

## Tenang Dalam Kondisi Apapun

Haeru Anwar

<sup>1</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

\*Corresponding author: [haeruanwar16@gmail.com](mailto:haeruanwar16@gmail.com)

**Abstrak-**Artikel ini adalah sebuah review yang merupakan pembacaan secara kritis dengan buku elektronik(E-Book) berjudul “Tenang Dalam Kondisi Apapun”Mengenai sebuah kajian petunjuk yang di tulis oleh Sabrina Ara pada tahun 2019.Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif untuk menganalisis sebuah buku dan memberikan sebuah pemahaman yang inovatif tentang isi konsep yang di usulkan.Hasil penelitian ini menjelaskan kenyataanya banyak orang yang tidak bisa mengendalikan diri saat menghadapi masalah besar.Mereka cenderung hilang kendali,tergesa-gesa meledakkan diri,atau menyalahkan orang-orang sekitar.Lalu apa sikap ideal yang disarankan banyak orang?Tenang.Meskipun tidak mudah ,bukan berarti tidak mampu.Buku ini memberi petunjuk yang inovatif dengan penjelasan konteks yang sesuai.

**Kata kunci:**Tenang,situasi,sikap,diri sendiri,kepribadian.

**Abstract-** This article is a review which is a critical reading with an electronic book (E-Book) entitled "Calm Under Any Conditions" regarding a study of instructions written by Sabrina Ara in 2019. This research uses descriptive to analyze a book and provide an innovative understanding of the contents of the proposed concept. The results of this study can explain the fact that many people cannot control themselves when faced with big problems. They tend to lose control, rush to blow themselves can up, or blame the people around them. So what is the attitude of the ideal that many people suggest? Relax. Although it is not easy, it does not mean it is capable. This book provides innovation instructions with appropriate contextual explanations.

**Keywords:** Calm, situation, attitude, provides of innovation, personality.

### PENDAHULUAN

Dalam mengenali siapa diri anda sendiri sebagai makhluk sosial,kita butuh berinteraksi dan bergaul dengan siapa saja.Kehidupan adalah rantai masalah sambung menyambung hingga dunia berakhir.Kebutuhan tersebut tidak langsung menuntun kita mengenal banyak orang.Minimal orang-orang di sekitar.Namun sayangnya,kesibukan bergaul terkadang membuat seseorang lupa diri sehingga tidak sempat mengenali diri bahkan tidak lagi menjadi diri sendiri.

Mengenali diri sendiri tidaklah mudah,tetapi bukan berarti sulit dilakukan.Kita hanya butuh sadar akan penting nya mengenali diri sendiri.Sebab,Masalah hadir sebagai ujian yang bisa menjadi membawa perubahan nasib.Sejatinya mengenali diri sendiri adalah fondasi utama usaha mengembangkan

diri. Dengan mengenali kelemahan dan kekuatan dimiliki, akan terbuka jalan mengubah kelemahan dan memperkuat potensi yang ada.

Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk paling sempurna di antara segala ciptaannya. Manusia di anugerahi cipta, rasa, dan karsa yang merupakan potensi dasar harus di syukuri. Bersikap tenang menghadapi masalah akan berdampak baik pada kehidupan anda kedepannya. Namun demikian, tidak semua orang dapat menjawab tegas Ketika mendapat pertanyaan mengenai potensi yang dimiliki. Kadang justru sebalik-balikny.

Potensi menurut KBBI adalah kemampuan yang memungkinkan untuk di kembangkan: kekuatan, kesanggupan, daya. Dari pengertian tersebut, bisa ditarik kesimpulan potensi merupakan kemampuan terpendam dalam diri yang menunggu digali dan di munculkan sebagai manfaat bagi diri tersebut. Dengan kemampuan melihat potensi diri, artinya kita menemukan senjata yang mesti di asah untuk menghadapi serangkaian masalah hidup. Berbekal senjata tajam Bernama potensi diri, tidak ada alasan untuk panik dalam kondisi apapun.

Perilaku seseorang dapat menjadi cermin kepribadian yang dimiliki. Menurut Hipocrates, ada empat kepribadian manusia yaitu koleris, melankolis, sanguinis, dan plegmatis. Berangkat dari masalah yang tidak luput dari hidup, Kesadaran akan pentingnya mengenali diri sendiri. Anda sadar, mengenali diri sendiri adalah penting. Kesadaran ini menjadi modal utama bagi seseorang untuk melangkah ketahap selanjutnya dalam proses mencari siapa dirinya.

