biasa saja. Pribadi *ombyokan* yang dari jaman Kabil-Habil hingga sekarang ini jumlahnya *numplek blek*. Orang-orang yang jiwanya kerdil dan pemikirannya terbatas oleh referensi karakter yang buruk dan terbatas. Pesimis, pragmatis statis, kurang iman, motivasi rendah dan malas berjuang. Orang-orang berjiwa negatif seperti inilah yang akan menjatuhkan semangat dan keyakinanmu. Kamu bukan orang biasa-biasa saja seperti mereka. Engkau adalah hamba Allah *jallat 'azhamatuhu* yang luar biasa. Jangan biarkan mereka

menghentikan langkah kalian. Yakinkan bahwa omongan tersebut hanya perasaan iri dan pernyataan ketidakberdayaan mereka akibat tidak mampu melakukan kebaikan seperti yang kalian lakukan. Jangan terpancing untuk mengurus waktu dan energi spiritual kalian dengan meladeni atau membalas perkataan mereka. Sebab itulah yang mereka inginkan. Mereka berharap besar agar konsentrasimu terpecah, waktumu tersita dan perasaanmu tertekan sehingga engkau menganggap dirimu memang tak mampu dan akhirnya benar-benar mengalami kegagalan. Teruslah berjuang.

✠ Sebaiknya jangan mau menjadi terkenal. Terkenal akan menyita banyak waktumu. Mungkin kita bisa belajar dari perjuangan Aa' Gym untuk tidak lagi menjadi terkenal. Saat telah menjadi terkenal dan banyak kesibukan untuk berceramah ke berbagai penjuru republik ini siapa kira ternyata hidup beliau makin terhimpit. Saat ribuan orang tiap hari bertamu ke tempat tinggal beliau hanya untuk sekedar bersalaman atau berfoto bersama sambil bercengkerama sebentar, siapa sangka ternyata waktu beliau tersita luarbiasa hingga perasaan menjadi tertekan. Kita bisa membayangkan ketika hidup kita seperti itu. Tentunya sangat sedikit –atau tak ada sama sekali- waktu lagi untuk mengantar anak ke sekolah. Sedikit waktu untuk bercengkerama dengan keluarga di teras depan rumah. Hidup senantiasa dikejar-kejar jadwal yang demikian padat. Hingga akhirnya beliau harus menempuh jalan yang dianggap mayoritas orang hal yang tabu. Beliau menikah untuk kedua kalinya. Dan ternyata strategi tersebut berhasil. Orang banyak yang mencemooh dan tidak respek lagi terhadap beliau. Tapi memang itulah yang diinginkan daripada hidup tidak merdeka sebagai robot hayati yang diatur jadwal demikian padat. Sungguh mengagumkan pelajaran ini. Semoga Allah *jallat `azhamatu* memuliakan Aa' Gym. Adikku, menjadi terkenal adalah konsekuensi atas orang-orang yang gemar melakukan kebaikan dengan ikhlas, maka dari itu mintalah selalu pertolongan Allah ta'ala yang akan menyelamatkan kita dari kerugian.

❖ Cepat atau lambat, disadari atau tidak, suatu ketika engkau akan berhadapan dengan kejumudan, letih dan kebosanan. Letih dan capek dalam perjuangan dakwah kebaikan dan perjuangan hidup adalah suatu keniscayaan sekaligus fitrah dari manusia seperti kita. Sehingga bila itu terjadi maka tenanglah dan berbaringlah sejenak. Istirahatkan jiwa, tubuh dan pikiran sementara waktu. Sebaik-baik istirahat adalah sholat penuh kekhusyukan. Camkanlah bila Allah ta'ala ridho terhadap kebaikan-kebaikan yang telah engkau lakukan. Ingatlah bahwa lelah adalah penggugur dosa dan aib-aib diri. Pastikan bahwa keberhasilan (sukses) merupakan kesejukan tersendiri dalam menikmati keletihan. Ia adalah proses menikmati keletihan. Proses menikmati kelelahan perjuangan. Engkau ridho maka Allah *jalla dzikruhu* pun ridho. Selamat menikmati keletihan.

❖ Jangan menyukai tempat-tempat keramaian yang melalaikan dan menimbulkan keinginan/hasrat memiliki sesuatu hingga membuat hati galau dan pikiran bergejolak. Waspadalah terhadap keramaian pasar, taman kota, pusat perbelanjaan, Mall, alun-alun, dan tempat kerumunan lain yang dekatnya engkau cenderung melakukan kegiatan tidak berfaedah positif terhadap hari esok.

*"Setengah dari tanda kesempurnaan Islamnya seseorang adalah meninggalkan urusan yang tidak ada kepentingan (faedah) baginya".
(HR. Tirmidzi)*

❖ Belajarlah ilmu parenting yang mempelajari keterampilan hidup mengenai bagaimana menjadi orangtua yang baik. Sebab suatu saat nanti tanggungjawab untuk menjadi orangtua (membesarkan buah hati menjadi generasi Rabbani yang tangguh) akan dibebankan di pundakmu. Sadarilah bahwa beban tersebut tidaklah mudah dan membutuhkan ilmunya tersendiri.

❖ Berorganisasilah. Banyak pelajaran yang bisa engkau dapatkan dari berorganisasi. Pilihlah organisasi yang baik, tidak sesat dan tidak menjauhkan dirimu dari syariat serta mengingat Allah ta'ala.

✠ Jangan menghabiskan waktumu dengan diperbudak telepon. Baik itu telepon seluler ataupun bukan. Hendaklah jangan tergiur dengan ratusan program SMS dan telepon murah (bahkan gratis) yang ditawarkan melalui gencarnya media iklan. Membunuh waktu berjam-jam untuk bercengkerama melepas rindu hingga kuping panas merupakan hal sia-sia lagi mengebiri produktifitas kita dalam berkarya. Hargailah waktumu. Orang yang menghargai waktu akan lebih mudah menghargai hal-hal yang lainnya. Sungguh, mencari sebuah jarum di antara tumpukan jerami dalam gudang yang gelap adalah jauh lebih mudah daripada menasehati hati yang keras lagi menutup diri.

✠ Waspadalah dengan penyakit dalih (excusitis). Penyakit ini menghampiri setiap orang gagal dengan stadium yang berkelanjutan. Pun ia juga kerap menyerang 'kesehatan jiwa' mayoritas orang yang biasa-biasa saja (rata-rata) namun cenderung disadari. Engkau akan menemukan bahwa semakin berhasil (sukses) seseorang maka semakin berkurang kecenderungannya dalam membuat dalih kegagalan. Orang yang tidak pernah kemana-mana dan tidak memiliki rencana untuk tiba di suatu tempat selalu memiliki setumpuk dalih untuk menjelaskan mengapa. Orang dengan prestasi sedang-sedang saja cepat sekali menjelaskan mengapa mereka belum berhasil, mengapa mereka tidak dapat berhasil, dan mengapa bukan mereka yang berhasil. Bruce Lee bisa saja bersembunyi di balik matanya yang rabun dekat dan kaki kanannya yang lebih pendek lima inci dari kaki kirinya; Roosevelt bisa saja bersembunyi di balik tungkainya yang lumpuh; Truman dapat saja menggunakan dalih "tidak memiliki ijazah sarjana"; Pun Stephen Hawking dapat saja bersembunyi di balik ketidakmampuannya berjalan dan berbicara. Tapi mereka tidak melakukannya. Sebab penyakit dalih akan dapat membawa mereka ke penyakit pikiran dan proses mental yang bertambah buruk. Bayangkan jika kita berantakan mengerjakan sesuatu hal, atau katakan bahwa kita gagal lulus tes masuk perguruan tinggi padahal sesumbar kita tes itu mudah dan kecil. Mau ditaruh dimana muka kita? Kita khawatir

kehilangan kredibilitas atau nama baik kita hingga cenderung mencari-cari alasan untuk tidak dilecehkan. Disaat inilah kita terkena '**penyakit dalih**'. Kita akan beralih bahwa saat itu kita dalam kondisi atau mengalami : kesehatan yang buruk, kondisi tubuh tidak fit, banyak pikiran bercabang, nasib buruk, kesialan pribadi, terlalu muda, terlalu tua, kurang pendidikan, kurang kasih sayang orang tua, tubuh yang cacat, cara orang tua yang salah membesarkan kita, dan berbagai dalih lainnya. Celakanya, segera setelah salah satu dari probabilitas dalih itu cocok untuk digunakan maka kita akan 'hidup' bersamanya dan mengandalkan dalih tersebut untuk menjelaskan pada diri sendiri sekaligus meyakinkan orang lain mengapa ia tidak berhasil atau tidak mengalami kemajuan dalam hidup.

- ❖ Yang muda yang berprestasi. Saatnya anak muda seperti kamu muncul ke permukaan. Saatnya pemuda memimpin dengan semangat dan ide-ide cerdas mereka. Belajar pulalah dari kesalahan orang-orang tua sebelum kita. Jangan terlalu mempedulikan kehadiran orang-orang tua yang pesimis lagi picik melihat engkau yang masih sangat muda mencoba melakukan hal luar biasa. Biarkan mereka mencemooh dan meremehkan, sementara engkau menjawabnya dengan kapabilitas dan prestasi nyata. **Percaya dirilah bahwa engkau mampu.** Sungguh, generasi sahabat dan tabi'in telah memberikan contoh anak-anak muda yang percaya diri dan melakukan hal luar biasa. Sejarah telah mencatat kisah *Ibnu Zubair* yang tidak ragu apalagi minder berargumentasi dengan kepala Negara, khalifah *Umar bin Khatthab*. Saat Umar berlalu di jalanan kota Madinah hendak melewati anak-anak yang sedang bermain. Anak-anak itu *semburat* berlari sebab takut pada Umar yang terkenal dan disegani banyak orang. Hanya Ibnu Zubair yang bergeming dan tidak berlari. "*Mengapa engkau tidak ikut berlari ?*", tanya Umar. Dengan mantap Ibnu Zubair menjawab, "*Aku tidak bersalah, maka tidak perlu lari darimu. Dan jalan ini tidak sempit, maka aku tidak perlu memperluasnya utukmu*". Sungguh jawaban yang luar biasa dari mulut seorang bocah.

Kisah lain juga terjadi saat awal pemerintahan khalifah Umar bin Abdul Azis. Banyak utusan kaum datang dari seluruh penjuru tanah air untuk mengucapkan selamat pada Khalifah. Diantara utusan orang-orang Hijaz, tampilah seorang anak muda yang belum genap berusia 11 tahun mewakili mereka berbicara. Melihat ini, Umar berkata, *"Kembalilah engkau dan suruhlah orang yang lebih tua untuk berbicara"*. Mendengar perkataan sang Khalifah, anak muda ini segera berkata, *"Semoga Allah 'azza wa jalla menguatkan Amirul Mukminin. Seseorang itu tergantung kepada dua hal kecil, yaitu hati dan lisannya. Jika Allah ta'ala memberi lisan yang mampu berbicara dengan hati yang terpelihara kepada seorang hamba, maka hamba ini berhak untuk berbicara. Dan jika yang dipersoalkan Amirul Mukminin adalah usia, maka sudah barang tentu didalam umat ini ada orang yang lebih berhak daripada Engkau untuk memangku jabatan Khalifah ini"*. Umar terkejut sambil terkagum atas jawaban tersebut kemudian mengucap syair : *"Belajarlah. Karena sesungguhnya seseorang itu tidak dilahirkan dalam keadaan pandai. Dan tidak sama orang yang berilmu dan orang yang bodoh. Sesungguhnya pemimpin umat itu, apabila tidak memiliki ilmu. Maka ia adalah kecil, bila berada dalam arena pertemuan-pertemuan"*.

Kita juga mengenal anak kecil bernama Wirdas bin Habib yang menjadi juru bicara orang Arab di masa pemerintahan Hisyam bin Abdul Malik. Saat musim kemarau melanda dusun-dusun Wirdas menghadap Khalifah Hisyam dan berkata, *"Wahai Amirul Mukminin, kami telah tertimpa musibah selama tiga hari berturut-turut. Tahun pertama lemak-lemak mencair, tahun kedua daging-daging habis dimakan, dan tahun ketiga tulang-tulang bersih dari sumsumnya. Sedangkan engkau memiliki kelebihan harta. Jika harta-harta itu milik Allah jalla dzikruhu, maka bagikanlah kepada hamba-hambanya. Jika harta itu milik mereka, atas dasar apa engkau menahannya dari mereka?. Jika harta itu milikmu maka sedekahkanlah pada mereka. Karena sesungguhnya Allah ta'ala memberi balasan pada orang-orang yang memberi sedekah dan tidak akan akan menysia-nyikan pahala orang-orang yang berbuat kebaikan"*. Hisyam lalu berkata, *"Tidak ada alasan yang ditinggalkan anak ini bagi*

kita dalam setiap tahun itu”, Kemudian Hisyam memberikan bantuan pada orang desa 100 dinar dan anak kecil itu menerima seratus ribu dirham. Anak kecil itu menjawab, *”Kembalikanlah bagianku itu pada orang-orang Arab wahai Amirul Mukminin, sebab aku khawatir bagian itu tidak mencukupi kebutuhan mereka”*. Hisyam lalu bertanya lagi, *”Apakah engkau tidak membutuhkan?”*. Wirdas pun menanggapi, *”Aku tidak mempunyai kebutuhan khusus selain kebutuhan untuk seluruh kaum muslimin”*. Lalu anak kecil ini keluar dan ia menjadi orang paling terhormat diantara kaum itu.

Adikku, jangan *minder* ataupun takut dengan usia kalian yang masih muda, sebab sesungguhnya **kekuatan itu diberikan Allah ta’ala ketika engkau masih dalam usia muda**. Jangan sia-siakan masa mudamu dengan hal yang tidak bermanfaat. Sebab masa mudamu takkan terulang. Pergunakan masa muda untuk belajar, bereksperimen dan berkarya yang terbaik untuk bangsa, agama dan kaum muslimin. Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wassalam mengangkat *Yahya bin Aktsam* menjadi hakim di Basrah ketika usianya belum genap dua puluh lima tahun. *Usamah bin Zaid r.a* dipercaya baginda Nabi menjadi komandan pasukan perang ketika berusia kurang dari delapan belas tahun. *Uttab bin Usaid* diamanahi oleh Rasulullah menjaga kota Madinah yang ditinggal perang kaum Muslimin ketika beliau masih berusia dua puluh lima tahun. *Abdullah bin Ziyad* ditunjuk *Khalifah Mu’awiyah* sebagai Gubernur di Kharasan ketika masih berumur dua puluh tiga tahun. *Mu’adz* menjadi Gubernur Yaman ketika usianya belum sampai tiga puluh tahun. Sementara itu *Iyas bin Mu’awiyah* memimpin lebih dari empat ratus ulama dan beberapa tokoh penting lainnya untuk menghadap *Khalifah Al Mahdi* ketika belum genap menginjak usia delapan belas tahun. Dari kesemuanya itu, masihkah kau ragu?. Belum cukupkah nama-nama diatas membakar semangat dan keyakinan?. Yakinlah, bahwa dengan keimanan, ilmu yang mantap, usaha istiqomah dan keikhlasan engkau bisa mendapatkan apa yang engkau inginkan.

- ❖ Jangan mendefinisikan sukses. Sukses merupakan perjalanan dan sebuah proses. Proses yang harus dijalani untuk menuju tujuan yang bermakna bagi pelakunya. Proses menanam, memelihara dan menuai. Menuai, menanam lagi dan memeliharanya. Begitulah siklus tersebut terus bergulir dan berputar. Seseorang merasa dirinya sukses bila telah menghafal 30 juz Al Qur'an. Sementara orang lain merasa dirinya sukses bila telah memiliki perusahaan dan harta milyaran rupiah. Pun ada pula yang mengatakan sukses apabila telah lulus kuliah di luar negeri lalu mendapat pekerjaan prestise yang bergaji besar. Sukses sulit untuk didefinisikan. Sebab ia bergantung pada orientasi pelakunya. Orientasi terbaik adalah orientasi terhadap hari akhir dan kampung akhirat. Jadi rengkuh dan raihlah sukses versi dirimu sendiri. Sesudah itu bersinergilah dengan sukses-sukses lainnya dari orang-orang sekitarmu.

- ❖ Milikilah hati dan perilaku yang lembut. Santunlah berkata dan berperilaku terhadap orang yang memperlakukanmu dengan kasar. Engganlah untuk menjadi pemilik hati yang keras.

- ❖ Jangan pelit terhadap ilmu. Berikanlah materi –softcopy maupun hardcopy- yang telah engkau buat dengan susah payah dengan *seabrek* pengorbanan bila ada yang meminta materi tersebut. Bukankah semakin banyak materi tersebut terduplikasi maka semakin besar pula peluang untuk materi tersebut dibaca dan diambil manfaatnya oleh orang lain ?.

- ❖ Berusahalah berbahagia. "*Kebahagiaan ialah sesuatu yang dapat mengantarkan anda pada kesuksesan (surga)*", demikian menurut Ali bin Abi Thalib. Hal ini memberikan pencerahan bahwa kebahagiaan adalah alat untuk kita meraih kesuksesan. Untuk bisa sukses engkau butuh perasaan bahagia. Agar layak dikatakan sukses engkau harus bahagia. Berarti untuk bisa sukses engkau harus bahagia dahulu (bukan sebaliknya). Kebanyakan orang berpendapat bahwa kita akan bahagia bila telah sukses. Sukses menjadi milyarder, sukses menjadi

direktur, sukses meraih gelar S-3, dsb. Lingkungan dan masyarakat awam sekitar kita masih menganggap kesuksesan adalah bila kita telah mencapai sebuah pencapaian hal yang diakui (dipuji) banyak orang. Inilah permasalahan internal kita. Seyogyanya kita mampu menyadari bahwa perasaan bahagia ialah hal yang lebih penting dan lebih berharga ketimbang sebuah pencapaian. Bayangkan kamu menerima selebar ijazah bertuliskan gelar kesarjanaan tapi lalu berpikir betapa susahnyanya mendapatkan pekerjaan. Bayangan menjadi pengangguran sejati semakin nyata menusuk hati dan mencengkeram pikiran. Bahagiakah kamu?. Engkau memiliki gadget mahal tapi selalu khawatir gadget tersebut dicuri orang atau tergores adikmu yang bermain didekatnya. Bisakah kamu bahagia? Engkau diamanahi jabatan tinggi idamanmu di tempat kerja namun perasaanmu tertekan dan selalu galau kalau-kalau ada rekan kerja yang iri kemudian 'main sikut' menjatuhkanmu. Mampukah kamu bahagia? Engkau memiliki istri berparas cantik dan berakhlak baik, tapi hatimu selalu takut kalau-kalau istri bosan pada wajahmu yang pas-pasan lalu selingkuh dan meninggalkanmu. Bisakah kamu bahagia? Tentu tidak. Karena pada hakikatnya yang kita cari adalah perasaan bahagia. Yang kita inginkan bukan pencapaian akan suatu hal, melainkan perasaan tenang, perasaan gembira, perasaan sejahtera, dan sejenisnya. Dan perasaan itu sejatinya telah melekat pada diri kita. Perasaan itu bermuara pada hati kita. Hati saya dan hatimu. Maka berbahagialah, sebab engkau layak mendapatkannya.

