

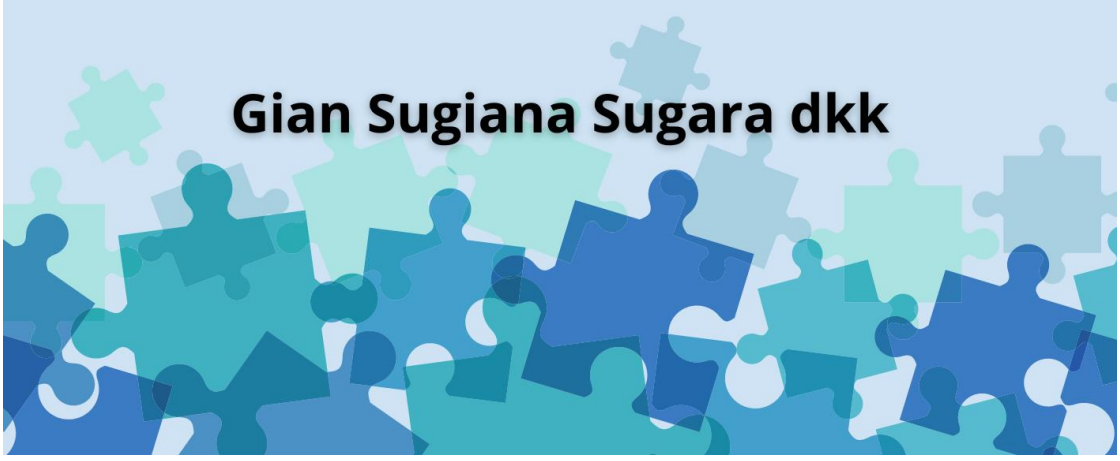
“Hidup akan membawa anda pada penderitaan dengan sendirinya.  
Tanggung jawab anda adalah menciptakan sukacita”  
-Dr. Milton H. Erickson, Penulis Buku “Hypnotic Realities”

# FINDING MEANING

Seni Pemulihan Diri Agar  
“I AM OKE - YOU ARE OKE”



Gian Sugiana Sugara dkk



# **FINDING MEANING**

**Seni Pemulihan Diri Agar  
“I AM OKE – YOU ARE OKE”**

**Gian Sugiana Sugara dkk**



**Penerbit Edupotensia  
Bandung**

## FINDING MEANING :

### Seni Pemulihan Diri Agar “I am Oke - You Are Oke”

Penulis : Gian Sugiana Sugara dkk  
Penyunting : Tim Edupotensia  
Koordinator editorial : Fidia Ade Fikri  
Penata letak : Galuh Adji Pratama  
Desain sampul : Alika Adzkia

© 2024 Penerbit Edupotensia



Jalan Pak Gatot V No. 248 F Komplek Perwira  
Angkatan Darat (KPAD) Gegerkalong  
(Sebelah SDN Harapan) Bandung – Jawa

Barat

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

Website : [www.edupotensia.org](http://www.edupotensia.org)

**All rights reserved.** No part of this book may be reproduced or transmitted, in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission in writing from the publisher or copyrights holder.

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.** Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa seizin tertulis dari penerbit atau pemegang hak cipta.

ISBN

Cetakan 1, 2024

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	v
<b>Bagian Awal - Menemukan Makna Hidup : Seni Pemulihan Diri - <i>Gian Sugiana Sugara</i></b>	1
Pemulihan # 1 : Keputusan dan Tanggung Jawab - <i>Sypa JS</i>	16
Pemulihan # 2 : Menerima Setiap Perubahan dengan Positif - <i>Septiani Nursaadah</i>	22
Pemulihan # 3 : Menikmati Proses Penuh Penerimaan - <i>Mutia Tasya Al Khoiri</i>	34
Pemulihan # 4 : Menerima Ketidaksempurnaan - <i>Agnia F.</i>	47
Pemulihan # 5 : Menikmati Setiap Episode Hidup – <i>Naela Rahma</i>	58
Pemulihan # 6 : Melapangkan Hati dari Ketidaksempurnaan - <i>Merlyn Effendi</i>	74
Pemulihan # 7 : Menghargai Diri Tanpa Syarat – <i>Adinda Annisa</i>	83
Pemulihan # 8 : Menerima Diri Tanpa Syarat – <i>Fidia A.F</i>	101
Pemulihan # 9 : Menerima Diri dan Orang Lain Tanpa Syarat - <i>Aldi Ramdan</i>	111
Pemulihan # 10 : Menerima Hidup Tanpa Syarat – <i>Tasya Aprilya</i>	120

<b>Bagian Tengah – Adaptasi Diri dalam Keadaan Apapun</b>	
Pemulihan # 11 : Menerima Perubahan Diri – <i>Ghania Nurbayani Fadlillah</i>	135
Pemulihan # 12 : Fleksibel dengan Kenyataan yang Tidak Sesuai - <i>Alika Adzkiya</i>	146
Pemulihan # 13 : Belajar Menerima Ketidaksempurnaan Diri - <i>Anissa Salsabilla</i>	159
Pemulihan # 14 : Mengelola Hidup dengan Penuh Kesadaran - <i>Sabila Fatima Alzahra</i>	165
Pemulihan # 15 : Berdamai dengan Kekecewaan – <i>Eris Irawan</i>	177
Pemulihan # 16 : Berani Menghadapi Ketakutan – <i>M. Ghofar Ismail</i>	191
Pemulihan # 17 : Memaafkan Kesalahan Orang Lain - <i>Lisandra Cahyarani</i>	200
Pemulihan # 18 : Bertahan dengan Berbagai Kesulitan - <i>Siti Vania Marsella Herdis</i>	208
Pemulihan # 19 : Menemukan Keseimbangan dalam Hidup - <i>Nita Anggia Angga Resta</i>	220
Pemulihan # 20 : Berpikir Optimis dalam Keadaan Apapun - <i>Neneng Mida Inayah</i>	233

## **Bagian Penutup - Pemulihan Diri**

Pemulihan # 21 : Pulih dari Luka Pengasuhan – <i>Annisa Putri Hidayati</i>	244
Pemulihan # 22 : Mentoleransi Kegagalan – <i>Sali Azi Rahmawati</i>	256
Pemulihan # 23 : Memaknai Arti Kehilangan Secara Positif - <i>Alya Dewi</i>	266
Pemulihan # 24 : Memaafkan Diri Sendiri - <i>Zulfa Nadia</i>	281
Pemulihan # 25 : Membiasakan Diri Berpikir dan Bertindak Positif - <i>Gandi Gandiana Candra</i>	292
Pemulihan # 26 : Berjiwa Besar dan Penuh Kesadaran - <i>Dede Hidayat</i>	304
Pemulihan # 27 : Menemukan Makna Positif dalam Setiap Pengalaman - <i>Lailshalma Yuniar</i>	312
Pemulihan # 28 : Tangguh dalam Menghadapi Tantangan - <i>Gilang Ramadhan</i>	324
Pemulihan # 29 : Mencintai Diri Apa Adanya – <i>Reka Ilmana Sifa</i>	336
Pemulihan # 30 : Memaknai Setiap Luka dengan Hati Lapang - <i>Ahmad Adam Rahman</i>	346
Pemulihan # 31 : Bagaimana Agar Cepat Memulihkan Diri - <i>Nida Nurhamidah</i>	357

## KATA PENGANTAR

Dr. Milton H. Erickson, seorang psikiater ternama pernah berkata “Life will bring you pain all by it self. Your responsibility to create joy” (Hidup akan membawa pada penderitaan dengan sendirinya. Tanggung jawab anda adalah menciptakan sukacita). Semua orang pasti pernah ada dalam kondisi dimana ia merasa putus asa dengan penderitaan yang dirasakannya. Merasakan kesulitan untuk keluar dari masalah, mengalami pertarungan konflik diri yang panjang yang mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mental.

