

**ASAHLAH GERGAJI
PRINSIP PEMBARUAN DIRI YANG SEIMBANG
DARI BUKU
THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE
KARYA STEPHEN R. COVEY**

**Oleh
A. Suherman
NIM. 0602029
Dudung Rahmat Hidayat
NIM.0605493
Agus salam Rahmat**

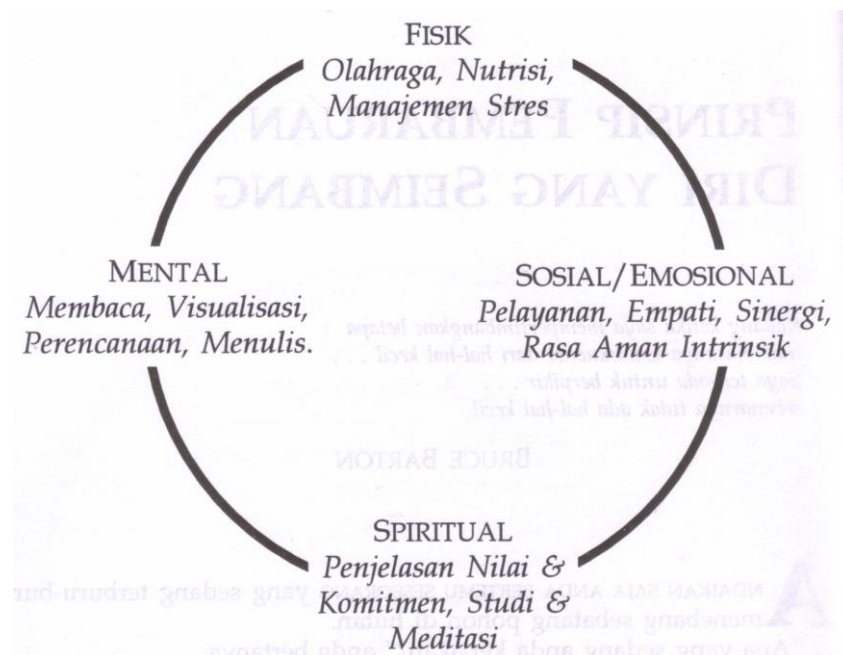
Kebiasaan 7, Asahlah Gergaji

Prinsip Pembaruan Diri yang Seimbang

Oleh
**A. Suherman, NIM. 0602029, Dudung Rahmat Hidayat,
NIM.0605493
Agus salam Rahmat**

Kebiasaan 7 adalah meluangkan waktu untuk mengasah gergaji. Kebiasaan ini melingkupi kebiasaan-kebiasaan lain pada paradigma Tujuh Kebiasaan karena ia adalah kebiasaan yang menjadikan semua kebiasaan lain mungkin.

Kebiasaan ini memelihara dan meningkatkan aset terbesar yang anda miliki, yaitu diri anda. Kebiasaan ini memerbarui keempat dimensi alamiah anda; fisik, spiritual, mental dan sosial/emosional.



Empat Dimensi Pembaharuan

Filsuf Herb Shepherd menjabarkan kehidupan sehat yang seimbang di sekitar empat nilai: *perspektif* (spiritual), *otonomi* (mental), *keterkaitan* (sosial), dan *tonus* (fisik). George Sheehan menjabarkan empat peran:

menjadi binatang yang baik (fisik), ahli pertukangan yang baik (mental), teman yang baik (sosial), dan orang suci (spiritual). Teori motivasi dan organisasi yang kuat mencakup keempat dimensi atau motivasi ini. – ekonomi (fisik); bagaimana orang diperlakukan (sosial); bagaimana orang dikembangkan dan dimanfaatkan (mental); dan pelayanan, pekerjaan, kontribusi yang diberikan oleh organisasi (spiritual).

Dimensi Fisik

Dimensi fisik meliputi pemeliharaan fisik secara efektif –memakan jenis makanan yang tepat, mendapatkan istirahat dan relaksasi yang memadai, dan berolahraga secara teratur. Olahraga adalah salah-satu aktivitas berdaya ungkit tinggi pada kuadran II yang kebanyakan dari kita tidak melakukannya secara konsisten karena tidak genting. Program olahraga yang baik adalah program yang dapat dikerjakan dirumah sendiri dan program yang akan membangun tubuh pada tiga bidang: daya tahan, kelenturan, dan kekuatan.

Daya tahan datang dari latihan aerobik, dari efisiensi kardiovaskular–kemampuan jantung untuk memompa darah keseluruh tubuh.

Kelenturan didapat melalui perenggangan. Kebanyakan ahli menganjurkan pemanasan sebelum dan pendinginan/ peregangan setelah latihan aerobik.

Kekuatan diperoleh melalui latihan daya tahan otot – seperti kalistenik sederhana, push-up, puul-up, dan sit-up, dan dengan latihan beban.

Manfaat besar dalam berolahraga adalah berkembangnya otot proaktivitas kebiasaan 1 anda. Ketika bertindak berdasarkan nilai kesejahteraan fisik dan bukan bereaksi terhadap semua kekuatan yang menghambat anda berolahraga, paradigma anda mengenai diri sendiri,

harga diri, kepercayaan diri, dan integritas anda dipengaruhi secara mendalam.

Dimensi Spiritual

Pembaharuan dimensi spiritual memberikan kepemimpinan pada kehidupan. Ia sangat erat dengan kebiasaan 2.