❖ Jangan berganti-ganti nomer *Hand phone*. Sebab hal ini cenderung menunjukkan bahwa engkau adalah orang yang bermasalah dengan hubungan intrapersonal. Pun bisa pula hal ini mengarahkan pendapat bahwa engkau tidak konsisten, menjadi korban perang tarif murah operator selular, sulit dihubungi dan kurang profesional dalam membina hubungan.

❖ Jadilah pribadi multi manfaat. Lakukanlah banyak hal dalam satu hari. Hidup bukan hanya untuk makan, mandi, kerja, sholat, sekolah

dan tidur. Bukan hanya siklus seputar itu. Engkau perlu berdakwah, bersilaturahmi, bersedekah, berzakat, beramal, berkarya abadi (berkarya yang manfaat bagi orang lain), berolahraga, dan sebagainya. Kalau orang lain melakukan 5 hal/pekerjaan dalam satu hari, maka engkau bisa melakukan 2 kali atau bahkan 4 kali lipatnya lebih banyak dalam satu hari. Dengan demikian kualitas hidupmu akan berbeda.

✠ Jadilah penulis. Orang alim mengikat ilmu dengan menuliskannya kemudian menyebarkan atau mengajarkannya. Ia tahu hidupnya dimuka bumi hanya sekedar singgah. Ia sadar keberadaannya nanti akan terhapus dan tergantikan oleh kaum generasi muda yang telah lahir saat ini semasa hidupnya. Ia tidak ingin kehadirannya sia-sia tanpa meninggalkan suatu karya abadi yang manfaat. Karya tersebut adalah manuskrip, adalah tulisan-tulisan tersebar maupun terbukukan yang dapat diambil faedahnya oleh insan yang menelaah dan mau mengkaji. Adik-adikku, jangan hanya pandai bicara. Jangan hanya pintar berkata-kata, banyak omong dan sedikit meneladani. Tumbuhkan budaya menulis dalam dirimu dan lingkunganmu. Sebab kebaikan yang terucap dari lisanmu mudah terlupakan, terhapus oleh desir angin kehidupan. Nasihat yang mengalir dari tutur katamu tak akan seabadi goresan pena yang engkau tulis dalam artikel-artikel majalah dinding, buletin-buletin dakwah, buku ataupun media tulis lainnya. Kehadiran dan keberadaanmu dimuka bumi ini bukanlah sebuah kebetulan ataupun sekedar permainan. Hidup kita haruslah bermanfaat dan bermakna, dimana salah satu jalannya adalah dengan menjadi seorang penulis. Al Ghazali pernah menuturkan nasihat pada kita semua, "Jika engkau bukanlah anak seorang Raja. Bila engkau bukanlah putra seorang Ulama terkenal, Maka jadilah penulis.". Adikku, selamat menulis. Selamat berkarya.

✠ Bila berjanji katakanlah, "Bisa, insya Allah". Bukannya, "Insya Allah, bisa". Sebab yang pertama berarti engkau telah maksimal berusaha yang terbaik namun akhirnya Allah pulalah yang menentukan. Sedang yang kedua cenderung mengutamakan *qadha* Allah *jalla dzikruhu* terlebih

dahulu baru berusaha secara maksimal.

✘ Ada dua kesalahan yang sering dibuat oleh anak muda berkaitan dengan intelegensi atau kecerdasan. Yang pertama, Anak muda seperti kita cenderung meremehkan kekuatan otaknya sendiri. Dan kesalahan yang kedua adalah kita terlalu menganggap hebat kekuatan otak orang lain. Disebabkan oleh dua kesalahan inilah seorang pemuda pada umumnya akan menilai rendah dirinya sendiri. Ia tidak berhasil menghadapi situasi yang menantang atau gagal menyelesaikan amanah suatu pekerjaan karena merasa bahwa untuk itu "dibutuhkan otak yang cerdas". Akan tetapi, kemudian datanglah pemuda lainnya yang tidak begitu peduli terhadap intelegensi (hanya modal nekat, semangat serta kecerdasan yang pas-pasan), dan justru ia yang mendapatkan pekerjaan itu. Pada dasarnya yang terpenting bukanlah berapa banyak intelegensi yang kita miliki, tetapi bagaimana kita menggunakan apa yang benar-benar kita miliki. **Pikiran yang memandu intelegensi kita adalah jauh lebih penting daripada kuantitas kekuatan otak kita.** Hal inilah yang menjadi jawaban mengapa ada pemuda yang biasa-biasa saja (tidak pintar, IQ-nya mungkin hanya 100, bukan lulusan S1 dan berasal dari keluarga miskin) namun ia menjadi sukses dan lebih menonjol dibanding rekan-rekan yang seumur dengannya. **Sebab ia paham benar dengan apa yang dimilikinya dan tidak disibukkan dengan menyesali segala keterbatasan dirinya.** Ia tahu benar akan potensi dan kelebihanannya. Didalam dirinya juga bersemayam ketekunan, antusiasme, optimistis dan sifat kooperatif yang berhasil dimanfaatkannya dengan sangat baik.

✘ Jangan sia-siakan masa mudamu. Sebab ia tidak akan terulang. Sesungguhnya masa muda akan engkau pertanggungjawabkan di akhirat kelak. Jangan habiskan waktu dan masa mudamu dengan berjingkrak-jingkrak di atas panggung hiburan dan pertunjukkan. Berteriak histeria menikmati musik dan tarian yang melalaikan ingatan pada Rabb-mu. *Cangkrukan* yang tak bermanfaat dan tak

kenal waktu hingga larut shubuh. Perhatikan anak-anak muda di sekitarmu yang tak menjaga akhlaknya hingga memperlakukan dirinya dengan rendah. Ia hanya mulia di komunitas mereka yang kecil itu saja. Lihatlah mereka yang begadang di pinggir jalan saat malam minggu tiba. Menjajarkan motor modifikasi penuh bangga lagi riya' sembari tertawa menikmati hangatnya segelas susu kopi. Berjam-jam mendustai diri dengan kebahagiaan semu, mencuci mata di alun-alun atau duduk bersila bersama di taman kota. Bersenang manjakan diri di akhir pekan dengan dalih membunuh waktu, penawar penatnya kerja dan kesuntukan belajar selama seminggu. Itu kah keinginanmu?. Menghabiskan waktu tanpa kenal manfaat waktu. Belum terlambat untuk menghentikan kebiasaan tersebut. Sesungguhnya bukan tulisan ini yang akan mengubah perilaku kita. Tapi ridho Allah ta'ala dan kemauan kitalah yang akan mengubahnya.

"Tidak dapat bergeser kaki seorang hamba pada hari Kiamat,sebelum ia ditanya tentang empat perkara : "Tentang umurnya dalam hal apa ia habiskan?. Tentang masa mudanya,untuk apa ia gunakan?. Tentang hartanya,darimana ia dapatkan dan kemana ia belanjakan?. Dan tentang ilmunya,apakah ia telah mengamalkannya?." (Al Bazzar,Thabrani-At Targhib)

- ✦ Jangan takut bermimpi dan bercita-cita tinggi. Orang-orang seperti saya (mungkin juga kalian) tidak memiliki apa-apa selain akhlak dan mimpi-mimpi besar. Kalau tidak memiliki cita dan mimpi-mimpi, mungkin dari dulu saya sudah mati bunuh diri. Ketahuilah, bahwa antara mimpi dan realitas hanya terpisahkan oleh waktu.
- ✦ Luangkan waktu sejenak untuk bersenang-senang di koridor yang positif. Lakukan *taddabur alam*. Dakilah gunung dan jelajahi hutan sekitarnya, pergilah ke danau, pandanglah pantai berikut ombak lautnya yang mendera batu karang. Bercandalah dengan temanmu. Bermainlah sejenak bersama anak-anak kecil. Pandang dan gendonglah bayi atau balita tetangga. Lihatlah tingkah lakunya,

polos wajah dan jernih bola matanya yang bersih tanpa dosa. Bermain *game* juga tak apa, asal tidak lebih dari 60 menit. Jangan biarkan stress mengungkgung hidupmu. Hal ini bukan berarti engkau munafik dan menyiakan waktu. (Ingat kisah sahabat Nabi bernama Hanzhalah yang merasa takut terhadap sifat Nifak).

- ✦ Upayakan agar tidak terfokus pada membesarkan bilangan pangkat, tetapi fokuslah pada bilangan pokok. Analogi ini sejalan dengan terorema eksponensial (perpangkatan) yang berlaku di postulat Matematika saat kita duduk di bangku SMP dulu. Misalkan $X^Y = A$, maka X adalah bilangan pokok dirimu dan Y adalah bilangan pangkatnya, sedangkan A merupakan bilangan representasi dari nilai dirimu. Bilangan pokok adalah segala sesuatu hal yang engkau miliki di dalam (internal) dirimu. *Inner life skill capability* yang engkau punya dan melekat pada subjek diri. Misalnya : seberapa baik kepribadianmu, seberapa luas wawasanmu, seberapa banyak karya kamu, seberapa dalam skill penguasaan Informasi dan Teknologimu, seberapa baik kemampuanmu menggagas sesuatu, jejaring/kenalan-kenalan kamu, *leadership* kamu, ketakwaanmu, pengalaman terkendali, manajemen emosi, kepercayaan dan keyakinan diri, spiritualitas, kecerdasan intelektual dan kecerdasan romantisme, dan sejenisnya. Sedangkan bilangan pangkat mewakili segala aspek dan material yang melekat pada diri luar (eksternal) dan bersifat menunjang *performance*-mu dalam sementara waktu saja. Contohnya seberapa tampan/cantik wajahmu, seberapa keren pakaian yang kau kenakan, seberapa mewah rumahmu, seberapa mahal mobil yang nongkrong di garasimu, merek arloji, tabungan dan deposito, kecanggihan fitur HP, Laptop kamu, sepatumu, sepeda motor dan sejenisnya. Jadi bagaimana kaitannya dengan $X^Y = A$?. Begini, anggap nilai bilangan pokok (X) dirimu saat ini adalah 1. Jika engkau hanya berupaya membesarkan bilangan pangkat (Y) dengan terfokus pada memiliki HP mahal nan canggih, sibuk keluar-masuk salon kecantikan, facial dan perawatan tubuh, modifikasi kendaraan, belanja pakaian mewah, dan sejenisnya, maka nilai Y-mu memang bertambah banyak, namun nilai dirimu (A) tidak

berubah. Tetap bernilai 1. Bukankah $1^2, 1^5, 1^9$ atau sekalipun 1^{100000} nilainya tetap sama?. Tetap bernilai 1. Berbeda halnya jika engkau membesarkan bilangan pokok terlebih dahulu. Meskipun bilangan pangkat (baca : aksesoris penghias diri) hanya bernilai 3 maka nilai dirimu (A) akan terus bertambah besar jika anda terfokus pada usaha membesarkan bilangan pokok ($2^3 = 8$, maka $3^3 = 27$ dan $4^3 = 64$). Jadi fokuslah pada membesarkan bilangan pokok, insya Allah nilai dirimu akan menjadi bertambah dan lebih baik.

- ✦ Jangan takut gagal. Jangan takut salah. Ada cara paling mudah agar kamu terhindar atau aman dari kegagalan dan kesalahan. Apa resepnya ? Kalau tidak ingin gagal, ya **jangan melakukan apa-apa**. Pasti engkau tidak akan gagal. Tapi camkanlah, justru dengan tidak melakukan apa-apa itulah engkau telah merengkuh kegagalan dan kesalahan terbesar dalam hidupmu.

- ✦ Jangan minder terhadap kondisi keluargamu. Saya tidak peduli apakah kamu berasal dari keluarga berada atau tidak. Pun saya tidak mempersoalkan apakah Ibu-Bapak dan saudara kandungmu adalah orang baik atau orang buruk. Yang penting kamu adalah orang baik. Bahkan seandainya Ibu anda seorang mucikari, Bapakmu seorang penjudi plus pemabuk, kakak kandungmu pecandu narkoba, dan adikmu penderita cacat mental atau idiot, sungguh itu **bukanlah sebuah alasan untuk anda menjadi minder, frustrasi dan tidak percaya diri**. Sebab kamu berbeda dengan mereka. Kamu adalah kamu. Kondisi keluargamu bukanlah cermin apalagi *barrier* bagi perjuangan kesuksesanmu. Ingatlah bahwa keluarga darimana engkau berasal tidaklah sepenting keluarga yang akan engkau bentuk nanti.

- ✦ Bertanggungjawablah 100 % terhadap dirimu. Ini adalah prinsip fundamental bila ingin melangkah dengan lebih optimis dan antusias menuju kesuksesan atau kebahagiaan hidup. Di dunia ini tidak ada orang lain yang bertanggungjawab atas kualitas hidupmu kecuali dirimu sendiri.

"...Kamu tidak memikul tanggung jawab sedikitpun terhadap perbuatan mereka dan merekapun tidak memikul tanggung jawab sedikitpun terhadap perbuatanmu..." (Terj.QS. Al An'am [6] : 52)

- ✦ Jangan bersedih, sebab engkau tidak sendiri. Yakinlah dengan segala perjuangan di atas jalan kebaikan yang telah dilakukan. Mungkin engkau akan menemukan kejumudan, bosan, putus asa, takut gagal, pesimis, ragu, bimbang dan harus berjuang seorang diri. Apapun yang terjadi jangan khawatir nan bersedih hati. Masih banyak rekan-rekan lainnya yang lebih susah dari kita. Yang lebih miskin, lebih menderita, lebih bermasalah, lebih sedikit peluang suksesnya namun mereka tidak kendur dan menyerah begitu saja. Mereka melakukan perlawanan. Mereka berjuang dengan satu keyakinan : "Allah ta'ala beserta kita".

"Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah subhanahu wa ta'ala beserta kita". (Terj.QS. At Taubah [9]:40)

"Sesungguhnya Allah subhanahu wa ta'ala beserta orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat kebaikan." (Terj.QS. An Nahl [16]:128)

- ✦ Kelola waktu dengan bijak. Sebagian orang bijak mengatakan bahwa waktu adalah pedang. Ia akan menusuk dan mencincang diri orang-orang yang lalai memanfaatkannya. Ada pula yang bilang bahwa waktu adalah uang. Hal ini mungkin terlalu berorientasi pada keduniawian. Namun yang jelas waktu sangat berharga bagi seorang manusia. Ia adalah aset yang tak ternilai. Tak mampu di diperbaharui dan semua makhluk pasti memilikinya. *Le temps passe vite* (waktu berlalu dengan cepat) demikian kata seorang Ulama Prancis mengingatkan. Memang benar, cobalah kita rasakan bahwa waktu ini telah kita lalui bertahun-tahun. Detik demi detik seolah berlalu tak terasa. Memunculkan istilah 'tahu-tahu' dalam hidup kita. Dulu kita masih balita, eh *tahu-tahu* sudah masuk TK. Awalnya kita buta, *tahu-tahu* sudah kenal jatuh

cinta. *Tahu-tahu* menginjak remaja, *tahu-tahu* lulus kuliah, *tahu-tahu* kerja, *tahu-tahu* menikah. Dulu masih anak-anak, lha kok sekarang *tahu-tahu* sudah punya anak. *Tahu-tahu* tua, *tahu-tahu* meninggal dunia. Hidup terasa begitu singkat, bahasa kasarnya, *Life is too damn short*. Ah, memang benar, kita terlalu sering menyia-nyiakkan waktu. Seorang sahabat pernah berkata : "*Cinta kasih wanita pujaan yang luput engkau peroleh hari ini, masih dapat engkau harapkan perolehannya esok hari, tetapi waktu yang berlalu saat ini, jangan harap ia akan kembali lagi*".

"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah ta'ala dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)." (Terj. QS. Al Hasyr [59]:18)

✱ Usahakan untuk tidak menyalahkan orang lain atau lingkungan atas kekurangan dan kegagalanmu. Saat ini kita hidup dalam kondisi masyarakat yang jenius berargumentasi dan terbiasa menyalahkan orang lain atau lingkungan daripada melakukan introspeksi atas dirinya sendiri. Kita terbiasa mencari kambing hitam atas segala hal yang menimpa kita. Kalau saat ini kita hidup miskin kita cenderung menyalahkan orang tua kita yang gagal merencanakan masa depan keluarganya. Bila seorang pelajar tidak lulus sekolah atau kuliah, ia akan mengatakan itu disebabkan karena guru atau dosennya yang kaku dan *killer*. Bila terjadi masalah di kantor, seorang pekerja biasanya akan menyalahkan kondisi teman-teman kerja dan atasannya yang dianggap maunya menang sendiri serta tidak kooperatif atau tidak fleksibel pada bawahannya. Kita paling pintar menyalahkan orang lain atau lingkungan untuk menutupi kesalahan atau ketidaksempurnaan kita. Hal ini melelahkan dan akan menjadi kebiasaan yang buruk bagi kita dan lingkungan. Semoga kita terhindar dari hal tersebut.

"Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah ta'ala memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)." (Terj. QS. As Syuura [42]:30)

❖ Berlatihlah bersabar. Sabar adalah menahan kehendak nafsu demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik. Kebajikan dan kedudukan tertinggi dapat diperoleh seseorang karena kesabarannya. Bersabarlah pula terhadap ujian yang menghampiri. Ujian atau cobaan yang dihadapi pada hakikatnya sedikit. (Lihat Terj. QS. Al Baqarah [2]:155). Betapapun besarnya, sejatinya ia sedikit bila dibandingkan imbalan dan ganjaran yang akan diterima. Sedikit, karena ia dapat terjadi dalam bentuk yang lebih besar daripada yang telah terjadi. Bukankah bila terjadi usibah/bencana kita sering mengatakan, "Untung hanya segitu...," atau berkomentar : "Masih mending cuma hidungnya yang patah, wajahnya *ndak* hancur harusnya ia bersyukur". Ia sedikit, disebabkan ujian atau cobaan yang besar adalah kegagalan menghadapi cobaan itu sendiri. Ujian yang diberikan Allah *subhanahu wa ta'ala* kadarnya memang sedikit bila dibanding potensi yang telah dianugerahkan pada manusia. Sebagaimana ujian pada lembaga pendidikan, soal-soal ujian disesuaikan dengan jenjang pendidikan. Semakin tinggi jenjangnya semakin berat bobot soal ujian. Setali tiga uang dengan iman dan keniscayaan ujian. Semakin tinggi tingkatan iman seorang hamba maka niscaya semakin berat pula soal ujian hidup yang diterimanya. Berbahagialah insan yang mendapat ujian lebih berat dibanding orang sekelilingnya, hal ini menandakan iman insan tersebut lebih baik dan Allah ta'ala masih menyayanginya dengan memberikan perhatian melalui ujian. Dan sudah menjadi ketentuan, setiap yang diuji akan lulus bila ia mempersiapkan diri dengan baik dan mengikuti tuntunan yang diajarkan. Dalam konteks ayat diatas, dijelaskan pula bahwa bentuk-bentuk ujian antara lain adalah **sedikit rasa takut**, yakni kegundahan hati menyangkut sesuatu yang buruk atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi. Bentuk berikutnya adalah **sedikit rasa lapar**, yakni keinginan meluap untuk makan sebab perut tak berisi tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan. Adapun bentuk lainnya adalah **kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan**. Bocoran "soal-soal ujian" dari Allah 'azza wa jalla ini merupakan nikmat besar tersendiri, sebab dengan mengetahuinya kita dapat mempersiapkan diri secara mental maupun fisik untuk menghadapinya.

Ujian diperlukan untuk kenaikan tingkat. Sesungguhnya ujian itu sendiri baik. Yang buruk adalah kegagalan dalam menghadapinya. Memang Allah ta'ala tidak menjelaskan kapan, dimana dan dalam bentuk apa ketakutan itu, namun justru disinilah letak ujiannya. Takut menghadapi ujian atau permasalahan hidup merupakan pintu gerbang menuju kegagalan hidup. Pada hakikatnya menghadapi sesuatu yang ditakuti adalah membentengi diri dari gangguannya. Biarkan ia mendatangi kapan saja dan dimana saja, tetapi ketika itu kita telah siap menjawab atau menghadapinya. Sebagai penguat keyakinan, janganlah khawatir makanan tak mencukupi bila kita sedang diuji dalam bentuk rasa lapar. Sebab Allah ta'ala telah memberikan potensi. Bila perut kosong dari makanan, masih ada yang lain dalam tubuh manusia untuk dapat melanjutkan hidupnya. Ia masih memiliki lemak, daging –bahkan bila ini pun telah habis tubuhnya akan mengambil dari tulangnya. Bahkan ia akan tetap hidup walau jantungnya tidak berdebar lagi selama otaknya masih berfungsi. Bukankah mati dalam pandangan dokter bukan dengan terhentinya denyut jantung, melainkan dengan berhentinya fungsi otak.

Lapar bukan merupakan hal yang selalu buruk. Dengan rasa lapar semua makanan (sesederhana apapun) menjadi lezat dimakan. *hungry is the best sauce*, demikian kata saudara kita di Barat sana. Dalam keadaan letih luar biasa, dengan kasur atau bahkan hanya beralas koran bekas tidur menjadi teramat nyenyak rasanya. Ini tentu jika kita mau menyadarinya. Allah ta'ala menyampaikan ujian ini agar tiap diri kita siap menghadapinya, sehingga tubuh dan jiwa terbiasa, tidak makan kecuali jika ia lapar dan bila makan tidak sampai terlalu kenyang (berlebihan). Manusia harus berlatih. Manusia harus berjuang. Sebab hidup adalah pertarungan antara kebaikan dan keburukan, pergulatan antara kebenaran dan kebatilan. Dalam hidup ini kita pasti menghadapi setan dan para pengikutnya. Allah *subhanahu wa ta'ala* memerintahkan kita agar berjuang menghadapinya. Yang perlu dihayati ialah dalam perjuangan tentu saja akan timbul korban, baik dari pihak yang *haq* maupun yang *batil*. Dan ragam dari korban itu

bisa jadi berupa harta, jiwa dan buah-buahan (baik buah dalam arti sebenarnya maupun buah-buahan dalam arti buah dari apa yang dicita-citakan). Tetapi ingatlah bahwa korban itu sedikit, dan inilah yang menjadi motivasi pembakar dalam memperlancar jalannya kehidupan serta mempercepat pencapaian tujuan. Dengan begitu, janganlah menggerutu wahai Adikku. Ujian hanyalah ujian. Ia pertanda bahwa Allah ta'ala masih cinta dan sayang. Pertanda bahwa Allah ta'ala menghendaki kita menjadi lebih bernilai dan bijaksana memetik hikmah. Jadi bersabarlah. *Bersabarlah dan sampaikanlah berita gembira pada orang-orang yang bersabar. Wa Allahu A'lam.*

- ❖ Jangan banyak mendengarkan lagu-lagu yang menjauhkan dirimu dari mengingat Allah *tabaraka wa ta'ala*, memanjakan pesimisme, melemahkan hati dan menganjurkan keburukan. Perhatikan lirik-lirik lagu-lagu cinta maupun lagu melankolis yang biasa kau nyanyikan. Cobalah resapi kata demi kata dan bait demi baitnya. Maknanya kosong dan justru akan melemahkan dirimu. Melemahkan hati dan jiwa sebab ia hanya penghibur sementara yang hakikatnya justru membanting jiwa ke lubang kesedihan tanpa makna.
- ❖ Bertawakallah pada Allah *tabarakasmuhu* dan serahkan semua permasalahan padaNya. Terimalah semua ketentuannya dengan sepenuh hati (setelah ikhtiar maksimal tentunya), berindunglah padaNya dan bergantunglah padaNya, karena sesungguhnya Dia cukup sebagai pelindungmu.
- ❖ Berhati-hatilah terhadap orang-orang yang menafsirkan aturan otentik agama dengan penafsirannya sendiri. Waspadalah terhadap aliran-aliran agama yang menyesatkan. Sebab pergerakan orang-orang tersebut lambat laun menjelma menjadi sebuah jaringan besar. Ia mendapat banyak dukungan dari kalangan yang minder terhadap agamanya sendiri dan 'kurang pandai' memahami agama hingga sepakat mengikuti tafsir sesat dan 'bebas' atas ajaran agama dari orang-orang kreatif tersebut. Sebab syari'at agama tidak membutuhkan

orang-orang yang kreatif. Agama hanya membutuhkan orang-orang yang "*sami'na wa atho'na*". Orang-orang yang mendengar seruan Allah ta'ala dan Rasulnya dan kemudian menaatinya (tidak menafsirkan ulang sesuai pendapat pribadi agar lebih mudah dan sederhana melaksanakannya. Jauh dari tuntunan para Nabi dan sahabat Nabi). Adanya perkataan *all man is born free* merupakan referensi idiom yang tidak benar dan seyogyanya tidak diterjemahkan secara sepihak dengan logika akal sehat. Sebab ketika seseorang menyatakan diri untuk rela dan ikhlas memeluk suatu agama maka secara langsung ia harus tunduk dan rela pula terhadap aturan dan ketentuan yang dibawa oleh agama tersebut. Ia menjadi tidak lagi merdeka sebab aturan-aturan yang mengikatnya sebagai konsekuensi logis akan eksistensi seorang hamba. Namun disinilah letak kebahagiaannya, sebab aturan tersebut berasal dari zat yang Maha Adil, Maha Benar, Maha Bijaksana dan Maha segalanya, maka tidak mungkin aturan baku yang mengatur kehidupan ini akan merugikan manusia. Justru membawa maslahat dan menguntungkan manusia bila ditelaah lebih dalam.

- ✦ Hati-hati terhadap *shut down learning syndrome* atau sindrom kematian belajar. Gejalanya adalah rendah/hilangnya *azam* (kemauan) menuntut ilmu, *ghirah* (semangat) belajar ataupun *curiosity* terhadap keilmuan disekitarnya. Sindrom ini termasuk salah satu penyakit hati yang jarang disadari oleh orang-orang yang sadar. Ia dapat mudah menghampiri orang-orang yang telah terjebak dalam zona nyaman. Zona nyaman biasanya menghinggapi orang-orang lanjut usia yang kebutuhannya telah tercukupi dengan adanya deposito, investasi, kehadiran cucu dan putra-putri yang telah sukses dibesarkannya. Zona ini juga rentan menyelimuti anak muda yang kebutuhan nafsu dunianya telah terjamin total melalui berbagai fasilitas yang didapat cuma-cuma dari orang tuanya yang mampu. Pun ia juga menghampiri seorang miskin yang terlalu sibuk bekerja keras mengumpulkan lembaran uang demi uang untuk menunjang kebutuhan hidupnya. Terjebak pada rutinitas pekerjaan yang metode dan cara kerjanya

telah dikuasainya demikian lama. Berhati-hatilah Adik-adikku

❖ Berhati-hatilah memilih idola. Salah satu kesalahan anak muda seperti kita saat ini adalah salah memilih tokoh idola. Ia lebih memilih idola berupa orang-orang yang sering tampil di televisi, yang cenderung hidup berlebihan, memanjakan hawa nafsu dan bertingkah laku jauh dari tuntunan agama. Sebab idolamu sedikit banyak akan mempengaruhi jalan pikiran, gaya hidup dan kelakuanmu. Idola sejatinya tidak diukur dari ketampanan atau kecantikan rupa. Suara yang merdu dan penampilan mempesona juga bukan indikator kebaikan dalam memilih idola. Idolamu seyogyanya bukan mereka yang berjingkrak-jingkrak diatas panggung-panggung dan perhelatan hiburan. Bukan mereka-mereka yang memamerkan aurat dan berbangga atas harta atau kemewahan di tangannya. Pun bukan pula mereka yang tak pandai menahan nafsu dunia dan berpaling dari ketentuan agama. Bukan pula yang berakhlak buruk dan lalai dari mengingat kematian. Sesungguhnya kematian itu dekat dan datangnya kematian tidak akan menunggu saat engkau siap. Adikku, jangan sampai salah memilih idola.

❖ Jangan selalu menjadi manusia data, namun jadilah manusia daya. Pernahkah kalian mendengar bahwa ilmuwan besar Einsten pernah ditanya ada berapa kaki (sekitar 30 cm) dalam satu mil. Einsten lalu menjawab, "Saya tidak tahu. Mengapa saya harus mengisi otak saya dengan fakta (data) yang dapat saya temukan dalam waktu dua menit di dalam buku acuan standar?". Dari sini, Einsten mengajarkan kita suatu pelajaran berharga. Ia merasa bahwa **lebih penting menggunakan otak kita untuk berpikir dan menggagas sesuatu daripada menggunakannya sebagai gudang fakta (data)**. Sayangnya dalam sistem pendidikan kita, para pelajar dan mahasiswa cenderung dituntut menggunakan otaknya mayoritas untuk menghafal dan mengetahui data-data yang ada (yang sebenarnya tidaklah penting). Kemampuan berpikir untuk memahami dan mengembangkan sesuatu seakan-akan dikedirikan. Keterampilan menggagas dan melahirkan solusi menjadi

terkebiri hingga terbukti bahwa saat ini perguruan tinggi kita menjadi mandul (krisis) akan ide-ide besar (terutama dalam bidang teknologi tepat guna) yang secara solutif seharusnya mampu mensejahterakan rakyat. Wacana lain mengisahkan bahwa suatu ketika Henry Ford pernah bertikai dengan *Chicago Tribune*. Tribune mencemarkan nama Ford dengan menyebutnya Ford Ignoramus (orang yang tidak tahu apa-apa), dan Ford lalu berkata, "Buktikan."

Tribune mengajukan beberapa pertanyaan sepele seperti : "Kapan Perang Revolusioner pecah?", "Siapa Benedict Arnold?", dan pertanyaan lain yang mayoritas tidak dapat dijawab oleh Ford yang kurang mendapat pendidikan formal. Akhirnya ia sangat jengkel dan mengatakan, "Saya tidak tahu jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan itu, tetapi dalam waktu lima menit saya bisa mendapatkan orang yang mampu menjawabnya."

Henry Ford tidak begitu tertarik untuk memenuhi pikirannya dengan informasi. Ia yakin dan tahu bahwa kemampuan untuk mengetahui cara mendapatkan informasi lebih penting daripada menggunakan pikiran sebagai garasi untuk fakta (data).

Berapakah harga seorang manusia data? Ini terjadi dalam ruang tamu rumah saya, ketika saya serius berkutat di depan laptop untuk mengerjakan *finishing* buku ini, saya mendapati kakak saya tengah asyik didepan monitor PC mencoba aplikasi program *Trivia machine*. Ini semacam program games ketangkasan seperti kuis "Who wants to be a millionaire" yang memberikan banyak pertanyaan seputar pengetahuan dan wawasan dari seluruh dunia. Bila menjawab pertanyaan dengan benar kita akan mendapat *score* dan berhak melaju ke level berikutnya (Tiap level terdiri dari beberapa pertanyaan). Sesekali waktu bila Kakak saya kesulitan menjawab, ia lantas bertanya pada saya. Pada awalnya saya tidak begitu mempedulikan sebab khawatir konsentrasi saya akan buku bakal buyar. Tapi setelah beberapa pertanyaan saya agak jengkel juga dan sedikit bersungut

(mungkin mirip seorang gadis yang tengah datang bulan sewot memarahi pacarnya sebab ketangkap basah sedang merayu gadis lain) mengatakan bahwa ia mengganggu konsentrasi saya dalam menulis dan saya memutuskan untuk hijrah ke dalam kamar tidur untuk melanjutkan mengetik disana. Sejenak kemudian saya merenung seandainya ada orang mampu menjawab semua pertanyaan yang ada dalam program tersebut tentunya ia adalah orang yang pintar dan dicari banyak orang. Namun ternyata keesokan harinya rekan kerja di kantor saya menjawab renungan saya tersebut dengan mengatakan kalau orang penghapal data seperti diatas sangat tidak bernilai di kantor ini. "Ah, yang benar, Pak?", kata saya sangsi dengan jawabannya. Sejenak kemudian ia menjelaskan bahwa jika orang tersebut bekerja disini, maka perusahaan ini akan membayarnya tidak lebih dari 1 juta rupiah. "Heh, cuma 1 juta rupiah per bulan.," batin saya protes, saya harap ia salah ucap. "Bukan, bukan per bulan. Juga bukan perminggu. Tapi untuk seumur hidupnya !", balas rekan saya ini. Saya terperanjat. Untungnya rekan saya cepat menjelaskan bahwa ia menilai bahwa 'si Ahli' itu hanya mampu menghapal. Ia sulit untuk berpikir. Ia hanya ensiklopedi berjalan. Dan untuk membeli 1 set ensiklopedi yang bagus dibutuhkan tidak lebih dari 1 juta rupiah. Apalagi kalau memanfaatkan ensiklopedi online yang bisa didownload gratis tanpa biaya sepeserpun dari internet (misal melalui Wikipedia online). Bisa-bisa 'si Ahli data' tersebut harganya bisa menjadi nol rupiah.

❖ Kemudian rekan saya ini berkoar, "Yang diinginkan sekeliling kita ini –termasuk keinginan perusahaan ini-, adalah orang yang mampu memecahkan masalah. Memikirkan gagasan dan memberi solusi konkret. Kita memerlukan orang yang mampu bermimpi dan mengembangkan mimpi tersebut menjadi berdaya dalam aplikasi praktis di dunia nyata. Kita membutuhkan "manusia daya". Manusia daya dapat menghasilkan karya dan materi (profit), manusia data tidak.

❖ Waspadalah terhadap meremehkan orang yang lebih muda darimu. Sebab seorang bijak pernah berkata, "A man that young in years

maybe old in hours, if he has lost no time'. Banyak anak-anak muda yang telah memperlihatkan prestasi, pengalaman dan kompetensi yang tidak kalah bahkan jauh lebih baik dari orang-orang yang lebih tua. Persoalan hal ini hanya dalam permasalahan memanfaatkan waktu dengan bijak dan baik. Seseorang yang 'muda' dalam hal usia bisa jadi ia 'tua' dalam hal waktu jika ia pandai mengelola waktu yang dimilikinya.

- ✦ Milikilah keberanian. Sebab tanpa keberanian hampir bisa dipastikan hidup akan jumud dan tak lagi menggairahkan. Bayangkan bila engkau ingin memulai berwirausaha atau berdagang sesuatu. Engkau telah memiliki rencana yang baik, *human resources* yang handal, jejaring yang luas, modal besar, tempat usaha yang strategis dan kekasih yang mendukung. Meski memiliki itu semua engkau tetap tidak akan memulai usaha bila tidak memiliki keberanian. Keberanian memulai usaha, keberanian untuk mengambil resiko, keberanian untuk gagal, berani mengalami kebangkrutan, berani mempertaruhkan masa depan, berani malu, berani dihujat, berani kehilangan modal, dsb adalah harta jiwa yang harus dimiliki untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik.
- ✦ Ketahuilah, bahwa engkau bukan satu-satunya orang yang mendapat ujian. Di dunia ini tidak seorangpun yang lepas dari kesedihan, dan tidak seorangpun luput dari kesulitan. Berbahagialah, sebab kesulitan akan membuka pendengaran dan penglihatan, menghidupkan hati, mendewasakan jiwa, mengingatkan hamba dan menambah pahala.
- ✦ Perkataan jelek, ungkapan keji, cacian dan cercaan orang-orang yang dengki kepadamu adalah setara dengan nilai dirimu. Itu semua hanya akan menyakiti pelakunya, bukan diri kalian. Jadi jangan khawatir dan berbanggalah, sebab kini engkau menjadi bahan omongan dan seorang yang penting.
- ✦ Tanamkan dalam keyakinanmu bahwa siapa saja yang menjalin

komunikasi denganmu tidaklah terlepas dari cela, baik itu saudara, kawan, guru, rekan kerja, istri, anak maupun kerabat. Karenanya persiapkan dirimu untuk menerima semua itu.

