

# LAKUKAN DENGAN HATI

## 10 CARA SELALU ENJOY DALAM HIDUP DAN KARIER

NEW EDITION



LOVING WHAT YOU DO!

"Kalau Anda mau ngeraih kesuksesan dengan cara biasa, baca buku yang lain ajah... Tapi kalau Anda ingin ENJOY dan TERSENYUM di setiap langkah dari perjuangan menuju sukses, inilah buku yang WAJIB Anda khatamkan!"

@MotivaTweet | Penulis Best Seller Nasional  
"Kicauan si Burung ZUPER!"



## Dedy Dahlan

Passion Coach | Penulis buku Best Seller  
"Passion! - Ubah Hobi Jadi Duit."



# LAKUKAN DENGAN HATI

NEW EDITION

**10** CARA SELALU  
ENJOY DALAM  
HIDUP DAN KARIER



PORTAL: [ElexMedia.id](http://ElexMedia.id)  
FORUM: [ElexMedia.co.id/forum](http://ElexMedia.co.id/forum)

Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014  
tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# LAKUKAN DENGAN HATI

NEW EDITION

**10 CARA SELALU ENJOY  
DALAM HIDUP DAN KARIER**

**DEDY DAHLAN**

Penerbit PT Elex Media Komputindo  
Kompas Gramedia



PORTAL: [ElexMedia.id](http://ElexMedia.id)  
FORUM: [ElexMedia.co.id/forum](http://ElexMedia.co.id/forum)

# LAKUKAN DENGAN HATI - NEW EDITION

Ditulis oleh Dedy Dahlan

©2013, 2017 Dedy Dahlan

Desain sampul oleh Dwitama Alfred

Layout oleh Erdianto Setionugroho, Dwitama Alfred

Fotografi oleh Michael Winoto

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia

Anggota IKAPI, Jakarta

EMK 717061178

ISBN: 978-602-04-3351-6

Self-Improvement

Cetakan pertama: September 2013

Cetakan kelima: Juli 2017 (edisi baru)

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan



PORTAL: [ElexMedia.id](http://ElexMedia.id)  
FORUM: [ElexMedia.co.id/forum](http://ElexMedia.co.id/forum)

# TESTIMONI

"Di buku ini, Coach D benar-benar membuka RAHASIA metode self-coaching dalam MENIKMATI aktivitas kita. Kalau semua orang Indonesia membaca buku ini, kita bakal segera kebanjiran segudang self-coach hebat yang bisa selalu bersenang-senang dalam perjalanannya mendulang sukses!"

— *Faransyah Jaya | Head of Operation of International Coach Federation (ICF) – Jakarta Chapter.*

"Buku santai dan kocak buat tambah point of view di kuliah kehidupan. Be-KERJA itu ber-SENANG!"

— *Bisma Karisma | SMASH*

"Baca! Aplikasikan! Saya sudah, makanya saya "MURTAD" sebagai Dokter... Dan saya Bahagia... Kini giliran Anda!"

— *dr. Andhyka Sedyawan | Amazing Life Coach @AmazingMentor*

"Buku ini memberikan instrumen konkret tentang melakukan pekerjaan yang sesuai PASSION dan langkah yang harus kita lakukan. Isinya mengalir santai, lucu, dan ditambah cerita tokoh inspiratif yang relevan. I had FUN reading this book!"

— *Fifi Aleyda Yahya | Presenter, Host TV Show "Sudut Pandang Fifi*

"Dalam tayangan industri televisi, kita mempertimbangkan "To give what people NEED to see, and to give what people WANT to see". Buku ini memberikan SEMUA yang Anda perlukan DAN inginkan untuk bisa menikmati hidup dan pekerjaan Anda!"

— *Agus Mulyadi | Eksekutif Produser TV Swasta Nasional*

"Buku yang keren, isinya gokil, dan benar-benar bikin saya mikir buanyaaak tentang hidup dan karier saya. Tapi ngomong-ngomong, kenapa saya mendadak disodori buku ini ya?"