Dimensi spiritual adalah inti anda, pusat anda, komitmen anda pada sistem nilai anda. Daerah yang amat pribadi dari kehidupan dan sangat penting. Dimensi ini memanfaatkan sumber yang mengilhami dan mengangkat semangat anda dan mengikat anda pada kebenaran tanpa batas waktu mengenai semua humanitas. Dan orang-orang melakukannya dengan cara yang berbeda.

Pembaharuan spiritual membutuhkan investasi waktu. Namun sebenarnya kita tidak punya waktu untuk mengabaikan aktivitas kuadran II.

Gagasannya adalah jika kita meluangkan waktu untuk memanfaatkan pusat kepemimpinan dari kehidupan kita, yang merupakan hal tertinggi dalam hidup, maka pusat itu menaungi seperti payung menaungi di atas segalanya yang lain.

Inilah sebabnya pernyataan misi pribadi begitu penting. Pengertian mendalam mengenai pusat dan tujuan kita, dapat meninjau dan memiliki komitmen ulang padanya. Dalam pembaharuan spiritual sehari-hari, kita dapat memvisualisasikannya dan "menghidupkan" peristiwa-peristiwa hari bersangkutan selaras dengan nilai-nilai itu.

Dimensi Mental

Sebagian dari perkembangan mental dan disiplin studi kita berasal dari pendidikan formal. Tetapi segera sesudah kita meninggalkan disiplin

eksternal sekolah, banyak dari kita membiarkan otak kita terhenti pertumbuhannya.

Pendidikan–pendidikan yang berkesinambungan, pengasahan dan perluasan pikiran yang terus menerus, adalah pembaharuan mental yang vital. Kadang ia melibatkan disiplin eksternal diruang kelas atau program studi sistematis; lebih sering tidak. Orang-orang yang proaktif dapat memikirkan banyak sekali cara untuk mendidik diri mereka sendiri.

Menulis adalah salah-cara yang ampuh untuk mengasah gergaji mental. Membuat jurnal dari gagasan, pengalaman, wawasan, dan pelajaran akan meyokong kejelasan mental, ketepatan, dan konteks.

Pengorganisasian dan perencanaan menggambarkan bentuk lain pembaharuan mental yang dihubungkan dengan kebiasaan 2 dan 3. ini dimulai dengan merujuk nilai akhir dan kemampuan mengorganisir secara mental untuk mencapai tujuan akhir tersebut. Ia melatih kekuatan visualisasi dan imajinasi pikiran anda untuk melihat akhir dari awal dan melihat keseluruhan perjalanan, setidaknya dalam prinsip, jika tidak dalam langkah.

Dimensi Sosial/ Emosional

Dimensi fisik, spiritual, dan mental berhubungan erat dengan kebiasaan 1, 2, dan 3, berpusat pada prinsip visi, kepemimpinan, dan manajemen pribadi, sementara dimensi sosial/emosioanal berpusat pada prinsip kepemimpinan, komunikasi empatik, dan kerja sama kreatif antarpribadi.

Pembaharuan dimensi sosial/emosional tidak memerlukan waktu dalam pengertian yang sama dengan yang dibutuhkan untuk pembaharuan dimensi-dimensi lain. Kita dapat melakukannya dalam interaksi kita yang normal sehari-hari dengan orang lain. Tetapi ini tentu saja memerlukan latihan.

Keberhasilan dalam kebiasaan 4, 5, dan 6 terutama bukanlah masalah intelek; namun terutama emosi. Hal ini sangat berhubungan dengan perasaan aman pribadi kita. Perasaan aman ini datang dari dalam, ia datang dari paradigma yang akurat dan prinsip yang benar dalam pikiran dan hati kita. Ia datang dari kesesuaian dari dalam keluar, dari menjalani kehidupan penuh integritas dimana kebiasaan kita sehari-hari mencerminkan nilai-nilai kita yang paling dalam.

Kedamaian pikiran datang ketika kehidupan anda selaras dengan prinsip dan nilai yang benar dan tidak dengan cara lain. Juga rasa aman intrinsik yang muncul sebagai hasil dari kehidupan saling tergantung yang efektif.

Ada rasa aman yang datang ketika anda secara otentik, kreatif, dan kooperatif berinteraksi dengan orang lain dan benar-benar mengalami kebiasaan kesaling-tergantung ini. Ada rasa aman intrinsik yang berasal dari pelayanan, dan membantu orang lain dengan cara yang berarti.

Penulisan Naskah Orang Lain

Kebanyakan orang merupakan fungsi cermin sosial, yang naskah hidupnya ditulis berdasarkan opini, persepsi, paradigma orang-orang di sekeliling mereka. Sebagai orang yang saling tergantung, kita datang dari paradigma yang mencakupi kesadaran bahwa kita adalah bagian dari cermin sosial itu.

Kita dapat memilih untuk memantulkan kembali kepada orang lain visi yang tidak terdistorsi mengenai diri mereka sendiri. Kita dapat menegaskan sikap proaktif mereka dan memperlakukan mereka sebagai orang yang bertanggung jawab. Kita dapat membantu menuliskan naskah mereka sebagai individu yang berpusat pada prinsip, berbasis nilai, mandiri, dan berharga. Dan dengan mentalitas kelimpahan, kita sadar

bahwa memberikan cermin positif kepada orang lain sama sekali tidak mengurangi diri kita. Hal ini malah meningkatkan diri kita karena meningkatkan peluang untuk interaksi efektif dengan orang proaktif lain.

Goethe mengajarkan, "Perlakukan seseorang sebagaimana adanya dan ia akan tetap sebagaimana adanya. Perlakukan seseorang sebagaimana ia dapat menjadi dan seharusnya menjadi dan ia akan menjadi sebagaimana ia dapat menjadi dan seharusnya menjadi."

