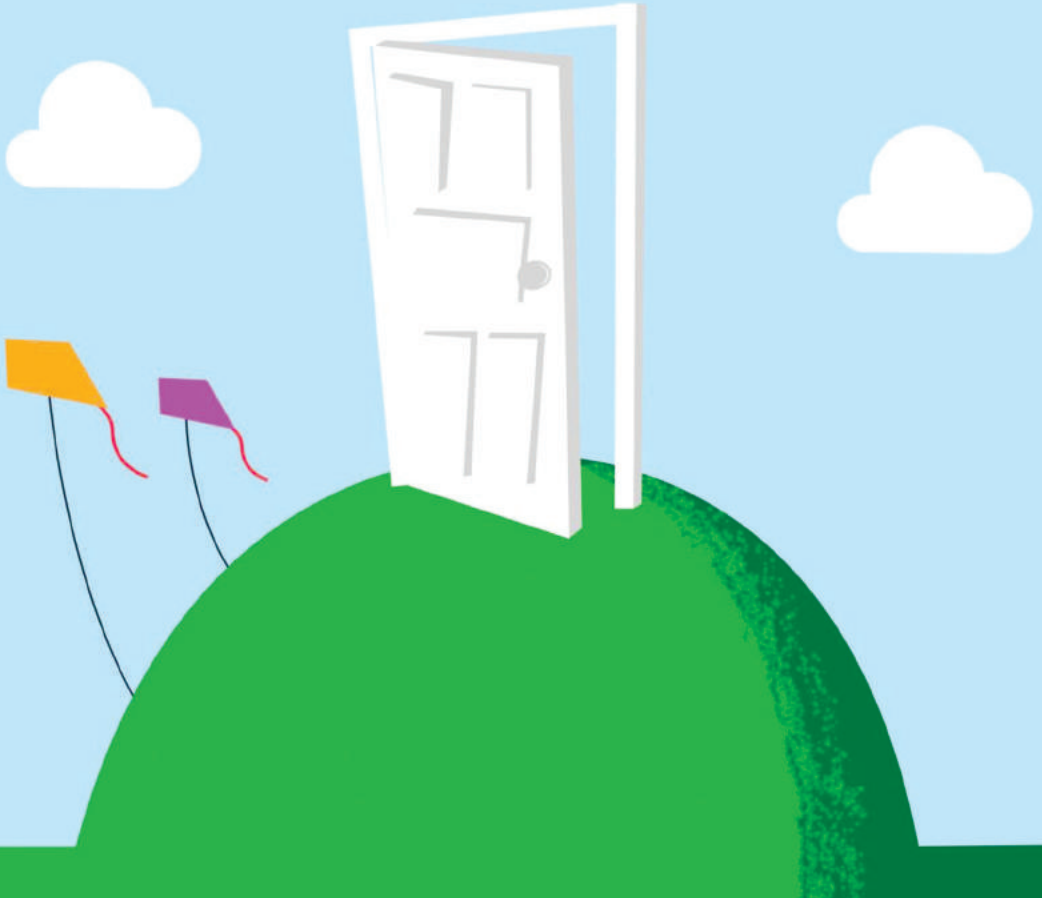




KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018

8 PINTU MEWARNAI HIDUP

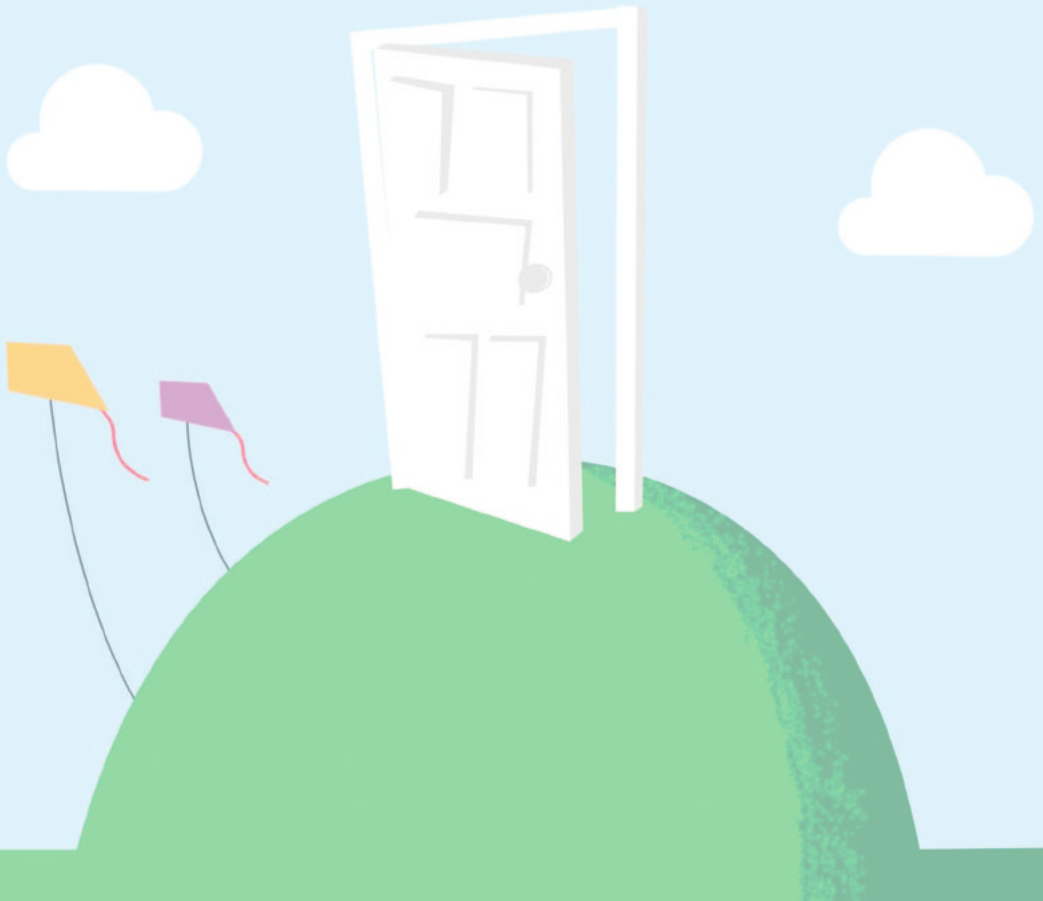


BUKU UNTUK REMAJA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018

8 PINTU MEWARNAI HIDUP



BUKU UNTUK REMAJA

Judul:

8 PINTU MEWARNAI HIDUP

Buku untuk Remaja

Cetakan Pertama 2017

Cetakan Kedua 2018

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca usia remaja. Buku ini adalah produk dari subdit Pendidikan Anak dan Remaja, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menumbuhkan lebih banyak minat baca pada anak dan remaja.

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
Direktorat Jenderal Pendidikan Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Jalan Jenderal Sudirman
Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270
Telepon: 021-2527664

ISBN: 978-602-50390-72

Pengarah : Sukiman
Penanggung Jawab : Nanik Suwaryani
Penulis : Nabila Ishma Nurhabibah
Kontributor Naskah : Sugiyanto, Aria Ahmad Mangunwibawa,
Adi Sutrisno, Emmi Dhamayanti, Agus
Saptono, Anik Budi Utami, Puspa
Safitrie
Penelaah : Helvy Tiana Rosa, Christina Tulalessy,
Yasmin Hanan, Wylvera, Sherina, M.
Fatan
Ilustrator : M. Fakhri Adhitama, Andi Ridzky, Harris
Rahmat Fauzi, Soebagdja Salim
Penata Letak : Soebagdja Salim, Dhoni Nurcahyo

