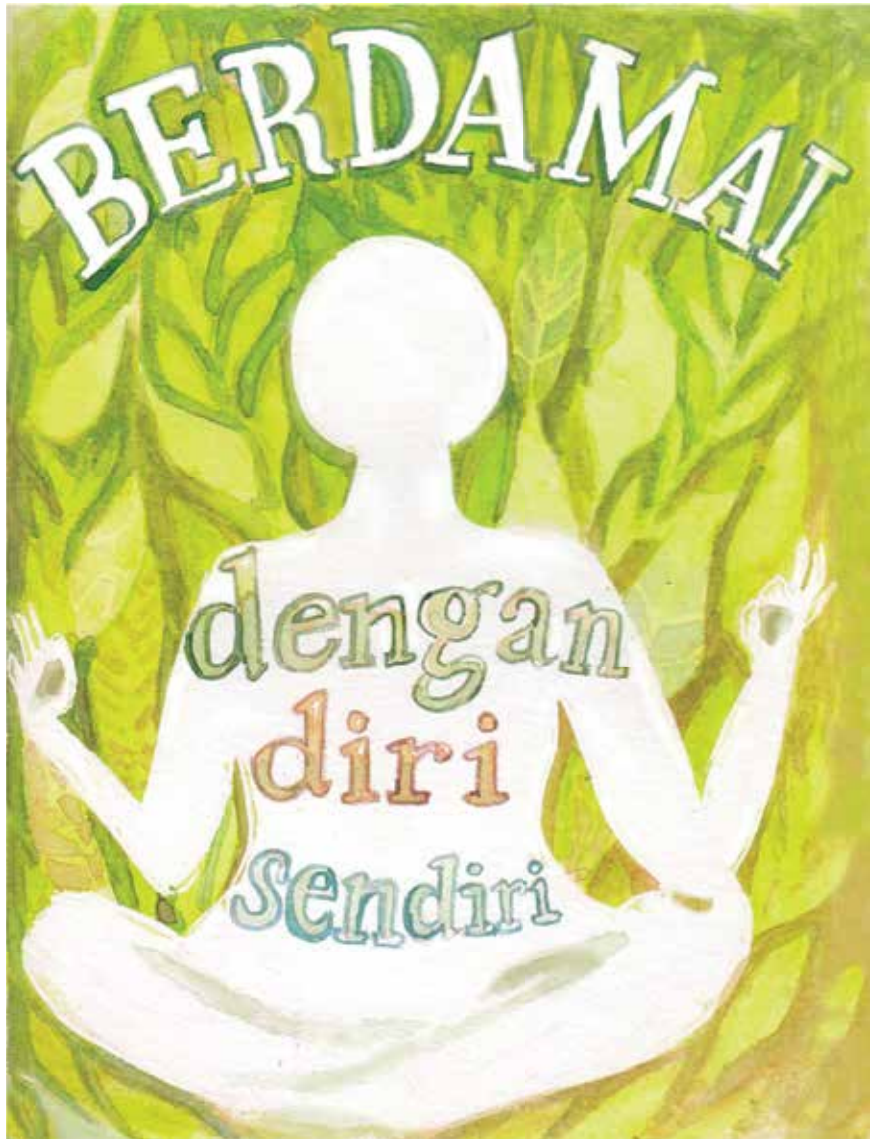


PRO:AKTIF

Menebar Informasi, Menuai Transformasi



Pro:aktif adalah majalah yang diterbitkan oleh Perkumpulan Kuncup Padang Ilalang (KAIL) sejak tahun 2003, baik dalam bentuk cetak maupun daring, sebagai bacaan penambah wawasan inspiratif bagi para aktivis untuk mendorong proses transformasi sosial ke arah dunia baru yang lebih adil, setara dan berkelanjutan bagi umat manusia dan seluruh alam semesta.

Kunjungi Pro:aktif di: proaktif.kail.or.id

RELAWAN KONTRIBUTOR

Editor: Any Sulistyowati

Administrator Blog: Fransiska M. Damarratri & Agustein Okamita

Penulis: Anastasia Levianti, Any Sulistyowati, Bayu Agumsah, Bernadetta Ratna Kristanti Iswari, David Ardes Setiady, Dhitta Puti Sarasvati, Dominika Oktavira Arumdati, Fransiska Mutiara Damarratri, Lindawati, Maria Dian Nurani, Navita Kristi Astuti, dan Umbu Keren.

Sampul: Berti Alia Bahaduri

Ilustrasi : Yosepin Sri Ningsih

Tata Letak: Berti Alia Bahaduri, Yosepin Sri Ningsih &

Selva Prihandiningdyah

Perkumpulan Kuncup Padang Ilalang

(c) 2020

DAFTAR ISI

Editorial	3 & 4
Pikir	5 - 22
Masalah Kita	23 - 43
Opini	44 - 53
Profil	54 - 59
Media	60 - 69
Jalan-jalan	70 - 77
Tips	78 - 94
Rumah KAIL	95 - 100
Profil Penulis	101 & 102

Edisi 25 / April 2020

Berdamai dengan Diri Sendiri



Sepanjang tahun 2020 ini Pro:aktif Online mengangkat tema tentang Perdamaian. Tema ini menjadi penting karena saat ini dunia sedang mengalami krisis multidimensi. Ambil saja satu contoh, yaitu perubahan iklim global. Meskipun dikategorikan sebagai sebuah krisis lingkungan, persoalan ini ternyata disebabkan oleh pola produksi dan konsumsi dunia yang menghasilkan begitu banyak gas rumah kaca. Selain berdampak terhadap ke-

rusakan alam, pola produksi dan konsumsi tersebut ternyata juga menghilangkan keragaman budaya dan memperbesar jurang kesenjangan antara yang kaya dan yang miskin. Konflik perebutan ruang hidup terjadi di mana-mana. Contoh lainnya adalah pandemi covid19 yang saat ini sedang berjalan di hampir seluruh belahan dunia. Meskipun dikategorikan sebagai persoalan kesehatan, persoalan tersebut memberikan guncangan terhadap sistem politik, ekonomi, sosial, dan budaya di seluruh dunia.

Persoalan-persoalan yang disebutkan di atas tentu memberikan tekanan kepada kita yang menjadi bagian dari sistem tersebut. Ada sejumlah dampak yang perlu kita tanggung. Ada berbagai bentuk ketidaknyamanan yang kita rasakan sebagai konsekuensi dari perubahan. Ada yang harus merasakan kehilangan, baik orang yang dicintai, pekerjaan, kesempatan dan kenyamanan. Hal-hal tersebut dapat menjadi pemicu perasaan tidak nyaman di dalam diri kita. Rasa takut, marah, bosan, kecewa dan putus asa potensial mengambil alih kendali kehidupan kita. Dalam kondisi semacam itu kedamaian dengan mudah dapat menghilang dari diri kita. Ketidakdamai dalam diri dapat memunculkan konflik diri dan konflik dengan sesama yang berujung pada makin memburuknya situasi yang dialami bersama.

Di tengah situasi yang kita hadapi saat ini, kemampuan untuk berdamai dengan diri sendiri menjadi sangat penting. Jika kita menerima semua persoalan yang dihadapi dengan damai, maka energi kita bisa difokuskan untuk mencari penyelesaian persoalan-persoalan tersebut dengan lebih tenang. Dalam keadaan damai, kita dapat menganalisis persoalan dengan lebih jernih, menyeluruh, kritis sekaligus obyektif. Kondisi ini akan membantu kita menemukan solusi-solusi yang terbaik. Termasuk di dalamnya adalah mengantisipasi persoalan-persoalan baru yang mungkin muncul atau menghindari solusi yang justru akan menambah beban persoalan yang sudah ada dalam jangka panjang.

Dalam edisi ini, Proaktif Online menerima 13 tulisan dari 12 relawan penulis. Berikut ini adalah ulasan singkat mengenai tulisan-tulisan tersebut.

Dalam Rubrik Masalah Kita, tiga orang penulis memaparkan berbagai persoalan seputar topik ini. Penulis pertama, Maria Dian Nurani mengangkat cerita bahwa orang yang tampak luar kehidupannya baik-baik saja belum tentu merasa damai di dalam hatinya. Ia mengulas bagaimana perbaikan kondisi batin akan mendukung kesehatan dan kehidupan kita secara keseluruhan. Penulis kedua, Anastasia Levianti mengangkat bagaimana mekanisme di dalam diri, dialog antara pikiran-perasaan-kesadaran dapat menyumbang pada perasaan damai di dalam diri. Penulis ketiga, Dominika Oktavira Arumdati mengangkat pentingnya peran keluarga di dalam membentuk kesehatan mental remaja.

Dalam Rubrik Pikir kali ini, Proaktif Online mengangkat dua tulisan. Dalam tulisan yang pertama, Umbu Keren mengisahkan bahwa kehidupan kita tersusun dari banyak cerita. Ia menyimpulkan pentingnya menulis ulang narasi kehidupan untuk mencapai kedamaian batin. Dalam tulisan yang kedua, David Ardes Setiady mengajak kita waspada efek emosi negatif yang bersemayam di dalam diri karena dampaknya bisa berskala global. Untuk itu, kesadaran diri dan damai dalam diri menjadi penting untuk mewujudkan perubahan dunia yang kita harapkan.

Dua penulis menyampaikan pendapatnya dalam rubrik Opini. Penulis pertama adalah Lindawati yang menekankan pentingnya penerimaan dan welas asih untuk mencapai kedamaian diri. Penulis kedua adalah Bayu Agumsah yang menyatakan bahwa melepaskan keinginan adalah salah satu faktor pendukung tercapainya rasa damai di dalam diri.

Dalam rubrik Profil, Dhitta Puti Sarasvati mengangkat kisah hidup Amy Tan, seorang penulis terkenal, dan bagaimana kisah tersebut mempengaruhi tulisan-tulisannya. Dalam rubrik Media, Fransiska M. Damarratri mengulas film Zootopia yang mengangkat sepak terjang sang tokoh cerita memperjuangkan cita-citanya. Di dalam kedua tulisan tersebut diulas bagaimana penerimaan diri menjadi elemen penting di dalam keberhasilan kedua tokoh.

Lewat rubrik Tips, Navita Kristi Astuti dan Bernadetta Ratna Kristanti Iswari berbagi kiat-kiat untuk membangun rasa damai di dalam diri. Dalam rubrik Jalan-jalan, Any Sulistyowati mengisahkan pengalaman hidupnya – sebuah perjalanan bersama air – yang memandunya mengenal dirinya dengan lebih mendalam. Dalam Rubrik Rumah KAIL, Any Sulistyowati merangkum pengalaman beberapa orang yang terbantu memperoleh kedamaian lewat kunjungan mereka ke Rumah KAIL.

Tulisan-tulisan tersebut merupakan kekayaan pemikiran dan pengalaman para penulis dalam membangun kedamaian di dalam diri. Semoga para pembaca dapat menuai pembelajaran dan inspirasi dari tulisan-tulisan tersebut.

Damai di hati, damai di bumi!
Tim Proaktif Online KAIL
April 2020



Cerita dari Banyak Cerita
oleh: Umbu Keren

Konflik Diri yang Membakar Negeri
oleh: David Ardes Setiady

CERITA DARI BANYAK CERITA

oleh : Umbu Keren

"I've seen things you people wouldn't believe: attack ships on fire off the shoulder of Orion. I've watched C beams glitter in the dark near the Tannhauser Gate. All those ... moments .. will be lost in time, like ... tears in rain. Time to die.." Roy Batty, *Blade Runner* 1982

"Time is a river which carries me along, but I am the river; it is a tiger that devours me, but I am the tiger; it is a fire that consumes me, but I am the fire."

Jorge Luis Borges, Argentinian writer, Labyrinths, english ed. 1962.

SENTIENT BEING ANTARA ENTROPI DAN DAYA HIDUP.

Ada dua dinamika evolusi dalam semesta, entropi dan daya hidup. Entropi sebagaimana dikemukakan oleh sains, adalah evolusi menuju kemusnahan, segala sistem dalam semesta akan mengarah pada kepunahan. Misalnya matahari akan berevolusi menjadi "giant red star" lalu melenyap menjadi "white dwarf", kehilangan semua bahan bakarnya, yang berarti lenyapnya tata surya kita.

Entropi adalah keniscayaan dan paralel dengan sains, seluruh kebudayaan manusia mendasarkan keberadaannya secara paradoksal pada sikap terhadap kemusnahan. Manusia memikirkan makna hidup karena adanya kematian. Budaya-budaya dunia mewujudkan karena tegangan antara melanggengkan pewarisan identitas dan kesementaraan keberadaan. Agama-agama menekan, mengancam dan memberikan janji berdasarkan keniscayaan nasib umatnya.

Daya hidup adalah dinamika yang sebaliknya dari entropi. Biologi menggunakan kata evolusi dengan cara yang bertentangan dengan fisika. Evolusi dalam biologi menunjuk pada kebetulan-kebetulan interaksional yang menerbitkan kehidupan di planet bumi secara berkesinambungan. Daya hidup seperti sedemikian eksplosif, dimulai dari rutinitas kimiawi dan fisika sepanjang miliaran tahun, kehidupan terbit dan menjelma menjadi sebuah ekosistem besar dengan variabilitas yang sangat kaya.

Paleontologi lewat lapisan-lapisan geologis memuat berbagai kisah kemusnahan beragam spesies dalam bencana alamiah silih berganti, namun dalam perspektif kisah daya hidup, semua kisah kemusnahan itu sampai sekarang adalah kisah tentang celah-celah kebetulan bagi berkembangnya cabang-cabang baru dalam pohon kehidupan.

Spesies manusia misalnya, datang dari jalur mamalia yang berkembang setelah bencana hantaman asteroid 65 juta tahun lampau di Yucatan Peninsula. Jika tidak terjadi bencana itu, sekarang mungkin dinosauruslah yang berkembang menuju *sentient being* sebagaimana kita saat ini. Mereka mungkin akan menyebut diri *anthroposaurus* dan menamai spesies mereka *sauron sapiensis*.

Daya hidup seperti tak terkalahkan dan sangat mengabaikan entropi. Sekali pun sains menegaskan kemusnahan tata surya kita, dan juga sinyalemen kehancuran ekologis saat ini, catatan-catatan kemusnahan pada lapisan-lapisan geologis di atas memberikan *insight* betapa kuatnya daya hidup melampaui semuanya. Kita tidak dapat tahu bagaimana daya hidup akan melampaui bencana ekologis saat ini pun kemusnahan tatasurya, tetapi dapatlah kita belajar tentang keberadaan kita sebagai homo sapiens, pewaris arah evolusi ke *sentient being* yang mewujudkan tampil dari sekian kali 'perlawanan' daya hidup pada bencana kemusnahan.

“Daya hidup seperti tak terkalahkan dan sangat mengabaikan entropi.”

KENISCAYAAN MATEMATIS KEHIDUPAN

Para *evolusionist* menganggap bahwa seluruh gejala tampilnya kehidupan adalah gejala matematis yang berlangsung secara algoritmik. Seperti komputer yang memproses banyak data relevan, semesta memproses data keberadaan bumi dalam semesta sampai menghasilkan gejala kehidupan di bumi. Rutinitas rotasi dan revolusi bumi selama miliaran tahun, jarak yang ideal terhadap matahari sehingga air tetap bisa berujud cair, pasang surut akibat gravitasi bulan dan sedemikian banyak proses kimiawi telah menghantar bumi menjadi rumah bagi kehidupan. Seluruh sintesa algoritmik ini terus berlangsung menumbuhkan pohon kehidupan dengan variabilitas makhluk hidup yang sangat luas meliputi bakteri, jamur, vegetasi dan binatang. Semuanya berkembang, beradaptasi, musnah, menghasilkan spesies baru, menghadapi kemusnahan dan mengatasinya; semuanya secara algoritmik.

Sains mengklaim matematika sebagai medan universal tempatnya berdiri. Sains bekerja secara induktif, mendasarkan perwujudannya pada data yang bisa diraih dengan pelbagai instrumen pencatat dan penginderaan, melampaui jarak fantasi kosmis dan menukik dalam pada struktur material lalu memproses semuanya dengan komputasi yang presisi dan merumuskan teori terbaru. Tugas sains adalah mengetahui formulasi matematis segala sesuatu. Sains tidak tertarik pada gejala kehidupan sebagai sesuatu yang unik. Bagi sains, kehidupan adalah gejala matematis, bisa diuji pada laboratorium, bisa disimulasikan dan bisa ditiru melalui algoritma yang mirip.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE, TAUTOLOGI MATEMATIS

Kutipan pertama di atas diambil dari keluhan 'seorang' android dalam film fiksi sains *Blade Runner* pada yang dirilis tahun 1982. Disetting pada tahun 2019, di kota Los Angeles, pada saat teknologi telah mampu membuat android, manusia buatan yang secara biologis persis sama dengan manusia kecuali bahwa mereka bisa dimodifikasi untuk lebih kuat dan lebih fungsional untuk kebutuhan perang dan penambangan di pelbagai planet lain. Ternyata para android yang disebut replicant, memberontak dan karenanya harus dimusnahkan. Mereka diburu dan diistirahatkan oleh sejumlah agen polisi yang disebut *Blade Runner*.

Perusahaan pembuat replicant kemudian membatasi usia android sehingga segera kadaluarsa setelah tugasnya selesai. Salah satu android-replicant yang berhasil kembali ke bumi, ingin memperpanjang usianya. Ia kemudian mengetahui bahwa hal itu tidak dimungkinkan karena ia dibuat dengan format usia pendek. Di hadapan Blade Runner yang memburunya, di tengah hujan di puncak gedung di kota Los Angeles yang bermandikan cahaya lampu-lampu neon *advertising*, ia mengeluhkan bagaimana semua yang ia alami akan lenyap begitu saja dalam berlalunya waktu, bagai air mata yang gugur dalam hujan. Lalu ia pun mati.

Film Blade Runner berkaitan dengan keterpesonaan kita pada inteligensia, kecerdasan dan perannya dalam kehidupan. Inteligensia adalah alat bagi sains untuk memanipulasi algoritma semesta dan membangun ulang kehidupan sesuai kehendak manusia yang menginginkannya dan memiliki kapital untuk itu.

Sejak
lama,
manusia
ingin
mencipta
ulang
dirinya
sebagai
sebuah
alchemy
narsistic
yang
laten.

Sejak lama, manusia ingin mencipta ulang dirinya sebagai sebuah *alchemy narsistic* yang laten. Cerita Rabi Yahudi di Praha abad 16 yang membuat golem, manusia buatan dari tanah liat yang bisa diperintah, cerita Frankenstein, tidak termasuk Pinokio, pembuatan robot pelayan dan berbagai film tentang humanoid adalah contoh bagi kecenderungan tersebut. Kita terpesona pada diri kita, pada rasionalitas kita, pada sensualitas badaniah kita dan pada nasib kita.

Sains yang sepertinya tidak peduli pada eksistensi manusia justru berakar kuat pada rasionalitas filosofis yang dinyatakan oleh filsuf-matematikus Rene Descartes di abad 17: *dubito, ergo cogito, ergo sum!* – sekalipun dalam keraguan, toh saya berpikir, maka saya ada! Pernyataan ini meluluhkan seluruh keberadaan manusia dalam format cetakan rasionalitas. Kita hanyalah formulator matematis keberadaan. Tugas kita adalah mencari formula persamaan matematis dari gejala keberadaan. Kita mencari perbandingan, ratio, kesetimbangan, antara realitas dan abstraksi matematis. Kita terikat pada tautologi, *redundancy*, pengulangan, pencerminan, kesamaan.

Kita berusaha mengulang apa yang sudah ada: $2 + 2 = 4$, keliling lingkaran sama dengan π dikali diameter, $e = mc^2$ dst; semua formulasi tersebut mengambil bentuk tautologi.

Tautologi
menjadi
coloquial,
bahasa
matematika
setempat
dalam
sains.

Tautologi menjadi colloquial, bahasa matematika setempat dalam sains. Walau pun begitu sains mengklaim bahwa bahasa matematika sains bersih dari kekeliruan, presisi dan universal. Konsekuensinya bahasa matematika tidak berbicara tentang gejala secara langsung, tidak terikat pada partikularitas kondisi sehari-hari, ia adalah bahasa abstraksi.

Bahasa abstraksi matematis dengan demikian membicarakan realitas secara generalis, secara umum, mengabaikan kompleksitas sebuah obyek pengamatan atau realitas. Realitas menjadi '*one dimensional*' dan hanya bisa dikenal secara tautologis, lewat cerminan konseptualnya saja.

Sang android - *replicant* dalam film Blade Runner datang dari tautologi teknologi, manusia mencipta ulang dirinya dengan tujuan fungsional terfokus, *one dimensional humanoid* untuk tujuan khusus. Namun saking miripnya humanoid itu dengan manusia, ia memiliki rasa, kenangan dan pengharapan. Ia pulang memintas antariksa untuk membela hidupnya yang ternyata tidak satu dimensional. Dihantui oleh keniscayaan entropi, kematian yang menunggunya, ia menyayangkan setiap kenangan hidupnya akan melenyap dalam waktu, tak berbekas, bagai guguran air mata dalam hujan.

Itulah epoch nasib humanitas, meski dipikul oleh humanoid. Ia mati oleh keniscayaan entropi yang diprogram di laboratorium robotik. Ia adalah produk kemajuan teknologi satu dimensional, *artificial intelligence* yang akhirnya mati di gedung tinggi Los Angeles 2019, simbol pencapaian kolonisasi manusia atas alam, dengan pencahayaan redup binar-binar lampu neon iklan kota, simbol konsumerisme hidup, mudah tapi eksploitatif.

BERDAMAI DENGAN DIRI, MENEMUKAN KEMBALI

INTUISI KEBERADAAN

Dunia kita saat ini mewarisi cerita tautologis, manusia mencipta ulang kecerdasannya, mengelola semua peluang secara pragmatik demi memenuhi keinginan akan rasa senang, rasa puas yang senantiasa ada. Cerita klasik yang lebih tua lagi yang laten, adalah manusia memproyeksikan dirinya sebagai takaran dari semesta, bahwa seluruh dunia adalah bentuk-bentuk kekayaan yang perlu dimanfaatkan untuk pemuliaan diri manusia. Alam adalah properti, kekayaan.

Lebih rumit lagi, manusia membuat standar pada humanitasnya berdasarkan ciri-ciri biologis, nilai-nilai dagang dan industri, ras, agama, kelompok-kelompok ideologis dan bahkan identitas-identitas superfisial. Manusia begitu haus akan identitas, karena itu dibangunlah cerita-cerita narsistik untuk mengagungkan keberadaannya dan mendukung tidakannya. Cerita-cerita superioritas agama, legenda-legenda komersial tentang kecantikan, sensualitas badaniah, berdengung lewat mimbar, televisi dan media sosial. Inilah pesona tautologis yang mengobati rasa ketidaknyamanan manusia jika ia bertemu dengan ketidaktahuan.

Lantas bagaimana kita menemukan jalan keluar dari kecenderungan narsistik yang menghampakan kehidupan itu? Kita perlu menarasi ulang kehidupan.

Diri kita terbangun dari cerita dan banyak cerita. Tidak ada cerita tunggal linear yang mengikat kita dalam tautologi untuk mendefinisikan diri kita pada satu frame tertentu. Begitu juga seluruh realitas kehidupan, disusun oleh cerita majemuk keberadaan.

Memperbaiki dunia ini adalah berdamai dengan diri kita, dengan seluruh cerita kehidupan.

Dalam matematika tautologi, $2 + 2 = 4$. Tetapi itu hanya pada tataran abstraksi. Jika kita bawa ke dalam realitas, $2 \text{ apel} + 2 \text{ apel} = 4 \text{ apel}$, tetapi yang benar cuma jumlahnya. Apel bisa berbeda warna, rasa, ukuran dan kenangan. Ada apel dari kebun sendiri, ada yang datang dari seberang laut; ada yang dibeli di supermarket, ada yang diberi oleh ibu kita. Dalam realitas, tautologi hanyalah *coloquial* dan sementara.