- ❖ Bercakap-cakaplah dengan buku. Buku adalah kawan yang paling baik dan tak pernah mengeluh. Berbicaralah pada buku, bersahabatlah dengan ilmu, dan bertemanlah dengan pengetahuan.
- ❖ Berhati-hatilah dengan sikap sering berganti-ganti pekerjaan, profesi dan spesialisasi. Sikap demikian akan menunjukkan bahwa engkau tidak pernah sukses dalam hal apapun.
- ❖ Adikku, jangan menjadi peminta-minta.

"Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung." (Terj.QS. Al Jumu'ah [62]:10)

Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam menghapus pemikiran yang menganggap hina orang yang bekerja keras, beliau mengajarkan para Sahabat agar menjaga diri dengan cara bekerja, dengan pekerjaan model apapun asalkan masih dalam bingkai syariat. Seseorang akan merengkuh kehinaan dan kerendahan diri bila ia menggantungkan dirinya pada bantuan serta belas kasihan orang lain. Jangan menggantungkan diri pada sedekah atau bantuan orang lain sementara sebenarnya kita memiliki kemampuan untuk mencukupi kebutuhan kita, keluarga dan tanggungan hidup kita. Suatu hal yang sangat ditentang oleh agama fitrah (Islam) ini adalah meminta-minta kepada orang lain bukan karena kondisi darurat.

Kaum muslim bukanlah tawanan masjid, bukan petapa di gua-gua dan bukan pula rahib yang mendiami biara-biara. Orang-orang muslim adalah pedagang dan pekerja yang giat. Keistimewaan mereka adalah kesibukan dunianya tidak melalaikan dari menunaikan kewajiban agamanya.

✦ Jangan punya mental meminta-minta dan merepotkan orang lain. Seorang pendakwah bila menerima dua undangan dalam waktu sama untuk berdakwah maka ia melihat terlebih dahulu siapa pihak yang mengundangnya. Bila yang mengundang adalah orang berada dan orang tidak berada (miskin) maka ia lebih memilih memenuhi undangan dari orang berada daripada berdakwah di tempat orang yang tidak berada. Asumsinya honor (uang pengganti transport) dari orang kaya biasanya lebih besar daripada dari orang miskin. Inilah mental peminta-minta. Seseorang mengadakan pesta hajatan sunatan putranya dengan menggelar pertunjukkan wayang, qasidahan dan orkes kampung lengkap dengan artis semi telanjangnya kemudian mengharap uang 'angpaw' dari ribuan orang yang diundangnya, maka perilaku ini bisa dikategorikan mental peminta-minta. Hajatan ini akan masuk dalam koridor mental merepotkan orang lain bila acara perayaan tersebut juga menutup jalan umum atau jalan kampung yang notabene adalah fasilitas vital bagi penggunanya (masyarakat). Begitu pula dengan pesta pernikahan yang telah bermetamorfosis menjadi bisnis terselubung dengan mengharap keuntungan melalui 'angpaw' atau dalam bahasa jawa disebut "Uang buwuh" yang harus lebih besar ketimbang uang pengeluaran untuk perhelatan pestanya. "Pernikahan bisnis" penuh kalkulasi yang pada akhirnya memusingkan pikiran para pelakunya. **Jadi bila nanti kamu sunatan atau menikah perhatikan baik-baik permasalahan mental peminta-minta ini.** Jangan terjebak pada pola perayaan. **Yang kita utamakan adalah peringatannya, bukan perayaannya.** Peringatan dapat dilakukan dengan sederhana namun bersahaja dan keridhoan Allah *tabarakasmuhu* mendampinginya. Sungguh, kehadiran dan doa kebaikan orang-orang yang engkau undang jauh lebih bermanfaat, jauh lebih bermakna dan cukup bagi anda ketimbang uang dalam amplop yang tidak kekal keberadaannya. Mental ini mungkin telah menghinggapinya diri kita dan telah menjadi bagian dari budaya yang mengakar di masyarakat kita. Tak tahu siapa yang memulai. Hanya saja masyarakat kita terlanjur menganggap hal ini adalah sebuah hal biasa bahkan mengandung kebaikan yang tersembunyi. Memang, melukis

diatas kanvas air terasa jauh lebih mudah daripada menjelaskan sesuatu pada insan yang enggan paham lagi tertutup hatinya. Wa Allahu A'lam.

- ❖ Peliharalah motivasi. Sesungguhnya motivasi itu berhubungan dengan iman dan keyakinanmu terhadap Allah Ta 'ala. Motivasi yang kekal (hakiki) bersandar pada zat yang kekal (hakiki) pula. Maka peliharalah imanmu niscaya terjaga pula motivasimu.
- ❖ Jagalah pandanganmu. Melihat kepada hal yang diharamkan hanya akan menumbuhkan kesedihan, kegundahan, gelisah dan luka dalam hati.
- ❖ Engkau boleh kehilangan kekayaan dan segala-galanya di bumi yang sementara ini. Tapi jangan pernah sampai kehilangan iman dan akidah. Sebab kehilangan keduanya adalah kehancuran insan dalam kehidupan ini.
- ❖ Bayangkan hal paling pahit ketika engkau merasa takut menghadapi suatu masalah. Setelah itu siapkan diri untuk menerimanya. Dengan begitu engkau akan merasa lebih tenang dan dekat pada kemudahan. Jika tali telah menegang kencang, itu tandanya akan terputus. Jika malam telah sangat pekat maka kegelapan itu akan segera berlalu. Jika sebuah masalah sudah sangat menghimpit itu tandanya akan segera muncul jalan keluar. Sesungguhnya satu kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan.
- ❖ Sepotong ubi kayu dengan jaminan kesehatan dan keamanan, akan lebih terasa lezat daripada sepiring *brownies* coklat dengan cengkeraman perasaan takut dan bersalah. Gubuk reyot dengan segala keburukan yang ditutupi Allah ta'ala akan terasa lebih nyaman daripada istana megah yang dipenuhi fitnah.
- ❖ Tanda kebodohan itu adalah menyia-nyiakan waktu, menunda-nunda

taubat, bergantung pada orang lain, durhaka pada orang tua, enggan mengingat Allah *tabarakasmuhu*, tidak amanah dan menyebarkan rahasia/aib orang lain.

- ✘ Usahakan agar jangan pacaran. Mungkin engkau ragu atau tertawa membaca nasihat ini. Tapi tidak mengapa, saya sadar betul kalau anggapanmu mungkin sebenarnya masalah ini tidak perlu di sampaikan di sini. Namun melihat kenyataan yang ada sekarang, saya cukup terusik dengan hal ini. Banyak anak dan orangtua yang menganggap bahwa pacaran adalah hal biasa dan merupakan jalan terbaik untuk saling mengenal lawan jenis. Pacaran juga dikatakan membawa manfaat positif untuk memacu semangat belajar, semangat berprestasi, latihan mengenal emosi, mengendalikan nafsu, menyalurkan cinta, dan seabrek manfaat positif lainnya. Saya tidak mau mendebatkan masalah tersebut. Yang jelas, saya hanya menyarankan sebaiknya engkau jangan pacaran. Meski saya sadar kalau pacaran adalah kebutuhan biologis yang mungkin harus ditempuh oleh kalian, namun percayalah bahwa mudharatnya jauh lebih banyak ketimbang manfaatnya. Pacaran menunjukkan kelemahanmu dalam menahan hawa nafsu, menunjukkan ketidakberdayaanmu menjalani masa puber tanpa bantuan orang lain, memperlihatkan manajemen cinta yang buruk serta membuktikan betapa galaunya kontrol emosi dan penyaluran hasrat yang engkau ambil. Lihatlah, di sekelilingmu masih banyak hal yang membutuhkan curahan waktumu, kasih sayang dan perhatianmu. Tengok kehidupan anak jalanan, korban bencana alam, anak yatim piatu, tetangga yang miskin dan saudara yang kesusahan disekitar kita. Kasih sayang, perhatian dan empatimu bukan untuk satu orang kekasihmu saja. Disisi lain pacaran rentan menyeretmu dalam kondisi hati yang labil dan memberikan peluang besar untuk melakukan kemaksiatan. Memberi kesempatan untuk berbuat zina-zina kecil yang tanpa disadari sekejap kemudian membanting tubuhmu dalam lubang kehinaan sebenarnya. Percayalah, ada cara yang lebih baik dan islami dalam mengenal lawan jenis untuk dinikahi (bukan untuk bersenang-senang) ketimbang menempuh jalan pacaran.

"Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk. (Terj.QS. Al Israa' [17]:32)

"Sungguh ditusuknya kepala salah seorang dari kalian dengan jarum dari besi lebih baik baginya daripada ia menyentuh wanita yang tidak halal baginya". HR. Ath Thabrani dalam Shahihul Jami'/4921

Dari Aisyah Radhiallahu 'Anha : "Dan demi Allah, sungguh tangan Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam. Tidak (pernah) menyentuh tangan perempuan sama sekali, tetapi beliau memba'i'at mereka dengan perkataan." HR. Muslim, 3/1489

✚ Mulailah mendakwahkan kebaikan. Imam Syafi'i pernah menasehati pemuda seperti kita dalam antalogi puisinya : ***"Barangsiapa pada waktu mudanya tidak melakukan dakwah, maka hendaklah ditakbirkan empat kali karena ia telah wafat. Dan hakikat seorang pemuda –demi Allah ta'ala- hanya dengan keilmuan dan ketakwaan. Maka jika ia tidak memiliki keduanya, janganlah kamu anggap sebagai pemuda."***

Salah satu penyebab kemunduran umat adalah merebaknya keengganan mendakwahkan kebaikan dalam bagian terkecil dari umat tersebut. **Bagian terkecil itu adalah kamu.** Penekanan disini adalah mendakwahkan kebaikan, bukan terbatas pada mendakwahkan agama. Mendakwahkan kebaikan tidak harus menyampaikan hal yang berkaitan dengan agama, tetapi mendakwahkan agama sudah tentu membahas hal kebaikan. Sehingga untuk berdakwah, engkau tidak perlu menunggu hapal seluruh ayat-ayat kitab suci atau hadits-hadits shahih yang ada. Tidak perlu harus menyangang gelar sarjana agama atau menunggu fasih berbahasa arab. Sebagai awalan melangkah, mendakwahkan kebaikan sudah lebih dari cukup.

Cobalah tengok QS. Fushilat: 33;QS. Adz-Dzariyat : 55;QS. Thaha : 132;

QS.Luqman : 17; QS.Ali Imran : 104 dan 110; QS. An-Nisa : 114).

Dari Abu Sa'id Al Khudri. Berkata, "Aku mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam. Bersabda, "Barangsiapa melihat kemungkaran dilakukan di hadapannya, maka cegahlah dengan tangannya (bisa berarti tangan sebenarnya, kekuasaan atau jabatannya). Jika tidak mampu, maka dengan lidahnya. Jika tidak mampu maka bencilah dengan hatinya. Dan itu adalah selemah-lemahnya iman." (HR. Muslim, Tirmidzi, Ibnu Majah, Nasa'i – At Targhib).

✠ Jangan mengadu nasib. Hendaklah rekan-rekan enggan tertipu dengan bujukan undian-undian berhadiah yang menjanjikan perolehan hadiah yang menyilaukan mata. Segala hal yang berhubungan dengan mengadu nasib dan keberuntungan saat ini telah mencengkeramkan kuku tajamnya dalam napas kehidupan kita. Ia telah sukses berganti-ganti wajah dan bentuk untuk mengelabui agar kita terjerumus tanpa terasa telah terjerumus. Judi, taruhan, undian, ramalan nasib, adu keberuntungan, dan sejenisnya di masa kini telah bermetamorfosis menjadi bentuk-bentuk permainan, program SMS berhadiah, undian jalan sehat, tebak angka, tebak pemenang pertandingan, door prize donor darah, dan sebagainya. Secara bertahap dan pasti ia menjadi hal yang akan anda anggap lumrah hingga mengakar dalam pola kebiasaan masyarakat sekeliling kita. Yakinkan adikku, sedikit rizki yang kamu peroleh melalui jalan bekerja dan membanting tulang adalah jauh lebih baik daripada rizki yang didapat dengan jalan mengundi nasib atau keberuntungan. Tetapi pada akhirnya semua berpulang padamu. Bisa jadi menggali terowongan menembus gunung adalah lebih mudah daripada menjelaskan sesuatu pada pemuda yang enggan paham lagi menutup hatinya.

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. (Terj. QS. Al Maa'idah [5]:90)

- ❖ Belajar dan renguahlah kemampuan berbahasa. Kemampuan berbahasa merupakan hal yang mutlak diperlukan dimasa sekarang maupun yang akan datang. Dengan penguasaan bahasa dan komunikasi yang baik, engkau mampu mempengaruhi orang dan keadaan sekitar dengan mantap. Mencerahkan gagasan dan berbagi ide/pendapat dengan baik. Berdakwah dengan baik serta mengarahkan sesuatu dengan bahasa yang tepat, lembut, bijak dan terarah.
- ❖ Jangan malu mengambil hikmah dan belajar dari anak kecil. Suatu saat Abu Hanifah melihat seorang anak kecil bermain dengan tanah, lalu ia berkata pada anak kecil itu, "Jangan jatuhkan dirimu diatas tanah," tapi anak kecil itu malah berkata, "Jangan sampai engkau terjatuh, sebab jatuhnya orang alim adalah runtuhnya alam." Mendengar perkataan itu, Imam Abu Hanifah terperanjat. Sebulan setelah kejadian itu ia sama sekali tidak mengeluarkan fatwa, kecuali setelah berdialog bersama murid-muridnya selama sebulan penuh. (Al-Inshat al-In'ikasyi, 34)
- ❖ Saya mengulangi nasihat ini untuk kedua kalinya. Usahakan untuk tidak banyak mengeluh. Terlebih mengeluh kepada manusia. Mengeluh pada manusia sedikit banyak hanya akan menambah permasalahan yang ada, mengeluh pada Allah (dalam sholat) akan membuahkan ketentraman dan solusi yang tidak terduga datangnya. Mengeluh merupakan fitrah, mengeluh itu manusiawi, namun usahakan untuk tidak banyak mengeluh (Lihat QS. Al Ma'aarij [70]:19-23)
- ❖ Langgengkan silaturahmi. Bila didasari dengan ikhlas dan kebaikan silaturahmi akan membuka pintu rizki lebar-lebar, menghapuskan dosa dan syak wasangka, mengobati kerinduan, memperpanjang umur dan menambah ilmu.
- ❖ Ini adalah nasihat Lukmanul Hakim. Belakngilah dunia. Sejak engkau tiba di pentas bumi, sejak itu pula engkau telah membelakanginya dan telah menghadap akhirat. Ketahui dan camkanlah bahwa negeri yang engkau hadapi lebih dekat daripada apa yang engkau belakangi.

Dunia adalah samudera yang sangat dalam. Banyak orang yang telah tenggelam. Banyak bahtera yang telah karam. Karena itu jadikanlah bahteramumu mengarunginya adalah ketakwaan, muatannya adalah iman, layarnya adalah tawakal. Semoga dengan demikian engkau selamat. Ketahuilah jika engkau selamat, maka itu adalah karena rahmat Allah *jallat `azhamatuhu*. Dan jika engkau binasa, maka itu karena dosa dan kelalaianmu sendiri. (Nasihat Lukmanul Hakim).

❖ Lawanlah takdir dengan takdir. Bukan berarti melawan ketentuan Allah ta'ala dan bukanlah harus tidak percaya pada takdir Allah tabaraka wa ta'ala. Justru kita harus lebih dari sekedar percaya, kita harus yakin (beriman) pada takdir Allah ta'ala. Permasalahannya kita tidak pernah tahu ataupun diberitahu takdir Allah ta'ala itu apa dan takdir yang bagaimana yang akan menimpa kita. Oleh sebab itu kita harus "memaksa diri" sekaligus mengikhlasakannya dengan berusaha secara maksimal terlebih dahulu untuk meraih kesuksesan hidup. Abdul Qadir Jaelani pernah berkata, *"Manusia apabila telah sampai pada qadha dan qadar, mereka berhenti dan diam, kecuali aku. Karena terbuka untuk suatu lubang di dalamnya, lalu aku lawan qadar kebenaran dengan kebenaran untuk kebenaran. Seorang tokoh adalah orang yang melawan qadar bukan orang yang cuma pasrah kepada qadar"*.

❖ Ketika membahas melawan takdir Ibnu Qayyim memberikan pandangan, *"Tidak terwujudkan kepentingan hidup manusia kecuali dengan menolak sebagian takdir dengan sebagiannya. Apalagi dengan kehidupan akhirat manusia?. Allah ta'ala memerintahkan agar kejelekan yang merupakan takdir-Nya ditolak dengan kebaikan, yang juga termasuk takdirnya. Misalnya orang yang lapar yang merupakan takdirNya, diperintahkan agar ditolak dengan makan, yang juga merupakan takdirNya. Ketika orang menyerah pada takdir lapar padahal ia mampu untuk menolaknya dengan takdir makan, hingga ia mati, maka ia mati dalam kemaksiatan"*.