Sambutan Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

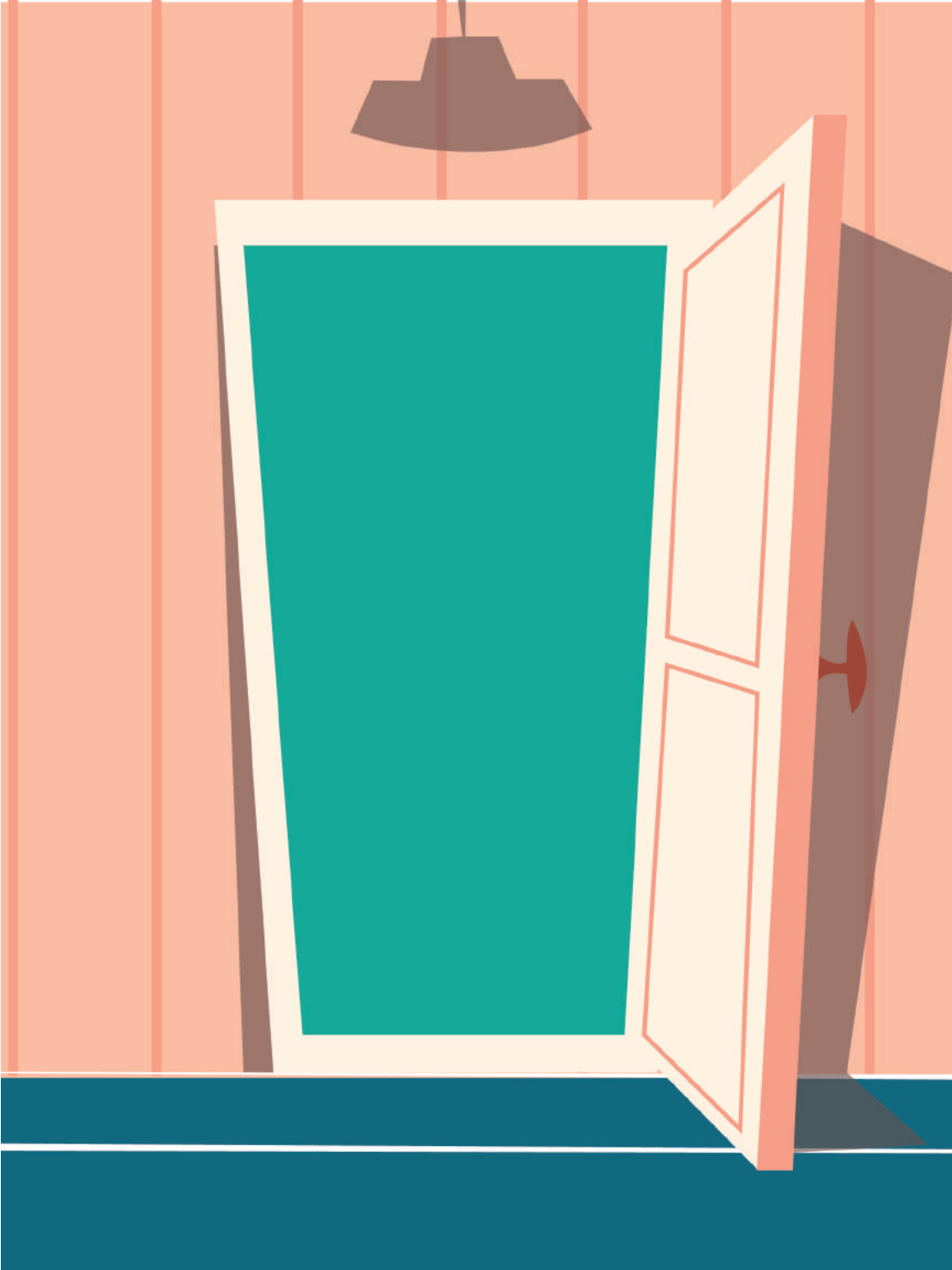
Buku adalah jendela untuk melihat dunia. Dengan membaca beragam buku, kalian bisa menambah pengetahuan, memperoleh inspirasi, dan berimajinasi tentang banyak hal di dalam kehidupan kita. Membaca bisa menghibur, tapi juga bisa membuat kita memiliki harapan, termasuk harapan untuk bangkit saat kita jatuh.

Pada tahun 2016 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga mengajak sejumlah anak untuk menghasilkan karya tulis yang ditujukan untuk teman-teman mereka. Salah satu dari karya itu adalah buku 8 Pintu Mewarnai Hidup. Buku yang ditulis oleh Nabila Ishma Nurhabibah ini mengajak kalian untuk menjelajah 8 pintu yang bisa membuat hidup kalian lebih berwarna.

Semoga kalian menikmatinya.

Salam literasi.

Sukiman



Wujudkan
Impiannmu!



TERIMA KASIH

kepada
Allah SWT.

Papa, Mama, dan Kakak
Teman-teman

Direktorat Bindikkel Kemdikbud
dan

Juga kepada semua yang telah
berkontribusi dan mendukung

HAI TEMAN-TEMAN! AYO SIAPKAN DIRI UNTUK MENELUSURI 8 PINTU YANG AKAN KALIAN SINGGAHI!

Tapi, mengapa harus pintu yang berjumlah 8?
Kenapa harus pintu?



Pintu adalah awal kita memilih memasuki suatu tempat, melakukan sesuatu dan keluar dengan hal baik. Pintu juga awal melakukan hal yang tidak baik dan keluar dengan penyesalan atau meneruskan melakukan kesalahan.

Pintu itu harapan.
Harapan untuk bangkit
saat kita "jatuh"
karena banyak pintu harapan lainnya.

8

adalah angka yang istimewa.

Namun, bukan berarti angka lainnya tidak istimewa loh!

8 adalah angka keramat bagi bangsa Indonesia. 8 adalah bulan kemerdekaan Indonesia, ketika Indonesia lepas dari belenggu penjajahan. Di bulan ke 8 proklamasi kemerdekaan dibacakan dan saat itu membuka mata dunia bahwa Indonesia telah merdeka.

8 adalah angka yang tidak membosankan karena bentuknya yang menarik. Artinya kita harus selalu inovatif dan tidak selalu siap akan berbagai hal baru.

8 bentuknya sangat konsisten. Ia akan sama bila dilihat dari sudut manapun. Ini mengisyaratkan bahwa dalam hidup kita harus konsisten, tidak boleh mudah terpengaruh. Ini juga melambangkan kepribadian dan jiwa kepemimpinan yang kuat, serta pandangan yang visioner.

Dalam buku ini kita akan bersama-sama masuk dalam 8

pintu yang setiap pintunya dapat dilihat berbagai panduan dan motivasi bagi kita untuk menjalani hari-hari menjadi lebih istimewa dan berwarna sesuai dengan jiwa dari 8.

Karena, terkadang kita bingung apa yang harus kita lakukan di masa muda yang berharga ini? Teman... lihatlah masa depan terus memanggil dari jauh. Kita tidak bisa diam dan melewatkan masa muda. Mari kita mulai melangkah lebih maju dan terarah. Mari kita hampiri masa depan yang lebih bermakna melalui 8 pintu.

Setelah membaca buku ini, diharapkan teman-teman mendapatkan ilmu yang bermanfaat serta dapat membuat perubahan pada diri teman-teman agar lebih baik lagi. Selain itu, dengan membaca buku ini diharapkan teman-teman dapat menanamkan minat membaca dan juga teman-teman dapat mengisi waktu luang dengan hal-hal yang positif.

Oh ya sebelum membuka 8 pintu kalian harus melewati 1 pintu utama pembuka sebagai modal untuk menelusuri pintu lainnya. Selamat menjelajahi 8 pintu dan bersiaplah membuat hidup menjadi lebih berwarna!

-Penulis

MENELUSURI 8 PINTU YANG MENGUBAH HIDUP KITA

Pintu Utama : • SEMUA ANAK CERDAS

Pintu :

1. Siapa kah aku ?
2. Etika
3. Olah Fisik
4. Kasih sayang dan peduli
5. Target
6. Jadilah Pembuat tren
7. Keluar dari zona nyaman
8. Jangan Menyerah



NAMAKU



Aku adalah anak Indonesia.
Indonesia adalah bangsaku.
Indonesia tanah air dan tumpah darahku.
Bahasa Indonesia adalah identitas bangsaku.
Aku sangat menghargai keragaman karena
keragaman memperkaya Indonesia.

Buku ini akan membawaku menjelajahi
diri dan menemaniku untuk mengetahui
siapa diriku sebenarnya. Aku berjanji
untuk selalu jujur selama perjalanan
menjelajahi diriku ini.









Setiap orang Cerdas

TAPI JIKA KAMU
Menilai kemampuan ikan

UNTUK
MEMANJAT

MAKA IKAN ITU TIDAK AKAN
PERNAH
TERLIHAT Cerdas

- Einstein -

Setiap Anak Cerdas

- Thomas Armstrong

Hai anak Indonesia, tahukah kalian bahwa semua anak dilahirkan dalam keadaan cerdas. Ini adalah modal utama yang harus benar-benar kita yakini. Kadang kita merasa tidak pandai. Itu karena kita seringkali mengukurnya hanya dari nilai akademik di sekolah.

Bahkan, seringkali kita mendengar keluhan dari orang tua mengenai nilai-nilai kita yang tidak sesuai dengan keinginan mereka.

Yang lebih menyedihkan bila label bodoh ikut "ditempelkan".

Sedih rasanya.

Lalu mengapa para ahli mengatakan bahwa semua anak cerdas? Semua anak memiliki potensi? Nah, ayo kita sama-sama melakukan pembuktian tentang kecerdasan kita dengan cara yang cukup mudah sehingga kita yakin bahwa memang setiap anak cerdas.

KENALI KECERDASAN DAN GALI POTENSI

Hai teman-teman! Sekarang waktunya meyakinkan para orang dewasa dan diri kita sendiri pastinya, bahwa kita ini cerdas dan memiliki potensi yang telah ada dalam diri sejak lahir. Dengan memiliki keyakinan, akan muncul kesungguhan untuk lebih peka dan bersemangat dalam mengembangkan potensi yang kita miliki.

Nah bagaimana kita bisa mengenali atau menemukan potensi yang kita miliki? Lalu apa yang harus dilakukan agar kita dapat mengoptimalkan potensi tersebut?