Keseimbangan dalam Pembaharuan

Proses pembaharuan diri harus mencakup pembaharuan yang seimbang pada keempat dimensi sifat kita: fisik, spiritual, mental, dan sosial/ emosional.

Walaupun pembaharuan pada masing-masing dimensi penting, hasilnya efektif secara maksimum jika kita membahas keempat dimensi dengan cara yang bijaksana dan seimbang. Mengabaikan salah-satu bidang dapat menimbulkan dampak yang negatif pada yang lainnya.

Pada organisasi, dimensi fisik diekspresikan dalam istilah ekonomi. Dimensi mental atau psikologis berhubungan dengan pengakuan, pengembangan, dan pemakaian bakat. Dimensi sosial atau emosional berkaitan dengan hubungan manusia, dengan bagaimana orang diperlakukan. Dan dimensi spiritual berhubungan dengan penemuan makna melalui tujuan atau kontribusi dan melalui integritas komunikasi.

Efektifitas organisasi dan juga individu memerlukan pengembangan dan pembaharuan keempat dimensi dengan cara yang bijaksana dan seimbang. Dimensi apapun yang diabaikan akan menimbulkan perlawanan bidang kekuatan negatif yang efektif dan pertumbuhan. Organisasi dan individu yang memberikan pengakuan kepada masing-masing dari keempat dimensi ini dalam pernyataan nilai misi mereka memberikan kerangka kerja yang kuat untuk pembaharuan yang seimbang.

Sinergi dalam Pembaharuan

Pembaharuan yang seimbang akan sinergik secara maksimum. Hal-hal yang anda kerjakan untuk mengasah gergaji pada dimensi apa pun memiliki dampak positif pada dimensi-dimensi lain. Kesehatan fisik mempengaruhi kesehatan mental; kekuatan spiritual mempengaruhi kekuatan sosial/ emosional.

Tujuh Kebiasaan Efektif yang sangat efektif menciptakan sinergi optimum di antara dimensi-dimensi ini. Pembaharuan pada dimensi apapun meningkatkan kemampuan untuk menjalankan setidaknya salah satu dari Tujuh Kebiasaan tersebut.

Semakin proaktif anda (kebiasaan 1), semakin efektif anda menjalankan kepemimpinan (kebiasaan 2) dan manajemen pribadi (kebiasaan 3) dalam hidup. Semakin efektif mengatur hidup (kebiasaan 3), semakin banyak aktifitas pembaharuan Kuadran II yang dapat anda kerjakan (kebiasaan 7). Semakin berusaha mengerti lebih dahulu (kebiasaan 5), semakin efektif anda dalam mengusahakan solusi Menang/ Menang sinergetik (kebiasaan 4 dan 6). Semakin anda memperbaiki kebiasaan apapun yang menghasilkan kemandirian (kebiasaan 1, 2, dan 3), semakin efektif anda nantinya dalam situasi ketergantungan (kebiasaan 4, 5, dan 6). Dan pembaharuan (kebiasaan 7) adalah pembaharuan semua proses pembaharuan semua kegiatan.

Spiral ke Atas

Pembaharuan adalah prinsip –dan proses – yang memberdaya kita bergerak pada spiral keatas dari pertumbuhan dan perubahan, dari perbaikan yang terus menerus.

Untuk membuat kemajuan yang terus menerus dan konsisten sepanjang spiral itu, kita perlu mempertimbangkan satu aspek lain dari pembaharuan sebagaimana berlaku pada anugrah manusia yang unik yang menggerakkan ke atas ini – *suara hati* kita. Dalam kata-kata Madame

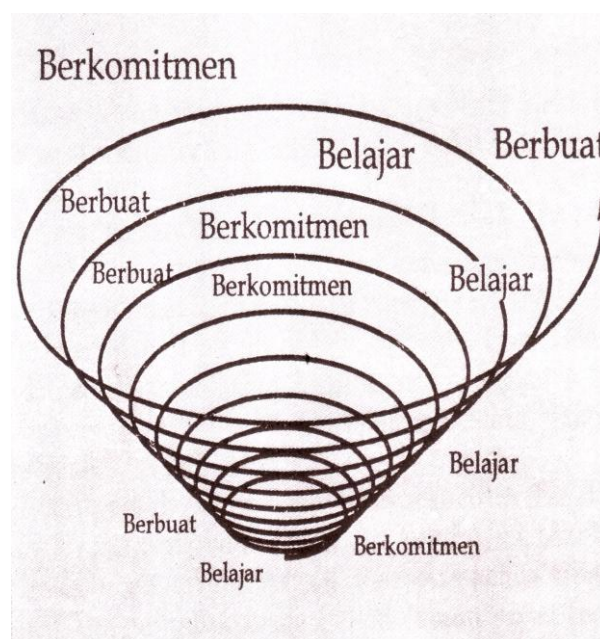
de Stael, "Suara hati kita begitu lembut sehingga mudah mematakannya: tetapi suara hati juga begitu jelas sehingga tidak mungkin keliru."

Suara hati adalah anugrah yang merasakan kesesuaian atau perbedaan kita dengan prinsip yang benar tersebut – ketika prinsip tersebut telah terbentuk.

Kita harus memilih tujuan dan prinsip untuk dijadikan pegangan hidup; kalau tidak kekosongan tersebut akan diisi, dan kita akan kehilangan kesadaran diri kita dan menjadi seperti binatang yang rendah dan hidup terutama untuk bertahan dan berkembang biak.