❖ Hidup bukanlah keadaan darurat. Suatu ketika saya melihat ada seorang mahasiswa (semoga bukan Anak ITS) yang menaiki motor sambil membonceng kawannya yang ceking. Sekilas tampak biasa, namun bila diperhatikan anak muda ini, melakukan banyak hal. Ia menjawab panggilan Ponselnya (pakai headset) dan memegang rokoknya yang menyala di tangan kanan sambil mengemudikan setang motor, sementara tangan kirinya memegang brosur katalog harga dan *notebook specification* (mungkin dari pameran komputer di Hytech Mall). Ditambah lagi kedua kakinya (disela-sela paha) mengapit sebuah helm teropong keren mirip *gebetannya* pembalap Rossi. Sesekali ia pun berbincang dengan kawan dibelakangnya. Sambil tercengang saya berkata : "Mantaap!". Sungguh sempurna. Entah kata apalagi yang paling tepat untuk menggambarkan kegilaan hiruk-pikuk pemuda kita di jaman serba *nyeleneh* ini. Ia melakukan sekitar 6 pekerjaan sekaligus (Mengemudi, merokok, menjawab panggilan HP, membaca brosur, mengapit helm, membonceng dan berbincang dengan kawan). Pertanyaannya adalah seberapa sering kita berusaha melakukan lebih dari satu pekerjaan sekaligus? Sangatlah sulit bahkan tidak mungkin untuk berorientasi saat-sekarang bila kita melakukan banyak hal sekaligus. Bisa jadi pula kita kehilangan banyak potensial kegembiraan dari hal-hal yang kita lakukan sehingga menjadi tidak konsentrasi dan juga kurang efektif. Adikku, sebisa mungkin jangan tampil dengan keadaan kacau dihadapan orang lain. Hindari melakukan 3-4 pekerjaan sekaligus dalam waktu yang bersamaan. *Enjoy your self...*

❖ Ketahuilah tentang "kenikmatan pasca". Kenikmatan jenis ini berhubungan dengan kecerdasan menunda kepuasan yang dimiliki seseorang. Pada prinsip yang teramat fundamental seseorang yang merokok, berzina dan meminum-minuman keras (khamar) baik sedikit ataupun hingga memabukkan merupakan cermin pribadi manusia yang belum memahami akan eksistensi "kenikmatan pasca" ini. Berzina adalah salah satu 'kenikmatan pasca'. Pasca apa ? Ya pasca menikah. Sebab setelah menikah dengan lelaki atau perempuan yang sebelumnya timbul keinginan berzina dengannya maka setelah

kalimat sumpah “Qabiltu wa nikaha...” kesemuanya menjadi halal meski sebelumnya haram. Bahkan berzina dengan wanita yang telah dinikahi malah dikategorikan ibadah dan termasuk berpahala (definisinya bukan lagi berzina), Disamping itu merokok dan minum-minuman keras juga merupakan contoh “kenikmatan pasca”. Maksudnya ia adalah kenikmatan yang baru bisa dipetik rasa dan kesenangan di dalamnya hanya setelah keadaan ‘pasca’nya terlampaui. Meminum minuman keras adalah kenikmatan pasca. Pasca apa ? Ya pasca hidup di dunia. Artinya ia baru bisa dinikmati kelezatannya setelah anda tidak lagi berada di dunia. Atau gampangannya kenikmatan rasa dan ekstase teler akibat minuman keras baru boleh dinikmati setelah kita sudah meninggalkan dunia (baca : berada di akhirat). Sebab di akhirat (surga), minuman keras berupa *khamar* adalah dihalkan bahkan disuguhkan dengan mudah dan melimpah pada kita. Sebagaimana janji Allah jallat `azhamatuhu :

“(Apakah) perumpamaan (penghuni) jannah yang dijanjikan kepada orang-orang yang bertakwa yang di dalamnya ada sungai-sungai dari air yang tiada berubah rasa dan baunya, sungai-sungai dari air susu yang tidak berubah rasanya, sungai-sungai dari khamar yang lezat rasanya bagi peminumnya dan sungai-sungai dari madu yang disaring; dan mereka memperoleh di dalamnya segala macam buah-buahan dan ampunan dari Rabb mereka, sama dengan orang yang kekal dalam jahannam dan diberi minuman dengan air yang mendidih sehingga memotong ususnya? ”. (Terj. QS. Muhammad [47]:15).

- ✧ Bukankah di akhirat (surga) nanti kita bisa meminta apa saja yang kita inginkan ? Silahkan meminta berbagai kenikmatan. Kenikmatan buah-buahan, berbagai jenis daging burung, susu, madu, rokok dan minuman keras, bahkan bidadari bermata jeli berupa gadis-gadis perawan nan sebaya akan disuguhkan untuk memanjakan kita. Disamping itu kesemuanya tersebut tidak akan mendatangkan kerugian atau kemudharatan sedikitpun bagi pemintanya. Kesimpulannya : Kalau apa-apa yang kita tidak sempat merasakan

kenikmatannya didunia ini ternyata bisa kita peroleh dengan mudah nan berlipatganda kenikmatannya di akhirat nanti. Maka hendaknya bersabarlah. Bersabar dan renungkanlah 'kenikmatan pasca' tersebut. *Wa Allahu A'lam.*

- ❖ Sadari kekuatan pikiran dan kekuatan perasaanmu. Belajarlah menyelaraskan kemampuan pikiran dan perasaan. Arahkan paradigmu pada orde Positive Feeling (bukan hanya fokus pada Positive Thinking). Bahwa kekuatan perasaan (merasa tenang, yakin, ikhlas, rileks, syukur, puas, tahu diri, mantap,djsj) berperan besar dalam kesuksesan hidupmu. Pikiran dan perasaan yang positif akan menghasilkan buah tindakan yang positif pula.
- ❖ Banyaklah membaca. *Making sense of everything* (Iqro'). Membaca tidak harus melalui buku. Tidak sekedar membaca rangkaian huruf. Membaca adalah kegiatan memaknai akan suatu hal. Membaca sejarah, membaca tanda-tanda alam, membaca karakter seseorang, membaca perubahan jaman, dsb. Engkau bisa membaca dari alam, dari perilaku orang sekitar, dari peristiwa yang tengah terjadi, dll. Sedikit membaca berarti sedikit pula referensi yang kita dapat. Sedikit referensi berarti sedikit pula kemampuan untuk menggagas sesuatu. Sedikit kemampuan menggagas berarti sedikit pula peluang untuk berkarya. Sedikit berkarya berarti sedikit pula peluang untuk sukses atau berhasil.
- ❖ Jaga auratmu. Khusus untuk adikku para remaja putri, camkanlah bahwa suatu saat nanti akan ada keinginan dari dirimu untuk menunjukkan tubuh indahmu yang sedang berkembang. Menampakkan kulitmu yang halus nan putih bersinar. Membanggakan wajahmu yang merona dan gemulai jalanmu yang anggun bak laga model diatas permadani *Catwalk*. Ada kalanya engkau ingin menebarkan pandangan dari bola matamu yang indah untuk memikat hati dan menjerat kuat mata lawan jenismu. Kadang muncul keinginan agar keberadaanmu diakui hingga engkau rela mengenakan rok mini, celana ketat, menampakkan

belahan dada yang menantang dan leher indahmu yang jenjang. Atau barangkali membiarkan rambut panjangmu yang sengaja engkau basahkan terjatuh perlahan di punggungmu yang terbuka dengan sejuta aroma seksinya. Percayalah, engkau adalah makhluk indah yang Tuhan ciptakan. Siapa yang tidak ingin menatap matamu dalam-dalam ? Lelaki mana yang enggan membelai rambutmu yang basah, merasakan napasmu yang masih hangat atau sekedar mencium lehermu dan memeluk mesra tubuhmu dari belakang ? Adikku, engkau adalah makhluk istimewa yang menjadi tulang punggung kejayaan umat; engkau adalah *madrasah* bagi suami dan putra-putrimu nanti. Sungguh, jangan letakkan bara api di atas kepala dengan kebanggaan semu melalui terbukanya auratmu.

✠ Hindari Lemah dan Malas. Sesungguhnya kemalasan dan rasa lemah adalah tipu daya setan yang senantiasa didengung-dengungkan di telinga kita. Mintalah perlindungan dan petunjuk Allah ta'ala agar senantiasa diberi kekuatan menghindari dua sifat tersebut. Bergaulah dengan orang-orang yang produktif, enerjik lagi saleh. (Silahkan lihat QS.3 : 139, QS. 47 : 35, QS.7 : 150, QS.3:146, QS.4 : 104, QS.9 : 54 dan QS.4 : 142)

✠ Berhati-hatilah terhadap lingkungan yang negatif. Jagalah pergaulanmu. Condonglah bergaul dengan ulama, orang-orang saleh dan cerdik cendikia. Sebab bergaul dengan mereka dapat menularkan semangat, mendatangkan hikmah, memperdalam ilmu, menghilangkan angkuh, sarana evaluasi dan referensi kebajikan bagi anda.

"Perumpamaan antara teman yang saleh dengan seorang teman yang buruk itu bagaikan pembawa minyak kasturi dengan tukang pandai besi. Adapun pembawa minyak kasturi itu boleh jadi akan memberimu, atau engkau membeli darinya atau engkau akan mendapatkan bau harum darinya. Sementara itu, tukang pandai besi, boleh jadi akan membakar pakaianmu atau engkau akan mendapatkan bau busuk darinya." (HR. Bukhari & Muslim).

- ❖ Jangan takut miskin. Apalagi jika anda mengaku seorang muslim/ muslimah. Hapus kata-kata 'Takut miskin' dalam referensi kamusmu. Sebab Allah 'azza wa jalla yang menjamin rizki. Kapan engkau pernah tidak makan ? Bukankah setiap hari Allah ta'ala memberikan rizki berupa makanan padamu. Jika engkau beriman dan konsisten bertakwa, maka jangan takut miskin di dunia. Toh, ketika terlahir di dunia engkau tidak membawa bekal apa-apa. Begitupula saat anda 'berpulang' nanti. Jadi camkanlah : Bagaimana mungkin engkau takut miskin jika yang menjaminmu adalah Zat yang Maha Kaya ?.
- ❖ Jangan merokok. Memang bagi para 'ahli hisap', aktifitas merokok tak kalah nikmatnya dengan perisetubuhan di waktu hujan dibawah selimut mendung. Tapi percayalah, mudharatnya jauh lebih banyak ketimbang manfaatnya. Cepat ataupun lambat, batang demi batangnya akan membinasakan jiwamu.

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan (Terj. QS. Al Baqarah [2]:195).

Sebagian ulama menghukumi rokok dalam koridor makruh. Camkanlah bahwa sesuatu yang makruh tidaklah disukai oleh Allah ta'ala. Gembirakah kamu apabila Allah 'azza wa jalla tidak menyukai dirimu?. Pun merokok dapat berarti mendzalimi orang lain. Mendzalimi orang yang berpenyakit asma, yang tidak suka terhadap bau asap rokok, yang terganggu kekhushyukan sholatnya sebab bau napas dan pakaian saat sholat berjamaah disamping seorang perokok. Merokok menandakan rendahnya 'kecerdasan menunda kepuasan' yang dimiliki pelakunya. Merokok secara halus menunjukkan bahwa pelakunya bukan termasuk insan yang pandai menahan nafsu atau syahwat -paling tidak nafsu untuk merokok. Kalau menahan nafsu kecil saja sudah tidak mampu, apalagi menahan nafsu yang besar ?. Hal ini menghantarkan sebuah simpulan bahwa rokok telah menjadikannya budak, menguasai diri dan mengekang sebagai candu kehidupan yang menyiksa pelakunya.

- ❖ Lakukan sesuatu yang bermanfaat, sekarang. Sebab pada hakikatnya manusia tidak dihargai dari apa yang ia tahu, tetapi ia akan dilihat dan dihargai dari apa-apa yang ia kerjakan.

- ❖ Berbuat baiklah dan jangan bertanya untuk apa atau mengharap imbalannya, meski imbalan tersebut hanya sebuah ucapan terimakasih. Lakukan kebaikan acak dan tidak terencana. Melakukan kebaikan acak berarti engkau tidak mengetahui kepada siapa kebaikan itu diberikan. Misalkan ketika membeli sesuatu di warung, engkau menemukan ada seorang anak yang diminta tolong ibunya membeli telur dan deterjen namun uang pemberian ibunya kurang seribu rupiah. Anak itu meminta waktu 10 menit pada pemilik warung untuk kembali pulang kerumah dan meminta ibunya uang kekurangan tersebut. Nah, kalau di sakumu ada uang berlebih maka bayarlah kekurangan uang tersebut tanpa sepengetahuan anak tadi dan pergilah. 10 menit kemudian ketika anak tadi kembali ke warung, ia bingung mendapati penjual warung berkata, "Sudah dibayar sama mas yang tadi senyum sama kamu, Dik". Inilah kebaikan acak. Atau saat antri membayar parkir di toko buku, iseng-iseng bayarlah uang parkir untuk satu atau dua sepeda motor dibelakangmu. Setelah kamu ngacir, maka orang yang antri di belakangmu tadi akan kebingungan mendapati uangnya ditolak petugas loket parkir sambil mendapat kalimat : "Bu, uang parkirnya sudah dibayar sama anak muda yang pakai motor warna biru di depan Ibu tadi". *Well*, itulah kebaikan acak. Cukup lakukan saja. Jangan bertanya siapa orang yang mendapatkan kebaikan tersebut, jangan bertanya mengapa itu harus dilakukan dan jangan mengungkit-ngungkit kebaikan tersebut. Insya Allah hal ini akan mendatangkan kesejukan batin tersendiri bagi kalian. Bukankah seorang bijak pernah berkata, "Lupakan kebaikan yang anda lakukan untuk orang lain, dan ingat-ingatlah kebaikan orang yang pernah diberikan pada anda".

- ❖ Jangan mencela dirimu sendiri. Jangan kesal pada dirimu sendiri hingga memukul dahi dan mengatakan : "Betapa bodohnya aku !", "Sial

nasibku” atau “Gila aku”, dsb. Sebab hal tersebut akan tertanam pada alam bawah sadar dan lambat laun akan mengkerdulkan pemikiran serta optimismemu.

“Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan.” (Terj. QS. Al Hujurat [49]:11)

- ❖ Belajarlah menghargai sejarah. Orang yang tidak menghargai sejarah akan sulit mengambil pelajaran dari kesalahan orang-orang terdahulu yang telah menciptakan sejarah.
- ❖ Asahlah kemampuan menggagas. Jangan pernah meremehkan gagasan. Jangan takut untuk menggagas sesuatu. Sebab kita tidak pernah mengetahui akan berkembang seperti apa gagasan tersebut di masa mendatang. Dahulu orang menggagas agar bisa terbang ke luar angkasa. Saat ini hal tersebut terwujud berulang kali dengan sukses bahkan kini berkembang menjadi “tren” wisata luar angkasa (space traveling). Jangan miskin gagasan. **Ingatlah bahwa miskin gagasan adalah resep paling mujarab untuk menjadi miskin.**
- ❖ Jangan terlalu bersedih karena kehilangan sesuatu. Engkau bukanlah pemilik dari seluruh barang yang ada di dunia ini. Semua yang ada di dunia adalah milik Allah ta’ala, kita hanya diamanahkan atau dititipi barang tersebut olehNya. Disamping itu, sifat benda di muka bumi ini hanyalah dua hal. Hal yang pertama adalah ia yang meninggalkanmu (bisa dengan jalan hilang dicuri orang, terpakai habis, musnah dimakan rayap, terpisah dengan kematian, diminta orang lain, dsb). Sedang yang kedua adalah kita yang meninggalkan benda tersebut. (bisa karena meninggal dunia, bosan sebab modelnya terlalu kuno sehingga dionggokkan dalam gudang rongsokan, dsb).
- ❖ Berbaktilah pada Ibu-Bapak. Birrulwalidain, berbuat baiklah pada orang tuamu. Sebab ridha Allah ta’ala adalah ridha orang tua. Sabar dan bersyukurlah dalam menerima kondisi orang tua saat ini.

Betapun buruk dan tidak menyenangkan kondisi tersebut.

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaKu dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.” (Terj. QS. Luqman [31]: 14)

Al Qur’an seringkali mendampingkan perintah menyembah Allah *jallat `azhamatuhu* dengan perintah berbakti pada orang tua (Lihat Al An’am [6]: 151 dan Al Isra’ [17]: 23). Dengan memperhatikan ayat dalam surat-surat tersebut dapat dirumuskan pengertian bahwa betapa penghormatan dan berbakti pada Orang tua menempati tempat kedua setelah pengagungan pada Allah ta’ala. Bahwa Allah *tabaraka wa ta’ala* telah menjadikan secara naluriah rela kepada anaknya (Dalam Qur’an hampir tidak ada perintah bagi Orang Tua untuk berbuat baik pada anaknya. Yang ada malah sebaliknya). Orang tua rela mengorbankan apa saja demi anaknya, tanpa mengeluh. Mereka “memberi kepada anak”, namun dalam pemberian tersebut Orang tua justru merasa “menerima dari anaknya”. Hal ini berbeda dengan anak, yang tidak jarang melupakan –sedikit atau banyak- jasa dan kebaikan Orang tuanya. Seorang anak mungkin hanya memberikan *mahabah* pada orangtuanya, namun orangtua memberikan *mahabah* dan *mawadah* pada anak-anaknya. Jika kita ingin meraih ridha Allah ta’ala, maka upayakanlah meraih ridha kedua orangtua. Sebab ridha Allah ta’ala akan kita temukan pada ridha keduanya. Berbaktilah pada masa hidupnya –sekuat kemampuan kita- dan berdoa dalam kesungguhan untuk keduanya setelah kepergiannya.

- ✦ Ambillah peran dalam Amar ma’ruf-Nahyi munkar. Menyuruh (memerintah) mengerjakan yang ma’ruf, mengandung pesan untuk mengerjakannya, sebab tidaklah wajar bila menyuruh sebelum diri sendiri mengerjakannya. Demikian pula melarang kemungkaran, menuntut agar yang melarang terlebih dahulu mencegah dirinya

sendiri. Itulah mungkin agaknya yang menyebabkan mengapa bahasa yang dipakai adalah *menyuruh* dan *mencegah*, bukannya *melaksanakan* ma'ruf dan *menjauhi* munkar.

"Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung." (Terj. QS. Ali Imran [3] : 104)

- ✦ Hindari keangkuhan. Angkuh akan menyebabkan sifat merendahkan orang lain, tidak disukai manusia dan tidak dilimpahkannya anugerah kasih sayang Allah ta'ala.

"Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri." (Terj. QS. Luqman [31] :18).

- ✦ Sayyidina Ali pernah mengingatkan kita : "Saya heran menyangkut siapa yang angkuh, padahal hari lalunya adalah sperma, hari datangnya adalah bangkai. Sedang kini ia memikul dalam tubuhnya kotoran yang menjijikkan. Saya heran melihat ulah orang yang melupakan mati, padahal setiap saat ia melihat kematian. Saya heran ada yang meragukan Allah ta'ala, padahal setiap saat ia melihat ciptaanNya. Saya heran terhadap yang mengingkari kehidupan kedua padahal ia hidup dalam kehidupan pertama."

- ✦ Berlatihlah Moderasi.

"Dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai". (Terj. QS. Luqman [31]:19)

Ingatlah nasihat Luqman kepada anaknya dalam ayat diatas. Anjuran

untuk tidak berjalan seperti jalannya kuda (penuh keangkuan) bukan berarti harus berjalan merunduk/membungkuk sembari memandang malas ke tanah. Luqman berpesan tentang perlunya moderasi. Bersikap *sederhanalah dalam berjalan*, mengandung arti jangan membusungkan dada dan jangan juga merunduk bak orang sakit. Jangan berlari tergesa-gesa dan jangan juga sangat perlahan menghabiskan waktu. *Dan lunakkanlah suaramu* berarti jangan berbicara sekuat kemampuanmu agar tidak terdengar kasar bagaikan teriakan keledai. Kebaikan adalah pertengahan antara dua keburukan. Sebagaimana hikmah adalah pertengahan antara penggunaan daya pikir atau daya fisik secara berlebihan dan dalam hal yang tidak wajar dengan sikap mengabaikannya sama sekali. Kesucian ('iffah) adalah pertengahan antara kelobaan yakni ketertenggelaman dalam syahwat dengan ompotensi. Keberanian adalah pertengahan antara ceroboh melangkah tanpa perhitungan dengan sifat pengecut dan lari dari perjuangan. Kedermawanan adalah pertengahan antara keborosan dan kekikiran. Sedangkan Keadilan adalah pertengahan antara kezaliman (azh-zhulm) -yakni merebut sebanyak mungkin dan dengan cara yang tidak wajar- dengan al-inzhilam,yakni mengalah dengan memberi yang tidak wajar secara tidak wajar. Hal ini menjelaskan mengapa yang zalim selalu memiliki banyak hal, karena ia sering merebut yang tidak wajar,dan sebaliknya,lawannya selalu memiliki sedikit, sebab haknya diserahkan secara terpaksa kepada si zalim. Adapun yang adil, maka dia berada di posisi pertengahan, tidak merebut juga tidak membiarkan.

- ✧ Milikilah rasa malu. Sikap terpuji yang lahir dari kesederhanaan mencakup antara lain adalah rasa malu. Malu adalah rasa tidak enak sebab adanya sesuatu yang dinilai buruk atau tidak wajar oleh agama dan masyarakat. Semakin dewasa dan berakal diri seseorang –maka sewajarnya- semakin besar pula rasa malunya. Ini dianugerahkan Allah *tabaraka wa ta'ala* agar kita tidak menjadi seperti hewan yang tidak memiliki kendali dalam memenuhi kehendak nafsunya. Sifat malu terdiri dari kesucian hati yang disertai rasa takut. Sebab itu orang

yang bergelimang kemaksiatan tidak memiliki rasa malu. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam pernah berkata, "Bila engkau sudah tak lagi memiliki rasa malu, maka lakukanlah apapun semaumu". Di kesempatan lain, beliau juga bersabda : "*Setiap agama memiliki akhlaknya, dan akhlak Islam adalah malu.*" (HR. Imam Malik).

- ❖ Janganlah memelihara binatang. Cukuplah semut-semut, tikus, rayap, nyamuk, cecak ataupun laba-laba yang bebas berkeliaran disekitar rumahmu sebagai binatang peliharaanmu. Jangan mengurung hewan dengan merantai lehernya atau memasukkannya dalam kurungan besi. Pun jangan mengurung burung dalam sangkar hanya untuk mendengarkan kicauan, yang sebenarnya adalah suara jeritan terdzalimi dari burung tersebut. Jikalau hewan seperti burung memang ditakdirkan untuk dipelihara dalam sangkar, tentunya Allah ta'ala telah mengaruniai sangkar pada anak burung semenjak masih berada dalam cangkang telurnya. Sehingga ia akan menetas bersama dengan sangkarnya.
- ❖ Jagalah kebersihan dan penampilan dirimu. Mandilah yang teratur, berpakaianlah yang baik dan sederhana, sikatlah gigimu, cuci rambutmu, dan perhatikanlah bau tubuhmu.
- ❖ Hiduplah sederhana. Hidup berkecukupan lagi tampil sederhana merupakan hal yang jauh berbeda dengan hidup mewah dan berpenampilan *glamour*. Kendati secara lahiriah sulit dibedakan antara hidup sederhana dengan hidup miskin tak punya apa-apa, namun janganlah berkecil hati. Pujian dari manusia tidaklah penting dibanding ridha Allah *tabarakasmuhu* yang kita raih. Siapa yang memilih dunia dengan mengorbankan akhirat, maka dunia meninggalkannya dan akhiratpun luput darinya.
- ❖ Adikku. Beradablah sejak kecil, sebab itu bermanfaat bagimu di masa tua. Siapa mengarahkan dirinya pada sesuatu maka ia akan memperhatikannya. Siapa yang memperhatikan, ia akan bersungguh-

sebenarnya. Siapa yang bersungguh-sungguh, ia akan mengerahkan segala seluruh tenaga dan potensi untuk meraih manfaatnya. Dan siapa yang meraih manfaatnya, ia akan selalu bersamanya. Oleh karenanya jadikan pesan kebaikan ini kebiasaanmu, karena engkau mewarisi generasi sebelumnya dan semoga yang datang sesudahmu menarik manfaat darimu.

- ✠ Jangan tertawa terbahak-bahak. Barang siapa banyak tertawa di dunia niscaya ia akan sedikit tertawa di akhirat kelak. Barang siapa yang sedikit tertawa di dunia niscaya ia akan banyak tertawa dan tersenyum di akhirat nanti.
- ✠ Jangan mudah terpicik pada tatapan mata wanita yang cantik. Jangan gampang termakan kehalusan tutur dan bujuk rayu perempuan ayu di hadapanmu. Jangan cepat terpedaya dengan keindahan paras dan kemolekan tubuh gadis manis di seberangmu. Jangan tergoda untuk balas menggodanya dengan pesona dan canda yang berlebihan. Ingatlah, bahwa dalam diri wanita, setan bersemayam pada hatinya, lirikan mata dan kelemahannya. Kesemuanya tersebut untuk menaklukkan hati lelaki.
- ✠ Banyaklah mengingat kematian. Bila ada kesempatan hadir dan antarliah jenazah. Mengingat kematian akan mengundang engkau menikmati akhirat, sedang pesta pernikahan mengundang engkau menikmati dunia.
- ✠ Adikku, jangan kenyang demi kenyang. Memberi seekor anjing adalah lebih baik daripada memakan makanan setelah engkau kenyang. Ketahuilah bahwa bila perut kenyang maka ide tertidur, hikmah membisu dan tubuh lunglai enggan beribadah.
- ✠ Hati-hatilah terhadap apa yang engkau ucapkan. Sebab engkau akan lebih selamat jika engkau senantiasa menjaganya. Harusnya engkau hanya berbicara bila menyangkut apa yang baik dan bermanfaat.

Adikku, hendaklah kalimat-kalimatmu benar dan baik. Hendaklah wajahmu ceria dan tulus, niscaya engkau akan lebih disenangi daripada orang yang memberi aneka hadiah pada orang lain.

✦ Saya dan juga jutaan orang disekitarmu telah merasakan betapa pahit dan kerasnya hidup ini. Himpitan ekonomi, jerat utang, kemiskinan, perjuangan melawan kebodohan, tekanan batin, hilangnya kasih sayang, terdzalimi, terabaikan, kelaparan, derita fisik, ketidakadilan, fitnah, penganiayaan, penghinaan, caci-maki, stress dan keinginan bunuh diri serta berbagai rasa getir telah menghampiri napas kehidupan. Dan detik ini maupun di hari esok nanti tidak ada seorang pun yang menjamin bahwa kesemua rasa diatas tak lagi mencengkeram urat nadi. Tidak pula pemimpin dan orang-orang besar di republik ini berani menjaminnya. Maka dari itu siapkan dirimu matang-matang. Persenjatai dirimu baik-baik sejak dini hari, hingga ketika petang menjelang ia tak lagi merisaukan. Bagi kami nasi sudah menjadi bubur. Bagimu masih tersiang harapan. Bagi kami nasi telah menjadi bubur. Namun demikian bubur berairpun masih terasa nikmat bila benar-benar disyukuri hingga menghasilkan energi untuk giat berbenah meski dengan *seabrek* luka di wajah. Adikku, masa depanmu masih panjang membentang. Persiapkan dirimu dengan baik.

✦ Adikku, engkau hanyalah hamba yang ditugasi pekerjaan, bukan pemilik. Karena itu lakukanlah tugasmu maka engkau akan memperoleh upahmu. Tugasmu berhubungan dengan dunia dan akhirat, sedang upahmu adalah surga dan ridhoNya. Jangan menjadi kambing yang digembalakan di ladang yang subur, dia makan dan makan, hingga kenyang, muak dan mati. Jadikan dunia ini bagai jembatan di atas sebuah sungai, engkau sekedar melaluinya menuju tujuanmu. Ketahuilah bahwa esok, dikala engkau menghadap Allah ta'ala, engkau akan ditanya tentang masa mudamu dan dalam hal apa engkau gunakan. Tentang umurmu dan bagaimana engkau habiskan. Hartamu, bagaimana engkau peroleh dan pergunakan. Tentang

ilmumu dan bagaimanakah kau amalkan. Bersiap-siaplah untuk itu dan sediakanlah sejak kini jawabannya.

- ✠ Seandainya engkau tidak memiliki apa-apa untuk membantu kerabat dan teman-temanmu, maka jangan sampai engkau pun tidak memiliki budi pekerti, kalimat indah dan muka manis yang engkau hadapkan pada mereka. Sungguh, siapa yang berbuat demikian pasti disukai oleh orang-orang baik dan dijauhi orang yang berkeinginan jahat. Pualah (setelah usaha maksimal) dengan hasil perolehanmu yang dianugerahkan Allah *tabaraka wa ta'ala* agar jiwamu tenang dan damai. Jika engkau menghendaki kemuliaan dunia dan akhirat, maka putuskanlah keinginanmu menyangkut apa-apa yang diinginkan orang lain. Para Nabi dan *shiddiqin* meraih kedudukan yang tinggi setelah memutus ketamakan mereka.
- ✠ Perbanyaklah membaca istighfar, sebab dengan istighfar akan ada rizki, akan ada jalan keluar, akan ada ilmu yang manfaat, akan ada kemudahan dan akan ada penghapusan dosa.
- ✠ Optimislah, jangan pernah berputus asa dan menyerah tanpa usaha. Berbaiksangkalah kepada Allah ta'ala dan tunggulah segala kebaikan dan keindahanNya merengkuh jiwamu.
- ✠ Alkisah, di negeri antah berantah, ada seorang ilmuwan yang memiliki keterampilan luar biasa. Ia memiliki kemampuan memasukkan jarum kedalam lubang jarum secara berulang-ulang dari jarak 100 meter hingga tertumpuk 101 jarum. Karena hal itu, Sang Raja memanggilnya untuk menunjukkan kemampuannya tersebut di kalangan istana dengan iming-iming imbalan uang sebesar 1000 dinar. Singkat kata setelah beraksi di depan Raja dan seluruh penghuni istana, Raja terkagum-kagum dan memberikan hadiah 1000 dirham sembari mempersilahkan sang ilmuwan untuk pamit pulang. Semua penghuni istana bersorak dan salut pada sang Ilmuwan. Di saat berbalik hendak melangkahkan kaki, Raja menarik kerah baju Sang

Ilmuwan dan bertanya, "Apa manfaat kemampuan dan ilmumu yang baru saja engkau demonstrasikan dihadapanku dan keluargaku ?". Sambil tergegap serta menghapus peluh di leher Sang Ilmuwan menjawab, "Am...ampun Raja. Tidak ada manfaatnya ilmu hamba tadi. Hamba sekedar menunjukkan kebolehan hingga semua orang terkagum-kagum". Raja lalu memerintahkan pengawal istana agar mencambuknya keras-keras dengan rotan sebanyak 100 kali. Setelah eksekusi dilaksanakan maka sambil terheran-heran dan menahan pedih Sang Ilmuwan bertanya, "Wahai Paduka, mengapa setelah engkau beri hamba 1000 dirham, engkau cambuk aku 100 kali ?". Sang Raja bijak inipun menjawab, "1000 dirham sebagai hadiah sebab engkau telah membuat kagum diriku dan seisi istana ini, sedang 100 kali cambuk dikarenakan aku merasa sangat kecewa sebab ilmumu tidak mampu memberikan kemanfaatan dan kemaslahatan pada publik. Bukankah kemanfaatan dan maslahat bagi publik adalah karakter dasar dari ilmu".

Adikku, dalam kehidupan nyata ini Tuhan menciptakan tiap makhluk dengan karakter dasar, identitas diri dan fungsi masing-masing yang kesemuanya bermuara pada terciptanya kesejahteraan bagi seluruh penghuni jagat raya ini. Semua harus memainkan peran sesuai fungsi original dan primordialnya. Adikku, hati-hatilah mempelajari suatu ilmu atau keterampilan tertentu. Tinggalkanlah hal yang tidak bermanfaat, sekalipun kelihatannya hal tersebut adalah sesuatu yang hebat dan membuat orang lain terkagum dan bersorak. Jangan mempelajari sesuatu hanya untuk kepentingan sesaat. Hidup bukan untuk sekedar membuat kekaguman dan tertawa tanpa memberi manfaat dan maslahat bagi orang lain. Ingatlah pula bahwa kebahagiaan termurah yang dijual di pasar orang-orang berakal jernih adalah meninggalkan sesuatu/keperluan yang tidak ada gunanya.

- ❖ Hendaklah engkau berusaha sekuat hati untuk menjadi anak yang shaleh. Sebab anak shaleh lebih berharga daripada kekayaan melimpah. Akhlak baik lebih agung ketimbang kedudukan dan

jabatan. Istiqomah lebih tinggi dari semangat. Sedangkan takwa lebih mulia daripada kemuliaan.

- ✠ Usahakan agar jangan tamak terhadap apa yang engkau dengar. Jangan banyak bicara yang tidak baik. Jangan berbicara yang sia-sia (mengumpat, omong kotor/misuh, dsj). Jangan terlalu mengandalkan teman dalam melakukan sesuatu. Jangan terlalu berani membeberkan rahasiamu pada seorang wanita, dan jangan memperturutkan semua keinginan.
- ✠ Adikku, jikalau suatu ketika ada sahabat yang melakukan kebaikan atas nasihat darimu. Atau jika suatu masa ada seseorang yang bertaubat dan menyadari segala kesalahannya setelah engkau ingatkan, maka camkanlah bahwa itu semua bukanlah karena jasamu. Hidayah yang hadir pada seseorang adalah kehendak dan karunia Allah 'azza wa jalla semata. Lupakan segala kebaikanmu pada seseorang dan janganlah mengungkit-ungkit bila 'si Fulan' itu bisa jadi sholeh karena nasihat darimu. Atau 'si Fulanah' itu telah tekun beribadah karena bimbingan dan petuah-petuahmu. Sebab engkau hanyalah hamba yang sekedar menyampaikan apa yang perlu dan harus disampaikan.
- ✠ Adikku, di dunia ini ada tiga golongan anak muda yang berhajat untuk menjadi orang besar dan sukses. Golongan itu dapat dijabarkan sebagai berikut :
 1. **Golongan Actionarian.** Anak muda yang termasuk dalam golongan ini ialah anak muda yang berani untuk berpikir keras, berpikir beda (kreatif dan inovatif) dan berpikir cerdas. Ia tidak segan membayangkan kondisinya dimasa depan, 15 sampai 30 tahun mendatang. Ia mencandra masa depan dengan optimis, menggagas sesuatu serta mempersiapkan segala yang dibutuhkannya untuk meraih kondisi masa depannya tersebut. Ia tidak ragu untuk bermimpi dan bercita-cita besar. Disamping itu semua ia adalah pemuda yang berani berbuat. Ia mengambil langkah-langkah taktis (taking action) untuk mewujudkan apa

yang dipikirkan dan direncanakannya. Ia tidak takut gagal dan berani menanggung resiko atas apa yang dilakukannya. Sebab ia tidak ragu apalagi kecil hati lalu putus asa. Pesimis adalah kata yang ia buang jauh-jauh dari kamus kehidupan. Baginya lebih baik mati daripada tidak pernah berusaha mewujudkan cita-cita.