Ayo kita mulai jelajah diri untuk mencari tahu minat bakat dan potensi dalam diri.

SEKARANG AKU TAHU!

8 Macam Kecerdasan

Menurut Howard Gardner,

Kecerdasan dibagi ke dalam 8 macam, yaitu :



Berbahasa



Matematis



Musik



Visual



Interpersonal



Intrapersonal



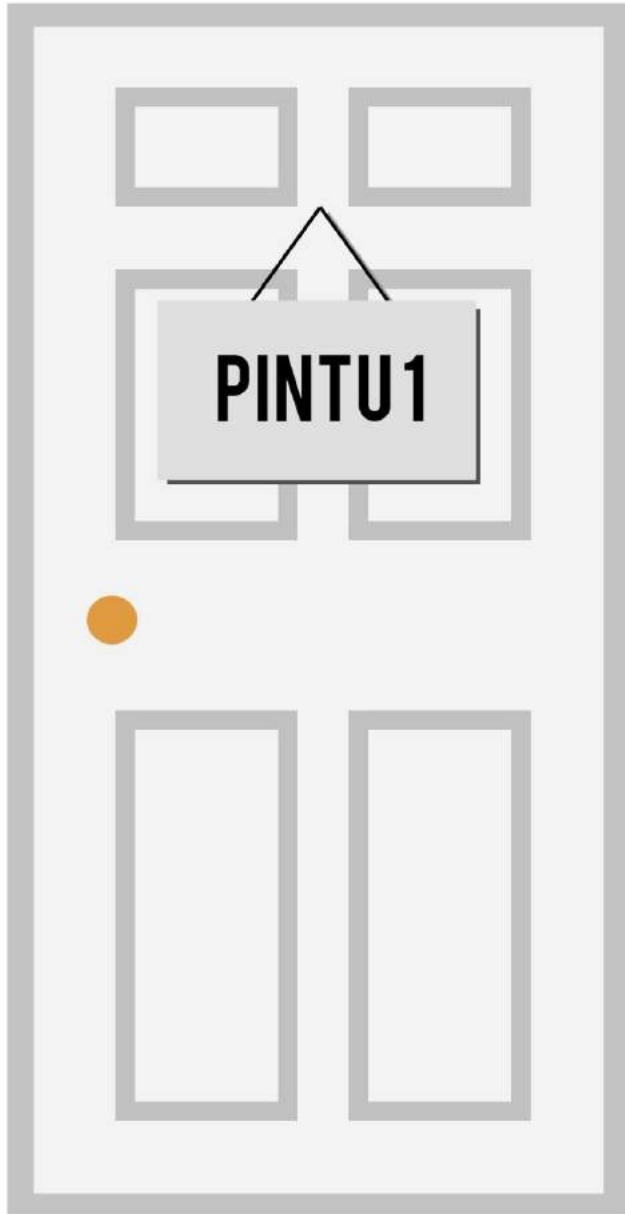
Kinestetik



Naturalis

Oleh karena itu, pada dasarnya kita semua cerdas dalam bidang masing-masing. Kita tidak bisa memaksakan kemampuan seseorang dan tidak bisa juga memaksakan kemampuan diri kita sendiri.





SIAPAKAH AKU?

KAMU HARUS
SIAPA TAU

dirimu
SEBENARNYA

sebelum kamu



APA

Jelajah Diri Dimulai

Perjalanan jelajah kita dimulai dari mencari tahu siapa diri kita. Mulailah dengan mengambil posisi duduk yang nyaman. Lalu tutup mata dan bayangkan siapakah kita, apa yang bisa dan biasa kita lakukan, hal apa yang selalu membuat kita bahagia, serta apa saja mimpi kita. Setelah menemukan siapa diri kita, lanjutkan dengan mengingat berbagai hal baik dan buruk yang telah kita lakukan. Ini dinamakan Intropeksi diri.

Supaya lebih tenang bisa kita coba dengan diiringi lagu yang iramanya tenang sehingga kita bisa lebih santai.

Orang orang sukses adalah orang yang mengenal dirinya sendiri serta sering melakukan intropeksi atas apa yang telah dilakukannya.

KENAPA SIH HARUS TAU SIAPA KITA?

1. Kita dapat lebih mengetahui kekurangan dan kelebihan sehingga tahu kekuatan kita
 2. Sebagai bentuk kesenangan, kebebasan, dan kenyamanan
 3. Mengurangi permasalahan dalam diri
 4. Bisa lebih mengendalikan diri
 5. Kita dapat menjadi lebih kuat dengan tekanan dan lebih bijak dalam menghadapi masalah dan mengambil keputusan
 6. Bisa lebih menghargai orang lain
 7. Bisa menjadi diri sendiri dan tidak mudah terpengaruhi
 8. Mampu menentukan jalan hidup
 9.
 10.
- (isi jika kamu merasa ada yang kurang)

#TANTANGAN 1

Tuliskan 10 hal tentang kamu

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Nah, setelah menyelesaikan tantangan,
coba isi tulisan di bawah ini.
Tulisan ini dapat sedikit membantu dalam
mengeni siapa saya..

Saya adalah seorang anak perempuan/laki laki. Usia saya
saat ini.....tahun.

Saya sangat dicintai orang tua saya yang bernama
..... dan serta saudara kandung
saya..... Saya suka sekali melakukan
kegiatan..... Karena suka, saya tidak pernah
merasa lelah menjalaninya, bahkan waktu terasa sangat
cepat bila sedang melakukannya. Saya sangat menyenangi
mata pelajaran bukan karena
gurunya yang menyenangkan dalam mengajar atau
karena mengikuti lesnya, tetapi memang karena saya
tertarik. Sebenarnya saya ingin mencoba kegiatan
..... karena sejak lama saya menyukainya.
Mimpi saya yang begitu banyak, yaitu Saat
dewasa saya ingin menjadi.....

Selain itu, kamu juga bisa biasakan menulis semua tentang kamu, isi hatimu, dan isi pikiranmu untuk menjadi bahan introspeksi diri dan tolak ukur. Kamu bisa menulisnya di diary, membuat mind map, dll. Cara ini bisa sekaligus melatih kreativitasmu loh! Hal-hal ini mungkin bisa kamu coba tulis:

- Apa yang kamu suka dan tidak suka?
- Apa kekuatanmu dan kelemahanmu?
- Bagaimana tipe kenyamananmu?
- Apa ketakutanmu?
- Apa nilai-nilai penting dan berharga tentang kamu?
- Teman seperti apakah kamu?
- Bagaimana kamu menurut orang lain?
- Seperti apakah tipe orang-orang yang terdekat denganmu?

(Karena orang yang dekat denganmu biasanya menjadi tolak ukur kepribadianmu!)

- Apa yang biasa kamu lakukan jika bosan dan sendiri?



ETIKA

ETIKA

Menurut Ki Hajar Dewantara, Bapak Pendidikan Nasional, filosofi pendidikan karakter adalah olah hati (etika), olah raga (kinestetik), olah pikir (literasi), dan olah rasa (estetika).

Etika merupakan salah satu bagian dari karakter baik yang harus menjadi bagian dari hidup kita. Mempelajari etika sama pentingnya dengan mempelajari karakter!

Namun, pada kesempatan ini kita akan membahas lebih jauh tentang etika tanpa bermaksud mengabaikan pentingnya pendidikan karakter.

SEKARANG AKU TAHU!

ETIKA

Kalian tahu enggak apa saja yang termasuk dalam karakter?

Menurut konsep dasar penguatan karakter Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, yang termasuk karakter adalah nilai-nilai seperti

religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, menghargai prestasi, bersahabat/komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, dan juga bertanggung jawab.

(Sumber: Konsep Dasar Penguatan Pendidikan Karakter Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia)

PERLAKUKANLAH
ORANG LAIN

Sebagaimana

ingin KAMU

← →
DIPERLAKUKAN

Etika adalah bagian
dari karakter.

Perjalanan di pintu ini agak
cukup panjang dan berliku
karena saat ini sudah banyak
keresahan di antara para orang
tua mengenai etika yang mulai
luntur pada generasi kita....

**BENARKAH ?
AYO KITA BUKTIKAN DAN
IKUTI PERJALANAN DI PINTU INI**

#TANTANGAN 2

Apa yang ada dalam pikiran kalian tentang etika? Sopan santun, menyapa orang yang lebih tua, mohon maaf, menghargai orang, berterima kasih, dll... betul sekali. Apakah kalian melakukannya?

Renungkan perbuatan yang kalian lakukan yang sesuai dengan etika dan perbuatan yang melanggar etika...

Apakah kamu sudah dapat jawabannya?

Sepenting apakah etika bagi kita? Apakah kalian yakin yang kita lakukan sudah benar? Mungkin saja yang menurut kita sesuai etika malah melanggar atau sebaliknya.
Ayo ikut terus ke tahapan selanjutnya.

APA ITU ETIKA?