“Finding Meaning” adalah kumpulan tulisan inspiratif berupa seni pemulihan diri yang penuh makna dan mengajarkan kita agar baik-baik saja dalam kondisi apapun. Tulisan dalam buku ini merupakan kisah-kisah para penulis dari berbagai latar belakang dan yang diharapkan dapat menjadi penyemangat agar kita tidak merasa sendiri dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Ada banyak cerita dibalik setiap perjuangan seseorang menghadapi tantangan dalam hidupnya yang melalui cerita dibalikny ada banyak hikmah yang dapat dimaknai.

Semoga dengan hadirnya buku ini di tengah-tengah Anda semua menjadikan kita pribadi yang lebih mampu memaknai segala ketetapan yang Tuhan hadirkan untuk kita. Sederhana memberi apresiasi pada diri dan bersyukur kalau kita masih diberikan nikmat sehat dan kekuatan dalam menjalani keseharian serta berterima kasih atas dihidirkannya orang-orang baik yang selalu mengelilingi kita. Kalau hari ini kita

merasa putus asa, tidak apa-apa tapi semoga kita segera dapat bangkit karena kamu tidak sendiri dalam menjalani kehidupan ini. Akhir kata kami ingin menyampaikan “Menulis adalah obat. Ini menjadi penawar bagi yang sedang terluka dan menjadi teman dalam menghadapi setiap perubahan yang sulit”

**Gian Sugiana Sugara**



# Menemukan Makna : Seni Pemulihan Diri

Oleh: Gian Sugiana Sugara

@konselor\_gian

“Ada dua cara menjalani hidup yaitu hidup di bawah kendali kesadaran atau hidup di bawah kendali emosi”

Setiap orang pasti menginginkan bahwa hidupnya dipenuhi dengan kedamaian dan kebahagiaan. Untuk mencapai hal itu, seringkali seseorang dihadapkan pada peristiwa hidup yang membuatnya merasakan penderitaan. Dan saat itu terjadi individu dituntut untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak menyenangkan tersebut. Tidak jarang, banyak orang yang mengalami penderitaan hidup dan sulit keluar dari kondisi tersebut karena belum mengerti bagaimana caranya untuk keluar dari keterpurukan. Kondisi tersebut, semakin membuat kehidupan individu mengalami kegagalan dan seringkali menyebabkan masalah psikologis hingga mengalami gangguan kesehatan mental. Seringkali kita hanya fokus pada kegagalan dan merasa tidak berarti karena hal tersebut. Ketika individu memfokuskan dirinya pada sesuatu yang gagal dan tidak mengalami proses adaptasi dengan kondisi tersebut, maka individu tersebut cenderung akan mengalami depresi dan sulit

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

bangkit dari keterperukan tersebut. Individu mengalami kesulitan untuk pulih dari kondisi yang tidak diharapkan terjadi pada dirinya. Untuk itu, agar keluar dari kondisi tersebut, individu mesti memahami apa yang terjadi pada dirinya dan melakukan strategi atau cara untuk keluar dari kondisi tersebut.

### **Kehidupan adalah Realisasi Program Pikiran**

Manusia diberikan kebebasan untuk menentukan hidupnya apakah dia ingin mengalami kesedihan atau kebahagiaan ?. Semua pertanyaan itu akan selalu dikembalikan kepada dirinya sendiri. Mari kita coba ingat-ingat kembali pengalaman-pengalaman anda ketika merasa bahagia, damai dan sejahtera. Apa yang anda rasakan ?. Ketika kita memikirkan pengalaman bahagia, senang maka akan muncul perasaan tenang, damai dan nyaman. Nah, sekarang kita bandingkan bayangkan dalam benak pikiran anda pengalaman-pengalaman anda sedih, benci dan kecewa. Apa yang anda rasakan ?. Tentunya anda merasa sedih dan benci terhadap itu semua atau mungkin malah tidak mau membayangkan kembali pengalaman-pengalaman pahit yang pernah anda rasakan. Perlu diketahui antara fisik dan pikiran merupakan satu kesatuan utuh yang tidak terpisahkan (*Mind-Body Connection*). Dalam artian ketika kita mengalami kecemasan, maka tubuh biasanya mengeluarkan keringat dingin begitupun ketika kita mendapatkan kabar bahagia akan muncul perasaan lapang di dada.

Hal ini dapat terjadi karena pikiran kita memiliki dan merekam setiap pengalaman yang telah kita lalui baik maupun

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

buruk. Misalkan seorang ibu yang merasa jijik dan takut ketika melihat kucing karena mengalami trauma ketika kecil dulu pernah digigit kucing. Tentu saja kondisi ini akan menghambat ibu ini untuk sukses dan menjalani kehidupan lebih baik. Masalahnya adalah setiap kali dia lihat kucing pasti tidak mau bahkan menghindar atau kabur supaya tidak bertemu dengan kucing. Contoh lain adalah pada kasus seseorang yang tidak berani dan takut berbicara di depan umum karena pengalamannya yang menyakitkan ketika masa kecil. Coba anda bayangkan apa yang terjadi jika hambatan diri (*mental block*) ini terjadi pada guru yang dituntut untuk berbicara di depan umum. Tentunya pasti akan sangat menghambat untuk sukses. Setiap kali diminta untuk pidato muncul sakit perut atau tiba-tiba berkeringat dan tidak bisa tenang. Setelah dilakukan konseling ternyata guru ini mengalami pengalaman yang buruk saat dia duduk dibangku Sekolah Dasar diminta untuk berbicara didepan kelas dan dia melakukan suatu kesalahan omongan yang akhirnya teman-temannya tertawa dan dia merasa malu atas kesalahannya ini. Sampai dia jadi camat juga masih ada perasaan cemas orang lain menertawakan dia saat bicara dan malu.

