

Editor: I Made Nuhari Anta, S.Pd.H., M.Pd



# MOTIVASI KEHIDUPAN



Ni Nyoman Ruvitasari  
Yustina Triyani, Dra., M.M., M.Ak.  
I Gusti Putu Gede Widiani, S.Fil., M.A.  
Sari Uswatun Hasanah, MA  
Ni Made Muliani, S.Pd., M.Pd  
Misra Yeni. R, S.E., M.M.  
H.B.A Jayawardana, S.Pd., M.Pd.  
Rina Sugiarti Dwi Gita, S.Pd., M.Si.  
Dr. dr. Ketut Suarayasa, M.Kes., MARS  
Delila Fitri Harahab, S.E., M.M.  
Dewi Yuliana, M.Div., M.Th., M.Pd.K

BOOK CHAPTER

## **MOTIVASI KEHIDUPAN**

## **UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta**

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

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).

# **MOTIVASI KEHIDUPAN**

Ni Nyoman Ruvitasari  
Yustina Triyani, Dra., M.M., M.Ak.  
I Gusti Putu Gede Widiani, S.Fil., M.A.  
Sari Uswatun Hasanah, MA  
Ni Made Muliani, S.Pd., M.Pd  
Misra Yeni. R, S.E., M.M.  
H.B.A Jayawardana, S.Pd., M.Pd.  
Rina Sugiarti Dwi Gita, S.Pd., M.Si.  
Dr. dr. Ketut Suarayasa, M.Kes., MARS  
Delila Fitri Harahab, S.E., M.M.  
Dewi Yuliana, M.Div., M.Th., M.Pd.K

Editor:

I Made Nuhari Anta, S.Pd.H., M.Pd

Penerbit



CV. MEDIA SAINS INDONESIA  
Melong Asih Regency B40 - Cijerah  
Kota Bandung - Jawa Barat  
[www.medsan.co.id](http://www.medsan.co.id)

Anggota IKAPI  
No. 370/JBA/2020

## **MOTIVASI KEHIDUPAN**

Ni Nyoman Ruvitasari  
Yustina Triyani, Dra., M.M., M.Ak.  
I Gusti Putu Gede Widiani, S.Fil., M.A.  
Sari Uswatun Hasanah, MA  
Ni Made Muliani, S.Pd., M.Pd  
Misra Yeni. R, S.E., M.M.  
H.B.A Jayawardana, S.Pd., M.Pd.  
Rina Sugiarti Dwi Gita, S.Pd., M.Si.  
Dr. dr. Ketut Suarayasa, M.Kes.,MARS  
Delila Fitri Harahab, S.E., M.M.  
Dewi Yuliana, M.Div., M.Th., M.Pd.K

Editor :

**I Made Nuhari Anta, S.Pd.H., M.Pd**

Tata Letak :

**Suci Haryanti**

Desain Cover :

**Syahrul Nugraha**

Ukuran :

**A5 Unesco: 15,5 x 23 cm**

Halaman :

**iv, 159**

ISBN :

**978-623-362-564-7**

Terbit Pada :

**Juni 2022**

Hak Cipta 2022 @ Media Sains Indonesia dan Penulis

*Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit atau Penulis.*

**PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA**

(CV. MEDIA SAINS INDONESIA)

Melong Asih Regency B40 - Cijerah

Kota Bandung - Jawa Barat

[www.medsan.co.id](http://www.medsan.co.id)

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kami haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya *Book Chapter* Motivasi Kehidupan bisa diterbitkan dan dibaca oleh semua orang. Buku ini merupakan sebuah refleksi dari pengalaman hidup dan kajian terhadap makna kehidupan. Menelisik jauh tentang cara kerja tubuh dan pikiran bawah sadar kita dalam memaknai sebuah fenomena dan kejadian dalam kehidupan sehingga tidak terlewat begitu saja. Begitu banyak ilmu dan pengalaman yang kita bisa petik dari sisi lain kehidupan yang selama ini mungkin terlewatkan. Gambaran umum tentang nilai keiklaskan, hikmah dari sebuah kejadian, ketulusan hati, kesederhanaan berpikir, perjuangan, dan kasih sayang serta hal lain yang mampu memotivasi hidup terdapat dalam buku ini. Semoga dengan terbitnya buku ini bisa memberi semangat baru pada kehidupan kita semua. Kami menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan isi yang dibahas dalam buku ini. Dengan segala kerendahan hati memohon kiranya ada masukan yang konstruktif untuk menyempurnakan buku ini ataupun membahas lebih lanjut dalam buku berikutnya. Kami mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada para penulis, tim editor dan penerbit yang terlibat dalam proses penyusunan dan penerbitan buku ini. Semoga apa yang menjadi buah pemikiran para penulis didalamnya dapat memberikan sumbangsih pada kualitas pola pikir masyarakat di Indonesia. Salam Publikasi!!!

Palu, Juni 2022  
Editor

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
1 KEKUATAN DIBALIK IKHLAS.....	1
Pendahuluan .....	1
Pengalaman Hidup.....	5
2 BELAJAR DARI POHON PISANG .....	19
Pendahuluan .....	19
Filosofi Pohon Pisang .....	20
Makna Pohon dan Buah Pisang dalam Upacara Tradisi Adat Jawa.....	26
Penutup.....	31
3 PENGALAMAN ADALAH GURU UTAMA (BELAJAR DARI KEGAGALAN).....	35
Pendahuluan .....	35
Pantang Menyerah .....	36
Meningkatkan Level Kesadaran .....	37
Menuju Puncak Kesadaran .....	40
Menuju Wawasan Tak Terbatas dari Sang Pencerah.....	42
4 WANITA KUAT .....	47
Pengertian Wanita Kuat .....	47
Karakteristik Wanita Kuat .....	48
Prinsip Wanita Kuat.....	56
5 KETULUSAN HATI DALAM DOA .....	63
Berdoa dengan Ketulusan Hati dalam Agama Hindu .....	64

	Manfaat Ketulusan Hati dalam Doa bagi Kehidupan .....	67
6	PERJUANGAN MENGGAPAI MIMPI.....	77
	Menetapkan Mimpi dan Menanamkan dibenakku .....	79
	Menyusun Strategi untuk Menggapai Mimpimu .....	80
	Restu Orang Tua.....	81
	Mencari Lingkungan yang akan Mendukungku ....	81
7	BERPIKIR POSITIF ( <i>POSITIVE THINKING</i> ).....	87
	Konsep Dasar Berpikir Positif .....	87
	Berpikir Positif dapat Menurunkan Kecemasan ....	91
	Berpikir Positif dapat Menurunkan Stress .....	93
	Berpikir Positif dapat Meningkatkan Prestasi Belajar.....	95
	Berpikir Positif dapat Meningkatkan Harga Diri....	97
8	NIAT BAIK MEMBAWA BERKAH .....	103
	Niat Baik sebagai Modal Utama Kebaikan.....	103
	Kebaikan Membawa Berkah.....	105
9	KESEDERHANAAN HIDUP .....	119
	Berawal dari Pikiran .....	119
	Otak, Pikiran dan Pemikiran.....	122
	<i>Global Learning</i> .....	123
	Berpikir Sederhana .....	125
	Kesederhanaan: Proses Pembelajaran .....	127
	Berakhir dengan Kedamaian.....	130



10	MENEBAR KASIH SAYANG (KASIH SAYANG KEPADA SEMUA MAHLUK).....	135
	Indahnya Menebar Kasih Sayang pada Semua Mahluk.....	135
	Kasih Sayang terhadap Sesama Manusia.....	136
	Kasih Sayang terhadap Mahluk Hidup (Hewan) ..	138
	Kasih Sayang terhadap Mahluk Hidup (Lingkungan) .....	139
11	BELAJAR DARI SEMUT (GOTONG ROYONG DAN KERJA KERAS) .....	145
	Prolegomena Semut .....	145
	Semut Selalu Hidup Bergotong Royong.....	149
	Semut Selalu Bekerja Keras.....	153
	Konklusi .....	156

# KEKUATAN DIBALIK IKHLAS

**Ni Nyoman Ruvitasari**

## **Pendahuluan**

Ikhlas apa yang kita pikirkan tentang ikhlas? ya, ikhlas sebuah kata yang sangat sederhana namun mengapa jika kita harus berusaha menerima sesuatu dengan ikhlas itu tidak sesederhana kata yang diucapkan dari bibir contohnya “*Ikhlas kan lah*” kata ini mungkin sering kita dengar, tetapi kata ini entah mengapa begitu sulit untuk diterapkan? Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata ikhlas; berarti bersih hati, tulus hati. Dalam hal hubungan sesama manusia, ikhlas adalah memberi pertolongan dengan ketulusan hati. Sementara itu, keikhlasan berarti sebuah kejujuran atau kerelaan.

Dari definisi ikhlas ini kita bisa ambil garis bawahnya dimana ketika kita mengucapkan kata “Ikhlas” itu sangat mudah dan sederhana namun maknanya begitu besar. Dalam ikhlas terdapat makna bagaimana agar kita siap menerima sesuatu hal dengan hati yang penuh kerelaan terhadap segala konsekuensi yang akan kita hadapi didalam kehidupan sehari-hari. Ikhlas itu juga bisa diartikan ketika kita mampu menerima segala sesuatunya dengan lapang dada dengan hati yang legowo. Ikhlas juga berarti kita mampu berbuat sesuatu hal tanpa pamrih atau tanpa mengharapkan balasan apapun.

Ya, sebagai manusia yang masih memiliki sifat ego, mungkin definisi ikhlas ini tentu tidak akan mudah untuk kita terapkan didalam kehidupan sehari-hari. Kita butuh kekuatan serta hati yang lapang untuk menerima sebuah ikhlas. Lalu pertanyaannya, bagaimana kita bisa memiliki kebesaran hati untuk menerima segala sesuatu yang terjadi pada kehidupan kita? bagaimana caranya kita menerima sebuah "Ikhlas"? Ketika pertanyaan ini menggema dihati kecil maka tanamkanlah sebuah keyakinan didalam hati bahwasannya ada kekuatan di balik ikhlas yang tidak bisa kita pahami atau pun melihatnya secara kasat mata, namun kita bisa merasakannya didalam hidup, jika kita percaya bahwa semua yang terjadi atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa Tanamkan lah itu di dalam hati, niscaya kita akan merasakan kekuatan dibalik ikhlas. Seperti bagaimana kita mempercayai adanya Tuhan sebagai sang pencipta.

Lantas apa itu kekuatan dbalik ikhlas? Contoh yang sering kita jumpai dan mungkin sebagian orang merasakannya didalam kehidupan sehari-hari yaitu ketika kita beramal, pada saat kita mengikhlaskan sejumlah uang atau materi kita untuk diberikan kepada orang membutuhkan dengan hati yang penuh keikhlasan atau sukarela tanpa mengharapkan balasan kelak dari orang tersebut maka percayalah kehidupan yang kita jalani akan menjadi lebih berkah. Ya, kita hanya butuh sebuah keyakinan didalam hati kita, maka niscaya akan ada kekuatan di balik ikhlas. Seperti adanya mukjizat yang bisa saja terjadi didalam hidup kita, dengan melibatkan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Contoh lain bisa diambil dari pengalaman hidup yang saya rasakan, saya adalah seorang ibu rumah tangga yang tidak menyelesaikan kuliahnya disebuah perguruan tinggi Agama Hindu di Palu Sulawesi Tengah. Mengapa saya tidak menyelesaikan kuliah saya? Pada saat semester

empat saya memutuskan untuk menikah. Awalnya berat menikah disaat saya masih menempuh pendidikan begitu banyak dilema yang berkecamuk dihati saya karena pada saat itu saya dan suami menjalani *Long Distance Relationship* alias hubungan jarak jauh, karena pada saat itu saya harus melanjutkan pendidikan saya di Palu sementara suami saya ditugaskan oleh Perusahaan di sebuah pulau yang jauh. Maka dengan itu hari-hari saya dan suami terasa begitu berat ketika kita berdua harus menjalani hubungan LDR itu. Memasuki perkuliahan semester lima, Tuhan memberikan saya dan suami kepercayaan untuk memiliki anak artinya saya hamil. Hari-hari saya pun semakin berat karena dalam kondisi hamil saya tidak berada disamping suami karena masing-masing harus menjalani tugasnya. Akhirnya saya memutuskan untuk mengambil cuti perkuliahan selama satu tahun, dan saya kemudian memutuskan untuk ikut suami dirantau karena memang dari perusahaan suami saya tidak bisa untuk sering pulang. Disinilah saya harus berusaha bagaimana hati ini harus siap menerima segala konsekuensi yang terjadi dari keputusan yang saya ambil. Bagaimana caranya agar hati saya ikhlas menerima untuk mengambil cuti perkuliahan selama satu tahun, tentu hari-hari saya ketika ikut suami dirantau akan sangat jauh berbeda, dimana saya harus beradaptasi dengan lingkungan baru di rantau, kemudian bagaimana menjalani keseharian saya sebagai ibu rumah tangga. Hari-hari pun mulai berlalu, setiap hari yang saya lalui diselimuti rasa suka duka silih berganti, tetapi saya berusaha menanamkan didalam hati saya bahwa keputusan yang saya ambil ini walaupun sebenarnya berat ya ketika harus merelakan masa-masa dimana saya harus belajar dan punya banyak teman, tiba-tiba dunia saya berubah harus berada dirantau tempat yang jauh menjalani keseharian sebagai ibu rumah tangga yang sebelumnya tidak saya bayangkan sama sekali. Namun,

ketika hati saya ikhlas menerima semua keputusan yang saya ambil, maka hari-hari yang saya jalani pun terasa lebih ringan dan tanpa beban, inilah yang dinamakan kekuatan dibalik ikhlas.

Tidak terasa waktu pun telah berlalu ketika saya mulai nyaman mendampingi suami dirantau pada akhirnya saya memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikan saya, awalnya berat sangat disayangkan dan tentu saya telah menggoreskan kekecewaan terhadap beberapa pihak, pertama orang tua, dosen, dan sahabat-sahabat saya di perkuliahan, mereka kecewa dengan keputusan yang saya ambil. Hanya satu kata yang bisa saya ucapkan kepada mereka saya ikhlas walau tidak jadi sarjana, saya ingin mengabdikan diri kepada suami dan sepenuhnya bisa merawat anak-anak dan mengawal serta setia mendampingi suami dalam perjalanan karirnya. Saya memutuskan untuk mengikuti suami saya di rantau. Sebagai orang tua yang menaruh harapan besar terhadap anaknya, awalnya mereka begitu kecewa namun seiring waktu orang tua pun ikhlas dengan keputusan yang saya ambil. Mereka percaya bahwa keputusan ini baik untuk kehidupan rumah tangga anaknya. Ketika kedua orang tua saya mengikhlaskan, hari-hari yang saya jalani bersama suami semakin membaik, walaupun hidup sederhana, tetapi Tuhan selalu saja mendatangkan rezeki. Walau terkadang ketika melihat teman-teman atau orang lain sukses perasaan sedih muncul, kenapa ya saya tidak menyelesaikan pendidikan? Harusnya saya jadi wanita karir agar saya bisa terus produktif. Belum lagi perkataan orang yang kadang menyakiti hati bahwa pendidikan, sarjana itu sangat penting. Ya, memang pendidikan tinggi itu baik sebagai bekal kita mendidik anak-anak kelak, namun bisa saja zaman sekarang ini kita bisa mendapat ilmu dan pelajaran lewat buku, seminar-seminar online dan lain sebagainya. Walaupun demikian sebagai seorang ibu rumah tangga, terkadang penyesalan selalu saja

datang menghampiri. Apalagi pada saat melihat teman-teman terdekat sebagian sudah berkarir, ya tentu perasaan minder pasti ada. Belum lagi melihat dan mendengar podcast tentang wanita yang banyak sukses berkarya perasaan hatipun sangat berkecamuk, marah pada diri sendiri sempat *down* juga, bertanya-tanya kenapa sih saya harus mengambil keputusan ini. Ketika hati mulai sesak dengan amarah dan penyesalan, yang saya bisa lakukan hanya bersujud mohon petunjuk Tuhan. Dan pada akhirnya saya diberikan kekuatan dan sebuah keyakinan bahwa setiap manusia dibalik kekurangannya pasti ada kelebihan yang Tuhan berikan, banyak wanita hebat walau dirumah mereka bisa tetap berkarya, dengan merawat dan menjaga suami serta anak-anak mereka dengan hati tulus, wanita menjadi madrasah bagi keluarganya. Sehingga dengan memotivasi diri sendiri, saya terus belajar dan berusaha untuk berkarya dengan mencoba untuk membuat sebuah karya tulis mengenai motivasi hidup yang berjudul **kekuatan dibalik ikhlas**.

### **Pengalaman Hidup**

Bukan hanya saya pribadi yang sempat merasa *down* ketika harus memutuskan menjadi seorang ibu rumah tangga, orang-orang disekitar saya hampir sebagian dari mereka yang misalnya memutuskan menjadi seorang ibu rumah tangga, ketika sebelum menikah mereka menjalani kehidupan berkarir, namun setelah menikah mereka harus menemani suami yang kerja di rantau dan memutuskan untuk menjadi seorang ibu rumah tangga merawat anak-anaknya menjadi garda terdepan untuk keluarganya. Tentu hal ini awalnya sangat sulit, sehingga sebagian ibu rumah tangga merasa depresi. Belum lagi kita melihat pemberitaan dimedia, dimana ada seorang ibu yang tega menyakiti anak kandungnya sendiri, hal ini

dilakukan karena adanya tekanan-tekanan yang dirasakan, baik sebab faktor ekonomi dan lain sebagainya. Untuk itu kita hanya perlu rasa percaya diri bahwa sebagai wanita, kita memiliki kekuatan yang bisa kita manfaatkan dalam menjalani kehidupan. Untuk mengurangi rasa stres kita dirumah dengan aktivitas dirumah sebagai seorang ibu rumah tangga, ada baiknya kita bisa melakukan suatu kegiatan yang bisa membuat hati kita *happy*. Contohnya ada yang suka berdagang, mungkin bisa mencoba membuat usaha kecil-kecilan dirumah sambil merawat anak-anak, ada yang suka menulis seperti yang saya lakukan saat ini mencoba menghasilkan sebuah goresan tangan dan lain sebagainya sesuai hobi dan minat kita. Dengan melakukan kegiatan-kegiatan sesuai hobi kita bisa membuat perasaan dan hati kita senang, sehingga dapat mengurangi tingkat depresi yang bisa kita alami selama dirumah sebagai ibu rumah tangga.

Selain melakukan suatu kegiatan yang kita sukai, peran suami juga sangat dibutuhkan misalnya suami bisa memberikan support, kasih sayang tanpa batas dan perhatian penuh terhadap istri dan anak-anak. Sebab peran ibu dalam keluarga sangat penting, ketika ibu bahagia maka seisi rumah akan terasa nyaman tentram dan damai. Untuk itu penting bagi kita seorang ibu untuk selalu semangat, berusaha percaya diri, lakukan hal terbaik yang bisa kita lakukan sebagai seorang ibu, ciptakanlah rumah yang baik dan nyaman bagi keluarga kita. Ketika semua kita jalani dengan hati yang tulus dan ikhlas, entah perasaan tenang, damai, nyaman bisa saja kita rasakan. Kesuksesan tidak hanya persoalan karir ataupun seberapa banyak materi yang sudah kita kumpulkan, melainkan bagaimana kita merasa cukup, selalu bersyukur, serta ikhlas menjalani kehidupan yang kita lalui. Menjadi seorang wanita, seorang ibu yang siap 24 jam menjaga dan merawat suami serta anak-anak nya,

mereka sesungguhnya juga orang yang sukses. Mengapa demikian? Ya, karena mereka telah ikhlas tidak hanya melahirkan mempertaruhkan nyawa demi anaknya, namun mereka siap mengorbankan waktunya menjaga dan merawat suami serta anak-anaknya. Setiap manusia pasti punya jalan hidupnya masing-masing. Tetapi tanamkan lah satu hal yaitu sebuah keyakinan “Kita Pasti Bisa”, jalani lah hari-hari dengan semangat, jangan pernah menyerah dan berputus asa. Sebuah kata tentang ikhlas tidak hanya perkara kita siap untuk menerima setiap permasalahan didalam hidup, melainkan ikhlas juga mengenai tentang sebuah kasih sayang dalam menebar kebaikan kepada orang lain. Ketika kita mampu melakukan ikhlas dalam hal menolong dan menebar kebaikan kepada orang disekitar kita, ya tidak selamanya menolong, hanya sebatas soal memberi atau mendapatkan sebuah materi, namun ada kekuatan yang lebih dari itu yang bisa membuat hidup kita jauh lebih bahagia yakni perasaan damai.

Didalam sebuah buku yang berjudul “*inspirasi Naomi*” menceritakan perjalanan seorang wanita yang tidak lagi muda tetapi memiliki semangat yang kuat, seorang lansia bernama Naomi yang berdomisili di kota Pare-Pare Sulawesi Selatan, memiliki jiwa social dan kemanusiaan yang luar biasa. Diusianya yang tidak lagi muda, ia bisa membantu orang-orang disekitarnya sebagai pawang ODGJ. Sebagian besar masyarakat setempat di sekitar tempat tinggal Naomi Sampeangin dikenal sebagai seorang yang suka menolong dan terutama sebagai “pawang ODGJ”. Konon “gelar” ini disematkan kepada Ibu yang akrab disapa “Oma” oleh masyarakat ini, karena ia tidak pernah merasa ragu untuk mendekati dan membujuk ODGJ, bahkan terhadap ODGJ yang dianggap sulit untuk diajak bicara. Dengan jiwa keibuannya, Naomi Sampeangin perlahan-lahan mendekati dan mulai menawarkan bantuan kepada ODGJ yang ditemuinya.



*“Inspirasi Naomi hal 38-39”*. Ketika kita mungkin merasa takut atau risih mendekati ODGJ, namun Oma Nomi berani dengan alasan dan niat yang kuat untuk memberikan pertolongan terhadap ODGJ. Itulah sebuah kekuatan dibalik ikhlas yang dijalani Oma Naomi sebagai pawang ODGJ. Ketulusan serta keikhlasan hati seorang Oma Naomi membuat banyak orang dilingkungan sekitarnya menjadi terenyuh. Dengan kebaikan hatinya bahkan ia rela membantu baik secara tenaga dan materi untuk menolong, merawat para ODGJ itu. Oma Naomi melalui jiwa sosialnya berusaha melawan stigma orang gila. melalui ketulusan hati dan tindakannya dalam membantu dan memberikan pelayanan kepada para ODGJ ia menunjukkan kepada masyarakat disekitarnya bahwasannya para ODGJ tersebut pantas diperlakukan layaknya manusia pada umumnya. Stigma orang gila tidak boleh menjadi penghalang untuk membantu menebar kebaikan dalam memberikan pelayanan. Dengan jiwa sosialnya yang tinggi Oma Naomi mengangkat salah satu ODGJ yang tidak diketahui dimana keluarganya. Bahkan ODGJ tersebut sampai dimasukkan dalam kartu keluarganya dan diberikan tempat tinggal. Oma Naomi berusaha membuat ODGJ tersebut pelan-pelan melawan depresi yang dirasakan dengan cara dibekali keterampilan dengan memanfaatkan limbah plastik untuk diolah dan menjadi sesuatu yang bernilai harganya.

Gerakan hati Oma Naomi membuat secercah harapan bagi para ODGJ yang kehilangan arah bisa memiliki kesempatan yang sama layaknya orang pada umumnya. Stigma orang gila yang disematkan para ODGJ bisa membuka mata hati orang-orang disekitar bahwa pada dasarnya mereka hanya orang yang kurang mendapatkan perhatian. Kemudian hal ini lah yang menggerakkan hati Oma Naomi sebagai tangan yang memberikan mereka perhatian untuk melawan depresi yang mereka rasakan. Keikhlasan hati Oma Naomi memberikan ia kekuatan

untuk menjadi fasilitator para ODGJ yang berada disekitar lingkungannya. Ia lalu berusaha menunjukkan kepada masyarakat disekitarnya bahwa untuk menolong orang lain, kita tidak harus menunggu menjadi kaya atau harus memiliki banyak harta. Cukup dengan niat yang ikhlas dan tulus serta gerakan hati, semua bisa kita lakukan. Kekuatan dibalik ikhlas yang dilakukan Oma Naomi memberikan ia kemudahan dan jalan untuk memfasilitasinya dalam memberikan pelayanan dan pertolongan kepada para ODGJ. Sehingga tanpa memintaminta, Oma Naomi mendapatkan bantuan dengan keteguhan serta ikhlas yang dijalani Oma Naomi dalam melayani dan membantu ODGJ Akhirnya mampu mendatangkan bantuan dari beberapa pihak untuk membantu Oma Naomi dalam memberikan fasilitas kepada para ODGJ.

Ketika ditanyakan kepada Oma Naomi apa hasil yang ia dapatkan dari keikhlasannya membantu para ODGJ ini? Mungkin ketika banyak orang yang berpikir mencari usaha untuk mengumpulkan pundi-pundi rupiah. Namun tidak dengan Oma Naomi ia hanya ingin menebar kebaikan, kerelaan hatinya untuk menolong orang-orang disekitarnya, terutama para ODGJ. Dengan ketulusan hatinya, Oma Naomi mendapatkan kedamaian hati, serta kesehatan diusianya yang sudah lansia. Inilah kekuatan dibalik Ikhlas dari seorang Oma Naomi.

Kekuatan dibalik sebuah ikhlas membawa seorang pria meraih tujuannya. Sebuah contoh, saya angkat dari perjalanan suami sampai diterima disebuah BUMN. Sebelum meniti karir di BUMN, suami menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Palu mengambil jurusan mesin, walau berada dikeluarga kurang mampu tidak membuat ia merasa putus asa untuk menggapai cita-cita, dari kampung kecil kemudian memutuskan melanjutkan pendidikan sekolah menengah

di Kota Palu, membuat perasaannya resah akan biaya hidup serta uang sekolah disana. Namun, dengan tekad dan niat yang kuat ia memberanikan diri untuk pergi ke Kota lalu melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan. Ia sadar betul dengan kondisi keluarga yang tidak memungkinkan, ia berusaha bekerja mencari uang untuk biaya hidup dan uang sekolah. Semua pekerjaan dilakoninya yang penting halal. Ketika anak-anak remaja menikmati masa remaja dan masa-masa belajar, tetapi ia harus mencari uang demi biaya hidup di Kota. Sepulang sekolah terkadang ada seorang guru memberikan pekerjaan untuk membersihkan rumah, kadang ada yang memanggil untuk membersihkan taman dan lain sebagainya. Walaupun ia tidak merasa gengsi mengerjakan pekerjaan ini, tetapi perasaan sedih menyelimuti hatinya karena di masa remaja dan belajar, ia harus membagi waktunya untuk belajar dan mencari uang. Ya, ia sadar betul semua itu harus dilakukannya demi sebuah cita-cita kelak.

Dengan sebuah keyakinan, ia ikhlas untuk tidak menikmati masa-masa indah remaja seperti anak seusianya kala itu, bermain, nongkrong dengan teman-teman. Ketika ia ikhlas, maka Tuhan selalu saja memberi jalan melalui tangan-tangan orang yang baik. Ada yang memberikan banyak pekerjaan sepulang sekolah, sehingga ia bisa membagi waktu antara sekolah dan mencari uang. Tekad, usaha, dan doa memberikan banyak kemudahan. Melihat prestasi yang ditorehkan, kepala sekolah kala itu melihat bagaimana ia berjuang untuk meraih mimpinya, sehingga kepala sekolah membantu uang sekolah. Namun ia tidak ingin membebani dirinya untuk menerima bantuan itu secara cuma-cuma. Ia pun memutuskan untuk membersihkan taman sekolah untuk membayar bantuan yang ia terima dari kepala sekolah. Saat itu tidak ada perasaan malu, walaupun banyak teman-temannya melihat ia sebagai pembersih taman

sekolah. Ia tanamkan sebuah keikhlasan hatinya sehingga perasaan gengsi tidak menyelimuti dirinya.

Hari-hari pun selalui dilewatinya dengan ikhlas. Tiba saat waktu kelulusan ada beasiswa D1 di Sekolah Energi Dan Mineral di Cepu (STEM) mencari anak-anak berprestasi dan siap mengikuti seleksi kala itu di Palu Sulawesi Tengah, dimana beasiswa ini masing-masing provinsi kuota nya hanya dua orang. Kepala sekolah kemudian meminta ia untuk mendaftar beasiswa tersebut. Ia pun mendaftar kemudian mengikuti seleksi yang dilakukan pihak BUMN kala itu. Tahap demi tahap dilaluinya, akhirnya finish dengan usaha doa serta keikhlasan hati selama itu dari 50 orang pendaftar, ia lolos seleksi masuk disalah satu kuota dua orang yang dicari. Ia pun kemudian diberangkatkan pihak penyelenggara beasiswa untuk bersekolah di STEM Cepu Jawa Tengah. Setelah selesai menempuh pendidikan D1 di Cepu, kemudian ia dipekerjakan di sebuah perusahaan BUMN Pertamina. Ya, walaupun hanya sebagai seorang karyawan biasa, dengan rasa syukur dan kehidupan sederhana ia mampu menjalani kehidupannya. Inilah salah satu **“Kekuatan Dibalik Ikhlas”**, ikhlas yang dijalannya selama ia bersekolah di sekolah menengah dengan menghabiskan waktunya belajar dan mencari uang demi sebuah cita-cita.

Dari pengalaman yang saya dan suami alami bahwa bagaimana saya menyadari cara Tuhan memberi jalan kepada kami berdua agar senantiasa ikhlas dalam menjalani hidup, selalu percaya kepada Tuhan bahwa dibalik setiap hal yang kita terima adalah sebuah proses menuju kesuksesan yang Tuhan ingin berikan dalam kehidupan ini. Apa yang kita inginkan belum tentu itu yang kita butuhkan. Lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yakinlah Tuhan pasti memberikan jalan yang terbaik tanpa kita sadari ataupun

tanpa kita meminta. Ketika kita mendekatkan diri kepada Tuhan maka saat itulah kita merasakan perasaan tenang dan hati saya pun mulai mengikhlaskan apa yang sudah saya putuskan dalam kehidupan saya. Dari pengalaman hidup seorang pria meraih mimpinya, kita bisa mengambil pelajaran bahwa menjadi anak muda yang ingin menggapai cita-citanya, intinya jangan pernah merasa malu atau gengsi dalam melakukan sebuah pekerjaan. Tetap semangat, terus melangkah walau kita berasal dari keluarga kurang mampu, namun kita bisa meraih mimpi. Apapun pekerjaan yang kita lakoni, apapun jabatannya selama itu halal, dengan selalu tetap rendah hati, kehidupan sederhana, selalu bersyukur, maka pekerjaan yang dijalani akan terasa nikmat dan hidup terasa cukup. Selain itu, kasih sayang dari hati seorang Oma Naomi membuka mata hati kita bagaimana ikhlas itu begitu luar biasa. Hati yang mampu menerima sesuatu hal yang telah diberikan Tuhan walau itu pahit sekalipun, inilah yang dinamakan **Kekuatan Dibalik Ikhlas**. Maka dari itu yakinilah hati kecil kita bahwasannya selalu ada kekuatan dibalik ikhlas yang kita tebar didalam kehidupan yang kita jalani ya kekuatan yang tidak kasat mata, kekuatan yang Tuhan berikan. Ketiga cerita ini menjadi contoh sebuah kekuatan dibalik ikhlas yang nyata adanya. Ya kita hanya butuh memotivasi diri sendiri serta percaya akan kemampuan yang ada dalam diri kita.

Selain itu, contoh lain dari kutipan cerita Ramayana: yang bisa kita jadikan pedoman betapa ikhlas itu memiliki kekuatan yang luar biasa. Didalam kisah Rama dan Sinta diceritakan bahwa disebuah kerajaan Ayodya ada seorang raja bernama raja Dasarata, sang raja memiliki empat orang anak dari tiga orang ratu, keempat anak raja Dasarata yakni: Rama, Bharata, Laksmana, dan Satrughna. Rama adalah anak pertama dari sang raja Dasarata dan ratu Kosalya. Sementara Ratu Kekeyi ibu dari Bharata, sementara Laksmana dan Satrughna adalah

anak dari ratu Sumitra. Salah satu ratu yang bernama ratu Kekeyi pernah membantu dan menyelamatkan nyawa raja Dasarata pada saat dimedan perang. Sehingga pada saat itu, sang raja berjanji dan memberikan ratu Kekeyi sebuah permintaan apa saja yang hendak ia minta oleh sang raja. Tiba saatnya sang raja hendak turun dari tahtanya, raja ingin mengangkat salah satu putranya bernama Rama anak dari Ratu Kosalya untuk naik tahta menjadi penerus kerajaan Ayodya. Pada saat itu Rama adalah anak tertua dari empat bersaudara, Rama memiliki istri bernama Dewi Sinta. Ketika hari penobatan Rama menjadi raja, seorang pelayan bernama Manthara datang mendekati ratu Kekeyi. Sang pelayan menebar rasa iri hati kepada sang ratu. Manthara mengatakan bahwa yang berhak naik tahta menjadi raja dan penerus dari kerajaan Ayodya adalah Bharata anak ratu Kekeyi, bukanlah Rama anak madunya. Akhirnya perasaan iri pun muncul dihati ratu Kekeyi. Ratu Kekeyi lalu melepaskan semua perhiasannya lalu tidur diatas tanah yang berdebu untuk membuat hati raja Dasarata terenyuh.