Tidak ada jalan pintas untuk mengembangkan anugrah tersebut. Ketika kita bertumbuh dan berkembang pada spiral keatas ini, kita harus memperhatikan kerajinan dalam proses pembaharuan dengan mendidik dan mematuhi suara hati kita.

Bergerak sepanjang spiral ke atas mengharuskan kita *belajar*, *berkomitmen*, dan *berbuat* pada taraf yang lebih tinggi. Kita menipu diri sendiri jika berfikir bahwa salah satu dari semua ini sudah memadai. Untuk terus maju, kita harus belajar, berkomitmen, dan berbuat – belajar, berkomitmen, dan berbuat lagi.



DARI DALAM KE LUAR SEKALI LAGI

Tuhan bekerja dari dalam ke luar. Dunia bekerja dari luar ke dalam. Dunia akan membawa manusia ke luar dari kekumuhan. Kristus membaca kekumuhan ke luar dari manusia, dan kemudian manusia membawa diri mereka sendiri keluar dari daerah kumuh. Dunia akan membentuk manusia dengan mengubah lingkungan mereka. Kristus mengubah manusia, yang kemudian mengubah lingkungan mereka. Dunia akan membentuk perilaku manusia, tetapi kristus dapat mengubah sifat manusia.

EZRA TAFT BENSON

MENJADI MANUSIA TRANSISI

Salah seorang manusia transisi yang hebat dari abad kedua puluh, Anwar Sadat, meninggalkan untuk kita sebagian dari warisannya yaitu suatu pemahaman mendalam mengenai sifat perubahan. Sadat berdiri di antara suatu masa lalu yang menciptakan "dinding besar kecurigaan, ketakutan, kebencian dan kesalahpahaman" antara orang Arab dan Israel, serta suatu masa depan di mana konflik dan isolasi yang meningkat tampaknya tidak dapat dihindari. Usaha negosiasi sudah ditentang pada setiap skala – bahkan sampai formalitas dan titik-titik prosedur, sampai tanda koma atau titik yang tidak penting dalam teks perjanjian yang diusulkan.

Sementara orang lain berusaha memecahkan situasi yang tegang dengan memangkas daun, Sadat memanfaatkan pengalaman pemusatan sebelumnya di dalam sel penjara yang sepi dan berusaha pada akar. Dan dengan melakukannya, ia mengubah arah sejarah bagi berjuta-juta orang.

Ia mencatat dalam autobiografinya:

Saat itulah saya menarik, hampir secara tidak sadar, kekuatan batin yang sudah saya kembangkan di Sel 54 Penjara Sentral Cairo – kekuatan, sebut saja itu bakat atau kapasitas, untuk berubah. Saya

mendapatkan bahwa saya menghadapi sebuah situasi yang sangat kompleks, dan bahwa saya tidak dapat berharap untuk mengubahnya sebelum saya melengkapi diri dengan kapasitas psikologis dan intelektual yang diperlukan. Perenungan saya mengenai kehidupan dan sifat manusia di tempat terpencil itu telah mengajarkan saya bahwa orang yang tidak dapat mengubah susunan pikirannya sendiri tidak akan pernah dapat mengubah realitas, dan dengan demikian tidak akan pernah membuat kemajuan apa pun.

Sewaktu menyimpulkan buku ini, saya ingin menceritakan keyakinan pribadi saya sendiri sehubungan dengan apa yang saya percaya merupakan sumber dari prinsip-prinsip yang benar. saya percaya bahwa prinsip-prinsip yang benar adalah hukum alam, dan bahwa Tuhan, sang Pencipta, adalah sumber dari segalanya, dan juga sumber dari suara hati kita. Saya percaya bahwa sampai tingkat dimana manusia hidup menurut suara hati ini, mereka akan tumbuh untuk memenuhi sifat dasar mereka sampai tingkat dimana mereka tidak hidup menurut suara hati ini, mereka tidak akan tumbuh melebihi dunia binatang.

Saya percaya bahwa ada bagian dari sifat manusia yang tidak dapat di capai melalui undang-undang atau pendidikan, tetapi memerlukan kekuatan Tuhan untuk mengatasinya. Saya percaya bahwa sebagai manusia kita tidak dapat menyempurnakan diri kita sendiri. Sampai tingkat dimana kita menyelaraskan diri kita dengan prinsip yang benar. Anugrah ilahi akan diserahkan pada sifat kita sehingga memungkinkan kita memenuhi ukuran ciptaan kita. Dalam kata-kata Teilhard de Chardin, " kita bukan manusia yang memiliki pengalaman spiritual. Kita adalah makhluk spiritual yang memiliki pengalaman manusia."

PEMBAHASAN

Istilah "asahlah gergaji" berasal dari kisah dua orang tukang kayu. Orang pertama terus menggergaji dan merasa terlalu sibuk untuk berhenti sebentar. Sementara orang kedua berhenti sesekali untuk mengasah

gajinya. Ternyata justru orang kedua ini mencapai hasil lebih banyak dan lebih baik. Seorang yang efektif akan melakukan kebiasaan-kebiasaan untuk mengembangkan pertumbuhan pengetahuan, mental, spiritual, maupun ketahanan fisiknya. Seorang yang efektif percaya bahwa dengan pengembangan diri itu kita bisa lebih produktif dan efektif serta efisien (<http://www.pikiran-rakyat>, 2005).