Beberapa kisah di atas merupakan cuplikan kasus yang sering ditemukan didalam kehidupan sehari-hari. Hambatan mental membuat seseorang tidak berkembang dan takut untuk menghadapi sesuatu karena dalam pikirannya muncul kecemasan yang khawatir kejadian buruk di masa alalu terjadi lagi pada saat ini. Pertanyaannya adalah mengapa orang bisa mengalami hambatan diri seperti itu dalam hidupnya ?. Untuk menjawab pertanyaan itu, maka jawabannya adalah dengan mempelajari struktur keyakinan yang terjadi pada diri kita.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Keyakinan (*belief*) merupakan aspek yang penting dalam kehidupan karena ini mendasari orang untuk melakukan tindakan dalam hidupnya. Keyakinan membuat orang untuk berjuang dalam mengajari apa yang diyakininya berharga dan mendapatkan kebahagiaan. Dalam menjalani kehidupan, individu menggunakan tiga sistem yaitu *system perilaku* (*Behavior Sistem*), *sistem berpikir* (*Thinking System*) dan *sistem kepercayaan* (*Belief System*). Sistem perilaku adalah sistem yang berkaitan dengan cara kita berinteraksi dengan dunia luar kita. Dan memahami serta menjaga realitas yang dimiliki. Ini bisa kita lihat ketika seseorang ada yang mengkritik mengenai perilaku kita yang salah, maka secara otomatis kita melakukan perlawanan dan tidak menerimanya. Sistem berpikir berperan sebagai filter arah yang menerjemahkan berbagai kejadian atau pengalaman yang kita alami menjadi suatu kepercayaan. Dan setelah keyakinan ini terbentuk, akan akan mempengaruhi tindakan kita dan menciptakan realitas bagi diri kita. Dengan mempelajari hal yang baru, kita dapat mengubah sistem keyakinan dan sistem perilaku yang kita miliki. Sistem keyakinan adalah inti dari segala sesuatu yang kita yakini dalam kehidupan. Ini menjadi realitas, kebenaran, nilai hidup dan sesuatu yang kita tahu mengenai dunia ini. Untuk mengubah sistem keyakinan (*belief*) membutuhkan upaya yang besar dan cukup menyulitkan.

### **Tiga Posisi Program dalam Drama Kehidupan**

Segitiga Drama atau dikenal dengan istilah “Drama Triangle” pertama kali dijelaskan oleh Stephen Karpman pada tahun 1960an. Ini adalah model interaksi sosial yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

disfungsional dan menggambarkan permainan kekuasaan yang melibatkan tiga peran: Korban, Penyelamat, dan Penganiaya, masing-masing peran mewakili respons yang umum dan tidak efektif terhadap konflik. Perjalanan mengelilingi segitiga bisa dilakukan bersama diri sendiri atau orang lain, misalnya pasangan, anak, rekan kerja, dan sebagainya. Sebagian besar dari kita secara neurologis diprogram untuk memainkan ketiga peran ini, dan kita secara sadar atau tidak memilih peran tersebut.

### **1. Diri sebagai Korban (*Victim*) – “Kasihannya.”**

Korban seringkali merasa menjadi korban, terjebak, tidak berdaya dan putus asa. Mereka pikir mereka berada di bawah kekuasaan kehidupan. Mereka tidak mau mengambil tanggung jawab atas keadaan yang tidak diinginkan dan merasa tidak mempunyai kekuatan untuk mengubah hidup mereka. Korban menganggap dirinya tidak berdaya atau tidak kompeten dan menyalahkan Penganiaya (bisa orang lain atau situasi tertentu). Mereka selalu mencari Penyelamat untuk memecahkan masalah mereka. Jika Korban terus berada dalam sikap ‘kesedihan’, hal ini akan menghalangi mereka dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, mengubah keadaan saat ini, atau merasakan kepuasan atau pencapaian apa pun.

### **2. Diri sebagai Penganiaya (*Prosecutor*) – “Ini semua salahmu.”**

Penganiaya seperti ‘Orang Tua yang Kritis’ yang tegas dan tegas serta menetapkan batasan. Mereka cenderung berpikir bahwa mereka harus menang bagaimanapun caranya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Penganiaya menyalahkan Korban dan mengkritik perilaku Tim Penyelamat, tanpa memberikan bimbingan, bantuan atau solusi yang tepat terhadap masalah tersebut. Mereka kritis dan pandai mencari kesalahan, serta mengendalikan dengan teratur dan kaku. Mereka membuat para Korban tetap tertindas dan terkadang bisa menjadi penindas.

### **3. Diri sebagai Penyelamat (Rescuer) – “Biarkan saya membantu Anda.”**

Tim penyelamat terus melakukan intervensi atas nama Korban dan berusaha menyelamatkan Korban dari bahaya yang dirasakan. Mereka merasa bersalah hanya berdiam diri dan 'melihat orang tenggelam'. Tim penyelamat mungkin memiliki niat baik dan berusaha untuk 'membantu' orang lain jika mereka anggap perlu. Mereka tidak menyadari bahwa dengan menawarkan perbaikan jangka pendek kepada Korban, mereka membuat Korban tetap bergantung dan mengabaikan kebutuhan mereka sendiri. Inilah sebabnya mengapa Tim Penyelamat sering kali merasa tertekan, lelah, dan mungkin tidak punya waktu untuk menyelesaikan tugas mereka sendiri, karena mereka sibuk memadamkan api untuk para korban yang muncul.

Sekarang Anda mengetahui Drama Segitiga dan peran dalam latar segitiga. Jadi, apakah Anda seorang korban, penyelamat, atau penganiaya? Jika Anda manusia, kemungkinan besar Anda akan melihat diri Anda sendiri atau dilihat oleh orang lain, karena ketiganya berada dalam skenario yang berbeda. Penting untuk diketahui bahwa para pemain di Segitiga Drama dapat berganti peran selama permainan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pikiran, dan jika siapa pun di segitiga ini berganti peran, dua peran lainnya juga akan berubah.

### **Kondisi Dasar Psikologis Individu**

Dalam Analisis Transaksional (TA), istilah "basic psychological position" mengacu pada cara seseorang mempersepsikan dirinya sendiri dan dunia sekitarnya. Konsep ini mencakup empat posisi dasar yang terkait dengan cara individu berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia. Tiga posisi ini adalah:

#### **1. I'm OK - You're OK (Aku Oke - Kamu Oke):**

Dalam posisi ini, individu merasa puas dengan dirinya sendiri dan menerima orang lain dengan penuh penghargaan. Mereka merasa kompeten dan layak, serta menganggap bahwa orang lain juga memiliki nilai yang sama. Komunikasi dan interaksi interpersonal dalam posisi ini cenderung lebih sehat dan harmonis karena didasarkan pada asumsi positif tentang diri sendiri dan orang lain.