Ketika segala persiapan penobatan Rama menjadi raja telah disiapkan, lalu sang raja datang menghampiri ratu Kekeyi, tetapi sesampai disana ia melihat sang ratu tidak memakai perhiasan dan tidur diatas tanah yang bedebu, melihat hal itu raja merasa sedih karena ratu Kekeyi adalah sosok ratu yang sangat dicintai oleh raja. Kemudian ia menanyakan apa yang sebenarnya terjadi hingga ratu Kekeyi melakukan hal itu. Dengan nada dan tatapan yang sinis ia mengatakan kepada raja Dasarata bahwa ia ingin meminta dua janji yang pernah ia berikan padanya. Ia lalu berkata bahwa anaknya Bharata lah yang harus dinobatkan menjadi raja dan penerus kerajaan Ayodya. Sementara Rama harus mengasingkan diri di hutan selama 14 tahun. Mendengar permintaan ratu Kekeyi bak petir menghantam pada diri sang raja. Sang raja sangat terkejut sampai seluruh badannya bergetar

dan tak sadarkan diri. Seakan tak peduli dengan keadaan raja Dasarata, ratu Kekeyi tetap bersikeras untuk meminta dua janji itu. Raja yang sangat mencintai putranya Rama tidak sanggup untuk menerima permintaan ratu Kekeyi untuk membuang Rama di hutan. Karena perasaan sayangnya terhadap Rama dan keterikatan janjinya kepada ratu Kekeyi membuat sang raja jatuh sakit akibat kesedihannya. Dan akhirnya pelayan setia raja Dasarata bernama Sumantra pergi menemui Rama untuk segera menemui ayahandanya raja Dasarata. Setibanya Rama ditempat sang ayah, ia melihat kondisi ayahnya yang sudah terbaring lemas dan penuh duka serta kesedihan dimatanya. Rama kemudian bertanya kepada ratu Kekeyi apa yang menyebabkan duka ini bisa menyelimuti sang raja?. Kemudian ratu Kekeyi menjelaskan bahwa ketika ratu Kekeyi menyelamatkan sang ayah dimedan perang, ia diberikan dua permintaan apa saja yang hendak ia minta dan sekarang ia pun menagih dua janji itu. Permintaannya ingin menobatkan Bharata menjadi raja Ayodya dan mengasingkan Rama selama 14 tahun. Rama yang sangat menyayangi ratu Kekeyi dan menghormati raja Dasarata, ikhlas memenuhi permintaan tersebut. Hal itu dilakukan demi menyelamatkan kehormatan serta reputasi sang raja sebagai pemimpin kerajaan Ayodya. Akhirnya Rama memutuskan untuk pergi ke hutan, lalu ia berpamitan kepada ibu-ibunya dan kepada istrinya Dewi Sinta. Mendengar sang suami Rama hendak pergi ke hutan dalam pengasingan, Dewi Sinta menggengam tangan Rama dan meyakinkan Rama bahwa ia ingin ikut mendampingi Rama kemanapun Rama pergi.

Keikhlasan hati seorang Dewi Sinta setia menemani suaminya Rama dalam pengasingan di hutan meninggalkan segala kemewahan dari kerajaan, ikhlas tersebut membuat Dewi Sinta menjadi sosok istri yang setia dan memiliki cinta serta kasih sayang yang besar

terhadap Rama. Sehingga dunia mengenang kisah cinta Rama dan Sinta. Tidak hanya Dewi Sinta, Laksmana anak dari ratu Sumitra ikhlas mendampingi Rama sang kakak dalam pengasingan diri ke hutan. Keikhlasan hati dari seorang Rama membuat hatinya damai karena ia tidak sendirian dalam pengasingan melainkan Dewi Sinta dan sang adik Laksmana setia mendampinginya. Selain itu, keikhlasan hati Rama mampu menyelamatkan nama baik sang ayah raja Dasarata untuk tidak melanggar janji yang sudah diberikan. Sebab jika raja Dasarata sampai melanggar janjinya maka masyarakat yang dipimpin oleh sang raja akan hilang kepercayaan terhadapnya. Kekuatan dibalik ikhlas sang Rama membuat perasaannya menjadi lebih tenang sebab ia menyelamatkan sang ayah dari ingkar janji yang menjadi dosa.

Setelah Rama dan Dewi Sinta menjalani pengasingan diri di hutan, suka duka selalu mereka hadapi dengan tabah dan ikhlas. Hingga sebuah kejadian pun datang menimpa Rama dan Dewi Sinta, sebelumnya diceritakan pada saat sayembara yang diadakan oleh ayahanda Dewi Sinta dalam pencarian calon suami ada seorang raja yang berasal dari kerajaan Alengka Pura turut hadir dalam sayembara tersebut raja itu bernama Rahwana. Namun sayang, sayembara itu dimenangkan oleh Rama. Sehingga perasaan Rahwana sangat kecewa karena ia tidak bisa memiliki istri secantik Dewi Sinta. Lalu rasa dendam itu muncul dan perasaan ingin memiliki Dewi Sinta sangatlah kuat. Hingga pada suatu kesempatan, ketika Rama dan Dewi Sinta melakukan pengasingan diri di hutan, Rahwana memiliki kesempatan dengan berbagai tipu muslihatnya ia berhasil menculik Dewi Sinta. Pada saat penculikan terjadi tentu perasaan Rama sangat sedih dan gelisah. Keikhlasan Rama menjalani kehidupan tanpa Dewi Sinta disisinya, mampu membuat Rama menjadi sosok yang penuh sabar dalam mencari dan menunggu



kehadiran sang istri Dewi Sinta. Dengan perasaan yang penuh sabar Tuhan memberikan sebuah solusi dan jalan melalui sosok Hanoman pemuja setia Rama untuk membantunya dalam pencarian Dewi Sinta. Kekuatan yang dimiliki Hanoman mampu menemukan dan membawa kembali Dewi Sinta dalam keadaan baik-baik saja ke pelukan Rama.

Setelah Dewi Sinta dan Rama, kembali ke kerajaan Ayodya, rakyat semua menyambut kehadirannya dengan sukacita. Selain itu menjadi suatu kebahagiaan bagi ratu Kekeyi bisa kembali bertemu Rama dan Dewi Sinta serta ratu Kekeyi bisa kembali berbicara dengan putranya Bharata, karena selama 14 tahun Bharata tidak pernah ingin berbicara kepada sang ratu sebelum Rama dan Dewi Sinta kembali ke Ayodya. Hal tersebutlah yang membuat penyesalan dan kesedihan terhadap ratu Kekeyi. Dengan cinta dan perasaan ikhlas Rama dan Dewi Sinta membuat Rama menjadi sosok raja dan pemimpin yang dicintai oleh rakyatnya. Sehingga pada akhirnya Rama bisa meneruskan kerajaan Ayodya dan kerajaan yang dipimpinnya menjadi kerajaan yang termasyur.

Jadi kesimpulannya, ikhlas tidak hanya sebatas kata dan ada kekuatan dibalik ikhlas seperti beberapa contoh kehidupan yang telah dipaparkan diatas, namun banyak manfaat-manfaat ikhlas yang bisa kita rasakan didalam kehidupan sehari-hari diantaranya:

1. Kita akan menjadi pribadi yang penuh rasa syukur atas apa yang Tuhan berikan didalam kehidupan yang kita jalani. Ketika kita menjadi pribadi yang selalu bersyukur, hidup akan terasa lebih nyaman, selalu merasa cukup serta tidak pernah merasa kekurangan.
2. Lebih menjadi pribadi yang mudah bersabar, mampu mengendalikan amarah yang berkecamuk didalam hati. Ingatlah ketika amarah menyelimuti hati, akan

menjadi boomerang untuk pribadi kita sendiri terutama bagi kesehatan mental kita. Jika kita mampu bersabar, jiwa kita akan lebih sehat. Kesehatan mental itu sangat penting, karena jiwa yang sehat, maka hari-hari pun terasa menyenangkan dan lebih bersemangat.

3. Hidup akan menjadi berkah. Ketika kita ikhlas contoh dalam hal beramal, dengan hati penuh ikhlas mengorbankan sejumlah materi yang dibagikan kepada mereka yang membutuhkan, maka perasaan damai itu bisa menyelimuti hati kita, entah rezeki itupun selalu saja mengalir.
4. Dengan ikhlas, Tuhan memberikan banyak jalan kemudahan untuk setiap permasalahan yang kita hadapi. Mereka yang melewati ujian Tuhan dengan ikhlas dan sabar, suatu hari nanti mereka akan memetik hasilnya.
5. Ikhlas membuat hidup kita menjadi lebih tenang. Jika kita ikhlas menjalani kehidupan entah itu suka ataupun duka, kita akan merasakan hidup yang tenang, dan tanpa beban. Membuat hidup kita marasa ya *don't worry be happy* (tidak masalah kita akan selalu bahagia). Perasaan ini akan membuat hidup terasa adem.

Begitu besar arti sebuah ikhlas, kekuatan dibalik ikhlas yang bisa kita rasakan dalam kehidupan yang kita jalani, tentunya dengan selalu berikhtiar, menanamkan sebuah keyakinan penuh kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, serta percaya pada diri sendiri. Motivasi yang paling kuat adalah motivasi dari dalam diri sendiri.

## **Daftar Pustaka**

Kamala Subramaniam, (2006), RAMAYANA, Surabaya, Paramita Surabaya

Antonius Primus, Firman dan Ketut Karno. 2021, Inspirasi Naomi Petualangan Wanita Inspiratif Pejuang kemanusiaan, Yayasan Cahaya Pelita Sehati, Parepare

## **Profil Penulis**



### **Ni Nyoman Ruvitasari**

Penulis adalah seorang ibu rumah tangga yang pernah berkuliah di kampus STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah mengambil jurusan pendidikan agama Hindu. Namun penulis tidak menyelesaikan pendidikan nya karena mengikuti suami yang selalu berpindah tempat. Penulis yang mendedikasikan dirinya dalam kegiatan sosial ditepat tugas suami yang pernah ikut beberapakali dalam kegiatan sosial komunitas sahabat Almaun di kota Parepare Sulawesi Selatan yaitu komunitas umat muslim siap berbagi ke sesama pada tahun 2021. Ketertarikan penulis pada dunia buku dan menulis semenjak dibangku kuliah tahun 2011 membuat penulis terinspirasi dengan memotivasi diri sendiri walau tidak mendapatkan gelar sarjana namun bisa terus belajar melalui seminar online dan beberapa buku untuk menggali ilmu. Sehingga penulis ingin tetap berkarya lewat goresan tangan untuk pertama kalinya menulis dalam buku yang berjudul motivasi hidup tentang kekuatan dibalik ikhlas di tahun 2022. Dengan harapan bahwa seseorang yang tidak bergelar sarjana tetap bisa menghasilkan sebuah karya dengan niat usaha dan doa.

Email Penulis: [ketut.karno@pertamina.com](mailto:ketut.karno@pertamina.com)

## BELAJAR DARI POHON PISANG

**Yustina Triyani, Dra., M.M., M.Ak.**

Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie

### **Pendahuluan**

Kehidupan yang harmonis tidak hanya menyangkut hubungan antara manusia dengan manusia saja, tetapi berkaitan antara manusia dengan manusia dan manusia dengan makhluk hidup yang ada di sekitarnya. Hubungan manusia dengan binatang sudah sangat sering kita dengar bahkan beberapa diabadikan menjadi sebuah film yang sangat menyentuh seperti film *Hachiko*, seekor anjing yang sangat setia pada tuannya; film *Hachi* si lebah madu kecil yang hidup sebatang kara berjuang mencari ibunya; juga kesetiaan burung merpati yang menginspirasi pengarang menulis novel "*Merpati Tak Pernah Ingkar Janji*". Filosofi yang muncul berkaitan dengan tumbuh-tumbuhan sebenarnya banyak juga, namun karena tumbuh-tumbuhan itu terkesan statis, tidak bisa berpindah tempat atau berjalan seperti binatang sehingga hubungan antara manusia dengan tumbuh-tumbuhan tidak begitu terlihat nyata. Meskipun tumbuh-tumbuhan tidak bisa bergerak atau berpindah tempat namun berdasarkan proses hidup tumbuhan itu sendiri manusia tetap bisa mengambil filosofi dari kehidupan tumbuh-tumbuhan. Sebagai contoh misalnya pohon kelapa, melihat proses hidup dan manfaat pohon kelapa manusia diharapkan mencontoh pohon kelapa,

bahkan pohon kelapa dipilih sebagai lambang pramuka dengan harapan supaya para anggota pramuka bisa berguna seperti pohon kelapa. Contoh lain adalah pohon padi. Melihat perilaku pohon padi yang kian merunduk pada saat berisi mendorong orang tua menasehati anak-anaknya untuk meneladan pohon padi artinya semakin berilmu seseorang hendaknya semakin rendah hati (merunduk) bukan semakin sombong (mendongak seperti pohon padi yang tidak berisi). Ada juga beberapa tumbuhan yang karena sifatnya kemudian dijadikan peribahasa seperti : *Tua-tua keladi; Dunia tidak selebar daun kelor; Bagai air di daun talas* dan lain-lain. Dalam kesempatan ini akan dibahas bagaimana manusia bisa belajar dari sebuah pohon, yaitu **pohon pisang**.

### **Filosofi Pohon Pisang**

Pohon pisang pada awalnya adalah tumbuhan yang berasal dari Asia Tenggara. Pohon ini kemudian menyebar ke seluruh dunia mulai dari Pulau Madagaskar, Benua Afrika, Amerika Latin, Amerika Tengah, Hawaii dan daerah-daerah lainnya. Di beberapa daerah di Indonesia pisang memiliki nama-nama khas tersendiri seperti: *gadang* atau *gedhang* (Jawa), *biyu* (Bali), *chawuk* atau *cau* (Sunda), *punti* (Lampung), *unti* (Bugis), *koyo* (Ternate), *kula* (Banda) , dan *uri* (Ambon). Pohon pisang dalam Bahasa Latin disebut *Musa paradisiaca*. (Wikipedia).

Dengan mempelajari perilaku kehidupan pohon pisang, banyak para orang tua (terutama para tetua Jawa) yang memberi nasihat kepada anak-anaknya supaya mencontoh pohon pisang dalam kehidupannya. Pada saat acara-acara khusus, pohon dan buah pisang sering digunakan sebagai bahan utama ataupun pelengkap upacara (adat Jawa). Filosofi apa sajakah yang bisa kita contoh dari perilaku kehidupan pohon pisang?

## 1. Belajar Beradaptasi (Menyesuaikan Diri)

Ada beberapa tanaman yang hanya bisa tumbuh di daerah-daerah tertentu misalnya di daerah dingin saja atau di daerah panas saja dan tanaman ini akan mati (tidak tumbuh maksimal) apabila ditanam di daerah yang tidak sesuai. Berbeda dengan pohon pisang, pohon pisang memiliki toleransi yang sangat tinggi terhadap tempat hidupnya. Pohon pisang tidak memerlukan tempat dan waktu khusus untuk hidup. Pohon pisang bisa tumbuh di dataran tinggi, dataran rendah, di hutan, di tempat subur atau gersang bahkan di tanah rawa sekalipun. Kalau beberapa pohon hanya berbuah di musim-musim tertentu, pohon pisang ini bisa berbuah sepanjang waktu tanpa mengenal musim. Bagaimana manusia belajar dari sifat hidup pohon pisang yang mudah beradaptasi ini? Layaknya pohon pisang, hendaknya manusia bisa hidup di manapun berada. Manusia diberi akal budi sebagai bekal menjalani kehidupan. Orang yang terbiasa hidup di kota semestinya bisa bertahan hidup kalau dipindahkan ke desa, demikian juga sebaliknya. Tidak hanya dalam hal tempat tinggal, dalam hal pekerjaan, berorganisasi atau kegiatan lainnya, manusia semestinya bisa bertahan meskipun menemukan masalah dalam kehidupannya.

## 2. Belajar Memberi Makna dalam Hidup (Berbuah)

Pohon pisang tidak akan mati sebelum berbuah. Meski bagaimanapun lahan tempat hidup pohon pisang (di hutan, di rawa, di tanah gersang), dalam kondisi normal pohon pisang akan terus hidup sampai berbuah, baru kemudian mati. Apabila orang menebas pohon pisang sebelum berbuah (bukan dimatikan) pohon pisang ini akan tumbuh lagi sampai berbuah. Bagaimana manusia belajar dari sifat hidup pisang yang tidak mati sebelum berbuah? Manusia

memiliki kepandaian dan keterampilan yang bisa digunakan untuk menghasilkan suatu karya. Sudah semestinya jika manusia menggunakan kepandaian dan ketrampilannya untuk berbuat sesuatu yang menghasilkan. Belajar dari prinsip hidup pohon pisang, hidup hanya satu kali maka hidup harus menghasilkan buah. Demikian halnya manusia semestinya mengisi hidup yang hanya satu kali ini dengan sesuatu yang bermakna. Jika manusia tidak menggunakan pikiran dan ketrampilan dengan benar sehingga tidak membuahkan suatu karya, berarti manusia sudah kalah dari pohon pisang yang tidak akan mati sebelum berbuah.

### 3. Belajar Menyiapkan Generasi Penerus

Selama hidupnya pohon pisang dikelilingi tunas-tunas baru yang akan hidup bersama maupun meneruskan hidup atau menggantikan pohon pisang yang sudah berbuah dan mati. Sebelum pohon pisang mati biasanya tunas-tunas baru (anak pohon pisang) akan tumbuh di sekitar pohon pisang sehingga pada saat pohon pisang yang tua mati sudah ada anak-anak pohon pisang yang akan menggantikannya. Bagaimana manusia memaknai pohon pisang yang sudah menyiapkan generasi penerus sebelum mati? Menyiapkan generasi penerus dalam hal ini tidak hanya diartikan sebagai manusia harus memiliki anak untuk menjadi ahli waris kekayaannya, namun dimaknai dalam arti luas. Generasi penerus bisa dalam bidang apa saja. Sebagai dosen misalnya, bisa menciptakan generasi penerus dengan membimbing anak didik supaya mengikuti jejak sang dosen. Sebagai pelatih atlet bidang olahraga, pelatih bisa menciptakan atlet generasi penerus dengan melatih bibit-bibit (atlet) baru yang masih muda untuk menggantikan atlet yang sudah tua. Sebagai pimpinan

organisasi atau perusahaan bisa menyiapkan generasi penerus dengan memberikan penugasan-penugasan sebagai sarana berlatih.

#### 4. Belajar Pantang Menyerah

Jika seseorang ingin memusnahkan pohon pisang, maka orang tersebut harus menebas batangnya sekaligus menghancurkan bonggolnya. Pohon pisang yang ditebang batangnya namun masih tersisa bonggolnya maka pohon pisang itu masih akan hidup (muncul tunas-tunas baru dari bonggolnya). Bahkan bonggol pohon pisang yang sudah dibuang dan tertimbun tanah serta bebatuan suatu ketika akan muncul menampakkan pucuknya yang mulai tumbuh. Hal ini menunjukkan bahwa pohon pisang itu pantang menyerah dalam menjalani hidupnya. Bagaimana manusia belajar dari sifat pohon pisang yang pantang menyerah ini? Semestinya manusia juga tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan hidup apapun. Belajar dari pohon pisang yang lemah namun tidak menyerah meski telah ditimbun tanah dan bebatuan hendaklah manusia juga pantang menyerah, berusaha semaksimal mungkin menyingkirkan segala rintangan yang menghalangi dalam meraih cita-cita ataupun kehidupan impian.

#### 5. Belajar Ikhlas (Tidak Menyimpan Dendam)

Setelah pohon pisang bertahan hidup dan berbuah, pohon pisang pasti akan ditebas untuk mengambil buahnya. Proses pemotongan ini pasti sangat menyakitkan, namun pohon pisang tidak menyimpan dendam dan menyuruh anak-anaknya untuk membalas dendam. Konon katanya ada beberapa pohon yang mogok berbuah apabila pohon tersebut terusik, atau salah penanganan. Anak-anak pohon



pisang tetap tumbuh dengan baik dan pada saatnya mempersembahkan buah yang tetap manis meskipun induknya telah disakiti (dipotong). Bagaimana manusia mengambil hikmah dari pelajaran ini? Kadang manusia yang disebut makhluk paling sempurna ini justru memiliki sifat pendendam. Orang tua yang merasa tersakiti bisa mewariskan rasa sakit hati ini kepada anak-anaknya sehingga karena dendam orang tua ada anak-anak yang tidak bisa hidup tenang karena memiliki warisan dendam dalam hati. Marilah sebagai manusia kita meneladan pohon pisang yang tidak menyimpan dendam dalam hati sehingga bisa hidup dengan nyaman, tenang dan damai.

#### 6. Belajar Bermanfaat bagi Sesama

Pohon pisang yang sederhana telah memberi contoh yang sangat besar bagi kehidupan manusia yaitu bermanfaat bagi sesama. Rasulullah bersabda bahwa: "Sebaik-baik manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain." (H.R. Bukhari). Pohon pisang memberi contoh yang sangat nyata yaitu bahwa seluruh tubuh pohon pisang mulai dari akar, batang, daun, bunga sampai buahnya semuanya bermanfaat bagi manusia. Mari kita bahas lebih mendalam mengenai manfaat pohon pisang ini.

- a. Akar pohon pisang. Mungkin ada diantara pembaca yang belum tahu bahwa ternyata akar pohon pisang ini sangat bermanfaat. Akar pohon pisang bisa digunakan untuk: mengobati sariawan, meningkatkan penglihatan mata, mengobati panas lambung, mengobati luka (penahan rasa sakit), anti kanker, obat peradangan, penawar racun, mengatasi gangguan kulit, obat asma dan obat kencing darah dan lain-lain.

- b. Batang pisang. Selain akar pohon pisang, batang pohon pisang juga memiliki manfaat yang sangat banyak. Batang pisang bisa diolah menjadi makanan yang lezat dan di tangan orang yang kreatif batang pisang bisa disulap menjadi hiasan dinding yang indah, tas anyaman, alas kaki dan lain-lain. Batang pisang juga bisa sebagai sumber pengobatan antara lain: mengobati asam lambung, sebagai detoks system pencernaan, mengontrol kolesterol dan tekanan darah, menurunkan berat badan, membantu mengobati batu ginjal, menstabilkan kadar gula darah, menurunkan demam saat nifas, mengobati anemia, mengobati cacar air dan membersihkan darah kotor, mengobati diare, mengobati kolera dan lain-lain.
- c. Daun pisang. Hampir semua orang mengenal daun pisang. Biasanya daun ini digunakan sebagai pembungkus makanan baik yang masih mentah maupun yang sudah matang. Selain sebagai bungkus daun pisang juga bisa digunakan sebagai sumber antioksidan yang hebat, mengontrol demam, meningkatkan kekebalan tubuh, menyembuhkan disentri dan lain-lain.
- d. Bunga pisang. Karena bentuknya seperti jantung, maka kadang orang menyebut bunga pisang sebagai jantung pisang. Jantung pisang ini bisa dibuat masakan yang lezat dan dibalik kelezatannya ada manfaat yang luar biasa antara lain: mencegah penuaan dini, melancarkan pencernaan, mengandung antioksidan yang tinggi, menangkal radikal bebas, mengatasi diabetes dan anemia.
- e. Buah pisang. Buah pisang yang sudah matang bisa disajikan sebagai makanan meja yang langsung disantap atau diolah terlebih dahulu menjadi pisang goreng, pisang rebus, kolak pisang, sale dan

lain-lain. Pisang yang masih mentahpun bisa diolah menjadi sayuran atau kripik pisang yang lezat. Pisang yang lezat ini ternyata memiliki banyak manfaat antara lain : sebagai sumber karbohidrat dan vitamin A, memperlancar metabolisme tubuh, memperlancar aliran oksigen ke otak, mengatasi anemia, menurunkan berat badan, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu mengatasi hipertensi, untuk merawat kulit dan sebagai “*mood food*”.

Demikian banyak manfaat pohon pisang yang bisa dirasakan oleh manusia mulai dari akar, batang, daun, bunga sampai pada buahnya semua bermanfaat. Bahkan kulit buah pisangpun bisa dimanfaatkan sebagai bahan organik pembuat *Eco Enzyme* yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia dan alam. Apa yang dapat kita petik dari sifat hidup pohon pisang ini adalah bahwa sebagai manusia kita harus bisa bermanfaat bagi sesama manusia, bagi makhluk hidup yang lain baik binatang maupun tanaman juga bagi alam sekitar seperti tanah, air, udara dan lain-lain. Mungkin kita tidak bisa memberikan banyak manfaat seperti pohon pisang, namun setidaknya ada kontribusi yang bisa kita sumbangkan untuk orang-orang terdekat kita dan alam semesta di sekitar lingkungan hidup kita.

### **Makna Pohon dan Buah Pisang dalam Upacara Tradisi Adat Jawa**

Dalam beberapa upacara tradisi adat Jawa pohon pisang dan buah pisang sering dihadirkan sebagai salah satu pelengkap dalam upacara tradisi tersebut. Hal ini disebabkan karena sifat hidup pohon pisang yang sarat dengan filosofi yang diharapkan bisa menjadi contoh. Beberapa upacara adat (tradisi Jawa) yang menggunakan komponen pisang yaitu:

## 1. Acara Lamaran

Sebelum memasuki tahap ke pernikahan, dalam adat Jawa dikenal satu tradisi yaitu upacara lamaran. Upacara lamaran merupakan upacara pinangan (permohonan) dari pihak laki-laki kepada keluarga perempuan untuk mempersunting wanita yang dipilihnya. Pada saat melamar tersebut pihak laki-laki mempersiapkan beberapa barang hantaran seperti : kebaya dan jarik, perhiasan, pisang raja, buah jambe, kapur sirih, jajan pasar, perlengkapan rias, perlengkapan mandi dan lain-lain. Dari semua isi hantaran ini, buah pisang raja adalah komponen yang wajib dibawa karena pisang raja adalah simbol harapan kesuburan supaya setelah menikah nanti pasangan lekas memiliki keturunan.

## 2. Malam *Midodareni*

Malam sebelum pernikahan tiba esok hari, dalam adat Jawa dikenal malam *midodareni*. *Midodareni* berasal dari kata *widodari* atau *bidadari*. Pada prosesi malam *midodareni* ini masyarakat Jawa percaya bahwa pada malam tersebut akan ada *bidadari* yang turun dari kayangan untuk menyambangi kediaman calon mempelai wanita. Konon katanya *bidadari* yang turun ini akan memberi aura kepada mempelai wanita sehingga dapat mempercantik dan menyempurnakan calon pengantin wanita. Pada malam *midodareni* ini keluarga mempelai pria datang kepada keluarga mempelai wanita dengan membawa barang-barang hantaran pernikahan yang sarat dengan makna. Banyak “printilan” yang harus dibawa dalam hantaran pernikahan adat Jawa. Tiap-tiap calon mempelai berbeda-beda isi hantarannya sesuai dengan kemampuan masing-masing, namun salah satu hantaran pernikahan yang wajib ada dalam upacara malam *midodareni* adalah buah pisang. Buah

pisang yang harus dibawa sebagai hantaran pernikahan adalah “*pisang sanggan*’ yaitu buah pisang raja dan jumlahnya harus “setangkep” atau dua sisir yang di atasnya akan diletakkan bunga, daun sirih dan benang (*lawe*) . Makna “*pisang sanggan*” yang dibawa sebagai hantaran pernikahan yaitu :

- a. Buah pisang raja melambangkan harapan untuk kedua calon mempelai. Dengan pralambang pisang raja ini diharapkan kedua mempelai nanti hidupnya makmur, berkecukupan seperti raja dan bisa melindungi keluarganya seperti raja mengayomi rakyatnya.
- b. Buah pisang raja melambangkan kemanisan. Dari semua jenis pisang, pisang raja adalah pisang yang rasanya paling manis. Secara keilmuan pisang raja memiliki kandungan gula paling tinggi dibanding jenis pisang yang lain. Itulah sebabnya dalam hantaran adat jawa pisang yang digunakan adalah pisang raja dengan harapan bahwa kehidupan calon mempelai nanti akan diliputi dengan kemanisan.
- c. Jumlah pisang raja yang dibawa adalah “setangkep” atau dua sisir. Pisang setangkep melambangkan tangan yang mengatup, menengadahkan ke atas seperti sikap orang yang berdoa. Hal ini diartikan sebagai harapan yang kita panjatkan dalam doa supaya Tuhan mengabulkan harapan-harapan baik yang kita mohonkan.
- d. Pisang raja ini harus ditali dengan benang katun (*lawe*) yang tidak ada sambungannya sebagai perlambang bahwa doa yang kita panjatkan itu mengalir tanpa henti juga sebagai perlambang

ikatan tali cinta kedua mempelai. Warna putih benang katun itu melambangkan niat yang suci.

- e. Di tengah “*pisang sanggan*” disajikan kembang setaman, suruh ayu dan aneka bunga yang wangi. Hal ini melambangkan harapan yang disertai niat baik dan suasana hati yang enak yang dilambangkan dengan daun sirih. Bunga yang wangi di tengah pisang melambangkan harapan kebahagiaan dan kemuliaan dari pernikahan. Pada saat pernikahan berlangsung, bunga-bunga ini akan disebarkan di arena pernikahan sebagai harapan agar keluarga dan lingkungan sekitar mendapat berkah yang sama. Keharuman bunga juga melambangkan harapan kebahagiaan, kemuliaan dan kesukaan keluarga baru yang menyebar harum mewangi.

### 3. *Tarub*

*Tarub* adalah suatu kegiatan yang dilakukan keluarga (Jawa) yaitu persiapan pada saat akan menyelenggarakan hajatan menikahkan anaknya ( *mantu*). Istilah *tarub* berasal dari kata : *ditata karep ben murup* yang artinya ditata niatnya biar hidup (lebih semangat). Pada saat *tarub* pihak keluarga mempelai melakukan penataan ruang dan memasang tenda di sekitar rumah sebagai tambahan ruang bagi para tamu, orang-orang yang membantu (*rewang*) dan sanak-saudara yang datang dalam acara pernikahan. Selain mendirikan tenda pada saat *tarub* juga dipasang berbagai hiasan seperti *bleketepe* yaitu daun kelapa yang dianyam dan dipasang sebagai peneduh, rangkaian janur kuning, kelapa muda dan berbagai dedaunan serta pisang tuwuhan / suluhan, yaitu buah pisang yang tua dan mulai matang. Semua perlengkapan yang dipasang tersebut merupakan simbol yang memiliki makna, namun di sini hanya

akan dibahas makna dari buah pisang dalam *tarub* yang biasanya dipasang bersama batangnya.

- a. Buah pisang yang digunakan adalah pisang raja, seperti dalam hantaran pernikahan pisang raja melambangkan harapan bahwa dalam pernikahan kedua mempelai kelak menjadi Raja dan Ratu yang bisa menjadi pemimpin dan sebagai teladan bagi anak-cucu dan keluarganya.
- b. Pisang raja yang manis juga sebagai harapan supaya rumahtangga kedua mempelai selalu berjalan manis dan harmonis.
- c. Pisang *tuwuhan* / *suluhan* sebagai simbol bahwa kedua mempelai benar-benar orang yang sudah dewasa dan matang secara alami, bukan matang secara karbitan yang siap untuk membina rumah tangga dengan bertanggungjawab. Pisang *tuwuhan* juga mengandung harapan bahwa pernikahan kedua mempelai nanti akan segera mendapatkan momongan / keturunan.
- d. Pohon pisang juga sebagai simbol cinta sejati karena pisang hanya berbuah satu kali selama hidupnya sehingga diharapkan kedua mempelai hanya satu kali saja berkeluarga sebagai pasangan yang akan selalu setia sampai maut memisahkan.
- e. Pohon pisang juga sebagai harapan bahwa keluarga yang baru nanti akan memiliki keturunan yang banyak seperti pohon pisang yang rumpunnya selalu bertambah dari tunas-tunas baru di sekitarnya.
- f. Pohon pisang juga sebagai harapan supaya keluarga baru nanti bisa bermanfaat bagi orang banyak tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri.

- g. Pohon pisang juga sebagai harapan bahwa keluarga baru nanti akan bisa hidup dengan baik dimanapun mereka berada karena seperti pohon pisang, mereka diharapkan bisa beradaptasi dengan baik.
  - h. Pohon pisang juga sebagai harapan supaya keluarga baru nanti kuat berjuang dalam menjalani hidup sebagaimana pohon pisang yang mampu bertumbuh meskipun menghadapi berbagai rintangan.
4. Wayang

Dalam pertunjukan wayang pohon pisang merupakan perlengkapan wajib yang tidak bisa ditinggalkan. *Debog* (batang pisang) digunakan untuk menancapkan wayang yang dibentangkan di bawah kelir, memanjang ke kiri dan ke kanan sebelah menyebelah. Batang pisang ini melambangkan bumi tempat berpijak manusia. Ketika wayang mulai menancap di *debog* menandakan bahwa kehidupan akan dimulai. Kehidupan mulai berjalan pada saat wayang dimainkan oleh dalang. Wayang yang masih berada di kotak melambangkan manusia yang belum diberi kesempatan berperan di dunia, maka dia tidak boleh iri dengan wayang yang sudah memulai kehidupan di atas bumi (*debog*).

## **Penutup**

Ternyata demikian banyak filosofi yang bisa kita ambil dari sifat hidup pohon pisang. Alangkah baiknya jika manusia bisa meneladani atau mengambil hikmah dari filosofi pohon pisang ini. Mungkin kita tidak bisa mencontoh semua sifat baik dari pohon pisang namun setidaknya ada satu atau lebih yang bisa kita contoh dari sifat hidup pohon pisang. Ada satu lagi manfaat pohon



pisang yang mungkin tidak bisa kita tiru yaitu sebagai alas mandi jenazah. Di beberapa tempat terutama di desa atau perkampungan yang belum memiliki peralatan untuk memandikan jenazah maka alas yang digunakan untuk memandikan jenazah adalah *debog* (batang pisang). Kenapa menggunakan batang pisang ? Ini bukan merupakan sesuatu yang wajib seperti pisang raja sebagai *sanggan* hantaran tetapi menggunakan batang pisang karena alasan kepraktisan saja. Praktis karena batang pisang mudah didapat dan mudah dipotong sesuai kebutuhan. Bayangkan kalau untuk alas mandi jenazah kita gunakan kayu jati atau pohon keras lainnya, maka untuk memotong kayunya saja sudah makan waktu yang cukup lama, kemudian kita mesti mencari di mana pohon itu tumbuh dan belum tentu ukurannya sesuai dengan yang dibutuhkan sebagai alas mandi jenazah. Maka memilih pohon pisang sebagai alas mandi jenazah adalah tindakan yang sangat tepat.