1. Etika adalah Pilihan

Dengan etika kita bisa memilih untuk bersikap dengan cara yang benar dan penuh pertimbangan!

Hai.. Sepakatkah kalian bahwa saat ini kita berada dalam masa transisi atau perubahan....?

Perubahan dari anak-anak dan remaja menuju dewasa, membuat kita sering kali ragu dan bingung mana yang boleh dan tidak, serta apa yang baik dan buruk. Seringkali apa yang baik menurut kita, tetapi tidak baik menurut orang lain.

Contoh :

Kita merasa sudah dewasa, bukan anak kecil lagi, dan bebas menentukan kapan kita mau belajar, main, atau pulang. Tapi kok kenapa ya orang tua suka ngomel kalau kita tidak belajar, kelamaan main, atau pulang terlalu sore?

Apa yang harus kita lakukan?

Nah..... di sinilah pentingnya etika... Karena etika membantu kita dalam membuat pilihan-pilihan berdasarkan cara yang benar, sopan, dan penuh pertimbangan.

2. Etika adalah tentang Hubungan

Dengan etika kita bisa memulai suatu hubungan baru atau mempertahankan hubungan yang sudah ada agar tetap terjalin dengan baik.

Masa remaja datang tiba-tiba, segala sesuatu tampak berbeda dan tanpa kita sadari kitapun turut berubah. Kita bukan lagi anak kecil yang manis, imut, penurut, dan manja. Yang terjadi, orang tua malah bertambah cemas dan takut kita menjauh dari harapan-harapan mereka. Orang tua lebih memperketat berbagai aturan serta protektif dan kita dianggap menentang saat tidak mematuhi. Padahal di lain pihak, kita pun menghadapi situasi yang enggak kalah ribetnya dengan teman, guru, saudara dan lainnya. Apa yang sebaiknya kita lakukan?

Kita harus menjaga hubungan dengan semua orang. Jangan melakukan hal yang memicu pertengkaran atau membuat onar. Jangan mengabaikan

teman, jangan norak, tapi tidak juga minder atau menyebalkan.

Jadi meskipun *be myself* atau *be yourself* tetapi tidak menjadi diri sendiri yang mengabaikan hubungan dengan orang lain. Nah, jadilah diri sendiri tanpa merusak kenyamanan orang lain.

3. Etika adalah Cara Berinteraksi

Dengan etika kita bisa bergaul dengan siapapun dan menyesuaikan diri di mana pun tanpa perasaan tertekan dan enggak nyaman.

Di usia saat ini kita selalu ingin tampil menarik dan disukai. Iya 'kan? Ayolah meskipun mengelak, hati kecil kita pasti mengakui. Kita lebih peduli pada penampilan dibandingkan saat masih anak-anak. Baju bagus, gaya rambut trendi, sepatu model terbaru membuat kita lebih percaya diri.

Tapi sadarkah kalian, bahwa penampilan saja tidak cukup untuk membuat kita menjadi seseorang yang menarik. Pasti kita pernah berpikir "lh, gayanya sih keren banget, tapi pas diajak ngobrol kok enggak nyambung." atau "Penampilannya keren, tapi ternyata bicaranya tinggi dan merendahkan orang lain". Bisa juga di suatu kesempatan kita bertemu seseorang yang penampilannya menarik, bajunya bagus tetapi sikapnya kikuk dan malu-maluin. Atau sebaliknya seseorang yang berdandan biasa saja tetapi dikelilingi banyak teman yang menyukainya karena ia ramah dan perhatian.

Nah, inilah pentingnya etika. Bila mengerti etika maka akan berhasil dalam pergaulan. Berinteraksi dengan orang lain tidak membuat tersiksa, malah suasana hati menjadi cerah. Kenapa? Karena kita tahu apa yang harus kita ucapkan dan apa yang tidak, tahu apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh, serta apa yang diharapkan dan apa yang tidak diharapkan. Kita mudah menyesuaikan diri dan diterima oleh siapa saja, bahkan di lingkungan baru sekalipun.



you are
What
you say

JIKA KAMU TIDAK BISA
berkata yang baik
MAKA JANGAN
APA-APA

KATAKAN

Prinsip Etika

1. Respek

Respek itu menghormati.

Respek itu peduli.

Respek itu memahami orang lain apa adanya, bukan "ada apanya".

Respek itu tidak peduli mereka berbeda, dalam hal agama, suku, bahasa, warna kulit, atau status sosial.

Respek itu menunjukkan penghargaan kepada setiap orang dengan segala kelebihan, kekurangan, kesamaan, dan perbedaan.

Dengan bersikap respek, orang lain juga akan respek pada kita.

Prinsip Etika

2. Empati

Empati berarti meletakkan dirimu di pihak orang lain dan selalu berpikir dampak serta pengaruh terhadapnya.

Empati adalah sikap yang bijaksana karena tindakan yang diambil telah sangat dipikirkan dengan matang dan selalu berusaha untuk tidak menyinggung perasaan orang. Kata-kata yang diucapkan selalu dipikirkan dengan matang.

Prinsip Etika

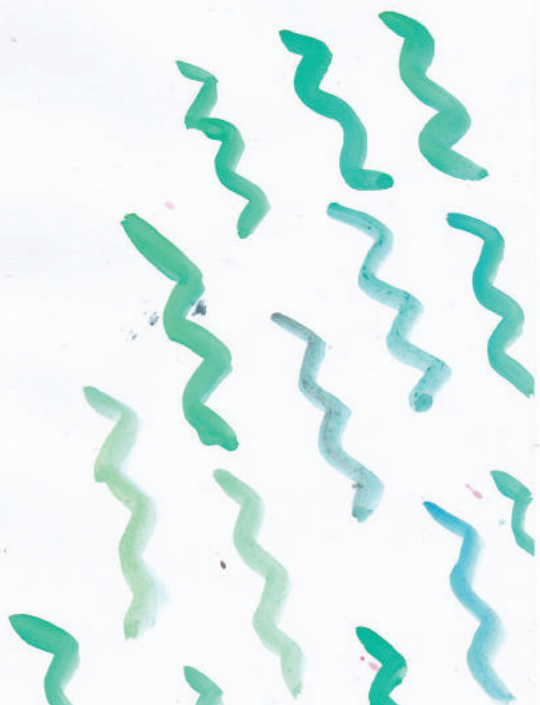
3. Kejujuran

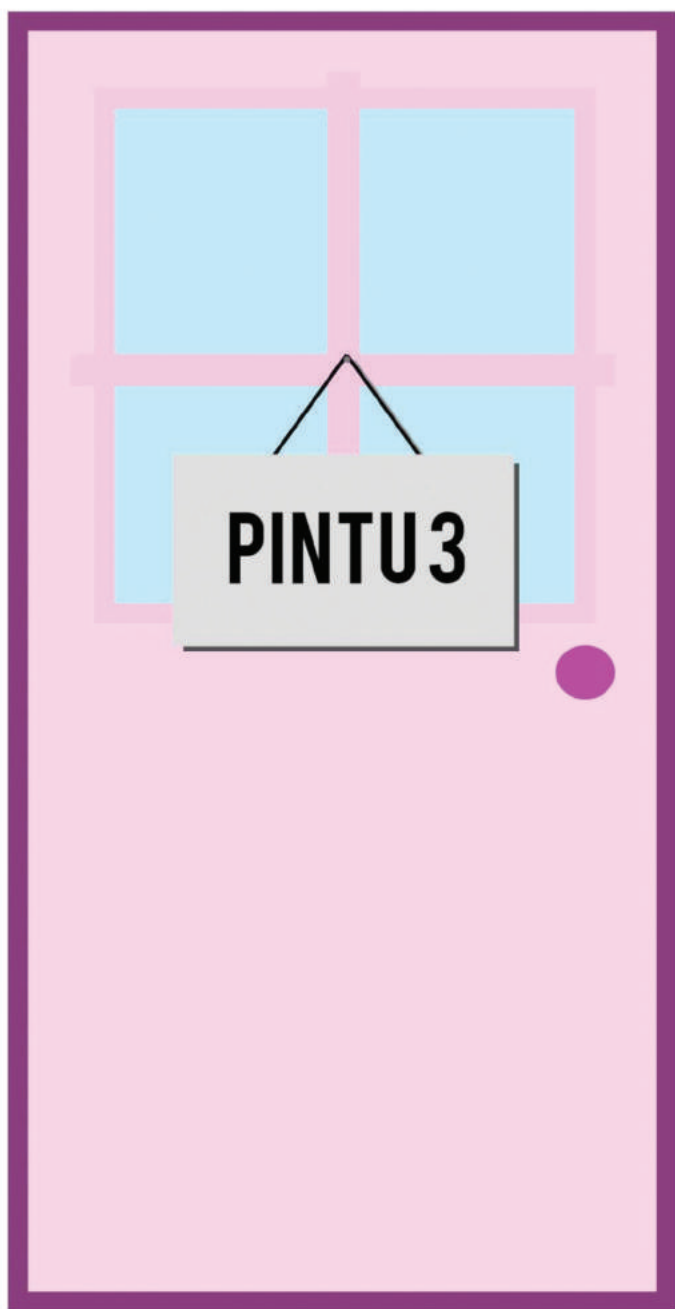
Jujur itu tidak berdusta.