#### **2. I'm OK - You're Not OK (Aku Oke - Kamu Tidak Oke):**

Dalam posisi ini, individu merasa puas dengan dirinya sendiri, tetapi melihat orang lain sebagai kurang berharga atau tidak kompeten. Orang dalam posisi ini cenderung merasa superior atau superioritas terhadap orang lain, yang dapat mengarah pada perilaku seperti menghakimi, mengkritik, atau merendahkan orang lain. Interaksi dengan orang dalam posisi ini mungkin menjadi sulit karena sikap yang merendahkan dan kurangnya penghargaan terhadap orang lain.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **3. I'm Not OK - You're OK (Aku Tidak Oke - Kamu Oke):**

Dalam posisi ini, individu merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, tetapi melihat orang lain sebagai lebih baik atau lebih berharga. Orang dalam posisi ini cenderung merasa rendah diri atau inferior dan mungkin mencari validasi atau persetujuan dari orang lain. Interaksi dengan orang dalam posisi ini juga dapat menjadi sulit karena mereka mungkin tidak merasa cukup berharga untuk menyampaikan pendapat atau kebutuhan mereka sendiri.

### **4. I'm Not OK - You're Not OK (Aku Tidak Oke - Kamu Tidak Oke):**

Dalam posisi ini, seseorang merasa tidak puas dengan diri sendiri dan juga melihat orang lain sebagai tidak puas atau tidak berharga. Ini adalah posisi yang penuh dengan perasaan putus asa, keputusasaan, dan ketidakpuasan yang mendalam. Posisi "I'm Not OK - You're Not OK" merupakan posisi yang sangat tidak sehat dalam hal kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Untuk memperbaiki posisi ini, penting bagi individu untuk mencari bantuan profesional, seperti konseling atau terapi, untuk mengatasi perasaan tidak puas dan merancang strategi untuk meningkatkan harga diri dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

Mengenali dan memahami posisi psikologis dasar seseorang adalah langkah penting dalam pengembangan kesadaran diri dan perbaikan hubungan interpersonal. Dengan menyadari posisi dasar kehidupan mereka sendiri dan orang lain, seseorang dapat belajar untuk berinteraksi dengan cara



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang lebih sehat, lebih efektif, dan lebih memuaskan secara emosional.

### **Bagaimana Agar Mencapai Kondisi "I am Oke – You Are Oke"**

Kondisi "I am OK - You are OK" adalah konsep yang diperkenalkan oleh psikolog Thomas Harris dalam bukunya yang terkenal, "I'm OK - You're OK". Ini mengacu pada keadaan di mana seseorang merasa puas dengan diri mereka sendiri dan juga menerima orang lain dengan penuh penghargaan. Dr. Thomas Anthony Harris menjelaskan beberapa langkah yang dapat membantu Anda mencapai kondisi "I am OK - You are OK":

*Mengembangkan Kesadaran Diri:* Penting untuk memahami diri sendiri dengan baik, termasuk kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan nilai-nilai Anda. Ini melibatkan refleksi diri yang jujur dan pemahaman mendalam tentang siapa Anda dan apa yang Anda inginkan dalam hidup.

*Menerima Diri Sendiri:* Terimalah diri Anda apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangan. Berlatihlah untuk menggali sisi positif dari diri Anda sendiri dan menghargai pencapaian serta potensi Anda, sambil juga menerima dan memaafkan kesalahan atau kegagalan yang mungkin terjadi.

*Mengembangkan Harga Diri:* Bangunlah harga diri yang kuat dengan cara merawat diri sendiri, menetapkan batas-batas yang sehat, dan mengambil langkah-langkah untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan pribadi Anda. Hal ini meliputi perawatan diri fisik, emosional, dan mental.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

*Berlatih Empati dan Penghargaan Terhadap Orang Lain:* Berusaha untuk memahami pandangan, perasaan, dan pengalaman orang lain dengan memberikan perhatian yang penuh dan mendengarkan dengan empati. Hindari menghakimi atau mengkritik orang lain, dan tunjukkan penghargaan terhadap keunikan dan kontribusi mereka.

*Membangun Hubungan yang Sehat:* Bangun hubungan yang didasarkan pada saling penghargaan, dukungan, dan kerjasama. Komunikasikan kebutuhan, harapan, dan batas-batas Anda dengan jelas kepada orang lain, sambil juga membuka diri untuk mendengarkan dan memahami perspektif mereka.

*Mengelola Konflik dengan Konstruktif:* Ketika terjadi konflik, berusaha untuk mengelola situasi dengan cara yang terbuka, jujur, dan konstruktif. Hindari menyalahkan atau menyerang orang lain, dan fokuslah pada mencari solusi yang memuaskan semua pihak.

*Berlatih Keterbukaan dan Fleksibilitas:* Jadilah terbuka terhadap ide, pandangan, dan pengalaman baru. Berlatihlah fleksibilitas dalam berpikir dan bertindak, dan bersedia untuk belajar dari setiap pengalaman dan interaksi.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini secara konsisten dan berkelanjutan, Anda dapat mencapai kondisi "I am OK - You are OK" yang lebih harmonis dalam hubungan Anda dengan diri sendiri dan orang lain.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### Memberikan Makna sebagai Seni Pemulihan Diri

Pemulihan diri (self-transcendence) merujuk pada proses di mana seseorang melampaui diri sendiri, kebutuhan pribadi, dan pengalaman penderitaan untuk menemukan makna yang lebih tinggi dalam kehidupan. Frankl merupakan penemu dan pencipta dari Logoterapi yakni psikoterapi yang memusatkan upayanya pada pencarian makna hidup. Logoterapi berasal dari dua kata yakni logos berasal dari bahasa Yunani yang berarti "makna"/ Logoterapi memusatkan perhatiannya pada makna hidup dan pada upaya manusia untuk mencari makna hidup tersebut. Logoterapi percaya bahwa perjuangan untuk menemukan makna dalam hidup seseorang merupakan motivator utama orang tersebut. Itulah sebabnya Frankl menyebutnya sebagai keinginan untuk mencari makna hidup yang sangat berbeda dengan keinginan mencari kesenangan (*pleasure principle*) dari Psikoanalisis, dan berbeda juga dengan keinginan untuk mencapai superioritas (*will to power*) dasar dari aliran psikologi Adler yang memusatkan perhatian pada perjuangan untuk mencapai keunggulan.

Frankl menjelaskan bahwa manusia bertahan dalam hidupnya bukan hanya karena mekanisme psikis semata akan tetapi keinginannya untuk mencari makna hidup. Keinginan manusia untuk mencari makna hidup bisa saja dihambat, dalam logoterapi kondisi ini dinamakan dengan kondisi "Frustrasi Eksistensial". Frankl menjelaskan frustrasi eksistensial bisa memicu neurosis. Logoterapi memiliki istilah khusus untuk menami penyakit neurosis yang disebabkan oleh frustrasi eksistensial yaitu "noogenic neuroses" untuk

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

membedakannya dari neurosis yang dikenal selama ini, yaitu *psychogenic neuroses* (neuroses psikogenik). Neurosis noogenik tidak diakibatkan oleh dimensi kehidupan manusia yang bersipat psikologis, melainkan dimensi “noologis” (dari kata Yunani “*noos*” yang berarti pikiran) dalam eksistensi atau keberadaan manusia. Kehampaan eksistensial adalah ketika seseorang kehilangan makna hidup yang seharusnya. Orang yang mengalami kehampaan eksistensial akan mengarahkan dia pada fenomena depresi bahkan bisa mengalami neurosis.