## Daftar Pustaka

<https://kalsel.kemenag.go.id/Diunggah> hari Jum`at  
tanggal 15-03-2013

<https://tumpi.id/filosofi-hiasan-tarub-dalam-pernikahan-adat-jawa/> 17 January 2015

<https://www.kompas.com/food/read/2021/12/03/180200475/-filosofi-pisang-raja-dalam-hantaran-pernikahan-jawa?page=all>

<https://id.wikipedia.org/wiki/Pisang>

<https://www.fimela.com/lifestyle/read/4607930/makna-dan-arti-hantaran-seserahan-dan-sanggan-yang-begitu-indah>

<https://www.plaminan.com/blog/tata-cara-lamaran-pernikahan-adat-jawa>

<https://www.fimela.com/lifestyle/read/3775042/makna-dan-filosofi-bleketepe-dalam-pernikahan-adat-jawa>

<https://tatahsungging.wordpress.com/tentang-wayang/persimbolan/>

<https://www.kompas.com/wiken/read/2021/12/04/074500381/makna-pisang-raja-dibalik-hantaran-dalam-pernikahan-jawa?page=all>

## Profil Penulis



### **Yustina Triyani**

Penulis bekerja sebagai Dosen di Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie, Jakarta sejak 1992 sampai saat ini, dengan mata kuliah yang diajarkan antara lain: Akuntansi Keuangan Dasar, Akuntansi Keuangan Menengah, Akuntansi Keuangan Lanjutan, Akuntansi Keuangan Bisnis, Akuntansi Manajemen dan Perpajakan. Pendidikan S1 diselesaikan di Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta (1991); International Golden Institute, Jakarta (1997) bidang Manajemen (M.M); Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie (2013) bidang Akuntansi (M.Ak.). Memperoleh Hibah Penelitian Dosen dari Dikti pada 2017 (bersama Ibu Masripah) dan pada 2018 bersama Bapak Sugi Suhartono. Pernah menjabat sebagai Sekretaris Program Studi Akuntansi Periode 2017–2019. Selama masa pandemi aktif mengisi waktu luang bekerjasama dengan penerbit Diandra Kreatif dengan menulis *book chapter*. Buku pertama berjudul : Pengantar Akuntansi:Prinsip Dasar dan Aplikasi (2020); Buku ke-dua berjudul : Pengantar Bisnis (2020); Buku ke-tiga berjudul : Manajemen Perusahaan dan Bisnis (2020) dan buku ke-empat berjudul : *Financial Accounting : Principles, Theory and Application*. (2021). Selain menulis selama masa pandemi juga aktif sebagai relawan Eco enzyme Nusantara dengan membuat dan mensosialisasikan Eco Enzyme, cairan fermentasi multifungsi yang dibuat dari limbah dapur. Mari selamatkan bumi dengan mengelola sampah di rumah masing-masing.

Email Penulis: [yustinakamidi@gmail.com](mailto:yustinakamidi@gmail.com)

# PENGALAMAN ADALAH GURU UTAMA (BELAJAR DARI KEGAGALAN)

**I Gusti Putu Gede Widian, S.Fil., M.A.**

UHN IGB Sugriwa Denpasar

## **Pendahuluan**

Mengapa Pengalaman?

Manusia adalah makhluk pembelajar. Sejak dilahirkan, ia tidak pernah berhenti belajar. Kekuatan manusia terletak pada kemampuannya belajar. Pada masa-masa awal kehidupannya, manusia belajar dari sensasi inderawi, dari rangsangan-rangsangan yang diterima oleh organ-organ sensoriknya. Ia belajar tentang sentuhan di kulitnya, tentang rasa di lidahnya, tentang bunyi-bunyian yang menggetarkan gendang telinganya, tentang aneka bau yang menghampiri hidungnya, dan tentang aneka warna di matanya. Semua sensasi tersebut dinamakan pengalaman inderawi.

Selain pengalaman inderawi, manusia juga banyak belajar dari pengalaman batiniah, yaitu pengalaman merasakan kasih sayang orang tuanya. Semua pengalaman itu mengendap dalam kesadarannya, baik kesadaran saat terjaga, maupun kesadaran saat tertidur atau memori bawah sadar. Semua pengalaman itu membawa manusia,

sedikit demi sedikit menuju kepada pemahaman tentang kenyataan. Dengan demikian, pengalaman adalah media utama dalam pembentukan wawasan manusia.

### **Pantang Menyerah**

Dalam proses pembelajaran, manusia membutuhkan ketekunan dan kesabaran, sebab dalam proses belajar manusia akan menghadapi banyak kegagalan. Justru dari kegagalanlah manusia lebih banyak belajar. Siapapun yang mencapai kesuksesan dalam hidupnya, telah melalui kegagalan demi kegagalan. Kita seharusnya tidak perlu takut mengalami kegagalan, justru dari pengalaman kegagalan itu, kita dapat melakukan evaluasi dan menemukan penyebab kegagalan. Manusia pada umumnya lebih banyak belajar dari kegagalan. Oleh karena itu, hal-hal yang perlu ditanamkan dalam pikiran adalah semangat untuk mencoba sesuatu yang baru. Penelitian-penelitian tentang kinerja otak manusia menemukan bahwa manusia membutuhkan aneka pengalaman, sensorik dan motorik, untuk memacu perkembangan otaknya (wahyudi, 2017, 384).

Kelemahan manusia pada umumnya terletak pada kelemahan mentalnya ketika mengalami kegagalan. Mental yang lemah muncul dari pola pikir yang keliru tentang makna pengalaman. Sikap mental pembelajar, yang memaknai kegagalan dengan tepat, akan memperkuat ketahanannya. Oleh karena itu, semua orang perlu memiliki pola pikir yang tepat dalam memaknai kegagalan. Di sini diperlukan pelatihan-pelatihan yang berkaitan dengan ketekunan dan kesabaran. Ada banyak pola pelatihan yang dapat dipraktikkan untuk melatih ketekunan dan kesabaran.

Pelatihan-pelatihan yang terkait dengan ketekunan dan kesabaran sebaiknya sudah dilakukan sejak kanak-kanak. Di sini peranan orang tua menjadi penting dan utama. Terutama, teladan yang ditunjukkan orang tua dalam perilaku hidup sehari-hari akan sangat mempengaruhi perkembangan mental anak-anaknya. Orang tua yang penyabar cenderung lebih mampu membentuk karakter sabar anaknya, demikian juga sebaliknya. Jadi, tidak keliru jika ada pepatah yang mengatakan bahwa buah jatuh tidak jauh dari pohonnya. Peran orang tua sungguh-sungguh dominan dalam pembentukan karakter anak, di masa-masa awal kehidupannya.

### **Meningkatkan Level Kesadaran**

Kesadaran manusia adalah objek penyelidikan para mistikus di masa lampau. Dalam catatan-catatan kuno di India, ditemukan banyak sekali pembahasan tentang kesadaran manusia (ayu, 2015, 126). Terdapat banyak penjelasan spekulatif tentang kesadaran ini. Di sini tidak akan dibicarakan konsep-konsep kesadaran yang beraneka rupa. Kesadaran di sini lebih dipahami sebagai kegiatan berpikir sepenuhnya yang terpusat kepada diri sendiri. Peranan kesadaran sangat penting dalam proses pembelajaran. Untuk mempelajari sesuatu diperlukan kesadaran penuh bahwa kita sedang belajar sesuatu. Kesadaran dalam proses pembelajaran dapat berupa perhatian. Dengan perhatian yang terpusat, kita mampu memaksimalkan kinerja seluruh organ yang kita miliki. Dengan perhatian yang terpusat, kita mampu memahami sesuatu dengan lebih cepat.

Sejak dahulu kala, para penjelajah kesadaran menemukan berbagai teknik untuk meningkatkan kesadaran dan memiliki perhatian yang terpusat. Dengan kesadaran ini manusia mampu mempelajari dan

memahami banyak hal di dunia. Dengan kesadarannya, manusia menemukan hukum-hukum alam, termasuk hukum sebab-akibat. Oleh sebab itu, perhatian pada kesadaran ini tidak dapat diabaikan. Kesadaran manusia perlu diperhatikan dalam kegiatan berpikir reflektif. Kegiatan berpikir reflektif secara terus menerus akan meningkatkan level kesadaran manusia. Jadi, diantara berbagai aktivitas berpikir, kegiatan berpikir reflektif menjadi aktivitas yang menjadikan kesadaran manusia tetap terjaga, dan manusia semakin waspada kepada dirinya sendiri.

Sikap waspada kepada diri sendiri, menjadikan manusia selalu dapat menemukan kesalahan yang telah dan akan dilakukannya. Dengan memeriksa secara terus menerus pikirannya, manusia menyadari bahwa realitas pikiran tersebut adalah berlapis-lapis. Dengan kata lain, manusia dapat menyadari dirinya yang sedang memikirkan sesuatu. Manusia mampu mengamati gerak pikirannya sedemikian rupa sehingga ia menemukan banyak hal yang menarik pikiran untuk memikirkan sesuatu secara intensional. Kegiatan mengamati gerak pikiran dengan kesadaran di balik pikiran sering dikatakan sebagai kegiatan meditasi.

Aktivitas meditatif memungkinkan manusia melihat dirinya sendiri secara objektif. Seakan-akan ia mengambil jarak dengan dirinya. Dengan mengambil jarak kepada diri sendiri, kita dapat melakukan evaluasi dan penilaian. Dalam proses evaluasi diri itulah manusia melihat banyak kesalahan dan kekeliruan. Dalam proses evaluasi itu juga manusia menemukan hal-hal yang memicu terjadinya kesalahan dan kegagalan. Selanjutnya, manusia dapat menganalisa kesalahan dan kekeliruan untuk dijadikan pondasi pengalaman. Jika di masa yang akan datang menemui hal yang sama, tentu tidak terjadi lagi kesalahan yang sama.

Belajar dari kesalahan dan kegagalan membutuhkan tingkat kesadaran yang tinggi, yaitu kesadaran yang mampu melihat kesalahan dan kegagalan bukanlah sesuatu yang buruk. Hanya manusia dengan tingkat kesadaran yang tinggi mampu belajar dari kesalahan dan kegagalan tanpa diselimuti kesedihan dan kekecewaan. Kebanyakan manusia yang tingkat kesadarannya masih rendah, ketika mengalami kegagalan, akan terombang ambing oleh emosi negatif: sedih, kecewa, merasa tidak berguna, kehilangan harapan, putus asa, dan sebagainya. Sedikitnya, terdapat enam jenis emosi yang menghambat manusia bergerak maju dalam kehidupan. Keenam bentuk emosi tersebut adalah: marah, bingung, angkuh, tamak, benci, dan iri hati.

Dengan aktivitas berpikir reflektif, manusia mengenali dan memahami berbagai bentuk emosi positif, negatif, dan netral. Untuk dapat meningkatkan level kesadarannya, manusia harus mengenali berbagai bentuk emosi tersebut, kemudian dapat bersikap waspada terhadap emosi-emosi negatif yang menghambat kemajuannya. Untuk dapat memiliki kewaspadaan pada kecenderungan negatif, pikiran manusia perlu dilatih setiap hari. Sebaiknya kita meluangkan sedikit waktu dalam sehari untuk melihat dan mengamati pikiran kita sendiri. Jika tidak demikian, maka pikiran akan selalu disibukkan oleh berbagai objek inderawi di luar dirinya.

Perhatian kepada objek-objek inderawi akan mengalihkan arah pikiran menuju ke luar dirinya. Jika pikiran sudah tertuju ke luar dirinya, maka kewaspadaan pada diri akan berkurang, bahkan terabaikan sama sekali. Ketika manusia tidak waspada atau abai pada dirinya sendiri, seringkali disebut dengan lupa diri. Keadaan lupa diri adalah kebalikan dari keadaan sadar diri. Keadaan lupa diri inilah yang menjadi cikal bakal terjadinya kesalahan dan kegagalan. Ketika manusia kehilangan perhatian



penuh pada dirinya, maka emosi-emosi negatif akan menguasai pikirannya, dan selanjutnya akan timbul banyak masalah dengan orang lain. Masalah-masalah tersebut akan makin besar, ketika manusia tidak segera mengalihkan perhatiannya kembali kepada dirinya. Dengan demikian, dapat dipahami, betapa pentingnya manusia meningkatkan level kesadarannya.

Pengamatan kepada bentuk-bentuk emosi yang mempengaruhi pikiran hanya terjadi pada kegiatan berpikir reflektif. Hal ini merupakan keunggulan manusia dibandingkan makhluk lainnya. Kegiatan berpikir reflektif menjadikan manusia menjadi makhluk yang cerdas dan pandai beradaptasi dengan lingkungan. Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan menjadikan manusia mampu bertahan hidup, bahkan berselancar dalam arus kehidupan. Dengan demikian tampak betapa pentingnya manusia menggunakan kemampuan berpikir reflektif ini untuk menjaga dirinya menghadapi dinamika hidupnya.

### **Menuju Puncak Kesadaran**

Ketika manusia berupaya menjaga dan meningkatkan level kesadarannya, setahap demi setahap, secara terus-menerus, niscaya akan tiba pada suatu level kesadaran tertinggi. Manusia yang mencapai level kesadaran tertinggi akan memiliki tingkat kewaspadaan tanpa jeda kepada dirinya sendiri. Itu berarti bahwa pikiran manusia seperti itu sudah sepenuhnya memahami dan mampu mengendalikan kecenderungan-kecenderungan alamiahnya. Dengan demikian, maka akan semakin sedikit kesalahan dan kegagalan yang ditemuinya.

Pada puncak kesadarannya, manusia mengalami hal-hal yang menakjubkan. Begitu banyak keindahan dan kedamaian yang memenuhi pikirannya. Emosi-emosi positif akan mendominasi, seperti kasih sayang, empati,

simpati, rendah hati, sabar, tenang, mudah memaafkan, dan sebagainya. Semua kecenderungan positif tersebut akan menjadi sumber kekuatan manusia menghadapi kenyataan hidup yang penuh dinamika. Ketika manusia berada pada puncak kesadarannya, maka akan terbentang wawasan hidup yang begitu luas. Wawasan yang luas memungkinkan manusia mempelajari setiap kejadian dan menarik hikmah dari setiap peristiwa.

Bagi mereka yang memiliki tingkat kesadaran tertinggi, dunia tampak sebagai panggung sandiwara akbar. Setiap orang memainkan peran-peran yang telah ditentukan oleh sang sutradara agung. Manusia dengan kesadaran tertinggi melihat peran yang sedang dijalani dengan penuh kesadaran. Apapun yang terjadi dalam peran-peran tersebut tidak mempengaruhi kesadaran dirinya. Ia tidak terlalu bersedih pun terlalu gembira. Semua dijalankan dengan penuh kesadaran, bahwa peran-peran tersebut berguna untuk meningkatkan kedewasaan dirinya. Seorang dengan kesadaran tinggi akan banyak belajar pada peran-peran yang dijalankan dirinya, juga peran yang dilakukan orang lain.

Untuk dapat tiba pada tingkat tertinggi, manusia harus memulai perjalanannya. Akan mustahil mencapai puncak kesadaran tanpa dimulainya proses menuju ke sana. Di sini muncul istilah inisiasi, yang merupakan penanda awal dimulainya proses perjalanan menuju puncak kesadaran. Terdapat dua pilihan dalam proses perjalanan itu. Pertama, tanpa tuntunan seorang pemandu; kedua, di bawah bimbingan seorang pemandu. Kita bebas menjalani salah satu pilihan itu. Jika kita berjalan tanpa pemandu, maka proses *trial by errors* akan lebih banyak terjadi. Sebaliknya, ketika perjalanan itu ditemani oleh seorang pemandu, tentu ada lebih banyak kemudahan. Sama halnya ketika kita baru mulai belajar membaca dan menulis. Waktu yang dibutuhkan jauh berbeda, antara

belajar dari seorang guru dan belajar sendiri. Prinsip ini berlaku secara universal pada berbagai bidang kehidupan.

### **Menuju Wawasan Tak Terbatas dari Sang Pencerah**

Ketika manusia mencapai puncak kesadaran, akan terbentang wawasan tanpa batas, seakan-akan ia mampu melihat dunia dari ketinggian. Ketika hal ini dicapai, seseorang sudah kehilangan rasa takut, cemas, dan khawatir. Di sinilah akan terpancar aura kebijaksanaan dan kearifan. Manusia dengan kesadaran tertinggi mampu menundukkan kemarahan, kebencian, ketakutan, kegelisahan, dan iri dengki. Dengan demikian, tidak mengherankan jika mereka yang telah mencapai tingkat kesadaran tertinggi dikatakan sebagai orang-orang tercerahkan.

Dari zaman ke zaman telah hadir dan akan selalu hadir orang-orang yang tiba pada tahap ini. Kehadiran orang-orang tercerahkan di dunia berperan sebagai panutan bagi orang-orang di sekitarnya. Ciri-ciri orang seperti itu adalah sikapnya yang selalu tenang dalam segala situasi. Tidak pernah tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu. Yang lebih menonjol dari orang-orang tercerahkan, adalah jiwa welas asih tanpa batas, sehingga mereka selalu dijadikan sandaran bagi mereka yang masih kebingungan memahami kompleksitas kehidupan.

Kehadiran orang-orang tercerahkan di dunia senantiasa membawa semangat baru yang diiringi dengan terjadinya perubahan di masyarakat. Orang-orang seperti ini seringkali mendobrak tradisi yang sudah mapan di masyarakat. Hal ini seringkali menimbulkan reaksi penolakan pada awalnya. Namun, orang-orang dengan kesadaran tinggi tidak goyah oleh reaksi penolakan oleh sebagian warga masyarakat. Sebab mereka memahami

ritme evolusi dunia. Mereka memahami bahwa setiap perubahan di masyarakat akan menimbulkan gejolak, karena mereka yang sudah nyaman dengan tradisi yang ada akan enggan untuk berubah. Penolakan akan datang dari orang-orang semacam ini.

Jika diamati dengan saksama, dinamika hidup manusia dari masa ke masa, selalu ditandai oleh suatu momentum kritis, ketika perubahan hadir untuk memperbarui kehidupan itu sendiri. Hal ini juga terjadi pada diri semua orang. Di sepanjang hidupnya akan terjadi suatu momentum kritis yang diiringi pilihan-pilihan hidup yang harus diambil. Misalnya, ketika manusia baru belajar duduk, merangkak, berdiri, berlari dan bertumbuh. Entah berapa kali seseorang mengalami kegagalan dan terjatuh. Tetapi secara naluriah dan alami, manusia tidak menyerah untuk mencoba dan mencoba. Memang demikianlah seharusnya dalam menjalani hidup ini.

Berkaca pada pengalaman masa kecil kita bertumbuh, mengapa setelah dewasa timbul banyak keraguan dan ketakutan? Kemana hilangnya semangat belajar di masa kanak-kanak itu? Hal inilah yang patut direnungi bersama. Setelah manusia menjalani kehidupan yang panjang, tentu ada banyak pengalaman yang membentuk kepribadian seseorang. Dari berbagai pengalaman tersebut manusia seyogyanya memetik banyak pelajaran hidup. Tetapi, pada kenyataannya sangat banyak orang yang malas belajar. Lebih banyak orang yang menyalahgunakan pengalaman berharga dalam hidupnya. Akibatnya, ia selalu terjatuh pada peristiwa yang serupa. Hidupnya mengalami kemajuan yang sangat lambat. Jadi perbedaan satu orang dan orang lain adalah pada kemampuannya belajar dan memetik hikmah kehidupan dari pengalaman yang dilaluinya.

Akhirnya, kita tiba pada suatu titik yang tidak mungkin untuk kembali. Seberapa lama waktu yang terbuang tanpa hikmah yang dipetik. Itulah kelemahan kita. Jika kita menyadari hal ini, tentu kita akan selalu waspada. Mari kita selalu mengawasi diri kita sendiri, karena pergulatan hidup terjadi di dalam diri. Mari menambah wawasan baru dari setiap peristiwa yang dialami. Jangan biarkan peristiwa itu berlalu tanpa makna. Sebab kita adalah makhluk pemberi dan penikmat makna. Melalui proses pemaknaan itu, kita sebagai makhluk berakal budi mampu menyumbangkan sesuatu yang berharga kepada sang hidup itu sendiri.

## Daftar Pustaka

- , a. r. t. y. f. l. k. -. (2015, 4). jurnal empati, april 2015, volume 4(2), 126-134 126 pengalaman biksu dalam mempraktikkan mindfulness (sati/ kesadaran penuh). *empati*, 4(2).
- wahyudi, h. -. (2017, maret -). optimalisasi daya kerja otak melalui pemanfaatan stimulan eksternal. *jurnal pembelajaran fisika*, 5(4).

## Profil Penulis



### I Gusti Putu Gede Widianana

ketertarikan penulis terhadap ilmu filsafat dimulai jauh sebelum kuliah pada tahun 1992 silam. hal tersebut membuat penulis memilih untuk masuk ke jurusan filsafat ugm dan berhasil lulus pada tahun 2003. penulis kemudian melanjutkan pendidikan ke jenjang strata-2 dan berhasil menyelesaikan studi pada prodi agama dan lintas budaya ugm pada tahun 2007.

penulis memiliki kompetensi di bidang filsafat. untuk mewujudkan karir sebagai dosen profesional, penulis pun aktif sebagai peneliti di bidang kepakarannya tersebut. beberapa penelitian yang telah dilakukan didanai oleh internal perguruan tinggi dan juga ditjen bimas hindu. selain peneliti, penulis juga aktif menulis artikel dan prosiding seminar agar dapat memberikan kontribusi positif bagi bangsa dan negara ini.

email penulis: [gstwidiana@gmail.com](mailto:gstwidiana@gmail.com)



## WANITA KUAT

**Sari Uswatun Hasanah, MA**  
STAI Darul Qur'an Payakumbuh

### Pengertian Wanita Kuat

Wanita dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bermakna perempuan dewasa<sup>1</sup>. Wanita dikenal dengan *Multitasking* yang mana ia mampu melaksanakan tugas ganda dalam waktu yang bersamaan<sup>2</sup>. Wanita dimaknai sebagai “*wani ing tata*” yang berarti berani menata atau mengurus.<sup>3</sup> Wanita adalah makhluk yang tangguh, ia merupakan tiang negara karena memegang peranan yang penting dalam mengatur rumah tangga. Ia merupakan madrasah pertama bagi putra-putrinya, yang dibesarkan dengan ilmu Allah, hingga membentuk generasi mulia.<sup>4</sup>

Wanita adalah sosok yang berbudaya tinggi, dia adalah anugrah Ilahi, dan dia adalah seorang utusan yang membawa kedamaian, bahkan dirinya adalah sumber kebahagiaan. Wanita diciptakan untuk menyempurnakan hukum alam, untuk melaksanakan misi-misi kehidupan yang tidak akan membuahkan hasil kecuali dengan

---

<sup>1</sup>Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama, 2008), h.372

<sup>2</sup>Retno D. N, *Wanita Harus Kuat*, (Jakarta: PT. Gramadia Pustaka Utama, 2019), h. 12

<sup>3</sup>Nia Ulfia Krismawati, “Posisi Wanita Dalam Ideologi Kanuragan,” *Palastren* 11, no. 2 (2018): 309–326, <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Palastren/article/view/3896/4129>.

<sup>4</sup>Lilis Rohaiti, *Wanita Siapkah Menjadi Tiang Negara???*, (Yogyakarta:Deepublish, 2018), h.1



keberadaan wanita, dan juga untuk membantu kaum laki-laki untuk merajut kebahagiaan, menjaga kelanggengan hidup, serta membangun sebuah peradaban manusia. Wanita diibaratkan laksana lautan dalam, yang penuh mutiara dan berbagai macam ikan, tetapi tidak tampak, ia masih berada di dasar laut, yang perlu dipancing, digali, digarap, dan dicari agar bisa menjadi makanan, dan perhiasan manusia.

Wanita adalah tiang dari segala hal dalam kehidupan, jika hati seorang wanita bahagia maka seisi rumahnya akan bahagia, begitupun sebaliknya jika seorang wanita sedih dan menangis maka seisi rumah juga akan sedih dan menangis. Wanita kuat adalah wanita yang percaya diri dan teguh pada pendirian. Tentu, mereka bisa menjadi sedikit arogan, tetapi yang benar-benar membuat wanita kuat adalah kemampuannya untuk tetap kuat dalam situasi sulit. Wanita yang hebat adalah wanita kuat dan tangguh, otot bukan senjatanya, pedang juga bukan sifatnya, namun cinta, kasih dan sayanglah senjata terdahsyatnya dan itulah jiwa dan hatinya yang sesungguhnya.

### **Karakteristik Wanita Kuat**

1. Selalu mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa

Wanita yang religius, yang selalu mendekatkan diri kepada Penciptanya merupakan karakteristik wanita kuat yang pertama. Bagaimana seorang wanita bersikap dalam kehidupannya dipengaruhi oleh bagaimana ibadahnya kepada Sang Penciptanya.

2. Berani menghadapi tantangan

Salah satu ciri wanita kuat adalah berani menghadapi tantangan, berani menghadapi segala situasi yang akan dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, wanita kuat tidak pernah takut dalam

menghadapi segala persoalan yang akan dihadapinya, tantangan yang ada tidak dihadai dengan tangisan, tapi dengan tindakan untuk terus maju untuk masa depannya dan keluarganya yang cerah.

### 3. Bersemangat

Wanita kuat tidak pernah lemah, selalu bersemangat menghadapi sesuatu, baik itu urusan rumah tangga, maupun urusan pekerjaan dan urusan lainnya. Semangatnya tidak pernah pudar walaupun sesuatu yang akan dilakukan sangatlah berat. Dengan semangat yang cukup besar membuat seorang wanita menyelesaikan pekerjaan yang dianggap orang lain sangatlah berat.

### 4. Optimis

Berbagai macam permasalahan yang dialami wanita karir salah satunya adalah pembagian peran dalam melakukan tugas rumah tangga dan profesionalisme di tempat bekerja, sehingga penting bagi wanita karir untuk memiliki optimisme dalam menghadapi kegiatan yang padat. Optimisme merupakan keyakinan dalam diri untuk selalu berpikir positif dan memiliki harapan yang baik. Pemikiran yang baik terhadap diri sendiri menjadikan seseorang menilai kehidupannya secara positif pula yang disebut dengan kepuasan hidup<sup>5</sup>.

Seorang wanita yang memiliki keyakinan dalam dirinya untuk selalu berfikir positif dan memiliki harapan yang baik, wanita seperti itulah yang disebut dengan wanita yang optimis, dengan keyakinan yang

---

<sup>5</sup> Gita Mirna Fibriyani, "Pengaruh Optimisme Terhadap Kepuasan Hidup Pada Wanita Karir," *Ilmu Psikologi* (2017), [http://eprints.umm.ac.id/43811/1/jiptumpp-gdl-gitamirnaf-49444-1-gitamir-\).pdf](http://eprints.umm.ac.id/43811/1/jiptumpp-gdl-gitamirnaf-49444-1-gitamir-).pdf).

kuat dalam hati di dalam mengatur rumah tangga, mendidik anak, bermasyarakat, serta disetiap pekerjaannya.

## 5. Jujur

Pada umumnya wanita mempunyai tingkat kejujuran akademik dan sosial yang daripada pria.<sup>6</sup> Seorang atlet wanita dalam sebuah pertandingan dituntut agar melakukan kejujuran dalam persiapan sebelum bertanding dan ketika bertanding. Jujur tidak menggunakan alat doping untuk mencapai kemenangan atau kejuaraan.<sup>7</sup>

Wanita yang dikatakan kuat akan senantiasa berkata jujur dalam segala hal dalam kehidupannya. Jujur adalah salah satu kriteria wanita kuat, yang sangat berpengaruh dalam segala tindakan yang akan dilakukannya. Jujur salah satu kekuatan yang dimiliki oleh seorang wanita, karena jika jujur dalam berkata menjadikannya kuat dimata keluarga dan masyarakat tempat ia tinggal dengan sifat yang bisa dipercaya dalam ucapan serta tindakannya.

## 6. Cerdas

Dalam era modern saat ini perempuan dituntut untuk selalu memiliki tanggung jawab akan kehidupannya, salah satunya yaitu kecerdasan baik dalam mengambil keputusan didalam hidupnya atau

---

<sup>6</sup> Siti Ramdiah, "Tingkat Kejujuran Sosial Dan Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi," *Seminar Nasional X Pendidikan Biologi FKIP UNS* (2011): 1-7.

<sup>7</sup> Intan Kusumawati and Suci Cahyati, "Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga," *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a healthy Lifestyle*, no. April (2019): 1-6, [https://www.researchgate.net/profile/Suci\\_Cahyati/publication/341703040\\_Peran\\_Wanita\\_Dalam\\_Pembentukan\\_Karakter\\_Di\\_Bidang\\_Olahraga/links/5ecfa6d792851c9c5e63b79c/Peran-Wanita-Dalam-Pembentukan-Karakter-Di-Bidang-Olahraga.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Suci_Cahyati/publication/341703040_Peran_Wanita_Dalam_Pembentukan_Karakter_Di_Bidang_Olahraga/links/5ecfa6d792851c9c5e63b79c/Peran-Wanita-Dalam-Pembentukan-Karakter-Di-Bidang-Olahraga.pdf).

yang lainnya<sup>8</sup>. Untuk menciptakan generasi hebat ada poin yang perlu menjadi catatan bagi seorang wanita untuk diperankan kepada anaknya yaitu akidah, akhlak dan sholat. Maka kecerdasan, keuletan, dan perangai sang ibu adalah faktor dominan bagi masa depan anak. Demikianlah kata orang bijak tempo dulu, jika ada lelaki yang menjadi ulama, cendikia, tokoh ternama atau pahlawan ksatria, lihatlah siapa ibu mereka. Karena Ibu memiliki peran besar dalam membentuk watak dan pengetahuan seseorang. Karena itu ibu merupakan sentra pendidikan anak<sup>9</sup>.

Kecerdasan dapat membuat manusia dapat terus mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya yang semakin membaik, ini semua dapat diwujudkan melalui proses berfikir dan belajar secara teori maupun secara langsung. Para ahli memiliki banyak sekali arti atau maksud dari kecerdasan. Tetapi arti dari kecerdasan secara umum yaitu kemampuan seseorang untuk mempelajari banyak hal dengan cepat dan tepat. Dalam era modern saat ini perempuan dituntut untuk selalu memiliki tanggung jawab akan kehidupannya, salah satunya yaitu kecerdasan baik dalam mengambil keputusan didalam hidupnya atau yang lainnya.

## 7. Disiplin

Wanita kuat harus disiplin. Seorang wanita bisa mengatur waktunya untuk mengatur rumah tangga dan mengatur pekerjaan jika ia bekerja. Kedisiplinan pribadi akan sangat berpengaruh terhadap semu

---

<sup>8</sup> A. Sitompul, V., Purnomo, B., &Wahyuni, "585-Article Text-1591-1-10-20210505," *Al-Fikru* 2 No 1 (2021): 66–80, <https://www.ejournal.inzah.ac.id/index.php/alfikru/article/view/585>.

<sup>9</sup> Nurlina Nurlina, "Peran Wanita Dalam Pendidikan Anak Perspektif Islam," *an-Nisa* 10, no. 1 (2019): 82–91.

pekerjaan wanita, jika disiplin pasti pekerjaan yang dilakukan akan selesai tepat waktu, dan hasilnya juga akan maksimal.

#### 8. Percaya diri

Kepribadian yang dibutuhkan pemimpin wanita yakni: harus memiliki juga sifat maskulin (percaya diri, tegas dan berani mengambil keputusan) dan adanya dukungan dari keluarga terutama suami. Disamping itu, kemampuan lain yang mendukung adalah manajemen waktu karena harus berperan ganda yang keduanya berjalan bersamaan sehingga sinergitas sangat dibutuhkan. Secara umum bawahan tidak lagi memperdebatkan jenis kelamin seorang pemimpin, yang lebih utama adalah kompetensi dan kepribadiannya.

#### 9. Menghargai dirinya sendiri dan orang lain

Seorang wanita harus bisa menghargai dirinya sendiri dan orang lain di sekitarnya. Setiap orang hendaknya sadar bahwa seorang harus bisa dan mau menerima orang lain apa adanya, dalam arti tidak ada diskriminasi. Setiap orang harus mampu menerima seseorang dengan tidak membedakan suku, agama, bahasa, jenis kelamin, dan bangsanya. Setiap orang patut dan layak untuk dihargai dan dihormati. Penerimaan ini harus dilakukan dengan tulus dan penuh kesadaran. Jika seseorang mampu menerima orang lain apa adanya, orang itu pun akan diterima apa adanya. Layaknya hukum tabur tuai, apa yang ditabur seseorang, itu juga yang dituai orang tersebut. Hal yang tidak kalah pentingnya dalam menghargai orang lain adalah harus mampu memperlakukan orang lain secara baik dan benar, dalam arti sesuai norma dan aturan yang berlaku. Kata “baik” diartikan tidak melecehkan (merendahkan), tidak melakukan

tindakan kasar, tidak membunuh, dan segala hal yang bernuansa negatif. Harus disadari bahwa sesungguhnya tuntutan untuk menghargai orang lain bukan penekanannya karena seseorang baik, namun juga harus bisa menghargai seseorang sekalipun tidak baik, karena ia adalah manusia yang layak dihargai dan dihormati. Kualitas moral yang paling tinggi adalah jika seorang mampu menghargai orang sekalipun jahat. Karena dengan demikian, dia akan melihat yang baik sehingga terbukalah hatinya untuk bertobat, untuk melakukan yang baik.<sup>10</sup> Hal yang penting berikutnya dalam menghargai orang lain adalah setiap orang hendaknya memberi ruang atau jalan bagi orang lain untuk maju dan berkembang, yaitu dengan memfasilitasi dan memotivasi. Fasilitas dan motivasi dapat dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung agar orang lain mendapatkan ruang yang cukup untuk mengembangkan bakat, talenta, dan karunia yang dimilikinya secara maksimal. Tidak boleh mengejek dan menghambat orang lain untuk maju dan berkembang.

#### 10. Membantu orang lain

Seorang wanita kuat yang sering berinteraksi dengan orang lain memiliki sifat suka membantu orang lain di sekitarnya. Perilaku prososial didefinisikan sebagai tindakan sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau memberi keuntungan pada individu atau sekelompok individu.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Hondi Panjaitan, "Pentingnya Menghargai Orang Lain," *Humaniora* 5, no. 1 (2014): 88.

<sup>11</sup> Murhima A Kau, "Empati Dan Perilaku Prosocial Pada Anak," *Jurnal Inovasi* 7, no. 3 (2010): 1-5, <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7027>.

## 11. Berani menghadapi tantangan

Wanita mempunyai posisi sentral dalam keluarga: sebagai istri, mitra suami, sebagai ibu rumah tangga, sebagai ibu pendidik pertama dan utama karena pendidikan berlangsung sejak janin masih dalam kandungan ibu dan sebagai ibu bangsa yang mempersiapkan generasi penerus.<sup>12</sup> Seorang wanita yang juga seorang ibu harus berani menghadapi tantangan yang datang dalam kehidupannya. Tantangan apa saja yang datang akan dilaluinya demi keluaganya.