— *Eddy Handal | Orang random yang kebetulan lewat di depan rumah.*

"Kenapa cep? Baso satu? Pake pedes ga?"

— *Mang Uus | Tukang Baso langganan kompleks*



Apa Anda sedang mengembangkan Passion Anda?

Ya       Tidak

Apa Anda ingin bisa jadi coach untuk diri sendiri dan orang terdekat Anda?

Ya       Tidak

Apa Anda ingin bisa selalu menikmati Perjalanan karier Anda menuju kesuksesan?

Ya       Tidak



Kalau jawaban Anda **YA** untuk satu dari tiga pertanyaan tersebut, maka Anda sedang memegang buku yang tepat!

Dalam dunia saat ini, apa pun bisa jadi uang dan jalan menuju kesuksesan. Kunci untuk sukses dalam hidup sering kali bukanlah semata mencari bidang yang 'ada uangnya', tapi mampu mengerjakan bidang yang kita CINTAI, dan mampu MENCINTAI bidang yang kita kerjakan.

Buku ini bertujuan membantu Anda melakukan itu!



# DAFTAR ISI

PRAKATA *oleh* Dedy Dahlan xii



## PART 0

INTRO

1



## PART ONE

THE MAGIC OF ENJOYING LIFE

13



## PART TWO

ASK LIKE A COACH

37



## PART THREE

10 WAY TO DO IT WITH HEART!

63



## PART FOUR

PLAY WITH YOUR JOB!

221



## PART FIVE

SELF-COACH FOR BETTER LIVING

235





### Way 1

FINDING MEANING/  
TEMUKAN MAKNA

66



### Way 2

GET SOME MONEY/  
MEMILIKI SEDIKIT UANG

82



### Way 3

SET THE GOALS/  
TENTUKAN TUJUAN

98



### Way 4

ACT IN FLOW/  
BEKERJA DALAM FLOW

118



### Way 5

HAVE SOME VARIATION/  
CIPTAKAN SEDIKIT VARIASI

134



### Way 6

ENJOY REST & RECREATION/  
NIKMATI ISTIRAHAT & REKREASI

148



### Way 7

BUILD LOVE & RELATIONSHIP/  
BANGUN CINTA & RELASI

162



### Way 8

GIVE BACK & SHARE/  
MEMBERI & BERBAGI

176



### Way 9

HOLD YOUR FAITH/  
BERPEGANG PADA KEYAKINAN

192



### Way 10

BE PRESENT/  
KEHADIRAN PENUH

204





*Dalam Kenangan*

*Papa tercinta, seorang ayah dan guru besar dalam arti  
sebenarnya, sesungguhnya, dan seutuhnya.*

*Prof. Dr. Zul Dahlan, dr. Sp.Pd. KP,  
1 Desember 1943–11 April 2013*

# PRAKATA

Hingga satu minggu satu hari sebelum tanggal naik cetak, buku yang sudah saya beri judul “Lakukan dengan Hati” ini masih belum punya prakata. Entah kenapa, otak saya yang biasanya penuh ide dan taburan kata ini tampaknya mogok dan demo, berbaring selonjoran, dan ogah menyusun kalimat seucrit pun sekadar untuk dua halaman berisi kata pembuka.

Lalu, tepat satu minggu sebelum tanggal naik cetak, ayah saya meninggal dunia.

Pada saat itu, prakata ini pun lahir. Mengalir mulus dari hati dan kenangan terdalam saya akan sosok ayah saya, seorang pendidik yang selalu mengajarkan dan mempraktikkan konsep keikhlasan.

Pada awalnya, saya sedih memikirkan bahwa ayah saya tidak akan pernah membaca buku ini. Tapi kemudian saya menyadari, bahwa beliau sepertinya memang tidak perlu membaca buku ini. Dalam dunianya sendiri, dia mungkin sudah menerapkan LEBIH dari apa yang saya tuliskan di sini!