Makna hidup adalah sesuatu yang mendorong seseorang untuk memberikan yang terbaik dalam hidup. Makna hidup bersipat khusus dan unik artinya makna hidup setiap orang tidak sama dengan makna hidup orang lain. Logoterapi mengajarkan ada tiga cara seseorang yang bisa ditempuh manusia untuk menemukan makna hidup yaitu : (1) melalui pekerjaan atau perbuatan; (2) dengan mengalami sesuatu atau melalui seseorang; dan (3) melalui cara kita menyikapi penderitaan yang tidak bisa dihindari. Cara pertama adalah melalui keberhasilan atau kesuksesan dalam pekerjaan. Cara kedua untuk meraih makna hidup bisa ditempuh dengan mengalami sesuatu misalnya melalui kebaikan, kebenaran dan keindahan dengan menikmati alam dan budaya atau dengan mengenal manusia lain dengan segala keunikannya dengan mencintainya. Seseorang yang telah memiliki makna hidup akan memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi setiap hambatan hidup Frankl berpendapat banyaknya tantangan dan kebutuhan tidak akan mudah membuat goyah orang yang telah memiliki makna hidup (*meaning of life*) akan tetapi akan hidup secara bebas berkehendak dan mengantarkan manusia pada kehidupan yang bermakna (*meaningful of life*). Salah satu aspek

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

penting dari logoterapi adalah konsep penyembuhan diri, yang melibatkan proses menemukan dan mengaktualisasikan makna dalam hidup seseorang.

***Mencari Makna:*** Penyembuhan diri dalam logoterapi dimulai dengan pencarian makna dalam setiap aspek kehidupan. Ini melibatkan refleksi mendalam tentang tujuan, nilai-nilai, dan tujuan hidup seseorang. Dengan memahami makna yang terkandung dalam pengalaman hidup, seseorang dapat menemukan kekuatan dan ketahanan untuk mengatasi tantangan.

***Penerimaan Realitas:*** Logoterapi menekankan pentingnya menerima realitas hidup, termasuk penderitaan dan ketidakpastian. Penyembuhan diri melibatkan kemampuan untuk menerima kenyataan apa adanya, bahkan jika itu sulit atau tidak diinginkan. Dengan menerima realitas, individu dapat mengubah sikap mereka terhadap penderitaan dan menemukan cara untuk tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut.

***Kreativitas dan Ekspresi:*** Logoterapi mengakui pentingnya kreativitas sebagai sarana untuk mengekspresikan makna dalam kehidupan. Penyembuhan diri melibatkan pengembangan dan ekspresi kreativitas melalui seni, tulisan, musik, atau kegiatan lain yang memberikan rasa makna dan kepuasan.

***Bertanggung Jawab:*** Salah satu prinsip utama logoterapi adalah bahwa individu memiliki kebebasan untuk memilih respons mereka terhadap situasi hidup. Penyembuhan diri melibatkan pengakuan akan tanggung jawab pribadi dalam

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memilih bagaimana merespons penderitaan dan tantangan hidup. Dengan mengambil tanggung jawab atas pilihan mereka, individu dapat memperoleh rasa kendali dan otonomi dalam kehidupan mereka.

**Hubungan yang Bermakna:** Logoterapi menekankan pentingnya hubungan yang bermakna dengan orang lain sebagai sumber dukungan, pemahaman, dan pertumbuhan. Penyembuhan diri melibatkan keterlibatan dalam hubungan yang saling mendukung dan memperkuat makna hidup satu sama lain.

**Penerimaan Kematian:** Logoterapi mengajarkan pentingnya menerima kematian sebagai bagian alami dari kehidupan manusia. Penyembuhan diri melibatkan refleksi tentang kematian dan mengakui bahwa kematian memberikan kedalaman dan urgensi pada makna hidup.

Melalui praktik-praktik ini, individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi dan penyembuhan emosional yang dalam, serta mengaktualisasikan potensi mereka untuk hidup yang bermakna dan memuaskan. Dengan mencapai pemulihan diri, individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi yang mendalam, kedamaian batin, dan kepuasan hidup yang lebih besar. Ini merupakan proses yang kontinu dan berkelanjutan, di mana individu terus menemukan makna baru dalam pengalaman hidup mereka dan terlibat dalam sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Tentang Penulis**

Gian Sugiana Sugara adalah seorang akademisi dan konselor yang aktif dalam menyelenggarakan pelatihan pemberdayaan diri menggunakan kekuatan pikiran. Sejak mahasiswa terinspirasi oleh karya dari Dr. Victor E. Frankl (founder dari Logotherapy) yang menjadi salah satu prinsip yang dipegang dalam menghadapi hidup yang tidak menentu. Gian juga merupakan konselor aktif dalam menyelenggarakan layanan konseling untuk membantu individu menemukan makna hidup agar mencapai kualitas hidup yang baik.

# Keputusan dan Tanggungjawab

Oleh : Sypa Jamiatul Shahara

@ssha.hara

“We almost always have choices, and the better the choice, the more we will be in control of our lives.” (William Glasser)

## **Hidup adalah Pilihan dan Tanggung Jawab**

Setiap perilaku kita merupakan upaya terbaik untuk mencapai apa yang diinginkan untuk memuaskan kebutuhan kita. Manusia memiliki kebutuhan psikologis tunggal yang hadir di sepanjang hidupnya sebagai kebutuhan universal. Oleh karena itu, kebutuhan psikologis yang sama tersebut mendasari setiap orang mengembangkan ciri khas pada kepribadian mereka. Ini menimbulkan model tingkah laku yang berbebed-beda untuk masing-masing individu sehingga membuat setiap orang merasa berbeda dengan yang lain. Dengan begitu, setiap orang akan memiliki pengalaman, tujuan dan gerakan yang berbeda dari yang lain yang berasal dari kebutuhan psikologis yang sama. Kadang-kadang individu meninjau model tingkah laku mereka dan menyesuaikan perilaku dan perilaku dengan model yang ada.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Ciri kepribadian yang khas itu, menimbulkan dinamika tingkah laku yang menjelma menjadi pola-pola yang tersendiri dari setiap individu. Secara universal ciri-ciri kepribadian individu tersebut ada pada seluruh kebudayaan manusia. Tiap orang mempunyai kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola-polanya tertentu. Kemampuan untuk tumbuh dan berkembang tersebut dapat menjadi aktual atas sebagian besar menurut usahanya yang dinyatakan melalui tingkah lakunya yang nyata. Potensi untuk tumbuh dan berkembang tergantung kepada kemauan, usaha dan juga pengalaman seseorang. Keberhasilan dalam tumbuh dan berkembang ini tergantung pada pengetahuan dan keterampilan untuk membuat keputusan, mengelola halangan yang ada dan membangun diri. Potensi untuk tumbuh dan berkembang ini bersifat fleksibel dan tergantung dari kemauan seseorang, usahanya serta pengalaman yang dimilikinya.