## 12. Rendah hati

Rendah hati merupakan rasa tidak angkuh, tidak mengunggulkan diri sendiri, tetapi selalu bersedia mengalah dan berusaha memahami kondisi orang lain ataupun pihak lain. Rendah hati tidak hanya diperlukan pada diri wanita saja, kaum laki-laki pun mempunyai sifat rendah hati.

Perempuan dan dunianya selalu menarik untuk dikaji. Dalam realita sosial, perempuan merupakan kaum yang banyak mendapat masalah dan cenderung lebih kompleks daripada laki-laki.

Sifat wanita yang khas adalah keindahan, memelihara dan rendah hati. Dari berbagai sifat tersebut seorang wanita berusaha tampil sempurna dan berusaha menutupi kekurangannya. Dengan sifat-sifat tersebut pula, wanita dapat memanfaatkan untuk hal-hal yang positif.

---

<sup>12</sup> Ruwiah A Buhongo, "Wanita Dan Kepemimpinan Dalam Pendidikan Islam Di Era Kehidupan Modern," *TADBIR: Jurnal Pendidikan Manajemen Pendidikan Islam* vol.5, no. 2 (2017): 53–60.

### 13. Bertanggung jawab

Ibu merupakan penanggung jawab utama terhadap pendidikan, baik mendidik akhlak maupun kepribadian anak-anaknya, dan harus bekerja keras dalam mengawasi tingkah laku mereka dengan menanamkan perilaku terpuji, serta tujuan-tujuan yang mulia. Sebagai contoh: ketika anak-anak muncul sifat negatif seperti sombong, congkak, hendaknya para ibu segera menasehati mereka karena sifat-sifat ini akan meresap ke dalam jiwa anak-anak seiring dengan perjalanan waktu. Ibarat pohon yang akar-akarnya telah meresap ke dalam tanah sungguh sulit untuk mengobati penyakit tersebut bila anak sudah besar.

### 14. Independen

Menjadi seorang wanita independen adalah impian bagi semua wanita. Bagaimana tidak, sosoknya yang begitu tangguh, kuat, dan mandiri membuatnya mampu menghadapi berbagai rintangan hidup tanpa perlu bergantung pada orang lain. Selain itu, wanita independen juga seringkali menjadi perhatian bagi kaum Adam, karena karakteristiknya yang kuat seperti disiplin, pekerja keras, dan tegas.

### 15. Selalu berusaha menjadi lebih baik

Wanita kuat akan selalu berusaha menjadi lebih baik dari biasanya. Jika dia seorang guru, dia akan menambah keilmuannya di dunia pendidikan, dan melanjutkan pendidikannya. Awal tahun selalu berhasil membuat dirinya lebih berani memulai hal yang baru dan meninggalkan kebiasaan buruk di belakang. mengawali awal tahun dengan perubahan positif, membuat *short list* mengenai apa saja yang ingin diubah. Bukan hanya perubahan fisik semata,



tetapi juga mengubah pribadinya menjadi sosok yang lebih baik.

Salah satu tanda *inner beauty* yang paling nyata adalah ketika keberadaan seorang wanita adalah membuat orang-orang di sekitar menjadi lebih baik. *Inner beauty* ibarat magnet untuk orang-orang sekitarnya. Kalau si pemilik *inner beauty* tidak ada, pasti akan merasa ada yang kurang dalam kelompok tersebut.

#### 16. Melihat sisi positif dari segala hal

Saat wanita berpikir positif, dia cenderung memilih / tertarik dengan orang yang berperilaku positif pula. Karena memang benar kenyataannya orang yang positif membawa kesan kegembiraan, semangat yang menular, mereka seperti cahaya dan memberi energi di lingkungan mereka dan membuat hubungan lebih terasa saat bersama, karena ucapan dan pikiran yang positif tersebut.

#### 17. Mempunyai pedoman hidup

Wanita kuat juga harus memiliki pedoman hidup sebagai acuan untuk bertindak dan berperilaku di tengah masyarakat.

### **Prinsip Wanita Kuat**

#### 1. Hidup di masa sekarang

Hidup di masa sekarang termasuk salah satu prinsip menjadi wanita kuat, karena wanita kuat harus terus berfikir kedepan, tidak memikirkan masa lalu tetapi terus maju sesuai dengan perkembangan zaman.

#### 2. Hidup hari ini lebih menyenangkan

Wanita kuat harus bisa mengkondisikan seluruh kegiatannya menyenangkan untuk dilaksanakan

dengan hati gembira. Wanita kuat harus bisa membuat hari ini lebih menyenangkan dari hari-hari sebelumnya.

3. Mensyukuri menjadi wanita

Hal yang tidak boleh dilupakan adalah bersyukur kepada Sang Pencipta, selalu bersyukur terhadap rizki yang diterima, bersyukur telah diberi kesehatan, nikmat dan lain sebagainya.

4. Menikmati alur kehidupan

Nikmati alur kehidupan, pahit dan manis begitulah sejatinya kehidupan di dunia. Seorang wanita kuat harus bisa menikmati alur kehidupan seperti perputaran roda, kadang di atas dan kadang di bawah.

5. Pendirian kuat

Memiliki pendirian kuat juga harus dimiliki oleh seorang wanita, tidak mudah rapuh dan tidak mudah dipatahkan oleh segala sesuatu yang menghadang dalam roda kehidupan.

6. Mengalir apa adanya

Mengalir apa adanya, menerima sesuatu dengan apa adanya, tidak memaksakan kehendak kepada siapapun.

7. Mencintai usianya

Mencintai usia adalah unsur yang juga penting yang menjadikan seorang wanita menjadi wanita kuat. Usia berapapun yang pasti wanita kuat akan tetap semangat dalam menjalankan hidup berumah tangga bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

## 8. Cantik luar dalam (*Inner Beauty*)

Wanita bukanlah sosok yang hanya terdiri dari struktur raga belaka, melainkan padanya terdapat dimensi diri yang mesti diperlakukan pola secara adil dan seimbang. Manusia pada dasarnya dapat dikatakan sempurna apabila ia telah mampu memenuhi dan menyeimbangkan dimensi yang ada pada dirinya, baik materiil maupun spiritual, jadi apabila ingin menilai kecantikan wanita secara utuh jangan menilainya hanya dari sudut pandang luar atau fisiknya saja, tetapi harus dilihat dari sudut pandang dalam atau yang juga dikenal dengan "*inner beauty*" yaitu kecantikan batiniah atau kecantikan dalam yang meliputi kecantikan hati, jiwa, karakter, perilaku, serta akhlak.<sup>13</sup> Wanita cantik bukan cantik wajahnya saja, tapi cantik dari segala aspek: cantik hati, cantik jiwa, cantik karakter, serta cantik akhlaknya.

## 9. Mandiri

Wanita kuat pasti mandiri dalam segala hal. Kemandirian dalam menghadapi kehidupan bukan berarti ia tidak membutuhkan orang lain, tetapi dengan arti ia bisa melakukan segala hal. Wanita mandiri percaya pada diri sendiri bisa mengerjakan segala sesuatunya dalam kehidupan. Seperti contoh, seorang wanita dengan profesi sebagai ibu rumah tangga dan juga bekerja, ia akan melaksanakan kewajiban sebagai ibu sebelum berangkat ke tempat bekerja.

---

<sup>13</sup> M Mukhlis Fahrudin, "Konsep Inner Beauty; Kajian Pendidikan Akhlaq," *Jurnal el-Hikmah* 4, no. 2 (2012): 201-219.

## 10. Mengenal teknologi

Yang tidak kalah pentingnya, wanita kuat di era modern ini harus menguasai teknologi, karena tanpa mengenal teknologi akan memperlambat semua pekerjaan yang akan dilakukan. Penggunaan Teknologi Informasi membantu wanita di beberapa bidang seperti perdagangan dan kewirausahaan sebagai sumber informasi dan sebagai sarana untuk mempromosikan dan memasarkan produk mereka. Pemanfaatan TI untuk bisnis telah menjadi sebuah fenomena saat ini dengan maraknya bisnis online berbasis internet. Pemanfaatan internet untuk bisnis online banyak dimanfaatkan oleh wanita karena lebih fleksibel menjalankan bisnisnya dari rumah sehingga tugas dan tanggungjawab terhadap keluarga masih terpenuhi.

## Daftar Pustaka

- Buhongo, Ruwiah A. "Wanita Dan Kepemimpinan Dalam Pendidikan Islam Di Era Kehidupan Modern." *TADBIR: Jurnal Pendidikan Manajemen Pendidikan Islam* vol.5, no. 2 (2017): 53–60.
- Fahrudin, M Mukhlis. "Konsep Inner Beauty; Kajian Pendidikan Akhlaq." *Jurnal el-Hikmah* 4, no. 2 (2012): 201–219.
- Fibriyani, Gita Mirna. "Pengaruh Optimisme Terhadap Kepuasan Hidup Pada Wanita Karir." *Ilmu Psikologi* (2017).  
<http://eprints.umm.ac.id/43811/1/jiptummpg-gdl-gitamirnaf-49444-1-gitamir-.pdf>.
- Kau, Murhima A. "Empati Dan Perilaku Prososial Pada Anak." *Jurnal Inovasi* 7, no. 3 (2010): 1–5.  
<https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7027>.
- Krismawati, Nia Ulfia. "Posisi Wanita Dalam Ideologi Kanuragan." *Palastren* 11, no. 2 (2018): 309–326.  
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Palastren/article/view/3896/4129>.
- Kusumawati, Intan, and Suci Cahyati. "Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter Di Bidang Olahraga." *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a healthy Lifestyle*, no. April (2019): 1–6.  
[https://www.researchgate.net/profile/Suci\\_Cahyati/publication/341703040\\_Peran\\_Wanita\\_Dalam\\_Pembentukan\\_Karakter\\_Di\\_Bidang\\_Olahraga/links/5ecfa6d792851c9c5e63b79c/Peran-Wanita-Dalam-Pembentukan-Karakter-Di-Bidang-Olahraga.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Suci_Cahyati/publication/341703040_Peran_Wanita_Dalam_Pembentukan_Karakter_Di_Bidang_Olahraga/links/5ecfa6d792851c9c5e63b79c/Peran-Wanita-Dalam-Pembentukan-Karakter-Di-Bidang-Olahraga.pdf).
- Nurlina, Nurlina. "Peran Wanita Dalam Pendidikan Anak Perspektif Islam." *an-Nisa* 10, no. 1 (2019): 82–91.
- Panjaitan, Hondi. "Pentingnya Menghargai Orang Lain." *Humaniora* 5, no. 1 (2014): 88.
- Ramdiah, Siti. "Tingkat Kejujuran Sosial Dan Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi." *Seminar Nasional X Pendidikan Biologi FKIP UNS* (2011): 1–7.

Retno, D N. “Wanita Harus Kuat,” 2019.  
[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=I7q0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kebiri+dalam+hukum+islam&ots=NQXFG24Ud9&sig=nSB6RtXwncG4GgyW-ZcN\\_o-Odtk](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=I7q0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kebiri+dalam+hukum+islam&ots=NQXFG24Ud9&sig=nSB6RtXwncG4GgyW-ZcN_o-Odtk).

Sitompul, V., Purnomo, B., & Wahyuni, A. “585-Article Text-1591-1-10-20210505.” *Al-Fikru* 2 No 1 (2021): 66–80.  
<https://www.ejournal.inzah.ac.id/index.php/alfikru/article/view/585>.

### **Profil Penulis**

#### **Sari Uswatun Hasanah**



Penulis menyelesaikan studi S1 Jurusan Pendidikan Bahasa Arab di UIN Imam Bonjol Padang Tahun 2009, dan menyelesaikan Studi S2 Jurusan Bahasa Arab di Pasca Sarjana UIN Imam bonjol Padang tahun 2011. Penulis memiliki kepakaran di bidang Pendidikan Bahasa Arab, dan penulis pun aktif sebagai Dosen di STAI Darul Qur'an (STAIDA) Payakumbuh Sumatera Barat. Selain itu, penulis juga aktif di masyarakat sebagai guru Al-Qur'an di Taman Pendidikan Qur'an (TPQ), dan pada saat ini penulis menjabat sebagai ketua Prodi Pendidikan Bahasa Arab STAI Darul Qur'an (STAIDA) Payakumbuh Sumatera Barat.

Email: [uswatunhasanahsari62@gmail.com](mailto:uswatunhasanahsari62@gmail.com)



## KETULUSAN HATI DALAM DOA

**Ni Made Muliani, S.Pd., M.Pd**

UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan dalam ajaran agama Hindu dianugerahi dengan *Tri Pramana* yaitu memiliki tiga kemampuan antara lain *Sabda* (kemampuan berbicara), *Bayu* (kemampuan bergerak) dan *Idep* (kemampuan berpikir) (I Ketut Seken, 2019). Dengan memiliki *idep*, manusia bisa mengenali konsep benar dan salah dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia bergaul dengan satu sama lain dan menimbulkan interaksi sosial. Pada dasarnya dalam hubungan interaksi sosial, dapat terjadi interaksi positif ataupun negatif. Interaksi positif terjadi apabila terdapat hubungan timbal balik yang saling menguntungkan. Sementara interaksi negatif terjadi jika hubungan timbal balik merugikan satu pihak atau keduanya (bermusuhan) (Safitri & Suharno, 2020). Untuk menimbulkan interaksi positif antar manusia, maka agama dapat menjadi cara mewujudkan hal tersebut. Salah satu ciri orang beragama adalah pemujaan kepada Tuhan atau berdoa.

Seringkali berdoa hanya dilaksanakan semata-mata untuk sekedar menjalankan ritual saja tanpa menghadirkan ketulusan hati. Padahal Tuhan begitu baik dan penuh cinta kasih. Anugerah Tuhan tiada terkira bagi semua umat-Nya. Banyak sekali hal yang patut disyukuri dari nafas, tubuh, jiwa, sandang, pangan, papan dan



semua kebutuhan hidup yang Tuhan restui untuk dimiliki umat-Nya. Sudah sepatutnya kita berdoa sebagai salah satu wujud rasa syukur kepada Tuhan dengan penuh ketulusan hati. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata ketulusan adalah kesungguhan dan kebersihan (hati). Arti lainnya dari ketulusan adalah kejujuran (KBBI, 2022). Melalui ketulusan hati dalam doa maka akan berdampak baik bagi kehidupan.

### **Berdoa dengan Ketulusan Hati dalam Agama Hindu**

*Sembahyang* berasal dari kata *sembah* dan *hyang*. *Sembah* adalah pikiran serta perilaku yang tulus ikhlas untuk sujud bakti, doa dan memuja, sedangkan *hyang* berarti mulia, suci, agung dan terhormat. Dengan demikian, *sembahyang* berarti sikap tulus ikhlas untuk sujud bakti, berdoa dan memuja kepada yang mulia, agung dan suci yaitu *Sanghyang Widhi Wasa* sebagai sumber segala sumber, Dewa-Dewi sebagai sinar suci dan kekuatan *Sanghyang Widhi*, dan *Bathara* sebagai kekuatan pelindung hidup manusia (Astokodatu, 2015). Di bawah ini akan dibahas sikap badan, sikap batin dan sikap tangan yang baik dalam *sembahyang* agama Hindu (Suryani, 2021) :

#### **1. Sikap badan sebelum melakukan *sembahyang***

Umat Hindu akan bersikap *Asuci Laksana*, yaitu mensucikan diri dengan pikiran yang baik, pikiran dan jiwa harus benar-benar suci, bersih dan hening. Dengan membasuh tubuh dengan air dan memakai pakaian yang bersih. Sikap badan atau asana pada waktu *bersembahyang* adalah sebagai berikut:

- a. *Padmasana* adalah cara duduk bersila untuk laki-laki.
- b. *Bajrasana* adalah cara duduk bersimpuh untuk perempuan.

- c. *Padasana* adalah cara berdiri dengan memperhatikan situasi dan kondisi setempat.
- 2. Sikap batin umat Hindu dalam bersembahyang

Umat Hindu akan selalu berusaha untuk menjaga sikap batin sebagai berikut:

- a. Bersikap tenang dengan hati yang suci.

*Sembahyang* harus dalam keadaan tenang dan hati suci tanpa dendam, rasa iri hati, emosi, kemarahan dan semua sifat buruk lainnya.

- b. Percaya sepenuhnya akan Tuhan.

Percaya akan kemuliaan dan keagungan Tuhan karena semua hal yang terjadi adalah berkat restu dan anugerah Tuhan.

- c. Penyerahan diri secara total dan tulus ikhlas kepada Tuhan.

Pasrahkan diri pada kuasa Tuhan, apapun yang Tuhan takdirkan adalah yang terbaik bagi umat-Nya.

- d. *Sembahyang* hendaknya tidak mempunyai tujuan untuk memperoleh mukjizat dan kesaktian.

*Sembahyang* benar-benar dengan ketulusan hati memuja Tuhan dan berterima kasih atas semua anugerah yang telah Tuhan berikan.

- 3. Sikap tangan dalam melakukan persembahyangan agama Hindu

Sikap tangan umat Hindu dalam *sembahyang* adalah sebagai berikut:

- a. Bersembahyang kepada *Sanghyang Widhi Wasa*, kedua tangan dicakupkan atau diletakkan diatas dahi, sehingga ujung jari berada diatas ubun-ubun.

- b. *Bersembahyang* kepada Dewa (Dewata), cakupan jari tangan ditempatkan di tengah-tengah dahi dan ujung kedua ibu jari tangan berada diantara kedua kening.
- c. *Bersembahyang* ke hadapan *Pitara*, dengan mencakup jari tangan ditempatkan di ujung hidung, dengan kedua ujung ibu jari tangan menyentuh hidung.
- d. *Bersembahyang* ke hadapan *Bhuta*, cakupan tangan di ulu hati, dengan ujung jari tangan mengarah ke bawah.

Setelah sembahyang, umat Hindu memperoleh *tirtha*, bunga dan *bija*. Manusia berkewajiban untuk selalu dan setiap saat ingat dan memusatkan perhatian kita kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dalam kitab suci Bhagawadgita XVIII.65 secara tegas menyatakan bahwa (Wahyuningtyas & Suteng Sulasmono, 2020) :

*Man-mana bhava mad-bhakto,  
mad-yaji mam namaskuru,  
mam evaisyasi satyam te,  
pratijane priyo si me*

Terjemahannya: berpikirlah tentang Aku senantiasa jadilah penyembah-Ku, bersembahyang dan berdoa kepada-Ku, dengan demikian, pasti engkau datang kepada-Ku, Aku berjanji demikian kepadamu, karena engkau Aku sangat kasihi. Dalam kutipan sloka di atas jelas bahwa umat Hindu yang selalu mengingat, *bersembahyang* dan berdoa dengan tulus kepada Tuhan, akan semakin mendekatkan diri dengan Tuhan.

## **Manfaat Ketulusan Hati dalam Doa bagi Kehidupan**

Berdoa berasal dari kata doa yang menurut KBBI merupakan permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan, sedangkan berdoa merupakan kegiatan mengucapkan doa kepada Tuhan (KBBI, 2022).

Ketulusan hati dalam doa memberikan banyak manfaat baik dalam kehidupan antara lain (Odadmoqu, 2012) :

1. Mengurangi daya stress yang ditimbulkan oleh beraneka ragam persoalan hidup yang dialami.

Ketulusan hati dalam doa akan mampu mengurangi daya stress bagi orang yang tekun melaksanakannya. Berdoa dapat meningkatkan suasana hati yang positif.

2. Menurunkan tingkat emosi atau kemarahan.

Orang yang lebih sering berdoa dengan tulus akan lebih mampu mengendalikan diri dalam hal emosi dan kemarahan. Berdoa dapat menstabilkan emosi. Sehingga apabila merasa dalam keadaan akan emosi atau marah, sebaiknya berserah diri kepada Tuhan melalui doa.

3. Mengurangi bahkan menghilangkan rasa putus asa.

Orang yang tekun berdoa dengan tulus akan memiliki kemampuan lebih untuk tidak mudah putus asa saat berada dalam kegagalan dibanding orang yang jarang bahkan sama sekali malas berdoa. Melalui doa akan muncul semangat baru dan rasa optimis.

4. Meningkatkan ketegaran hati.

Orang yang lebih tekun berdoa dengan tulus akan lebih tegar menghadapi peristiwa-peristiwa yang terjadi di luar yang dikehendaki bahkan peristiwa pahit sekalipun. Kesabaran dan ikhlas menerima

keadaan akan semakin meningkat dengan sering berdoa dengan tulus.

5. Meningkatkan daya tahan tubuh dari penyakit-penyakit yang disebabkan gangguan psikis.

Dengan ketekunan dalam berdoa dengan tulus, orang akan memiliki daya tahan secara fisik karena mampu untuk menghadapi dan menjalani kehidupan dengan segala peristiwa dalam terang kehendak Tuhan, sehingga tubuh tidak menjadi mudah lemah karena beban pikiran dan pekerjaan. Kebanyakan penyakit berasal dari pikiran, saat pikiran jernih dan tiada beban, maka tubuh cenderung lebih sehat.

6. Membuat orang menjadi lebih terbuka terhadap kelemahan dan kekurangan sesama.

Seseorang yang tekun berdoa dengan tulus memiliki sikap yang lebih terbuka terhadap sesama karena orang tersebut akan terbantu dalam doa-doa untuk menyadari juga kelemahan-kelemahan sendiri. Di saat kita sudah mampu menyadari kelemahan diri, maka akan semakin mampu menerima kelemahan orang lain, serta menyadari bahwa tidak ada satu orangpun yang sempurna di dunia ini. Kemampuan bertoleransi dan menghormati setiap orang serta saling membantu dalam kesusahan akan tercipta dari berdoa dengan ketulusan hati.

7. Meningkatkan daya cinta kasih kepada diri sendiri dan orang lain, ketekunan dalam doa yang tulus membuat seseorang memiliki relasi intim dengan Tuhan.

Tuhan sendiri adalah kasih maka mereka yang tekun berdoa niscaya memiliki daya cinta kasih yang lebih kepada diri sendiri dan sesama. Hal ini sejalan dengan konsep "*tat twam asi*" yaitu "itu adalah kau" yang

artinya perlakukan orang lain seperti perlakuan yang diharapkan untuk diri sendiri. Jika mengharapkan cinta kasih pada diri sendiri maka harus memberikan cinta kasih juga pada orang lain.

8. Meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan diri.

Orang yang dalam hidup tekun untuk berdoa yang tulus akan memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih maksimal, karena orang tersebut akan semakin memahami talenta-talenta yang Tuhan berikan dan bagaimana harus dikembangkan.

9. Menjadikan yang tidak baik menjadi baik.

Keajaiban ketekunan melaksanakan ketulusan hati dalam doa mampu merubah yang tidak baik menjadi baik.

10. Layak menerima keselamatan.

Dengan tekun berdoa yang tulus, seseorang mendapatkan kesempatan untuk semakin kuat dan bahkan karena hubungan yang baik dengan Tuhan saat di dunia ini, orang tersebut juga akan mengalami yang sama kelak di keabadian.

Selain itu dapat juga dipaparkan manfaat *sembahyang* menurut agama Hindu antara lain (Isa, 2010) :

1. Manfaat Terhadap Rohani.

Adapun manfaat pelaksanaan *sembahyang* terhadap kesehatan rohani melalui adalah:

- a. Menenteramkan jiwa.

Fisik diberikan nutrisi melalui makanan sedangkan jiwa memperoleh nutrisi melalui berdoa. Dengan melaksanakan ketulusan hati

dalam doa, akan mampu menciptakan kedamaian serta rasa nyaman dan tenteram pada jiwa karena sejatinya manusia yang beruntung adalah mampu merasakan kasih Tuhan dalam setiap ketulusan panjatan doa.

b. Mengatasi perbudakan materi.

Untuk dapat meneruskan hidup, memang memerlukan materi. Untuk mendapatkan materi tetap harus sesuai dengan ajaran Tuhan. Yang paling utama adalah melaksanakan ajaran Tuhan, jadi apapun yang kita pikirkan, katakan dan perbuat harus sesuai dengan ajaran-Nya. Pasrahkan diri pada Tuhan, apapun yang Tuhan takdirkan adalah yang terbaik bagi umat-Nya. Yang Tuhan berikan adalah apa yang dibutuhkan oleh umat-Nya.

Sebagaimana yang tercatat dalam kitab suci Hindu:

*“hi yonih prathama yonih prapya jagatipate,*

*Atmanam sakyate tratum karmabhih  
subhalaksanaih.”*

Artinya: Menjelma menjadi manusia itu adalah sungguh-sungguh utama: sebabnya demikian, karena ia dapat menolong dirinya dari keadaan sengsara (lahir dan mati berulang-ulang) dengan jalan berbuat baik: demikianlah keuntungannya dapat menjelma menjadi manusia.

Dengan *punia*, umat Hindu bisa membantu dirinya dan orang lain dari kesulitan hidup yang dialami. Semakin banyak memberi secara tulus ikhlas, maka niscaya semakin banyak menerima karunia Tuhan. Melalui berdoa, mampu menyadarkan manusia akan semua hal itu.

- c. Menumbuhkan cinta kasih.

Sebagaimana yang tercatat dalam kitab suci Hindu:

*“Sada samahitam citta naro bhutesu dharayet,  
Nabhidhyayenne sprhayennabadham  
cintayedasat.”*

Artinya: Nah inilah orang hendaknya orang perbuat, perasaan hati cinta kasih kepada segala makhluk hendaklah itu tetap dikuatkan, janganlah menaruh dengki iri hati. Janganlah menginginkan dan jangan merindukan sesuatu yang tidak ada, ataupun sesuatu yang tidak halal: janganlah hal itu dipikir-pikirkan.

- d. Melestarikan alam.

Agama Hindu selalu mengajarkan untuk melaksanakan *tri hita karana*, yang salah satunya adalah *palemahan* yaitu hubungan yang harmonis antara manusia dengan lingkungan/alam. Hal ini membuat semua kegiatan umat Hindu termasuk berdoa dan bersembahyang, selalu dilaksanakan dengan mempertimbangkan kelestarian alam. Semua sarana upacara diperoleh dari alam, sehingga umat Hindu juga melaksanakan upacara menghormati alam antara lain salah satunya pada saat hari *Tumpek Uduh*.

- e. Menjadi penyuluh atau contoh bagi masyarakat

Sebagaimana yang tercatat dalam kitab suci Hindu:

*“Gunavatsu gunalpo “piyati vistaratamm nrrnam,  
Patitah svadulimale tailabindurivambha,”*



Artinya: Meski hanya sedikit kepandaian seseorang, jika berdiam pada orang yang bijaksana dan selalu bergaul dengan beliau itu, maka meluas dan makin bertambah kepandaiannya itu, sebagai halnya minyak yang jatuh di air, akan melimpah-limpah keadaannya.

f. Mengawal sikap ketamakan

Melalui berdoa, mampu mengekang sifat ketamakan.

2. Manfaat Terhadap Kesehatan Jasmani.

Manfaat *sembahyang* terhadap kesehatan jasmani ditinjau berdasarkan masing-masing gerakan atau posisi tubuh. Masing-masing gerakan atau sikap tersebut adalah:

a. Manfaat sikap duduk *padmasana*.

*Padmasana* adalah sikap duduk bagi pria. Sikap *Padmasana* ini adalah asana yang sangat baik untuk meditasi dan melatih konsentrasi, memberi efek menenangkan bagi pikiran dan syaraf-syaraf, menjaga ketegapan tulang belakang, dan membantu menyembuhkan penyakit rematik dikaki, paha dan punggung yang disebabkan oleh pengembunan pada bahagian tulang belulang yang berkepanjangan sehingga tulang mengalami rasa ngilu dan sakit, membantu meningkatkan postur tubuh yang baik, dan membantu merawat sendi-sendi tetap lentur.

b. Manfaat sikap duduk *bajrasana*.

Sikap duduk bagi wanita disebut sikap *bajrasana*. Dalam yoga, pose *bajrasana* ini kalau dilakukan dengan tekun setiap hari dapat membantu membuka sendi-sendi pinggul dan lutut. Memperkuat otot-otot kaki, paha, membantu

menyembuhkan penyakit di lutut, kaki jari dan paha atas, menghilangkan kembung di atas perut karena kebanyakan angin, mengaktifkan otot, urat-urat yang halus, menguatkan fungsi kelenjar dan selainnya.

c. Manfaat pada sikap pernapasan *pranayama*.

*Pranayama*, yaitu mengatur pernapasan dengan menarik napas, menahan, dan mengeluarkan napas. Manfaat yang didapat melalui *Pranayama* ini amat banyak, antaranya meningkatkan oksigen, menenangkan pikiran, mengurangi lemak yang berlebihan dalam tubuh, memberikan tenaga baru pada seluruh tubuh agar organ-organ tubuh dapat berfungsi sesuai dengan fungsinya masing-masing, dapat menyembuhkan sesak napas, melancarkan pernapasan, dan membangkitkan kekuatan pada diri pribadi. Kendala yang dihadapi dan upaya yang dilakukan untuk mewujudkan kebiasaan berdoa dengan tulus

Kendala dalam mewujudkan kebiasaan berdoa dengan tulus antara lain (Pdt. Dr. Paul Gunadi, 2020):

1. Kurang dapat mengatur waktu dengan baik.

Banyaknya kesibukan seringkali membuat seseorang susah untuk mengatur waktu dengan baik. Hal ini menyebabkan kebiasaan berdoa dengan tulus seringkali tidak dilaksanakan.

2. Sering kali kehilangan keseimbangan hidup.

Kehilangan keseimbangan hidup menyebabkan manusia lupa untuk melaksanakan kegiatan berdoa dengan tulus dan akhirnya lebih mengutamakan kegiatan/pekerjaan/tugas lainnya.

3. Tidak mementingkan doa dan lebih mementingkan tindakan langsung.

Segala sesuatu terjadi karena kehendak Tuhan, jadi seharusnya sebelum mengerjakan sesuatu harus meminta restu dari Tuhan melalui doa yang tulus. Tetapi pada kenyataannya terkadang banyak orang menganggap lebih cepat mengerjakan langsung daripada berdoa terlebih dahulu sebelum mengerjakan.

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi kendala dalam mewujudkan kebiasaan berdoa yang tulus antara lain :

1. Memprioritaskan kegiatan berdoa dengan tulus

Apabila kegiatan berdoa dengan tulus selalu dijadikan prioritas utama maka apapun tugas/pekerjaan/kegiatan yang sedang dilakukan saat jadwal berdoa akan ditinggalkan. Sejatinya semua kegiatan/tugas/pekerjaan yang ditinggalkan karena melaksanakan doa dengan tulus, akan selesai dengan baik karena mendapat restu dari Tuhan.

2. Meningkatkan kesadaran diri untuk melaksanakan kegiatan berdoa dengan tulus

Kesadaran diri akan pentingnya kegiatan berdoa dengan tulus dapat ditingkatkan dengan sering mengikuti *dharma wacana*, mendengarkan lagu-lagu kerohanian, mengikuti kegiatan upacara keagamaan dan semua kegiatan lainnya yang semakin menumbuhkan kecintaan manusia pada Tuhan.

## Daftar Pustaka

- Astokodatu, E. (2015). *Marilah Kita Berdoa Menurut Agama dan Kepercayaan Masing-masing*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/astokodatu/56481166b492733005c52e16/marilah-kita-berdoa-menurut-agama-dan-kepercayaan-masingmasing?page=all#section1>
- I Ketut Seken, I. K. B. (2019). Tri Pramana sebagai Pendekatan Saintifik Berbasis Agama Hindu dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu di Sekolah Dasar. *JURNAL LAMPUHYANG LEMBAGA PENJAMINAN MUTU STKIP AGAMA HINDU AMLAPURA*, 10(1).
- Isa, K. A. Bin. (2010). Tri Sandhya dalam Agama Hindu. *Skripsi*. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/10729>
- KBBI. (2022). *KBBI daring*. <https://Kbbi.Kemdikbud.Go.Id>.
- Odadmoqu. (2012). *Alasan kenapa kita harus berdoa*. <https://www.kaskus.co.id/@odadmoqu>. <https://www.kaskus.co.id/thread/000000000000000016032817/alasan-kenapa-kita-harus-berdoa/?msclkid=3a9049b6bd0511ec85268d5c29899e9c>
- Pdt. Dr. Paul Gunadi. (2020). *Kenapa Susah Berdoa?* [https://www.telaga.org/Audio/Kenapa\\_susah\\_berdoa?Mscldid=d8710a7fbd1f11ec8c3bc428a4e977c5](https://www.telaga.org/Audio/Kenapa_susah_berdoa?Mscldid=d8710a7fbd1f11ec8c3bc428a4e977c5). [https://www.telaga.org/audio/kenapa\\_susah\\_berdoa?msclkid=d8710a7fbd1f11ec8c3bc428a4e977c5](https://www.telaga.org/audio/kenapa_susah_berdoa?msclkid=d8710a7fbd1f11ec8c3bc428a4e977c5)
- Safitri, A., & Suharno, S. (2020). Budaya Siri' Na Pacce dan Sipakatau dalam Interaksi Sosial Masyarakat Sulawesi Selatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 22(1), 102. <https://doi.org/10.25077/jantro.v22.n1.p102-111.2020>
- Suryani, A. (2021). Makna Perlengkapan Tri Sandhya Dalam Tradisi Hindu (Studi Kasus Pura Parahyangan Jagat Guru BSD). *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/57416>
- Wahyuningtyas, R., & Suteng Sulasmono, B. (2020). MENUMBUHKAN NILAI PENDIDIKAN KARAKTER RELIGIUS MELALUI MANTRA DAN YATRA SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN TUHAN DALAM AGAMA HINDU. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 318–333.

## **Profil Penulis**

### **Ni Made Muliani**



Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Pada bulan Juni 2007 penulis menikah dan bulan Desember 2009 dianugerahi putra pertama. Bulan Juli 2012 dianugerahi seorang putri. Penulis tinggal bersama keluarga besar di Badung, Bali. Penulis yang menyukai mata pelajaran matematika dan memang memiliki cita-cita ingin menjadi seorang pendidik, maka penulis menempuh pendidikan sarjana serta lulus S1 Pendidikan Matematika dari IKIP PGRI Bali tahun 2009. Penulis melanjutkan ke jenjang S2 Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (S2 PEP) di Undiksha pada tahun 2010 serta lulus di tahun 2012. Ketertarikan penulis untuk memperdalam tentang pendidikan agama Hindu sebagai alasan utama bagi penulis untuk melanjutkan studi S3 Pendidikan Agama Hindu saat ini di Universitas Hindu Indonesia (UNHI Denpasar). Penulis menjadi dosen di UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dari tahun 2019 – sekarang. Pada bulan Februari 2021 – sekarang, penulis menjadi sekretaris jurusan Pendidikan Agama di UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Penulis telah menghasilkan beberapa artikel di jurnal yang terakreditasi Sinta, serta prosiding skala nasional dan internasional juga book chapter. Motto penulis adalah kesuksesan hidup bisa tercapai apabila selalu berdoa kepada Tuhan, meminta restu keluarga dan berusaha dengan giat.