Memperbaiki dunia ini adalah berdamai dengan diri kita, dengan seluruh cerita kehidupan. Diri kita bukan pusat dunia, bukan ujung evolusi tetapi kitalah pewaris kesadaran. Kita lah intelek pengamat yang memahami keberadaan, atau seperti kata filsuf eksintensialis Martin Heidegger, kita ini gembala realitas. Kita bukan pemilik, bukan penguasa tetapi kita dapat melihat arah dan menyadari keluasan spektrum realitas.

Gambaran gembala realitas mengingatkan kita tentang tanggung jawab etis untuk membimbing kehidupan. Gembala juga berarti kita lebih banyak berdiam dalam sunyi, berdamai dengan keheningan dan menyadari daya hidup yang membangun dunia. Gembala juga berarti penutur dan pendengar cerita; begitu banyak cerita yang senantiasa muncul, merajut keberadaan dengan kekhasan latar belakang dan maksud kehadirannya masing-masing. Cerita-cerita tersebut bisa terdengar hanya lewat kapasitas intuitif seorang perenung.

Jika pikiran terkuasai oleh ideologi, oleh doktrin, maka intuisi dilumpuhkan. Lantas kita kehilangan daya hidup, terkurung oleh ideologi dan doktrin yang pasti akan kadaluarsa oleh waktu. Semua definisi yang ada secara real terikat pada entropi.

Daya hidup itu real, tetapi ia yang memberi makna pada entropi. Daya hidup berlangsung karena ada hidup dan mati, ada siang dan malam, ada pasang dan surut, ada ujung-ujung keberadaan. Daya hidup itu intuitif, seperti matematika itu intuitif.

Diri kita terbangun dari cerita dan banyak cerita.

Tautologi hanya sebagian kecil wajah matematika, dan algoritma pun bergantung pada kelengkapan data untuk suatu solusi. Yang kita sebut sebagai *artificial intelligence*, hanyalah soal komputasi. Matematika bukan demi solusi pragmatik, bukan komputasi, ia ada senantiasa pada latarbelakang kehidupan. Sese kali kita menyadarinya secara intuitif dalam solusi-solusi dan formulasi tetapi ia selalu tersembunyi di latar belakang. Ia ada sebagai peramu cerita kehidupan, menata urutan-urutan dalam semesta dan menampakkan rahasianya pada batin yang damai.

Batin yang damai, batin gembala keberadaan, melihat dan menghormati cerita dan membiarkan hidup berjalan. Dulu ada dinosaurus tetapi kemudian ada hantaman asteroid, lalu dari mamalia kecil yang selamat dari bencana tampil genus homo, lantas ada cerita *homo sapiens*, pewaris *sentient being*.

Daya hidup sepertinya selalu berubah haluan, tapi pasti dalam memelihara keberadaan. Keberadaan para pelakon di panggung kehidupan lah yang tiada pasti, menunggu giliran untuk tampil pada babak yang khas, sebab cerita yang berlangsung bukan tulisan pribadi seorang aktor.

Seperti renungan dari Jorge Luis Borges yang diambil dari bukunya *Labyrinths*, di awal tulisan ini, diri kita bukanlah ciri khas kita, bukan pula soal *homo sapiens* atau mahluk di panggung kehidupan, Kita adalah pengamat, kita adalah gembala. Kita adalah pendamping daya hidup, pewaris intuisi keberadaan, Kita adalah penutur isi cerita itu seluruhnya.



Melencolia 1 oleh seniman Albrecht Durrer 1514

Ini adalah ilustrasi semangat renaissance di Jerman, menggambarkan 2 figur utama, manusia bersayap. Meski banyak yang melihatnya sebagai malaikat, penulis melihatnya sebagai tanda transendensi, sayap memperlihatkan kemampuan abstraksi, daya akal budi untuk membuat jarak terhadap pengalaman badaniah. Renaissance adalah babak intelektual baru yang memerdekakan intelek Eropa dari kungkungan doktrin Gereja. Intelektual yang muda terlihat tekun sedangkan intelektual dewasa terlihat melankolis sekalipun ia telah menguasai pengetahuan geometri dan memiliki semua instrumen eksplorasi semesta

Komet berpijar melintas di seberang horizon dan lengkung bianglala adalah lambang dari batas-batas pengetahuan, masih ada rahasia yang belum terselami bahkan oleh segenap instrumen di sekitarnya. Komet dan bianglala bukanlah batu yang solid yang senantiasa ada sebagai kenyataan yang terjangkau, keduanya selalu berlangsung sementara, ephemerat, menghindari tangkapan pengamatan dan jauh di seberang horizon. Sayap pengetahuan tertutup tiada daya untuk menjangkaunya.

Di atas kepala intelektual dewasa terdapat Magic Square, permainan tautologi yang umum dalam matematika, di mana deret bilangan selalu berjumlah sama secara vertikal mau pun horizontal dan diagonal. Tautologi yang demikian tidak mampu memecahkan rahasia kehidupan, hanya ada demi numeral itu sendiri.

Ini semua adalah tafsir pribadi penulis.
Tafsir yang lain bisa dilihat di internet.



Labyrinth

terasa tujuan sudah sedemikian dekat, perjalanan mungkin mengarahkan kita menjauh lagi.

Visi Borges selalu tentang labirin, baginya begitulah dunia ini, sebagai cerita yang bertumpuk, berputar, membingungkan tafsir intelek tetapi selalu bermakna bagi yang setia mengikuti cerita kehidupan. Selalu ada kejutan, ketidak tahuan di kelokan-kelokan, tetapi itulah daya hidup yang membangun cerita yang mengasyikan. Kita tiada pernah tahu sudah sedekat mana kita pada tujuan kita, dan bisa saja perjalanan itu membuat kita lupa. Bahkan ketika

Pun bagi penulis, labirin adalah lelaku batin. Perjalanan panjang yang tidak membawamu jauh. Seakan-akan di situ-situ saja, hidup yang sama, tetapi titian kaki tidak pernah berpijak di tempat yang sama. Visi yang senantiasa berputar melihat keseharian yang sama, visi total, 360 derajat, berputar melihat dari segala arah ke pusat kita. Sepertinya untuk melihat ke dalam tujuan, kita harus melihat segenap horizon dulu, melihat keluar, melihat seluruh dunia, dan membiarkan hidup membelokkan kita ke tempat yang tak terduga. Mungkin juga tak apa-apa tersesat.

Labirin adalah lipatan-lipatan jalan cerita, hidup nan majemuk. Hidup bukan soal benar atau salah, tetapi soal berjalan dan mengalaminya dengan berani. Perlu keberanian, karena seperti cerita asli labirin ala Yunani, dalam kekusutan labirin ada makhluk buas bernama minotaur, setengah manusia setengah banteng petarung. Anggaplah minotaur itu adalah naluri hidup kita, setengah liar setengah *sentient*. Hanya jika kita mau berevolusi menjadi sungguh *sentient*, minotaur itu bisa diatasi. Sebab ancaman kehidupan bukanlah hilang nyawa, hilang keuntungan atau hilang pegangan, melainkan hilang rasa, matinya *sentient*, kalah pada kebuasan keinginan-keinginan naluriah.

Dalam perjalanan labirin kita selalu pergi dan kembali, membaca cerita yang sama berkali-kali, tetapi selalu ada kesempatan menarasi ulang cerita itu karena kita sebetulnya selalu berjalan di titian jalan yang baru. Selalu ada kesempatan memperbaiki, selalu ada cara menata ulang, memberi kesempatan batin mengalami katarsis, penebusan, maaf, pengampunan dan tetirah; sebab daya hidup adalah soal penciptaan baru, penyesuaian, kesembuhan dan langkah ke depan.

Hidup bukanlah soal benar atau salah, tetapi soal berjalan dan mengalaminya dengan berani.

Hidup adalah soal berasimilasi, beradaptasi, mendekonstruksi dan merekonstruksi ide cerita tentang tujuan keberadaan kita. Hanya dengan begitu kita sungguh maju dalam jalan labirin kehidupan. Tujuan kita selalu inti batin kita, pusat keberadaan yang kepadanya kita hantarkan kejadian cerita dari banyak cerita hidup kita.

KONFLIK DIRI YANG MEMBAKAR NEGERI

oleh : David Ardes Setiady

SATU MANUSIA, JUTAAN PENDERITAAN

Tanggal 5 Juli 1942 menjadi hari terakhir Anne Frank dan keluarganya menjalani kehidupan bermasyarakat yang bebas. Setelah itu keluarga Anne Frank harus bersembunyi sampai akhirnya tertangkap oleh tentara Nazi dan hidup mereka berakhir di kamp konsentrasi. Anne Frank menghembuskan nafas terakhirnya pada usia 16 tahun bersama dengan korban holocaust lainnya. Ia menjadi korban dari pemikiran gila seorang Adolf Hitler yang mengagungkan ras Arya (bangsa Jerman) dengan membantai ras lainnya, terutama (namun bukan satu-satunya) keturunan Yahudi. Apakah Adolf Hitler ada masalah dengan keturunan Yahudi? Ataukah Adolf Hitler bermasalah dengan dirinya sendiri yang mewujud pada kebencian terhadap keturunan Yahudi?

Adolf Hitler adalah salah satu tokoh bersejarah yang mengukir betapa kebencian dari seorang individu dapat membakar sebuah negeri (bahkan daratan Eropa) dengan pembantaian yang tidak pernah terbayangkan. Hari ini, kamp-kamp konsentrasi tersebut telah menjadi museum untuk mengingatkan generasi-generasi selanjutnya tentang brutalitas manusia yang dapat terjadi karena kebencian tersebut. Banyak yang sudah menganalisis tentang kemungkinan-kemungkinan latar belakang yang mendasari pemikiran Adolf Hitler dalam ambisinya membawa negara Jerman menjadi yang terkuat dan terhebat di dunia ini. Yang mana semuanya itu tidak bisa dipisahkan dari kebenciannya terhadap keturunan Yahudi, sebagai fondasi pemikiran “Deutch uber alles” (bangsa Jerman di atas segalanya). Adolf Hitler merupakan produk masyarakat Eropa pada masa itu, yang berhasil tumbuh menjadi monster pembantai dengan kelihaihan propagandanya dan membakar Eropa dengan api kebencian terhadap keturunan Yahudi.

Dari situ, kita bisa mengatakan ada yang salah dengan diri Adolf Hitler. Kebenciannya merupakan salah satu konflik diri yang tidak berhasil ia menangkan, walaupun bisa saja ada yang mengatakan bahwa kebencian itu pula yang mengantarkannya ke puncak kekuasaan negara Jerman dan mencatatkan namanya dalam sejarah kelam peradaban modern manusia. Hitler tidak berhasil berdamai dengan dirinya sendiri.

KONFLIK PEMBENTUK DIRI

Kebencian dalam diri seorang Adolf Hitler dapat kita lihat sebagai indikasi adanya konflik di dalam dirinya dan tidak usai.

Kebencian dalam diri seorang Adolf Hitler dapat kita lihat sebagai indikasi adanya konflik di dalam dirinya dan tidak usai. Hal ini dengan jelas terlihat dalam buku yang ditulisnya, *Mein Kampf*, di mana ia menuangkan isi pikirannya, mulai dari kisah masa kecilnya sampai dengan visinya untuk kejayaan Jerman. Dari buku itu-lah, kita dapat melihat beberapa titik-titik penting kehidupannya yang dianggap oleh beberapa ahli sejarah sebagai titik yang cukup berpengaruh dalam pembentukan dirinya beserta seluruh sikap dan pandangan politiknya.

Adolf kecil diketahui pernah terlibat dalam paduan suara gereja (Kristen Protestan) dan sempat mempertimbangkan diri untuk menjadi seorang pendeta. Hal ini sungguh tidak terduga bukan? Konflik diri yang muncul pertama kali, mungkin adalah peristiwa kematian adiknya yang bernama Edmund pada tahun 1900. Peristiwa tersebut telah mengubah karakternya dari yang percaya diri dan mudah bergaul menjadi seorang pemurung. Dari situ, ia mulai sering bertengkar ayahnya. Hal ini berlanjut ketika ayahnya mengabaikan hasratnya untuk menjadi seorang seniman dan memaksanya masuk ke sekolah teknik. Namun kematian ayahnya pada tahun 1903, tampaknya juga berpengaruh terhadap perkembangan konflik di dalam dirinya. Diketahui bahwa prestasi sekolahnya menurun setelah peristiwa tersebut.

Setelah lulus SMA pada tahun 1905, Hitler pindah ke Wina untuk menjalani kehidupannya sendiri. Ia sempat mencoba masuk ke Akademi Seni Rupa Wina, namun ia ditolak sebanyak dua kali. Ibunya meninggal di tahun 1907 dan secara tidak langsung mempengaruhi kemampuan finansial Hitler hingga akhirnya ia kehabisan uang. Kondisi tersebut membuatnya harus tinggal di sebuah rumah pekerja miskin di Meldemannstrasse.

Pada masa itulah, Wina merupakan kota yang penuh prasangka agama dan rasisme, khususnya kepada kaum Yahudi, sehingga pandangan anti-semitisme merupakan hal yang biasa. Pada titik ini, Adolf Hitler sedikit banyak terpengaruh oleh pandangan tersebut, walaupun diketahui pada masa mudanya Hitler pernah memiliki teman-teman orang Yahudi selama di Wina.

Penguatan atas paham anti-semit ini diketahui baru berkembang lebih lanjut, ketika Adolf Hitler bertemu dengan Anton Drexler (pendiri Partai Pekerja Jerman – Deutsche Arbeiterpartei) pada tahun 1919. Sedikit banyak hal ini dipicu oleh kekecewaannya pada kondisi Jerman yang kalah perang dan dipaksa tunduk pada perjanjian Versailles yang menambah keterpurukan bangsa Jerman. Sejak masih muda, Hitler diketahui sudah memiliki sikap patriotis terhadap Jerman, bahkan ketika masih tinggal di Austria. Hal ini yang membuat kita paham, mengapa ia begitu kecewa dengan kekalahan Jerman pada perang dunia pertama. Kekecewaan itu dapat dikatakan sebagai perkembangan dari konflik diri tahap akhir yang menguatkan tekadnya untuk mengambil tampuk kekuasaan pemerintahan Jerman dan menjalankan pemikirannya sebagaimana yang tertuang dalam bukunya Mein Kampf.

Dari situ, kemudian sosok Adolf Hitler dipercaya untuk menjadi Kanselir (pimpinan tertinggi) Jerman dan membawa Jerman “berjaya” serta mencatatkan salah satu peristiwa paling kelam dalam sejarah peradaban manusia, yakni holocaust.

Sampai di titik ini, kita bisa mendapati beberapa konflik dalam kehidupan Adolf Hitler yang tidak terselesaikan, menumpuk dan mempengaruhi pemikirannya. Mulai dari kematian adiknya sampai dengan penolakan Akademi Seni Rupa Wina. Masa pendewasaan Hitler di kota Wina, yang pada saat itu dalam keadaan penuh prasangka turut membentuk sikap anti-semitismenya. Sedangkan, kegagalan yang ia alami di satu sisi turut menempa dirinya menjadi seorang pribadi yang teguh dan bertekad kuat. Meskipun ia hanya lulusan SMA, ia mampu meraih tampuk kekuasaan di partai Nazi. Sikap patriotisme Hitler dengan kombinasi anti-semitnya, turut melahirkan penderitaan jutaan manusia pada masanya. Sungguh peristiwa besar yang tidak lagi kita inginkan.

AKTIVISME BEBAS KONFLIK DIRI

Adolf Hitler mungkin bisa dikatakan memiliki kehidupan yang cukup sulit. Siapa yang dapat menyangka, seorang lulusan SMA dan ditolak sebuah akademi seni, kemudian dipercaya untuk memimpin sebuah partai bahkan negara? Mungkin kebencian Hitler terhadap kaum Yahudi, yang saat itu memegang banyak posisi penting dalam perekonomian di Eropa adalah wujud kekecewaannya atas hidup ini. Kematian adiknya, pengabaian yang dilakukan ayahnya terhadap mimpi untuk menjadi seniman, kematian ibunya dan keterpurukan ekonomi, penolakan dari Akademi Seni Rupa Wina, ditambah juga penolakan dari Angkatan Darat Austria adalah hal-hal yang turut mengeraskan diri Adolf Hitler menjadi sosok yang keras dan memiliki prinsip yang teguh pula. Ketika akhirnya mendapatkan kekuasaan sebagai pemimpin tertinggi Jerman, Hitler malah mewujudkan kebencian menjadi tindakan pembantaian. Konflik diri seorang Adolf Hitler sedikit banyak menjadi alasan baginya untuk habis-habisan memperjuangkan keberhasilan bangsa Jerman setelah kekalahan pada perang dunia pertama.

Kita jelas berbeda dengan Adolf Hitler, namun sebagai manusia, kita tidak dapat terhindar dari konflik diri.

Kita jelas berbeda dengan Adolf Hitler, namun sebagai manusia, kita tidak dapat terhindar dari konflik diri. Peristiwa-peristiwa hidup tidak selalu menyenangkan. Bahkan ada saja hal atau orang yang muncul tanpa kita duga dan memberikan kekecewaan yang amat sangat memukul mental kita. Contohnya, sebagai seorang anak, kita menganggap orang tua kita pasti menyayangi dan akan memberikan segala keinginan kita. Namun bagaimana bila ternyata tidak? Mungkin anak tidak mengharapkan pemberian berupa barang. Mungkin yang diinginkan adalah waktu. Tapi ayah atau ibu karena faktor kesibukan kerja, akhirnya tidak pernah memiliki waktu yang cukup sebagaimana yang diharapkan oleh anak. Kondisi itu akan menjadi kekecewaan, yang mungkin disikapi dengan antipati / tidak peduli. Akhirnya hubungan anak dan orang tua menjadi renggang. Lalu anak bertumbuh menjadi pribadi yang tidak memiliki empati dan mungkin dengan nilai hidup yang jauh dari kemanusiaan. Paling ekstrim, menjadi seorang antisosial dan psikopat. Tunggu...apakah ini menjadi mirip dengan Hitler?

Para aktivis sebagai manusia, tidak lepas dari proses tumbuh kembang yang tidak selalu enak dan nyaman. Bahkan sebaik apapun kondisi keluarga, lingkungan di luar tidak selamanya menyediakan pengalaman menyenangkan. Namun, sebagian pengalaman tidak menyenangkan itu dibutuhkan untuk membentuk diri. Pengalaman tidak menyenangkan itu di antaranya adalah konflik di dalam diri dicirikan dengan adanya pertentangan yang berkecamuk. Pengalaman tersebut bisa saja telah membantu kita menemukan area aktivisme kita dan telah membuat kita menjadi sosok yang juga telah cukup konsisten berjuang pada isu tersebut.

Persoalannya adalah apabila pengalaman tersebut masih berkecamuk dan membuat diri kita kerap mengalami kelelahan, frustrasi, dan mungkin terkadang terselip amarah. Maka jangan-jangan, kita belum berdamai dengan diri sendiri. Sepak terjang kita dalam aktivisme menjadi pelampiasan, hal baik yang ingin dihasilkan malah menuai persoalan yang lebih kompleks.

Perjalanan hidup seorang Adolf Hitler, terutama di awal-awal kehidupannya, mungkin masih relevan dengan kehidupan banyak orang saat ini. Namun sikapnya terhadap konflik diri, telah membuatnya bertumbuh menjadi seorang monster.

Maka, bilamana kita sering mengalami frustrasi dalam kerja aktivisme kita, mungkin itu menjadi pertanda untuk kita menarik diri sejenak dan meluangkan waktu berdialog dengan diri sendiri.

“Apakah saya tidak bahagia saat ini? Mengapa?”

“Apakah perasaan ini berkaitan dengan orang lain?”

“Apakah perasaan itu berasal dari masa lalu?”

“Apakah yang saya harapkan bila diri saya yang sekarang bisa kembali ke masa itu?”

Kerja aktivisme kita yang baik, bila dilandasi oleh motivasi yang tidak sehat karena konflik diri, tidak akan benar-benar menyelesaikan masalah. Malah jangan-jangan kita memelihara masalah itu sebagai kedok aktivisme kita, lalu mengundang orang-orang lain di dalamnya. Atau apakah masalah itu juga berkontribusi pada persoalan yang terjadi di negara ini?

Semua pemimpin di dunia ini ditempa oleh permasalahan hidup, mereka pernah mengalami konflik diri.

Semua pemimpin di dunia ini ditempa oleh permasalahan hidup, mereka pernah mengalami konflik diri. Namun tidak semuanya berhasil berdamai dengan dirinya sendiri. Ada kemungkinan, mereka yang gagal berdamai masih bisa menjadi penguasa. Namun kekuasaannya tidak akan mendatangkan kebahagiaan bagi banyak orang, melainkan penderitaan. Hitler adalah salah satu buktinya.



Sumber : Dokumentasi Pribadi



Berhenti Bermusuhan dengan Diri
Sendiri

Oleh: Maria Dian Nurani

Berdamai dengan Diri
Sendiri

Oleh : Levianti

Kesehatan Mental Remaja

Berawal dari Keluarga

Oleh : Dominika Oktavira Arumdati

BERHENTI BERMUSUHAN DENGAN DIRI SENDIRI

Oleh: Maria Dian Nurani



Sumber: Jayasarada.com/work-with-jaya

Berdamai: berbaik kembali; berhenti bermusuhan; berunding untuk mencari kesepakatan (KBBI)

Mudah membayangkan bermusuhan dan berdamai dengan orang lain. Tetapi dengan diri sendiri? Seperti apa berbaik kembali dengan diri sendiri? Berhenti bermusuhan dengan diri sendiri? Berunding untuk mencari kesepakatan dengan diri sendiri?

Soni dan Sonya** adalah orang-orang sukses. Karir dan keluarga berjalan tanpa gejalak berarti. Mereka baik-baik saja. Seperti kita.

Soni hobi berlari dan bersepeda. Lomba lari ratusan km di berbagai kota, biasa ia jadwalkan beberapa kali dalam setahun. Perjalanan ke kantor sejauh 20 km pun ia jabani dengan bersepeda. Melintasi jalanan kota yang padat, panas, dan berdebu selama 1,5 jam, lebih ia sukai dibanding menggunakan kendaraan umum. Tubuhnya kurus hampir tak berlemak. Mungkin seperti ini yang disebut “otot kawat, *balung wesi*”. Tenaganya seperti tidak pernah habis.

Sonya juga hobi berlari. Meski tak setangguh Soni, tapi jarak 10 km dalam lomba lari sudah beberapa kali ia taklukkan. Karirnya pun melesat pesat. Tahun lalu ia dilantik sebagai direktur di sebuah lembaga besar. Ibu dua anak, yang baik hati dan murah senyum ini, masih bisa menyisihkan waktu untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan seni bersama teman-teman kuliahnya.

Seminggu menjelang sebuah lomba lari, Soni memintaku menyembuhkan kram kaki dan nyeri otot archilles kirinya. Pada hari kompetisi, di separuh jalan dia mengontakku lagi. Kali ini mata kakinya. Tetap di kiri. Soni sempat beristirahat lama di sebuah *water station*. “Tenagaku habis. Kenapa ya, May?” tanyanya sedikit mengeluh dalam perjalanan kembali ke kotanya dengan bis. Walau lapar, dia tidak makan apapun sepanjang perjalanan 4 jam itu.

Orang kagum dengan kekuatan dan ketahanan lelaki paruh baya ini. Tetapi aku melihat sesuatu yang lain pada tubuh energinya. Tubuh energi (dikenal dengan istilah aura) menyimpan banyak informasi tentang kesehatan fisik dan psikis seseorang. Aku menemukan energi trauma, pikiran negatif, fobia, dan kecanduan di tubuh energi Soni. Auranya pun tipis dan tidak seimbang. Sakit yang selalu mampir di sisi kiri tubuhnya punya arti spesifik: terlalu mengalah di setiap konflik.