Jujur itu keluar dari dasar hati.

Jujur itu berani.

Berani mengucapkan kebenaran
sekalipun menyakitkan.





OLAHA FISIK

Di dalam tubuh
yang sehat,

ADA JIWA
YANG KUAT.

#TANTANGAN 3

Lakukan olahraga ringan di tempat. Misalnya, push up, sit up, lompat tali, atau pemanasan ringan di tempat seperti menarik tangan ke atas, ke samping, dan ke bawah. Setelah itu, duduk kembali dan tarik napas dalam-dalam, lalu buang sambil berteriak. Ulangi cara ini 3 kali.

Pepatah lama mengatakan:

“Mens Sana in Corpore Sano”

bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Kita semua tentunya mengetahui arti penting olah fisik, termasuk di dalamnya adalah olahraga.

Apa maksud dari olah fisik? Berbagai kemudahan yang ada saat ini membuat kita kadang malas melakukan olah fisik. Olah fisik yang dimaksud adalah melakukan kegiatan fisik tentunya termasuk di dalamnya adalah olah raga atau sekadar berjalan ke suatu tempat.

Dengan jarak tempuh yang sebenarnya tidak jauh, kita lebih suka menggunakan kendaraan daripada berjalan kaki. Apalagi melakukan olahraga, wah sebagian dari kita merasa kalau bukan karena pelajaran sekolah rasanya sangat malas melakukannya.

Manfaat dari olah fisik atau olahraga, adalah:

- Meningkatkan daya fokus, kemampuan untuk memahami sesuatu, serta penggunaan otak lebih baik dibandingkan yang tidak berolahraga
- Membantu perkembangan otak, menjaga mood, meningkatkan kecerdasan, dan lebih mengaktifkan fungsi memori otak
- Meningkatkan kesehatan jantung dan pernapasan
- Meningkatkan daya tahan dan ketahanan tubuh kita
- Mengasah keterampilan sosial, kerja sama, dan mental sportivitas
- Membentuk fisik (perkembangan tulang dan otot) serta mental dan membentuk postur tubuh yang baik saat dewasa.
- Mengajarkan tentang arti kemenangan dan menerima kekalahan
- Menghasilkan prestasi, jika dilakukan dengan serius dan mengikuti kompetisi

Olahraga tidak terlepas dari sikap sportivitas yang harus dimiliki terutama saat berkompetisi olahraga.

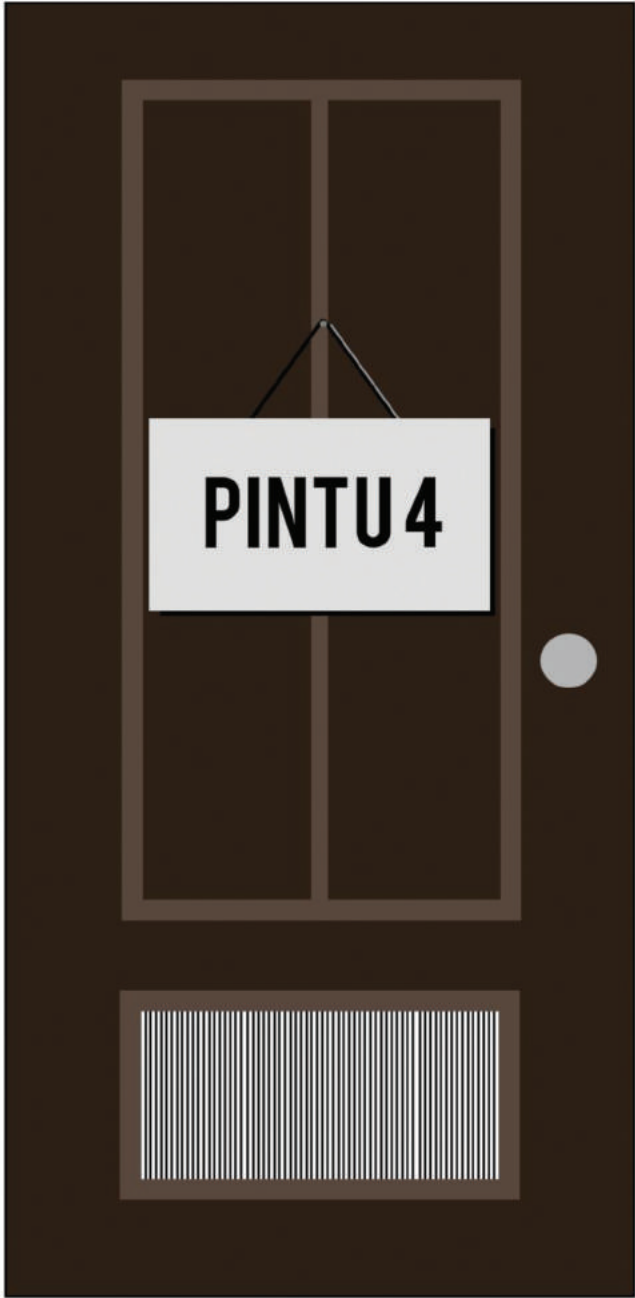
Cara kita bermain sama pentingnya dengan kemenangan itu sendiri. Menang dan kalah itu bagian dari permainan tetapi yang penting sebenarnya apakah kita sudah berusaha keras untuk mengerahkan seluruh kemampuan yang kita miliki dalam pertandingan atau persaingan saat berolahraga. *It's just a game.*

Patuhi aturan, jangan berdebat dengan wasit, hormati pemain lain, bermain jujur, ucapkan terima kasih pada supporter, jangan berlebihan dalam bermain, dan jadilah pemenang yang baik. Kalau kalah jangan marah. Terimalah kekalahan dengan sportif dan lapang dada.

Ucapkan selamat pada pemenang. Jangan menyalahkan orang lain atas kekalahan. Lebih baik fokus pada bagaimana agar bisa bermain lebih baik pada kesempatan berikutnya.

**Musuh terbesar kita bukan orang lain,
tetapi diri kita sendiri.
Yang menentukan kemenangan bukan
pelatih, tapi diri kita sendiri.**





KASIH SAYANG DAN PEDULI



Hidup
Kampung

Kasih sayang **BAGAI**

Pohon yang **TIDAK**
Mekar & **TIDAK**
Berbuah

#TANTANGAN 4

Ayo katakan rasa sayangmu terhadap keluarga atau tunjukkan kepedulianmu terhadap teman dekatmu..

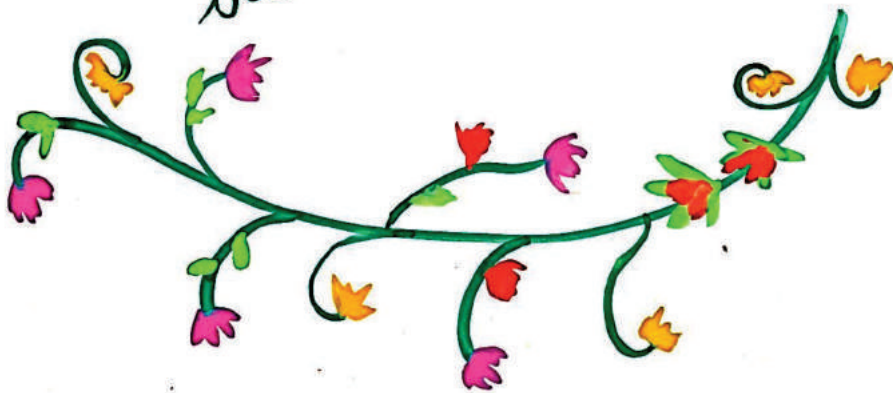
Bila sudah ayo lanjutkan perjalanan!



Keluarga

adalah hal terpenting
yang kita miliki

keluarga
tidak pernah berubah
dan selalu ada
bila dibutuhkan



KELUARGA SELALU ADA BILA DIBUTUHKAN

Pernahkah kita bersyukur bahwa kita memiliki keluarga? Mungkin di antara teman-teman kita pasti ada yang tidak memiliki orang tua yang utuh, tetapi pastinya masih ada keluarga lain yang selalu siap melindungi.

Sadarkah kita bahwa kita seringkali lebih senang mengurung diri di kamar dengan keasyikan yang kita ciptakan sendiri? Misalnya main game, chatting, dan lainnya. Seringkali kita malas berkumpul dengan keluarga. Bahkan kadang kita menganggap mereka "enggak nyambung", "tidak satu frekuensi." Wah, jangan sampai itu kita lakukan. Meskipun ayah dan ibu kadang cerewet, kakak kepo dan adik usil, mereka tetap keluarga kita. Jangan pernah menganggap mereka tidak ada.