Email : made.muliani86@gmail.com

## PERJUANGAN MENGGAPAI MIMPI

**Misra Yeni. R, S.E., M.M**

Universitas Muara Bungo

Minggu Siang Ramadhan tepatnya di tanggal 9 Ramadhan 1406 Hijriyah hari pertama aku pindah dari alam rahim kealam nyata yaitu dunia. Aku anak ke-2 dari 4 bersaudara. Saudara pertamaku laki-laki, saudara ketigaku laki-laki dan saudara keempat adalah perempuan.

Keluargaku hidup bahagia walaupun bapakku cuma kerja sebagai tukang ojek bahkan pernah masuk dan keluar hutan untuk mencari kayu gaharu demi menghidupkan keluarganya. Waktu itu anaknya baru satu aku. Aku dibesarkan dari uang seorang tukang ojek. Aku diberi minum susu kaleng kental manis dan lauk mie instan yang mereknya vitamie itupun mienya dibagi dua untuk makan siang dan malam. Ibuku bisa membeli mienya ketika bapakku pulang dari ngojek dengan membawa uang rejeki dari hasil ngojeknya. Aku ditimbang dan dibesarkan dengan penuh kasih sayang.

Seiring berjalannya waktu, tiba saatnya aku masuk sekolah. Aku langsung masuk sekolah dasar di SD 109/II Kel.Manggis Muara Bungo tanpa masuk TK lagi karena keterbatasan ekonomi orangtuaku. Padahal aku ingin sekali sama seperti teman-teman yang lain, bisa sekolah TK dan bermain dengan permainan yang ada disekolah TK. Tapi aku bersyukur masih bisa masuk sekolah SD. Waktu itu aku selalu bersaing untuk mendapatkan ranking satu dengan cara belajar lebih tekun. Setelah

tamat dari SD aku masuk SMP tepatnya SMP N 1 Muara Bungo. Nah ketika SMP ini aku selalu menulis namaku di buku tulis dengan nama Prof. Dr. Hj. Misra Yeni. R, SE, MM.

Impianku untuk meraih gelar tersebut sangat kuat. Mewujudkan impian merupakan suatu hal yang diingikan oleh banyak orang. Namun, untuk menggapai cita-cita terkadang banyak sekali rintangan yang dihadapi. Banyak orang berguguran saat menempuh jalan menuju keinginannya.

Ketika aku SMP, bapakku menikah lagi dengan perempuan lain. Disaat itu hubungan bapak dan ibuku tidak harmonis, selalu bertengkar. Ibuku tidak bisa terima bapakku menikah lagi dan dipoligami. Setiap bapakku pulang, mereka selalu bertengkar. Akupun pernah juga menjadi imbas kemarahan bapakku karena mencoba untuk membela ibuku. Aku merasa terganggu dengan pertengkaran orangtuaku. Disini ibuku selalu memotivasi aku untuk tetap sekolah.

Waktu aku SMP, ada saja orang disekitar tempat tinggalku bilang bahwa sekolah aku tidak akan sampai. Jangankan mau kuliah SMP aja tidak mungkin tamat. Segitunya penilaian orang itu terhadap aku karena melihat keluargaku yang brokenhome. Sampai akhirnya aku tamat SMP dan melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) N 2 Muara Bungo. Aku akan buktikan bahwa aku bisa menyelesaikan sekolah aku dengan tepat waktu. Kelas 3 SMA aku bermasalah dengan bapakku. Bapakku marah karena aku sudah lancang mendatangi istri mudanya. Memang waktu itu aku datang kerumah istrinya bersama dengan teman-temanku untuk mencari bapak. Teman-temanku bikin rusuh dirumah itu karena saat aku tanya kemana bapak, istrinya menjawab tidak tau. Aku mulai emosi dan ngamuk mendengar jawabannya. Akhirnya kami pulang dan rupanya dalam

perjalanan pulang, istrinya menelpon bapak dan melaporkan perbuatanku dan teman-temanku. Disitulah bapakku marah besar sama aku.

Keributan itu terjadi tiga bulan lagi mau UN. Ibuku takut sekali sekolahku terganggu dan tidak bisa mengikuti UN. Supaya aku tenang, aku ditipkan oleh ibuku dirumah sahabat akrabku mulai dari SMP. Orangtua sahabatku sudah aku anggap sebagai orangtuaku sendiri. Aku sedih sekali meninggalkan ibuku dengan keadaan rumah tangganya yang kacau. Keadaan itu membuat aku semakin kuat untuk meraih gelar yang selalu aku tulis dibuku. Sampai tamat SMA aku tinggal dirumah sahabatku. Sampai aku mau bimbel ke Jambi diantar oleh orangtua sahabatku. Bapakku masih tetap sibuk dengan kehidupannya sementara aku sudah harus melanjutkan studi ke perguruan tinggi.

Oleh sebab itu, aku mulai mengintropeksi diri selama menjalani kehidupan ini. Beberapa langkah yang aku lakukan untuk menggapai cita-cita dan impianku.

### **Menetapkan Mimpi dan Menanamkan dibenakku**

Banyak orang di luar sana telah menghabiskan waktunya untuk kegiatan sehari-hari, namun mereka tidak mengetahui tujuan dalam hidupnya. Mereka tidak mengetahui tujuan jelas apa yang sebenarnya ingin digapai.

Penting kiranya memiliki mimpi dan tujuan hidup yang ingin digapai, serta memperjelas apa yang ingin diwujudkan dalam kehidupan. Menanamkan cita-cita itu di benak, agar bisa mengingat apa yang seharusnya dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Mimpiku adalah untuk menjadi seorang dosen sesuai dengan nama yang selalu aku tulis dibuku-buku



sekolahku. Dan aku tanamkan niat dibenakku bahwa aku harus bisa menggapai mimpiku. Ucapkan Disetiap doa.

Tentu saja, untuk mewujudkan mimpi itu sungguh melelahkan. Terkadang, muncul perasaan bahwa aku telah menjalankannya dengan kerja keras, namun tidak membuahkan hasil maksimal.

Aku berusaha untuk membuang perasaan yang bisa membuat pikiranku menjadi negatif. Jika perasaan seperti itu terus muncul, aku ucapkan mimpi di setiap doaku, agar menjadi penyemangat menjalani kehidupan ini. Aku selalu berdo'a setiap saat, untuk dilancarkan semua urusanku untuk meraih mimpi dan cita-citaku untuk menjadi seorang dosen yang berlatar belakang pendidikan S3.

### **Menyusun Strategi untuk Menggapai Mimpimu**

Agar mimpiku tak hanya sekadar wacana, maka aku mulai menyusun strategi untuk menggapai mimpi. Niat aku untuk mewujudkan mimpi sangat kuat, dan aku membuat agenda sehari-hari yang memang berhubungan dengan cita-cita. Memulai dengan mengurangi atau meninggalkan suatu hal yang akan membuang waktuku.

Setelah membuat strateginya, maka aku sibukkan diri dengan aktivitas yang berhubungan dengan cita-citaku. Lakukan secara konsisten dan lakukan aksi nyata, agar semua keinginanku menjadi kenyataan.

Setelah selesai bimbek aku memutuskan untuk melanjutkan studi S1 di perguruan tinggi swasta jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi. Aku nekat pergi daftar sendiri sampai tes pun sendiri. Alhamdulillah aku lulus mengikuti tes seleksi dan aku diterima di perguruan tinggi tersebut. Setelah itu aku mencari kosan untuk tempat tinggalku. Aku bergerak sendiri tanpa ditemani orangtua. Selama menjalani perkuliahan, aku tidak ada dikasih

fasilitas kendaraan. Aku tidak pernah bermewah-mewahan seperti teman-temanku yang lain. Aku sadar dengan keadaanku, syukur-syukur aku masih diijinkan untuk kuliah dan dibiayai oleh orangtuaku. Tapi aku yakin dengan segala usaha aku untuk sekolah lagi agar bisa meraih cita-citaku.

### **Restu Orang Tua**

Aku mencoba ceritakan secara jelas tentang mimpiku, strategi untuk menggapainya, hingga eksekusi apa yang telah aku jalani selama ini. Percaya atau tidak, meminta izin kepada orang tua akan membuat semuanya terasa lebih ringan dan berkah. Selain itu, orang tua akan membantu mendoakan disetiap perjuangan dalam hidupku.

Walaupun aku kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari bapakku, tapi aku masih punya ibu yang selalu memberi semangat kepadaku untuk sekolah lagi. Aku tetap meminta ijin dan do'a restu dari bapakku walaupun berat untuk melakukannya karena aku tau bahwa restu orang tua adalah salahsatu kunci keberhasilan. Alhamdulillah aku bisa menyelesaikan S1 dalam kurun waktu tiga setengah tahun. Setelah itu aku meminta ijin lagi kepada ibu bapak untuk melanjutkan S2. Nah disini aku cuma dapat ijin dari ibuku sementara bapakku tidak mengijinkan sama sekali dan tidak mau untuk mengeluarkan biaya sepeserpun. Tapi aku tetap melanjutkan studi S2 karena aku mendapatkan restu dari ibuku. Aku yakin bahwa Allah pasti akan memudahkan semua niat baikku.

### **Mencari Lingkungan yang akan Mendukungku**

Memiliki lingkungan yang bisa membantu mendukung mimpiku adalah hal yang perlu aku cari. Ketika aku kebingungan atau kesulitan dalam meraihnya, pasti lingkunganku mencoba membantu mencari solusi yang

tepat. Menghindari lingkungan yang tidak bermutu dan akan membuatku terjerumus dengan hal-hal *toxic*.

Aku tidak pernah ragu dengan diriku sendiri dalam menggapai mimpi dan berusaha untuk tidak menunda apa yang seharusnya aku kerjakan karena semakin berleha-leha, akan kian lama pula terwujudnya cita-citaku. Mulai mempersiapkan diri untuk masa depan yang lebih baik.

Salah satu dari impianku untuk meraih gelar sarjana sudah terwujud. Aku memulai lagi melanjutkan studi pasca sarjana untuk mendapatkan gelar Master Manajemen agar bisa mewujudkan cita-citaku untuk menjadi dosen. Karena syarat untuk menjadi dosen adalah harus memiliki pendidikan terakhir minimal S2. Aku melanjutkan S2 ditempat yang sama dengan jurusan Manajemen dan konsentrasi sama dengan S1 yaitu Manajemen Sumber Daya Manusia.

Aku mengambil jadwal kuliah dua hari dalam seminggu. Hari lainnya aku berusaha untuk membantu ibuku dirumah. Ketika semester 3 aku dipertemukan dengan orang yang akan menjadi pendamping hidupku. Aku menerima lamarannya untuk menikah. Sebulan setelah menikah aku diberi rejeki untuk hamil. Dalam keadaan hamil aku bolak-balik Bungo-Padang untuk menyelesaikan studi S2. Bukan hal yang mudah bagiku kuliah dalam keadaan hamil yang melewati jarak tempuh yang sangat jauh untuk sampai ketempat kuliah. Setiap minggu aku harus berangkat kuliah ke padang.

Ketika hamil besar, aku sedang kuliah dilantai 3 tiba-tiba ada gempa bumi yang gancangannya sangat besar. Bergegas aku turun kebawah untuk menyelamatkan diri. Luar biasa ketakutannya aku, tapi aku pasrah kepada yang maha kuasa mohon perlindungannya demi meraih cita-cita. Disemester akhir, sedang menyusun tesis yaitu salah satu syarat untuk meraih gelar Magister

Manajemen, aku melahirkan anak pertama. Alhamdulillah lahiran secara normal, aku dan anakku sehat walafiat. Setelah sepuluh hari habis melahirkan, aku berangkat lagi ke padang untuk ujian tesis. Bayangkan saja, anakku aja masih merah dan jalanku saja masih belum normal tapi aku sudah berangkat kuliah untuk menyelesaikan studiku. Aku tetap nekat apapun yang terjadi aku harus selesai disemester itu karena aku tidak mau lagi untuk menambah semester baru yang ujung-ujungnya harus membayar uang spp lagi. Untuk mendapatkan biaya kuliah, aku berusaha memasukkan proposal bantuan dana kuliah kemana-mana. Jadi aku tidak mau menunda-nunda menyelesaikan studi S2 yang akan mengakibatkan tertundanya aku dalam menggapai mimpi dan cita-citaku. Alhamdulillah ujianku berjalan dengan lancar dan aku dinyatakan lulus serta berhak menyandang gelar Magister Manajemen.

Diusia anakku 24 hari, aku berangkat lagi ke padang untuk Wisuda S2. Impian keduaku sudah terlaksanakan untuk memiliki gelar Magister. Selesai S2 aku langsung ditawari untuk menjadi dosen di Universitas Muara Bungo (UMB) Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen. Tawaran tersebut langsung aku terima dengan senang hati. Akhirnya cita-citaku untuk menjadi dosen sudah terwujud. Sebelum selesai S2, aku pernah mengikuti tes seleksi dosen UMB waktu pertamakali UMB membuka penerimaan dosen. Namun tes tersebut gagal karena belum takdirku untuk menjadi seorang dosen ketika itu. Aku tidak putus asa, tetap berusaha bagaimana caranya agar aku bisa diterima untuk menjadi dosen dengan cara harus menyelesaikan S2.

Alhamdulillah doaku di ijabah oleh Allah SWT. Pada tahun 2010 aku diminta untuk menjadi dosen di universitas muara bungo dan diangkat menjadi dosen tetap sekaligus diberi amanah menjadi sekretaris program studi

manajemen pada tahun 2011. Setelah beberapa tahun mengajar, pada tahun 2013 aku kembali diberi amanah dan tanggung jawab untuk menjadi ketua program studi manajemen selama 2 periode hingga maret 2021. Dalam perjalanan tersebut pada tahun 2018 aku kembali melanjutkan studi S3 di Universitas Jambi dengan konsentrasi manajemen sumber daya manusia (MSDM). Dengan segala keterbatasan waktu dan biaya yang diperlukan untuk studi S3 tersebut saat ini sudah memasuki semester akhir dengan tahap penyelesaian disertasi.

Selanjutnya pada april tahun 2021 diberi kepercayaan kembali oleh rektorat dan yayasan untuk menjabat sebagai dekan fakultas ekonomi, syukur Alhamdulillah amanah tersebut akan aku buktikan bahwa fakultas ekonomi bisa maju dan berkembang walaupun dengan segala keterbatasan. Beberapa terobosan yang aku berikan untuk fakultas ekonomi saat menjadi dekan saat ini yaitu menciptakan situasi kampus yang lebih kondusif dan fakultas yang awalnya biasa saja saat ini sudah menjadi contoh yang baik bagi fakultas lainnya. Berikutnya membuat sarana dan prasarana kegiatan olah raga yaitu lapangan basket portable merangkap sebagai lapangan futsal. Sarana tersebut diharapkan dapat meningkatkan minat siswa smu dan smk yang akan lulus untuk bergabung dengan fakultas ekonomi universitas Muara Bungo.

Pencapaian mimpi aku yang ketiga untuk menjadi seorang doctor sudah didepan mata, namun disini aku kembali mendapatkan rintangan dari segi biaya. Ternyata biaya yang diperlukan untuk menyelesaikan S3 tersebut cukup besar dan aku sudah berusaha mencari bantuan beasiswa namun sampai saat ini belum menemukan titik terang. Semua sudah diusahakan meminjam kekeluarga bahkan pengajuan ke beberapa pihak perbankan namun juga

tidak membuahkan hasil. Bulan maret dan april 2022 menjadi bulan penentuan untuk aku dalam penyelesaian S3 tersebut, semoga Allah mendatangkan rahmat dan rejekinya agar aku dapat menyelesaikan masalah ini amin ya robbal alamin.

Orang tentu saja boleh untuk memiliki keinginan, cita-cita, bahkan itu yang membuat hidup kita berwarna. Namun, keinginan tersebut, cita-cita tersebut tidak lantas membuat kita lupa bahwa kita hidup bersama orang lain. Bahwa kita juga memiliki kehidupan diluar tempat kerja kita. Karena itu, meski kita harus berupaya sekuat tenaga mencapai cita-cita kita, tidak lantas ia membuat kita harus menghabiskan seluruh waktu dan hidup kita untuk mengejarnya.

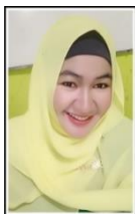
Bersabar juga mengajarkan kita untuk menahan diri untuk menunggu saat yang tepat guna melakukan sesuatu. Bersabar mengajarkan kita untuk menahan diri atas cobaan agar kita bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan kuat kedepannya. Bersabar mengajarkan kita untuk menghargai setiap momen yang kita lalui. Bahwa setiap detik adalah indah, karena ia mengandung ingatan tentang kita yang sedang berusaha.

Kesabaran mengajarkan bahwa setiap kita memiliki kesempatan yang sama, asalkan kita mau berusaha dengan keras untuk mewujudkannya. Karena tidak ada sesuatu yang instan dalam hidup ini. Semuanya membutuhkan proses. Kita tidak pernah tahu apa yang akan terjadi hari ini, esok atau nanti. Kita hanya bisa memastikan bahwa jika kita mau berusaha, maka apa yang menjadi impian dan cita-cita bisa kita dapatkan. Terlepas dari kapan kita bisa mendapatkan hal tersebut. Serta bersyukur dengan semua yang ada pada diri kita, semua yang kita miliki dalam hidup kita, pada dasarnya adalah sebuah pemberian sekaligus titipan Tuhan yang harus dipertanggungjawabkan.

## Daftar Pustaka

Henrizal Erick Muhammad. (2016). *Kerja, kerja, kerja!: Hidup bermakna, hidup berkarya*. Bandung: LaGood's Publishing.

## Profil Penulis



### Misra Yeni. R

lahir di Dusun Manggis pada tanggal 18 Mei 1986. Misra berasal dari keluarga sederhana di Dusun Manggis Kabupaten Bungo, Jambi. Sejak kecil Misra sudah terbiasa dengan kehidupan yang sangat sederhana, namun Misra mempunyai tekad yang kuat untuk mengubah masa depan menjadi lebih baik. Dengan perjuangan yang panjang dan sulit, kerja kerasnya membuahkan hasil. Misra berhasil mengubah *image* bahwa anak seorang tukang ojek mampu menjadi seorang Dosen. Diantara beberapa usaha untuk mewujudkan mimpi-mimpinya, dalam meraih cita-citanya, sejak lulus Sekolah Menengah Atas (SMA) tahun 2004, ia nekat ke Padang untuk menimba ilmu dan menambah pengetahuan. Terbukti Misra berhasil menyelesaikan jenjang strata satu (S1) di Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang bidang Ekonomi jurusan Manajemen konsentrasi Manajemen SDM dengan gelar Sarjana Ekonomi (SE). Kemudian Misra melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi yaitu S2 dengan jurusan yang sama dan di tempat yang sama dengan S1 dan meraih gelar Magister Management (MM) dan sekarang Misra sedang menyelesaikan Program Doktorat (S3) Ilmu Ekonomi dengan konsentrasi Manajemen SDM di Universitas Jambi.

Email Penulis: [yenimisra@gmail.com](mailto:yenimisra@gmail.com)

## BERPIKIR POSITIF (*POSITIVE THINKING*)

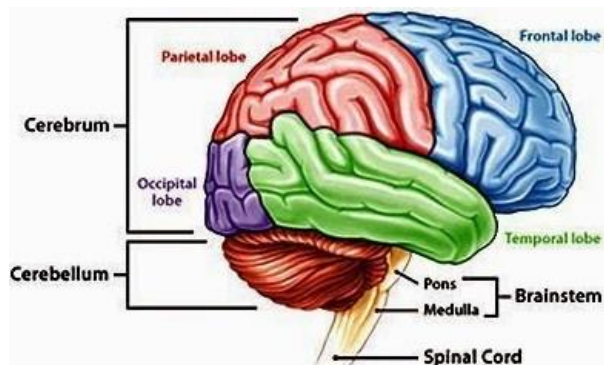
**H.B.A Jayawardana, S.Pd., M.Pd.**  
Universitas PGRI Argopuro Jember

### **Konsep Dasar Berpikir Positif**

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa dikaruniai kemampuan yang tidak dimiliki oleh makhluk lain yaitu berupa akal, kemampuan bertindak, mengambil keputusan, mempunyai akal dan perasaan, serta kemampuan berpikir. Kemampuan berpikir yang dimiliki oleh manusia menunjukkan eksistensi dari manusia itu sendiri. Hal itu pernah diungkapkan oleh seorang filsuf Prancis yang bernama Rene Descartes (1596-1650) dengan kata-katanya yang sangat terkenal yakni "*Cogito ergo sum*" yang artinya "*Aku berpikir maka aku ada*". Ungkapan tersebut membuktikan bahwa satu-satunya hal yang pasti di dunia ini adalah keberadaan seseorang itu sendiri. Keberadaan ini bisa dibuktikan dengan fakta bahwa seseorang dapat berpikir sendiri. Kemampuan berpikir adalah kemampuan yang berkembang dari ide dan konsep dalam diri seseorang. Perkembangan ide dan konsep ini kemudian berlanjut dengan merespon terhadap stimulus yang diterima oleh seseorang tersebut. Ketika seseorang merespon stimulus yang diterimanya, secara otomatis otak akan berpikir, baik itu berpikir



positif (*positive thinking*) ataupun berpikir negatif (*negative thinking*).



Gambar 1. Otak Berfungsi Sebagai Tempat Aktivitas Berpikir pada Manusia (Sumber: Fiwka, 2020)

Berpikir merupakan aktivitas yang dilakukan oleh otak manusia. Otak manusia terdiri dari tiga bagian utama yaitu otak besar (*cerebrum*), otak kecil (*cerebellum*), dan batang otak (*brainstem*). Proses berpikir dilakukan oleh otak besar yaitu pada bagian lobus frontal (otak besar bagian depan). Lobus frontal ini selain berfungsi dalam proses berpikir, juga berfungsi mengendalikan gerakan, ucapan, perilaku, memori, emosi, dan kepribadian. Bagian otak ini juga berperan dalam fungsi intelektual, penalaran, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan perencanaan. Otak kecil bertanggung jawab dalam mengendalikan gerakan, menjaga keseimbangan, serta mengatur posisi dan koordinasi gerakan tubuh. Sedangkan batang otak fungsinya sebagai stasiun pemancar yang menghubungkan otak besar ke saraf tulang belakang, serta mengirim dan menerima pesan antara berbagai bagian tubuh dan otak (Adrian, 2020).

Otak merupakan pusat berpikir seseorang, sehingga berpikir dapat didefinisikan sebagai kinerja otak seseorang yang melibatkan anggota badan dan perasaan untuk menghasilkan suatu tindakan (Anggraini, 2021).

Berdasarkan definisi tersebut, dapat kita pahami bahwa ternyata berpikir tidak hanya dilakukan oleh otak saja, namun juga melibatkan anggota badan dan perasaan seseorang. Oleh karena itu, Allen (2008) menyatakan bahwa seseorang dapat melakukan suatu tindakan sesuai dengan apa yang dipikirkannya. Seseorang yang mempunyai pikiran positif akan cenderung melakukan tindakan yang positif pula, namun sebaliknya orang yang berpikiran negatif cenderung akan melakukan tindakan yang negatif pula.

Berpikir positif yang dilakukan secara kontinyu akan membentuk kebiasaan dan selanjutnya akan membentuk karakter dalam diri seseorang. Selain dapat membentuk karakter, berpikir positif juga dapat membangun kekuatan untuk menjadi orang yang positif, sehingga dengan kekuatan seperti itu, seseorang mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Hal senada juga diungkapkan oleh Peale (2008) yang menyatakan bahwa berpikir positif memiliki dampak yang menghasilkan optimisme terhadap kesuksesan, memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah, dan menjauhkan dari rasa takut kegagalan.

Berpikir positif adalah suatu keterampilan yang perlu dipelajari, dilatih, dan diterapkan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, berpikir positif tidak bisa datang secara tiba-tiba, namun perlu dilatih dan dibiasakan. Karena menurut Sentanu (2012), akan sulit bagi seseorang untuk mengatur pikirannya semuanya positif mengingat ada sekitar 60.000 pikiran setiap hari yang melintas di otak manusia. Untuk dapat mewujudkan pikiran yang positif, perasaan seseorang juga harus positif, karena perasaan yang positif dapat menghasilkan pikiran dan tindakan yang positif. Begitu pula sebaliknya, perasaan yang negatif dapat menghasilkan pikiran yang

negatif pula. Dengan kata lain, antara pikiran dan perasaan harus sinkron atau selaras.

Pasti orang akan bertanya-tanya mengapa kita harus membiasakan diri untuk lebih banyak berpikir positif daripada berpikir negatif? Jawabannya adalah karena berpikir negatif dapat memberikan efek negatif terhadap tubuh maupun kehidupan seseorang. Berpikir negatif memiliki banyak dampak buruk pada psikologis seseorang. Salah satunya yang dewasa ini sering terjadi adalah bahwa berpikir negatif dapat menyebabkan kehilangan harapan hidup, frustrasi, dan depresi, sehingga kondisi tersebut dapat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan ekstrim misalnya bunuh diri.

Tabel 1. Contoh pikiran negatif dan positif

<b>Pikiran Negatif (<i>Low Energy</i>)</b>	<b>Pikiran Positif (<i>High Energy</i>)</b>
Kecemasan	Ketenangan
Ketakutan	Keberanian
Kesedihan	Kebahagiaan
Kemarahan	Kesabaran
Depresi	Ikhlas
Benci	Cinta
Kecemburuan	Keyakinan
Rasa bersalah	Kerelaan
Kecurigaan	Kepercayaan

Menurut Elfiky (2017), pikiran adalah sumber yang mampu mendorong perilaku dan hasil yang telah diputuskan. Pikiran mampu menempatkan seseorang dalam kondisi sehat atau sakit, bersikap positif atau negatif, dan lain sebagainya. Pikiran dapat mengubah persepsi menjadi file bawah sadar terhadap perubahan hidup. Ada beberapa kondisi yang dapat menyebabkan seseorang berada dalam pikiran positif yaitu: (1) Berpikir positif untuk memperkuat cara pandang; (2) Berpikir positif karena pengaruh orang lain; (3) Berpikir positif

karena peristiwa atau momen tertentu; (4) Berpikir positif pada saat menghadapi kesulitan; dan (5) Selalu berpikir positif.

Pikiran negatif cenderung memiliki energi yang rendah (low energy), sedangkan pikiran positif memiliki energi yang lebih kuat (high energy). Sebagai contoh orang yang sedang depresi akan merasa tidak semangat dalam menjalani hari-harinya, tidak nafsu makan, kepala pusing, pencernaan terganggu, tidak bisa tidur, dan berbagai keluhan lain yang menyertainya. Berbeda sekali dengan orang yang sedang bahagia misalkan baru saja menerima hadiah atau mendapatkan rejeki nomplok yang tidak terduga, maka orang tersebut bawaanya senang, bahagia, semangat menjalani hari-harinya, makan enak, tidur nyenyak, dan berbagai energi positif yang menyertainya. Oleh karena itu, mendingan kita memilih untuk lebih banyak berpikir positif daripada berpikir negatif.

Seseorang yang memfokuskan pikiran mereka ke arah yang positif akan lebih mengutamakan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, kebahagiaan daripada kesedihan, ketenangan daripada kecemasan, bersyukur daripada mengeluh, sabar daripada marah, ikhlas daripada kecewa, percaya diri daripada takut, mencintai daripada membenci, dan optimis daripada depresi. Oleh karena itu, seseorang yang mampu berpikir positif mempunyai peluang yang lebih besar untuk berhasil dalam menghadapi segala rintangan yang terjadi padanya.

### **Berpikir Positif dapat Menurunkan Kecemasan**

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan emosi atau perasaan seseorang yang menunjukkan perasaan gelisah yang berasal dari rasa takut terhadap sesuatu yang akan dihadapi. Manusia memiliki respon atau tanggapan yang

beragam ketika menghadapi suatu masalah. Kecemasan terjadi akibat manifestasi dari berbagai proses emosi yang campur aduk menjadi satu, misalnya ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan konflik batin. Kecemasan ini dapat terjadi pada setiap individu, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, dan juga orang tua. Tingkat kecemasan untuk setiap individu tidaklah sama. Kecemasan ini bisa muncul kapan saja dan di mana saja.

Rasa cemas yang dimiliki seseorang pada dasarnya adalah sesuatu yang wajar dan normal saja. Bahkan kecemasan tersebut merupakan perilaku adaptasi seseorang sebagai respon terhadap stimulus yang diterimanya. Hal senada juga disampaikan oleh Burgon dan Ruffiner (1978) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan hal yang normal bahkan baik, apabila kecemasan tersebut dapat menjadi faktor pendorong dan meningkatkan usaha agar memperoleh hasil pekerjaan yang lebih baik. Namun sebaliknya, apabila kecemasan menjadi berlebihan dan menjadi faktor pengganggu yang dapat menghambat kinerja individu, maka kecemasan tersebut menjadi tidak normal. Selanjutnya Fatma & Ermawati (2012) menambahkan bahwa reaksi yang muncul pada saat cemas dapat berupa perasaan yang tidak jelas, tidak berdaya, dan tidak pasti apa yang dilakukan. Kecemasan yang berlebihan juga dapat menimbulkan sebuah ketidaknyamanan, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, menimbulkan stres, dan biasanya cenderung menghindari kehidupan sosialnya.

Tingkat kecemasan yang berlebihan sebenarnya dapat diturunkan dengan cara memberikan terapi berpikir positif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, *et.al.* (2015) yang dimuat dalam Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman menyatakan bahwa tingkat kecemasan seseorang dapat diturunkan dengan memberikan terapi berpikir positif. Terapi berpikir positif

ini dapat dilakukan dengan meminta bantuan kepada orang yang memang sudah kompeten di bidangnya.

### **Berpikir Positif dapat Menurunkan Stress**

Setiap individu yang hidup di dunia ini pasti pernah mengalami yang namanya stres, baik itu stres yang disadari atau yang tanpa disadari. Stres merupakan sebuah fenomena yang sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Bartsch dan Evelyn (2005), stres adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, atau tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan. Stres ini tidak hanya terjadi pada psikis namun juga melibatkan fisik seseorang. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan oleh Lidiana *et al* (2021) yang menyatakan bahwa stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari. Seseorang dapat mengalami stres karena pikiran-pikiran negatif yang lebih dominan muncul di kepalanya. Hal senada juga diungkapkan oleh Stallard (2005) yang menyatakan bahwa sumber permasalahan yaitu berupa pola pikir yang negatif terhadap diri sendiri, lingkungan, dan segala macam problema yang dihadapinya, pada dasarnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidupnya.

Stres pada dasarnya dapat diatasi dengan cara berpikir positif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) yang dimuat dalam Jurnal Psikologi, menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif mampu menurunkan tingkat stres. Adapun pelatihan yang dilakukan adalah dengan menggunakan kombinasi dari berbagai metode yaitu curah gagasan, presentasi, ceramah dengan fasilitas multi media, permainan, bermain peran, lembar tugas, tugas rumah, curhat dan berdiskusi. Materi pelatihan berpikir positif yang

digunakan berupa materi terkait kepuasan hidup, yaitu bagaimana individu merasakan kepuasan akan hidupnya; harga diri, yang mengarah pada perasaan yakin akan kualitas diri dan menerima karakteristik pribadinya; dan optimisme, yang merujuk pada kemampuan melihat adanya harapan kesuksesan akan masa depannya.

Oleh karena itu, seseorang perlu mengelola stresnya dengan baik agar tidak terjebak dalam kondisi stres yang berlebihan. Sedangkan bagi seseorang yang tingkat stresnya terlanjur tinggi, dapat menurunkan stresnya dengan berlatih berpikir positif. Latihan berpikir positif juga sebagai manajemen untuk menurunkan tingkat stres seseorang. Penurunan tingkat stres diharapkan dapat meningkatkan sistem imun tubuh yang sangat dibutuhkan di masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Berpikir Positif dapat Meningkatkan Optimisme

Setiap orang pasti pernah mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya, baik itu permasalahan yang ringan, sedang, atau yang sulit yang seakan-akan tidak dapat dipecahkan. Saat menghadapi masalah, setiap orang mempunyai cara sendiri-sendiri dalam mengatasi permasalahan tersebut. Menurut Nurindah *et al* (2012), ada orang yang menghadapi masalah dengan cara yang kurang optimis dan ada pula yang menghadapinya dengan sangat optimis. Orang yang mempunyai pandangan kurang optimis dengan yang optimis dalam menghadapi masalah pastilah berbeda. Orang yang optimis cenderung percaya bahwa kegagalan hanyalah sesuatu yang sifatnya sementara saja dan hanya terjadi pada peristiwa yang sedang terjadi tersebut.

Optimis adalah perasaan yang dimiliki seseorang dengan sudut pandang yaitu melihat segala sesuatu dengan pikiran positif. Optimisme adalah paham atau keyakinan atas segala sesuatu yang dilihat dari segi yang baik, menyenangkan, dan sikap selalu memiliki harapan baik

terhadap segala hal. Optimisme berkaitan dengan pikiran dan perasaan yang positif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Peterson (2000) yang menyatakan bahwa seseorang yang optimis terhadap masa depannya dikarenakan orang tersebut berpikir positif.

Melalui berpikir positif, seseorang mampu melihat kejadian yang tidak mengenakan secara lebih objektif, tidak langsung menyalahkan diri sendiri atau orang lain, dan mampu mengenali kemampuan-kemampuannya dengan baik sehingga pola pikirnya yang semula negatif menjadi lebih realistis dan positif, yang semula pesimis menjadi optimis. Optimisme seseorang dapat ditingkatkan dengan melatih berpikir positif. Hal itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurindah et al (2012) yang dimuat dalam Jurnal Intervensi Psikologi, yang menyimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan optimisme. Latihan berpikir positif juga dapat memberikan motivasi untuk menghadapi masa depan, memiliki tujuan hidup, mampu memahami pola pikir negatif, dapat melawan pola pikir negatif, lebih mengedepankan berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatu, memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah, merasa tenang, terbuka, dan percaya diri. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah bahwa manfaat berlatih berpikir positif tersebut akan lebih optimal apabila dilaksanakan secara rutin dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Berpikir Positif dapat Meningkatkan Prestasi Belajar**

Setiap orang pasti pernah mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya, baik itu permasalahan yang ringan, sedang, atau yang sulit yang seakan-akan tidak dapat dipecahkan. Saat menghadapi masalah, setiap orang mempunyai cara sendiri-sendiri dalam mengatasi permasalahan tersebut. Menurut Nurindah *et al* (2012),



ada orang yang menghadapi masalah dengan cara yang kurang optimis dan ada pula yang menghadapinya dengan sangat optimis. Orang yang mempunyai pandangan kurang optimis dengan yang optimis dalam menghadapi masalah pastilah berbeda. Orang yang optimis cenderung percaya bahwa kegagalan hanyalah sesuatu yang sifatnya sementara saja dan hanya terjadi pada peristiwa yang sedang terjadi tersebut.