Dunia ayah saya dan dunia saya jauh berbeda. Sebagai seorang dokter dengan titel sepanjang kereta shinkansen, beliau adalah seorang akademisi sejati. Doyan makan bangku sekolahan, dan jalan hidupnya luruuuus seperti jalan tol di film-film Hollywood. Hari-harinya dilewati dengan rutinitas yang sama, rapi jali dan teratur seperti gerakan jarum jam. Sementara saya, adalah seorang dari dunia seni. Moto saya sering kali adalah *“I love to learn, but I hate to study”*. Dan sebagai seorang profesional dan entrepreneur, saya sering bertanya, “Rutinitas? Jenis makanan apa itu?”

Tentu buat dua orang dari dunia seberbeda ini, pertanyaan dan argumen keraguan mengenai dunia satu sama lain sering bermunculan. Saya sendiri ingat, saat baru lulus kuliah dulu, saya bahkan pernah bertanya-tanya, “Si Papa kerjanya belajar, riset, bikin paper, ke rumah sakit, praktik, belajar, riset, bikin paper, ke rumah sakit, praktik, mulu. Apa ga bosan ya? Emang enjoy?”

Dan beberapa tahun setelahnya, saya menyadari jawabannya:

“Ya”. Dia sangat enjoy dalam rutinitasnya.

Dia enjoy, karena dia menyukai apa yang dilakukannya, dan selalu bekerja dengan hati.

Beberapa hari lalu, saat pemakaman ayah saya. Saya dipertemukan Tuhan dengan salah seorang dokter muda. Satu dari berjubelnya murid ayah saya, yang bercerita tentang suatu kejadian yang dialaminya dengan ayah saya.

Dulu, dokter muda ini ternyata tidak suka dengan dunia kedokteran. Seperti, ehem, banyak anak lainnya, jurusan kuliahnya ini dipilihkan oleh orangtuanya. Persis seperti Siti Nurbaya yang dijodohkan sama Datuk Maringgih. Jadi, kuliah pun cuma jadi rutinitas, asal gugur kewajiban.

Hingga suatu hari sekitar 6–7 tahun yang lalu, dia tiba-tiba dipanggil oleh ayah saya. Berdasarkan kisahnya, inilah percakapan yang terjadi.

“Kamu sepertinya nggak niat ya?” tanya ayah saya kepadanya.

“Ke... kenapa, Prof.?” jawabnya takut-takut.

“Kamu nggak bener-bener mau jadi dokter?”

Dia terdiam.

"Kamu nggak boleh begitu," lanjut ayah saya, "Kalau kamu kerja, kamu harus kerja pakai hati. Kalau kamu mau jadi dokter, kamu harus belajar dengan hati. Apa pun yang kamu lakukan, kamu harus bisa lakukan dengan hati!"

"Lakukan dengan Hati!"

Ayah saya memakai kata-kata yang persis SAMA dengan kata-kata yang sudah saya pilih untuk judul buku ini. Ia mengucapkannya 6–7 tahun sebelum saya menuliskannya. Dan dari sekian banyaknya orang pada hari pemakamannya, saya bertemu dengan orang yang persis mendengarnya mengatakan itu.

Tuhan mempertemukan saya dengan murid ayah saya ini untuk menunjukkan pada saya, bahwa ayah saya sudah tahu tentang konsep dari buku yang sedang saya selesaikan ini. Dan saya tidak perlu menyesali fakta bahwa ia tidak akan pernah membaca buku ini.

Di dunianya sendiri, ayah saya sudah benar-benar bekerja DENGAN HATI!

Hidup ayah saya merupakan pelajaran yang sangat berharga, membuktikan betapa segala hal, walau mungkin tampak seberat apa pun, sesulit apa pun, atau bahkan mungkin tampak semembosankan apa pun di mata orang lain, sesungguhnya sangat BISA DINIKMATI, bila kita sendiri MAU MENIKMATINYA!

Hidup ayah saya adalah bukti nyata bagaimana kegiatan dan aktivitas dalam hidup, serta kenikmatan melaksanakannya BUKAN bergantung pada pandangan umum, bukan pada pandangan orang lain, ataupun pandangan media.

Orang lain ataupun pandangan mereka tentang kegiatan kita, tidak ada hubungannya dengan kebahagiaan KITA dalam bekerja dan beraktivitas.