Kadang rasa sayang tidak dapat terucap. Jangan salahkan. Coba ingat-ingat kapan kita mengungkapkan rasa sayang pada orang tua kita? Saat ulang tahun? Peringatan hari Ibu dan hari Ayah? Atau saat mendapat hadiah?

Cobalah bicara, bicara, dan bicara. Keluarkan dan tunjukkan rasa kasih sayang kita.

Begitu pula saat ada sesuatu yang tidak nyaman dalam keluarga. Ayo bicara, bicara, dan bicara. Keluarkan unek-unekmu. Jangan dipendam dan dibiarkan "meledak", karena itu akan membekas.

Ingatlah Ayah dan ibu adalah penyebab kelahiran kita. Keduanya memelihara kita, mendidik, serta mencurahkan segala kasih sayang. Apa yang harus kita lakukan?

Menghormati mereka pastinya. Sebisa mungkin tidak menyakitinya. Bila ada saatnya terpaksa kita berselisih segeralah minta maaf, jangan ditunda.

Sebagai manusia, rasa iri merasa diperlakukan tidak adil kadang menjadi pemicu keretakan hubungan dalam keluarga. Ingatlah adil tidak harus sama banyak, sama bentuk, dan sama rasa. Adil itu sesuai dengan kebutuhan. Hal lainnya yang enggak kalah penting adalah saling menghormati. Sebuah keluarga akan terikat dalam hubungan yang kuat bila satu sama lain saling menghormati dengan penuh kasih dan sayang. Ayo mulailah dari dirimu sendiri, hormati orang tua kita, kakak, adik, asisten rumah tangga dan semua keluarga besarmu, baik dalam suka maupun duka.

TANPA TEMAN DUNIA KITA TAKKAN BERWARNA, KAYA, DAN CERIA

Gimana ya rasanya hidup tanpa teman?

Pasti enggak seru! Usia kita saat ini adalah usia ketika kita merasakan seru-serunya berteman. Ya, kita butuh berteman dengan banyak orang. Tapi ingat, pastikan kita tidak melupakan keluarga. Kita masih tetap membutuhkan keluarga kita dan harus mau bersama di waktu-waktu tertentu. Di sisi lain, tidak bisa kita pungkiri kadang kita lebih membutuhkan teman untuk berbagi cerita, kesenangan, kesedihan dan pengalaman.

Eits.. jangan salah... Orang tua atau keluarga juga bisa menjadi teman yang baik, lho... tinggal bagaimana caranya kita bisa lebih terbuka dan membiasakan diri dalam memposisikannya sebagai teman. Kadang sulit juga sih. Sebenarnya itu karena kita telah membentengi diri kita lebih dulu.

Tidak ada salahnya mencoba bila kamu belum melakukannya. Yakinlah kita aman dalam keluarga karena keluarga tidak akan pernah menyakitimu. Keluarga tempatnya kasih sayang karena di sana lah berkumpul orang-orang yang mengasahi kita.

PERSAHABATAN BAGAI KEPOMPONG... MERUBAH ULAT MENJADI KUPU-KUPU... HAL YANG TAK MUDAH BERUBAH JADI INDAH... MAKLUMI TEMAN HADAPI PERBEDAAN...

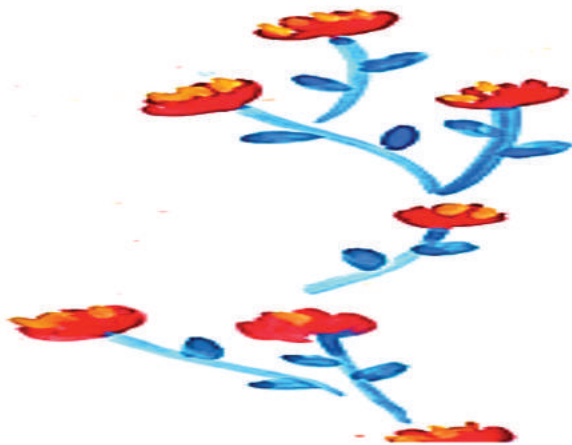
Masih ingat lagu Kepompong? Bila lupa itu adalah penggalan syair lagu yang dipopulerkan oleh Sindentosca. Lagu ini menceritakan tentang indahnya persahabatan. Pasti kita semua punya sahabat.

Sahabat pastinya memiliki makna yang lebih dalam dari sekadar **teman**.

Sahabat adalah mereka yang **mengisi hidup** kita dan menjadi bagian yang sangat penting bagi kita.

Kepercayaan pada **sahabat** membuat kita merasa lebih nyaman. **Persahabatan** adalah salah satu **kesenangan terbesar** dalam hidup kita. **Persahabatan** terlalu **berharga** untuk dirusak. Saling mengandalkan mewarnai persahabatan. **Kejujuran** dan **loyalitas** sangat harus dijaga. Saling **menghargai**, **menyayangi** dan **mengasihi** dengan tulus adalah modal dalam persahabatan.

JADILAH *SEPERTI* 
BUNGA
YANG MEMBERIKAN
harumnya
BAHKAN **KEPADA TANGAN**
yang telah
MENGHANCURKANNYA



BERTEMAN DENGAN LAWAN JENIS

Bolehkah kita berteman dengan lawan jenis? Tentu saja. Bukankah dalam berteman kita tidak boleh pilih-pilih? Bergaul dengan teman lawan jenis perlu strategi, lho! Kuncinya, kita harus tetap menjadi diri sendiri.

Kalau kita berteman baik dengan lawan jenis, kita jadi banyak belajar perbedaan, misalnya perbedaan cara bermain, bergaul, kesenangan, kebiasaan dll. Pergaulan kita akan semakin luas. Ingatlah semakin luas kita bergaul kepribadian kita akan semakin menarik dan disukai banyak teman. Saat kita bergaul dengan lawan jenis secara tidak sadar kita belajar memahami perbedaan karakter.

Yang penting, dalam berteman dengan lawan jenis kita harus...

- Kita harus menghargai diri sendiri
- Sadarlah akan kelebihan dan kekurangan
- Kita harus bisa menjaga diri sendiri
- Tidak akan membiarkan siapapun merusak diri kita
- Tau batasan dalam diri kita

#TANTANGAN 5

Kepedulian bisa dimulai dari melakukan hal kecil kepada teman terdekat, lho! Salah satunya adalah menjadi konselor sebaya bagi teman kita yang sedang mengalami masalah, hanya dengan 4 langkah berikut.

#AKSiCDEF

C = Cari tahu situasi atau cara yang asyik untuk mendekati temanmu agar kita bisa mengetahui masalah yang sedang dialami.

D = Dekati temanmu itu, dan mulailah menggali atau mencari tau apa masalahnya.

E = Empati, yaitu dengan memberikan empati atau kepedulian lebih terhadap temanmu agar ia tidak merasa sendiri.

F = Forum, yaitu carilah solusi bagi permasalahan temanmu melalui forum yang tepat, baik *offline* maupun *online*. Forum *offline* misalnya forum diskusi untuk mencari solusi atau forum yang diminati, seperti sanggar musik, tari dll. agar temanmu dapat melampiaskan

emosinya ke hal positif sekaligus menggali potensinya. Jika sudah, kamu bisa ceritakan pengalamannya melakukan #AksiCDEF di media sosial seperti facebook, instagram, dll dengan hashtag #AksiCDEF.

Tantangan 5 ini adalah tantangan untuk mengasah empati kita. Bagaimana kalau kita berada di posisi sebaliknya, orang yang mendapat tekanan dan tidak berdaya menolak? Apa yang harus kita lakukan?

1. Jangan terlalu mudah menjawab "Ya."
2. Pikirkan matang-matang.
3. Ceritakan masalah yang kamu hadapi kepada orang tuamu, temanmu, atau bisa guru BK (Bimbingan Konseling) karena mereka akan membantumu menghadapi masalah.



TARGET

HIDUPLAH SEPERTI pemanah

dia selalu membidik

TARGET
SEBELUM MELEPASKAN

anak ← → panah

JANGAN sampai anak panah
MELENCENG DARI TARGET

karena kamu

== AKAN KALAH DALAM ==

PERTANDINGAN

Penting bagi kita memiliki Target hidup!

Target ini menjadi dorongan bagi kita.

Orang yang terbiasa memiliki target akan bekerja lebih keras dan juga dapat memanfaatkan waktu dengan baik karena mereka memiliki tolak ukur pencapaian. Selain itu, kita akan lebih terbiasa mengerjakan sesuatu hal dengan efisien dan terlatih mengerjakan lebih dari satu kegiatan dalam waktu bersamaan. Itulah pentingnya target. Oleh karena itu, mulai sekarang biasakan memiliki target agar hidup kita lebih terstruktur atau terarah. Lalu, gimana ya cara membuat target yang baik?

Nah sekarang yuk kita sama-sama membuat target hidup sekaligus berkreasi dengan *mind map* atau peta pikiran.

Gimana ya caranya?