Optimis adalah perasaan yang dimiliki seseorang dengan sudut pandang yaitu melihat segala sesuatu dengan pikiran positif. Optimisme adalah paham atau keyakinan atas segala sesuatu yang dilihat dari segi yang baik, menyenangkan, dan sikap selalu memiliki harapan baik terhadap segala hal. Optimisme berkaitan dengan pikiran dan perasaan yang positif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Peterson (2000) yang menyatakan bahwa seseorang yang optimis terhadap masa depannya dikarenakan orang tersebut berpikir positif.

Melalui berpikir positif, seseorang mampu melihat kejadian yang tidak mengenakan secara lebih objektif, tidak langsung menyalahkan diri sendiri atau orang lain, dan mampu mengenali kemampuan-kemampuannya dengan baik sehingga pola pikirnya yang semula negatif menjadi lebih realistis dan positif, yang semula pesimis menjadi optimis. Optimisme seseorang dapat ditingkatkan dengan melatih berpikir positif. Hal itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurindah et al (2012) yang dimuat dalam Jurnal Intervensi Psikologi, yang menyimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan optimisme. Latihan berpikir positif juga dapat memberikan motivasi untuk menghadapi masa depan, memiliki tujuan hidup, mampu memahami pola pikir negatif, dapat melawan pola pikir negatif, lebih mengedepankan berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatu, memiliki kemampuan dalam menghadapi

masalah, merasa tenang, terbuka, dan percaya diri. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah bahwa manfaat berlatih berpikir positif tersebut akan lebih optimal apabila dilaksanakan secara rutin dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Berpikir Positif dapat Meningkatkan Harga Diri**

Setiap orang pasti punya harga diri dan ingin menjaga harga dirinya dengan baik. Harga diri adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Harga diri juga mencakup bagaimana seseorang memandang dirinya sebagai pribadi yang cakap, berharga, dan berhasil. Sebagai contoh, seseorang dengan penghargaan diri yang tinggi mungkin tidak hanya memandang dirinya sebagai seseorang, tetapi juga sebagai seseorang yang baik (Santrock, 2010).



Gambar 2. Hierarki Kebutuhan Manusia Menurut Maslow  
(Sumber: Iskandar, 2019)

Menurut Maslow (2006), harga diri termasuk ke dalam hierarki kebutuhan manusia. Hierarki kebutuhan manusia menurut Maslow ada lima tingkatan yaitu: (1) kebutuhan fisiologis atau dasar; (2) kebutuhan akan rasa aman; (3) kebutuhan untuk dicintai dan disayangi; (4) kebutuhan untuk dihargai (harga diri); dan (5) kebutuhan untuk aktualisasi diri. Seseorang yang terpenuhi

kebutuhannya atas harga diri, akan tampil sebagai orang yang percaya diri, tidak tergantung pada orang lain, selalu siap untuk terus berkembang, dan selanjutnya meraih kebutuhan yang tertinggi yaitu aktualisasi diri.

Harga diri seseorang dapat dipengaruhi oleh cara berpikir positif seseorang. Hubungan antara berpikir positif terhadap harga diri pernah dilakukan penelitian oleh Andini dan Supriyadi (2013) dan dimuat di Jurnal Psikologi Udayana. Aspek harga diri yang diukur adalah: (1) keberartian diri (*significance*) yaitu perasaan berarti yang dimiliki oleh seseorang akan bisa dilihat melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan, (2) kekuatan individu (*power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempengaruhi, mengontrol, dan mengendalikan orang lain disamping mengendalikan dirinya sendiri, (3) kompetensi (*competence*) yaitu seseorang memiliki usaha yang tinggi untuk meraih prestasi yang baik, dan (4) ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*virtue*) yaitu ketaatan seseorang terhadap aturan yang ada serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma yang berlaku serta mampu memberi contoh yang baik kepada orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan harga diri seseorang. Semakin seseorang mencintai dan menghormati dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, maka seseorang tersebut juga akan memiliki harga diri yang tinggi. Ketika seseorang mencintai dirinya, maka orang tersebut akan lebih percaya diri dan mengeluarkan semua potensi yang dimilikinya kepada semua orang. Ada hubungan yang positif antara kebiasaan individu yang berpikir positif dengan harga diri yang tinggi.

## Daftar Pustaka

- Adrian, K. (2020). *Mengenal Bagian Otak dan Fungsinya Bagi Tubuh*. (Online). Diakses pada tanggal 01/04/2022 di laman <https://www.alodokter.com/mengenal-bagian-otak-dan-fungsinya-bagi-tubuh>.
- Adriansyah, M.A., Rahayu, D., & Prastika, N.D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 105-125.
- Allen, J. (2008). *As A Man Thinketh*. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Andini, A. & Supriyadi. (2013). Hubungan antara Berpikir Positif dengan Harga Diri pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 129-137.
- Andinny, Y. (2013). Pengaruh Konsep Diri dan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Formatif*, 3(2), 126-135.
- Anggraini, K. (2021). *Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Muhasabah dalam Tasawuf*. Semarang: UIN Walisongo.
- Bartsch, K. & Evelyn. (2005). *The Wounded Healer*. Semarang: Panji Graha.
- Burgoon, M. & Ruffner, M. (1978). *Human Communication: A Revision of Approaching Speech / Communication*. New York: Rineheart & Winston.
- Elfiky, I. (2017). *Terapi Berpikir Positif*. Terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Fatma, A. & Ernawati, S. (2012). Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Talenta Psikologi*, 1(1), 39-65.
- Fiwka, E. (2020). *Fungsi Otak Besar (Cerebrum)*. Diakses pada tanggal 01/04/2022 di laman <https://www.masterpendidikan.com/2020/03/fungsi-otak-besar.html>.

- Gagne, M.R. (1987). *Instructional Technology Foundation*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hilgard, G.H. & Bower, H.R. (1981). *Theoris of Learning*. New York: Printice Hall.
- Iskandar, Y. (2019). *Hierarki Kebutuhan Maslow*. Diakses pada tanggal 01/04/2022 di laman <https://brandadventureindonesia.com/pengertian-karyawan-adalah-salah-satu-tahap-dalam-branding-hierarki-kebutuhan-maslow/>.
- Kholidah, E.N. & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67 – 75.
- Lidiana, E.H., Gati, N.W., & Husanin, F. (2021). Manajemen Stres dengan Latihan Berpikir Positif di Masa Pandemi Covid-19. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 77-81.
- Maslow, A. (2006). *On Dominace, Self Esteen and Self Actualization*. Ann Kaplan: Maurice Basset.
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial Dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4 (1), 57-76.
- Peale, N.V. (2008). *Berpikir Positif untuk Remaja*. Yogyakarta: Media Baca.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Santrock, J. W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sentanu, E. (2012). *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. Jakarta: Gramedia.
- Stallard, P. (2005). *A Clinician's Guide to Think Good-Feel Good: Using CBT With Children and Young People*. West sussex: John Wiley & Sons.
- Winkel, W.S. (1989). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.

## Profil Penulis



### **H.B.A Jayawardana**

Penulis merupakan seorang dosen di Prodi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Argopuro Jember (UNIPAR). Latar belakang pendidikan penulis adalah lulusan Sarjana Pendidikan Biologi (S1) dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2012) dan Magister Pendidikan Sains Konsentrasi Pendidikan Biologi (S2) dari Universitas Negeri Yogyakarta (2014). Setelah lulus kuliah, selanjutnya penulis mengabdikan diri ke dunia Pendidikan dengan menjadi dosen di UNIPAR sejak tahun 2015 hingga saat ini.

Penulis selain aktif melaksanakan Tri Dharma sebagai dosen juga aktif mengikuti kegiatan lain di luar kampus yang terkait dengan dunia pendidikan. Penulis saat ini juga aktif sebagai Asesor Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah (BAN-S/M) Provinsi Jawa Timur sejak tahun 2021. Selain menjadi Asesor BAN SM, penulis juga menjadi Fasilitator Sekolah Penggerak (FSP) mulai tahun 2022. Terkait dalam bidang penulisan, penulis juga aktif melakukan publikasi karya ilmiah di berbagai jurnal ilmiah nasional. Saat ini penulis juga sedang mengemban tugas untuk mengelola jurnal ilmiah nasional yaitu JECIE (*Journal of Early Childhood and Inclusive Education*) yang diterbitkan oleh Prodi PG PAUD UNIPAR Jember. Penulis berusaha terus berkomitmen untuk memajukan dunia Pendidikan di Indonesia, salah satunya adalah dengan cara menulis buku seperti yang sedang Anda baca saat ini.

Email Penulis: [hepta2011@gmail.com](mailto:hepta2011@gmail.com)



## NIAT BAIK MEMBAWA BERKAH

**Rina Sugiarti Dwi Gita, S.Pd., M.Si.**  
Universitas PGRI Argopuro Jember

### **Niat Baik sebagai Modal Utama Kebaikan**

Modal utama niat baik yaitu dapat mewujudkan kebaikan. dalam merebut kebaikan itu memiliki sejumlah tahapan yang kedepannya pasti bisa melewati. Niat baik terdapat dalam sumber yang berasal dari ilmu paling mendasar sekaligus sangat menentukan adalah niat yang baik, dengan adanya niat yang baik dan bersumber dari ilmu bisa mengubah status adanya amalan yang pada awalnya mubah dapat berpahala. Sesuatu niat yang baik telah muncul maka butuh adanya penguatan dan dikukuhkan. Jika tidak, niat yang baik itu tak ubahnya lintasan keinginan yang tiba-tiba muncul kemudian sejenak lalu lenyap. Niat yang bisa diartikan keinginan untuk melakukan sebuah perbuatan, setiap perbuatan disebut niat, dikarenakan tujuan setiap perbuatan seperti biji kurma. Terlebih dalam melakukan perbuatan terbentuk di dalam hati yang selanjutnya menunjukkan diri dalam bentuk perbuatan. Hakikatnya, suatu pemikiran dan niat yang terbetik dalam benak manusia itulah biji atau inti perbuatan yang tersembunyi. Dengan demikian, bahwa niat yang terbentuk dalam benak manusia yang merupakan tersembunyi di hati manusia. Menurut Ajzen (2005) terdapat tiga indikator utama yaitu yang dapat berpengaruh terhadap niat seseorang untuk



melaksanakan suatu perilaku, yaitu sikap terhadap suatu perilaku (*attitude toward the behavior*), norma subyektif tentang suatu adanya perilaku (*subjective norm*), dan kontrol perilaku persepsian (*perceived behavioral control*).

Suatu perbuatan manusia di dunia secara lahiriah tidak ada bedanya, tapi niat yang baiki dapat membuat nilai hakiki sebuah perbuatan akan berbeda dengan yang lainnya, dan bahkan terkadang terdapat perbuatan baik yang telah dinilai sebagai anti nilai. Manusia bisa jadi lebih tegas dan mudah dalam melangkahhkan kaki di jalan yang benar dengan bantuan niat yang yang suci. Tapi apabila suartu niat dan motivasi manusia terdapat adanya wujud yang telah tercemar, maka pasti berdampak negatif dan mencegah manusia yang bbergerak di jalan lurus dan terseret ke jalan yang sesat. Ajzen (1991) mengatakan bahwa niat diasumsikan untuk menangkap faktor-faktor motivasional yang berdampak pada perilaku, merupakan indikasi seberapa keras seseorang berusaha, hal itu bahwa manusia tersebut tidak mempunyai dukungan kuat untuk berlindung padanya, sehingga ia akan dapat bergerak dengan sangat mudah.

Kita sebagai manusia harus bisa menyadari seburuk apapun perbuatan seseorang telah dilakukan, maka pasti pernah dan berbuat baik. Keburukannya bisa katakana sebagai kesalahan, namun suatu kesalahannya harus dihargai dengan lebih baik karena telah melkaukan perbutan yang benar oleh karena itu identik dengan suatu kebenaran. Adanya kesalahan berakibat menimbulkan dosa apabila tidak mendapat ampunan dari Yang Maha Kuasa serta merugikan diri sendiri. Tetapi perbuatan baik jelas akan menjadi berkah yang ujung-ujungnya berkah. Memang suaru berkah itu indah, berkah yang dapat membahagiakan, dan berkah itu selalu mencukupkan dan menolak segala apapun yang buruk. Sehingga orang

bisa menikmati keindahan, ketentraman, kebahagiaan, kecukupan, serta menolak segala yang merupakan perbuatan buruk hanya mereka yang berbuat baik dengan tulus.

### **Kebaikan Membawa Berkah**

Manusia rata-rata pasti sangat mendambakan kehidupan yang dipenuhi dengan adanya keberkahan. Hidup yang penuh berkah akan mendatangkan suatu ketenangan, dengan suatu limpahan kebaikan. “Keberkahan mendatangkan ketenangan hidup.? Terkadang ada seseorang tidak berkah hidup meski memiliki banyak bergelimang harta dan kekayaan yang berlimpah. Ada pula orang yang mudah mencari harta, dia kaya-raya, namun hidupnya tidak berkah. Hatinya selalu diselimuti rasa gelisah, hidup yang tidaktenang dengan berbagai macam keluhan. Sementara ada orang yang hidup sederhana seadanya, namun hidupnya sangat tenang dan merasakan ketentraman serta merasa cukup dan bersyukur apa yang dimilikinya. Peterson dan Seligman (2004) mengatakan bahwa di tengah ketidakberdayaannya, manusia akan selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara ke yang lebih positif. Salah satu keutamaan (virtues) yang dimiliki individu untuk bisa memandang hidup secara lebih positif adalah melalui bersyukur.

Kita sering mendengar dari ungkapan “sedikit-sedikit, yang nantinya nanti akan jadi bukit”. Hal-hal besar tidak hanya selalu lahir dari suatu pekerjaan besar. Hal besar juga bisa lahir yang berasal dari hal-hal kecil atau yang terlihat sangat sepele, tapi lambat-laun dengan berjalannya waktu akan menjadi besar. Rata-rata manusia sering hanya melihat segala sesuatu dari “hasil”, tapi kita ada yang terlupakan bahwa yang besar pasti terlahir lahir dari “proses” penumpukan yang kecil-kecil atau dianggap sepele atau dianggap tetik bengik.

Tumpukan pasir yang dulunya hanya butir-butir kecil bisa diproses menjadi gunung pasir, atau bahkan padang yang luas. Hal itu sangat berlaku dalam kehidupan kita. Maka lebih baiknya kita memandang hal-hal kecil selalu positif, karena hal yang kecil itu bernilai, bahkan jika berakumulasi, hal-hal itu menjadi besar.

Ibaratnya segelas air putih akan bisa tampak tidak berarti jika disandingkan dengan minuman yang mewah lain, namun air putih tersebut bisa jadi sangat berarti bagi seseorang yang mengalami kehausan yang berada di tengahnya terik matahari.

Perbuatan baik yang sekecil apapun terkadang sering kita anggap sangat tidak bernilai. Hal yang dilakukan dengan membuang duri dari tengah jalan menjadi tampak sepele, namun jika tidak disingkirkan, yang pasti akan ada orang yang terluka. Jika suatu perbuatan baik tampak sepele dan mudah sering dilaksanakan, maka ia akan menjadi tumpukan kebaikan yang sangat besar. Apabila kita bertanya apa artinya umur yang berkah? Maka uang dapat bermanfaat, umur yang manfaat dan bermanfaat bagi semua sesama. Adapun Harta yang berkah yaitu harta yang diperoleh dan digunakan di jalan yang benar dan terarah. Kekuasaan yang berkah adalah kekuasaan memberi kesejahteraan pada masyarakat. Ilmu yang berkah dapat memberikan nilai yang sangat bermanfaat bagi sesama dan diamalkan yang berpotensi cerdas dan mencerahkan. Adapun Perbuatan yang berkah yaitu berbuat baik terhadap semua orang. Begitulah seterusnya hidup dalam kebahagiaan bersama taburan-taburan.

Sering sekali kita mendengar kata berkah, berkah itu sangat indah, berkah dalam kehidupan sehari-hari membahagiakan, dan berkah itu bagi setiap manusia mencukupkan dan berkah itu menolak dengan segala yang buruk. Sehingga orang bisa menikmati dengan segala keindahan, kebahagiaan maupun kecukupan,

serta menolak segala yang buruk itu hanya mereka yang telah berbuat baik dengan tulus, tidak tergiur dengan segala kemewahan karena sudah merasakan keberkahan yang sejati.

Tindakan yang mengandung nilai-nilai kebaikan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari menurut (Notoatmodjo, 2003), sebagai berikut:

1. Baik hati

Kebiasaan baik dapat ditanmankan diri yang bisa menciptakan sikap baik hati. Salah satu contoh bersikap murah hati, dengan memperlakukan orang lain dengan penuh rasa hormat, bersedia untuk minta maaf ketika kita telah melakukan kesalahan maupun memaafkan kesalahan dari orang lain. Selain itu, sikap baik hati juga dapat ditunjukkan melalui adanya perasaan simpati seseorang dan empati terhadap orang lain. Salah contohnya yaitu dalam keikutsertaan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain seperti perasaan (senang, susah, sedih dsb) orang lain: rakyat yang mengalami kesusahan yang diakibatkan bencana alam itu mendapat simpati dari berbagai kalangan. Secara umum, simpati bisa diartikan sebagai suatu wujud perilaku dimana seorang individu memiliki rasa yang peduli dan prihatin dengan kondisi atau kesulitan yang dialami oleh seseorang, adapun terdapat contoh baik hati yaitu dengan bersimpati kepada orang lain (Lake, 2004) adalah:

- a. Memberikan bentuk ucapan rasa sedih atau bela sungkawa kepada sahabat, saudara, atau tetangga yang sedang mengalami musibah. Misalkan saja seseorang tersebut terkena sakit, pencurian, perampokan, atau mungkin salah satu dari keluarganya meninggal dunia, maka kita

dapat memberikan ungkapan rasa sedih untuk mengekspresikan perasaan sedih kita juga

- b. Memberikan sebuah bantuan terhadap para korban bencana alam juga merupakan contoh simpati. Apabila terjadi bencana alam di suatu daerah tertentu yang mengalami musibah, hal yang dapat dilakukan kita dapat menunjukkan rasa simpati kita itu yaitu dengan memberikan beberapa bantuan kepada mereka. Bentuk bantuan yang sudah kita berikan tersebut pastinya akan sangat memberikan manfaat untuk mereka yang sedang membutuhkan, bencana yang terjadi biasanya dapat menyebabkan seseorang kehilangan harta benda yang disayangi, bahkan nyawa juga. Untuk mengurangi beban mereka kita dapat ikut andil berupa pemberian bantuan dan support kepada mereka.
- c. Dalam kehidupan sehari-hari lainnya, yaitu membantu yang membutuhkan dalam memecahkan masalah. Misalkan saudara, teman, tetangga, atau orang yang di kenal sedang memiliki masalah tertentu, kita dapat menunjukkan rasa simpati kita dengan membantunya berpikir untuk memecahkan masalah yang sedang sedang hadapai.

Rasa simpati bukan hanya dengan sesama manusia ataupun rekan saja, namun juga dengan makhluk hidup lainnya seperti hewan, tumbuhan atau dengan alam yang dapat menciptakan keindahan dan kedamaian. Dengan mencintai lingkungan dan alam seyogyanya kita dapat menikmati keberkahan yang kita dapat dan dan memunculkan rasa simpati kita.

## 2. Sopan santun

Sopan santun adalah bentuk aturan hidup suatu tindakan sosial yang bernilai kebaikan yang bermanfaat bagi kehidupan bermasyarakat dan hasil dari suatu pergaulan sekelompok yang berisikan perintah (Said, 2009). Karena kita hidup yang berada pada tengah-tengah masyarakat, sehingga harus dapat memperlihatkan dan menunjukkan sopan santun ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, temanlingkungan maupun keluarga, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adapun Contoh sopan santun manusia yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tersebut dapat mencakup berbagai aspek termasuk bagaimana cara berpakaian dengan baik, indah dipandang dan cara tutur berbicara kita terhadap orang lain. Membiasakan diri dengan mengindahkan tata krama yang baik adalah salah satu cara lahiriah untuk dapat membantu agar tgercapai tindakan moral yang baik. Tetapi tidaklah berarti bahwa orang yang selalu sopan dan mengindahkan tata krama. Belum lah tentu orang yang memiliki kelakuan baik atau mental yang sangat baik pula, selalu melakukan tindakan tata krama dalam kehidupannya sehari-hari yang baik. Pengertian dari tata krama yaitu dimaksud adalah aturan sopan santun yang dapat diterima dan dapat dijadikan kebiasaan cara hidup dalam masyarakat yang berada di Indonesia. Sejatinya dalam era pembangunan dewasa ini, kita banyak bergaul dengan bangsa lain.

Adat istiadat bagi kita sebagai masyarakat Indonesia selalu kita jaga dengan adanya adat istiadat dan tradisi kita yang bagus. Sesuatu yang baik selalu kita pertahankan, dan yang kurang baik atau yang kurang sesuai dengan perkembangan jaman sebaiknya kita benahi. Sopan santun atau tata krama berlaku bagi

semua orang, yaitu dikalangan pria dan wanita, tua maupun muda, bahkan juga pada kalangan anak-anak. Oleh karena itu, sopan santun adalah berpotensi mendatangkan suatu keberkahan yang dibiasakan sejak dini yaitu sejak masih anak-anak.

### 3. Saling menghormati

Sikap untuk saling mengormati kepada sesama juga tak kalah penting dalam kehidupan bermasyarakat, oleh karena itu apabila jika kita menginginkan dihormati oleh orang lain, maka kita sebagai manusia juga harus menghormati sesama. Sejak dini Sikap saling menghormati dapat diajarkan kepada anak-anak misalnya mereka selalu dibiasakan untuk mencium tangan dengan baik dan benar serta selalu berpamitan kepada kedua orang tua pada saat ketika akan pergi ke luar rumah, ke sekolah maupun keluar bermain. Kehormatan dan kebahagiaan hidup sebuah keluarga akan terwujud jika semua anggota keluarga saling menghormati dan menyayangi. Anak menghormati orang tua dan sebaliknya orang tua menyayangi anaknya.

Pembiasaan dan penanaman akhlak mulia sejak dari dalam keluarga akan membentuk karakter positif seorang anak.

Dalam menyayangi dan menghormati kedua orang tua merupakan suatu sikap kewajiban seorang anak. Sikap menghormati dan menyayangi kedua orang tua adalah bentuk balas budi anak terhadap orang tua, karena pengorbanan sampai mulai dikandung sampai lahir selalu mendapat perhatian penuh. Namun balas budi kita tak akan bisa sepadan dengan apa yang orang tua berikan dari pengorbanannya. Berbakti kepada orang tua pasti akan mendapatkan banyak sekali keberkahan dan keutamaan bagi seorang anak. Keberkahan ini dapat didapatkan baik ketika masih

hidup di dunia maupun kelak berada di akhirat. Adapun bentuk berbakti kepada kedua orang tua sangat beragam, diantaranya dengan menaati perintah mereka. Sikap terbaik seorang anak ketika dimintai tolong orang tuanya adalah segera melaksanakan dengan senang hati dan tak mengharap imbalan.

#### 4. Kasih sayang

Perasaan kasih sayang yang kita punya bukan hanya bisa dirasakan, tapi juga bisa ditunjukkan atau diperlihatkan melalui suatu tindakan. Dengan adanya perilaku kasih sayang, kehidupan seseorang akan terasa nyaman sehingga hubungan dengan orang lain pun akan menjadi lebih sangat harmonis.

Bahkan ketika kasih sayang yang ditunjukkan kepada sesama manusia, misalnya merawat hewan dan tanaman pun juga termasuk contoh kasih sayang kita terhadap mereka akan memberikan keberkahan hidup. Memberikan kasih sayang kepada diri sendiri, maka hal itu bukan berarti egois, karena itu sebagai wujud menghargai diri sendiri, meski hati juga sedang mencintai orang lain. Adapun beberapa wujud kasih sayang yang perlu diberikan kepada diri sendiri yaitu yang bisa dilakukan untuk bersikap kasih sayang yaitu jujur pada diri yang apabila saat merasa kurang nyaman dengan kondisi sendiri, maka lakukanlah berbagai cara, agar bisa menciptakan perubahan yang lebih positif dan bisa membuat suasana menjadi lebih nyaman lagi.

#### 5. Adil

Bentuk sikap adil dapat diterapkan dan dibiasakan dari sejak kecil dengan cara memberikan bimbingan kepada anak-anak indahnya berbagi dengan orang lain dan bersedekah. Contohnya ketika anak-anak yang mempunyai makanan atau mainan, sebagai



orang tua dapat memberikan latihan kepada mereka untuk membagikan makanan atau meminjamkan mainan yang dimiliki kepada teman mereka.

Selain itu, sikap adil juga dapat ditunjukkan dengan cara tidak memaksakan kepada orang lain. Misalnya ketika kalah dalam perlombaan maka kita harus bisa menerima kekalahan tersebut dengan lapang dada karena menang dan kalah adalah wajar dalam suatu perlombaan.

## 6. Kejujuran

Kejujuran adalah suatu sikap tindakan yang dapat menunjukkan sikap sesuai dengan berbagai fakta sosial yang ada. Atau contoh secara sederhana dapat dikatakan bahwa jujur berarti tidak bohong. Suatu nilai kejujuran juga harus ditanamkan kepada seseorang sejak dini agar kelak ketika sudah hidup di tengah-tengah masyarakat luas mereka dapat menjadi orang-orang yang jujur kepada diri sendiri maupun orang lain terlepas apapun profesi atau pekerjaan yang mereka tekuni.

Manfaat yang dapat kita rasakan dengan bersikap baik, antara lain:

### 1. Kebaikan melepaskan hormon perasaan baik

ketika kita bersikap baik kepada siapa pun disekililing kita, kita juga akan merasa lebih baik di dalam diri sendiri. Dorongan yang bertanggung jawab atas kepuasan dan kebahagiaan diri kita terdapat peran hormone yang berperan yaitu hormon seperti serotonin, kapan pun dimanapun kita ingin merasa sesuatu yang nyaman dengan diri sendiri, janganlah ragu untuk menjadi sukarelawan dan membantu seseorang yang sangat membutuhkan.

### 2. Kebaikan itu baik untuk hati dan pikiran

Jika kita menunjukkan tindakan kebaikan kepada seseorang, kita dapat melepaskan hormon yang disebut Oksitosin yang dapat membantu dalam memperlancar pembuluh darah dan selanjutnya akan mengurangi masalah seperti tekanan darah dan pembuluh jantung tegang. Selain dari itu, terdapat keuntungan lain dari kebaikan termasuk kemudahan hilangnya rasa sakit dan kecemasan. Setiap orang yang melakukan kebaikan akan mengalami getaran positif seperti kegembiraan hati, suasana hati yang bahagia, dan kewaspadaan diri ketika melangkah untuk membantu berbuat baik. Jika kita cemas dan gugup, maka mencari cara untuk membantu orang lain.

### 3. Kebaikan membalikkan stress dan depresi

Tindakan yang memunculkan perilaku baik telah terbukti bahwa suatu kebaikan terhadap seseorang, dapat dengan memecahkan masalah yang berhubungan dengan stres yang sering sekali pernah kita alami. Adapun contoh perasaan depresi, kesepian, kecemasan dan berbagai akibat gangguan lainnya lebih dominan menjadi tenang dengan tindakan baik yang sering kita lakukan.

Berbicara tentang pentingnya suatu kebaikan? Nah, kita harus tahu bahwa suatu kebaikan itu dapat menular. Dengan bersikap ramah terhadap orang lain dan menghangatkan hati, kita tidak hanya membantu orang lain tetapi juga dapat mengharap hal yang sama sebagai balasannya. Selain itu, banyak hati di sekitar kita pasti tergerak untuk melakukan suatu kebaikan pula. Dalam berbuat kebaikan, manusia dapat memulai dengan suatu keberanian dan berbuat kebaikan. Ada banyak cara untuk memulai tindakan baik. Tindakan tersebut dapat dimulai dengan memberikan bantuan kepada orang-orang terdekat

kita yang pastinya membutuhkan pertolongan. Kita harus memiliki keberanian, yaitu berani dan ada kesinginan untuk memberikan kelebihan kita demi mereka. Terkadang kita tidak sadar bahwa dengan adanya dukungan yang kita beri akan sangat berdampak bagi mereka. Kita akan merasa bahagia saat melakukan suatu kebaikan.

Berbuat baik pada diri sendiri merupakan suatu kewajiban kita sebagai umat manusia di bumi ini. Kita juga perlu menjaga diri sendiri dari berbagai bahaya dan hal-hal yang dapat menimbulkan dampak negatif terutama dalam kehidupan kita. Contohnya dengan mengkonsumsi nutrisi cukup yang menyehatkan tubuh, tidur dan istirahat cukup, melakukan hal-hal positif, serta berinteraksi dengan cara yang baik dengan sesama. Tugas kita sebagai manusia yaitu punya sistem kepercayaan (believer) untuk mengamalkan dengan mengimplementasikan sifat-sifat ketuhanan (. Sifat-sifat ketuhanan adalah memelihara apa yang ada pada di diri, disekitar lingkungan dan semesta dengan cara berperilaku baik. Kita bisa orang yang berguna bagi orang lain dan tidak dengan memberikan dampak negatif bagi orang lain. Mempunyai indera yang digunakan sebaik mungkin dengna tidak tidak menyakiti orang lain, alam dan makhluk hidup lainnya. Soal tujuannya mulia atau hanya sekadar pamer, yang penting berbuat baik dulu. Pastinya akan lebih baik dan ideal apabila seseorang melakukan kebaikan dengan niat yang tulus dan ikhlas, ingin membuat perubahan yang baik bagi orang lain, lingkungan sekitar bahkan maupun dirinya sendiri.

Apapun bentuk kebaikan yang kita lakukan adalah sebuah investasi hidup. Jikalau niatnya adalah tulus, maka ada tambahan pahala dan pastinya berkah. Sedangkan yang pada dasarnya niatnya hanya ingin

mendapat sebuah pujian sosial atau agar tidak dibuli tentu akan berbeda (Ghufron, 2011). Ketika dengan tulus melakukan kebaikan, maka kita bisa mengalami kepuasan batin dan pastinya merasakan kebahagiaan. Perasaan yang bahagia nantinya mengalirkan hormone yaitu yang disebut dengan hormon serotonin dan dopamine yang terdapat dalam diri kita. Pada akhirnya akan munculkan penghargaan diri dan motivasi yang diri yang terus tumbuh. Maka, kebaikan yang tulus bisa membuat kita terhindar dari pikiran-pikiran negatif yang bisa berdampak merugikan diri sendiri karena bisa menciptakan dan membuat kita terjebak dalam pikiran dan perilaku yang negatif.

Adapun bentuk-bentuk kebaikan bermacam-macam. Kebaikan identik dengan yang dikaitkan dengan perilaku memberi, beramal dan menolong sesama. Saya sangat setuju jika ada yang mengatakan bahwa “Orang baik adalah orang yang suka memberi”. Akan tetapi memberi tidak hanya sekadar soal tentang materi. Menurut saya, memberi sebuah perhatian jauh lebih berat daripada memberi sebuah materi. Begitu pula dengan kata memberi waktu. Waktu pada dasarnya adalah sesuatu yang tidak bisa dibeli dan diulang kembali. Kalau sudah hilang dan kalau sudah lewat, waktu tidak akan bisa kembali. Sehingga waktu adalah nilai yang amat berharga untuk diberikan pada orang lain. Memberi senyum juga bernilai tinggi. Suatu senyum yang kita tebarkan sama halnya seperti kita bersedekah. Kita memberi kebahagiaan kepada orang lain, memberikan kenikmatan kesenangan terhadap orang lain, memancarkan energi positif dan kehangatan kepada orang lain, semua itu sangat berharga.

Hidup yang penuh berkah adalah hidup yang penuh bermanfaat. Sisa umur yang Tuhan berikan baiknya

digunakan dengan adanya kegiatan yang bernilai positif dan jauh dari sia-sia. Adapun dikatakan harta yang berkah yaitu harta yang halal dan berarti. Halal berasal dari hasil yang didapat bukan hasil dari kejahatan ataupun dari pencurian maupun korupsi. Upaya dalam menggunakan harta yang benar adalah digunakan yang bermanfaat untuk kepentingan untuk diri sendiri, keluarga dan juga orang lain yang sangat membutuhkan.

Keluarga yang berkah artinya saleh dan salehah. Suami, istri dan anak-anak menjadi jalan kebahagiaan karena tercipta rumah tangga yang sakinah, mawaddah dan rahmah. Tercipta surga di rumah, baiti jannati, sampai akhirnya surga di akhirat.

Ilmu yang berkah cirinya bermanfaat dan apa yang dipelajari tidak hanya menjadi pengetahuan tapi juga menjadi jalan hidayah keimanan dan amal saleh. Ilmunya dapat memudahkan kehidupan manusia dan menciptakan nilai tambah dalam masyarakat Bagir (2005). Jabatan yang berkah yaitu memberi manfaat dan kemaslahatan untuk masyarakat. Kekuasaan yang dimiliki menjadi jalan untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat. Keputusannya demi kepentingan rakyat banyak. Bukan untuk kepentingan pribadi dan golongan. Hati yang berkah yaitu senantiasa bahagia dan gembira dalam kondisi apapun. Ada iman di dalam hatinya sehingga bersyukur atas segala nikmat dan bersabar atas segala musibah. Itulah kunci hati yang berkah. Kita juga ingin negeri yang berkah yaitu aman, tenteram, sejahtera lahir dan batin. Masyarakat yang saling berkasih sayang jauh dari permusuhan dan pertengkaran. Saling bahu membahu dan tolong menolong dalam kebaikan dan takwa.