“Ya, ada beberapa pikiran yang belum selesai sampai sekarang. Kadang bisa kusisihkan. Kadang mendesak dipikirkan,” aku Soni tentang trauma dan pikiran negatifnya. Meski mengiyakan, tidak mudah membantu Soni mengatasi masalahnya. Sudah lima purnama, dia belum juga mau bercerita. Cenderung *denial*. Untuk setiap saran yang kuberikan, selalu ada argumen bantahan. Baru ketika masalah muncul pada anaknya, ia mulai terbuka. Sedikit.

**Cakra
adalah
tempat
keluar
masuknya
energi
positif dan
negatif
di tubuh
manusia.**

“Kamu *nyadar ga sih*, selalu *ngeyel* tiap kali aku kasih masukan? Tapi sekarang aku tahu kenapa,” kataku tanpa menunggu jawaban. Lalu kujelaskan tentang pelindung cakranya yang pecah. Seperti jendela pecah yang bisa dengan mudah dimasuki debu dan serangga tak diundang, demikian pula dengan pelindung cakranya. Energi negatif masuk ke dalam cakranya, mengganggu dan menahannya dari keinginan untuk sembuh.

Cakra adalah tempat keluar masuknya energi positif dan negatif di tubuh manusia. Cakra memiliki lapisan pelindung. Lapisan ini bisa retak atau pecah ketika seseorang mengalami kejadian emosional yang mengguncang hebat.

Soni terkejut. Sejak itu ia mulai membuka diri dan bercerita banyak. Tentang trauma masa kecilnya. Tentang perkawinannya. Tentang candunya. Tentang fobia di tengah keramaian. Tentang mengalah karena tak tega. Berpuluh tahun ia berhasil menghindari konflik dengan orang lain. Tetapi tidak dengan dirinya sendiri. Hatinya tidak tenang. Ia tak seikhlas yang ia kira. Fisiknya memberontak. Pikirannya penuh. Sebagian – mungkin semua – aktivitas larinya adalah untuk mengkompensasi tekanan psikis yang ia rasakan.

Dua sesi terapi *pranic healing* jarak jauh cukup membuatnya merasa tenang ati. “Perasaan bersalah itu mulai hilang. Maksudnya diganti sikap *semeleh*. Ya *wis sing wis*. *Kiro-kiro gitu*,” katanya menceritakan suasana hatinya. Sesuatu yang tidak bisa ia lakukan sebelumnya.

Kebalikan dari Soni, Sonya cenderung sakit di tubuh sebelah kanan. Tulang kering, punggung, dada, bahu, lengan – semua di kanan. Pertanda Sonya tipe penuntut. Penuntut yang terlalu keras pada orang lain dan/atau dirinya sendiri. Lima bulan terakhir ini, detak jantungnya sering tak menentu, terutama ketika berlari. Asma, asam lambung dan kaki juga menjadi kendalanya dalam berlari. Obat-obatan dari dokter sudah diminumnya. Hasil *medical check-up* tahun lalu untuk jantung dan paru, baik. Tetapi sakitnya terus hilang timbul.

Malam itu Sonya kembali menghubungiku via WA. Sesak napas dan sakit dadanya kambuh. Sudah seminggu. Tidur telentang yang sebetulnya bagus untuk membuka otot dada, malah makin membuatnya sesak. Yakin ada yang salah dengan jantungnya, ia kembali melakukan tes EKG. Esoknya ia mengabariku hasilnya. Normal. Ya, yang tidak normal adalah energi kegelisahan dan iritabilitas yang bertengger di tubuh energinya.

“Sonya, sedang gelisah apa? Sesek napasnya karena ini nih.” Belum sempat ia menjawab, aku sudah bertanya lagi, “Spiritualitas gimana? Lagi turun ya? Mungkin ini yang bikin gelisah?”. Aku melihat cakra mahkotanya mengecil. Cakra yang terletak di atas kepala ini adalah titik masuk energi spiritual, pusat kesadaran jiwa, dan pusat cinta ilahi.

Diberondong pertanyaan begini, Sonya terhenyak. “Waah, bukan karena aku lagi mens dan *ga* sholat kan? Beban kerjaan banyak dan aku bawain terlalu serius semua. Bawaan *ga easy going* dari orok,” keluhnya. “Bukan. Ini bukan tentang ritual religi. Lebih ke koneksi batin kamu sendiri. Jangan ditanggung sendiri, Sonya. Sertakan *Gusti Allah* dalam setiap kegiatan dan keputusanmu,” pesanku. Sonya kembali tersentak, “Iya yaa.. kadang suka lupa merasa beban sendiri. Masih ada Yang Maha Kuasa. *Duuhh... Gusti!*”

Setelah mendapat tips bagaimana memperlakukan hijab dan berlatih pernapasan untuk memperbesar cakra mahkota, Sonya berjanji mengabariku lagi malam itu. Malam berlalu tanpa kabar darinya. Aku tidak melakukan healing apapun. Kulihat cakra mahkotanya sudah membesar. Sonya pasti sudah melakukan sesuatu.

Benar saja. Besok malamnya ia kembali dengan berita baik. “*Feel much better today*. Masih sedikit sesek tapi *ga kerasa ganggu*. Bukan cuma atur nafas seperti yang Maya bilang kemarin, tapi sambil minta maaf sama almarhum orang tua. Virtually. Sama sodara, temen, semua yang keinget aja...”

Ketika perdamaian di muka bumi dilakukan oleh manusia-manusia yang belum berdamai dengan dirinya sendiri, maka yang terjadi hanyalah perdamaian semu. Manusia nampak rukun, namun hati dan jiwanya terkoyak, fisiknya pun tak prima. Pada momen-momen tertentu, dengan sedikit senggolan, bom waktu ini meledak. Kita sudah menyiksikannya sendiri beberapa tahun terakhir ini di negeri kita tercinta.

Banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya tidak damai. Orang mengira ketika suatu masalah tidak lagi dibahas, maka masalah itu sudah selesai. Yang sebenarnya lebih sering terjadi adalah energi negatif dari masalah itu masih tersimpan di tubuh energinya.

Bukan hanya Soni dan Sonya, hampir semua pasien yang aku temui, memiliki energi negatif yang berkontribusi pada sakitnya. Ada energi negatif yang mereka peroleh semenjak masa kecil, saat mereka belum menyadari apapun. Ada yang muncul dari pikiran negatif mereka sendiri. Ada pula yang memperolehnya dari makhluk tingkat rendah, sesama penghuni dunia ini (ada yang menyebutnya jin atau roh jahat). Yang jarang, namun masih saja terjadi, adalah mendapat kiriman (atau terkontaminasi) energi hitam dari orang yang berniat jahat.

Ketika perdamaian di muka bumi dilakukan oleh manusia-manusia yang belum berdamai dengan dirinya sendiri, maka yang terjadi hanyalah perdamaian semu.

Mari kita cek, adakah satu atau lebih situasi berikut ini tengah kita alami saat ini: cenderung emosional, julid, nyinyir, merasa paling benar, mudah tersinggung? Mengalami trauma, fobia, kecanduan, insomnia, obsesi? Cemas, gelisah, tidak percaya diri, stres, depresi, halusinasi? Sakit yang tidak bisa didiagnosa dokter? Sakit yang tak kunjung sembuh? Sakit di sisi tertentu saja? Atau mengalami masalah yang sama terus-menerus?

Bila ya, di dalam diri kita sejatinya tengah terjadi pertempuran. Tidak ada damai. Menyadari dan mengakuinya adalah langkah pertama. Langkah berikutnya adalah membuka diri untuk mendapat penyembuhan. Sonya berhasil melakukannya sendiri. Soni memerlukan bantuan healer dan masih harus mengerjakan beberapa “PR”nya untuk sembuh secara penuh.

Ada dua hukum sederhana yang bisa kita gunakan untuk berhenti bermusuhan dengan diri sendiri: hukum kasih dan hukum pengampunan.

Hukum kasih. Kasih dan cintailah Sang Maha Pencipta, sesama manusia dan makhluk lain, serta yang tak boleh dilupakan: diri sendiri! Berdevosi pada Tuhan Yang Maha Kuasa melalui ritual keagamaan; berderma dan melayani sesama yang menderita; memurnikan diri dengan pembentukan watak yang baik; serta bermeditasi, adalah bentuk perwujudan hukum kasih.

Hukum pengampunan. Ampuni orang lain dan diri sendiri. Berkati secara mental dengan kebahagiaan, kesehatan yang baik dan kesejahteraan. Mohon belas kasih dan pengampunan Tuhan. Terus lakukan ini sampai ada perasaan pengampunan dalam batin.

Selamat berdamai dengan diri sendiri! *Atma Namaste!*

***) Berdasarkan kisah nyata. Nama disamarkan demi menjaga privasi.

Berdamai dengan Diri Sendiri

Levianti

Setiap hari, kita pasti menghadapi tuntutan, entah itu berasal dari orang lain, ataupun dari dalam diri kita sendiri. Ada kalanya, tuntutan melebihi kesediaan kita untuk menjawabnya, sehingga kita pun merasa tertekan. Mari kita simak bersama contoh peristiwa berikut.

Bayangkan Anda adalah seorang anak, yang setiap hari mendapat tuntutan tugas untuk diselesaikan, baik itu tugas dari sekolah, ekstra / luar sekolah, maupun tugas-tugas di rumah. Sebagai seorang anak, Anda sering ditegur oleh orang dewasa, yaitu ketika Anda bertindak tidak sesuai dengan standar mereka, entah itu orang tua, kakek nenek, guru, bahkan juga teman sebaya. Teguran, kritikan, maupun saran yang setiap hari Anda terima tanpa sadar kemudian membuat Anda merasa buruk. Sebesar apapun usaha yang sudah Anda lakukan, hasilnya Anda tidak akan pernah dinilai cukup pantas. Tidak hanya itu, Anda juga tidak punya tempat untuk mengadu. Orang tua Anda sibuk dengan kepentingan mereka sendiri, dan mereka pun sedang mengurus proses perceraian. Binatang peliharaan kesayangan Anda pada saat yang bersamaan mati. Di sekolah dan tempat kursus, Anda tidak punya sahabat baik. Setiap orang kelihatannya sibuk dengan urusannya masing-masing. Anda merasa kesepian, sendirian, merana, lemah daya, dan tidak berarti. Anda mulai melakukan percobaan bunuh diri....

Bagaimana perasaan Anda setelah membayangkan peristiwa tersebut di atas? Apakah emosi Anda tersentuh dan berbelas kasihan kepada anak itu? Apakah Anda merasa marah kepada situasi hidup yang membelenggu? Atau Anda tidak suka kepada anak itu karena ia memilih menjadi korban daripada terus berjuang? Atau tidak ada emosi apapun yang muncul, dan Anda menganggap peristiwa itu biasa saja, wajar, dan banyak terjadi dalam hidup sehari-hari?



grothstream.com

Perasaan Anda biasanya langsung mendorong Anda bertindak untuk menanggapi situasi hidup. Anda yang berbelas kasihan kemudian cenderung memikirkan cara untuk dapat mengurangi penderitaan yang ada. Anda yang marah cenderung bertenaga dan berdaya desak mengupayakan perbaikan. Anda yang tidak suka akan meninggalkan, dan Anda yang biasa-biasa saja akan membiarkan.

Kita sadar, bahwa faktor pribadi kita sendirilah yang menentukan munculnya kualitas reaksi tertentu. Setelah ini Anda sadari, Anda akan lebih mudah melihat bayangan diri Anda, melalui reaksi yang Anda berikan terhadap situasi yang terjadi di luar. Pertanyaan selanjutnya yang muncul kemudian adalah: Apakah pemahaman Anda mengenai bayangan diri Anda sudah sesuai dengan kenyataan tentang diri Anda yang sebenarnya?

Untuk itu, mari kita cermati peristiwa aktual mengenai virus Covid 19. Apa yang sesungguhnya Anda pikirkan, rasakan, dan ingin lakukan terkait situasi dan kondisi pandemi virus ini? Sungguhkah itu pikiran, perasaan, dan keinginan asli Anda, atau Anda terpengaruh oleh pandangan, arus perasaan, dan himbauan lingkungan di luar diri Anda?

Mari kita gali lebih dalam. Apapun konten pikiran, perasaan, dan keinginan Anda, adakah cemas dan gelisah yang terkandung di dalamnya? Bila ada, apakah itu berarti bahwa kenyataan diri Anda yang sebenarnya ialah “cemas - gelisah”, dan bukannya “pikiran - perasaan - keinginan dengan konten tertentu?

Sesungguhnya, rasa cemas, gelisah, tertekan, ataupun perasaan tidak nyaman lainnya merupakan tanda bahwa ada pertentangan atau konflik di dalam diri Anda. Ibarat berdiri di persimpangan, satu kaki batin Anda melangkah ke kanan dan satu kaki batin Anda yang lain melangkah ke kiri, sehingga bila demikian terus, tubuh batin Anda pun dapat pecah terbelah dua. Apakah “konflik” merupakan wajah diri Anda yang sebenarnya?

Demikianlah penggalian ke dalam diri kita lakukan dengan cara merefleksikan kembali bayangan diri yang muncul dari reaksi kita terhadap situasi yang ada. Kapan kita berhenti menggali? Bagaimana kita tahu bahwa kita sudah sampai ke dasar diri, atau kenyataan sejati diri? Anda akan mengetahuinya sendiri, yaitu saat Anda tidak lagi menemukan jawaban, sehingga pertanyaan terakhir Anda merefleksikan kenyataan sejati diri Anda untuk “sekarang”. Anda mungkin akan menemukan jawaban dan mempertanyakannya kembali di masa yang akan datang. Penggalian yang semula Anda anggap sudah sampai dasar, kemudian berlanjut lagi lebih dalam. Proses pengenalan diri ini berlangsung terus seumur hidup Anda.

Tentu saja, proses ini terjadi bila Anda sadar dan mau berefleksi. Ada kalanya, Anda merasa cukup dengan menyadari bayangan diri Anda saja, tanpa merefleksikannya lebih dalam. Ada kalanya juga, Anda tidak menyadari bayangan diri Anda, melainkan sekedar menyadari reaksi yang Anda keluarkan saja. Atau Anda juga dapat abai terhadap reaksi Anda, dan lebih fokus memperhatikan situasi di luar diri Anda.

Saat Anda fokus memperhatikan situasi yang ada, Anda cenderung sigap menanggapi. Ini menunjukkan Anda re-aktif. Faktor penyebab situasi atau permasalahan yang ada Anda identifikasikan sebagai faktor eksternal. Anda kemudian sibuk mengubah faktor penyebab eksternal tersebut. Saat berhasil mengubah, Anda merasa bangga. Saat Anda gagal mengubah, Anda menyalahkan faktor eksternal sebagai akar permasalahan. Lucu bukan? Anda bangga karena merasa sudah berupaya. Anda lupa, bahwa pelaku utama perubahan adalah pihak eksternal itu sendiri. Namun sebaliknya. Anda tidak mau mengambil peran sebagai penanggung jawab utama saat perubahan yang Anda upayakan ternyata hasilnya gagal.



grow andgrow.com

Bilamana Anda mulai memperhatikan reaksi Anda terhadap situasi yang ada, Anda tidak lagi tergerak untuk bersegera memberikan tanggapan. Inti kenyataan tidak lagi situasi di luar, melainkan kondisi di dalam diri Anda. Yang menjadi akar permasalahan ialah faktor diri Anda. Anda mengambil tanggung jawab utama terhadap reaksi Anda. Waktu dan tenaga Anda kerahkan pertama-tama untuk menyelesaikan akar masalah di dalam diri Anda. Setelah permasalahan dalam diri selesai, Anda tidak lagi mudah terpancing oleh situasi yang ada. Reaksi Anda terhadap situasi sifatnya menerima situasi dan berbelas kasih, bukan lagi menolak dan berupaya mengubah apa yang tidak Anda sukai. Lucu bukan? Anda akan mentertawakan diri Anda, karena sebelumnya Anda sudah berlaku bodoh, seolah berjuang melakukan perubahan, padahal sebenarnya Anda tanpa sadar memusuhi cacat lingkungan yang terkait dengan cacat diri Anda sendiri.

Proses pengenalan diri seumur hidup akan membantu Anda untuk menjernihkan kacamata pandang Anda terhadap dunia, memurnikan niatan Anda sebelum bertindak, sehingga Anda terbiasa melakukan aksi, dan bukan re-aksi. Buah aksi sifatnya konstruktif dan tidak destruktif. Manfaat aksi positif dan berdampak nyata.

Adakah damai dalam kondisi batin demikian? Ya! Damai ditunjukkan dari satu padunya semua bagian dalam diri, antara lain satu padunya pikiran, perasaan, keinginan, perkataan, tindakan, dan reaksi tubuh. Tapi bagaimana bila reaksi spontan kita terhadap situasi yang ada ialah menolak dan berusaha mengubah apa yang tidak kita sukai? Bagaimana kita dapat kita dapat menciptakan damai dalam situasi konflik batin?

Dalam situasi tidak akur, perlu ada pihak netral yang menjembatani pertikaian. Di dalam diri, bagian yang dapat berfungsi sebagai pihak netral dinamakan sebagai kesadaran. Kesadaran melihat adanya pertentangan. Kesadaran tidak memihak, melainkan mencoba memahami pihak-pihak yang bertentangan. Caranya adalah dengan mendatangi satu per satu pihak-pihak yang bertentangan tersebut.

Misalnya dalam kasus cemas-gelisah menghadapi situasi pandemi virus covid 19, kesadaran akan datang dan bertanya kepada perasaan, mengapa ia sampai tidak nyaman? Adakah rasa takut yang masih bergelayut? Adakah penolakan atau “tidak ingin” terhadap situasi yang ada? Adakah kelelahan akibat upaya memaksakan diri untuk berpikir, merasa, dan bertindak sebagaimana seharusnya? Apapun jawaban perasaan, akan diterima oleh kesadaran. Keberadaan perasaan dihormati, dan diberi tempat untuk tampil secara apa adanya. Tidak ada sedikit pun gerakan untuk mengubah perasaan yang ada. Hal ini membuat perasaan menjadi tenang dan rileks. Ketegangan mencair, kenyamanan mulai muncul. Selanjutnya kesadaran akan mendatangi pikiran dan bertanya mengapa ia bertengkar dengan perasaan. Adakah pikiran mendeteksi sinyal bahaya yang dipancarkan oleh perasaan? Apakah pikiran menemukan adanya ketakutan pada perasaan? Adakah pikiran segera mencari cara perlindungan agar diri terhindar dari bahaya yang dibayangkan? Adakah pikiran mengambil alih kendali, yang memerintah perasaan dan keinginan untuk turut mendorong tindakan sesuai arahan pikiran? Apakah pikiran mengabaikan suara jujur dari perasaan dan keinginan, yang bisa saja tidak searah dengan yang diperintahkan oleh pikiran? Kesadaran tidak bertendensi untuk menyalahkan pikiran sebagai pemegang kendali. Jawaban apapun dari pikiran merupakan fakta dan kebenaran, dari sudut pandang pikiran.

Adakah kesadaran mengalami kebingungan menyikapi dua kebenaran yang berbeda, karena pikiran dan perasaan memandang dari sudut pandang yang berbeda? Bagaimana kesadaran dapat memadukan perbedaan menjadi utuh?

Satu ciri kesadaran adalah sifatnya yang seperti apa adanya (*as it is*). Manakala muncul pertanyaan “bagaimana caranya untuk memadukan perbedaan menjadi utuh?”, kesadaran ngeh bahwa pertanyaan ini muncul dari pikiran. Kesadaran lalu paham sifat pikiran, yang berorientasi untuk memecahkan masalah, dan mencari cara untuk mencapai tujuan atau memenuhi standar seharusnya. Kesadaran menerima pertanyaan itu, lalu memberi izin kepada pikiran untuk bekerja secara mandiri mencari jawabannya, tanpa kesadaran larut terseret dalam upaya pencarian jawaban tersebut. Jadi, jawaban apapun yang muncul sebagai perintah baru dari pikiran, tidak akan langsung diikuti atau dilakukan, melainkan diterima sebagai laporan dari pikiran kepada kesadaran.



livingandwellbeing.com

Pada titik ini, pikiran tidak lagi sebagai pemegang kendali yang memerintah perasaan dan keinginan untuk segera bertindak memahaminya. Pikiran, perasaan, dan keinginan, masing-masing melaporkan keberadaannya kepada kesadaran. Kesadaran menerima laporan keberadaan tersebut tanpa berpihak, ataupun tanpa mengambil alih kendali untuk mengolah dan memadukannya, karena lagi-lagi, fungsi olah informasi bukan merupakan porsinya. Kesadaran menghormati keberadaan setiap pihak yang ada.

Bilamana keinginan memilih ide perpaduan, demikian juga perasaan mendukung keinginan, maka pikiran diberi tugas untuk menyelesaikannya. Bilamana ide perpaduan dari pikiran belum sesuai dengan keinginan dan perasaan, maka pikiran tidak memaksakan, melainkan mencari ide perpaduan yang lain. Bilamana situasi di hadapan dinilai mendesak oleh pikiran, dan penilaian itu disetujui oleh perasaan dan keinginan, maka semua pihak bersama-sama akan bersatu dalam tindakan secara mantap. Adakah damai dalam kondisi batin demikian? Tentu! Damai di hati Anda ini akan memancar ke luar. Kehadiran Anda akan membawa perdamaian, karena aksi Anda berdasarkan penerimaan dan belas kasih, bukan re-aksi karena menolak dan benci.

KESEHATAN MENTAL BERAWAL DARI KELUARGA

Oleh: Dominika Oktavira Arumdati

Ketika kita pertama kali menjadi orang tua, tumbuh kembang anak selalu menjadi perhatian yang utama. Kita berlomba-lomba belajar untuk tahu dan terus mengusahakan bagaimana anak kita bertumbuh dengan sehat, penuh, bahagia, mawas diri dan berhasil dalam bidang yang mereka geluti. Bukankah itu idaman para orang tua masa kini? Namun begitu, ketika anak kita memasuki usia remaja, apakah usaha kita masih terus konsisten sebesar itu? Perlahan, perhatian orang tua pada pengasuhan anak menjadi berkurang karena berbagai alasan. Tampaknya kita sebagai orang tua perlu memberikan porsi perhatian yang sama atau lebih ketika anak-anak kita menginjak usia remaja.

ANGKA YANG BICARA

Remaja merupakan fase peralihan dari anak menuju dewasa yang di dalam dirinya mengalami banyak perubahan secara fisik dan biologis, kognitif atau kecerdasan, emosi dan perilaku. Dalam masa transisi tersebut, remaja biasanya dianggap sebagai kelompok usia sehat. Namun ternyata data menunjukkan kurang lebih 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Jenis masalah kesehatan mental yang umum terjadi adalah depresi dan kecemasan. WHO menyatakan bahwa 75% gangguan mental emosional memang umum terjadi sebelum usia 24 tahun. Data di Amerika Serikat menyebutkan, lebih dari 6,3 juta kasus remaja mengalami depresi atau 1 dari 4 orang mengalami gangguan kecemasan, 80% diantaranya tidak pernah ditangani secara serius melalui konseling atau terapi. Dalam berbagai kasus, bunuh diri merupakan akibat dari permasalahan kesehatan remaja. Centre for Disease Control and Prevention mencatat ada 20% atau 1 dari 12 remaja setiap tahun yang memutuskan bunuh diri. Bunuh diri remaja adalah penyebab utama kematian ketiga pada remaja usia 10-24 tahun di Amerika Serikat.¹

Data tentang kesehatan mental Indonesia khususnya gejala depresi, didapat dari Karl Peltzer, peneliti dari University of Limpopo, Afrika Selatan, dan Supa Pengpid, peneliti dari Mahidol University, Thailand, yang melakukan penelitian mengenai prevalensi depresi di Indonesia yang berskala nasional. Mereka menelaah data yang didapatkan dari Survei Kehidupan Keluarga Indonesia tahap kelima (Indonesian Family Life Survey fifth wave [IFLS-5]) yang telah dilakukan sejak tahun 1993. Survei ini dilakukan dengan memilih masyarakat Indonesia secara acak dari berbagai provinsi, area tempat tinggal (perkotaan dan pedesaan), serta rumah tangga. Partisipan dalam survei ini mewakili 83% dari masyarakat Indonesia, dengan melibatkan 16.204 rumah tangga. Sebanyak 31.447 masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas menjadi partisipan dalam penelitian ini.²



Dari keseluruhan orang yang disurvei, 21,4% laki-laki dan 22,3% perempuan melaporkan gejala depresi sedang atau berat. Dari prevalensi tersebut, perempuan memiliki tingkat gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, meskipun perbedaan ini tidak signifikan. Pada perempuan yang disurvei, kelompok remaja (15-19 tahun) menunjukkan prevalensi gejala depresi tertinggi dibandingkan kelompok usia lain. Sebanyak 32% dari remaja perempuan yang disurvei melaporkan

gejala depresi sedang atau berat. Sementara remaja laki-laki (26,6%) dibanding kelompok usia lain. Jadi, kesehatan mental remaja adalah masalah sosial yang perlu mendapat kepedulian dari kita bersama.