1. **Pembaruan fisik** dapat dilakukan dengan melalui olahraga, asupan nutrisi, dan upaya pengelolaan stres.
2. **Pembaruan spiritual** dapat diraih melalui penjelasan tentang nilai dan komitmen, melakukan studi atau kajian dan berkontemplasi atau berdzikir.
3. **Dimensi mental** dapat diperbarui melalui kegiatan membaca, melakukan visualisasi, membuat perencanaan dan menulis.
4. **Dimensi sosial/emosional** diasah melalui pemberian pelayanan, bersikap empati, melakukan sinergi dan menumbuhkan rasa aman dalam diri. Dalam proses pengembangan diri diperlukan keseimbangan (**tawazun**) dan sinergi (**tanāsūq**) untuk mencapai hasil optimal sebagaimana yang diharapkan.

Proses pengembangan diri yang kita lakukan tidak akan berjalan lancar apabila kita mengandalkan dukungan dari luar. Diperlukan sebuah etos tarbiah dzatiah (self education) yang berasal dari dalam diri kita sendiri. Pembelajaran yang harus dilakukan secara mandiri ini setidaknya mencakup tiga hal, yaitu: kemampuan membuat kurikulum atau agenda pribadi (self curriculum), kemampuan menjadi pembelajar yang cepat (speed learner), dan belajar secara mandiri (self learning).

Pengembangan diri tidak muncul begitu saja. Untuk meraihnya, diperlukan latihan dengan pola seperti spiral. Pola ini melatih kita untuk bergerak ke atas sepanjang spiral secara terus-menerus. Pola spiral ini memaksa kita untuk melalui tiga tahap kegiatan yakni (1) belajar, (2)

berkomitmen, dan (3) berbuat. Latihan ini harus terus-menerus berjalan secara berulang-ulang sampai kualitas dan produktivitas diri kita menjadi semakin tinggi.

Kalau ingin menemukan kedamaian dan kegembiraan di dunia dan Insya Allah di akhirat nanti, atau ingin menjadi lebih baik, hendaklah memaksa diri untuk melakukan terus-menerus (spiral) yang terbaik hari ini, dan yang lebih baik di hari esok yang sarat dengan nilai-nilai Ilahi (hubungan diri kepada Tuhan, dan kepada sesama makhluk Tuhan, dan alam sekitar).

Sikap diri seperti di atas perlu dibangun karena menentukan gaya manajemen pengembangan diri. John Maxwell dalam *The Winning Attitude; Your Key to Personal Success* (1993) menyimpulkan bahwa sikap hidup menentukan tindakan, pola hubungan dengan orang lain, perlakuan yang kita terima dari orang lain, keberhasilan dan kegagalan, menentukan hasil akhir, cara pandang yang positif dan optimis. Ia juga menyatakan, sikap sekarang adalah hasil dari sikap-sikap anda selama ini.

Oleh karena itu, sangat tepat jika kita selalu berpegang pada pesan Nabi saw dalam hadits riwayat al-Bukhari, segala aktivitas ditentukan oleh niat dan seseorang akan menuai hasil aktivitasnya sesuai dengan niatnya. Niat itulah sebenarnya yang merupakan benih dari sikap diri sehingga perlu dijaga kesucian dan kekuatannya.

إنما الاعمال بالنيات وإنما لكل امرء ما نوى

Dengan demikian, niat dapat memberikan energi positif dalam pengembangan diri. Nabi juga bersabda bahwa sangatlah beruntung seseorang yang senantiasa menyibukkan diri dengan kekurangannya, ketimbang mengorek kekuarangan orang lain.

Pertanyaan yang harus kita tujukan kepada diri kita sendiri adalah "Sudahkah kita menjadi orang yang efektif?" . Luangkanlah waktu dan

cobalah untuk merenung barang sejenak. Kita berharap semoga kita dapat menjawab dengan kalimat "Tentu Sudah".

Melakukan proses pengembangan diri memang tidak bebas hambatan, bahkan seringkali penuh kendala. Albert Ellis, psikolog dan penulis terkenal dalam bukunya *Feeling Better, Getting Better, Staying Better* (2001) memperkenalkan konsep terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Konsep ini diperkenalkan oleh Ellis untuk membantu mengatasi hambatan dalam pengembangan diri. Beberapa hal yang disampaikannya berikut ini dapat menjadi bahan renungan kita, di antaranya:

1. Bicara adalah perkara mudah. Namun, hanya bicara yang diikuti oleh tindakan yang dapat membuat segalanya menjadi lebih baik.
2. Anda tidak akan dapat mencapai kemajuan apabila selalu mengerjakan sesuatu dengan cara yang sama. Oleh karena, mengubah cara harus sering dilakukan meskipun dapat membuat anda merasa kurang nyaman.
3. Anda harus berusaha menghentikan kebiasaan yang tidak baik dengan sungguh-sungguh.
4. Semakin lama anda tenggelam dalam perilaku yang merugikan diri sendiri, semakin lama anda harus berjuang untuk menghentikannya.

Pengembangan diri sebenarnya merupakan proses pembaruan. Proses ini disebut oleh Stephen R. Covey dalam *The 7 habits of Highly Effective People* (1993) sebagai konsep asah gergaji. Pembaruan yang dilakukan, menurut Covey mesti meliputi empat dimensi yaitu: pembaruan fisik, spiritual, mental dan sosial/emosional.

Menurut Stephen R. Covey, ada 7 kebiasaan yang terus menerus harus tetap dilaksanakan dalam kehidupan seseorang agar orang tersebut dapat menjadi orang yang sangat efektif, yaitu:

DEPENDENCY=Paradigma "YOU"

1. proaktif,
2. tujuan
3. prioritas

*No 1 s/d 3 disebut juga **private victory***

INDEPENDENCY=Paradigma "I"

4. win-win approach
5. memahami dulu, baru dipahami
6. sinergikan usaha (gotong-royong)

*No 4 s/d 6 disebut juga **public victory***

INTERDEPENDENCY=Paradigma "WE"

7. pembaharuan diri (sharpen the saw)

Paradigma berarti: kerangka berpikir (persepsi/pengertian/penafsiran) atau cara seseorang melihat suatu persoalan (www.ninecorporatetrainer.com).