#TANTANGAN 6

Untuk membuat *mind map* tentang target 5 tahun ke depan, siapkan barang-barang ini :

1. Kertas hvs atau karton
2. Alat warna (spidol, pensil warna, dll)
3. Koran atau majalah bekas
4. Gunting
5. Alat perekat (lem, doubletape, dll)

Nah, dalam membuat *mind map* tentang target ada beberapa tips, yaitu:

1. Buat target secara detail atau terinci
2. Buat target yang bisa memotivasi dirimu
3. Buat target yang terukur, yaitu jelas apa bentuknya, kapan, dimana, dan bagaimana mencapainya
4. Buat target yang memiliki batasan waktu
5. Terakhir, buatlah target yang luas, artinya tidak hanya di satu bidang, tetapi dalam berbagai bidang kehidupan lainnya.

Nah, sekarang mari kita mulai membuat mind map.

1. Pertama, cari bagian-bagian yang menarik dari majalah atau koran, lalu potong bagian tersebut.
2. Setelah itu, mulai menulis target-targetmu di kertas. Jangan lupa semenarik mungkin.
3. Setelah itu tempelkan potongan-potongan koran atau majalah di kertas tersebut.
4. Bila sudah beres, tempel mind map-mu di tempat yang terjangkau untuk dilihat. Jadi kamu bisa selalu melihat target itu dan membuatmu selalu ingat sehingga kamu semakin termotivasi!



Mengapa Target Penting?

1. PERENCANAAN YANG SISTEMATIS

Target dibutuhkan dalam perencanaan untuk mengetahui apa yang akan kita lakukan dalam hidup ini. Penting sekali untuk kita membiasakan hidup berencana agar kita tahu tujuan hidup kita. Bila itu dilakukan, hidup lebih terarah dan kita tidak kebingungan.

2. DISIPLIN

Target membuat hidup kita lebih disiplin. Disiplin menjadikan hidup lebih teratur dan kita akan menghargai waktu sebaik mungkin.

3. EVALUASI

Karena kita mengetahui tujuan hidup, kita jadi terbiasa untuk mengevaluasi diri. Kita terbiasa untuk mengoreksi hasil yang telah kita lakukan sehingga kita akan semakin baik setiap waktu.

Jangan lupa dalam mencapai targetmu,
peganglah satu prinsip secara kokoh!

Prinsip itu bagaikan fondasi rumah.
Jika tidak kuat, rumahnya
akan cepat roboh.
Tapi jika kuat, rumahnya akan
kokoh berdiri walau
terkena guncangan sekalipun.

Dalam menjalani hidup, kita sering
tidak dapat menghindari berbagai
tantangan. Jadi, kita harus kuat
agar kita tidak mudah dijatuhkan
dan tidak mudah terbawa.

Semakin tinggi pohon tumbuh
semakin banyak angin
yang menerpa.





JADILAH PEMBUAT TREN

#TANTANGAN 7

Lakukan sesuatu, atau pakai sesuatu yang berbeda.
Lalu ceritakan di sini atau foto dan tempel di sini!



Saya beli barang itu karena semua temanku punya!

Aku ingin seperti dia yang sangat terkenal di sekitarnya!

Saya ingin jadi pemain sine tron karena bisa cepat terkenal.

Saya ingin Baju itu karena lagi tren!

Saya suka bola karena semua temanku punya



Jangan selalu jadi orang yang mengikut. Tapi jadilah orang yang diikuti. Jangan mengikuti tren, tetapi jadilah pembuat tren. Jadilah diri sendiri!

Don't Be A Follower Be A Trendsetter

Dengan banyaknya media elektronik dan media sosial saat ini, kehidupan pribadi seseorang sangat mudah untuk diketahui dan kemudian diikuti oleh orang lain.

Sayangnya tidak semua sosok yang dijadikan "panutan" adalah orang yang tepat, bahkan ada yang tingkah lakunya pun tidak pantas untuk diikuti. Coba jujur apakah pernah mengikuti "panutan" seperti itu? Pantaskah? Nyamankah?

Sebenarnya, mengikuti "panutan" yang berdampak positif adalah suatu hal yang baik. Tapi akan lebih baik bila kita memosisikan diri menjadi pembuat tren positif, pencetus sebuah inovasi, terdepan dan terkini, dan selalu menjadi yang berguna untuk orang banyak.

Buatlah sebuah tren atau inovasi baru yang bukan hanya menarik, tetapi juga bermanfaat bagi orang lain.

Menjadi pembuat tren bukan berarti selalu berbeda dengan orang lain dalam hal fisik, tetapi berani membuat perbedaan untuk lingkungannya dalam hal positif. Akan sangat baik bila kemampuan, bakat, dan minat yang kita miliki menjadi sebuah hal yang berguna dan bermanfaat untuk orang lain. Jangan pernah takut untuk berkarya. Jangan takut bermimpi besar walaupun terlihat mustahil.

*Don't worry with a difference.
Be happy, be you!*

Ikutilah apa yang hatimu mau.
Tidak perlu resah dan minder karena kamu berbeda.
Tidak perlu mengikuti apa yang orang lain
lakukan dan inginkan.
Perbedaanmulah yang membuat kamu menjadi istimewa.
Jika terus mengikuti, kamu akan terperangkap
dengan ketidaknyamanan.
Karena setiap orang lahir dengan bintangnya sendiri yang
bersinar di langitnya yang indah.

Hidup Ini Pilihan

Kamu bisa dan harus memilih kamu mau jadi seperti
apa dan mau melakukan apa.
Jangan biarkan orang lain mengaturmu.
Ini kehidupanmu, *so let's create it.*

This is who I am. Nobody said you had to like it.

Lakukan apa yang hatimu katakan.
Tapi jangan sampai kamu lupa akan batasan.
Dengarkan yang orang lain katakan untuk
Intropeksi dan motivasi.
Jangan biarkan orang lain menjatuhkanmu, apalagi
masuk ke dalam urusan hidupmu.



KELUAR DARI ZONA AMAN!



Dalam setiap kesempatan, kita
memiliki dua pilihan:
Berjalan maju ke depan
untuk lebih berkembang
atau berjalan ke belakang
dan selalu aman.

-ABRAHAM MASLOW

Zona Nyaman

Zona nyaman, yaitu tempat KITA melakukan aktivitas rutin yang menyenangkan dan membuat kita selalu merasa aman dan nyaman.

Rasa sayang membuat orang tua kita selalu memastikan kita berada di lingkungan yang aman. Berbagai hal dilakukan oleh orang tua demi kenyamanan kita. Tanpa disadari kita berada di satu lingkungan sejenis dan akhirnya apa yang kita dapat, hanya itu-itu saja dan bahkan bertemu dan berteman dengan orang-orang yang nyaris sejenis dan sama. Bosankah? Tidak dan Ya. Tidak bila kita menikmati dan tidak menyadari bahwa sebenarnya zona nyaman kita adalah tidak nyaman. Ya bila menyadari banyak sekali manfaat yang bisa kita dapatkan di luar zona nyaman kita.

Sebenarnya kehidupan kita akan jauh lebih baik jika mau keluar zona nyaman. Tapi tunggu dulu, keluar dari zona nyaman diperlukan keberanian tambahan dan tentunya ekstra "kekuatan"... Nah berani mencoba....? Ayo rasakan manfaatnya!

Manfaat Keluar dari Zona Nyaman:

- Merasa lebih baik
- Membuka wawasan dan menemukan banyak hal baru
- Dihargai orang lain
- Semakin memperkuat keyakinan akan diri dan potensi kita
- Membuat diri semakin kuat serta siap jatuh untuk lebih baik
 - Lebih menghargai proses
 - Menambah pengalaman
 - Meraih tujuan yang tidak terbayangkan sebelumnya.



JANGAN MENYERAH

Hidup adalah proses belajar. Proses menjadi lebih baik, baik, dan baik lagi. Dalam menjalankannya, kunci utamanya adalah menghargai setiap proses yang terjadi. Saat ini banyak orang jauh lebih menghargai hasil akhir dibandingkan prosesnya. Inilah salah satu penyebab banyak orang yang menghalalkan berbagai cara untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Hasilnya, banyak orang-orang yang tidak kuat dan menyerah di saat mendapat terpaan, cobaan, dan kegagalan. Di situ mulai lahir para pelaku kejahatan dan bermunculan orang-orang yang tega mengambil hak orang lain. Yang menyedihkan, tidak perlu tunggu menjadi dewasa untuk melakukannya. Lihatlah betapa banyak anak-anak seusia kita yang terjerumus dalam perilaku negatif.

Hal itu terjadi karena mereka melewatkan satu hal berharga yang dinamai proses. Padahal, dalam menjalankan proses banyak pelajaran yang bisa kita dapat. Proseslah yang banyak mengajarkan tentang selalu berusaha. Karena dalam menjalankan proses itu tidak selalu mulus.

Kadang kita akan berhasil, kadang kita akan gagal. Di dalam proses ini, kita akan mengalami berbagai rintangan dan cobaan yang akan membuat kita kuat. Yang perlu kita lakukan hanyalah berusaha keras menjalankan proses tersebut.