Untuk bisa menikmati apa yang kita kerjakan, untuk bisa melakukan aktivitas kita dengan HATI, kita harus bisa menggali ke dalam diri kita sendiri.

Untuk tujuan itulah, dalam empat bab ke depan dalam buku ini, kita akan membahas 10 cara untuk menjadi Self-Coach, dan mulai menjadi coach yang luar biasa untuk diri Anda sendiri dalam beraktivitas dengan HATI!

Ayah saya pernah berkata, “Punya banyak inspirasi dan tokoh idola itu bagus. Tapi lebih baik kalau kamulah yang bisa jadi idola dan inspirasi buat diri kamu sendiri, lalu buat orang lain.”

Salam Hangat Penuh Canda,

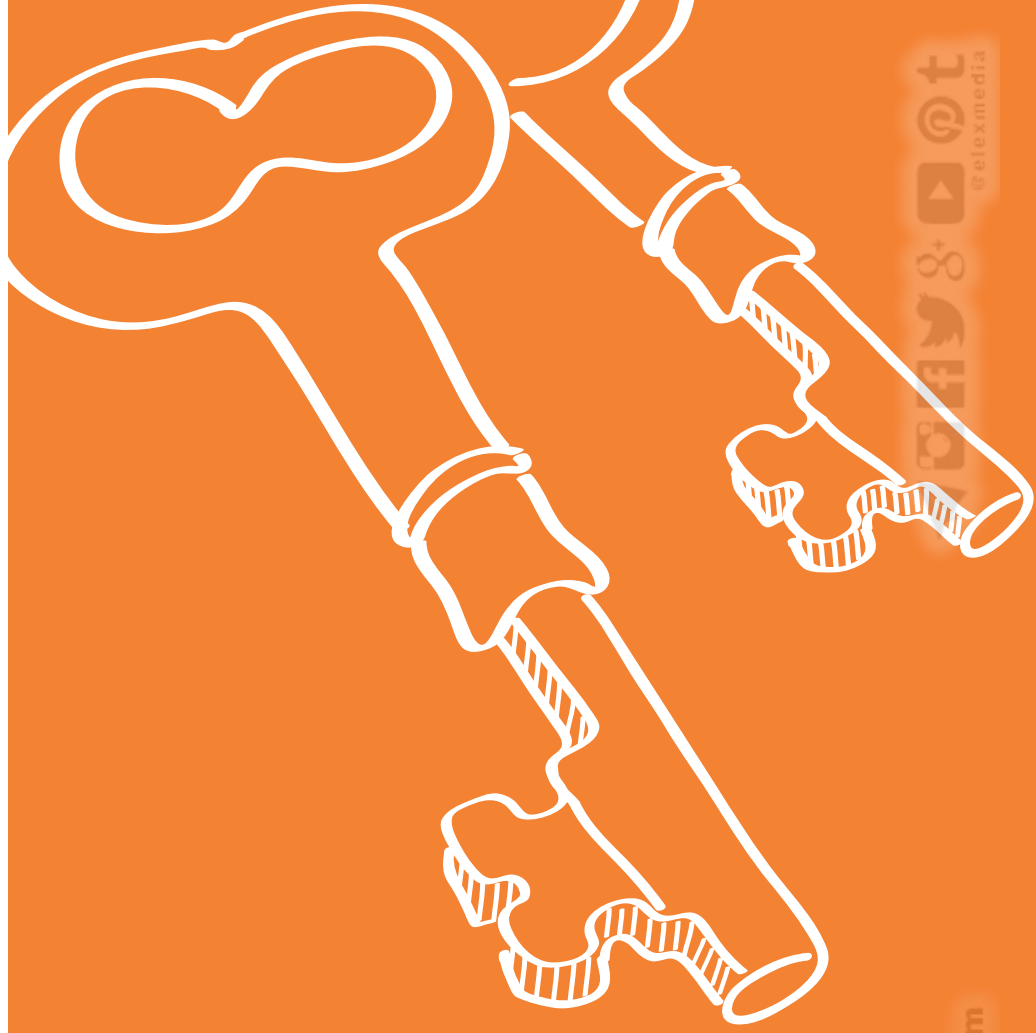


## **Dedy Dahlan | Passion Coach**

Certified Coach and Member of  
International Coach Federation (ICF)  
MBTI Certified Practitioner