Kualitas nilai sangat penting dalam peranan seseorang untuk meningkatkan kemampuannya dalam perjuangannya menghadapi kegagalan. Seseorang harus memiliki nilai yang kokoh dan saling mendukung untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki nilai kualitas yang baik akan memiliki sebuah dasar yang kuat untuk menghadapi tantangan yang dia hadapi dan memahami bahwa ada harapan untuk mencapai hasil yang diinginkan di akhirnya, meskipun ada kegagalan yang dia alami. Nilai ini bisa membangun motivasi, rasa kepercayaan, serta tanggung jawab yang dibutuhkan bagi seseorang untuk mencapai sebuah tujuan tertentu. Nilai tersebut akan membantu seseorang untuk mengatasi kesulitan dan melihat tempat mereka berada di

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dunia saat ini. Dengan berpegang pada nilai-nilai ini, seseorang akan dapat membuat keputusan yang tepat sehingga mereka dapat meminimalkan kesalahannya dalam menghadapi masalah dan meningkatkan kemampuannya untuk mencapai tujuan yang baik.

Keputusan dan pilihan sering dianggap sebagai hal yang sama, namun perbedaannya adalah bahwa pilihan adalah subjektif, sedangkan keputusan adalah objektif. Pilihan sangat penting dalam hidup kita, mereka dapat menentukan arah dan tujuan kita. Pilihan adalah bagian dari kehidupan kita setiap hari. Mulai dari pilihan kecil seperti memilih makanan di warung makan sampai pilihan yang signifikan seperti memilih pekerjaan, baik atau buruk, dengan masing-masing harus dipertimbangkan untuk mencapai tujuan yang kita inginkan. Ketika kita menghadapi pilihan, kita sebagai manusia tidak dapat menghindari dari keputusan yang harus kita ambil. Keputusan penting juga dalam hidup kita karena mereka menentukan nasib kita. Kita semua menghadapi langkah-langkah yang harus kita ambil untuk mencapai tujuan kita. Namun, ada satu hal yang tidak dapat dihindari dari setiap pilihan yang kita buat: tanggung jawab. Tanggung jawab adalah kewajiban yang kita miliki untuk menanggung akibat dari pilihan yang kita buat. Oleh karena itu, jika tidak hati-hati dalam menentukan pilihan, kita juga harus waspada terhadap tanggung jawabnya. Kita harus memiliki kemampuan untuk melihat situasi dan menentukan seberapa jauh akibat dari pilihan kita. Kita juga harus melakukan perencanaan yang tepat agar kita dapat mempersiapkan akibat yang mungkin akan dihadapi sebagai tanggung jawab kita. Dengan begitu, kita

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

harus bertanggung jawab atas segala sesuatu yang kita lakukan, bahkan tanpa mendapatkan pujian karena kita melakukan yang benar. Dengan memahami bahwa tanggung jawab adalah bagian dari setiap pilihan, kita akan lebih cerdas dalam mengatasi situasi di masa depan.

Namun ketika mengambil keputusan yang salah, jangan menyesal. Lingkari masalah itu, jalani saja, lalu lepaskan. Untuk melakukannya, kita harus terlepas dari tekanan majemuk dari kegagalan masa lalu dan fokus pada upaya untuk jadi lebih baik. Fokuslah pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab. Tidak ada yang benar-salah, tidak ada yang bisa dipersiapkan. Merencanakan dan melakukan tindakan yang benar adalah tanggung jawab kita yang berarti. Jangan takut untuk mencoba strategi baru, membuat keputusan yang berbeda, dan mengekspresikan perasaanmu. Ini dapat membantu kita mengatasi masalah dengan cara yang berbeda. Ini adalah inti dari mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan berpikir dewasa. Membantu membantu dalam membuat perubahan dalam situasi yang sulit. Dengan bersikap positive selalu, kita akan terdorong untuk lebih berfokus dan tetap berpikir optimis meskipun menghadapi masalah. Jika Anda menerima keputusan Anda sebagai hak Anda, maka Anda akan lebih bijaksana untuk memutuskan dan membuat keputusan.

### **Agar Memiliki Pilihan dan Tanggung Jawab yang Sehat**

Terapi realitas fokus pada pengembangan tanggung jawab pribadi, pemenuhan kebutuhan, dan penerimaan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

realitas sebagai kunci untuk mencapai kesejahteraan mental. Berikut adalah beberapa prinsip untuk memiliki tanggung jawab yang sehat menurut Terapi Realitas Glasser:

1. **Penerimaan Penuh terhadap Tanggung Jawab Pribadi:** Dalam Terapi Realitas Glasser, individu dipandang sebagai agen aktif dalam hidup mereka sendiri. Ini berarti mengakui bahwa kita memiliki kontrol atas tindakan dan respons kita terhadap lingkungan dan situasi yang kita hadapi.
2. **Pemahaman akan Pilihan:** Tanggung jawab yang sehat melibatkan pemahaman bahwa kita memiliki pilihan dalam setiap situasi. Meskipun mungkin ada pembatasan dan tekanan eksternal, kita memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana kita bereaksi terhadapnya.
3. **Kesadaran akan Konsekuensi:** Glasser menekankan pentingnya memahami bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi, baik positif maupun negatif. Tanggung jawab yang sehat melibatkan pengakuan akan konsekuensi-konsekuensi ini dan siap menghadapinya dengan bijaksana.
4. **Komitmen terhadap Perubahan:** Sebagian besar terapi Glasser bertujuan untuk membantu individu meraih perubahan yang positif dalam kehidupan mereka. Ini memerlukan komitmen terhadap proses perubahan pribadi, termasuk pengembangan keterampilan baru, perubahan pola pikir yang tidak sehat, dan penyesuaian perilaku.
5. **Pendekatan yang Fokus pada Solusi:** Terapi Realitas Glasser menekankan pada pencarian solusi yang konstruktif dan efektif terhadap masalah. Ini berarti fokus

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pada apa yang dapat dilakukan individu untuk mengubah situasi yang sulit atau tidak memuaskan, daripada terjebak dalam siklus keluhan atau rasa tidak berdaya.

6. **Pembangunan Hubungan yang Bermakna:** Tanggung jawab yang sehat juga melibatkan membina hubungan yang sehat dengan orang lain. Ini termasuk komunikasi yang jujur, empati terhadap kebutuhan orang lain, dan kerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, individu dapat mengembangkan tanggung jawab yang sehat menurut Terapi Realitas Glasser, yang pada gilirannya dapat membantu mereka meraih kesejahteraan mental dan hubungan yang lebih memuaskan.

### **Tentang penulis**

Sypa adalah seorang mahasiswi dari program studi Bimbingan dan Konseling yang baru terjun ke dunia penulisan. Pada tahun 2021, resmi menjadi mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan program studi Bimbingan dan Konseling. Sekarang sedang menikmati menjadi mahasiswi semester 5 di kampus tercintanya.