2. **Golongan Dabrussorian.** Anak muda yang terhimpun dalam golongan ini biasanya memiliki pikiran yang cerdas untuk mewujudkan masa depan yang gemilang. Keinginan dan cita-citanya mantap dan ia senantiasa berpikir maju dan berani menggagas sesuatu. Ia juga tak ragu meyakinkan dirinya dan orang lain dengan kalimat-kalimat positif yang menggugah jiwa. Sayangnya golongan ini terhenti atau sengaja berhenti sebatas medan berpikir dan berbicara saja. Entah karena takut atau malas ia tidak melakukan apa-apa untuk mewujudkan pikirannya tersebut. Walaupun melakukan sesuatu ia tidak melakukannya dengan kesungguhan dan istiqomah. Golongan seperti ini seringkali mencari-cari seribu satu alasan dan kambing hitam bila pada kenyataannya keinginan atau cita-citanya tidak tercapai. Ia pandai bersilat lidah dan menyalahkan kondisi sekeliling atau kekurangan fasilitas pada dirinya. Ia banyak bicara namun sedikit melakukan aksi. Dalam bahasa Suroboyo-an disebut "Nggedabrus". Maka dari itu golongan ini disebut Dabrussorian.
3. **Golongan Vampirorian.** Pernah lihat film Vampir versi China? Perhatikan tingkah laku dari tokoh Vampir itu sendiri. Gerakan dan wajahnya bersemangat tapi pucat pasi. Gerakannya melompat maju kadang pula mundur dengan irama yang sama, konstan. Ia mengikuti arahan dari Pendeta Sakti yang melekatkan mantra kertas di jidatnya. **Hidupnya diarahkan oleh orang lain.** Kondisi dan lingkungan mengaturnya sedemikian rupa hingga ia tak lagi memiliki kehendak bebas untuk melakukan sesuatu. Ia adalah mayat hidup yang melakukan banyak pergerakan namun kosong. Ia tak memiliki masa depan, harapan apalagi cita-cita. Mungkin ia memang bergerak maju maupun mundur, namun hampa dan tanpa arti. Kalau ia seorang pelajar/mahasiswa maka perhatiannya hanya

seputar kemajuan diri pribadinya. Ia merasa tidak perlu berempati pada orang lain dan kondisi sekitar. Ia enggan berorganisasi dan bersosialisasi dengan lingkungan tempat ia menuntut ilmu. Tidak berani berdakwah dan mengamalkan ilmunya untuk kemaslahatan umat. Bila ia seorang pekerja atau wirausahawan maka yang dipikirkannya hanyalah bagaimana ia mendapatkan keuntungan sebesar-besarnya dan berprestasi baik di tempat ia bekerja. Yang diasahnya terbatas pada kemampuan seputar dunia kerjanya saja. Ia lalai dalam menuntut ilmu akhirat, pun ia telah abai akan kewajiban berdakwah. Golongan Vampiriorian ini hampir keseluruhan hidupnya dicurahkan pada kesibukan bekerja, membahagiakan keluarga dan diri pribadinya. Ia mungkin menjadi pribadi yang sukses. Namun kesuksesannya bukan untuk mengangkat orang lain agar turut sukses. Keberadaannya tidak mewarnai kehidupan lingkungannya dan tak pula memberi manfaat bagi orang lain.



SINGKATAN-SINGKATAN DALAM BUKU INI

ANISA POHAN	: Analisa Pola Dan Kebutuhan Pelatihan
ANDI LAU	: Antara Dilema dan Galau
ASTAGA	: Asyik Tanpa Gangguan
BANGDORPOTAS	: BANGUN DISKUSI. DORONG PESERTA. POTONG BEBEK. ASUPAN KATA (Tips agar diskusi dapat berjalan dengan baik)
FORCIL	: Forum-forum kecil
HIMA JUTEK ABIS	: Himpunan mahasiswa Jurusan Teknologi Analisa Bisnis
HOLITRAIN	: HOLISTIK TRAINER
ISHOMA	: Istirahat, Sholat, Makan
ISHOMAMIPIT	: Istirahat, Sholat, Makan, Minum Kopi dan Teh
JOCAMIVONGU	: Jomblo Cakep Mirip Vokalisnya UNGU
LAORA	: Lanang Ora Wadon Ora (bhs. Jawa. Artinya : Lelaki bukan, perempuan juga bukan.
LEMBU MAS	: Problem bukan masalah
MABA	: Mahasiswa Baru
NIKAH SIRI	: Niat IKhlas berbenAH dan evaluaSI diRi
NYAREK PIKEMPUL	: TANYA. REKAM. PICU. KERUCUTKAN. SIMPULKAN. (Tips mengkolaborasikan ide-ide yang ada dalam suatu kelompok).
PAMBUKA PARA SIMBAH	: PAHAMI. PERTANYAAN TERBUKA. PARAFRASEKAN. SIMPULKAN. TAMBAHKAN. (Tips untuk mendorong Trainee agar lebih aktif berdiskusi atau membahas suatu permasalahan dan mencari solusi).
PAMPERS	: PROJECTION; ARTICULATION; MODULATION; PRONUNCIATION; ENUNCIATION; SPEED; REPETITION (Tips untuk Kelola suara).

PIC	: Person In Charge
RDM	: Run Down Materi
SAMSUNG	: SANGat Menarik dilihat Secara langsUNG.
SEGAR	: SEMangat dan berGAIrah
SECRETS	: Simple, Enjoy, Communicative, Refreshner, Safety, Tollerate, Effective (Kunci untuk melakukan Ice Warmer)
SELENDANG	: SEjuk, LEga dipaNDANG
SIKAT	: Inspeksi singkat
SI KORAN PANJANG	: Situasi, kondisi, toleransi, pandangan dan jangkauan.
STM	: Sibuk Tak Menentu.
S10T	: Saya sadar situ suka sekali sama saya sebab saya sakep tho? (Singkatan berbau narsis. 'Sakep' merupakan plesetan dari 'cakep')
TANGAN DEWA	: Tantangan Pendewasaan
TENANG	: Telat Nangkap (sebutan untuk Trainee yang kurang cepat dalam memahami materi atau arah pembahasan. Hal ini setali tiga uang dengan ungkapan Lola (Loading Lambat).
TESA KAUNANG	: IsTERahat, ShoLAt KAMUdian makaN siANG.
UNTUMU MAJU	: Universitas Tugu Mulia Majalengka Utara
3 M	: 3 Media dalam sarana pendidikan, yaitu Media pengajaran, Media Pelatihan dan Media Pembinaan.

"Sungguh mengagumkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik. Dan, itu tidak terjadi pada seorangpun, kecuali orang mukmin. Jika ditimpa kesenangan maka ia bersyukur -dan ini tentu baik baginya-, dan jika ia ditimpa musibah, maka ia bersabar, yang juga baik baginya. Dunia adalah hal paling menyenangkan saat tidak dianggap, dan kebutuhan adalah hal paling murah ketika tidak dibutuhkan"

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul-Karim

Al Jauziyyah, Ibnu Qayyim; Al-Hambali, Ibnu Rajab; Al-Ghazali, Imam. Tazkiyatun Nafs : Konsep penyucian jiwa menurut Ulama' Salaf. Edisi Indonesia, Solo : Pustaka Arafah, 2004.

Al-Qarni, A'idh. Menuju Puncak: Teladan Jihad Generasi Pertama Islam. Solo : Aqwam Press. 2005.

Ahmad, Encep Hanif. Buku Saku Instruktur. Jakarta : LPL HMI Publishing. 2006.

DePorter, Bobbi. Quantum Learning. PT. Mizan Pustaka. 1999.

DePorter, Bobbi. Quantum Teaching. PT. Mizan Pustaka. 2000.

Drummond, Norman. Membaca Masa Depan Anda Melalui Kekuatan Emosi Dan Pikiran. Jogjakarta : Think Press. 2008.

Hardingham, Alison. Designing Training. IPD House. 1996.

Lucas, Robert W. Training Skill for Supervisor. Mirror Press. 1994.

Mohammad, Nuh. Membangun Bersama ITS : Meletakkan Dasar, Menuai Hikmah. ITS Press, 2007

Noe, Raymond A. Employee Training and Development. McGraw Hill. 2002.

Putra, Dianita Eka. Membaca Pikiran Orang Lewat Bahasa Tubuh. Bandung : Kaifa. 2008.

Q. Andres, Tomas. Training A Trainer. Salesiana Publisher. Philippines. 1990.

Rolf P. Lynton dan Udai Pareek. Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja, Pustaka Binaman Jakarta. 1998.

Shihab, M. Quraish. Menjemput Maut, Bekal Perjalanan Menuju Allah ta'ala. Tangerang : Lentera

Hati. 2002.

Suryana, Agus. Panduan Praktis Mengelola Pelatihan. Jakarta : Edsa Mahkota, 2006.

TENTANG PENULIS

Muhsin Budiono, BSS., CMT. Biasa dipanggil mas budiono atau mas muhsin. Ada juga panggilan yang lebih keren tapi jarang dipakai : Aa' Dion. Seorang Penulis, Konsultan Pelatihan dan Trainer Motivasi yang menyukai dunia pengembangan diri serta tertarik pada *corporate culture therapy*.

Semenjak duduk di bangku SMA memiliki cita-cita untuk menjadi Trainer/ Pembicara Internasional. Oleh karenanya sejak SMA hingga sekarang penulis senantiasa aktif membina dan memberikan pengajaran seputar pengembangan diri di berbagai sekolah, Perguruan Tinggi, Organisasi maupun Perusahaan. Penulis menyukai dunia anak-anak dan remaja, kerap kali diundang sebagai pembicara/pemateri dalam berbagai acara kajian, pelatihan maupun Seminar.

Saat masih kuliah pernah mendirikan Lembaga Motivasi dan Pengembangan Pelajar "High Motivation Indonesia", serta mendirikan Sanggar belajar dan bermain Anak di Desa Gebang – Sidoarjo. Penggagas konsep LKM-TD (Latihan Ketrampilan Manajemen-Tingkat Dasar) bagi siswa/i Sekolah Menengah Umum di Sidoarjo sebagai alternatif pengganti kegiatan Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS) yang rentan diwarnai perpeloncoan oleh Senior maupun intervensi pihak luar. Penampilannya yang santun, humoris, bersahabat namun tegas menjadikan daya tarik tersendiri dalam tiap kesempatan memberikan pengajaran atau materi pelatihan.

Saat ini penulis sedang berjuang mengumpulkan & menyusun kerikil demi kerikil untuk dijadikan batu lompatan dalam meraih cita-cita menjadi Trainer & pembicara internasional di tahun 2023 mendatang (insya Allah). Disamping itu penulis juga sedang menghimpun biaya untuk bisa terus melanjutkan kuliah, menafkahi keluarga tercinta, bayar utang dan bersedekah.

Doa dari pembaca semua sangat diharapkan oleh muhsin budiono, seorang anak muda yang sedang berusaha memperbaiki diri dan meraih cita-citanya. Akhirnya, hanya kepada Allah Ta'ala jualah segala sesuatunya akan berpulang. Semoga penulis mampu menjadi orang baik penuh manfaat, sukses di dunia maupun diluar dunia. Terimakasih.

Buku Jadi Trainer Itu Gampang (JTIG) ini sebenarnya selesai ditulis di tahun 2008. Karya penulis yang kali pertama dipublikasikan dan didedikasikan untuk "Adik-adik"-nya yang kini berjumlah ribuan dan tersebar di berbagai sekolah maupun perguruan tinggi di Indonesia. Untuk bisa berdiskusi seputar dunia Pelatihan, memberi saran/kritik, mengundang penulis, bekerjasama, atau sekedar menyapa silahkan menghubungi :

081 8500 893 atau kunjungi : **muhsinbudiono.wordpress.com**

LIHAT DIRIMU

Kau seorang **yang biasa membual**,
Bahwa suatu saat nanti **sesuatu yang sangat besar** akan kau capai

Sebenarnya kau hanya mau pamer,
Betapa luas pengetahuanmu, **betapa gigih keinginannya**
Betapa mantap visi hidupmu, dan betapa **besar** cita-cita yang ingin kau raih

Dan kini . . .

Berapa tahun sudah umurmu ?

Berapa kesempatan yang **telah kau lewatkan ?**,

Apa lagi yang terlintas dipikiranmu saat ini ?

Berapa banyak peristiwa besar yang telah kau lakukan?

Waktu **telah memberikan** detik demi detiknya padamu

Hari berganti, bulan berlalu dan pergantian tahun **selalu kau genggam adanya**

Berapa banyak waktu yang kau gunakan dengan **berani** untuk meraih peluang

Dan waktu kapan saja kau **kembali gagal ?**

Seribu alasan kau sodorkan, **jutaan apologi** kau hadirkan

Padahal kau memang malas, lunak terhadap dirimu sendiri dan penakut

Kau **selalu sibuk** dengan orang lain dan **hal-hal kecil** yang kau lakukan

Hidup ini **singkat**, jangan habis hanya untuk **perbuatan-perbuatan kecil**

Dan kini...,

Di daftar orang-orang yang berhasil,

Lagi-lagi **namamu tidak tercantum.**

Jelaskan **kenapa !?**

Bukan peluang yang tidak kau punya !

Seperti biasa,

kau **tidak fokus.....**, dan **tidak berbuat apa-apa.**

KATA MEREKA TENTANG “JTIG”

Muhsin Budiono, anak muda yang baik, memiliki yakin diri yang tinggi serta dedikasi dan komitmen kuat di bidang pelatihan sekaligus pendidikan bagi remaja/mahasiswa. Bukunya menarik, kaya wacana seputar dunia pelatihan dan sarat dengan kebaikan. Selamat kepada Dek Budiono atas terselesaikannya buku ini.

(Prof. Dr. Daniel Mohammad Rosyid, Ph.D, CPM. – Guru Besar ITS; Penulis Buku dan Penasihat Pakar Dewan Pendidikan Jawa Timur).

Tidak ada yang berkurang, tetapi bertambah, itulah quantum amal bagi Anda yang mengajarkan Ilmu dan memberikan informasi tentang kebaikan, seperti halnya trainer pun melakukan hal yang sama. Buku ini, memberikan kita pengetahuan dan tips untuk menjadi trainer yang baik, yang sukses dan disukai oleh audience-nya, selamat mengunyah dan membedah informasi dalam buku ini.

(Tarmizi, Direktur PPPA Daarul Qur’an, penulis buku Tafsir Fundraising)

Di luar dugaan saya, tulisannya luar biasa. Meski belum sampai habis membacanya tiba-tiba saya merasa kecil sekali bila dibandingkan pemuda seperti Mas Budiono. Sungguh, saya mendapatkan banyak sekali nasihat, ilmu dan wacana baru dalam buku yang dituliskannya. Terimakasih Mas Budiono.

(Diah Litasari – Owner PT. KUBACA; Penulis Buku, Penemu metode Calistung (baca, tulis, hitung) KUBACA.

Tantangan utama semua organisasi termasuk level negara sekalipun adalah pengembangan Sumber Daya Manusia. Salah satu yang umum dioptimalkan sebagai wahana pengembangannya adalah training, di mana tingkat output-outcomesnya juga sangat ditentukan oleh kualitas trainernya. Buku ini menyajikan secara komprehensif cara gampang menjadi trainer yang mumpuni dan juga idaman para trainee. Muhsin Budiono secara bernas dan detail menyampaikan hal-hal yang menjadi insight baik untuk para trainer pemula maupun yang sedang menambah jam terbangnya.

Trainer adalah salah satu faktor kunci dalam proses edukasi masyarakat secara langsung melalui forum-forum pelatihan. Bagi ACT, nilai-nilai Humanity-Philanthropy-Volunteerism akan lebih mudah tersampaikan oleh trainer selaku penyampai pesan yang baik dan piawai dalam berkomunikasi interaktif. Dan kini, tugas trainer utk sukses memotivasi, menginspirasi dan menggerakkan menjadi lebih mudah dengan kehadiran Buku ini. Selamat Mas Muhsin, semoga bisa jadi ladang amal yang mengalir abadi.

(N. Imam Akbari - Senior Vice President ACT Foundation)

Merupakan kehormatan bagi saya dikirim sebuah karya dari seorang sahabat, adik, dan penulis yang memiliki visi besar dalam kehidupannya. Sebab orang-orang yang memiliki visi dalam kehidupannya merupakan golongan orang-orang yang tercerahkan dan terselamatkan. Selamat untuk Mas Budiono atas buku yang telah ditulisnya ini. saya menunggu karya-karya berikutnya.

(Soni Fahruri, Alumnus ITS, Staff Ahli Komisi VII DPR - RI)

Hal penting untuk belajar menjadi trainer yang baik adalah pandangan tentang bagaimana peserta belajar dan memahami bagaimana menjadi trainer yang efektif. Trainer yang hebat bukan sekedar mampu menyampaikan materi sebanyak mungkin, tetapi yang mampu menginspirasi. Buku "Jadi Trainer itu Gampang" ini ditulis berdasar pengalaman saudara Muhsin Budiono yang malang melintang menjadi seorang trainer, sehingga isinya mengangkat hal-hal sederhana tetapi oleh penulis diungkapkan dengan cara yang cerdas sehingga enak dibaca sampai akhir buku. Banyak pengalaman menarik yang diungkapkan, menjadikan buku ini layak dan perlu dibaca oleh trainer pemula maupun guru agar mampu mengorkestrai pembelajaran menjadi sebuah "simfoni yang harmonis". Selamat buat mas Muhsin Budiono, tetaplah berkarya dan menjadi inspirator anak bangsa.

(Martadi- Praktisi dan Konsultan Pendidikan)

Buku ini penting bagi mereka yang ingin memperbaiki motivasi diri ataupun jika berhasil justru menjadi motivator bagi yang lain. Dengan tulisan

berdasarkan pengalaman lebih dari 100 jam terbang, Saudara Muhsin, sarat dengan kemampuan itu, dan oleh karenanya, buku ini menjadi sangat penting untuk di baca oleh siapapun yang menurun semangat dan motivasinya”.

(Ali Maksum, Mahasiswa S3, Universiti Malaysia Sabah)

Menjadi trainer adalah dambaan bagi banyak orang. Bagaimana tidak, trainer adalah pendidik yang memiliki keahlian dan ketrampilan yang hanya dimiliki oleh segelintir manusia hebat. Saya mengenal betul sosok Mas Muhsin selama menjadi *partner* bekerja. Apa yang dituliskannya benar-benar bukan teori yang hanya disampaikan dan sulit diaplikasikan, tetapi dapat benar-benar nyata diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam konsep “*posisi terjerat positif*”, menjadi contoh teladan atau *role model* bagi rekan & atasan, salah satu efek dan ciri menjadi trainer.

Buku ini telah disajikan sangat prima dengan tampilan menarik dan tidak membosankan. Buku yang layak dibaca kalangan manapun. Membacanya menggugah dan menggelitik kita untuk berbenah diri karena nilai-nilai agamis juga ditanamkan. Hal yang sangat jarang kita jumpai dalam Buku Manajemen semacam ini. Memadukan dengan baik antara konsep teori keilmuan modern dengan agama. Kita diingatkan bahwa menjadi trainer bukan pendidik yang semata-mata mencari penghasilan, melainkan juga diniat ikhlaskan sebagai ibadah dalam mengharap ridho Allah ta’ala, Inilah nilai spiritual tertinggi yang harus dibenamkan di hati seorang trainer. Menjadi trainer ternyata juga membawa misi mulia selain manfaat keilmuan yang sangat besar.. Selanjutnya saya hanya menyarankan untuk tidak menunda lagi. Baca, realisasikan dan nikmati dahsyatnya menjadi trainer handal !.