## **Daftar Pustaka**

- Ajzen, I (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*. 2nd Edition. Open University Press, New York. N.Y
- Ajzen, I (1991). *The Theory of Planned Behavior*” *Organizational Behavior and Human Decission Processes*. Vol.50 No.2, PP179-211
- Bagir, Zaenal Abidin (ED).(2005) *Integrasi Ilmu dan Agama*. Bandung : Nizan Pustaka.
- Ghufron, M & Rini Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Uzz Media.
- Lake, David. 2004. *Stress: How to Cope with Pressure*. Singapore: The Singapore Women’s Weekly Health Series
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- Said, Norman, (2009). ‘Memperkukuh Relasi Sosial Menuju Indonesia Baru’, dalam *Titik-Temu*, Vol. 2, No. 1, Juli-Desember 2009

## **Profil Penulis**



### **Rina Sugiarti Dwi Gita**

Penulis lahir di Jember, 16 Oktober 1985. Penulis menyelesaikan pendidikan tingkat Sarjana Pendidikan Biologi (S1) dari IKIP PGRI Jember pada tahun 2008. Kemudian penulis melanjutkan studinya ke Program Magister (S2) di Universitas Negeri Jember Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam pada bidang Biologi. Penulis sekarang menjadi dosen di UNIPAR sejak tahun 2015 hingga saat ini. Penulis mendapat kesempatan untuk melanjutkan pendidikan di program studi Program Studi Pendidikan IPA FKIP Universitas Jember dan mendapatkan gelar Kandidat Doktor. Penulis aktif menuliskan artikel dan mengikuti berbagai seminar, mengikuti konferen Internasional di berbagai kota. Artikel pertama telah publikasi di Kampus Universitas Jember yang bekerja sama dengan Perguruan Tinggi di negara Thailand. Penulis juga aktif mengikuti program MBKM salah satunya yaitu Kampus Mengajar dalam program Kampus Mengajar 3. Banyak mendapatkan pengalaman sebagai dosen pembimbing kampus mengajar. Dari kegiatan yang dilalui semua berjalan begitu variative sehingga sebuah hidup menjadi penuh tantangan, hasil yang membanggakan.

Email: [gitarina16@gmail.com](mailto:gitarina16@gmail.com)

## KESEDERHANAAN HIDUP

**Dr. dr. Ketut Suarayasa, M.Kes., MARS**  
Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako

### **Berawal dari Pikiran**

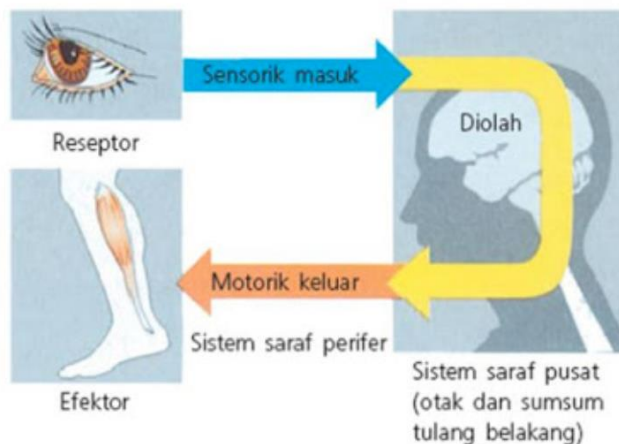
Ada dua paradigma pemikiran umum yang kita kenal di dunia, paradigma barat dan paradigma timur. Sahabat kita di barat cenderung untuk mengagungkan pikiran, sedangkan sahabat kita di Timur (termasuk saya) mengagungkan perasaan. Kita (di timur) cenderung menerima saja keadaan. Pemikiran ditenggelamkan kedalam danau perasaan. Sejumlah studi telah dilakukan untuk menyelidiki bagaimana lingkungan internal (keluarga) dan eksternal (sosial) kita membentuk pikiran kita. Cara berpikir kita dibentuk oleh informasi yang selama ini diterima dari lingkungan tersebut (Henry, 2013). Rene Descartes, filsuf Prancis di abad ke-17 mengatakan “*cugito in cognito*”, *saya berpikir maka saya ada*.

*Sigmund Freud*, “bapak psikoanalisis” mengibaratkan kesadaran pikiran kita sebagai fenomena gunung es, dimana bagian kecil gunung es yang terlihat di atas permukaan laut menggambarkan alam sadar (*conscious mind*), sementara bagian terbesar gunung es yang tenggelam adalah alam bawah sadar (*unconscious mind*)(Ramasubramani et al., 2020). Alam sadar adalah pikiran yang secara sadar kita gunakan untuk aktivitas sehari-hari, seperti saat bekerja, makan, rekreasi, memikirkan masa depan dan aktivitas lainnya. Kondisi



saat kita menggunakan pikiran sadar adalah kondisi di mana kita dapat berpikir banyak dan melakukan banyak hal dalam satu waktu. Walaupun kondisi sadar ini belum tentu sepenuhnya ditentukan oleh Conscious Mind, karena bisa saja terjadi Sub/Unconscious Mind ikut mempengaruhi (Thompson & Madigan, 2013).

Beberapa studi menunjukkan bahwa pikiran sadar setidaknya memiliki 4 (empat) fungsi spesifik, yaitu : 1) mengidentifikasi informasi yang masuk melalui panca-indra (pendengaran, penglihatan, sentuhan atau perasaan, penciuman, dan pengecap; 2) membandingkan informasi yang masuk dengan data yang sudah tersimpan di pikiran bawah sadar (pengalaman hidup, nilai-nilai sejak kecil, pengetahuan selama mengenyam pendidikan, dll); 3) menganalisis informasi; dan 4) memutuskan apakah informasi tersebut dapat diterima atau tidak (Husen, 2018).



Gambar 1. Masuknya informasi melalui panca-indra (reseptor), di proses oleh otak (membandingkan dengan informasi yang sudah tersimpan, menganalisa sampai mengambil keputusan), setelah itu timbul reaksi dalam bentuk tindakan (efektor).

Sedangkan alam bawah sadar menurut Freud adalah tempat kita menyimpan perasaan, pikiran, dorongan keinginan, dan kenangan yang tidak pernah kita sadari. Bentuk emosi yang tersimpan bisa beragam, mulai dari perasaan sakit, cemas, hingga trauma masa lalu. Sadar atau tidak, pikiran alam bawah sadar ini sebenarnya terus mempengaruhi perilaku dan pengalaman kita sebagai manusia. Alam bawah sadar banyak berperan dalam membentuk motivasi dan ketertarikan pribadi dari seorang manusia. Alam ini juga bertanggung jawab membentuk memori, intuisi, fantasi, dan mimpi, serta bagaimana informasi diproses dari semua bentuk tersebut (Ahmad, 2017)(Legg & Hutter, 2007).

Pada gambar 1 diatas terlihat panca-indra menangkap objek external dan meneruskannya ke otak, mengolahnya, dan memberikan perintah kepada bagian tubuh untuk memberikan reaksi secara “sadar”. *Unconscious Mind* adalah gudang memori semua memori yang ada atau yang sudah dilewati, walaupun memori tersebut mungkin sudah terkubur dan terlupakan, memori-memori inilah yang membentuk apa yang kita pegang (percaya), habit dan *behavior* (Donald, 2019)(Thomas & Swamy, 2014).

Semua hal berawal dari apa yang kita pikirkan tentang diri dan lingkungan. Bila ada pertanyaan, apa sih sebenarnya yang memicu orang menjadi stress ? Jawabannya bisa karena memikirkan hari esok yang penuh beban, memikirkan diri sendiri yang belum siap, atau memikirkan kesalahan-kesalahan dihari kemarin yang dilakukan alias belenggu masa lalu. Jawaban sederhananya, karena belenggu masa lalu, hari ini dan hari esok. Siapa yang membelenggu pikiran ? Jawabannya, kita sendirilah yang membelenggunya dengan bermacam-macam aturan, target dan harapan. Tidak ada yang salah dengan hal tersebut, apabila belenggu yang kita buat tersebut bisa dikendalikan. Emosi

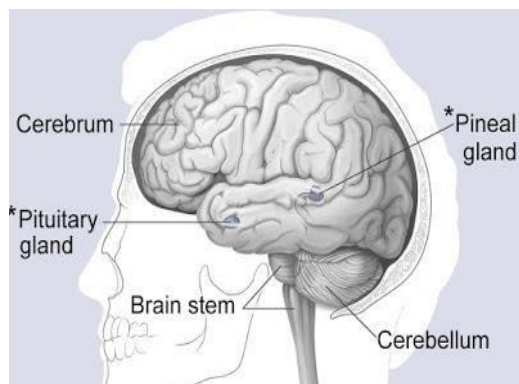
dan reaksi bisa kita kontrol. Karena kitalah satu-satunya orang yang memutuskan untuk berperilaku apa ketika menghadapi sesuatu.

### **Otak, Pikiran dan Pemikiran**

Pembahasan mengenai pikiran dan pembelajaran tentu tidak dapat dipisahkan dengan pembahasan mengenai otak sebagai pusat berbagai aktifitas mental mulai dari pengambilan, pemrosesan hingga penyimpanan informasi. Otak (*brain*) dapat dianalogikan sebagai komputer (perangkat kerasnya), di mana pikiran (*mind*) merupakan sistem operasi (seperti windows, Unix, Linux dan lainnya) dan pemikiran (*thought*) merupakan aplikasi yang dapat bekerja pada sistem operasi tersebut, seperti Microsoft Word dan lainnya. Ketiganya perlu saling bersinergi untuk menghasilkan daya guna yang optimal. Pemikiran tidak akan ada tanpa pikiran seperti halnya otak tidak akan berguna tanpa ada pikiran (Henry, 2013).

Otak merupakan bagian dari Sistem Saraf Pusat (*Central Nervous System*). Sistem ini sangat erat kaitannya dengan pembelajaran. Bahkan lebih dari pada itu, Sistem Saraf Pusat (SSP) berkenaan dengan pengaturan terkait bagaimana satu makhluk merespon stimulus dari lingkungan sekitar. Otak merupakan pusat kendali tubuh yang terletak di dalam batok kepala dengan struktur dan fungsinya masing-masing. Berat otak manusia kurang lebih 1.300-1400 gram (2% dari berat badan). Otak manusia memiliki tiga bagian utama, yaitu otak besar (cerebrum), batang otak (brainstem), dan otak kecil (cerebellum) (Cheng et al., 2014).

Otak manusia bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan pemikiran manusia. Oleh karena itu terdapat kaitan erat antara otak, pikiran dan pemikiran. Otak juga bertanggung jawab atas fungsi seperti pengenalan emosi, ingatan, pembelajaran motorik dan pembelajaran lainnya.



Gambar 2. Struktur anatomi Otak Manusia yang terdiri dari otak besar (cerebrum), otak kecil (cerebellum) dan batang otak (brainstem)

Pikiran adalah hasil dari penalaran otak. Dimana setiap informasi yang masuk ke otak akan di olah hingga menghasilkan pengetahuan. Pisau analisa yang dipakai otak sebagai landasan dalam mengeluarkan ide atau pikiran adalah pemikiran. Pemikiran, pola pikir atau mind set adalah buah dari pikiran. Mind set mempengaruhi pandangan dan cara seseorang dalam mengambil sebuah keputusan.

### ***Global Learning***

Pada dasarnya semua orang dilahirkan dengan rasa ingin tahu dan semua orang dibekali Tuhan seperangkat alat yang diperlukan untuk memuaskannya. Sebagai contoh, bisa dilihat pada kehidupan seorang bayi. Ketika bayi diberi mainan, ia menelitinya dengan seksama, kemudian memasukkannya ke dalam mulut untuk mengetahui rasanya. Kadang menggoyangkan mainannya,

mengangkat dan memutarkannya perlahan-lahan, sehingga ia bisa melihat bagaimana setiap sisinya terkena cahaya. Ia menempelkannya di telinga, menjatuhkannya ke lantai dan mengambilnya kembali, membongkar bagian-bagiannya dan menyelidikinya satu demi satu. Ia memiliki rasa ingin tahu yang cukup besar, sesuai dengan "insting" nya sebagai bayi. Ini merupakan proses belajar yang menyeluruh (*global learning*) dan komprehensif karena melibatkan semua panca-indra (Scheunpflug, 2020).

Semua makhluk yang ada di muka bumi termasuk di dalamnya tumbuhan dan hewan, belajar dengan caranya masing-masing, menyikapi stimulus dari sekitar. *Ivan Pavlov* menerangkan sangat baik mengenai hal ini ketika melakukan eksperimen dengan anjingnya. Ketika *Pavlov* memberikan seekor anjing makanan disertai dengan stimulus bebunyian, setelah beberapa saat setiap kali anjing tersebut mendengar bunyi, ia meresponnya sebagai "tanda" saatnya untuk makan (yang ditandai dengan berliur). Serupa dengan eksperimen *Pavlov*, jika kita melilitkan kawat pada satu bagian dari tanaman (umumnya pada pembuatan tanaman bonsai), segera setelahnya tanaman tersebut belajar untuk tumbuh mengikuti bentukan dari kawat yang anda berikan. Hal tersebut membuktikan bahwa hewan dan tumbuhan juga melakukan proses pembelajaran (Husen, 2018).

Dalam konteks *Global Learning*, pembelajaran mendapatkan arti yang jauh lebih luas. Di setiap saat dan di setiap tempat semua makhluk (tidak hanya manusia) di muka bumi belajar, karena belajar merupakan suatu proses alamiah. Seorang bayi akan belajar dari orang tua dan lingkungannya untuk berjalan, berkomunikasi, melakukan koordinasi sensorik dan motorik, maupun sosialisasi. Seorang anak mulai belajar melakukan banyak hal sendiri, seperti makan, buang air kecil di toilet,

bermain bersama teman serta mulai belajar mengembangkan ketrampilan-ketrampilan membaca, menulis dan berhitung. Seorang anak remaja akan mulai belajar mandiri dan mencari jati dirinya sendiri. Faktor hormonal akan mulai memberi pengaruh baik secara fisik maupun mental. Pada fase dewasa, seseorang telah mencapai kematangan dalam berbagai aspek. Sedangkan pada fase lanjut usia (lansia), pertumbuhan dan perkembangan mulai mengalami kemunduran. Semua proses berjalan alami dan pembelajaran terjadi pada semua fase dalam bentuk yang berbeda. Salah satunya adalah belajar untuk hidup sederhana (Ajhuri, 2019).

### **Berpikir Sederhana**

Pada saat NASA mulai mengirimkan astronot ke luar angkasa, mereka menemukan bahwa pulpen mereka tidak bisa berfungsi di gravitasi nol, karena tinta pulpen tersebut tidak dapat mengalir ke mata pena. Untuk memecahkan masalah tersebut, mereka menghabiskan waktu satu dekade dan 12 juta dolar. Mereka mengembangkan sebuah pulpen yang dapat berfungsi pada keadaan-keadaan seperti gravitasi nol, terbalik, dalam air, dalam berbagai permukaan termasuk kristal dan dalam derajat temperatur mulai dari di bawah titik beku sampai lebih dari 300 derajat Celcius. Dan apakah yang dilakukan oleh orang Rusia? Mereka menggunakan “Pensil”.

Cerita diatas adalah kisah mengenai bagaimana berpikir secara sederhana. Kita kadang sulit untuk berpikir sederhana karena ada obsesi atau kompulsi yang menginginkan penyelesaian dilakukan secara rumit. Ada keyakinan di “alam bawah sadar” kita bahwa proses yang rumit tersebut hasilnya lebih sempurna. Kalau saya pulang ke kampung halaman, masih ada saja sahabat-sahabat saya atau orang tua (Gen Z) yang berpikir rumit

dalam menyelesaikan masalah pertanian, perkebunan, pengolahan tanaman, pemasaran hasil, dan lain-lain, sendiri. Padahal di era teknologi informasi seperti saat ini, semua hal sudah menjadi lebih mudah. Kita tinggal search di handphone untuk mencari berbagai informasi tentang pertanian dan perkebunan tersebut, bahkan juga yang menawarkan jasa untuk satu kegiatan tertentu. Kita juga tinggal foto hasil kebun dan share di media sosial untuk memasarkan produk hasil pertanian. Tentu tidak semua bisa selesai dengan teknologi atau media. Namun setidaknya beban pikiran menjadi berkurang, karena ada hal-hal yang bisa diambil alih teknologi. Pikiran akan membentuk sikap dan tindakan. Bila dilaksanakan secara konsisten (habit), akan membentuk karakter. Jadi, pola pikir kitalah yang mempengaruhi dan membentuk karakter kita (Donald, 2019).

Kembali kepada tulisan saya diawal, ada 3 hal yang penting untuk di renungkan. Otak, pikiran dan pemikiran atau pola pikir. Otak adalah hardware nya. Ini bagian paling penting. Makanya perlu dijaga sejak bayi berada dalam kandungan. Karena masa emas (golden period) pembentukan dan pertumbuhan otak ada pada 1.000 hari pertama kehidupan manusia. Data dan informasi yang masuk ke otak akan menjadi pengetahuan untuk disimpan dalam bentuk memori dan sumber pikiran. Isi pikiran sangat tergantung dari simpanan (memori) yang diperoleh selama perjalanan hidup. Semakin banyak hal positif yang dimasukkan, maka manusia akan memiliki pemikiran dan pola pikir yang baik dan positif. Demikian halnya dengan kesederhanaan hidup. Tidak bisa terjadi dalam waktu singkat. Perlu proses pembelajaran.

## **Kesederhanaan: Proses Pembelajaran**

Kesederhaan bagi Richard J. Foster pada dasarnya merupakan permasalahan yang kompleks. Prinsip kesederhanaan bukanlah semata-mata ekspresi lahiriah atau suatu pengunduran diri dari dunia, justru dunia dengan segala kompleksitasnya berada dalam tatanan harmonis dengan kesederhanaan di era teknologi modern ini (Tan, 1996). Kesederhanaan pada dasarnya tidak hanya memuat definisi semata, melainkan juga menyangkut tentang pola pikir serta dimensi spiritualitas dalam prakteknya. Kesederhaan dapat dicapai dengan mengolah diri batin manusia (*inward reality*) yang terwujud melalui sikap atau laku (*outward reality*). Kemendikbud sendiri membuat definisi hidup sederhana sebagai perilaku yang disesuaikan dengan kebutuhan utama, seperti makanan bergizi, tempat tinggal, pendidikan, dan kesehatan dalam keluarga.

Sebagaimana pembahasan diawal, kesederhanaan bisa diawali dari pikiran dan cara berpikir. Yang terjadi, pikiran kita seringkali dibelenggu oleh “jerat” yang kita buat sendiri. Kita yang membuat segala sesuatunya menjadi rumit. Saya punya cerita tentang hal tersebut. Seorang sahabat saya, Andre, baru setahun menikah. Awalnya mereka berbahagia. Ukuran kebahagiaanya bisa diliat dari raut wajah yang senantiasa ceria (bila ketemu) dan selalu upload foto-foto mesranya berdua (meskipun ini bukan sebuah indikator bahagia). Tapi belakangan saya tidak menemukan lagi foto-foto mereka berdua. Dan bila ketemu dengan salah satu dari pasangan tersebut, mereka seperti menghindari saya. Namun pada suatu ketika, tanpa bisa terhindarkan, saya ketemu dengan Andre di sebuah café milik sahabat saya yang baru launching. Rupanya Andre juga di undang, dan dia datang sendiri. Kami punya waktu lumayan lama untuk ngobrol berdua, sebelum tamu lain datang. Andre menceritakan



tentang “prahara” rumah tangga nya ke saya. Penyebab awalnya hanya gara-gara Andre tidak menepati komitmen mereka untuk makan siang dan makan malam bersama. Rupanya Andre sudah komitmen dengan istrinya, Ira, seorang ibu rumah tangga, untuk berusaha makan siang dan makan malam dirumah. Ini bentuk penghargaan Andre terhadap istrinya yang selalu setia menyiapkan makanan di rumah. Awalnya, ketika Andre belum begitu sibuk dikantor, komitmen tersebut dengan mudah bisa dia tepati. Tapi ketika karir Andre naik, kesibukan di kantor bertambah, seringkali Andre tidak sempat makan siang atau malam dirumah. Kejadian berulang ini membuat Ira tersinggung, meskipun Andre sudah berusaha menjelaskannya. Ada “pesan” yang sudah tersimpan didalam memory bawah sadarnya Ira bahwa kesetiaan pria ditunjukkan dengan komitmennya untuk menemani istri makan siang dan makan malam. Bila fakta yang ada berbeda dari “nilai” yang diyakini, bisa muncul persepsi negative tentang kesetiaan seorang pria. Ini yang saya katakan didepan sebagai “jerat” yang kita buat sendiri. Kitalah yang membuat aturan dan menyimpannya di dalam otak (alam bawah sadar), menjadi ingatan bahkan keyakinan. Kenapa kita tidak sederhanakan cara berpikir kita dengan melepas aturan-aturan tersebut atau membuatnya lebih fleksibel?

Saya punya sahabat lain lagi, namanya Firman. Iya selalu merasa tidak puas dengan kondisinya saat ini. Padahal dia sudah menyelesaikan gelar Magister nya di sebuah Perguruan Tinggi favorit di Indonesia. Dia juga sudah diterima bekerja sebagai dosen honorer pada sebuah Perguruan Tinggi swasta. Dengan tubuh yang atletis, gelar akademik yang dimiliki serta pekerjaan yang ditekuninya saat ini, mestinya muncul kepercayaan diri dan rasa syukur atas prestasinya tersebut. Namun Firman selalu merasa hidupnya kurang beruntung. Pertama, karena sudah tiga kali ikut tes ASN belum diterima, padahal ada

temannya yang baru satu kali tes langsung lulus. Kedua, karena dia masih tinggal dirumah kontrakan. Padahal ada teman satu kampus yang sama-sama dosen honorer sudah punya rumah sendiri. Ketiga, dia masih ke kampus naik sepeda motor. Padahal teman satu kos nya (yang hanya seorang mahasiswa) bisa bawa mobil ke kampus. Keempat, dan seterusnya. Setelah saya cross-check tentang latar belakangnya, ternyata Firman adalah anak bungsu dari 5 bersaudara. Orangtua nya dulu cukup berada dan selalu bisa memenuhi kebutuhan hidupnya Firman. Sebagai anak bungsu, apapun permintaan Firman kecil akan di turuti oleh orangtua atau kakak-kakaknya. Namun sejak ayahnya almarhum, perjalanan hidupnya mulai berubah. Ayahnya adalah tulang punggung keluarga. Namun “pendidikan” yang diterima sejak kecil telah membentuk Firman yang sekarang. Di alam bawah sadarnya telah tersimpan memory tentang keberhasilan, penghargaan, kemudahan meraih setiap keinginan, dan lain-lain. Sehingga kita kadang lupa mensyukuri setiap nikmat yang diberikan Tuhan kepada kita, karena kita memiliki perbandingan” di alam bawah sadar” yang tidak sederhana. Pendidikan dan pembelajaran yang diterima pada setiap fase kehidupan (bayi, anak, remaja dan dewasa) akan membentuk kepribadian kita.

Seringkali, dalam banyak hal, kita berpikir yang rumit dan kompleks. Kita menganggap bahwa kompleksitas dan kerumitan berpikir menjadi strata kepintaran dan kehebatan seseorang. Sehingga kita lupa mensyukuri setiap manfaat dan hasil yang di peroleh, sekecil dan sesederhana apapun. Dalam kesederhanaan, kita membebaskan pikiran kita dari beratnya beban kerumitan.

Kesederhaan hidup membutuhkan pembelajaran yang panjang. Berawal dari data dan informasi yang dimasukkan ke otak oleh lingkungan terdekat (keluarga dan lingkungan sosial). Dubley Warner dalam sebuah bukunya menulis bahwa kesederhanaan terdiri dari melakukan perjalanan seumur hidup hanya dengan barang bawaan yang diperlukan. Dan barang bawaan itu sudah diberikan lengkap oleh Tuhan. Demikian sederhananya hidup ini. Kitalah (manusia) yang membuatnya rumit.

### **Berakhir dengan Kedamaian**

Kesederhanaan mengajarkan semua orang untuk lebih menghargai apapun yang ada di bumi ini. Setiap agama mengajarkan kepada umatnya untuk selalu bersyukur. Karena dalam hati yang dipenuhi dengan rasa syukur, semua yang dimakan terasa enak dan nikmat..... semua yang dilihat adalah keindahan.....semua yang didengar ibarat lagu merdu. Kesederhanaan memberikan hati kita kenyamanan yang abadi, karena dalam kesederhanaan kita bisa melihat sebuah kesempurnaan atas segala sesuatu. Lao Tzu menulis, saya mempunyai tiga hal untuk diajarkan, kesederhanaan, kesabaran dan kasih sayang (Pheng, 1995).

Kesederhanaan merupakan cara berpikir, bersikap, bertutur dan bertindak secara sederhana (bersahaja, tidak berlebih-lebihan), sehingga dapat menumbuhkan jiwa yang mampu memudahkan mengambil keputusan dengan paradigma dari realitas yang ada. Kesederhanaan terjadi bukan karena kondisi kemelaratan atau kemiskinan, tapi karena kondisi yang “dengan sengaja dan penuh kesadaran” (ditengah kecukupan atau kelebihan) melakukan pola hidup sederhana. Kesederhanaan hidup mengandung makna kesiapan fisik, mental, sosial dan spiritual untuk hidup sederhana sesuai

kebutuhan, bukan keinginan. Langkah awal untuk mewujudkan kesederhanaan hidup adalah kesederhanaan dalam cara berpikir, salah satunya dengan mensyukuri setiap detik yang sedang kita lalui. Setiap detik waktu adalah hal yang sederhana namun sangat berharga. Segala hal yang ada didunia ini dimulai dari pikiran dan hati. Bila kita pikirkan segalanya sederhana dan hati dengan ikhlas menerimanya, maka itulah yang terjadi. Seluruh hormon, sel, jaringan, organ dan sistem organ akan mendukung apa yang kita pikirkan dan kita niatkan. Itulah kekuatan pikiran.

Kesederhanaan adalah realitas batin yang mewujudkan dalam gaya hidup lahiriah se hari-hari. Jika demikian, dapat dipahami bahwa praktik kesederhanaan bukan sekedar tindakan menolak kekayaan saja lalu menjadi miskin, atau sekedar tindakan menghemat keuangan secara radikal. Namun praktik ini berasal dari keadaan batin yang tulus dan kemudian mewujudkan pada praktik atau gaya hidup keseharian. Dalam kesederhanaan hidup ada rasa syukur, dan dalam rasa syukur akan ada kedamaian. Damai di hati, damai di dunia, damai selalu...

## Daftar Pustaka

- Ahmad, M. (2017). AGAMA DAN PSIKOANALISA SIGMUND FREUD. *RELIGIA*, 14(2).  
<https://doi.org/10.28918/religia.v14i2.92>
- Ajhuri, K. F. (2019). PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Penebar Media Pustaka Alamat*.
- Cheng, V. C., Leung, C. H. C., Liu, J., & Milani, A. (2014). *Anatomi, Cara Kerja Dan Fungsi Otak Pada Manusia | TerapiGelombangOtak.Com*. IEEE Transactions on Knowledge and Data Engineering.
- Donald, D. (2019). Atomic Habits by James Clear. *Residential Systems*, 20(12).
- Henry, C. (2013). New Paradigm of Systems Thinking. *International Journal*, 2(5).
- Husen, M. (2018). Proses Pembentukan Perilaku Manusia. *Jurnal Perilaku Kesehatan*, 16(1).
- Legg, S., & Hutter, M. (2007). Universal intelligence: A definition of machine intelligence. *Minds and Machines*, 17(4). <https://doi.org/10.1007/s11023-007-9079-x>
- Pheng, L. S. (1995). Lao Tzu 's Tao Te Ching and its relevance to project leadership in construction. *International Journal of Project Management*, 13(5).
- Ramasubramani, V., Dice, B. D., Harper, E. S., Spellings, M. P., Anderson, J. A., & Glotzer, S. C. (2020). freud: A software suite for high throughput analysis of particle simulation data. *Computer Physics Communications*, 254.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpc.2020.107275>
- Scheunpflug, A. (2020). Global learning: Educational research in an emerging field. *European Educational Research Journal*, 20(1).  
<https://doi.org/10.1177/1474904120951743>

- Tan, S.-Y. (1996). Practicing the presence of God: The work of Richard J. Foster and its applications to psychotherapeutic practice. *Journal of Psychology and Christianity*, 15(1).
- Thomas, B. M., & Swamy, S. (2014). Brain Based Teaching Approach – A New Paradigm of Teaching. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 3(2).
- Thompson, R. F., & Madigan, S. A. (2013). Memory: The Key to Consciousness. In *Memory: The Key to Consciousness*. <https://doi.org/10.5860/choice.43-4969>

### **Profil Penulis**



#### **Ketut Suarayasa**

Lahir pada tanggal 26 Nopember 1971 di kabupaten Buleleng-Bali. Menyelesaikan studi SD sampai SMA di Bali, kemudian melanjutkan studi di Universitas Hasanuddin Makassar. Meraih gelar Dokter pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Magister Kesehatan (Promosi Kesehatan) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Magister Kesehatan (Administrasi Rumah Sakit) dari Universitas Indonesia Timur dan Doktor pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Mengawali karirnya di Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kota Palu, kemudian hijrah sebagai dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Palu. Ketut juga menjadi dosen luar biasa di beberapa Perguruan Tinggi Kesehatan di Kota Palu, menulis artikel di koran lokal, serta aktif di beberapa organisasi seperti Ketua Perhimpunan Dokter Umum Indonesia (PDUI Sulawesi Tengah), Ketua Forum Lintas Profesi Kesehatan Sulawesi Tengah, Ketua Komunitas Peduli Kesehatan Ibu dan Anak (KP-KIA), dan Wakil Ketua Perhimpunan Rumah Sakit Seluruh Indonesia (PERSI) Sulawesi Tengah. Beberapa buku di bidang kesehatan sudah ditulisnya, diantaranya Kolaborasi Lintas Sektor untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu di Indonesia, Deteksi Dini Risiko Tinggi Kehamilan serta Strategi Konseling Berimbang Keluarga Berencana.

Email : suarayasa@yahoo.com



## MENEBAR KASIH SAYANG (KASIH SAYANG KEPADA SEMUA MAHLUK)

**Delila Fitri Harahab, S.E., M.M**  
Universitas Muara Bungo

### **Indahnya Menebar Kasih Sayang pada Semua Mahluk**

Kata kasih dan sayang mengandung pengertian yang sangat luas, tidak hanya sekedar hubungan cinta atau asmara anantara dua insan saja, namun lebih bersifat universal. Kasih sayang merupakan sebuah kenikmatan yang dapat dirasakan manusia di muka bumi ini. Kasih sayang menciptakan kepedulian terhadap sesama mahluk tuhan, baik itu terhadap sesama manusia, hewan, tumbuhan dan lingkungan alam sekitar. Kasih sayang menciptakan keharmonisan, ketenraman dan kedamaian di dunia ini. Tanpa kasih sayang mungkin manusia akan menjadi sangat Individualis, egois dan anarkis. Kebencian, dendam akan merajalela, perselisihan dan perang bias saja terjadi yang akan berujung pada kehancuran dunia.

Rahmat Allah SWT kepada makhluk sangatlah luas. Tak hanya untuk manusia, tetapi juga tumbuhan, hewan, dan isi semesta lainnya. Maka, sudah menjadi kewajiban bagi manusia untuk saling menyayangi dan mengasihi kepada semua ciptaan Allah SWT. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan Abdullah bin Umar ra, Rasulullah SAW



bersabda; “Bahwa orang-orang yang berbelas kasih akan mendapatkan belas kasih dari [Allah] Yang Maha Pengasih. Karena itu, berbelas kasihlah kepada setiap makhluk di bumi, niscaya penduduk langit akan mengasihimu.”

### **Kasih Sayang terhadap Sesama Manusia**

Manusia sejak lahir telah mendapatkan cinta dan kasih sayang dari sang pencipta dan orang tua. Cinta dan kasih sayang, merupakan hal positif yang dapat menciptakan ketentraman, kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Dalam ajaran islam, manusia dianjurkan untuk melakukan perbuatan positif yang nyata seperti saling tolong menolong, saling menghormati, menghargai dan menjaga hubungan silaturahmi antar umat beragama. Sikap positif ini mampu menciptakan kerukunan, keharmonisan dan perdamaian dunia. Bahkan Setiap 20 September Dunia memperingati hari *International day of peace*, hal ini membuktikan bahwa sesungguhnya seluruh Negara menanamkan cinta dan kasih sayang antar sesama umat manusia. Dalam ajaran agama islam bahwaberbagi kasih sayang terhadap sesama makhluk merupakan pahala seperti dalam hikayat lain Syeikh Muhammad Ushfury menceritakan, Dahulu ada seorang ahli ibadah dari kalangan bani israil melewati gundukan pasir, saat itu bani israil sedang dilanda kelaparan, lantas dia berangan-angan dalam dirinya bahwa andai ini (gundukan pasir) adalah gandum pastilah akan mengenyangkan perut bani israil. Kemudian Allah mewahyukan kepada salah satu nabi dari para nabi-Nya untuk mengatakan pada orang tersebut bahwasannya Allah Ta’ala telah memberi pahala kepadamu yang andai itu adalah gandum maka dia gunakan untuk bersedekah. Barang siapa yang menyayangi hamba Allah maka Allah akan menyayanginya, karena sesungguhnya

ketika hamba tersebut menyayangi Hamba Allah dengan perkataannya “andaikata ini adalah gandum, pastilah akan mengenyangkan orang-orang”, maka dia telah mendapat pahala sebagaimana andai dia telah melakukan hal tersebut.

Sebagaimana sabda rasullah SAW

لِّلنَّاسِ أَفْعَعُهُمُ النَّاسِ خَيْرُ

Artinya “*Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia*”

(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni. Hadits ini dihasankan oleh al-Albani di dalam *Shahihul Jami'* no:3289).

Menjadi pribadi yang bermanfaat adalah karakter positif yang hendak dimiliki oleh setiap manusia. Bermanfaat bagi orang lain artinya menebarkan cinta kasih bagi sesama umat manusia. Menebarkan kasih sayang antar sesama umat manusia akan memberikan dampak positif seperti hukum “Tabur Tuwai” ibarat menanam padi maka yang akan tumbuh padi, tanam ilalang maka akan tumbuh ilalang. Siapa yang berbuat baik maka kebaikan pula yang akan ia terima begitu pula sebaliknya jika ia menabur keburukan maka yang akan ia terima yang buruk pula.