Semakin banyak cobaan dan rintangan, kita akan semakin kuat dan bijak dalam menghadapi masalah yang terjadi. Karena di balik berbagai cobaan dan rintangan ada hikmah atau makna yang sangat berharga.

**LAYAKNYA BESI,
SEMAKIN DITEMPA
AKAN SEMAKIN MAHAL
DAN BERMANFAAT.**

**KEBANYAKAN ORANG
LEBIH SUKA
JIKA DIHARGAI
KERJA KERASNYA
PADAHAL,
PENGHARGAAN TERBESAR
SESUNGGUHNYA ADALAH
PROSES PEMBELAJARAN**

Dalam menjalankan hidup ini, kita seringkali akan dihadapi dengan kegagalan. Saat gagal, jangan sampai kita terus menyesali dan meratapi kegagalan tanpa menyelesaikan masalah. Jadikanlah kegagalan ini sebagai pelajaran dan juga bahan untuk introspeksi diri menjadi lebih baik lagi. Jadikanlah kegagalan sebagai pendorong untuk terus maju dan terus menciptakan sesuatu yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Karena sebenarnya kegagalan itu dibutuhkan untuk membuat kita bangkit.

Kepala akan terasa sakit jika terkena buah yang jatuh dari pohonnya. Akan tetapi, rasa sakit itu akan terlupakan jika kita memakan buah itu karena buah itu pasti sudah matang dan jika dimakan rasanya enak. Ini menggambarkan

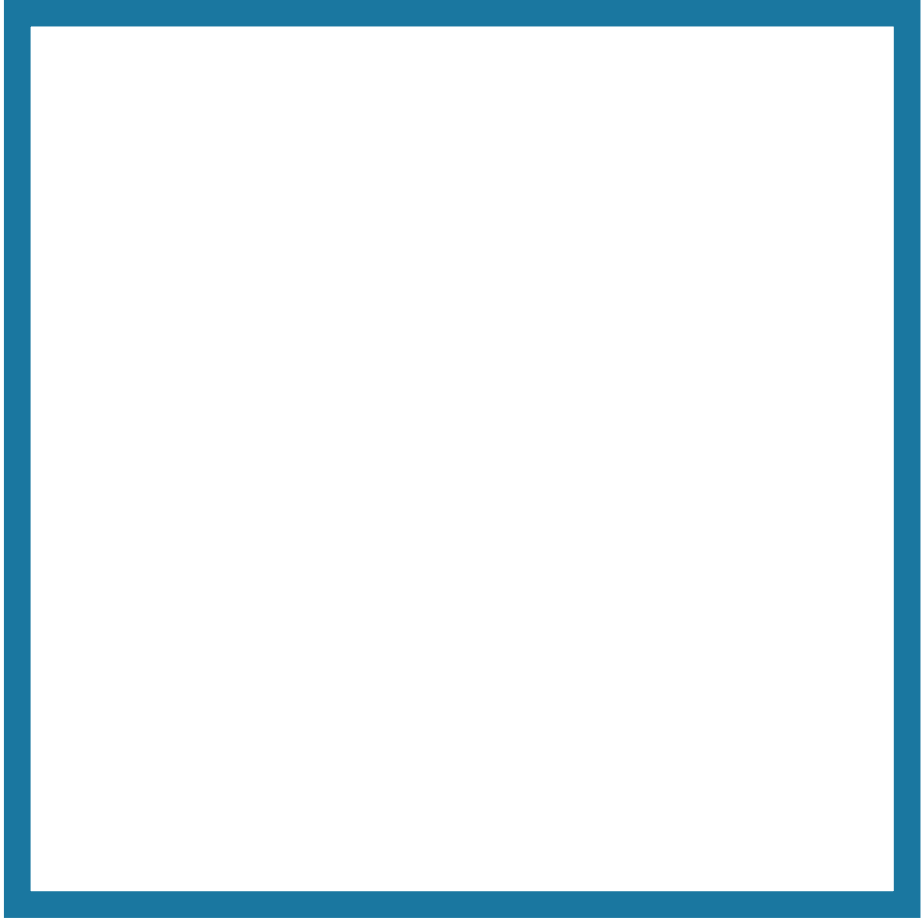


bahwa rasa sakit yang dialami pasti memiliki makna dan kebahagiaan di balik itu. Makna itulah yang akan membuat kita melupakan rasa sakitnya. Dan setelah rasa sakit itu, kita menjadi memiliki dorongan untuk berusaha lebih baik dan lebih baik lagi.

Kegagalan akan membuat
kuat dan
kegagalan sebenarnya
adalah
sumber energi terbesarmu
yang akan
mengantarkanmu
mencapai suatu tahapan
yang tidak
terbayangkan.

#TANTANGAN 8

Tuliskan pengalamanmu setelah membaca buku ini,
dan tuliskan apa saja yang kamu dapat dari buku ini!
Tuliskan juga kekurangan dari buku ini.



Unggah fotomu dengan
buku ini dan juga
pengalamanmu membaca
buku ini di media
sosial dengan hashtag
#Spintuku!



Terima Kasih telah ikut
jelajah diri melalui
8 pintu.

Mohon maaf bila dalam
penulisan buku ini
terdapat kesalahan.

Tolong sebarkan bila
ada kebaikan yang bisa
kalian ambil
dari buku ini.

Semoga harimu lebih
berwarna dan bermakna.

Sumber Baca :

- Buku Pintar Etiket untuk Remaja; Mien R. Uno
- Majalah Gogirl! Vol 143, edisi Desember 2016
- Majalah Gogirl! Vol 142, edisi November 2016
- 99 Mutiara Hijabers; Kang Maman
- www.wikihow.com
- www.psychologytoday.com
- Gardner, Howard, Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences (1983)

HALLO SALAM ANAK INDONESIA

Nabila Ishma Nurhabibah, lahir di Bandung 8 Mei 2001. Ia adalah anak kedua dari dua bersaudara, pasangan G. Gunandar S.H, M.M, dan Ekasari Widyati S.T. Nabila terlahir dalam keluarga yang sangat mendukung dan mengerti perlunya mengembangkan potensi diri anak. Bersama Syahna Rahmah Falihah, kakaknya, mereka berdua aktif dalam berbagai aktivitas, baik di dalam maupun di luar sekolah.

Sejak sekolah di SD Istiqomah Bandung, SMP Negeri 7 Bandung, hingga sekarang di SMA Negeri 1 Bandung tercatat puluhan penghargaan, baik tingkat kota sampai internasional, telah didupatkannya.

Kepedulianpnya pada pemenuhan hak anak ia wujudkan dengan aktif sebagai pengurus inti dalam organisasi Forum Anak tingkat kota, provinsi, maupun nasional, juga dalam Youth Coalition For Girl.

Beberapa pengalaman dan prestasi terbaru yang ia miliki adalah berpartisipasi dalam kegiatan Sehari Menjadi Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Plan International dan KPPPA, mendapatkan Penghargaan Wali Kota Bandung sebagai Anak Perempuan yang Aktif di bidang Pemberdayaan Perempuan dan Kesetaraan Gender,

Penghargaan Warga Jawa Barat Berprestasi 2016 dari Gubernur Jawa Barat, Tunas Muda Pemimpin Indonesia Tingkat Nasional 2016, Lomba Menulis Surat Untuk Presiden dari Biro Bahasa Kemdikbud, menjadi delegasi Indonesia dalam World Conference Disaster Risk Reduction di Sendai, Jepang, Duta Baca Kota Bandung dan masih banyak lainnya.

Sejak kecil Nabila sudah senang mendongeng, ia menggunakan metoda *ventrilog* atau suara perut. Seiring dengan bertambahnya usia dan pengalamannya sebagai pendongeng, kecakapan berbahasa terus ia kembangkan hingga dipercaya menjadi pembawa acara, *trainer*, fasilitator, narasumber, dan motivator. Kemampuan dalam berbahasa mengantarkannya dalam berbagai kegiatan, baik tingkat kota maupun internasional, sehingga membuatnya dapat berkenalan dengan

banyak anak dari seluruh Indonesia juga tokoh-tokoh penting, serta bekerja sama aktif dengan beberapa kementerian dan lembaga nasional dan internasional.

Selain itu, ia juga aktif dalam dunia mode. Ia menjadi finalis Gadis Sampul 2014 dan GoGirl Look 2016. Aktif dalam dunia model tidak membuatnya berhenti berlatih sebagai atlet panahan kota Bandung yang telah ia tekuni selama 4 tahun ke belakang. Panahan menjadi salah satu hobi yang ia tekuni sekarang setelah beberapa kali mewakili kota Bandung dalam berbagai ajang kejuaraan tingkat daerah maupun nasional.

Semua aktivitas yang dilakukannya bertujuan untuk membekali dirinya dalam meraih cita-citanya sebagai Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak yang telah ia inginkan sejak kelas 5 SD.

NARAHUBUNG

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Jalan Jenderal Sudirman,

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Surel: sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id

Telp/Fax: 021-5703336



<http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/>