(Budi Prasajo, Operation Head TBBM - PT. Pertamina (Persero))

“Jangan menilai buku dari cover-nya, tapi siapa penulisnya” ^_^ . Pak Budi, demikian saya memanggilnya, adalah seorang sahabat sekaligus lawan kritis. Saya mengenal beliau sebagai seorang yang peduli dan mencintai ranah pemberdayaan sebagai panggilan jiwanya, sehingga apa-apa yang beliau

tuliskan di buku ini merupakan mozaik-mozaik pengalaman, ketekunan pembelajaran, dan wujud cinta sang penulis yang semoga semakin berguna dengan dibagikan. Bravo Pak Budi!. Tetap terjebak positif, terus berkarya, dan istiqomah di jalan pembebasan.

Anggoro Cipto Ismoyo. (Alumnus ITS, sedang belajar di UGM. Salah satu dari sekian orang yang bercita-cita membeli kembali Indonesia)

Buku yang inspiratif, siraman rohani yang menghilangkan dahaga pembacanya. Saya paling terkesan dengan bab "Heart to Heart"-nya Mas Muhsin, Sungguh mengena dan sesuai dengan pribadi penulisnya. Baca, resapi dan amalkan. Setelahnya akan anda rasakan sensasi "NEW BORN". Mas Muhsin seakan ingin 'membangunkan' generasi muda yang sudah tertidur pulas menikmati desiran angin dunia pembobrok akidah.

(Satria Galih, Mantan Presiden BEM FTK - ITS Surabaya)

"Buku ini memang luar biasa.. memberikan secara detail tentang bagaimana menjadi seorang Trainer, dan tentunya sangat mudah dipahami serta sangat inspiratif.. Ga bakal nyesel deh baca buku ini."

(Muhammad Riza Hilmi - Dosen IT dan Network Computing, STMIK STIKOM Bali)

Semua tulisan dalam bukunya membuat saya berdecak kagum. Sungguh beruntung bisa mengenal Mas Muhsin. Orangnya pendiam, bijak, ramah dan berpandangan luas. Pertemuan dengan beliau selalu meninggalkan kesan dan pelajaran yang berharga. Idealisme dan kepribadiannya telah mewarnai kehidupan saya. Seorang kawan, Trainer dan juga seorang Guru yang layak diteladani.

(Mukhlis Busyri, Mahasiswa IAIN Surabaya; Mantan Ketua P3SDM; Penulis Buku "Kulihat Potensi Besar dibalik Senyummu")

Saya melihat apa yang ada dituliskan Mas Muhsin adalah sebuah curahan dari pikiran dan hati yang berusaha untuk membangkitkan jiwa dan semangat untuk melatih dan menjadi pelatih. Pastinya apa yang Pak Muhsin tulis sangat bermanfaat baik bagi yang membacanya dan atau yang

mempraktekkannya. Saya yakin buku ini bukan tulisan beliau yang terakhir. Semoga kita selalu istiqomah di jalan Allah tabaraka wa ta'ala.

(Eko Heryanto, Programmer dan Pekerja PT. Telkom)

Sebuah buku yang mengintegrasikan motivasi dan spiritualitas. Sangat inspiratif, komplit, bahasanya ringan sehingga mudah dipahami. Sungguh memberikan pencerahan luarbiasa. Saya bersyukur bisa membaca buku ini.

(Susanto, Pembelajar Sejati dan Karyawan Perusahaan di Kudus. Beralamat di susanto94@gmail.com)

Sudah selesai membaca buku ini?

Ayo kirimkan komentarmu (berikut identitas diri secukupnya) mengenai buku ini kepada penulis. Silahkan SMS di 081 8500 893. Atau email di muhsinbudiono@gmail.com. Komentarmu insya Allah akan ditampilkan dalam cetakan ke-2 buku ini. Terimakasih.

**Segera terbit buku tulisan
muhsin budiono selanjutnya :**

100% keuntungan /royalty penjualan buku ini akan diberikan kepada PPPA (Program Pembibitan Penghafal Al Qur'an) Daarul Qur'an - Yayasan Daarul Qur'an Nusantara



PPPA
DAARUL QUR'AN
Yayasan Daarul Qur'an Nusantara

The Jongos Ways

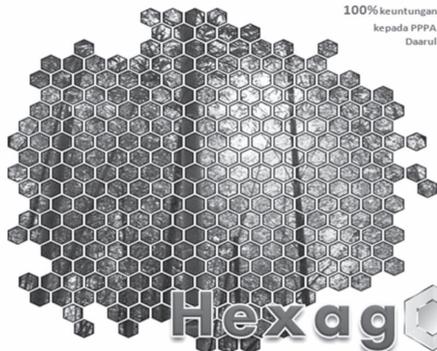
-- *Bagaimana Menjadi Jongos yang Baik dan Bahagia* --

muhsin budiono

100% keuntungan /royalty penjualan buku ini akan diberikan kepada PPPA (Program Pembibitan Penghafal Al Qur'an) Daarul Qur'an - Yayasan Daarul Qur'an Nusantara



PPPA
DAARUL QUR'AN
Yayasan Daarul Qur'an Nusantara



muhsin budiono

Hexagonal Effect

Mengenal 6 faktor keajaiban untuk menciptakan iklim berkarya yang nyaman dan menyenangkan di tempat kerja Anda

SEDEKAH BUKU

Mau bersedekah buku ***Jadi Trainer itu Gampang?*** Dengan senang hati, penerbit akan membantu. Dengan syarat, buku-buku ini memang untuk tujuan sosial/amal, bukan untuk diperjualbelikan. Caranya, Anda membeli minimal 50 buku ***Jadi Trainer itu Gampang?*** dari penerbit dengan diskon 30%. Penerbit akan langsung mengirim buku-buku tersebut ke alamat instansi yang Anda minta. Misalnya ke sekolah, perpustakaan, panti asuhan dan pesantren. Khusus wilayah Surabaya dan sekitarnya, penerbit menanggung biaya pengiriman. Informasi lebih lengkap silahkan hubungi **Dini/Diandra** di 081 939 919 6165.

Semoga barokah. *Jazakumullah ahsanal jazaa.*

RESELLER BUKU

Kamu Pelajar atau Mahasiswa? Mau membantu menyebarkan buku ***Jadi Trainer itu Gampang?***. Mau dapat uang saku atau penghasilan tambahan?. Bekerjasamalah dengan penulis dan jadilah reseller untuk buku ini. Eh, untuk 10 reseller terbaik ada *reward* khusus dari penulis lho. Ayo, tunggu apalagi, turuti kata hatimu. Genggam kesempatan baik ini. Segera hubungi:

- Muhsin budiono di 081 8500 893. Email : muhsinbudiono@gmail.com.
- Dini / Diandra di 081 939 919 6165.

Terimakasih. Semoga barokah. *Jazakumullah ahsanal jazaa.*

SEKILAS TENTANG ACT FOUNDATION

AKSI CEPAT TANGGAP (ACT) Foundation adalah sebuah lembaga kemanusiaan yang mengkhususkan diri pada penanganan bencana alam dan bencana kemanusiaan secara terpadu(Integrated Disaster Management), dari mulai emergency, rescue, medis, relief, hingga rekonstruksi dan recovery (pemulihan).

ACT berdiri pada 2005 sebagai institusi resmi dan mandiri. Program yang ditangani berkembang tidak lagi hanya berkisar pada bencana alam, namun juga mengembangkan konsentrasinya pada bencana sosial atau bencana kemanusiaan. Termasuk di antaranya, gizi buruk, rawan pangan, anak-anak, masalah kesehatan dan sanitasi lingkungan, pendidikan, pemberdayaan ekonomi, pembangunan masyarakat, hingga konflik sosial.

Dengan visi ***menjadi pelopor dalam menumbuhkan jiwa-jiwa peduli berbasis kerelawanan menuju kemandirian masyarakat***, ACT senantiasa mengusung nilai-nilai Kepedulian, Kerelawanan dan Kemandirian Masyarakat dalam menjalankan setiap programnya.

ACT bersifat independen, netral objektif, non-diskriminatif, transparan dan akuntabel. Karenanya, ACT tidak membedakan suku, ras, agama, maupun golongan, dalam melaksanakan program-programnya, baik di dalam maupun di luar negeri.

Pendanaan program-program ACT berasal dari donasi publik dan dana Corporate Social Responsibility (CSR) perusahaan, yang pemanfaatannya diaudit oleh akuntan publik sebagai bentuk transparansi kepada para pemangku kepentingan.

Untuk menjangkau penerima manfaat yang tersebar hingga ke wilayah terpencil, dalam pelaksanaan program-programnya ACT mengembangkan jaringan relawan lokal yang bernaung di bawah bendera Masyarakat

Relawan Indonesia (MRI–Indonesian Volunteer Society). Adanya MRI membuat pelaksanaan program-program ACT efisien dan efektif.

ACT juga membentuk Disaster Management Institute of Indonesia (DMII), yang merupakan pusat referensi dari seluruh pengetahuan dan pengalaman praktis ACT dalam perjalanannya menangani bencana. DMII memberikan training emergency dan kebencanaan, di berbagai perusahaan, sekolah, lembaga pemerintahan dan publik, dengan penekanan pada pemasyarakatan Pengurangan Resiko Bencana atau mitigasi (Disaster Risk Reduction – DRR). DMII juga telah menghasilkan Standard Operational Procedure (SOP) penanggulangan bencana dan kondisi darurat, selain juga menjadi konsultan untuk pusat-pusat pendidikan kebencanaan.

Aksi Cepat Tanggap (ACT)

Perkantoran Ciputat Indah Permai Blok B-8

Jl. Ir. H. Juanda No. 50

Ciputat 15419 Indonesia

Ph.+62 21 741 4482

Fax. +62 21 742 0664

info@act.or.id

<http://www.act.or.id>

ACT is audited by Syarief Basir & Partners
Registered Public Accountants
a Member of Russel Bedford Int'l

PROGRAM-PROGRAM ACT :



Komite Indonesia untuk Solidaritas Somalia



Global Qurban



Masyarakat Relawan Indonesia



CSR Management & Development



Disaster management Institute of Indonesia (DMII)

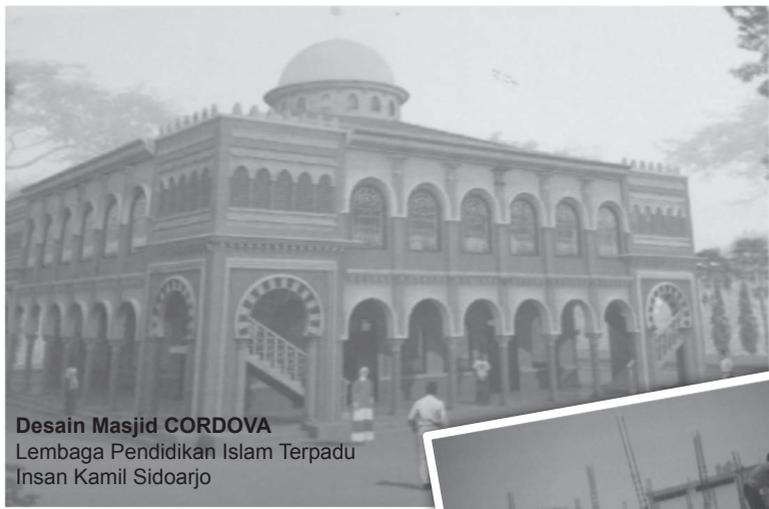


Sympathy of Solidarity Palestina (SOS Palestine)

Mari Berinvestasi melalui Amal Jariah Pembangunan

MASJID CORDOVA

Insan Kamil Sidoarjo



Desain Masjid CORDOVA
Lembaga Pendidikan Islam Terpadu
Insan Kamil Sidoarjo

Nomer Rekening :
771 2004735
Bank Bukopin Syariah
Cabang Sidoarjo
a/n LPIT Insan Kamil Masjid
For further information
please contact :
Ust. Ahmad Farid
(031) 7700 4169



Atau hubungi saya : muhsinbudiono (081 8500 893). Masjid ini dibangun di kompleks Lembaga Pendidikan Islam Terpadu Insan Kamil Sidoarjo dengan kebutuhan pendanaan sebesar lebih dari 2 Milyar rupiah. Akan ada ribuan jamaah dan siswa TK/SD/SLTP yang memanfaatkannya. Pahala investasi mengalir tiada henti. Selama pikiran kita masih jernih tentunya kesempatan baik ini tidak akan kita lewatkan begitu saja.

Jadi **Trainer**
Itu **Gampang**

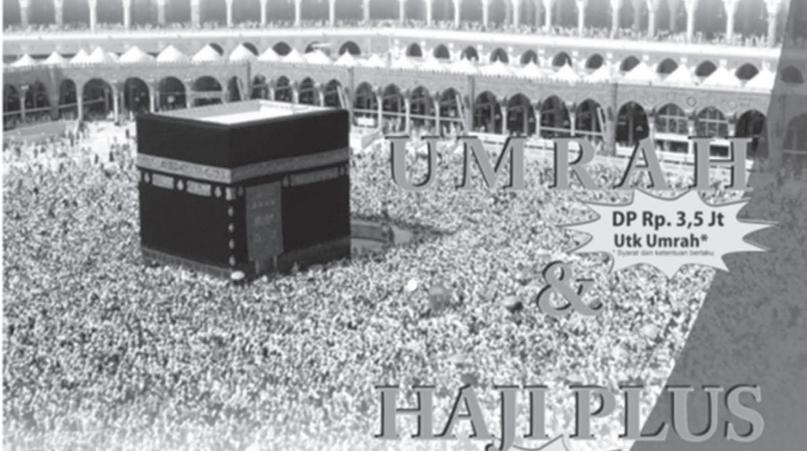
No. Izin Umrah D/146 Tahun 2012
No. Izin Haji D / 230 tahun 2012



ARMINAREKA PERDANA
Penyelenggara Perjalanan Umrah & Haji Plus



"THE MIRACLE OF BAITULLAH"



UMRAH

**DP Rp. 3,5 Jt
Utk Umrah***

&

HAJI PLUS

**DP Rp. 5 Jt
Utk Haji Plus***

*"Menjadi Tamu Allah
Do'anya Dikabulkan
Dan Dosanya Diampuni"
(HR. Ibnu Majah)*

*"Allah akan mengganti semua biaya
untuk Umrah & Haji" (HR. Imam Baihaqi)*

**WUJUDKAN SEGERA
NIAT DAN IMPIAN ANDA
KE TANAH SUCI**

*Jika Anda ingin menggapai niat & impian anda
ke tanah suci dan sekaligus merubah kehidupan anda
menjadi Lebih baik, Sejabtera Labir Batin*

dengan DUA (2) PROGRAM sekaligus

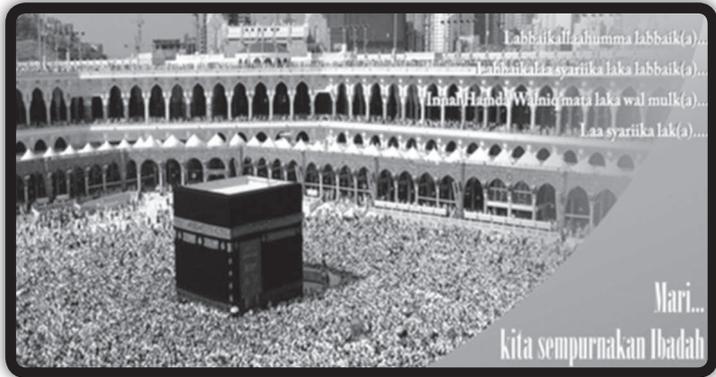
1. A. UMRAH / HAJI PLUS DENGAN BIAYA HEMAT DAN ATAU
- B. USAHA REFERENSI UMRAH / HAJI PLUS
2. PERWAKILAN PT ARMINAREKA PERDANA.

Hubungi :

Perwakilan Surabaya – Sidoarjo
Ardliani (Dini)
Jl. Dr. Wahidin No 115 Sidoarjo
Jawa Timur
(081 93 919 6165)
Telp. (031) 89 668 36
Fax. (031) 807 6789

E-Box : (031) 801 0180
E-Mail : (031) 89 668 36

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ



Anda niat beribadah Umroh dan Haji Plus ?

Cukup dengan membayar uang muka sebesar :

Umroh : Rp. 3,5 juta (US \$ 350)

Haji Plus : Rp. 5 juta (US \$ 500)

Sisa pembayaran bisa dengan cara :

Cash/Tunai

Angsur (Waktu angsuran bisa Anda tentukan sendiri. Minimal Rp. 500 ribu tiap kali mengangsur)

Bahkan bisa Gratis (Insyah Allah)

Hak-hak yang didapat jama'ah setelah membayar Uang Muka :

1. Asuransi (Meninggal/Kecelakaan Ahli Waris mendapatkan Rp. 50 juta)
2. ID Card dan Legalitas Perusahaan.
3. Souvenir (Baju Taqwa / Mukena)
4. Voucher senilai US\$ 350 (Umroh) Voucher senilai US\$ 500 (Haji Plus).
5. Hak Usaha Jama'ah :

Bisa Membuka Kantor Perwakilan Arminareka Perdana

Bisa gratis Umroh atau Haji Plus (Insyah Allah. Dengan Program Solusi)

HATI-HATI PENIPUAN. Jangan pernah memberikan uang biaya Umroh/Haji Plus ke agen/perwakilan kami. Jangan mentransfer uang biaya Umroh/Haji Plus ke nomer rekening perorangan. Pastikan segala bentuk pembayaran langsung ditujukan pada Rekening Perusahaan (PT. Arminareka Perdana)

Hubungi :

Perwakilan Surabaya – Sidoarjo
Ardliani (Dini)

Jl. Dr. Wahidin No 115 Sidoarjo
Jawa Timur

(081 93 919 6165)

Telp. (031) 89 668 36

Fax. (031) 807 6789