MENILIK GEJALA DAN PENYEBABNYA

Secara umum, menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5) ada beberapa gejala klinis yang menandai remaja memiliki masalah dengan kesehatan mental antara lain :

1. Perubahan *mood* yang sangat cepat; agitasi, gampang marah, atau terlalu sedih, sering menangis.
2. Perubahan jam dan durasi tidur; tidak bisa tidur di waktu malam atau tidur berlebihan.
3. Perubahan pola dan intensitas makan, terdapat kenaikan atau penurunan berat badan secara signifikan.
4. Kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya dikerjakan dengan baik, kinerja akademik yang menurun dan kebosanan yang terus-menerus.
5. Kelelahan dan kehilangan energi untuk melakukan satu hal.
6. Secara sosial cenderung menarik diri dari teman dan keluarga, dan menghabiskan waktu sendirian.
7. Memiliki perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan yang mengarah pada upaya melukai diri sendiri yang tidak dimaksudkan untuk menyebabkan kematian, lebih banyak perilaku mengambil risiko, dan atau kurang menunjukkan perhatian pada keselamatan mereka sendiri. Namun pada gejala depresi berat terlintas pikiran tentang kematian atau rencana, upaya menyelesaikan hidup dengan bunuh diri.
8. Keluhan fisik yang tidak dapat dijelaskan misalnya, sakit kepala atau sakit perut.

Pada kebanyakan gangguan kesehatan mental, depresi remaja pun tidak memiliki penyebab tunggal. Sebaliknya, ditemukan kecenderungan penyebab dari sejumlah faktor risiko antara lain biologis, psikologis, dan lingkungan yang berkontribusi terhadap perkembangannya.

Secara biologis, masalah kesehatan mental seperti depresi dikaitkan dengan penurunan tingkat *neurotransmitter serotonin* di otak dan dengan ketidakseimbangan neurotransmitter norepinefrin. Gangguan kejiwaan ini dikaitkan dengan penurunan ukuran beberapa area otak, serta peningkatan aktivitas di area lain di otak. Remaja yang menderita gangguan perilaku, *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), kecemasan, atau yang memiliki masalah kognitif dan pembelajaran, serta kesulitan yang berhubungan dengan orang lain, berisiko lebih tinggi juga mengalami depresi. Diperkirakan ada kontribusi genetik untuk perkembangan depresi pada anak-anak dan remaja dengan orang tua yang depresi. Mereka memiliki kemungkinan empat kali lebih besar untuk meneruskan penyakit itu sendiri. Remaja yang mengalami depresi karena faktor genetis ini biasanya memiliki berat badan lahir rendah, sulit tidur dan memiliki ibu yang berusia di bawah 18 tahun pada saat kelahiran mereka.

Perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Hormon pubertas yang berfluktuasi dan kombinasi faktor risiko psikologis berkontribusi pada data ini. Tekanan bagi perempuan untuk menafsirkan diri atas lingkungan mereka dan menanggapi lalu bagaimana mereka mengekspresikan diri, lebih berat dibandingkan dengan pria dan anak laki-laki. Harga diri yang rendah, tekanan atas perubahan citra tubuh yang buruk, kecenderungan untuk bersikap kritis terhadap diri sendiri, dan perasaan tidak berdaya ketika berhadapan dengan peristiwa negatif juga sangat mempengaruhi depresi pada remaja perempuan.

Depresi dapat merupakan reaksi terhadap tekanan lingkungan, termasuk trauma seperti pelecehan verbal, fisik, atau seksual, kematian orang yang dicintai, masalah sekolah, atau menjadi korban tekanan intimidasi atau teman sebaya. Remaja gay, biseksual, dan transgender berisiko lebih tinggi untuk mengalami depresi, diduga karena intimidasi oleh teman sebaya dan potensi penolakan oleh anggota keluarga. Remaja dalam keluarga militer juga berisiko mengalami depresi.

Faktor-faktor risiko lingkungan yang disebutkan di atas cenderung secara spesifik mempengaruhi individu untuk mengalami depresi. Faktor-faktor risiko lain membuat orang cenderung mengalami depresi serta menempatkan mereka pada risiko karena masalah lain antara lain termasuk kemiskinan, paparan kekerasan, memiliki kelompok sebaya antisosial atau terisolasi secara sosial, pelecehan korban, konflik orangtua, dan perceraian. Remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah, kinerja akademis yang buruk, atau kehilangan suatu hubungan, berisiko lebih tinggi untuk mengalami depresi. Penelitian juga menunjukkan bahwa paparan pergaulan yang toksik lainnya juga dianggap mempengaruhi suasana hati secara negatif.

Banyak yang mengkaitkan langsung isu-isu kesehatan mental ini dengan munculnya media sosial. Adiksi terhadap media sosial, perundungan, perilaku isolasi diri dan berbagai penyimpangan perilaku menjadikan media sosial menjadi kambing hitamnya. Namun demikian, ada perbedaan pendapat antara para pelaku, korban, dan otoritas yang menyelidikinya (orangtua, guru, pemerintah, dan pakar) dan penyimpangan ini tergantung pada akar masalah yang sebenarnya. Media sosial hanyalah salah satu perantaranya. Pelarian remaja untuk mengisolasi diri dengan gadget yang mengakibatkan adiksi merupakan sarana melepas kebosanan dan negativitas yang dirasakan dari lingkungan 'asli'-nya.

Pada tulisan kali ini, lingkungan 'asli' yang ingin diangkat penulis adalah lingkungan keluarga. Dalam jurnal *Family Medicine and Disease Prevention* dengan judul *Cost of Growing Up in Dysfunctional Family*⁴, Basem Abbas Al Ubaidi menuliskan bahwa dinamika keluarga memegang peranan penting dalam kesehatan mental seseorang.

Sebuah cita-cita keluarga ideal adalah keluarga di mana setiap individu dalam keluarganya dapat menerima dan melepaskan ekspresi dari karakter dan minatnya masing-masing. Keluarga adalah tempat di mana penghargaan yang tinggi pada tiap keunikan individu, secara konsisten diberikan pada tiap anggotanya. Idealnya, anggota keluarga bisa saling memperlakukan anggota lainnya dengan respek untuk membangun kepercayaan, rasa aman, dan nyaman dan bebas dari kekerasan verbal, fisik dan seksual. Setiap orang tua memberikan perawatan terbaik dan memenuhi setiap kebutuhan anggota keluarganya. Itulah tujuan mulia setiap keluarga dalam membangun relasi terdalam antar individu di dalamnya.

BILA KELUARGA TIDAKLAH IDEAL

Namun demikian bahkan keluarga yang sehat pun tidak selamanya bisa memenuhi semua cita-cita ideal tersebut. Dinamika keluarga dalam mewujudkan ini dipengaruhi berbagai hal di mana perubahan-perubahan mesti terjadi dan bagaimana kita menanggapi dan meresponnya yang akan membedakan. Dinamika keluarga tersebut bisa berasal dari karakter pola asuh orang tua dan perkembangan individu tiap anggota yang terus-menerus berubah merupakan alasan yang dominan mempengaruhi, selain situasi sosial ekonomi keluarga.

Pola pengasuhan orang tua sangat mempengaruhi keseimbangan fungsi keluarga untuk memenuhi tujuan ideal keluarga.

Pola pengasuhan orang tua sangat mempengaruhi keseimbangan fungsi keluarga untuk memenuhi tujuan ideal keluarga. Ada orang tua yang terlalu longgar, yang tidak berhasil dalam menetapkan aturan dan batasan keluarga, ada orang tua yang bersikap buruk kepada anak, sikap orang tua yang sangat menekan dan atau terlalu dominan membantu, dapat mempengaruhi cara anak menjalin hubungan sosial di kemudian hari dan menyebabkan pelbagai masalah perkembangan diri. Nilai keluarga, budaya dan etnis yang berbeda dalam sebuah keluarga misal peran gender, sangat mempengaruhi praktik keseharian yang diterapkan pada pola pengasuhan anak. Ada kasus di mana salah satu atau kedua orang tua dengan sengaja atau tidak, bertindak secara tidak tepat atau mengabaikan kebutuhan fisik atau emosional anak-anak mereka baik karena situasi orang tua yang mengalami gangguan kejiwaan juga atau kecanduan alkohol atau perjudian, anak-anak ini rentan terkena dampak dari orang tua yang kecanduan, beresiko tinggi mengalami pelecehan anak atau eksploitasi seksual di masa depan. Ketidakhadiran salah satu orang tua dalam proses tumbuh kembang anak karena salah satu orang tua harus bekerja jarak jauh, kematian atau perceraian juga sangat mempengaruhi relasi dinamika keluarga yang disfungsi ini.

Disfungsi keluarga di atas ini menghasilkan relasi timpang antara orang tua dan anak. Pola asuh buruk berimbas pada cara anak memandang identitas dirinya hingga persepsinya terhadap keluarga ideal yang dapat berujung sikap benci kepada orang tua. Hubungan buruk dalam keluarga dapat ditemukan mulai perselisihan tidak sehat antar-anggota keluarga, anak-orang tua hingga pertikaian ini berakhir dengan kekerasan fisik antara yang bertengkar. Konflik keluarga yang kronis, jika terus berlangsung dalam jangka panjang dapat mempengaruhi mental anak, mulai dari dampak tekanan stres, perasaan tidak aman, hingga hilangnya kelekatan emosi antara anak dengan orang tua.

⁴ <https://clinmedjournals.org/articles/jfmdp/journal-of-family-medicine-and-disease-prevention-jfmdp-3-059.php?jid=jfmdp>

SAATNYA SALING MEMELUK KETIDAKSEMPURNAAN

Menyederhanakan persoalan dengan menganggap ini hanya sebuah fase pada remaja zaman sekarang, kemudian membiarkannya karena sebentar lagi akan lewat, hanyalah sebuah pengingkaran yang dapat berujung fatal. Memutus rantai keluarga yang disfungsi ini membutuhkan kebesaran hati dari semua anggota keluarga. Seberapa banyak orang mau melakukan pendekatan ini?

Langkah pertama kita sebagai keluarga yang tidak mengalami gangguan kesehatan mental adalah menerima bahwa gangguan kesehatan mental, terutama pada remaja merupakan hal yang kompleks dan bersifat jangka panjang. Depresi tidak hanya dipahami sekedar merasa sedih dan *moody*, gangguan kecemasan tidak sama dengan rasa gelisah ketika ingin tampil di panggung. Menghadapinya apalagi, dibutuhkan kesabaran yang tinggi dan pendekatan yang berbeda sehingga tidak bisa diselesaikan dengan solusi yang seperti biasanya. Kebutuhan para remaja ini untuk dipahami dan didukung dengan kedekatan secara fisik maupun emosional. Tidak mudah bagi mereka untuk menghadapi pikiran negatif, kecemasan berlebihan, dan pikiran-pikiran yang menghantui secara bersamaan. Dukungan adalah hal utama yang mereka perlukan.

Terkadang orang tua merasa kurang cakap, kurang paham atau lelah menghadapi perilaku anak. Banyak orang tua yang merasa tidak sanggup kalau harus menghadapi beban kesibukan pekerjaan ditambah perilaku anaknya yang membingungkan. Orang tua harus saling bekerja sama, meluangkan waktu untuk saling berbicara, belajar kembali mengenal anak remajanya yang tidak dimengerti perubahannya. Ini juga membutuhkan kelenturan hati untuk menyiapkan anggota keluarga lain, menerima, merangkul, mendukung dengan kebersamaannya dalam proses ini.

Membangun kembali momen bersama keluarga penting untuk mengembalikan memori kebahagiaan yang defisit bagi para remaja ini. Momen-momen sederhana perlu dibangun kembali seperti membangun kebiasaan makan bersama dengan keluarga, berkebun bersama, main dan olahraga bersama, melakukan hal-hal yang interaktif untuk membangun kedekatan emosional dan fisik bersama keluarga. Namun jika keluarga tersebut adalah keluarga yang disfungsi kronis yang merusak, maka justru pembatasan waktu bersama keluarga yang mengganggu sedapat mungkin dilakukan untuk mencegah konflik dan memicu depresi berulang.

Langkah kedua adalah penyembuhan dari individu remaja sendiri, antara lain adalah dengan berlatih meditasi dan bersabar dengan diri sendiri dan orang lain, dengan menyadari setiap reaksi diri untuk mematahkan pola negatif sebanyak yang dia bisa. Para remaja belajar untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi dengan menerima perasaan/pengalaman mereka sendiri dan menghindari pertimbangan berlebihan terhadap perasaan orang lain. Mereka harus berjuang untuk menemukan rasa berharga dalam diri mereka di atas perasaan salah atau minder yang berlebihan yang menyebabkan rendahnya harga diri. Melatih untuk mengatakan bagaimana perasaan mereka dan tanyakan apa yang mereka butuhkan. Remaja perlu menggunakan cara kreatif dan produktif untuk melampiaskan kemarahan dengan cara olahraga, berkeseharian, eksplorasi budaya dan tradisi baru akan sangat membantu kemampuan adaptasi dengan setiap perubahan yang terjadi dan memutus rantai pemicu depresi mereka. Menerima keterbatasan dan kesalahan orang tua dan berjuang menghentikan warisan pola pengasuhan dan perilaku orang tua mereka. Dan memang tidak mudah untuk selalu mencari sisi positif dari semua hal yang negatif yang tampaknya terjadi. Meskipun demikian, dalam setiap kejadian, selalu saja ada pembelajaran kehidupan yang akan berguna pada tahap kehidupan selanjutnya.

Makanan pun akan memberikan kontribusi pada kesembuhan secara fisik dan emosional.

Dukungan lain yang dibutuhkan oleh remaja dengan gangguan mental adalah menyediakan pola makan yang sehat dan berimbang untuk tetap menutrisi kebutuhan tubuhnya. Makanan pun akan memberikan kontribusi pada kesembuhan secara fisik dan emosional. Diet tertentu biasanya disesuaikan dengan kebutuhan biologis tubuh, misalnya diet gula, produk susu, karbohidrat sederhana dan pati dan minyak. Komponen lain dari perawatan adalah terapi suportif, seperti perubahan gaya hidup rajin berolahraga, banyak berkumpul, berinteraksi mendalam dengan orang terdekat dan mengurangi ketergantungan dengan gadget.

Jika gejalanya menunjukkan seorang remaja menderita depresi klinis, penyedia layanan kesehatan seperti psikolog dan psikiater kemungkinan besar akan merekomendasikan pengobatan. Perawatan mungkin termasuk mengatasi setiap kondisi medis yang menyebabkan atau memperburuk depresi. Sebagai contoh, seseorang yang ditemukan memiliki kadar hormon tiroid yang rendah, dapat menerima penggantian hormon. Perawatan mungkin termasuk obat untuk depresi sedang hingga berat. Jika gejalanya cukup parah sehingga memerlukan perawatan dengan obat, gejalanya cenderung membaik lebih lama. Namun pengobatan yang dikombinasikan dengan psikoterapi akan memberikan hasil yang lebih cepat. Dua pendekatan utama yang biasa digunakan untuk mengobati depresi remaja adalah terapi interpersonal dan terapi perilaku kognitif. Sebagian besar praktisi akan melanjutkan pengobatan depresi berat selama setidaknya enam bulan hingga satu tahun setelah gejalanya stabil. Kembali lagi, dukungan keluarga untuk disiplin dalam menjalani proses perawatan dan pengobatan ini sangat dibutuhkan agar remaja kembali bisa menjalani hari-harinya dengan lebih bersemangat dan menyongsong menjadi manusia dewasa yang lebih baik.

Pada akhirnya, generasi muda harus semakin peduli terhadap kesehatan diri dan mentalnya. Kesehatan mental remaja juga perlu mendapat perhatian yang cukup dari kita semua, terutama keluarga. Mungkin terdengar klise, tapi itulah panggilan keluarga di jaman modern ini yaitu menjadi sistem pendukung bagi tiap anggota keluarganya untuk mencapai kepenuhan dirinya, karena semua orang dalam keluarga sama pentingnya.



Damai Mulai Dari Diri Sendiri
oleh: Lindawati Sumpena

Melepaskan Hasrat dan Keinginan
oleh: Bayu Agumsah

DAMAI MULAI DARI DIRI SENDIRI

oleh: Lindawati Sumpena

Ketika mendengar kata damai, orang cenderung mengasosiasikannya pada keadaan yang tenang, indah, tanpa adanya konflik kekerasan. Damai seolah merupakan kondisi yang berada di awang-awang dan



Ilustrasi diri yang tidak damai cedars-sinai.org

jauh dari kenyataan hidup kita sehari-hari. Padahal, sebagai suatu entitas yang terdiri dari berbagai aspek kompleks di dalamnya, pribadi manusia juga tidak luput dari berbagai persoalan dan konflik. Tuntutan rutinitas yang membuat *stress*, ketiadaan kepercayaan diri, bahkan perasaan tidak dicintai seringkali menjadi konflik yang nampaknya kecil namun bisa jadi sangat mematikan.

Riset dari YouGov tahun 2019 menyebutkan bahwa setidaknya 27% orang Indonesia menyatakan bahwa mereka pernah memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Sedangkan 36% pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri (*self harm*). Temuan ini membuka mata kita bahwa persoalan kesehatan mental di Indonesia tengah mengemuka. Tuntutan zaman yang serba cepat dan standar sosial yang tidak realistis menjadi dua dari banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang sehingga orang tersebut dapat mengalami kecemasan yang berujung pada permasalahan mental yang lebih serius.

Kita seringkali menuntut diri kita dengan sangat berlebihan untuk nampak baik atau memenuhi standar sosial. Hal ini yang mendorong kita untuk berlaku sangat keras pada diri kita sendiri. “Masa baru segitu *aja* capek? Coba lihat orang lain *aja* masih bertahan”. “Jangan sedih dulu deh, pekerjaan kamu masih banyak” “*Gak* perlu lah marah, marah itu *nggak* baik. Maklumi *aja*”. Akibatnya, kita sering mengungkung emosi kita hingga akhirnya kita mengalami tekanan luar biasa. Padahal, emosi yang ditekan terus menerus seperti bom waktu yang bisa saja tersulut karena perkara yang kecil. Lain lagi terkait emosi, kita juga tak jarang menjadi kritikus paling kejam pada diri kita sendiri. Kita menganggap diri kita selalu saja kurang dari orang lain, kurang pintar, kurang kaya, kurang menawan, kurang inspiratif. Kemudian, kita terjebak dalam dua kondisi, antara merasa rendah diri atau mencari sosok orang lain untuk direndahkan agar kita terlihat lebih baik (*narsistik*). Berbagai kondisi di atas bukankah sama atau lebih berbahaya daripada adu jotos dengan orang lain? Jika demikian, damai adalah kondisi yang juga harus diupayakan di dalam diri kita.

Lantas, apa maksudnya membangun damai dalam diri sendiri? Bukankah itu sama absurdnya dengan kondisi utopia lain? Coba bayangkan suatu keadaan yang sangat menyenangkan? Bisa jadi hal yang terlintas adalah perasaan dicintai apa adanya dengan setulus hati oleh seseorang. Dia mungkin memeluk dan berbisik di telinga “Tidak apa-apa *kok*, bagaimana pun kamu sudah melakukan yang terbaik. Aku ada di sini untukmu, mari kita berjuang melewati ini bersama”. Perlakuan orang tersebut sesungguhnya bisa juga kita lakukan pada diri kita sendiri. Di dalam istilah psikologi, karakter ini dinamakan sebagai welas asih terhadap diri sendiri (*self compassion*) yang tentu saja saling berkelindan dengan konsep damai.

Sifat welas asih dicirikan dengan perilaku merangkul emosi atau dengan kata lain menerima dan membiarkan sensasi

emosi yang datang untuk diproses tanpa pandang bulu. Contohnya, ketika kita sedang marah, alih-alih menyangkal dan menganggapnya sebagai emosi yang tidak baik, kita dapat mengakuinya dan berkata pada diri sendiri “Tidak apa-apa, ini keadaan yang manusiawi. Kamu berhak marah tentang hal itu”. Hal ini dapat membantu kita merasa lega lebih cepat dan menentukan respon apa yang harus dilakukan berikutnya.

Secara biologis, ketika kita merangkul kegelisahan dan emosi negatif yang kita rasakan seperti layaknya seorang sahabat, tubuh kita melepaskan hormon oksitosin. Hormon ini dapat membantu kita merasa dipercaya, aman, tenang, dan hangat. Sebaliknya, saat kita melakukan kritik berlebihan kepada diri sendiri, otak meresponnya sebagai ancaman sehingga terjadi pelepasan hormon kortisol. Hormon ini bertanggungjawab dalam meningkatkan kadar stres seseorang. Dengan demikian, diri yang menerapkan sikap welas asih dapat lebih mudah bangkit dari keadaan sulit dan berisiko lebih rendah mengalami permasalahan mental.

Namun, bukannya welas asih ini bisa saja jadi alasan untuk memiliki motivasi rendah atau terlalu mudah membiarkan kita terlena pada hal-hal yang sesungguhnya juga bermasalah? Misalnya, seseorang menganggap tidak perlu menurunkan berat badan sedangkan obesitas dan berbagai penyakit bawaan mengintainya? Atau pada kasus lain, seorang pekerja membiarkan pekerjaannya dikerjakan dalam waktu yang lama agar dia tidak merasa tertekan padahal dia akan terancam dipecat jika tidak memenuhi batas waktu pengerjaan. Bersikap welas asih tidak serta merta dilakukan sebagai alasan untuk kurang atau tidak bertanggungjawab. Sebaliknya, sikap ini seyogyanya dilaksanakan dengan menyertakan kedisiplinan.

Seseorang yang bersikap welas asih pada dirinya pasti akan menginginkan hal yang terbaik bagi dirinya sendiri, baik dalam hal kesehatan, hidup yang berkecukupan, kesempatan untuk berkarya, memperoleh cinta, dan sebagainya. Jika dia menginginkan yang terbaik bagi fisiknya, dia akan sedapat mungkin menjaga perilaku hidup sehat dengan mengupayakan nutrisi terbaik, melakukan olahraga,



Sumber: Artikel psychology today - psychologytoday.com

dan beristirahat dengan cukup. Dia akan berupaya menjaga tubuhnya dengan baik agar bisa produktif untuk mencapai apa yang menjadi mimpinya. Hal ini tentu saja berbeda dengan motivasi untuk mengejar gambaran ideal tubuh yang dikonstruksi masyarakat.

Pada kasus lain, orang yang bersikap welas asih pun tidak akan membiarkan dirinya terpuruk dalam hidup yang tidak layak, kelaparan, tanpa penghasilan, dan tidak produktif. Dia akan tetap bertanggungjawab menjalankan perannya di pekerjaan dan berkontribusi kepada masyarakat. Lagi-lagi, hal ini berbeda dengan menjadi terus menuntut diri bekerja keras dan mencapai target dengan berlebihan. Apalagi hanya untuk mengejar agar saya tampak lebih hebat dari karyawan lain.