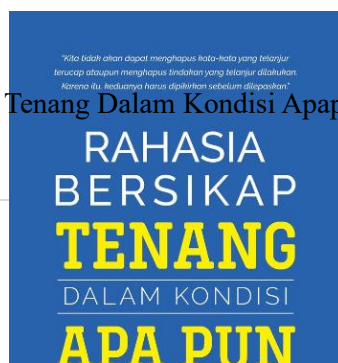
## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Dalam metode Penelitian bahasa, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan yang bermaksud untuk memahami tentang apa yang di alami oleh subjek penelitian dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan tujuan untuk mendapat informasi yang lengkap. Dimana hasil dari penelitian ialah kata kata deskriptif yang mengupas makna dari objek penelitian. Ditambah lagi, Dalam sebuah proses pada penelitian kualitatif hal hal yang bersifat perspektif subjek lebih di tonjolkan dengan landasan teori oleh peneliti sebagai pemandu agar proses penelitian sesuai dengan fakta yang di temui di lapangan Ketika melakukan penelitian.

Dalam menganalisa sebuah buku, buku ini di tulis oleh Sabrina Ara yang berjudul "Tenang Dalam Kondisi Apapun". Buku yang di baca oleh peneliti ialah buku yang terbit pada tahun 2019 oleh syalmahat publishing dan di cetak oleh syalmahat studio.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul: Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun



Penulis: Sabrina Ara

Penerbit: Syalmahat Publishing

Tahun Terbit: 2019

Jumlah Halaman: 199

### **Gambar.** Informasi Buku

Sumber: Gramedia.com(2019)

## **Memperkenalkan Diri**

Mengenali diri sendiri tidaklah mudah, tetapi bukan berarti sulit dilakukan. Kita hanya butuh sadar akan pentingnya mengenali diri sendiri. Sebab, sejatinya mengenali diri sendiri adalah fondasi utama usaha mengembangkan diri. Dengan mengenali kelemahan dan kekuatan dimiliki, akan terbuka jalan mengubah kelemahan dan memperkuat potensi yang ada. Dengan mengenali diri sendiri pula, kita dapat memegang kendali. Ketika harus bersikap tenang dalam situasi apapun. Karena dengan begitu, kita tahu kapan waktu tepat untuk menyetir kelemahan dan kekuatan yang ada.

Sebagai contoh, ketika terlalu sibuk mencari sisi buruk orang lain, kita bisa menilai bagaimana karakter seseorang, tapi lupa bercermin, apakah kita berbeda dari mereka atau justru sebenarnya tidak dapat dibedakan oleh kita sendiri.

Sebab sejatinya mengenali diri sendiri adalah fondasi utama usaha mengembangkan diri. Dengan mengenali kelemahan dan kekuatan dimiliki, akan terbuka jalan mengubah kelemahan dan memperkuat potensi yang ada. Dengan mengenali diri sendiri pula, kita dapat memegang kendali. Ketika harus bersikap tenang dalam situasi apapun.

## **Memperkuat potensi dalam diri**

Manusia dianugerahi cipta, rasa, dan karsa yang merupakan potensi dasar harus disyukuri. Namun demikian, tidak semua orang dapat menjawab tegas. Ketika mendapat pertanyaan mengenai potensi yang dimiliki. Kadang justru sebaliknya. Mereka memberi jawaban malu malu dan ragu, "Potensi ku apa, ya? Kayaknya aku enggak punya potensi istimewa apapun yang bisa dibanggakan."

Sedemikian orang, tidak semua orang dapat menjawab tegas. Ketika mendapat pertanyaan mengenai potensi yang dimiliki. Kadang justru sebaliknya. Mereka menjawab malu malu dan ragu, "Potensi ku apa, ya? Mungkin anda pernah mendengar jawaban seperti itu. Jawaban yang mencerminkan rasa tidak percaya diri. Mereka merasa tidak percaya dengan potensi yang dimiliki atau justru benar-benar tidak tahu potensi diri.