Private victory:

1. proaktif, tidak reaktif berarti: mengantisipasi peristiwa yang akan datang dan merencanakan suatu kegiatan baru;
2. tujuan berarti: memulai suatu kegiatan dengan memperhatikan tujuan yang akan diraih;
3. prioritas berarti: menyusun daftar prioritas kegiatan atau mendahulukan apa yang perlu didahulukan.

Public victory:

4. win-win approach berarti: selalu bertindak dengan prinsip pendekatan win-win (menang-menang), jadi tidak ada yang merasa dikalahkan. Hal ini menuntut pengendalian diri dan pendekatan secara integralistik.
5. memahami dulu, baru dipahami berarti : berusaha untuk memahami orang lain maka orang lain akan berusaha untuk memahami kita juga.

Hal ini berarti kita berusaha untuk mendengarkan orang lain dulu, baru kita bicara.

6. sinergikan usaha berarti : kerja sama secara kreatif, mempunyai semangat gotong-royong yang didasari oleh kemauan untuk memberi (to give) dan menerima (to receive, to take) yang seimbang secara dimanis.
7. pembaharuan diri (***sharpen the saw = asahlah gergaji***) berarti: laksanakan proses pembaharuan secara terus menerus dalam diri anda dalam fisik, mental, spiritual dan social-emosional.

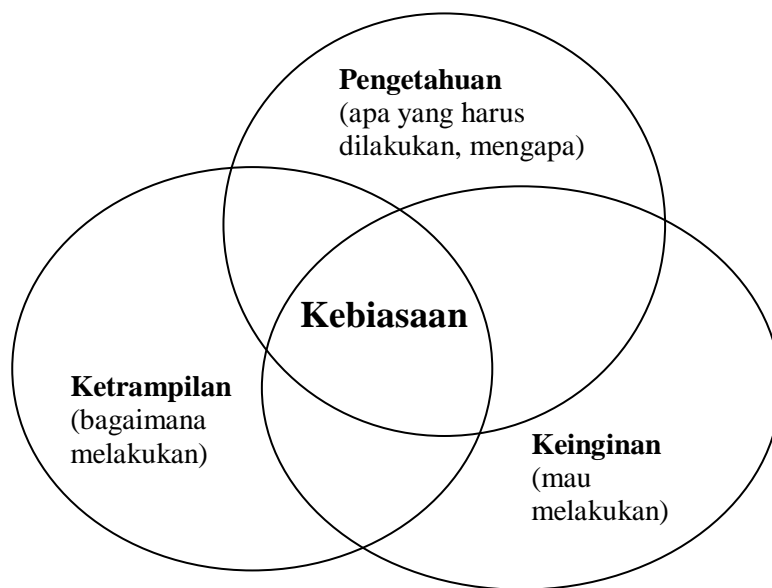
Jika kebiasaan no.7 dilaksanakan, maka secara otomatis kebiasaan no.1 s/d.6 akan ikut diperbaharui. Jelas bahwa ke-7 kebiasaan itu menggerakkan seseorang secara progresif pada suatu continuum kematangan, yakni dari keadaan DEPENDENCY yaitu dipelihara, diasuh dan diarahkan oleh orang lain (disebut PARADIGMA "ANDA") ke INDEPENDENCY yaitu matang secara fisik, mental, spiritual, financial, social-emosional (disebut PARADIGMA "AKU") lalu ke INTERDEPENDENCY yang mencakup semua lingkup kehidupan, alam dan manusia yang saling tergantung, yang merupakan sistem ekologi (disebut PARADIGMA "KITA").

Kebiasaan sesungguhnya berasal dari pikiran yang ada di kepala kita atau paradigma. Paradigma adalah sudut pandang atau kerangka yang terbentuk oleh pengalaman hidup, pendidikan maupun latar belakang kita. Paradigma inilah yang menentukan bagaimana kita memandang dan mengartikan dunia ini, dan dengan demikian menentukan bagaimana kita bereaksi dan bersikap terhadapnya. Pemahaman ini akan mengantar kita kepada bagaimana orang lain memandang persoalan yang sama dengan kaca mata yang berbeda. Seperti bentuk seekor gajah yang dilukiskan oleh beberapa orang buta. Orang-orang buta tersebut akan menjelaskan bentuk gajah sesuai dengan apa yang dipegangnya. Begitulah kenyataan dalam hidup ini. Hindarkanlah

sikap menyalahkan orang lain kalau sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan harapan.

Adanya kenyataan hukum alam mengenai kematangan. Seperti seorang bayi yang berkembang dari ketergantungan pada orang tuanya menjadi mandiri dan akhirnya mencapai kematangan. Dalam proses kematangan seseorang, dari tahap ketergantungan (*dependent*) menjadi kemandirian (*independent*) dan kemudian saling tergantung (*interdependent*) ada kebiasaan-kebiasaan yang perlu dikuasai supaya seseorang bisa menjadi sangat efektif.