Jika kita telah merasakan pentingnya menciptakan rasa damai dalam diri dengan bersikap welas asih terhadap diri sendiri, berikut ini beberapa aktivitas yang layak dicoba.

- 1.** Membuat daftar hal-hal yang disyukuri sepanjang hari sebelum beranjak tidur.
- 2.** Membuat setoples apresiasi yang berisi kertas-kertas bertuliskan apresiasi terhadap apa yang pernah dicapai. Cobalah membuka dan membacanya saat merasa terpuruk dan rasakan perubahan apa yang terjadi dalam diri kita.
- 3.** Menulis dua buah surat untuk diri sendiri. Satu surat berisi curahan perasaan yang sedang dirasakan sebebaskan-bebasnya. Surat kedua adalah surat balasan yang lemah lembut dan merangkul apapun perasaan yang diungkapkan.
- 4.** Aktivitas terakhir yang klasik namun tak pernah kadaluarsa. Jika kita sedang merasa dalam keadaan tidak baik, ambil jeda dari aktivitas. Lakukan hal kecil yang menyenangkan, menonton genre film kesukaan, berjalan-jalan, melakukan aktivitas spiritual, dan hal lain sesuai kegemaran.

Manusia adalah salah satu komponen yang tidak akan pernah terlepas dari sistem kehidupan. Ketiadaan damai dalam hubungannya dengan diri sendiri akan berdampak pada bagaimana dia berperilaku kepada pihak di luar dirinya. Betapa banyaknya kita saksikan orang yang tidak berdamai melakukan sesuatu yang buruk, menyakiti diri sendiri, bersikap manipulatif, mengontrol orang lain, hingga mengambil apa yang bukan haknya. Kondisi dunia yang damai dan adil hanya akan terwujud oleh pribadi-pribadi yang telah selesai dan berkomitmen memulai damai dari diri sendiri.

Berdamai bukan lagi konsep abstrak yang jauh dari kenyataan sehari-hari. Damai bisa dimulai dari diri kita sendiri, yaitu dengan cara menjadi pendamping terbaik bagi pertumbuhan diri kita. Mari mulai dengan langkah kecil ini dan temukan kejutan positif yang dapat terjadi dalam kehidupan kita.



Sumber: Gratitude jar - www.mommypotamus.com

MELEPASKAN HASRAT DAN KEINGINAN

oleh: Bayu Agumsah

Di dalam kehidupan, manusia mempunyai banyak keinginan dan hasrat dalam dirinya. Contohnya adalah keinginan untuk memiliki harta berlimpah, jabatan yang tinggi, pasangan yang rupawan dan masih banyak keinginan-keinginan lainnya. Tetapi kenyataannya adalah dunia tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan kita. Di dunia yang kita diami sekarang, tak semua keinginan kita dapat terwujud. Bahkan, dengan berbagai macam persoalan, kita bisa jadi justru merasa lebih banyak hal yang tidak kita inginkan dari pada yang kita inginkan. Ada pepatah mengatakan “keinginan adalah sumber penderitaan”. Keinginan yang tak tercapai menghasilkan kekecewaan. Ketika kekecewaan itu berulang-ulang kali terjadi, timbullah keputusan, lalu menjadi penderitaan. Di dalam penderitaan, kita kerap mengira bahwa hidup kita tidak lagi bermakna untuk dijalani.



Paradoksnya, untuk mencapai keinginan kita harus melepaskan keinginan. Melepaskan keinginan berarti kita tidak lagi memaksa dunia harus berjalan sesuai keinginan kita. Hal ini berlaku untuk semua jenis keinginan, termasuk keinginan untuk merasa damai. Keinginan untuk merasa damai justru akan menciptakan perasaan tidak damai di dalam diri kita.

Ada sebuah kisah dari buku Masanobu Fukuoka yang berjudul “Revolusi Sebatang Jerami”. Buku itu bercerita tentang keinginan manusia untuk memenuhi kepuasan lidahnya. Makan adalah kebutuhan manusia untuk bertahan hidup. Semula manusia makan dari beberapa jenis makanan. Seiringnya dengan waktu berjalan, satu bahan makanan tak lagi dapat memenuhi keinginan yang terus bertambah. Kepuasan hasrat akan makanan yang tak pernah terpuaskan membuat manusia mencari bahan makanan yang lain. Selalu ingin terus tambah dan tambah.

Tidak puas dengan rasa makanan yang hanya manis, asam, pahit, dan asin, manusia lalu mencari lagi berbagai kombinasi rasa makanan sampai ditemukanlah rasa baru yaitu “Umami” atau rasa gurih, perpaduan rasa manis dan asin.

Tetapi tidak sampai di situ saja, manusia masih merasa belum puas. Ketika memasak, ia menggunakan metode yang sulit dan bumbu-bumbu yang rumit. Akhirnya rasa akhir makanan yang dikonsumsi sangat jauh dari rasa bahan pangan aslinya. Seperti yang dikatakan Fukuoka, setiap bahan makanan mempunyai rasa halus dan alami. Jika bahan makanan diberi terlalu banyak bumbu, maka rasa asli yang disebutkan oleh Fukuoka tidak akan dapat dirasakan lagi. Akhirnya kita tidak tahu lagi rasa asli dari makanan yang kita makan.

Dari cerita di atas tergambar keinginan dan hasrat manusia tidak akan pernah terpuaskan. Manusia akan mengejar dan terus mengejar keinginan tersebut sampai apa yang dibayangkannya akan terpuaskan. Padahal yang terjadi adalah tidak sama sekali.

Di dalam kasus makanan, selain informasi yang telah disampaikan di atas, makanan yang terlalu banyak diproses juga kehilangan berbagai nutrisi yang terkandung di

*Melepaskan
keinginan
berarti
melepaskan
harapan-
harapan
kosong akan
kehidupan.*

dalam bentuk aslinya. Padahal nutrisi tersebut bisa jadi sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. Keinginan kita untuk mendapatkan “rasa” yang kita inginkan mengalahkan kesempatan kita untuk mendapatkan nutrisi terbaik yang sebetulnya sangat dibutuhkan tubuh.

Dalam mencapai keinginan-keinginan dan hasrat, manusia juga tidak ragu-ragu untuk merusak alam demi memenuhi kepuasan dirinya. Manusia rela mencemari udara, membuang limbah ke sumber air, merusak tanah, menebang pohon-pohon di hutan tanpa sisa. Akibatnya tidak hanya ditanggung oleh manusia sendiri, tetapi juga berdampak kepada flora dan fauna serta ekosistem, dan pasti akan mengganggu keseimbangan kerja alam semesta.

Ketika kita melepaskan keinginan kita, kita menerima kenyataan apa adanya. Kita tidak lagi memaksakan supaya dunia berjalan sesuai dengan keinginan kita. Justru, kita akan menyesuaikan keinginan kita dengan bagaimana alam bekerja. Keinginan kita menjadi sinkron dengan tarian semesta.

Di dalam kasus makanan, untuk memenuhi kebutuhan akan makanan, kita akan menyesuaikan dengan apa yang disediakan oleh alam di sekitar kita. Kita akan mengolah pangan itu sedemikian sehingga kita dapat memperoleh berbagai nutrisi dalam bentuk alaminya. Kita akan mendukung alam menghasilkan pangan yang akhirnya mendukung kehidupan kita.

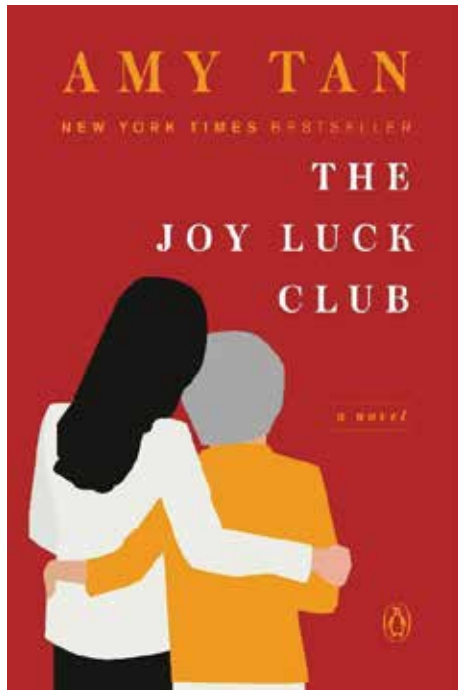
Melepaskan keinginan berarti melepaskan harapan-harapan kosong akan kehidupan. Hidup kita akan selaras dengan hukum-hukum semesta. Jika hal itu terjadi, maka di titik ini kita akan menemukan kedamaian yang sesungguhnya.



**Membuka Telinga untuk Mencari
Kebenaran : Perjalanan Amy Tan
Mengenal Dirinya Sendiri
oleh: Dhitta Puti Sarasvati**

MEMBUKA TELINGA UNTUK MENCARI KEBENARAN : PERJALANAN AMY TAN MENGENAL DIRINYA SENDIRI

oleh: Dhitta Puti Sarasvati



Sumber: <https://www.amazon.com/Joy-Luck-Club-Novel/dp/0143038095>

Amy Tan, seorang penulis yang terkenal karena menulis beberapa buku diantaranya “The Joy Luck Club” lahir pada tahun 1952 dari sebuah keluarga imigran. Kedua orang tuanya berasal dari Cina dan pada tahun 1940-an pindah ke Amerika Serikat untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Ketika masih muda, Amy tidak pernah benar-benar tahu kenapa orang tuanya pindah ke Amerika Serikat.

Amy tumbuh dengan beberapa kemarahan. Sejak masih usia sekolah dasar, Amy bertengkar dengan ibunya setiap hari. Di usia 6 tahun, Amy sudah berpikir untuk bunuh diri (meskipun gagal, karena menggunakan pisau roti yang tidak tajam). Ibunya, banyak melukai batinnya.

Ibunya punya ekspektasi yang sangat tinggi terhadap Amy. Nilai sekolah Amy harus selalu A. Kalau sampai memperoleh B, Amy akan memperoleh celaan. Saat TK, ada pelajaran menggambar. Ketika tahu bahwa karya anak lain, bukan karya Amy, yang dipajang di jendela kelas, Ibunya tidak terima.

Saat seorang teman sekelas Amy meninggal karena leukemia. Amy yang masih anak-anak merasa ketakutan. Wajah temannya saat meninggal dunia putih pucat, berbeda dengan wajah yang dikenalnya. Ibunya tidak menenangkannya, malah mengatakan, “Itulah yang akan terjadi kalau kamu tidak mendengarkan orang tuamu.”

Ibunya juga percaya pada hal-hal gaib, seperti hantu, roh leluhur, dan sebagainya. Ibunya juga percaya bahwa setiap hal terjadi karena suatu alasan. Masalahnya, alasan-alasan Ibunya tidak selalu masuk akal bagi Amy.

Di usia 15 tahun, Amy kehilangan ayahnya. Setahun sebelumnya, kakak laki-laki Amy meninggal karena tumor otak. Kakak laki-laki Amy senantiasa berprestasi di sekolah. Namun, suatu hari temannya menjiplak esai yang ditulis

kakaknya. Esai tersebut merupakan tugas sekolah. Ketika guru tahu ada dua esai yang sama, baik kakak Amy dan temannya tidak diluluskan di pelajaran tersebut.

Kata Ibu Amy, kematian kakak laki-laki Amy disebabkan oleh kegagalannya di kelas tersebut. Kegagalan di kelas, menyebabkan kakak Amy depresi. Depresi menyebabkan kepalanya menjadi pusing. Akhirnya, kakaknya menderita tumor otak dan meninggal. Begitu pikir Ibu Amy. Kematian sang kakak, akibat kesalahannya sendiri.

Saat remaja, Amy belajar bahwa ibunya pernah punya suami lain, selain bapaknya. Anakny dari suami pertama ada dua. Keduanya terpaksa ditinggal di Cina, saat Ibunya bermigrasi ke Amerika Serikat.

Dalam suatu pertengkaran dengan Amy, Ibunya memukul Amy dan mengatakan, “Kenapa aku memiliki anak sepertimu? Saya punya dua anak perempuan yang lain. Keduanya sangat baik, dan bisa berbahasa Cina dengan lancar.”

Pernyataan tersebut seakan-akan menyiratkan betapa tidak bangganya Ibunya pada Amy. Amy tumbuh dewasa dengan keyakinan bahwa dia tidak akan pernah bisa membuat hati ibunya puas. Luka-luka batinnya juga banyak, lebih dari yang digambarkan di atas. Pengalaman hidup Amy, pernah membuat Amy malu pada identitasnya sebagai keturunan Cina. Baginya, kepercayaan pada takhayul, perilaku suka mencerca dan berdebat dengan orang lain, dan kebiasaan-kebiasan lainnya berasal dari Cina.

Saat dewasa, dan mulai menempuh karir sebagai penulis, Amy pernah mencoba menulis tentang hal-hal yang ‘bukan dirinya’. “Saya menulis cerita tentang seseorang dari keluarga terdidik, seorang professor di MIT,” kata Amy dalam pidatonya di American Academy of Achievement (1996).

Tulisannya di masa itu tidak sukses karena tidak originil dan seperti tidak ‘berbunyi’. Sampai suatu kejadian terjadi di tahun 1986. Ibu Amy mengalami serangan jantung. Ketika dirawat di rumah sakit, Ibu Amy berkata, “Tampaknya kamu hampir tidak mengenalku.”

Dalam hatinya Amy berjanji, “Kalau Ibu nanti tetap hidup, aku akan belajar mengenal Ibu.”

Ibunya ternyata kembali sehat. Tahun 1987, Amy pergi ke Cina bersama Ibunya. Selama bersama Ibunya, Amy mencoba lebih terbuka. Ini kesempatan baginya, untuk mengenal ibunya. Siapakah ibunya? Seperti apakah masa lalunya? Di manakah ibunya dulu tinggal? Keluarganya seperti apa? Seperti apakah anak-anaknya yang lain - yang tinggal di Cina?

Dari perjalanannya ke Cina, Amy bukan hanya jadi kenal dengan keluarganya. Amy juga tersadar bahwa Ibunya unik. Karakternya memang keras - bukan semata-mata karena Ibunya seorang Cina, tapi memang karena kepribadiannya seperti itu. Amy tertawa melihat ibunya berdebat dan mengkritisi orang-orang selama perjalanan. Sejarah keluarganya pun terasa lebih terang. Amy belajar bahwa neneknya pernah mengalami kekerasan seksual dan dipaksa menjadi perempuan simpanan. Ibunya pernah menikah secara paksa dan mengalami kekerasan dari suaminya yang pertama. Akhirnya, Ibunya memilih kabur dan kebetulan bertemu dengan bapak Amy, seorang yang luar biasa baiknya.

*Ibunya
berharap
Amy akan
bisa berdiri di
atas kakinya
sendiri
dan tidak
terintimidasi
oleh orang
lain*

Ketika muda, segala tentang ibunya terasa buruk. Amy belajar bahwa Ibunya juga dibentuk oleh sejarah hidupnya. Harapannya yang tinggi terhadap Amy, bukan untuk mengatakan ‘Amy tidak baik’ tetapi karena Ibunya berharap Amy akan bisa berdiri di atas kakinya sendiri dan tidak terintimidasi oleh orang lain. Ibunya ternyata juga orang yang kuat dan cerdas. Tanpa kecerdasan, ibunya tidak akan bisa menemukan jalan untuk mengakali berbagai kesulitan hidupnya.

Apa yang Amy pelajari selama perjalanan ke Cina, menjadi modal besar ketika dia menulis fiksi berjudul “The Joy Luck

Club” pada tahun 1989. Fiksi yang ditulisnya, didasarkan pada emosi-emosi yang pernah Amy rasakan selama muda namun dirangkai sedemikian rupa sehingga menjawab ‘mengapa emosi tersebut terjadi’. Orang yang membacanya, bisa ikut berempati pada apa yang dirasakan tokohnya. Bahkan, Ibu Amy sangat bangga pada buku tersebut sampai-sampai menghardik orang yang belum membacanya. Meskipun berupa fiksi, bagi Ibunya, buku tersebut merupakan cara untuk menyuarkan emosi-emosi yang pernah dirasakan Amy maupun Ibunya, bahkan merupakan bukti bahwa Amy mengenalnya - Ibunya.

Bagi Amy, perjalanan berdamai dengan diri sendiri tampaknya dimulai dengan keterbukaan untuk mengeksplorasi ‘mengapa’. Juga keterbukaannya untuk mencari tahu kebenaran. Siapakah dirinya? Seperti apa sejarah hidupnya dan keluarganya? Apa benang merah dari segala kejadian dalam hidupnya. Proses mencari kebenaran dilakukan dengan mendengarkan orang lain, khususnya Ibunya, orang yang pernah begitu menyakitinya. Pilihan hidupnya sebagai penulis, tampaknya juga membuka jalan baginya untuk mengeksplorasi berbagai emosi yang pernah dimilikinya dan kemudian merefleksikannya ke dalam karya. Dalam sebuah wawancara (Gioa, 2007), Amy pernah berkata, alasannya menulis fiksi, “Saya menulis fiksi, salah satunya untuk mengenal diri saya, untuk mencari tahu siapa diri saya yang sebenarnya. Banyak penulis menulis untuk memaknai pengalaman personalnya. Mereka ingin merepresentasikan apa yang mereka rasakan tentang dunia.”

*Perjalanan
berdamai dengan
diri sendiri
tampaknya
dimulai dengan
keterbukaan
untuk
mengeksplorasi
‘mengapa’.*

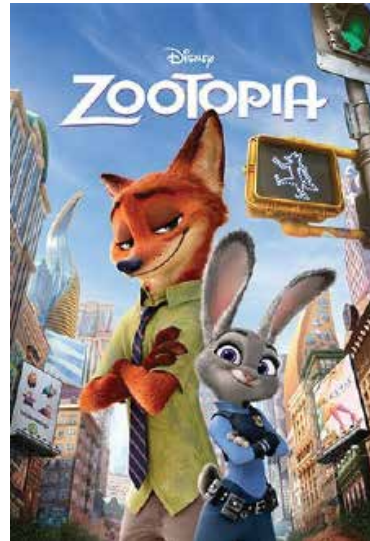


Zootopia: Perubahan Dimulai dari
Dirimu Sendiri!
oleh: Fransiska M. Damarratri

ZOOTOPIA: PERUBAHAN DIMULAI DARI DIRIMU SENDIRI!

oleh: Fransiska M. Damarratri

*"So no matter what type of animal you are; from the biggest elephant to our first fox, I implore you - try. Try to make the world a better place. Look inside yourself and recognize that **change starts with you**. It starts with me. It starts with all of us."* - Judy Hopps



Judul	: Zootopia
Tahun	: 2016
Durasi	: 108 menit
Sutradara	: Byron Howard, Rich Moore, Jared Bush
Produksi	: Walt Disney Pictures
Pengisi Suara	: Ginnifer Goodwin (Judy Hopps), Jason Bateman (Nick Wilde), Idris Elba (Chief Bogo) Jenny Slate (Bellwether), Nate Torrence (Clawhauser)
Rating	: IMDB (8/10), Rotten Tomatoes (98%), Metacritic (78%)
Genre	: Animasi, Petualangan, Komedi, Keluarga, Misteri

Judy Hopps sedari kecil bermimpi untuk menjadi anggota jajaran kepolisian “Zootopia Police Department”. Namun, mimpi si kecil Judy selalu dipertanyakan oleh kedua orang tua dan teman-teman di sekitarnya. Mengapa mimpi Judy dipertanyakan?

Saat Judy masih kecil, ia bergabung dan tampil dalam drama sekolah. Lewat drama ini ia menyuarakan mimpinya. Drama ini secara apik memaparkan kondisi dan prasangka dalam semesta film kepada para penonton. Ternyata masyarakat dunia ini menganggap bahwa mereka dibagi ke dalam 2 kategori secara biologis. Kedua kategori tersebut memiliki sejarah masa lalu kelam: kategori predator dan kategori mangsa (prey). Dunia apakah ini?

Judy Hopps tinggal di dunia yang berisi para hewan mamalia serupa manusia. Para mamalia ini hidup berdampingan dan saling bekerja sama. Judy Hopps dan keluarganya masuk ke dalam kategori spesies *Oryctolagus cuniculus* alias kelinci. Ia lahir dan besar di pedesaan ‘Bunnyburrow’. Di desa itu, orang tua dan puluhan kakak-adik Judy bekerja di ladang wortel yang subur. Mimpi Judy menjadi seorang polisi yang memberantas kejahatan sangatlah ganjil bagi keluarganya.



Pusat metropolis Zootopia (Animationscreencaps.com)

Di sisi lain dari desa Judy, berdirilah ‘Zootopia’ sebuah kota metropolis yang terdiri dari banyak area, di antaranya distrik Sahara Square yang berupa gurun pasir, Tundratown berupa ekosistem dingin yang terutama ditinggali oleh kaum beruang kutub, Little Rodentia atau kota mini para mamalia pengerat, dan Rainforest District atau ekosistem hutan hujan yang kaya akan pohon-pohon dan tumbuhan raksasa. Judy kecil ingin bergabung ke dalam Zootopia Police Department di metropolis ini.



Masa kecil Judy di mana ia dirundung oleh temannya
(Animationscreencaps.com)

Walau dirundung sejak kecil oleh teman-temannya yang lebih kuat secara fisik, Judy tetap teguh pada mimpi dan pendiriannya. Setelah beranjak dewasa, ia pun berhasil masuk ke dalam akademi kepolisian Zootopia dengan program inklusi. Dengan sangat kontras, film ini berhasil menunjukkan betapa Judy terlihat asing di antara rekan-rekannya yang masuk ke dalam kategori “predator”. Judy adalah seorang “prey”, kelinci perempuan yang kecil yang tidak bisa melompati halang rintang di antara “predator” laki-laki bertubuh gagah dan besar.

Di momen kegagalan ini, Judy tidak menyerah begitu saja. Ia pun berhasil maju dengan mengambil langkah yang sangat utama dan mendasar: menerima kenyataan dan

berdamai dengan dirinya sendiri. Judy menerima kondisi fisiknya sebagai seorang kelinci. Melalui momen itu, Judy berhasil melihat kelemahan dan kekuatan dirinya. Lantas ia menyelaraskan kelemahan dan kekuatannya dengan apa yang bisa ia lakukan menghadapi realita yang menantang. Dia pun berhasil melewati ujian halang rintang dengan kekuatan dasar seorang kelinci: lewat lompatan-lompatan yang lincah dan luwes.



Judy menemukan kelemahan dan kekuatannya dalam menghadapi realita. (Animationscreencaps.com)



Judy dilantik oleh Walikota Zootopia. (Animationscreencaps.com)

Singkat cerita, Judy Hopps berhasil lulus sebagai lulusan terbaik dari akademi kepolisian. Kemenangan kecil itu semakin terpatrit ketika Judy Hopps dilantik menjadi seorang polisi oleh Walikota Zootopia, seorang singa bernama Leodore Lionheart. Mr. Lionheart memiliki seorang asisten bernama Mrs. Bellwether, seorang domba kecil dan manis yang kemudian menjadi salah satu teman dan pendukung Judy Hopps di seantero metropolis.

Namun, ternyata perjuangan Judy belum selesai. Walau sudah menjadi lulusan terbaik dan diterima ke dalam jajaran kepolisian, ia menghadapi tantangan prasangka yang ternyata melembaga di institusi itu. Prasangka ini bahkan semakin diperkuat dengan tindakan para pemimpin di kepolisian.

Prasangka utama tersebut kembali lagi pada narasi yang secara umum dipercayai masyarakat di sana: bahwa predator lebih kuat dibandingkan mangsa. Sang Kepala Kepolisian, seorang banteng bernama Chief Bogo, pun tidak menghiraukan Judy. Chief Bogo selalu memberinya tugas yang dianggap paling remeh di antara para polisi karena ia menganggap Judy lemah. Tugas itu adalah *parking duty* atau menjaga mobil-mobil parkir di jalanan pusat kota. Sementara para polisi lain, para “predator” yang dianggap kuat dan tangguh, diberi tugas untuk menyelidiki rangkaian kasus yang sedang melanda Zootopia. Beberapa mamalia dikabarkan hilang di seluruh ekosistem Zootopia.