Jika anda memasuki potensi dari kelompok yang memberi jawaban semacam itu, tidak perlu khawatir, potensi adalah kemampuan yang memungkinkan untuk dikembangkan kekuatan kesanggupan daya diri.

## **Pengertian sebuah potensi**

Potensi menurut kamus KBBI adalah kemampuan yang memungkinkan kita untuk di kembangkan:kekuatan,kesanggupan,daya.Dari pengertian tersebut,bisa ditarik kesimpulan potensi merupakan kemampuan terpendam dalam diri yang menunggu digali dan di munculkan sebagai manfaat bagi diri tersebut.Dengan kemampuan melihat potensi diri,artinya kita menemukan senjata yang mesti di asah untuk menghadapi serangkaian masalah hidup.Berbekal senjata tajam Bernama potensi diri,tidak ada alasan untuk panik dalam kondisi apapun.

Potensi berpikir.Kita memiliki potensi berpikir.Dari melihat,mendengar,merasakan,kita bisa menghasilkan pemikiran baru.Kita belajar memikirkan perubahan.Karena manusia memang diciptakan istimewa untuk berpikir.

Potensi emosi.Keistimewaan manusia juga karena dianugerahi emosi.Dengan potensi ini,kita dapat merasakan Bahagia,sedih,kecewa,marah.karena manusia memang memiliki potensi emosi ini,kita dapat memahami dan dipahami orang lain.

### **Jangan tegang pada setiap masalah**

Masalah demi masalah datang silih berganti.Satu masalah terselesaikan,dating masalah baru.Begitu terus sampai akhirnya ingin menghilang dan lari dari kenyataan.Masalah memang dapat membuat siapapun tidak nyaman,tetapi perlu di ketahui di dunia ini tidak ada manusia tanpa masalah.Yang membedakan hanyalah bagaimana seseorang menyikapinya.Setiap orang harus mempunyai kesadaran,masalah pasti datang.Jangan kira masalah melulu berwujud kesengsaraan atau penderitaan.

Masalah memang dapat membuat siapapun tidak nyaman,tetapi perlu di ketahui di dunia ini tidak ada manusia tanpa masalah.Yang membedakan hanyalah bagaimana kita menyikapinya.Ada yang menganggap enteng ada pula yang menganggap masalah yang besar.

Setiap orang harus mempunyai kesadaran,masalah pasti datang.Jangan kira masalah melulu berwujud kesengsaraan atau penderitaan.Merasa tidak cukup Bahagia dengan keluarga lengkap,orang-orang mencinta,dan harta yang berlimpah saja bisa dikatakan masalah.

### **Menyingkirkan pikiran negative**

Meskipun pikiran begitu abstrak,kekuatannya mampu mengubah dunia.itulah kenapa pikiran dapat menentukan kesuksesan dan kebahagiaan seseorang.Dr.Ibrahim Elfiky dalam bukunya membahas berbagai macam kekuatan pikiran yang dimiliki manusia.Kekuatan pikiran membangun mindset.Pikiran dapat membangun mindset Ketika memikirkan suatu peristiwa sama berulang kali.Ia Bagai mantra di putar di kepala,kemudian di responsa akal,dan akal mengaktifkan data data pendukung membenarkan pikiran tersebut lalu terbentuk lah mindset yang tersimpan di akal bawah sadar.

Pikiran dapat membangun kita mindset Ketika memikirkan suatu peristiwa sama berulang kali.Ia Bagai mantra di putar di kepala,kemudian di respons akal,dan akal mengaktifkan data-data pendukung membenarkan pikiran tersebut.

Kekuatan pikiran menyimpan arsip memori.Setiap peristiwa yang kita alami,akan menjadi memori yang di arsip di folder akal.Misalnya peristiwa sedih,haru,Bahagia.Maka Ketika menangis karena kehilangan seseorang,peristiwa itu menjadi file yang masuk ke folder kesedihan.Apapun peristiwanya,pikiran terus mengarsip.

### **Membuat keputusan bijak**

Sebenarnya setiap hari kita harus mengambil ratusan keputusan keputusan. Mulai dari keputusan kecil hingga pilihan sulit. Misalnya dalam aktivitas tersebut sebuah keputusan diambil Ketika melakukan suatu aktivitas. Berada dalam situasi sulit Ketika dihadapkan dua pilihan besar, memang terkadang membingungkan. Butuh pertimbangan matang menghasilkan keputusan tepat. Sebab jika gegabah mengambil keputusan, dampaknya menjadi penyesalan di kemudian hari.