KEBIASAAN



- Tujuh kebiasaan bukanlah seperangkat formula pemberi semangat yang terpisah atau terpotong, tapi memberikan pendekatan yang meningkat, berurutan dan sangat terpadu untuk efektifitas pribadi dan antar pribadi :

Ketergantungan (dependence) → **kemandirian** →
(independence) **kesalingtergantungan**
(interdependence)

- Bayi – **tergantung** (diarah, diasuh, ditunjang orang lain) lalu dewasa-**mandiri** (fisik, mental, emosional, dan keuangan-dapat mengurus diri sendiri) lalu orang tua-**salingtergantung** (sadar akan adanya sistem ekologis yang mengatur alam termasuk masyarakat)
- Ada banyak dimensi dalam pertumbuhan. Kematangan fisik tdk menjamin kematangan emosional atau mental scr serentak, begitu ketergantungan fisik seseorang tdk berarti ia tdk matang scr mental atau emosional.
- **Ketergantungan** adalah paradigma **kamu. Kamu** mengurus saya, **kamu** membuat hidup saya hancur, saya menyalahkan **kamu** untuk hasilnya.
- **Kemandirian** adalah paradigma **saya. Saya** dapat melakukannya, saya percaya diri, **saya** dapat memilih.
- **Kesalingtergantungan** adalah paradigma **kita. Kita** dapat melakukannya, **kita** dapat bekerja sama, **kita** dapat menggabungkan bakat dan kemampuan kita dan menggabungkannya secara bersama-sama.
- Kemandirian bukanlah tujuan tertinggi dalam kehidupan yang efektif.

Jadilah Pribadi yang Efektif

Hari-hari ini kita mungkin menghadapi beberapa masalah atau banyak masalah. Bagi yang memiliki kekayaan, mungkin permasalahannya adalah investasi *kok* rugi terus atau bahkan bingung ke mana akan melakukan investasi dan lain sebagainya. Sementara bagi yang kurang beruntung mungkin menghadapi masalah seperti gaji tidak cukup, tabungan semakin menipis, banyak utang dan lain sebagainya. Bagi kita, kuliah ingin cepat selesai dan berhasil, tapi mengapa senantiasa dirundung malas-dan malas saja. Mengapa?. Mengapa permasalahan yang

timbul tidak terselesaikan atau bahkan semakin banyak. Hidup seolah-olah menjadi beban.

Bagaimana sebaiknya kita menyikapi dan menghadapi semua itu? Mungkin ada baiknya kita bisa berintrospeksi sejenak dan merenungkan mengapa semua itu terjadi. Ada baiknya kita mencoba untuk mengurai benang kusut permasalahan yang ada dalam diri kita dengan menggunakan hasil pemikiran seorang ahli mengenai kepribadian, Stephen Covey. Dalam bukunya "The 7 Habits of Highly Effective People" Covey menguraikan beberapa hal penting sebagai berikut:

- ❖ Bedanya orang efektif dengan orang tidak produktif bukan terletak pada apa yang mereka miliki, tetapi kebiasaan-kebiasaannya;
- ❖ Watak seseorang terbentuk dari kebiasaan-kebiasaannya. Seperti kata pepatah lama "Siapa menanam akan menuai". Dalam alam bawah sadar, kebiasaan - kebiasaan akan membentuk dan mengubah watak. Cobalah merenungkan beberapa kalimat berikut ini
- ✓ taburlah pemikiran, maka kita akan menuai tindakan
- ✓ taburlah tindakan, maka kita akan menuai kebiasaan
- ✓ taburlah kebiasaan, maka kita akan menuai watak
- ✓ taburlah watak, maka kita akan menuai nasib

Kebiasaan Menjadi Orang yang Efektif

Stephen Covey menyatakan ada tujuh kebiasaan yang perlu dan sebaiknya dimiliki setiap orang. Tiga Kebiasaan pertama yang berkaitan dengan penguasaan diri atau kemandirian yakni :

1. Bersikap proaktif

Bersikap proaktif tidak cukup hanya dengan mengambil inisiatif namun juga bertanggung jawab atas tindakan-tindakannya. Seorang yang proaktif memiliki kebebasan memilih sendiri keputusan-keputusannya dan bertanggung jawab akan akibat dari keputusannya itu. Sedangkan

seorang yang reaktif (kebalikan dari proaktif) sikapnya berdasarkan kondisi atau sikap orang lain. Ia tidak merasa bertanggung jawab atas tindakan-tindakannya sehingga selalu menyalahkan keadaan atau orang lain.

2. Berpikirlah dalam setiap tindakan.

Cobalah untuk selalu berpikir sebelum melakukan sesuatu dan tentukan apa yang ingin kita raih dalam setiap tindakan kita. Seperti akan membangun rumah, tentunya kita akan memikirkan terlebih dahulu seperti apa bentuk rumah, berapa kamar yang dibutuhkan, untuk apa kita membangun rumah dan lain sebagainya.

3. Utamakan yang utama

Biasakan mengelola skala prioritas. Kita harus bisa membedakan apa yang penting (*important*) dan apa yang mendesak (*urgent*). Hal-hal yang mendesak selalu "menyerang" kita, dan biasanya kita bereaksi terhadapnya. Waktu kita banyak yang habis untuk mengurus hal-hal yang mendesak ini, dan seringkali melupakan hal-hal yang justru penting. Orang yang efektif pandai menggunakan waktunya untuk mengelola hal-hal yang penting, dan sikapnya yang proaktif akan mengurangi timbulnya hal-hal yang mendesak.

Setelah ketiga kebiasaan di atas dapat kita lakukan maka kemandirian dapat kita raih. Sehingga langkah selanjutnya adalah memahami kebiasaan selanjutnya untuk menjadi orang yang efektif yakni:

4. Berpikir dan bersikap menang-menang

Menang-menang (*win-win solution*) adalah suatu sikap mental untuk mencari keuntungan bersama.