PORTAL: [ElexMedia.id](http://ElexMedia.id)  
FORUM: [ElexMedia.co.id/forum](http://ElexMedia.co.id/forum)



PORTAL: [ElexMedia.id](http://ElexMedia.id)

FORUM: [ElexMedia.co.id/forum](http://ElexMedia.co.id/forum)







PART 0

# INTRO

PORTAL: [ElexMedia.id](http://ElexMedia.id)

FORUM: [ElexMedia.co.id/forum](http://ElexMedia.co.id/forum)

# 1

## Rahasia Cara Anda Bekerja

Bagaimana Anda bekerja dan beraktivitas?

Sambil bercanda, tertawa, dan dalam antusiasme Passion?

Atau dengan perasaan bête, galau, dan bibir bawah yang manyun?

Apa pun yang Anda alami atau rasakan dalam aktivitas Anda sekarang, semua berawal di masa lalu, pada saat Anda dulu MEMILIH bidang aktivitas, pekerjaan, atau bisnis yang sekarang Anda jalani!

Jadi pertanyaannya, apa dulu Anda sudah BENAR-BENAR memilih?

Sangat banyak orang yang ada di pekerjaan dan kariernya sekarang MURNI karena 'kebetulan'. Kebetulan ada yang nawarin, kebetulan punya skill cocok dengan jobdes-nya, kebetulan yang mewawancara dulu wanita cantik nan seksi dengan rok mini, atau kebetulan-kebetulan lainnya.

Dan, satu momen keputusan yang tampak remeh pada masa lalu itu ternyata malah menentukan sisa hidupnya selamanya.

Sebagian merasa PUAS dengan pilihannya.

Sebagian besar lainnya KECEWA dengan arah hidupnya, dan terus bermimpi bisa MENGUBAHNYA, menggantinya dengan karier lain yang lebih bisa DINIKMATINYA.



Seorang teman saya misalnya, selalu curhat pada saya, dan dengan lebay, menyebut kantornya sebagai 'neraka'. Dan bosnya, 'si setan kumisan'.

"Ded, gua pengen banget bisa kayak lu," katanya suatu hari.

"Kayak gua gimana maksudnya? Ganteng gitu?" jawab saya narsis.

"Yeee, bukan," kata dia sambil memandang saya dengan muka seperti baru nyium atau nyentuh kotoran yang bau banget. Sialan...

"Maksudnya, gua pengen banget bisa punya karier yang gua bisa enjoy, kayak lu gitu."

"Oooh, gitu. Emang kerjaan sekarang kenapa?"

"Kerjaan gua sekarang SUCKS banget," keluhnya. "Kerjaannya ga asik, jam kerjanya penuh banget, bosnya orang sinting, gajinya ngepas, rutinitasnya gua nggak suka, blablabla..."

"Terus kamu maunya gimana?"

"Gua mau keluar!" jawabnya tegas. "Tepat setelah proyek satu ini selesai."

Beberapa bulan kemudian, saya kembali bertemu dengan dia.

"Ded, gua pengen banget bisa kayak lu," katanya.

"Wait a minute...", saya bingung sejenak. "Ini déjà vu ya?"

"Nggak, beneran. Gua mau keluar!"

"Kenapa emang?"

"Kerjaan gua sekarang SUCKS banget," keluhnya lagi, bikin saya yakin ini déjà vu. "Kerjanya ga asik, jam kerjanya penuh banget, bosnya orang sinting, gajinya ngepas, aktivitasnya gua nggak suka, blablabla..."

Déjà vu niiii..."

"Gua mau keluar!" kata dia nyuekin komentar saya begitu saja.

Sekitar 2 tahun setelahnya, saya kembali bertemu dengan teman saya ini. Dan tebak, apa yang langsung dia katakan pada saya?