Mengambil keputusan untuk pilihan sederhana. Namun hidup ini tidak tersusun atas kemudahan-kemudahan saja, karena itulah, mengambil keputusan terkadang menjadi tantangan berat, Ketika kita dihadapi masalah yang besar.

Berada dalam situasi sulit ketika dihadapkan dua pilihanm besar, memang terkadang membingungkan. Butuh pertimbangan matang menghasilkan keputusan tepat. Sebab jika gegabah mengambil keputusan, dampaknya menjadi penyesalan di kemudian hari.

## KESIMPULAN

Dalam kesimpulan sebuah buku “Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun” yang di tulis oleh Sabrina Ara memberikan penjelasan yang dalam mengenali siapa diri anda sendiri sebagai makhluk sosial, kita butuh berinteraksi dan bergaul dengan siapa saja. Kebutuhan tersebut tidak langsung menuntun kita mengenal banyak orang. Minimal orang-orang di sekitar. Namun sayangnya, kesibukan bergaul terkadang membuat seseorang lupa diri sehingga tidak sempat mengenali diri bahkan tidak lagi menjadi diri sendiri. Jika ada masalah adalah ujian naik level, kita seharusnya butuh banyak masalah untuk sampai di level tertinggi. Dengan kesadaran bahwa manusia tak luput dari masalah, akan membuat diri kita lebih siap menghadapi. Tidak perlu tegang, cepat atau lambat masalah pasti datang. kesiapan membuat kita tetap tenang menghadapi situasi apapun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gramedia.com(2019).Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun.  
<https://www.gramedia.com/products/rahasia-bersikap-tenang-dalam-kondisi-apapun>.(Diakses pada tahun 2019).
- Gramedia.com. (2017). Rework:Ubalah Cara Kerjamu Selamanya.  
<https://www.gramedia.com/products/rework> (Diakses tanggal 14 Juni 2023)
- Adelaja, S. (2023). FlowState:Menaklukan Apa Yang Tidak Mungkin *1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=3kZxJc5-e8s&feature=youtu.be>
- Allen, J. (2023). FlowState:Menaklukan Apa Yang Tidak Mungkin *1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=3kZxJc5-e8s&feature=youtu.be>
- Asbari, M. N. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>
- Azmi, A. F. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>

- Bella, I. (2022). Bisakah Hidup Tenang dalam Setiap Situasi? Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 35–39. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.82>
- Chidir, G. A. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Dwi Tsoraya, N., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/15>
- Fahrik, M. C. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamanmu di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6-7. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>
- Franklin, B. (2023). Delayed Gratification: Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya? *1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=D0TEt6OPSc8&t=40s>
- Hermansyah, R. &. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
- M. E., R. S., & R. P. (2023, Januari 30). *Delayed Gratification: Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya?* Diambil kembali dari *1 Hari Sukses*: <https://www.youtube.com/watch?v=D0TEt6OPSc8&t=40s>
- Mahsun. (2017). Metode Penelitian Bahasa: tahapan, strategi, metode, dan tekniknya. *Penerbit Rajawali Pers*.
- Martine, C. A. (2023). Delayed Gratification. *1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=D0TEt6OPSc8&t=40s>
- Mischel, W. (2023). Delayed Gratification Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya? *1 Hari sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=D0TEt6OPSc8&t=40s>
- Mul'aini, T. A. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang”. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 11–14. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7>
- Putri, E. (2022). Lima Kunci Kecerdasan Emosional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 45–49. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.77>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 20–24. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 25–29. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 12–16. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10>

- Santoso, G. S. (2023). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya terhadap Karakter Cinta Damai Anak. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 107–113. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.129>
- Shallua, D. L. (2023). Delayed Gratification Seberapa Lama Kamu Bisa Menahannya? *1 Hari Sukses*. Diambil kembali dari <https://www.youtube.com/watch?v=D0TEt6OPSc8&t=40s>
- Tsoraya, N. D. (2022). Pancasila dan Agama: Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 15–18. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.23>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12. Diambil kembali dari <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/4>