Ada empat kemungkinan dalam interaksi antarmanusia yaitu :

a. Menang-kalah.

"Kalau saya menang, orang lain harus kalah". Sikap seperti ini akan memicu segala sesuatunya menjadi persaingan dan setiap kemenangan harus menyebabkan kekalahan pihak lain.

b. Kalah-Menang

Kalah-menang adalah mentalitas orang kalah yang selalu menurut terhadap keinginan pihak lain. "Apa sajalah, yang penting damai". Ini lebih buruk daripada sikap menang-kalah karena sama sekali tidak mempunyai pendirian atau keberanian untuk menyatakan keyakinannya. Mengalah terus-menerus adalah bukan sikap yang seharusnya.

c. Kalah-kalah

Kalah-kalah terjadi manakala terdapat dua pihak yang keras kepala, egois dan bersikap mau menang sendiri bertemu. Hal itu dapat mendorong terjadinya permusuhan dan peperangan. Kita dikuasai oleh dorongan untuk mengalahkan pihak lain, bahkan tanpa peduli akan kerugiannya sendiri.

d. Menang-menang

Menang-menang adalah falsafah yang sangat dianjurkan Covey dalam hubungan antarmanusia. Yaitu, mencari terus-menerus akan manfaat timbal-balik dalam setiap interaksi. Dengan menganut paradigma ini, seseorang tidak akan bahagia kalau pihak lainnya tidak bahagia juga. Hidup ini dipandang sebagai kerja sama bukan sebagai permusuhan. Mentalitas menang-menang ini baru bisa dilakukan bila kita mempunyai prinsip pemikiran bahwa segala sesuatunya itu berlebihan sehingga tidak perlu kita mematikan orang lain untuk mendapatkan keuntungan. Orang yang memiliki sikap menang-kalah didasari pemikiran bahwa seolah-olah segala sesuatunya itu terbatas sehingga

harus diperebutkan, jika perlu dengan mengalahkan pihak lain. Akibatnya terjadilah adegan "sikut-menyikut".

5. Cobalah terlebih dahulu mengerti orang lain sebelum dimengerti orang lain

Kita seringkali melihat dunia dari kaca mata kita sendiri dan bukan sebagaimana adanya. Persepsi kita dibentuk oleh pengalaman-pengalaman kita, dan seringkali hal ini membatasi kita. Tantangan untuk memecahkan perbedaan pendapat adalah dengan mencoba mengerti sudut pandang atau paradigma orang lain terlebih dahulu. Seandainya kita bisa mengerti secara penuh seseorang, maka akan lebih mudah untuk mencapai suatu kesepakatan. Seringkali memaksakan kehendak kita secara emosional tidak akan produktif bahkan sebaliknya akan bersifat tidak produktif

6. Wujudkan sinergi

Sinergi bukan berarti $1 + 1 = 2$. Sinergi akan tercipta manakala $1+1=$ lebih besar dari 2. Sinergi adalah hasil dari mendorong orang-orang yang berbeda namun dapat saling memberi sumbangannya berdasarkan kekuatan masing-masing sehingga hasilnya akan lebih besar dibandingkan bila dikerjakan sendiri-sendiri. Sinergi adalah pendekatan yang paling efektif untuk memecahkan persoalan daripada sikap yang apatis ataupun tidak mau mengalah. Sinergi adalah kebiasaan untuk mewujudkan kerja sama dan mencari alternatif-alternatif baru yang jauh lebih besar.

7. "Asahlah gergaji" atau biasakan melakukan pengembangan diri

Istilah "asahlah gergaji" berasal dari kisah dua orang tukang kayu. Orang pertama terus menggergaji dan merasa terlalu sibuk untuk

berhenti sebentar. Sementara orang kedua berhenti sesekali untuk mengasah gergajinya. Ternyata justru orang kedua ini mencapai hasil lebih banyak dan lebih baik. Seorang yang efektif akan melakukan kebiasaan-kebiasaan untuk mengembangkan pertumbuhan pengetahuan, mental, spiritual, maupun ketahanan fisiknya. Seorang yang efektif percaya bahwa dengan pengembangan diri itu kita bisa lebih produktif dan efektif serta efisien

Akhirnya pertanyaan yang harus kita tujukan kepada diri kita sendiri adalah "Sudahkah kita menjadi orang yang efektif?" . Luangkanlah waktu dan cobalah untuk merenung barang sejenak.

PUSTAKA ACUAN

PUSTAKA UTAMA

Stephen R. Covey. (1997). *The 7 Habits of Highly Effective People. 7 Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif*. Alih bahasa Budijanto. Jakarta: Binarupa Aksara.

PUSTAKA PEMBANDING

Abdul Mujib. (1999). *Fitrah dan Kepribadian Islam*. Sebuah Pendekatan Psikologis. Jakarta: Darul Falah.

Colin Rose dan Malcolm J. Nicholl. (2006). *Accelerated Learning for The 21ST Century*. (Cara Belajar Cepat Abad XXI). Bandung: Nuansa.

Setiawan Budi Utomo. (tt). *Manajemen Pengembangan Diri*. [Online].

Terlihat:

http://ummahattokyo.tripod.com/kepribadian/manajemen_pengembangan_diri.htm

Stephen R. Covey. (tt). *Tujuh Pembaruan*. [Online]. Terlihat:

www.ninecorporatetrainer.com

Pikiran Rakyat (2005). *Jadilah Pribadi Yang Efektif*. [Online]. Terlihat:

<http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/2005/0405/24/hikmah/manajemen.htm>