Judy Hopps menjalankan tugas parking duty dengan semangat, menilang semua mobil yang melewati batas waktu bahkan walau hanya sedetik saja. (Animationscreencaps.com)

Walaupun kenyataan ini menampar mimpi Judy, ia tidak berkecil hati. Tentu, di dalam hati kecilnya ia ingin bergabung dan ikut memberantas kejahatan. Namun ia kembali kepada pendiriannya. Judy berdamai dengan keinginan dirinya dan kondisi realita tersebut. Ia tetap menganggap tugas *parking duty* sebagai tugas penting. Ia bekerja dengan sepenuh hati dan menetapkan target untuk dicapai.

Saat bertugas di pusat kota, ia pun melihat seorang rubah berkelip. Rubah adalah salah satu mamalia yang masuk ke dalam kategori predator. Tak hanya itu, rubah dianggap sebagai mamalia yang pintar, licik, dan selalu mendapatkan keinginannya lewat cara-cara yang mengelabui.

Rubah ini, bernama Nick Wilde, hadir ke dalam cerita dengan membawa seorang anak kecil. Judy pun memasang raut curiga. Nick dan si anak kecil masuk berbelanja ke sebuah toko es krim yang dikelola oleh sekawanan gajah. Toko ini memasang tanda bahwa mereka berhak menolak melayani spesies yang tidak mereka inginkan. Karena ia adalah rubah, Nick pun ditolak oleh toko tersebut. Judy, melihat ketidakadilan tersebut mempertanyakan prasangka dirinya sendiri tentang spesies rubah. Apakah ia harus menolong Nick?



Pertemuan Judy dan Nick di toko es krim. Apakah kelinci dan rubah bisa bersahabat? Petualangan apa yang akan mereka temui? (Animationscreencaps.com)

Lantas apa keputusan yang diambil Judy? Apakah ia merasa bahwa Nick mengalami ketidakadilan dari para gajah? Apakah ia akan menolong Nick? Keputusan ini sangat penting, karena lewat keputusan ini Judy akan dibawa lebih dalam ke dalam alur cerita. Ia akan menemukan petualangan yang lebih rumit lagi.

Apakah Judy akan tetap berusaha mengabdikan menjadi polisi parking duty terbaik? Ataukah ia akhirnya ikut membantu kasus-kasus hilangnya mamalia? Kemanakah mamalia-mamalia itu menghilang? Apakah sedang terjadi aksi kriminal tingkat tinggi? Apakah Judy dan penduduk Zootopia akan baik-baik saja? Ataukah mereka akan bertemu dengan krisis yang mengejutkan kehidupan mereka?



Apakah Judy berhasil memecahkan kasus hilangnya para mamalia?
(Animationscreencaps.com)

Sekilas, Zootopia mungkin tampak seperti film mainstream khusus untuk menghibur anak-anak semata. Ditambah lagi, animasi 3D Zootopia yang sungguh indah layak disebut sebagai eye candy. Zootopia memang sungguh menghibur, sungguh lucu, dan sungguh bisa dinikmati bahkan oleh orang dewasa sekalipun.

Tidak bisa dipungkiri, film ini adalah produk komersial budaya Barat yang hadir kepada khalayak global lewat salah satu perusahaan animasi terbesar dunia, Disney. Tentu akan ada bias-bias budaya tersendiri yang belum tentu dapat selaras

dengan kondisi masyarakat di belahan dunia yang lain. Bahkan dalam dunia yang saling terhubung ini.



Judy dan rekan-rekan polisinya, para “predator”.

Namun hal tersebut tidak serta merta menganulir bahwa film ini cukup baik mengisahkan cerita yang tidak hanya menghibur, tetapi juga berisi. Tentu pesan dan kritik sosial dalam Zootopia banyak yang merujuk pada dinamika sosial di Amerika Serikat. Namun pesan-pesan tersebut bisa kita telusuri nilai-nilai universalnya. Zootopia juga membawa pesan yang cukup berat tentang penerimaan diri dan prasangka atau rasisme yang melembaga (*institutionalized racism*).

Kisah si protagonis Judy Hopps, menggambarkan sebuah proses penerimaan dan akhirnya pengembangan diri. Berbagai prasangka-prasangka di dunia dapat menjebak kita. Dan saat kita terjebak dalam konflik dengan diri sendiri, akan lebih sulit bagi kita untuk bisa mengambil langkah maju menuju mimpi kita. Dengan menerima diri dan hal-hal yang bisa dipengaruhi, Judy bisa melangkah maju. Namun Judy tidak pernah mengubah identitas dirinya untuk memenuhi prasangka dunia luar. Dengan berdamai dengan kelemahan dan kekuatannya, Judy menjadi versi terbaik dirinya sendiri. Dengan pondasi itu, ia bisa menyelaraskan dirinya dengan tantangan realita.



Perjuangan Judy saat berproses di akademi kepolisian.
(Animationscreenshots.com)

Judy Hopps tidak menyuguhkan kita dengan kesuksesan yang mulus dari awal hingga akhir. Ia pun tetap bertemu kondisi di mana ia terjebak dalam prasangka dan hambatan diri. Namun dalam setiap langkahnya, ia selalu berusaha untuk maju di antara belantara dunia yang juga penuh dengan prasangka-prasangka. Baik prasangka yang ada di dalam benak individu anggota masyarakat hingga prasangka yang bercokol melembaga di dalam sistem dan institusi dunianya.

Judy Hopps dan kawan-kawan bisa menghibur dan mengajarkan kita banyak hal. Selain kisah tentang menerima diri sendiri, Judy juga mengajak kita untuk saling mengenal satu sama lain. Dengan semakin memahami satu sama lain, kita masing-masing bisa menjadi semakin luar biasa.

*“When I was a kid... I thought Zootopia was this perfect place. Where everyone got along and anyone could be anything. Turns out... real life’s a little bit more complicated... than a slogan on a bumper sticker. Real life is messy. We all have limitations. We all make mistakes. Which means, hey, glass half-full... we all have a lot in common. **And the more we try to understand one another... the more exceptional each of us will be.**” - Judy Hopps*



Jalan-Jalan Bersama Air
oleh: Any Sulistyowati

JALAN-JALAN BERSAMA AIR

oleh : Any Sulistyowati

Sejak kecil saya punya masalah dengan air. Entah mengapa saya takut berada di dalam air. Dalam pelajaran ekstrakurikuler renang, saya murid paling payah. Tiga tahun belajar berenang saya hanya berhasil naik tingkat dari takut *nyemplung* menjadi berhasil bergerak maju dengan menggunakan pelampung. Pada tahun-tahun awal, guru renang saya masih semangat mengajar. Pada tahun-tahun selanjutnya, saya dibiarkan sendiri melakukan apapun yang saya mau, sementara teman-teman yang lain berenang bolak balik di kolam renang. Itu sekitar tiga puluh lima tahun yang lalu!

Kalau sekarang, saya sudah berani berenang cukup jauh. Sudah bisa bolak-balik di jalur yang panjang. Bisa gaya bebas dan gaya katak. Bisa dengan rileks mengapung di air. Saya merasa bahagia kalau diajak *snorkeling* atau main kano, tetapi belum siap mental kalau *diving*. Meskipun berenang tampak biasa buat kebanyakan orang, buat saya berenang merupakan salah satu capaian terbesar dalam hidup saya. Mengapa?

Sedikit banyak, itu karena saya merasa bahwa lewat berenang saya berhasil mengatasi ketakutan saya sendiri. Mengapa saya takut berenang? Karena saya takut berada di dalam air? Mengapa saya takut berada di dalam air? Karena saya takut tenggelam? Mengapa saya takut tenggelam? Karena kalau tenggelam saya takut tidak bisa bernapas? Mengapa saya takut tidak bisa bernapas? Karena kalau saya tidak bernapas, maka saya akan mati? Mengapa saya takut mati? Karena saya tidak mau meninggalkan orang-orang yang saya cintai sekarang. Mengapa? Karena bersama mereka, saya masih punya banyak hal baik dan menarik yang ingin saya kerjakan di dunia ini.

Mengapa? Pertanyaan-pertanyaan selanjutnya lebih sulit dijawab, karena setelah itu ada banyak perjalanan menjelajah ke dalam yang perlu saya jalani untuk menjawabnya.

Perjalanan-perjalanan itu sangat panjang dan beberapa di antaranya kembali berurusan dengan air!

Dua puluh lima tahun yang lalu, saya liburan di pantai bersama beberapa kawan. Salah satu kawan membawa kano. Mereka berkano setiap sore sambil menikmati matahari sore. Saya mengamati mereka sambil duduk di pantai menikmati matahari terbenam. Begitu terus setiap hari. Sampai hari terakhir, akhirnya saya penasaran dan ikut berkano. Saya belajar menggunakan dayung dan menyeimbangkan badan sehingga akhirnya kano bisa bergerak maju. Singkat kata, kano memang bergerak maju. Angin sore mendorong ombak dan kano melaju makin cepat. Semula saya merasa senang. “Oh... ini yang namanya kano, asyik juga.” Saya menikmati matahari terbenam dari atas kano. Indah sekali. Bersyukur sekali saya mengambil kesempatan ini.

*“Saya
masih
punya
banyak
hal baik
dan
menarik
yang
ingin
saya
kerja-
kan di
dunia
ini.”*

Makin sore, langit mulai gelap. Kegelapan membuat saya kuatir dan kekuatiran membuat saya mulai mencari tahu posisi saya saat itu. Alamak! Jauh sekali dari garis pantai. Rasa takjub lenyap dan berganti dengan rasa takut. Dalam ketakutan saya berusaha mengubah arah kano dengan dayung. Masalahnya, semakin keras saya berusaha, kano malah semakin menjauhi pantai. Ombak mendorong kano saya makin ke tengah. Saya lelah dan frustrasi, takut tenggelam dan mati. Rasanya sama dan bahkan lebih kuat daripada rasa yang saya alami di kolam renang selama tiga tahun ekstrakurikuler.

Dalam kelelahan dan ketakutan saya memasrahkan segalanya kepada Sang Pencipta. Kalau saya masih hidup dan selamat sampai di pantai, saya akan jadi orang baik. Begitu janji saya waktu itu. Akhirnya saya memang selamat. Caranya kurang lebih sebagai berikut. Dalam kelelahan dan kepasrahan, saya mengamati ombak. Ternyata ombak berjalan maju mundur. Ke tengah laut dan kemudian ke pantai. Bolak balik. Saya mengenali pola tersebut dan menyesuaikan kano saya dengan tariannya. Tenaga yang dibutuhkan menjadi lebih sedikit. Saya tidak ingat apa yang persisnya saya lakukan. Kemungkinan yang saya lakukan ketika itu adalah, ketika ombak berjalan ke tengah laut, saya beristirahat, berhenti mendayung dan membiarkan ombak menyeret kano. Kemudian ketika ombak berbalik, saya mendayung sekuat tenaga sehingga kano bisa bergerak ke tepi pantai dengan lebih cepat. Akhirnya saya

sampai ke pantai. Disambut oleh kawan-kawan saya, “Asyik banget lu main kano!”. Saya terdiam tanpa kata, mereka tak tahu apa yang berkecamuk di dalam dada selama bermain kano tadi.

Sekitar lima belas tahun yang lalu saya menjadi fasilitator untuk kelompok para nelayan ikan hias di Bali Utara. Mereka berdiskusi tentang bagaimana mereka dapat menjaga laut dan terumbu karang agar tetap lestari. Saat itu, banyak nelayan menggunakan bom untuk mendapatkan ikan. Dengan bom mereka akan mendapatkan lebih banyak ikan, tapi bom itu juga merusak terumbu karang. Terumbu karang itu akan mati. Tanpa terumbu karang ikan-ikan kecil kehilangan rumahnya dan tidak akan ada ikan besar di masa depan.

Dalam beberapa kesempatan, saya melakukan fasilitasi tandem dengan seorang fasilitator dari Inggris, Andrea Deri. Di akhir acara, ia menyempatkan diri *snorkeling* untuk melihat kondisi terumbu karang di kawasan itu. Saya menemaninya. Dia sungguh kaget ketika tahu saya belum pernah *snorkeling* dan tidak bisa berenang. Tapi dia menyemangati saya untuk mencoba *snorkeling*. “*How can you encourage people to save coral reef if you never see coral reef before? Try and you will know why we need to conserve it!*” demikian kata Andrea waktu itu.

Setelah mengetahui bahwa kita akan berenang dengan pelampung dan dengan pelampung kita tidak akan tenggelam, maka saya mulai mengamati cara kerja alat yang kita gunakan ketika *snorkeling*. Dan setelah mengetahui bahwa kita tetap bisa bernapas sambil *snorkeling*, maka saya memberanikan diri untuk mencoba alat itu. Dan setelah mengetahui bahwa kita dapat didampingi oleh seorang *guide*, yang berjanji akan menolong kalau sesuatu yang buruk terjadi pada saya selama *snorkeling*, akhirnya saya ikut kegiatan *snorkeling* itu.

Perasaan yang pertama-tama muncul adalah takut. Takut yang sama, yang sudah saya kenali selama puluhan tahun hidup saya. Saya menerimanya, “*Welcome. I know you and I will go to see coral reef with you!*” Itulah yang saya katakan kepada ketakutan saya. Rasa takut itu mendadak lenyap berganti dengan rasa kagum yang luar biasa ketika bapak *guide* menunjukkan kepada saya terumbu karang yang masih sehat. Kelihatannya jauh lebih indah dari yang saya lihat dalam buku dan televisi. Ikan-ikan aneka warna berenang ke sana ke mari, di antara karang aneka warna. Saya melihat bahwa warna-warna di sana, jauh lebih terang daripada warna-warna yang ada di darat. Sungguh sebuah kehidupan yang luar biasa! Rasanya, kalau saya harus mati saat itupun, saya rela mati bersama terumbu karang yang indah itu.

Kemudian, saya juga diajak melihat terumbu karang yang sudah rusak, warnanya coklat dan di sana lebih sedikit kehidupan yang tampak. Dan untuk mengembalikan terumbu karang yang sudah rusak menjadi sehat kembali dibutuhkan waktu yang sangat lama, sampai ratusan tahun. Wow! Keserakahan dan keinginan manusia untuk mendapatkan hasil yang banyak dalam waktu singkat ternyata harus dibayar dengan hilangnya terumbu karang dan juga sumber penghidupan bagi para nelayan itu sendiri di masa depan. *Snorkeling* bersama Andrea memperkuat motivasi saya untuk menjaga kelestarian alam ini.

Pengalaman dengan air lainnya terjadi sekitar sebelas tahun yang lalu. Ketika saya ke Amerika, saya mengunjungi kawan saya Betty Miller. Dalam kunjungan itu, saya diajak untuk berkayak di Sungai Connecticut, New Hampshire. Menganggap bahwa kayak mungkin mirip dengan kano di pantai, saya menyambut baik ajakan itu.

Kami pergi bertiga. Saya, Betty dan suaminya Douglas. Namun, berkayak di sungai ternyata agak berbeda dengan berkano di laut. Awalnya kami berkayak mengikuti aliran sungai, sehingga lebih mudah. Awalnya, sungai tenang dan tidak banyak batu di dalamnya. Masalah mulai muncul ketika kami berada di aliran sungai yang deras dan penuh dengan batu-batu besar. Kayak saya beberapa kali tersangkut. Terjebak di tengah-tengah batu dan tidak bisa bergerak.



Mencoba alat snorkling di Pulau Menjangan, Bali



Berkayak di Sungai Connecticut, USA, 2009

Segala cara digunakan, termasuk akhirnya, keluar dari kayak dan menggeser kayak itu keluar dari kepungan batu. Saya sudah mengatasi banyak ketakutan di pengalaman-pengalaman saya dengan air sebelumnya, jadi saya lebih bisa menggunakan akal sehat di dalam proses ini. Lagi pula, air sungainya tidak terlalu dalam, jadi saya yakin bahwa saya tidak akan tenggelam. Kalau sekedar basah sampai batas lutut atau maksimal sepinggang sepertinya masih bisa dinikmati.

Kembali lagi dengan 'berenang', mengapa saya akhirnya bisa berenang? Sebagai orang yang memiliki latar belakang ilmu pasti, saya memerlukan kepastian. Saya memerlukan rumus, bagaimana saya dapat berenang. Saya pernah mendapatkan banyak penjelasan dan contoh praktek dari banyak orang dalam tiga tahun kelas renang saya. Tetapi semua itu sepertinya tidak bisa berjalan pada saya. Hidung saya tetap kemasukan air, saya kehabisan napas, dan saya yakin bahwa saya akan tenggelam lalu mati!

Saya sangat terbantu ketika seorang kawan dengan latar belakang sains menjelaskan kepada saya. Dalam kondisi alamiah, kita tidak akan tenggelam, karena kita memiliki daya apung. Daya apung itu kita dapatkan dari udara yang kita hirup dan disimpan di dalam paru-paru. Selama masih ada udara di paru-paru kita, maka kita akan tetap terapung. Jadi kuncinya adalah meng-aturnya napas kita – napas masuk dan keluar – dengan gerakan kepala kita. Sehingga setiap gerakan menjadi selaras. Saya tetap dapat bernapas dan secara rutin dapat mengganti karbondioksida di dalam paru-paru dengan oksigen yang baru.

Hal ini membutuhkan kesadaran tentang kapan dan bagaimana saya harus bertindak memposisikan setiap bagian tubuh saya untuk melakukannya. Semula memang tampaknya rumit, apalagi kalau kita harus mengingat seluruh detil prosesnya. Tetapi sekali kita dapat melakukannya, tubuh kita akan tahu secara otomatis apa yang harus dilakukannya. Selanjutnya, kita tidak perlu lagi mengingat bagaimana seharusnya dan kita tetap dapat melakukannya.

Sekarang saya tidak terlalu bermasalah dengan air. Ketakutan saya pada air sudah jauh berkurang. Demikian juga ketakutan saya pada kematian. Kalau dipikir-pikir, semua ketakutan itu pada akhirnya membawa saya pada pembelajaran-pembelajaran penting dalam hidup saya. Setidaknya ada beberapa pembelajaran yang saya dapatkan dari proses berinteraksi dengan air ini, yaitu:

1. Dalam kondisi emosi yang intens, saya sering kehilangan akal sehat, dan akhirnya saya malah mengambil tindakan yang berlawanan dengan yang saya inginkan.

2. Emosi tersebut perlu dikenali, diakui, diterima dan diapresiasi.

3. Untuk menyelesaikan persoalan, saya perlu mengenali bagaimana hukum alam bekerja dan untuk dapat mencapai tujuan akhir, saya perlu menyesuaikan gerak saya dengan tarian alam.

4. Saya perlu membedakan mana yang merupakan tujuan akhir dan mana yang merupakan tujuan antara. Tujuan akhir adalah yang tetap. Tujuan antara dapat diubah. Seringkali saya terjebak pada tujuan antara dan lupa bahwa ada cara lain yang dapat dipilih untuk mencapai tujuan akhir. Tidak fleksibel pada tujuan antara sering membuat saya buta melihat pilihan-pilihan cara baru yang lebih efektif untuk mencapai tujuan akhir.

5. Kadang-kadang beristirahat dan pasrah merupakan hal terbaik yang perlu dilakukan, terutama ketika saya merasa lelah. Demikianlah *sharing* jalan-jalan sepanjang hidup saya bersama air. Saat ini saya merasa hubungan saya dengan air sudah jauh lebih baik. Demikian pula dengan hubungan saya dengan diri sendiri. Lewat jalan-jalan bersama air, saya dapat menyelami kehidupan saya dengan lebih mendalam. Perbaiki hubungan dengan air berjalan selaras dengan peningkatan rasa damai dalam hidup saya. Akhir kata, saya ingin mengucapkan terima kasih pada air untuk mendukung hidup saya dengan berbagai cara.



Mencapai Kedamaian Batin
Oleh: Navita Kristi Astuti

Tips Berdamai dengan Diri Sendiri
Oleh: Deta Ratna Kristanti

MENCAPAI KEDAMAIAN BATIN

oleh : Navita Kristi Astuti

Manusia terdiri atas dimensi fisik dan batin. Dimensi fisik pada manusia adalah segala sesuatu yang terlihat, yaitu tubuh dan organ-organnya. Sedangkan dimensi batin adalah akal budi yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya, yaitu: kemampuan memahami dirinya sebagai makhluk sosial yang berhubungan dengan sesama, alam dan penciptanya, sesuai keyakinan masing-masing pribadi. Melalui akalnya, manusia mampu memahami fenomena alam. Ia mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan persepsi dan pengalamannya berhubungan dengan dunia di sekitarnya.

Baik dimensi fisik maupun batin, memiliki kebutuhan untuk dipenuhi, dicukupi. Secara fisik, kebutuhan manusia disebut sebagai kebutuhan dasar (*basic needs*) yaitu pangan, sandang dan papan. Sedangkan kebutuhan batin pada manusia adalah hal-hal yang mempengaruhi sikap dan karakter manusia, emosi dan tanggapan manusia terhadap dunia di luar dirinya. Kebutuhan batin tersebut antara lain: perasaan damai, tentram, percaya diri, merasa dicintai, dan sebagainya. Pemenuhan kebutuhan fisik dan batin itulah yang membuat manusia dapat terus hidup di dunia ini.

*BAGAIMANA PRAKTEK PEMENUHAN KEBUTUHAN FISIK
ATAU KEBUTUHAN BATIN? KAPAN HARUS DIPENUHI?*

Kebutuhan fisik muncul dalam berbagai gejala pada tubuh, seperti lapar, lelah, kedinginan atau merasa sakit. Kebutuhan tersebut dapat dijawab sebagai berikut : bila lapar, saya makan; bila lelah, saya mengistirahatkan diri di sofa atau di tempat tidur; bila kedinginan, saya mengenakan baju yang hangat; bila merasa sakit, saya meminum obat. Jawaban untuk kebutuhan fisik terlihat nyata untuk dipenuhi. Jika tak dapat ditemui di rumah, maka ada toko, supermarket, klinik dan apotik yang menyediakan segala kebutuhan tersebut.

Selama ini, kebutuhan batin saya anggap sebagai kebutuhan untuk aktualisasi diri. Untuk mencapai aktualisasi diri ini, saya berorganisasi dan berkegiatan bersama dengan orang-orang lain yang memiliki visi misi yang sama, saya menekuni hobby, atau mengadakan rekreasi dengan keluarga. Dengan berbagai sarana aktualisasi diri itu, saya mendapatkan penerimaan dari orang lain, merasa berguna, dan dicintai oleh orang lain.

Namun demikian, terkadang - atau malah sering - saya tersesat. Saya cenderung mendahulukan pencarian jawaban untuk kebutuhan fisik daripada kebutuhan batin. Bagi saya, kebutuhan fisik lebih mudah dilihat atau dirasakan gejalanya. Jawaban untuk kebutuhan fisik pun terasa lebih mudah dilakukan daripada memenuhi kebutuhan batin. Terkadang, dengan alasan penyegaran batin, saya menyibukkan diri pada kegiatan-kegiatan 'luar' atau urusan yang berhubungan dengan orang lain, seperti: bersosialisasi dengan teman-teman se-geng, arisan ibu-ibu, reuni kelas atau reuni angkatan, ajakan *ngafe* bersama sahabat, dan seabrek aktivitas lain. Jadwal satu minggu menjadi begitu padat dengan pertemuan dengan orang lain. Waktu habis terpakai di jalan untuk mampir sana dan sini. Di penghujung hari, tubuh lelah dengan aktivitas-aktivitas fisik tersebut, dan meninggalkan pertanyaan "Apa yang sudah kulakukan sepanjang hari tadi? Apakah sungguh batinku telah tersegarkan?"

Sebelum melangkah lebih jauh, saya akan menjelaskan bahwa tulisan ini merupakan pengembaraan pribadi, proses jatuh dan bangun terutama dalam kaitan dengan kebutuhan batin/spiritual. Beberapa buku dari para pemikir maupun peneliti spiritual menjadi pegangan saya dalam pengembaraan pribadi ini. Semoga pengalaman ini dapat turut memperkaya referensi pencarian para pembaca.