# Menerima Setiap Perubahan dengan Positif

Oleh : Septiani Nursaadah

@Septianii.20

"Remember, it's okay to struggle that's how you grow.  
Embrace the journey of self-discovery and healing"

## **Mencari Kekuatan dalam Ketidakpastian**

Hidup yang tidak menentu menuntut kita harus belajar menerima bahwa terkadang kehancuran adalah bagian dari perjalanan menuju kebahagiaan. Meskipun terkadang merasa tidak baik-baik saja, tapi harus menyadari bahwa dalam kelemahan ada kekuatan untuk bangkit dan tumbuh. Kehancuran juga tidak merupakan akhir dari segalanya, melainkan awal dari segalanya. Dalam kesendirian dan kegelapan, menemukan cahaya keberanian yang terpendam, membentuk pondasi bagi ketahanan yang memungkinkan mekar dalam cara yang belum pernah dibayangkan sebelumnya.

Dalam menjelajahi kedalaman diri sendiri terkadang menemukan ketidakpastian dan kesulitan bagi pertumbuhan sendiri. Dengan penuh tekad, maka haruslah belajar untuk

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

merangkul ketidaksempurnaan diri dan menerima bahwa tidak harus sempurna untuk bisa bahagia.

Menginspirasi dari banyak orang untuk menghadapi tantangan mereka sendiri dengan kepala tegak. Mengajarkan pula kepada mereka bahwa meskipun tidak baik-baik saja, harus tetap memiliki kemampuan untuk mengubah diri dan menerangi jalur menuju kebahagiaan. Perubahan itu pengingat bahwa disetiap rencana ada potensi kebenaran yang lebih kuat dan lebih indah.

Meskipun dalam kesendirian dan kelemahan, menemukan kekuatan dalam menerima keadaan tidak baik-baik saja. Harus memahami pula bahwa proses kesembuhan yang sebenarnya bukanlah lintasan yang lurus, tapi belokan yang penuh dengan hambatan. Dalam perjalanan dapat menemukan jati diri yang sejati dan menyadari bahwa terkadang melewati masa sulit adalah langkah penting menuju pencerahan. Tumbuh dengan menemukan kebahagiaan yang sejati. Kesempurnaan bukanlah tujuan, melainkan keberanian untuk menerima diri apa adanya, dengan segala kelemahan dan kekuatan yang melekat pada diri.

### **Menerima Ketidaksempurnaan dan Menginspirasi Transformasi**

Dalam perjalanan hidup yang penuh lika-liku ini, dapat menemukan kebenaran yang sangat banyak, bahwa kekuatan yang sejati itu terletak dalam kemampuan kita untuk merangkul ketidakpastian, adapula menemukan keindahan ditengah

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kekacauan, dan bahkan menemukan arti yang dalam ketidaksempurnaan. Melalui setiap langkah lika-liku kehidupan yang sangat sulit, dapat memahami bahwa proses menjadi tidak baik-baik saja adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses menuju kebahagiaan.

Terdapat keajaiban didalam sebuah penerimaan bahwa tidak baik-baik saja adalah bagian penting dari perjalanan kearah kebahagiaan. Dapat menemukan kekuatan didalam kerentanan, dan pula dapat menemukan bahwa ketidakpastian dan kesulitan adalah guru yang tak terduga, membawa menuju kesadaran diri yang lebih bahagia.

Garis pahit dan manis dari kehidupan. Dalam setiap momen ketika keadaan tidak baik-baik saja dapat menemukan keajaiban dalam perubahan, menggali lebih jauh didalam diri dan menemukan bahwa dibalik kelemahan ada kekuatan yang mengubah pandangan akan diri sendiri.

Rasa empati dan ketulusan memberikan sebuah kata-kata untuk memberikan semangat bagi mereka yang merasa tersesat dipersimpangan yang sangat gelap, diriku harus bisa mengajarkan bahwa saat kita merasa tidak baik itu tanda untuk menemukan keindahan dalam ketidakpastian, untuk memahami bahwa proses ketidakpastian adalah jalan menuju kebahagiaan.

Dalam perjalanan ini, kita dapat menggali kebijaksanaan dari setiap pengalaman, baik yang pahit maupun manis. Melalui kesadaran akan keadaan tidak baik-baik saja, kita bisa membentuk rasa syukur atas kehidupan yang memungkinkan kita bisa bahagia.



## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Penting untuk memahami bahwa setiap orang memiliki cerita dan perjuangan mereka sendiri. Dengan berbagi pengalaman dan memberikan banyak dukungan, kita dapat menciptakan lingkungan di mana setiap individu merasa didengar dan dihargai. Kita tidak perlu menghadapi tantangan sendiri, bersama kita dapat menjadi sumber kekuatan satu sama lain.

### **Menemukan Kebahagiaan Sejati dan Berkembang Melalui Perubahan**

Dalam menghadapi keadaan sulit, kita juga dapat belajar untuk menemukan makna dan tujuan yang lebih besar. Terkadang, kehancuran membuka pintu menuju peluang baru dan pertumbuhan yang lebih dalam. Dalam kegelapan, kita bisa menemukan cahaya, dan dalam kesendirian, kita bisa menemukan kekuatan bersama.

Sementara itu, dalam menjalani proses pencarian diri, kita dapat menemukan bahwa kebahagiaan sejati tidak selalu terletak pada pencapaian atau keadaan luar. Sebaliknya, kebahagiaan muncul ketika kita menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan. Menerima ketidaksempurnaan adalah langkah pertama menuju kebahagiaan.

Dalam memberikan inspirasi kepada orang lain, kita tidak hanya memberikan dukungan moral tetapi juga memberikan alat untuk mengubah perspektif. Melalui keberanian untuk menghadapi tantangan, kita dapat menjadi

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

contoh bahwa setiap orang membawa peluang untuk bisa bahagia.

Mengajarkan orang untuk melihat keajaiban dalam perubahan, mengeksplorasi kedalaman diri, dan merangkul ketidakpastian adalah suatu hal berharga yang bisa kita bagikan kepada dunia. Dengan demikian, kita dapat menjadi motivasi perubahan positif dalam kehidupan orang lain dan diri kita sendiri.

Dalam keseimbangan antara pahit dan manisnya kehidupan, kita menemukan bahwa setiap momen memiliki nilai dan pelajaran. Dengan hati yang terbuka, kita dapat menjalani setiap tahap perjalanan ini dengan keberanian, harapan, dan rasa syukur.

Dalam perjalanan kehidupan yang terus berubah, kita bisa memahami bahwa ketidakpastian adalah satu-satunya prinsip. Melalui proses ini, kita belajar untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang dan mekar di tengah-tengah perubahan yang tak terduga.

Penting untuk mengenali bahwa setiap kegagalan, setiap patah hati, dan setiap kesulitan adalah batu loncatan menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri kita dan kehidupan ini secara keseluruhan. Dalam momen ketidakpastian, kita dapat menemukan kreativitas yang luar biasa dan daya tahan yang sebelumnya tidak kita sadari.