Tanpa cinta dan kasih sayang, hal-hal negatif akan terus mengintai kehidupan manusia. Sikap negatif akan sangat merugikan manusia, berdasarkan sebuah penelitian bahwa orang-orang yang mengumbar kebencian, dendam, amarah, dengki fitnah, cenderung lebih depresif dan secara kepribadian lebih banyak mengalami kecemasan dan ketakutan karena merasa selalu tidak diterima akan kekurangan dirinya sehingga mengkambing hitamkan orang lain guna menutupi kekurangannya. Kebencian akan melahirkan perselisihan, dendam, anarkis, kejahatan, pembunuhan bahkan peperangan.

Untuk memubuhkan cinta dan kasih sayang dapat dimulai dari keluarga, seperti membiasakan makan bersama di meja makan, adanya waktu berkumpul bersama keluarga, bercerita tentang bagaimana aktivitas anggota selama sehari-hari, mengungkapkan kata-kata kasih sayang kepada anak, memberikan pujian atas prestasi atau kebaikan yang telah dilakukan anak, menegur dan mengingatkan serta memberikan saran jika anak lalai atau melakukan kesalahan, membiasakan sikap sopan santun, jujur dan bertanggungjawab kepada seluruh anggota keluarga.

### **Kasih Sayang terhadap Mahluk Hidup (Hewan)**

Setiap agama menganjurkan cinta kasih terhadap sesama makhluk salah satunya pada hewan. Begitu pula dalam ajaran agama Islam bahwa mengasihi binatang merupakan keniscayaan dan berbagai perbuatan baik pada makhluk hidup akan mendapatkan ganjaran pahala. Sebagaimana salah satu dari arti dari hadis bahwa “orang-orang yang pengasih akan dikasihi oleh sang Maha Pengasih tabarakala wata’ala. Kasihilah mereka yang di bumi, maka akan mengasihimu mereka yang di langit.

Sedangkan dalam hadis lainnya Nabi Muhammad mengutarakan larangan menyakiti binatang. Pasalnya manusia menyakiti hewan dan makhluk hidup akan menerima ganjaran siksa dan masuk neraka. Dari Abdullah bin Umar radhiyallahu’anhun bahwa Rasulullah SAW bersabda: seorang wanita disiksa disebabkan mengurung seekor kucing tanpa memberi makan dan minum sehingga kucing tersebut kelaparan dan mati, lalu wanita itu pun masuk neraka. Sebaliknya perempuan pezina mendapat jaminan surga setelah memberikan air minum kepada seekor anjing yang kehausan. Adapun manfaat menyayangi hewan peliharaan diantaranya:

1. Mendapat rahmat di Hari Kiamat  
Hadis mengatakan “barang siapa yang menyayangi meskipun terhadap hewan sembelihan, niscaya Allah akanmerahmatinya pada hari kiamat” (HR. Imam Bukhari)
2. Mendapat Pahala Sedekah  
Sebuah riwayat mengatakan, “Pada setiap sedekah terhadap setiap makhluk yang memiliki hati (jantung) yang basah (hidup) akan mendapatkan pahala kebaikan. Seorang muslim menanam tanaman atau tumbuhan yang kemudian dimakan oleh burung-burung, manusia atau binatang lainnya, maka baginya adalah sedekah (HR. Imam Bukhari dan Muslim)
3. Diampuni dosanya  
Dalam sebuah hadis yang populer dikatakan, “seorang wanita penghibur melihat seekor anjing diatas sumur dan hampir mati karena kehausan. Lalu wanita itu melepas sepatunya, diikatnya dengan kerudungnya dan mengambil air dari sumur (lalu diminumkan ke anjing tersebut). Dengan perbuatannya itu dosanya diampuni (HR. Imam Bukhari dan Muslim)
4. Mendapat Kasih Sayang Dari Penghuni Langit  
Rasullah SAW bersabda, “Sayangilah makhluk Allah yang ada dimuka bumi, maka niscaya juga akan disayangi penghuni langit (HR. Imam Bukhari dan Muslim)

### **Kasih Sayang terhadap Makhluk Hidup (Lingkungan)**

Manusia, hewan dan tumbuhan merupakan makhluk hidup, satu sama lain saling berdampingan. Manusia dan hewan membutuhkan tumbuhan untuk makanan, manusia membutuhkan hewan untuk makan maupun penunjang kehidupan sehari hari seperti petani membutuh. Tumbuhan juga membutuhkan hewan untuk

proses penyerbukan maupun unsur hara yang terkandung dari kotoran hewan. Hewan dan tumbuhan juga sangat membutuhkan manusia dalam pemeliharaan guna pertumbuhannya.

Lingkungan merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan makhluk hidup, baik manusia, hewan maupun tumbuh – tumbuhan, ketiganya hidup dalam lingkungan. Salah satu wujud kasih sayang adalah mencintai dan merawat lingkungan. Jika manusia tidak mencintai lingkungan maka bumi akan rusak dan tidak lagi nyaman untuk dihuni. Pencemaran lingkungan merupakan perbuatan yang menyebabkan lingkungan menjadi rusak. Pencemaran lingkungan dapat disebabkan oleh alam itu sendiri ataupun oleh sebab manusia. Pencemaran lingkungan yang disebabkan oleh alam seperti bencana alam; gempa bumi, tsunami dan sebagainya. Sedangkan pencemaran lingkungan yang disebabkan oleh manusia bisa disebabkan pembuangan sampah pada aliran sungai sehingga mengakibatkan banjir, pembalakan hutan secara liar menyebabkan erosi atau tanah longsor, kebakaran hutan, efek rumah kaca yang mengakibatkan pemanasan global, dan sebagainya. Kerusakan lingkungan akan berdampak besar pada kehidupan, habitat hewan dan tumbuhan akan mengakibatkan kepunahan sehingga generasi selanjutnya tidak dapat menikmatinya lagi.

Untuk mencegah kerusakan alam dan kepunahan hewan dan tumbuhan maka perlu melakukan usaha pelestarian lingkungan pada tingkat individu, kelompok nasional, regional dan internasional. Sehingga generasi selanjutnya dapat menikmati indahnya alam semesta. Bentuk kongkrit menumbuhkan jiwa peduli terhadap lingkungan adalah menanamkan sifat cinta dan kasih sayang terhadap lingkungan sejak usai dini. Dari sudut pandang psikologi, bahwa penanaman sikap cinta dan kasih sayang

terhadap lingkungan dapat membuat anak belajar dan tumbuh menjadi sosok yang mandiri dan bertanggungjawab. Anak juga akan mampu mencintai alam memiliki kesadaran untuk merawat serta menjaga karunia tuhan tersebut.

Dari segi psikologi, penanaman sikap ini dapat membuat anak belajar dan tumbuh menjadi sosok yang mandiri dan bertanggung jawab. Anak juga akan mampu mencintai alam dan memiliki kesadaran untuk merawat serta menjaga karunia Tuhan tersebut. Dengan begitu secara tidak langsung kita juga turut berkontribusi dalam menyelamatkan lingkungan bumi.

## Daftar Pustaka

- <https://www.rancah.com/berita/internasional/107482/tebar-kasih-sayang-dan-kebaikan-di-hari-perdamaian-dunia/>
- <https://health.kompas.com/read/2017/02/14/072500023/pentingnya.cinta.dan.kasih.sayang.dalam.kehidupan.>  
<https://nubanyumas.com/hikmah-berkasih-sayang-kepada-sesama-makhluk/>
- <https://akurat.co/dapat-rahmat-di-hari-kiamat-ini-5-manfaat-menyayangi-hewan-peliharaan>
- <https://www.solopos.com/cara-islam-mengajarkan-kasih-sayang-untuk-semua-makhluk-allah-1193634>
- <https://risalahmuslim.id/janganlah-menyiksa-binatang/>  
<https://kumparan.com/berita-update/pelestarian-lingkungan-dan-manfaatnya-bagi-manusia-1vtzPRepQdH>
- <https://www.materisma.com/2015/02/manfaat-pelestarian-lingkungan-hidup.html>
- <https://cintasedekah.org/galeri/sebaik-baik-manusia/>

## **Profil Penulis**



### **Delila Fitri Harahab**

Penulis lahir di Padang Sidempuan, 14 Juni 1986. Penulis adalah Dosen Tetap Pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muara Bungo. Menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta dan S2 di Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. Kecintaan penulis terhadap hewan dan tanaman telah di sejak usia dini. Manfaat besar yang ditanamkan kedua orang tua akan kebiasaan ini adalah melatih diri untuk disiplin dan bertanggungjawab atas tugas yang diberikan. Lebih peka terhadap lingkungan sekitar dan hidup dengan penuh cinta dan kasih sayang antar sesama makhluk Allah SWT.

Email Penulis: [fitridelila86@gmail.com](mailto:fitridelila86@gmail.com)





---

## BELAJAR DARI SEMUT (GOTONG ROYONG DAN KERJA KERAS)

**Dewi Yuliana, M.Div., M.Th., M.Pd.K**

Sekolah Tinggi Agama Kristen Arastamar Grimenawa  
Jayapura

### **Prolegomena Semut**

Semut adalah jenis binatang serangga, suku Formicidae, bangsa Hymenoptera, yang membuat sarang di tanah, pohon, atau pun kayu-kayu yang sudah tua. Semut memiliki lebih dari 12.500 spesies. Semut sebagian besar hidup di kawasan tropika atau panas, seperti di Negara Indonesia. Hampir setiap hari kita melihat semut.

Ingat bagian dari syair lagu Semut-semut kecil yang dinyanyikan oleh Melisa pada tahun 90-an “bergotong-royong cara kerjamu, sepotong roti dibagi-bagi”. Juga lagu yang terkenal di tahun 90-an yang dinyanyikan oleh Ka Ria Enes dan Susan tentang semut dikatakan “Semut kecil berbaris rapi, ngek-ngoek, ngek ngoek, mencari makan sepotong roti”. Atau lagu Semut Kecil “Biar kecil, tapi kompak, tidak takut bawa makanan berat. Semut, semut, semut, kecil, rajin, kompak- semut. Selalu kerja bersama dalam suka dan duka.

Semut di kategorikan sebagai binatang yang ramah dan rajin. Bila diperhatikan dengan seksama setiap kali mereka berpapasan mereka akan bersalaman atau pun saling menyapa. Jarang kita melihat semut cuek atau masa bodoh pada koloninya. Bila ada yang terluka mereka segera menolong rekannya. Semut hidup dengan teratur. Anggota koloni terbagi menjadi kelompok semut penjaga, pejalan dan ratu semut.

Di mana ada makanan, terutama yang manis-manis, semut akan ada di situ. Seakan indra penciumannya sangat tajam untuk sesuatu yang berbau gula. Ada pepatah yang sangat terkenal, “ada gula ada semut” agaknya kurang tepat saat ini. Kenapa demikian? Karena saya melihat semut tetap hadir dimana-mana dengan aktif meski ada gula atau tidak. Di atas meja, di lantai, bahkan semut masuk ke dalam dispenser yang isinya hanya air mineral. Mungkin anda pernah juga merasa kesal dengan keberadaan semut di mana-mana, dan mungkin anda juga pernah membunuh semut-semut itu saking kesalnya. Semut memang binatang yang sangat kecil dan tidak sebanding dengan kita, tetapi ada begitu banyak hal positif yang dapat kita pelajari lewat perilaku dan kebiasaan semut.



Gambar 1:

Semut Rang-rang bergotong rotong dalam membuat sarang.

Bila diperhatikan dengan seksama, semut hidup secara berkelompok sesuai dengan jenisnya atau spesiesnya. Dari kurang lebih 12.500 spesies, penulis hanya akan

membahas beberapa jenis spesies yang pada umumnya sering ditemui, diantaranya:

1. Semut Firaun (*Monomorium Pharaonis*)

Semut ini pada umumnya berwarna kuning kecoklatan. Tapi untuk semut betina dan ratu semut memiliki sayap dan berwarna lebih gelap. Kelompok ini suka mengincar makanan berupa daging-dagingan atau pun serangga mati. Kelompok semut ini suka bersarang di tempat yang lembab.

2. Semut Trotoar (*Tetramorium Caespitum*)

Warnanya coklat gelap kehitaman. Memakan semua makanan yang dikonsumsi oleh manusia dan binatang. Pada umumnya kelompok ini bersarang di sekitar kayu, papan, batu, dan dekat dengan sumber air.

3. Semut Api (*Solenopsis Spp*)

Berwarna coklat tembaga, tapi bagian perut lebih gelap. Hampir sama dengan semut trotoar, kelompok semut ini mengkonsumsi semua makanan manusia tapi lebih cenderung kepada makanan manis, berprotein seperti hewan mati, cacing tanah, serangga dan hewan vertebrata. Kelompok semut ini membuat gundukan tanah sebagai sarangnya, terutama di tempat-tempat lembab. Bila koloni semut ini merasa terancam, maka mereka akan mengigit musuhnya. Bila manusia yang tergigit akan menghasilkan bentol dan rasa sakit yang lumayan perih.

4. Semut hitam rumah (*Ochetellus*)

Tentu saja semut ini berwarna hitam mengkilat. Biasanya sering terdapat di rumah terutama dapur untuk menyerang makanan, bahkan kelompok ini cenderung berkerumun di tempat sampah.

5. Semut Hantu (*Tapinoma Melanocephalum*)

Tubuh bagian atas semut ini berwarna hitam, sedangkan tubuh bagian bawahnya atau perutnya berwarna putih pucat. Sangat senang sekali menikmati rasa yang manis. Kelompok semut ini bersarang pada celah dinding bila di dalam ruangan. Sedangkan bila di luar ruangan sering bersarang pada pot bunga atau pun kulit kayu.

6. Semut Bau (*Tapinoma Sesile*)

Ukurannya lebih kecil dibandingkan semut-semut yang lain. Bila dipencet/dimatikan di tangan akan tercium bau yang sangat menyengat. Kelompok ini suka mengkonsumsi makanan manis seperti permen, roti, buah.

7. Semut Tukang Kayu (*Camponatus Pennsylvanicus*)

Berwarna mayoritas hitam, tetapi ada juga yang berwarna kemerah-merahan. Mereka suka mengkonsumsi makanan manis, seperti lemak, minyak, daging dan makanan manis lainnya. Semut ini tentu saja bersarang di kayu atau papan dinding rumah.

8. Semut Gila

Semut ini bersama dengan koloninya senang menyerang rumah dan merusak barang-barang yang ada di dalamnya. Oleh karena itu bila kelompok ini merasa nyaman di suatu tempat maka mereka akan berusaha untuk menguasainya. Warnanya hitam dan bila merasa terancam ia akan bergerak ke segala arah. Sangat suka akan makanan yang manis.

9. Semut Rang-rang (*Oecophylla*)

Semut ini pada umumnya bersarang di pohon, terutama pada pohon buah-buahan yang bersifat

manis, seperti pohon rambutan, pohon mangga, pohon jambu air. Semut ini berwarna merah kekuning-kuningan.

### **Semut Selalu Hidup Bergotong Royong**

Karena semut adalah binatang yang hidup berkelompok maka mereka hidup secara bergotong royong. Gotong royong berarti memikul secara bersama-sama beban yang dirasakan. Pepatah lama mengatakan “Berat sama dipikul, ringan sama dijinjing”. Hal ini lah yang dilakukan oleh semut dan kelompoknya.

Seberat dan sebesar apapun beban yang dipikul pasti akan tiba di sarang mereka dengan selamat. Pernah kan kita melihat semut mengotong serangga yang mati secara beramai-ramai dan membawanya ke sarang mereka untuk menjadi konsumsi bersama-sama.

Semangat gotong royong ini jugalah yang selalu dipakai oleh bangsa Indonesia dalam melakukan segala sesuatu dari sejak jaman dulu kala. Oleh karena ini dalam Sila Pancasila terutama pada sila ke tiga yang berbunyi “Persatuan Indonesia” ini mencerminkan makna semangat gotong royong dalam kesatuan sebagai bangsa.

Pada masa pemerintahan Presiden Megawati dan Wakil Presiden Hamzah Haz, dibentuklah kabinet gotong royong yang berlaku mulai tanggal 10 Agustus 2001 sampai dengan 20 Oktober 2004). Kabinet ini dibentuk dengan memperhatikan semangat gotong-royong dengan saling membantu dan saling mendukung di dalam pemerintahan.

Gotong royong yang diperlihatkan oleh semut, menunjukkan adanya kebersamaan dan jalinan ikatan kasih yang kuat di antara mereka sehingga saling menopang dan mendukung. Dengan bergotong-royong atau bekerja sama maka beban menjadi ringan.

Semut bukan hanya bergotong royong ketika mengangkut makanan saja. Tetapi mereka juga akan bergotong royong pada saat membangun sarangnya. Setinggi dan sejauh apapun sarang yang akan mereka buat, mereka akan bergotong royong untuk menyelesaikannya. Kelompok semut ini akan mengumpulkan bahan-bahan yang akan menjadi bahan utama untuk membuat sarang atau pun rumahnya, seperti mengumpulkan daun, ranting kayu, rumput-rumputan.



Gambar 2. Sarang Semut

Di Indonesia sendiri rumah semut yang sangat terkenal adalah di Merauke, tepatnya di Kampung Salor 2, Distrik Kurik, yang dinamakan dengan Musamus. Di kampung ini terdapat banyak sekali rumah semut dengan ketinggian yang beraneka ragam. Rumah semut tertinggi mencapai 2 meter, bahan utama rumah semut ini adalah tanah dan air liur semut itu sendiri. Bisa dibayangkan berapa banyaknya koloni semut ini, bahkan mungkin berapa banyak waktu yang dibutuhkan oleh semut untuk membangun rumah mereka sampai bisa setinggi 2 meter mengingat masa hidup semut pekerja adalah 30 sampai 90 hari saja. Berbeda dengan ratu semut yang bisa hidup mencapai usia 20 tahun.



Gambar 3.

Musamus (Rumah Semut) di Kab. Merauke, Papua.

Hidup gotong royong yang diperlihatkan oleh semut setiap harinya dapat menjadi teladan bagi manusia dalam hidup bersosialisasi di lingkungannya. Di mana manusia harus saling bergotong royong seperti yang juga telah diperlihatkan oleh nenek moyang bangsa Indonesia sejak dulunya atau pun kehidupan manusia pada awalnya.

Bergotong-royong adalah bagian dari kerja secara bersama-sama dengan tujuan agar pekerjaan cepat selesai dan dihasilkan dengan baik. Dengan bergotong-royong atau bekerja bersama bisa dilakukan dengan membagi tugas dalam bentuk kelompok sehingga pekerjaan menjadi mudah. Contohnya adalah dalam membuat buku motivasi kehidupan ini, agar menjadi lebih ringan dan fokus bagi penulis, maka dibagi dalam 11 bab, dan tiap-tiap bab ditulis oleh masing-masing pribadi (yang dikenal dengan istilah book chapter) dan diberi batas waktu penulisan sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikannya. Hasil dari penulisan ini kemudian dicek kembali oleh editor untuk



memperhatikan/ memperbaiki tulisan sehingga menjadi lebih baik, yang pada akhirnya dibuatlah sampul dan diterbitkan oleh penerbit sehingga menghasilkan hasil yang diinginkan secara bersama.

Contoh lain dari gotong royong adalah dengan memperhatikan lingkungan sekitar kita. Tidak jarang kita mendapati orang yang mengalami kesusahan dalam menjalani kehidupan. Maka tidak salahnya bila kita berbagi dengan mereka, dengan memberikan apa yang kita punya atau miliki, bisa berupa dana atau pun tenaga. Saling peduli dengan lingkungan kita adalah bentuk dari gotong-royong. Sehingga dibuatlah kerjabakti untuk membersihkan lingkungan rumah, kompleks, RT, RW, sekolah atau lembaga dan instansi di mana kita berada.

Gotong royong juga haruslah tercermin dan dimulai dalam kehidupan berumah tangga. Tidak selalu mengerjakan rumah adalah pekerjaan istri atau anak perempuan. Tetapi suami dan anak laki-laki pun mampu mengerjakannya dengan baik. Misalnya dengan menetapkan satu hari untuk bekerja secara gotong royong dalam membersihkan rumah, seperti di akhir pekan. Atau bisa juga ditentukan tugas masing-masing dalam mengerjakan pekerjaan rumah. Bisa dibayangkan betapa repotnya seorang istri bila hanya ia sendiri yang bekerja, apalagi bila ia juga membantu suami dalam mencari nafkah untuk keluarga. Bisa dibayangkan juga betapa lamanya pekerjaan itu akan selesai bila dikerjakan sendiri.

Semangat gotong royong pada juga sering terlihat pada saat bangsa ini mengalami musibah bencana alam seperti banjir, gempa bumi, tanah longsor. Dengan cepatnya tangan terulur untuk membantu baik itu dengan memberikan makanan, pakaian, selimut, bahan-bahan untuk membangun rumah.

Dunia teknologi sekarang ini juga sangat membantu manusia untuk bisa bergotong royong membantu meringankan beban sesama dengan berdonasi pada panti atau pun sesama yang membutuhkan pertolongan. Tapi sayangnya dunia teknologi juga memudahkan rasa kemanusiaan di antara sesama, sehingga kadang kita mendapati orang lebih banyak memvideokan kecelakaan yang terjadi dari pada menolong korban.

Hendaklah kita selalu memiliki semangat gotong royong dan rasa kemanusiaan yang beradap, sehingga kita menjadi manusia yang berguna bagi sesama dan lingkungan di mana pun kita berada.

### **Semut Selalu Bekerja Keras**

Pernahkah kita melihat semut sedang tidur-tiduran atau beristirahat dengan santai? Saya rasa hampir dari kita jarang bahkan tidak pernah melihatnya. Sebaliknya setiap kali kita melihat semut, mereka selalu dalam keadaan aktif, berjalan, mencari makan, bekerja mengangkut makanan atau pun benda lainnya yang di rasa perlu.

Semut adalah binatang yang rajin, dan selalu bekerja keras. Kerja sudah menjadi bagian penting dari hidup mereka. Pada musim kering mereka akan selalu bekerja mengumpulkan makanan sebagai persediaan mereka pada musim hujan. Karena pada saat musim hujan mereka akan berada di sarang atau rumahnya. Karena mereka tahu bila hujan tiba maka akan menjadi bencana bagi mereka sehingga mereka tidak bisa kemana-mana. Air akan dengan mudahnya menghayutkan tubuh mereka yang kecil, ditambah lagi serangan dari air hujan akan menyulitkan mereka untuk bergerak. Sehingga pada saat musim panas tiba tidak ada kata istirahat bagi semut untuk mengumpulkan makanan.

Pada musim panas juga merupakan kesempatan yang baik bagi semut untuk bekerja membuat sarang ataupun rumah mereka. Entah itu di pohon, atau pun di tanah, bahkan di tempat-tempat lembab seperti di dalam ruangan yang jarang tersentuh oleh manusia. Saya ingat beberapa waktu yang lalu ketika kami membersihkan gudang kampus ada banyak semut di sela-sela susunan tripleks yang di simpan, sehingga kami harus mengeluarkan tripleks-tripleks tersebut untuk membersihkannya. Bahkan semut-semut itu bertelur dengan sangat banyak dan terdapat ratu semut. Bila diperhatikan kelompok semut ini jenis semut trotoar, berdasarkan warna dan kesukaannya tinggal di kayu dan tempat lembab. Ya mengingat saat kami membersihkan gudang adalah musim penghujan. Jadi koloni ini pun menjadikan gudang yang jarang tersentuh oleh manusia sebagai tempat tinggalnya.

Pada masa pemerintahan Presiden Jokowi dan Wakil Presiden Yusuf Kalla, nama Kabinet yang disahkan adalah Kabinet Kerja yang bertugas sejak 27 Oktober 2014 sampai dengan 20 Oktober 2019. Presiden Joko Widodo memiliki motto “Kerja, kerja, dan kerja” bagi kemajuan bangsa dan negara Indonesia. Kerja yang dimaksudkan bukan hanya asal kerja, atau kerja berdasarkan perintah. Tetapi kerja yang menghasilkan. Kerja yang cepat, tepat, dan mencapai hasil baik yang diinginkan.

Bila digali kembali pada sejarah bangsa Indonesia Kabinet Kerja sendiri sudah dibentuk pada tanggal 10 Juli 1959, pada masa pemerintahan Presiden Soekarno. Kabinet Kerja itu sendiri terdiri Kabinet Kerja I (10 Juli-1959 sampai dengan 18 Februari 1960), Kabinet Kerja II (18 Februari 1960 sampai dengan 06 Maret 1962), Kabinet Kerja III (06 Maret 1962 sampai dengan 13 November 1963) dan Kabinet Kerja IV (13 November 1963 sampai dengan 27 Agustus 1964). Penulis yakin pemerintah pada

awal kemerdekaan menginginkan wakil rakyat ini dapat bekerja dengan sebaik-baiknya bagi kemajuan bangsa dan negara Indonesia.

Kerja keras yang dilakukan oleh semut juga ditunjukkan dengan semangat yang pantang menyerah. Ketika mereka melihat jalan di depan mereka terhalangi atau tertutup, semut itu tidak akan berhenti atau mundur, ia akan terus berjalan ke segala arah untuk mencari rute lain. Atau bahkan semut itu akan terus melewati rintangan dan melanjutkan perjalanannya. Semut tidak akan menyerah. Semut juga dikatakan sebagai binatang atau serangga yang pintar karena memiliki otak yang paling besar, yang terdiri dari 250.000 ribu sel otak, yang digunakan untuk berpikir.

Kita bisa belajar dari seekor semut kecil ini untuk urusan kegigihan dan pantang menyerah. Ketika menemui jalan buntu, mengalami kegagalan, merasa seolah-olah masalah tidak ada solusi, janganlah putus asa. Apalagi mengambil jalan pintas yang pada akhirnya menyusahkan diri dan orang lain. Ada banyak solusi baik, salah satunya adalah dengan selalu berdoa kepada Tuhan dan berserah kepada-Nya.

Dengan kerja keras yang dimiliki, semut cepat melihat peluang. Betapa cepatnya semut hadir ketika dia mengetahui ada peluang untuk mendapatkan makanan. Semut akan segera hadir di tempat-tempat yang menguntungkan baginya. Semut tidak akan melewatkan kesempatan emas ketika ada sesuatu yang bisa dia peroleh. Sebaliknya manusia, tidak jarang mundur ketika melihat bahwa kesempatan yang terbentang itu membutuhkan pengorbanan, dan akibatnya melewatkan peluang dan kehilangan kesempatan. Ingatlah bahwa kesempatan pun merupakan sebuah berkat dari Tuhan. Tuhan seringkali tidak serta merta menyediakan ikan, tapi Dia menyediakan pancing dan jala bagi kita agar kita

bisa menangkap ikan. Kita akan melewatkan begitu banyak kesempatan dan membuang waktu sia-sia dalam hidup jika kita hanya bersungut-sungut dan duduk menanti ikan jatuh dari langit. “Orang malas tidak akan menangkap buruannya, tetapi orang rajin akan memperoleh harta yang berharga.”

Seseorang yang bekerja dengan melihat peluang adalah seseorang yang tahu apa yang harus ia lakukan tanpa harus diperintah. Karena ia tahu ketika ia melakukannya dengan sungguh-sungguh ada hasil baik yang akan didapatkannya. Sayangnya pada masa sekarang ini masih ada orang-orang yang bekerja bila di perintah. Bekerja bila mendapatkan pujian atau penghargaan sehingga tidak bekerja dengan sepenuh hati.

## **Konklusi**

Semut memang binatang yang kecil dan lemah, namun kaya akan kebiasaan dan perilaku positif yang bisa kita jadikan pedoman untuk memperbaiki pola kebiasaan hidup kita. Mari kita belajar dari semut dan terus mengembangkan kebiasaan dan pola hidup positif dan benar.

Semut mengajarkan kita untuk lebih rajin dan tidak malas-malasan. Bahkan, walaupun semut tidak memiliki seorang pemimpin, semut tetap tidak akan kekurangan makanan karena semut tahu bagian yang harus ia kerjakan.

Berbeda dengan kita, manusia, terkadang membutuhkan ‘pecutan’ seperti kerbau agar bisa menyelesaikan sebuah pekerjaan tertentu. Meskipun badannya kecil, penelitian mengemukakan bahwa semut adalah binatang yang paling kuat. Bayangkan saja, satu ekor semut dapat mengangkat sesuatu yang 50 kali lebih besar

dibandingkan badannya, hal ini dilakukan dengan bergotong-royong tentunya.

Sikap malas diawali dari sikap yang suka menunda pekerjaan. Sikap menunda pekerjaan adalah sikap buruk yang dapat berakibat panjang. Semut adalah contoh bagi nyata bagi kita untuk tidak menunda pekerjaan.

Semut tidak menunda pekerjaannya dalam mengumpulkan makanan dan membuat sarang atau rumahnya. Bila semut tidak mengumpulkan makanan pada musim kering, maka mereka tidak akan mendapatkan makanan yang cukup pada musim hujan. Semut bekerja keras tidak mengenal waktu. Padahal, ketika musim panen tiba, mereka seharusnya bisa bersenang-senang tanpa harus memikirkan musim yang akan datang.

Walaupun sikap malas itu memang sikap alamiah yang dialami oleh setiap manusia, namun akan berpotensi merusak masa depan kita. Agar malas tidak menyapa, kamu bisa mulai dengan membiasakan diri untuk fokus terhadap satu hal ketika bekerja atau lakukanlah sedikit hal yang bisa membuat pikiranmu tidak jenuh.

Tidak peduli seberapa banyak gelar yang dimiliki bila seseorang tidak bekerja dan hidup hanya bermalas-malasan maka ia tidak akan mendapatkan hasil yang memuaskan. Demikian pula sebaliknya tidak peduli serendah apapun pendidikan kita bila kita memiliki kerajinan dan semangat kerja keras serta pandai melihat peluang yang ada maka akan mendapatkan hasil yang memuaskan.

“Hai pemalas, pergilah kepada semut, perhatikanlah lakunya dan jadilah bijak; biarpun tidak ada pemimpinnya, pengaturnya atau penguasanya, ia menyediakan rotinya di musim panas, dan mengumpulkan makanannya pada waktu panen. Semut,

bangsa yang tidak kuat, tetapi yang menyediakan makanannya di musim panas (Amsal 6:6-8; 30:25).” Semut, binatang yang kecil dan sangat lemah, namun mereka amat giat dalam mengumpulkan makanan yang tepat, dan memiliki kebijaksanaan yang mengherankan untuk melakukannya pada waktu yang tepat pula, yaitu musim panas. Ini merupakan suatu bentuk hikmat yang begitu besar sehingga kita bisa belajar dari mereka untuk menjadi bijak di masa depan.

## Daftar Pustaka

- Alkitab.sabda.org/commentary.php?passage=Amsal+6%3A6-8=Amsal+30%3A25
- D. Grimaldi & D. Agosti. (2001). "A formicine in New Jersey Cretaceous amber (Hymenoptera: Formicidae) and early evolution of the ants". *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*. 97: 13678–13683.
- E. O. Wilson, F. M. Carpenter, W. L. Brown. (1967). "The first Mesozoic ants". *Science*. 157: 1038–1040. doi:10.1126/science.157.3792.1038
- Moreau CS, Bell CD, Vila R, Archibald SB, Pierce NE. (April 2006). "Phylogeny of the ants: diversification in the age of angiosperms". *Science*. 312 (5770): 1014. Bibcode:2006Sci...312..101M. doi:10.1126/science.1124891. PMID 16601190

## Profil Penulis



### Dewi Yuliana

Lahir di Kuala Kapuas, Kalimantan Tengah, tahun 1981. S1 Teologi (S.Th-2004) STT Injili Arastamar (SETIA) Jakarta. S2 Pastoral STT Amanat Agung Jakarta (M.Div - 2008). S2 Theologi (M.Th-2010) STT Injili Arastamar (SETIA) Jakarta. S2 PAK STT Arastamar Wamena (M.Pd.K - 2016).

Tahun 2008 - 2010 Dosen Sejarah Gereja STT Injili Arastamar (SETIA) Jakarta. Periode 2012 - 2014 sebagai Dosen sekaligus Kaprodi S1 Teologi di STT Arastamar Wamena. Lulus Sertifikasi Pendidik untuk Dosen dan dinyatakan sebagai Dosen Profesional dalam rumpun bidang Teologi pada tahun 2012 melalui Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Periode 2014 hingga sekarang sebagai Dosen Tetap Teologi dan menjabat Wakil Bidang Akademik & Non Akademik STAK Arastamar Grimenawa Jayapura. Juli 2021 - Desember 2025 sebagai Asesor BAN S/M Propinsi Papua. Beliau aktif juga sebagai penulis buku ajar, book chapter dan jurnal OJS.

Email Penulis: dewikhenza03@gmail.com



- 1 KEKUATAN DIBALIK IKHLAS  
Ni Nyoman Ruvitasari
- 2 BELAJAR DARI POHON PISANG  
Yustina Triyani, Dra., M.M., M.Ak.
- 3 PENGALAMAN ADALAH GURU UTAMA (BELAJAR DARI KEGAGALAN)  
I Gusti Putu Gede Widiana, S.Fil., M.A.
- 4 WANITA KUAT  
Sari Uswatun Hasanah, MA
- 5 KETULUSAN HATI DALAM DOA  
Ni Made Muliani, S.Pd., M.Pd
- 6 PERJUANGAN MENGGAPAI MIMPI  
Misra Yeni. R, S.E., M.M.
- 7 BERPIKIR POSITIF (POSITIVE THINKING)  
H.B.A Jayawardana, S.Pd., M.Pd.
- 8 NIAT BAIK MEMBAWA BERKAH  
Rina Sugiarti Dwi Gita, S.Pd., M.Si.
- 9 KESEDERHANAAN HIDUP  
Dr. dr. Ketut Suarayasa, M.Kes., MARS
- 10 MENEBAR KASIH SAYANG (KASIH SAYANG KEPADA SEMUA MAHLUK)  
Delila Fitri Harahab, S.E., M.M.
- 11 BELAJAR DARI SEMUT  
Dewi Yuliana, M.Div., M.Th., M.Pd.K

*Editor :*

I Made Nuhari Anta, S.Pd.H., M.Pd

Untuk akses **Buku Digital**,  
Scan **QR CODE**



**Media Sains Indonesia**  
Melong Asih Regency B.40, Cijerah  
Kota Bandung - Jawa Barat  
Email : [penerbit@medsan.co.id](mailto:penerbit@medsan.co.id)  
Website : [www.medsan.co.id](http://www.medsan.co.id)



9 786233 625647