Hidup manusia seringkali dipenuhi dengan berbagai aktivitas, sehingga waktu untuk sendiri terabaikan.

Gambar oleh: Prana M. Paramitha.

KEDAMAIAN BATIN, DI MANA HARUS KUCARI?

Dalam beberapa waktu, saya merasa gelisah, merasa ada sesuatu yang salah, tetapi tidak berhasil menemukan jawabannya. Saya sudah mencoba berbagai cara, pergi beribadah dan mendengarkan renungan dari tokoh-tokoh agama, menceritakan kegelisahan kepada sahabat, mengikuti yoga dan mendengarkan musik-musik yang tenang. Sejenak batin merasa damai. Namun itu tak bertahan lama. Ketika hadir faktor-faktor pemicu kegelisahan, layaknya memencet tombol lampu, kegelisahan itu menyala kembali di dalam pikiran dan menggelisahkan batin. Pupus semua kedamaian yang terasa sebelumnya.

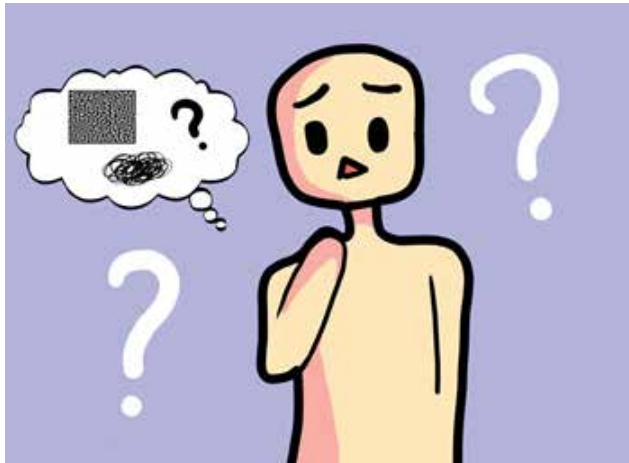
Setiap orang memiliki tombol kegelisahan. Sebagai contoh, dalam pengalaman saya, tombol kegelisahan terletak pada perasaan diterima oleh orang lain ketika saya 'berhasil' melakukan sesuatu. Keberhasilan itu membuat mereka kagum pada saya. Ketika di kemudian hari, ternyata saya gagal melaksanakan sebuah misi atau tugas tertentu, pikiran-pikiran ini menyerang dan menggelisahkan saya: saya telah gagal menjalankan tugas, akibatnya, saya tidak lagi diterima oleh orang lain.

Masih ada banyak lagi daftar tombol kegelisahan yang mungkin saya miliki terkait perasaan dihargai, dihormati, disayangi, diperhatikan, dipercaya dan sebagainya. Jika dirunut, tombol kegelisahan ini menyala berkali-kali sepanjang hidup, seperti sebuah pola. Tentu saja, kegelisahan itu menghasilkan rasa yang tidak nyaman. Akibat dari kegelisahan itu, saya tidak dapat tidur dengan nyenyak, menumpahkan kemarahan pada orang lain yang tidak bersalah, misalnya anak-anak saya, dan mengalami keraguan setiap akan menentukan tindakan tertentu. Saya ingin sekali menghilangkan pola-pola yang tidak mengenakan seperti itu. Tetapi mengapa, dengan berbagai cara, pola itu selalu kembali?

Proses pergumulan batin ini telah berlangsung selama hampir separuh hidup saya. Saya bersyukur bahwa di dalam kurun waktu tersebut, saya mengalami perjumpaan dengan beberapa sahabat, yang bersedia mendukung saya dalam proses pengembaraan diri. Melalui perjumpaan-perjumpaan tersebut, salah satunya, saya dianjurkan untuk melakukan kilas balik terhadap pola-pola kegelisahan yang saya alami. Dimulai dari mengingat dan mengenal kembali hal-hal atau peristiwa-peristiwa apa yang membuat saya gelisah seiring waktu. Di kesempatan lain, saya melakukan proses mengingat kembali peristiwa-peristiwa di masa kecil yang begitu membekas dan pandangan-pandangan yang telah ditanamkan kepada saya. Dalam perjalanan menempuh masa lalu itu, saat mengingat peristiwanya saja, seketika mendatangkan gelombang kegelisahan di dalam diri saya. Salah satu contohnya antara lain: perasaan sedih ketika dimarahi orang tua, menyaksikan orang tua bertengkar hebat, dan sebagainya. Jika pengalaman masa lalu saya bisa menimbulkan dampak sedemikian pada diri saya, bagaimana dengan orang lain yang mengalami peristiwa yang lebih tragis, seperti: mengalami kehilangan atau ditinggalkan orang-orang yang dicintai, mengalami/ menjadi korban dari sebuah kecelakaan, peperangan, atau kekerasan?

Kemudian, dalam latihan berikutnya, saya melakukan beberapa hal berikut ini: meluangkan waktu sendiri, dalam hening, mengamati pikiran-pikiran yang muncul, menyadari kehadiran pikiran-pikiran tersebut, hingga akhirnya membiarkan pikiran-pikiran tersebut pergi menjauh dengan sendirinya. Wow, rupanya tidak mudah! Puluhan, bahkan ratusan pikiran berseliweran, datang

silih berganti. Ternyata, dalam hening pun, pikiran manusia itu demikian sibuk! Sebagai manusia yang hidup, tentu pikiran akan terus berjalan. Dalam latihan ini, saya ingin agar diri saya tidak mudah bereaksi dan terpengaruh oleh pikiran-pikiran tersebut. Tantangan dalam melakukan latihan ini juga berasal dari pikiran kita sendiri, yaitu merasa tidak ada gunanya, tidak akan berhasil, tidak dapat meluangkan waktu, malas, dan sebagainya.



Seseorang dapat terjebak dalam keruwetan pikirannya sendiri. Dalam keruwetan pikiran, kegelisahan muncul terus menerus.
Gambar oleh: Prana M. Paramitha

Belakangan, saya merasakan bahwa latihan tersebut telah mengubah banyak hal dalam diri saya. Jika sebelumnya tombol kegelisahan begitu mudah terpicu dan membawa serangkaian perasaan tidak nyaman, kini, dengan latihan tersebut, saat kegelisahan hadir, saya tidak menolaknya. Saya membiarkan pikiran itu bergentayangan namun tidak memberikan respon, dan hanya melakukan pengamatan terhadap pikiran tersebut. Saya amati dan terima bahwa kegelisahan hadir. Hingga akhirnya kegelisahan itu berlalu.

Latihan ini saya lakukan sejak tiga tahun yang lalu, dengan berbagai jatuh dan banggunya. Kini, dengan semakin terbiasanya saya melakukan latihan tersebut, menjadi lebih mudah bagi saya untuk mengendalikan kegelisahan yang muncul. Yang hadir kemudian adalah perasaan damai yang bukan

disodorkan dari luar. Damai itu berasal dari dalam diri. Saya dibawa pada sebuah kesadaran baru: untuk mencapai kedamaian batin, faktor penentunya ada di dalam diri saya sendiri. Hal-hal di luar sana berlaku sebagai pendukung, bukan faktor utama. Hal ini mengubah asumsi saya, yang selama ini telah menganggap jawabannya HANYA ditemukan di luar sana, seperti halnya kebutuhan-kebutuhan fisik yang dijawab dengan benda-benda dari luar tubuh, makanan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan, dan sebagainya.

MENJAGA KEDAMAIAN BATIN

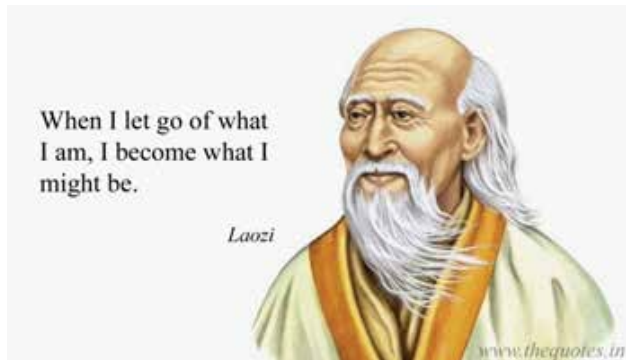
Kunci kedamaian batin terletak di dalam diri sendiri. Namun, kedamaian batin itu tidak bertahan jika kita tidak memelihara atau merawatnya. Setiap orang dapat mengalami pasang surut dalam proses mencapai kedamaian batin ini. Otto Scharmer, penulis buku “Theory U, Leading from The Future as It Emerges” menyebutkan dua aspek pada diri manusia, baik secara individu maupun komunitas, terdiri dari bagian yang terlihat (*the visible area*), berupa aksi-aksi sosial, sedangkan bagian tak terlihat (*the invisible area*) yang merupakan sumber penggerak aksi-aksi sosial tersebut. Sumber yang menggerakkan aksi-aksi sosial manusia disebut Sang Sumber (*inner place atau source*).

Scharmer yang berasal dari keluarga petani, mengambil perumpamaan tentang tanah yang subur. Tanah yang subur diumpamakan sebagai tindakan-tindakan manusia yang berkualitas, di mana terdapat *top soil* yang merupakan area pertemuan antara bagian yang terlihat di permukaan dengan bagian yang tidak terlihat di permukaan. Untuk menjaga kesuburannya, petani seringkali melakukan penggemburan, yaitu saat di mana bagian yang terlihat di permukaan tanah terkoneksi dengan bagian tanah yang tak terlihat. Tanah yang berkualitas baik akan menghasilkan panen yang baik pula.

Upaya mengolah tanah agar subur itu mirip dengan kondisi manusia dalam menjaga kualitas hidupnya. Kedamaian batin akan mendukung emosi dan perilaku manusia dalam kesehariannya, bagi dirinya, sesama, dan alam. Untuk menjaga kedamaian batin, diperlukan serangkaian prasyarat yang harus dipenuhi. Pertama-tama, perlu tersedia waktu luang untuk sendiri, tanpa disibukkan dengan aktivitas lainnya maupun gangguan benda-benda yang dapat mengalihkan perhatian kita.

Kedua, diperlukan keterbukaan dan kerelaan hati untuk melepaskan asumsi-asumsi dan pandangan yang sudah tidak relevan dengan kedamaian batin. Lao Tzu menyatakan, ketika kita berani melepaskan sesuatu dari diri/hidup kita, sesuatu yang baru dan lebih baik akan masuk menggantikannya. Seperti

sebuah gelas yang terisi penuh dengan air, maka gelas itu tidak lagi dapat menampung air baru yang mungkin lebih jernih. Padahal, mungkin saja air di dalam gelas tersebut sudah keruh dan sudah saatnya diganti. Jika kita mengosongkan isi gelas, maka terbuka kesempatan untuk air yang lebih jernih dan segar mengisi gelas tersebut. Mengosongkan isi gelas, bagaikan melepaskan asumsi-asumsi, paradigma lama, maupun cermin sosial yang tak relevan dengan kedamaian batin. Berani melepaskan, berarti berani menerima perubahan diri ke arah kedamaian batin.



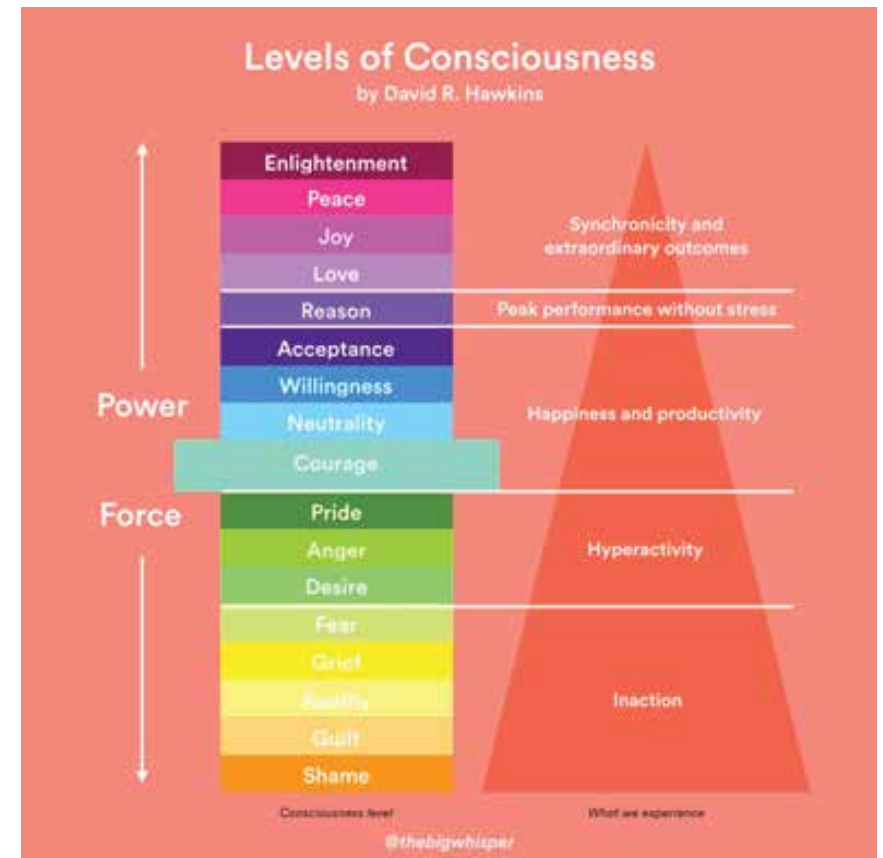
Kedamaian batin dimulai dari keberanian untuk melepaskan kerak-kerak diri.

Sumber: www.thequotes.in

BERTINDAK DALAM KEDAMAIAN BATIN

Tantangan setiap orang untuk mendapatkan kedamaian batin adalah bertindak berdasarkan ego tanpa mempertimbangkan realita di sekitarnya. Ego merupakan pikiran seseorang tentang dirinya sendiri, yang terbentuk dari pengalaman hidupnya. Orang yang bertindak dengan mengutamakan ego-nya, mendahulukan pemikiran tentang dirinya sendiri, padahal terdapat realita lain di sekitarnya. Sebagai contoh, saat masih kecil, saya dibiasakan untuk tidak boleh protes terhadap nasihat orang tua. Ego yang terbentuk pada diri saya setelah dewasa dan menjadi orang tua adalah, anak-anak saya tidak boleh protes kepada saya, apapun bentuknya. Ketika anak-anak saya mengungkapkan bentuk protes atas suatu hal kepada saya, jika saya bereaksi berdasarkan ego, saya menutup pintu komunikasi terhadap anak-anak saya. Saya tidak membiarkan saran perubahan terjadi pada diri saya. Seseorang dengan kedamaian batin, mampu memilah realita di hadapannya dari ego-nya sendiri dan bertindak dengan turut mempertimbangkan realita lain di sekitarnya.

berdasarkan tingkat energi kesadaran (*level of consciousness* atau LOC) yang berbeda-beda. Hawkins membagi tingkat energi kesadaran tersebut dalam skala 1 sampai 1000. Tingkat energi tertinggi adalah 1000 yaitu energi Pencerahan. Manusia yang dipercaya memiliki tingkat energi kesadaran sampai 1000 adalah Sang Budha dan Yesus Kristus. Sedangkan tingkat energi kesadaran terendah adalah pada skala 20 yaitu rasa malu. Di atas energi malu, adalah rasa bersalah, apatis, duka, takut, hasrat/nafsu, kemarahan, kebanggaan/merasa benar sendiri, keberanian (*courage*). Energi keberanian ini merupakan titik peralihan antara tingkat energi negatif (1-199) menjadi positif (200 – 1000). Dalam skala 200 – 1000 tersebut terdapat energi netralitas, kesediaan, penerimaan, kejelasan/rasional, cinta, sukacita, perdamaian, hingga pencerahan.



Tingkat energi kesadaran oleh David Hawkins.

Sumber: <https://www.thebigwhisper.com/blog/2019/3/6/what-level-of-consciousness-are-you-operating-from>

Hawkins menulis di dalam bukunya, di dunia ini, orang-orang dengan tingkat energi negatif akan bertindak dengan kekuatan (*force*) dan senantiasa menguras energi orang lain. Sementara orang-orang dengan energi positif akan selalu dicari oleh orang lain, karena ia bertindak secara berdaya (*power*). Berdaya artinya memiliki kehendak dan kekuatan untuk bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Orang-orang yang bertindak secara berdaya, energinya mampu memperkuat, memotivasi, dan menyemangati orang lain.

Energi damai, sebagaimana yang ditulis oleh Hawkins, adalah energi yang mampu melepaskan diri dari dualitas, ia tak memandang secara terpisah apakah sesuatu itu baik atau buruk, menyenangkan atau menakutkan, menarik atau tidak menarik. Seseorang dengan kedamaian batin, akan mampu menentukan hidupnya sendiri, tidak mudah terpengaruh oleh hiruk pikuk dunia. Apabila manusia berpikir dan bertindak di tingkat energi ini, ia telah mampu melepaskan ego, ia tak lagi terkungkung oleh keterpisahan dualitas, ia menyatu dengan sesama dan alam.

Kini saya menyadari bahwa saya tak perlu jauh-jauh mencari sumber kedamaian batin, karena rahasianya ada di dalam diri sendiri. Meskipun begitu, saya tetap harus menjaga dan melatihnya setiap saat, karena berbagai halangan akan hadir silih berganti. Halangan-halangan itu terutama berupa ilusi-ilusi serta energi negatif yang kerap muncul di dalam diri. Pertanyaannya bukan lagi tentang mampukah kita mencapai kedamaian tersebut di dalam batin kita, tetapi apakah kita mau meniatkan diri secara sungguh-sungguh untuk mencapai kedamaian tersebut? Mari kita meniatkannya dengan penuh kesungguhan, mulai dari diri sendiri.

TIPS BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI

oleh : Deta Ratna Kristanti

PENTINGNYA BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI

Sebagai pribadi dan aktivis, kita memiliki idealisme dan visi untuk mengubah dunia agar menjadi lebih baik. Di dalam perjuangan tersebut, mungkin kita menyaksikan banyak peristiwa yang menimbulkan kegelisahan-kegelisahan. Kegelisahan ini bahkan dapat muncul dari peristiwa yang kita alami sendiri.

Menyaksikan pelanggaran hak asasi, atau mendapati sesuatu yang menurut kita tidak pada tempatnya mungkin akan menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam diri kita. Kita menjadi tidak tenang dan gelisah. Sesuatu dalam diri kita terpicu. Kegelisahan yang muncul sebetulnya adalah bentuk kepedulian kita terhadap kondisi yang terjadi saat itu. Kegelisahan itulah yang seringkali menjadi motivasi penggerak untuk melakukan perubahan dunia yang dicita-citakan.

Masalahnya bagaimana kita menyikapi ketidaknyamanan ini? Apakah kita terlarut, lalu muncul pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi kesehatan mental kita? Atau kita mampu mengenali dan menerima kegelisahan yang muncul, lalu dapat melepaskan dan menggunakannya untuk membangun sesuatu yang lebih bermakna bagi diri kita?

Diri sendiri merupakan sosok yang akan terus-menerus bersama kita seumur hidup. Diri sendiri merupakan sahabat terbaik yang akan selalu menemani perjalanan hidup kita. Diri sendiri jugalah yang akan selalu berbicara dengan kita ketika menapaki setiap langkah dalam kehidupan.

Pernahkah Anda mengalami konflik berkepanjangan dengan orang lain? Ketika Anda mengalaminya, apa yang Anda lihat atau rasakan? Keletihan batin? Rasa frustrasi? Kekacauan diri? Anda mungkin merasakan adanya ketidakselarasan antara keinginan Anda dengan gerak diri Anda dalam mencapai tujuan. Lalu, bagaimana perasaan Anda mengenai orang itu? Nyamankah Anda bersama orang tersebut?

Bayangkan jika orang lain itu adalah diri Anda sendiri. Anda merasa tidak nyaman dengan diri Anda sendiri. Timbul konflik dengan diri sendiri. Bentuknya bisa bermacam-macam. Kemarahan, kesedihan, kecemasan, kebingungan, depresi adalah contohnya. Semua itu bisa berpengaruh pada pikiran dan tindakan Anda sehari-hari. Anda tidak lagi merasakan kedamaian dalam hati Anda. Hal ini juga dapat mengganggu relasi Anda dengan orang lain di sekitar Anda.

Kita tentu ingin pikiran, hati dan tindakan kita melangkah selaras, sehingga kita dapat merasakan damai di dalam hati. Ketenangan diri membantu kita untuk lebih fokus pada tujuan kita. Karena itu, sebelum kita bergerak untuk melayani dunia dan melakukan berbagai kegiatan untuk kesejahteraan orang lain, sebaiknya kita berdamai dengan diri kita sendiri lebih dahulu. Rasa nyaman dan damai akan membuat kita lebih tenang untuk melangkah maju.

There are two basic motivating forces: fear and love. When we are afraid, we pull back from life. When we are in love, we open to all that life has to offer with passion, excitement, and acceptance. And we need to learn to love ourselves first. – John Lennon.

Kita seringkali dihadapkan pada pernyataan populer di atas, yang diungkapkan oleh John Lennon. Bahwa tindakan kita didorong oleh dua motif dasar: rasa takut atau rasa cinta. Rasa takut dan rasa cinta merupakan salah dua dari sejumlah insting (ketergantungan, bermain, takut, cinta, malu, marah, kepantasan) yang diungkapkan oleh William James (1842-1910), seorang psikolog Amerika. James mengemukakan teori bahwa perilaku manusia didorong oleh sejumlah insting yang membantunya untuk bertahan (*survive*). Melanjutkan yang dikatakan Lennon, Elisabeth Kubler-Ross menyampaikan, “Dari rasa cinta mengalir kebahagiaan, kepuasan, kedamaian, dan keceriaan. Sedangkan dari rasa takut muncul kemarahan, kebencian, kecemasan dan rasa bersalah”.

Persoalan bisa sama. Tindakan mungkin sama, mungkin juga berbeda. Motif dari dalam diri dalam menyikapi persoalan lah yang membedakannya. Kita ambil satu contoh. Ketika saat pandemi ini, masyarakat dihadapkan pada himbauan untuk tidak mudik, bagaimana setiap individu menyikapinya? Ada yang tetap mudik karena sudah lama tak menengok sanak saudara. Ada yang khawatir melewatkan Idul Fitri dengan kesepian. Sebaliknya, ada yang sebetulnya rindu dengan keluarga, tetapi memutuskan tidak mudik karena ingin menjaga kesehatan keluarga di kampung halaman dengan tidak membawa potensi penyakit ke kampung halaman. Mungkin juga, ada orang yang mengambil kesempatan untuk tidak pulang. Himbauan untuk tidak mudik dijadikan alasan untuk menutupi alasan yang sebenarnya, yaitu memang merasa tidak nyaman berada di tengah keluarga. Jadi sebetulnya dijadikan kesempatan untuk menghindari momen berkumpul dengan keluarga.

Apapun motivasinya, kita perlu menyadari motivasi tindakan kita. Apakah didasari oleh rasa takut atau rasa cinta? Apa akibat tindakan kita dalam jangka waktu yang panjang? Apa implikasi dari tidak mudik? Tidak ketemu keluarga besar? Lebaran yang sepi? Keluarga yang sehat? Penghematan ongkos untuk mudik? Apa implikasi dari mudik? Tetap ketemu keluarga tetapi ada resiko kesehatan? Biaya lebih besar karena kendaraan lebih jarang? Motivasi bertindak yang didasari rasa takut mungkin akan menimbulkan kekecewaan dan kecemasan, baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang. Sedangkan motivasi yang didasari rasa cinta bisa jadi menimbulkan kedamaian dan kebahagiaan dalam jangka panjang.

Kita tidak dapat merasakan cinta dan takut bersama-sama dalam satu waktu karena keduanya adalah emosi yang berlawanan. Jika kita sedang merasa takut, kita tidak sedang merasakan cinta. Begitu pula ketika kita sedang merasakan cinta, kita tidak bisa merasakan takut pada saat yang sama.

Nah, jika kita ingin merasakan kedamaian, maka kita perlu memiliki motivasi cinta untuk semua hal yang kita lakukan. Masalahnya, kita tidak bisa menuangkan lebih banyak cinta dari gelas yang kosong. Kita perlu memiliki banyak cinta untuk dapat membaginya kepada orang lain. Oleh karena itu, kita perlu belajar mencintai diri kita terlebih dahulu. Kalau bukan kita sendiri yang mencintai diri kita, siapa lagi? Berikut ini beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencintai dan berdamai dengan diri sendiri.

CARA-CARA BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI

Berikut ini adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk berdamai dengan diri sendiri.

1. Kenali diri.

Mengenal diri merupakan hal yang paling utama yang perlu kita lakukan untuk berdamai dengan diri kita sendiri. Cari tahu bagaimana kita merespon berbagai situasi, bagaimana karakter kita, sikap kita? Apakah ada pola-pola yang terjadi selama kita merespon hal-hal di luar diri kita. Bagaimana caranya? Berilah jeda. Luangkan waktu untuk mengamati diri kita sendiri. Buatlah jarak dengan diri sendiri sehingga kita mampu mengamati perilaku kita sendiri. Amati dan analisa perilaku kita di berbagai situasi.

Proses mengenal diri bisa jadi merupakan proses yang perlu kita pelajari seumur hidup. Tentunya semakin sering kita melakukannya, kita akan lebih dalam mengenal dan memahami diri kita. Untuk mengenal diri, kita juga dapat melakukan refleksi dengan menanyakan beberapa hal berikut kepada diri kita:

- Apa kekuatan dan kelemahan diri saya? Bagaimana kekuatan dan kelemahan tersebut terjadi dalam diri saya? Selama ini, bagaimana saya menyikapi atau mengatasi kekuatan dan kelemahan tersebut?
- Apakah emosi-emosi yang sering muncul, baik emosi positif maupun negatif? Bagaimana polanya? Peristiwa apa yang memicu munculnya emosi-emosi tersebut? Apakah berulang kali terjadi pada diri saya? Bagaimana polanya? Bagaimana respon saya terhadapnya?
- Pikiran apa yang muncul saat saya merespon?
- Apa reaksi fisik yang muncul dari emosi-emosi yang sedang saya rasakan?

Mengenali reaksi fisik dan emosi sangat penting untuk membantu kita berdamai dengan diri sendiri. Damai dalam diri berarti terjadi keselarasan antara seluruh bagian dari diri kita, termasuk fisik dan batin. Seringkali kita tidak menyadari atau abai terhadap reaksi fisik ini karena terlalu fokus pada emosi yang sedang kita rasakan. Sebaliknya banyak orang yang fokus pada persoalan-persoalan fisik, tanpa mengetahui bahwa bisa jadi persoalan fisik tersebut merupakan efek dari emosi yang selama ini ia tekan/pendam. Menyadari reaksi fisik tubuh kita bisa menjadi jembatan untuk membantu kita mengenali emosi yang selama ini tidak tampak.

2. Penerimaan diri.

Mungkin dalam proses mengamati diri, kita sendiri akan terkejut oleh perilaku-perilaku yang tidak kita duga dari diri kita sendiri. Kita akan menemukan hal-hal yang kita sukai dari diri kita dan hal-hal yang tidak kita sukai dari diri kita. Ada sifat-sifat yang kita anggap baik dan ada sifat-sifat yang kita anggap kurang baik yang melekat di dalam diri kita.

Setiap manusia diciptakan unik. Setiap manusia memiliki perjalanan hidup masing-masing yang membawanya pada sosoknya sekarang. Bahwa saya diciptakan seperti ini oleh Sang Pencipta adalah baik adanya. Maka terimalah diri Anda apa adanya saat ini. Seperti halnya usaha memahami sifat baik dan sifat buruk dari teman, pasangan, orang tua, keluarga, dan saudara kita, seperti itulah yang kita lakukan kepada diri kita. Dengan menerima diri, kita akan mudah berdamai dengan diri kita sendiri. Dengan menerima diri, kita juga akan membangun rasa percaya terhadap diri kita sendiri.

Mengutip perkataan dari salah satu aktor terbaik Indonesia, Muhammad Khan, bahwa dengan mengenal diri kita akan memunculkan rasa percaya diri dan dengan begitu kita akan terus-menerus memberikan dukungan terhadap diri kita untuk mengusahakan yang terbaik dan mengeluarkan versi yang terbaik dari diri kita.

Di bagian ini - yang perlu diperhatikan: menerima diri tidak sama dengan pasrah tanpa usaha. Menerima kelemahan dan menggunakannya sebagai alibi ketidakmampuan kita mengatasi diri juga berdampak tidak baik dalam jangka panjang. Hal ini secara langsung akan mengafirmasi diri bahwa kita memang punya sifat negatif dan tidak dapat diperbaiki lagi.

“Setiap manusia diciptakan unik dan memiliki perjalanan hidupnya masing-masing”

3. Jujur terhadap diri kita sendiri.

Mulailah membangun kebiasaan untuk jujur terhadap diri kita sendiri dan orang lain. Menutupi banyak hal supaya terlihat baik dan menyembunyikan keburukan itu melelahkan. Bersikaplah apa adanya. Latihlah diri untuk tidak mudah terpengaruh perkataan orang lain. Tentunya bukan berarti Anda muncul dan berinteraksi seandainya tanpa mempedulikan orang lain. Setiap hari kita perlu belajar manusia yang lebih baik. Jadilah versi terbaik dari diri Anda hari ini.

Jika Anda merasa berhasil dengan cara Anda, ingat dan ulangi di kemudian hari. Jika Anda merasa gagal, terima dan peluklah perasaan itu. Selalu ingat bahwa Anda punya kesempatan untuk memulai lagi langkah untuk menjadi manusia yang lebih baik setiap hari.

4. Latihan Penerimaan Diri

Dalam proses menerima diri Anda, latihlah beberapa hal berikut:

- Fokuslah pada keinginan dan kebutuhan diri Anda. Berlatihlah untuk mengatakan “Tidak” pada orang lain dan “Ya” pada diri Anda.
- Rawatlah diri Anda, beristirahatlah dengan cukup dan nyamankah diri Anda sesuai kebutuhan diri Anda.
- Terima diri Anda apa adanya.
- Prioritaskan waktu untuk diri Anda sendiri, waktu untuk melakukan hal-hal yang Anda sukai, tanpa menghakimi diri bahwa aktivitas-aktivitas tersebut hanya membuang-buang waktu Anda.
- Buat batasan untuk melindungi waktu yang telah Anda buat untuk memprioritaskan diri Anda.
- Pilih waktu khusus untuk menghabiskan waktu dengan sahabat-sahabat yang membuat Anda ceria dan bersemangat.
- Bermimpilah! Mimpi yang tinggi, yang besar. Anda bebas bermimpi seluas mungkin. Tanpa batas. Tanpa penghakiman. Buanglah perasaan, “Aku tidak pantas bermimpi seperti itu.”

5. Cari cara untuk membantu meraih kedamaian.

Carilah cara-cara yang dapat membantu kita untuk meraih kedamaian dengan diri sendiri. Mendengarkan musik, menyanyi, mengambil waktu hening, bermeditasi, yoga, berkebun, melakukan hobi, membaca, menulis, berolahraga, membuat kerajinan tangan adalah sebagian kecil metode yang dapat Anda pilih untuk kembali menemukan kedamaian di dalam hati.

Pilihlah cara yang membuat hati Anda lebih tenang sehingga memudahkan Anda untuk berdamai dengan diri sendiri. Ingat, bahwa setiap orang bisa jadi memiliki cara yang berbeda-beda untuk merasakan kedamaian. Hati-hati dan kenali apakah cara itu memang membuat Anda sungguh-sungguh merasa

damai atau sekadar pengalihan dari kegundahan saja.

Meskipun kita sudah menemukan cara-cara untuk berdamai dengan diri sendiri, kadang kita perlu atau ingin mempraktekannya bersama orang lain. Atau memang kita perlu memperkaya referensi untuk memiliki alternatif cara-cara berdamai dengan diri sendiri.

Berikut ini adalah beberapa tempat berlatih Yoga, Self Healing atau Terapi Kesehatan di Bandung yang dapat mendukung Anda berlatih berdamai dengan diri sendiri :

- Yoga Leaf Indonesia (Jl. Setra Dago Utama 58, Antapani) @yogaleaf_id
- Yoga Gati (Jl. Rancakendal Luhur 7, Bandung)
- Ananda Marga Yoga Centre (Jl. Sukaresmi IV No.19)
- EcoCamp Learning Centre (Jalan Dago Pakar Barat No. 3) @eco.learningcamp
- Hanara Wellbeing Centre (Jl. Jend. Gatot Subroto No 68) @hanara_wellbeing
- Komunitas Ngayoga Bandung @ngayoga_bdg
- Longevitology Bandung, Jl. Jend. Sudirman No. 467
- Dan masih banyak tempat lain yang dapat dikunjungi baik di Bandung maupun di kota-kota lainnya.

Anda juga dapat mengikuti media sosial (Instagram) yang mendukung proses Anda berdamai dengan diri sendiri, antara lain: @calm, @myeasytherapy, @journey_to_wellness, @petualanganmenujusesuatu, dan juga media sosial beberapa tokoh self-healing yang sering berbagi tips berdamai dengan diri sendiri, misalnya: @adjiesantosoputro, @gobindvashdev, @rezagunawan, @shintasoemarso, @pujiastutisindh.

Carilah informasi dan pilihlah yang paling cocok untuk kebutuhan Anda masing-masing.

Selamat berlatih berdamai dengan diri sendiri.

Referensi:

<https://thriveglobal.com/stories/holding-on-to-love-and-unity-in-difficult-times/>

<https://www.verywellmind.com/theories-of-motivation-2795720>



Mencari Kedamaian di Rumah KAIL
oleh: Any Sulistyowati

MENCARI KEDAMAIAN DI RUMAH KAIL

oleh : Any Sulistyowati



Rumah KAIL – tampak dari depan

RUMAH KAIL

Rumah KAIL dibangun pada tahun 2013. Diberi nama Rumah, karena salah satu tujuannya adalah menjadi tempat “pulang” untuk para aktivis. Rumah KAIL menjadi ruang berkumpul para aktivis untuk belajar berbagai hal yang mereka butuhkan untuk menjadi lebih efektif. Rumah KAIL juga terbuka menjadi tempat beristirahat bagi para aktivis yang lelah memperjuangkan perubahan dan ingin mengisi ulang energi mereka. Setelah tujuh tahun berlalu, bagaimana Rumah KAIL telah melaksanakan misi tersebut? Berikut ini adalah cerita beberapa orang yang sempat mampir dan berproses di Rumah KAIL.

Navita Kristi Astuti:

“Rumah Kail membantu saya berdamai dengan diri sendiri antara lain melalui suasana kebun dengan aneka tanaman yang menyejukkan dan meneduhkan. Suasana ini membantu saya untuk mendapatkan kedamaian di dalam diri sendiri. Selain itu ada beberapa kegiatan seperti self healing, berjalan di kebun dan praktek-praktek mind, body and soul yang dilaksanakan di Rumah KAIL juga membantu saya mencapai kedamaian diri”.

Melly Amalia:

“Saya terbantu menemukan kedamaian di dalam diri lewat proses-proses yang dilakukan di Rumah KAIL, yaitu lewat:

(1) program-program pengembangan diri yang diselenggarakan KAIL di Rumah Kail.

(2) meditasi dan refleksi diri di dalam Rumah Kail dan di Kebun Kail.

(3) kegiatan berkebun atau sekedar keliling kebun, dalam suasana hening mengamati tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang ada di sekitar dan interaksinya satu sama lain.

(4) menikmati hasil kebun yang diolah menjadi menu sehat di Rumah Kail, dan

(5) bekerja dalam kesunyian di hamparan halaman Rumah Kail”.

Bayu Agumsah:

“Saya terbantu menemukan kedamaian karena selama saya di Rumah KAIL. Saya merasa dibantu untuk mengembangkan diri, mendengarkan apa yang diinginkan dan diminati, diarahkan untuk mengembangkan minat dan potensi saya. Menurut saya, orang bisa menjadi damai setelah apa yang ada di isi kepala dan hatinya dibantu untuk disalurkan”.

Felicia Eka Dewi:

“Rumah kail telah membantuku berdamai dengan diri sendiri melalui program pelatihan Systems Thinking. Berpikir secara sistem membuatku mampu untuk lebih memahami persoalan dalam diri dan kaitannya dengan lingkungan sekitar secara holistik. Melihat sesuatu secara holistik membantu diriku memahami rangkaian kejadian dan pola perilaku dengan lebih jelas”.



Labirin di Kebun KAIL – dapat digunakan untuk sarana meditasi jalan

Meskipun beberapa orang merasa dapat menemukan kedamaian di Rumah KAIL, tidak semua orang mengalami dan mendapatkannya. Mengapa? Yang diberikan oleh Rumah KAIL hanyalah sarana untuk berproses. Tetapi apakah kita bisa berproses dan mendapatkan kedamaian yang dicari, itu tergantung pada diri masing-masing.

Apakah yang dicari ada di Rumah KAIL? Bagi beberapa orang yang dicari berbeda-beda. Ada yang mencari teman dan kehangatan di tengah perjumpaan dengan para sahabat. Maka Rumah KAIL akan memenuhi harapannya ketika ia berada di Rumah KAIL dan menghabiskan waktu yang menyenangkan bersama para sahabat. Beberapa orang yang lain mencari kesunyian.

Rumah KAIL membantu mereka mengasingkan diri dari dunia dan menikmati kesendirian. Ada yang merasa bahagia ketika memadang kebun yang hijau, sawah yang luas dan pohon-pohon besar. Ada yang membutuhkan interaksi dengan tanaman.

Bagi mereka, Kebun KAIL menjadi tempat *refreshing* dan mengembalikan energi positif. Tetapi bagi mereka yang sering digigit nyamuk, berada di Kebun KAIL merupakan penderitaan, karena nyamuknya luar biasa banyak.

PROFIL PENULIS

Ada yang senang eksplorasi menu makanan dan minuman dari bahan-bahan yang dipanen sendiri. Nah, bagi mereka, Kebun KAIL bisa jadi sumber inspirasi untuk menemukan resep baru. Ada yang mencari pengetahuan. Bagi mereka mungkin perpustakaan KAIL dan ikut serta dalam pelatihan-pelatihannya merupakan surga bagi pencari ilmu. Apalagi ketika ke KAIL disuguhi berbagai makanan dan minuman sehat yang diolah dari Kebun KAIL. Tentu menambah semangat belajar mereka.

Beberapa orang telah mendapatkan pengalaman positif berada di Rumah dan Kebun KAIL. Senang. Tenang. Santai. Damai. Beberapa orang mungkin mengalami sebaliknya. Frustrasi. Marah. Kecewa. Putus asa. Beberapa orang yang lain bisa jadi mengalami kombinasi dari semua itu. Saya termasuk yang ada mengalami kombinasi tersebut. Dan saya sangat bersyukur bisa mengalami semua pengalaman tersebut.

Apakah yang kita cari dapat kita temukan? Rumah KAIL hanyalah sebuah bangunan fisik yang dibangun sebagian besar dengan menggunakan material bekas. Kebunnya pun dirawat seperlunya sesuai dengan ketersediaan tukang kebun dan relawan yang bersedia merawatnya. Apakah Rumah dan Kebun KAIL dapat memenuhi misinya akan sangat tergantung dari kita-kita yang mendiaminya. Apakah kita akan memperoleh kedamaian atau keributan tergantung dari kita-kita yang berinteraksi di dalamnya. Apakah Rumah dan Kebun KAIL akan dapat mendukung apa yang kita inginkan akan tergantung dari cara kita merawatnya. Sejauh mana Rumah KAIL dapat berfungsi mendukung banyak orang dalam menemukan diri mereka dan kontribusi mereka di dunia akan tergantung dari program-program yang dijalankan di sana.



Any Sulistyowati adalah trainer dan fasilitator di Perkumpulan Kuncup Padang Ilalang. Peran utama yang sedang dijalani saat ini adalah: (1) memfasilitasi komunitas/ organisasi/ kelompok untuk membuat visi bersama dan perencanaan untuk membangun dunia yang lebih berkelanjutan, (2) menuliskan inisiatif-inisiatif untuk membangun dunia yang lebih berkelanjutan, (3) membangun pusat belajar (Rumah KAIL) untuk memfasilitasi proses berbagi dan belajar antar individu dan organisasi.



Bayu Agumsah lahir di Jakarta. Menempuh kuliah Sistem Informasi di Universitas Gunadarma, pegiat seni teater dan sedang menggeluti bidang Permaculture. Bercita-cita mempunyai kebun pangan dan hutan sebagai pusat pendidikan pertanian yang selaras dengan alam.



David Ardes Setiady adalah alumni Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran. Ia memiliki impian agar setiap manusia dapat hidup seturut panggilan sejatinya. Ia pernah belajar tentang hipnoterapi yang seutuhnya dipergunakan membantu orang-orang yang membutuhkan. Bergabung di KAIL sebagai staf pada tahun 2012-2014 sebagai penanggung jawab dokumentasi dan menjadi trainer berbagai kegiatan Pengembangan Diri KAIL. Setelah itu, ia pindah ke Medan dan secara rutin menjadi relawan kontributor Proaktif Online. Saat ini ia menjabat sebagai Pengawas KAIL.



Deta Ratna Kristanti, atau biasa dipanggil Deta adalah staf KAIL yang senang beraktivitas dengan anak-anak. Memiliki ketertarikan yang besar pada pendidikan anak terutama di komunitas-komunitas pendidikan akar rumput. Aktif membangun jejaring dan mendorong kolaborasi antar komunitas pendidikan. Sedang serius belajar mendongeng agar bisa menyebarkan manfaat dongeng dengan lebih luas.



Dhitta Puti Sarasvati adalah *associate* KAIL. Kini, mengajar calon guru di Fakultas Pendidikan Universitas Sampoerna serta menjadi fasilitator berbagai pelatihan guru.



Dominika Oktavira Arumdati, ibu rumah tangga dari 2 remaja yang menaruh kepedulian pada isu kesehatan mental dan saat ini senang belajar tentang pengembangan diri untuk menyembuhkan diri dan keluarganya. Belajar tentang pangan sehat, pendidikan lingkungan dan mengembangkan usaha produksi perawatan tubuh yang ramah lingkungan adalah kegiatan lain yang sedang digelutinya. Saat ini sedang melakukan studi di Magister Manajemen Bencana UPN Veteran Yogyakarta.



Minatnya mencakup *systems thinking*, keberlanjutan hingga fasilitasi, sampai ke bahasa, puisi, penerjemahan, dan *copywriting*. Kumpulan tulisan dan puisi ada di: frnsska.wordpress.com



Levianti, M.Si, Psi, adalah psikolog, yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, merintis usaha Kopi Bale bersama suami sejak tahun 2016, penulis lepas, *associate* trainer, dan staf Unpar Press. Minat utamanya adalah pada pelatihan *character building*, serta latihan melepaskan diri dari hawa nafsu dan kelekatan tidak teratur. Diskusi artikel dengan penulis dapat dilakukan melalui email alevianti@gmail.com.



Lindawati Sumpena, kerap dipanggil Linda. Seorang pembelajar di PeaceGeneration Indonesia dan senang menyapa di berbagai kegiatan komunitas, kecuali sedang ingin sendiri. Dia menyukai diskusi terbuka mengenai manusia dan ragam budayanya. Penggemar cilok dan kue nastar. Bisa dihubungi melalui instagram @lindawindaw



Maria Dian Nurani, biasa disapa Maya, sehari-hari bekerja sebagai konsultan, trainer dan dosen di bidang *sustainability*. Perhatian dan minatnya pada spiritualitas dan keseimbangan *mind-body-soul* membawanya pada praktik yoga sejak 1997. Akhir 2018 ia memperoleh sertifikasi yoga teacher RYT-200 dari Yoga Alliance. Pranic healing yang dikembangkan oleh Master Choa Kok Sui mulai ia pelajari dan praktikkan sejak akhir 2018.



Navita Kristi Astuti, sejak kuliah telah memiliki minat pada isu pemberdayaan manusia dan berbagi informasi melalui tulisan. Ia menempuh pendidikan S1 di Biologi ITB (1995-2001) dan S2 di Network on Humanitarian Assistance (NOHA) di Rijksuniversiteit Groningen (2004-2005). Tahun 2001-2004, ia mengabdikan diri sebagai relawan di kamp pengungsi Pulau Timor bersama Jesuit Refugee Service. Setelah itu ia berkarya bersama Kuncup Padang Ilalang (2008-2009 di Aceh, 2011-2019 di Bandung). Sejak pertengahan April 2020, ia bergabung dengan Unpar Press.



Umu Justin adalah anak dari Suku Karewa Kampung Pala, Sumba Barat Daya. Ia lulus dari Jurusan Arsitektur Universitas Parahyangan, menyukai dunia seni lukis dan fotografi.

TENTANG MAJALAH PRO:AKTIF

Pro:aktif adalah majalah yang diterbitkan oleh Perkumpulan Kuncup Padang Ilalang (Kail) sebagai bacaan penambah wawasan bagi para aktivis untuk mendorong proses transformasi sosial ke arah dunia baru yang lebih adil, setara dan berkelanjutan bagi umat manusia dan seluruh alam semesta.

Artikel-artikel dalam Majalah Pro:aktif mengangkat tema seputar pengayaan wacana dan praktek yang dapat membantu para aktivis mengambil pilihan hidup yang lebih sesuai dengan nilai-nilai keberlanjutan alam, keadilan sosial dan kesetaraan gender. Topik-topik yang diulas mencakup (tetapi tidak terbatas pada) pendidikan, kerelawanan, lingkungan hidup, ekonomi, budaya, gender, gaya hidup, filsafat dan seni. Semua tulisan diharapkan dapat memperkaya wawasan para aktivis dan memberikan inspirasi untuk mendorong terjadinya proses transformasi sosial ke arah perbaikan kondisi masyarakat dan lingkungan.

Majalah Pro:aktif diterbitkan pertama kali dalam bentuk cetak/fotokopi pada bulan Oktober 2003. Versi ini terbit hingga bulan Juni 2007 sebanyak 12 edisi. Sejak tahun 2012, Majalah Pro:aktif terbit secara rutin tiga kali setahun, yaitu pada bulan April, Agustus dan Desember. Berkat kemajuan teknologi, saat ini Majalah Pro:aktif dapat diakses dalam bentuk online di: proaktif.kail.or.id. Selain dalam format web log, Majalah Pro:aktif juga turut hadir dalam format zine yang dapat dicetak secara swadaya sesuai dengan kebutuhan. Koleksi zine Majalah Pro:aktif dapat diakses di: <https://issuu.com/kail.bandung>

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang Proaktif, silakan menghubungi kami melalui email: proaktif.online@gmail.com

Untuk mengenal lebih lanjut tentang Perkumpulan Kuncup Padang Ilalang (KAIL), silakan mengunjungi:
facebook.com/kailbandung
twitter @kail_bandung
instagram @kail_bandung

MARI BERKONTRIBUSI!

Anda berminat menjadi relawan kontributor untuk Majalah Pro:aktif?

Caranya mudah!

Hubungi kami di proaktif.online@gmail.com untuk mengetahui tema dan jadwal penerbitan edisi mendatang serta kebutuhan relawan kontributor.

Adapun kontribusi yang bisa diberikan antara lain adalah sebagai relawan (1) penulisan artikel, (2) penyusun tata letak, dan (3) ilustrasi sampul.

Dengan menjadi relawan Majalah Pro:aktif, Anda akan turut menjadi bagian dari jaringan relawan KAIL. Di dalam wadah ini Anda bisa saling mengenal dan berbagi, terutama di dalam berbagai kegiatan KAIL yang antara lain terkait pengembangan diri dan masyarakat untuk proses perubahan sosial.

Kami tunggu kontribusi Anda!