Saat kita memandang ke belakang, mungkin kita menyadari bahwa perjalanan kita tidak selalu sejalan dengan rencana yang kita buat. Namun, hal itu bukanlah kegagalan

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

sebaliknya, itu adalah bagian dari petualangan yang mengarah kita menuju pertumbuhan dan transformasi. Dalam setiap belokan, kita menemukan bagian baru dari diri kita yang perlu ditemukan.

Menghadapi rintangan dengan kepala tegak, kita belajar untuk tidak menyerah pada keputusan. Sebaliknya, kita mencari keberanian dan kekuatan dalam diri kita sendiri untuk mengubah arah kehidupan kita. Kita bisa menjadi arsitek kebahagiaan kita sendiri, bahkan di tengah-tengah kekacauan.

Dalam memberikan inspirasi kepada orang lain, kita membangun jaringan dukungan yang kuat. Kita menjadi sumber inspirasi, mengajarkan bahwa setiap perjalanan memiliki nilai dan setiap tantangan membawa peluang. Kita merangkul keberagaman pengalaman manusia, menunjukkan bahwa kehidupan tidak selalu lurus, tetapi itulah yang membuatnya begitu berharga.

Dalam kesadaran akan keberadaan kita yang tidak sempurna, kita menemukan kekuatan untuk memahami orang lain dengan lebih dalam. Empati dan pengertian menjadi pendorong utama bagi keterhubungan manusia. Dengan membagikan pengalaman dan belajar dari satu sama lain, kita tumbuh bersama sebagai diri kita sendiri.

Dalam perjalanan hidup yang penuh lika-liku ini, kita menemukan bahwa setiap momen memiliki keindahan dan pelajaran yang berharga. Kita belajar untuk merangkul kenyataan bahwa kehidupan tidak selalu sesuai dengan rencana kita, namun itulah yang membuatnya begitu menarik dan bermakna. Dalam setiap langkah, kita menemukan bahwa

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kebahagiaan sejati tidak hanya bergantung pada keberhasilan atau kondisi luar, tetapi pada cara kita menyikapi setiap tantangan dan perubahan.

Pertumbuhan pribadi seringkali terjadi melalui ketidakpastian dan penderitaan. Dalam kehancuran, kita menemukan peluang untuk membangun kembali dengan lebih kuat dan lebih bijaksana. Kita belajar bahwa kelemahan bukanlah kelemahan sejati, melainkan fondasi untuk menjadi lebih tangguh. Dalam keadaan tidak baik-baik saja, kita menemukan kekuatan untuk bangkit, dan dalam kegelapan, kita menemukan cahaya yang membimbing kita ke arah yang lebih baik.

Ketika menjelajahi kedalaman diri, kita mungkin menemui ketidakpastian dan kesulitan yang menguji batas-batas kita. Namun, dengan tekad dan keberanian, kita dapat merangkul ketidaksempurnaan kita. Kita belajar untuk mencintai diri kita apa adanya, menyadari bahwa kebahagiaan tidak terletak pada kesempurnaan, melainkan pada penerimaan diri yang tulus.

Dalam memberikan inspirasi kepada orang lain, kita menjadi motivasi perubahan positif. Kita berbagi cerita kita untuk memberikan keberanian kepada mereka yang menghadapi tantangan mereka sendiri. Kita mengajarkan bahwa meskipun tidak baik-baik saja, masih ada kekuatan dalam diri untuk mengubah nasib. Setiap perubahan bukanlah akhir, tetapi awal dari sesuatu yang baru dan lebih indah.

Perubahan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Terkadang, kita merasa tertinggal atau kehilangan

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

arah, namun itulah saat yang paling penting untuk menemukan kembali diri kita. Melalui setiap belokan dan lika-liku, kita mendapatkan wawasan baru tentang siapa kita sebenarnya dan apa yang benar-benar penting dalam hidup ini.

Dalam kesendirian, kita mungkin menemukan kebenaran yang paling dalam tentang diri kita. Kita belajar untuk duduk dengan diri kita sendiri, menjelajahi pikiran dan perasaan yang mungkin telah kita abaikan. Kesendirian bukan kita kesepian, tetapi kesempatan untuk menemukan hubungan yang lebih dalam dengan diri kita sendiri.

Ketika kita merangkul ketidakpastian, kita membuka pintu bagi keajaiban untuk masuk dalam hidup kita. Kita belajar untuk tidak takut pada perubahan, tetapi melihatnya sebagai peluang untuk pertumbuhan. Dalam setiap rintangan, kita menemukan kekuatan yang mungkin tidak kita sadari sebelumnya. Dalam mencari arti hidup, kita mungkin menemui hambatan, tetapi juga kepuasan dalam menemukan tujuan yang lebih besar dari diri kita.

Saat kita menemui kesulitan, rasa empati dan ketulusan menjadi kunci untuk mendukung dan memahami orang lain. Kita tidak sendirian dalam perjuangan kita, dan dengan berbagi pengalaman, kita dapat memberikan dukungan moral yang sangat dibutuhkan. Rasa empati bukan hanya menunjukkan kebaikan hati, tetapi juga menciptakan ikatan yang kuat di antara kita sebagai manusia.

Dalam perjalanan menuju kebahagiaan, kita belajar untuk tidak hanya mencari keindahan dalam momen-momen bahagia, tetapi juga di tengah-tengah kesulitan. Kita menyadari

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

bahwa kebahagiaan sejati tidak selalu datang dari luar, tetapi dari cara kita meresapi setiap momen dan bersyukur atas pengalaman hidup kita.

Ketika melihat ke belakang, kita mungkin menyadari bahwa setiap patah hati, kegagalan, atau kehancuran adalah batu loncatan menuju pertumbuhan dan kedewasaan. Dalam membangun kembali diri kita, kita mungkin menemukan keberanian yang baru dan tekad untuk menjalani hidup dengan lebih penuh makna.

Melalui setiap langkah yang kita ambil, kita dapat menggali keberanian untuk mengejar impian kita dan mengejar makna hidup. Dalam menghadapi keadaan tidak baik-baik saja, kita belajar untuk memandangnya sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan menuju kebahagiaan. Setiap tantangan adalah peluang untuk tumbuh, dan setiap kesulitan adalah guru yang berharga.

Dengan penuh keyakinan dan ketekunan, kita dapat melanjutkan perjalanan ini dengan kepala tegak. Meskipun terkadang merasa terpuruk, kita tahu bahwa itu hanya sementara, dan kita memiliki kekuatan untuk bangkit kembali. Dalam setiap kisah hidup, ada potensi untuk menginspirasi dan memberikan harapan kepada orang lain yang mungkin sedang mengalami kesulitan mereka sendiri.

Melalui penerimaan bahwa tidak baik-baik saja adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan, kita membebaskan diri kita dari tekanan untuk selalu tampil sempurna. Kita belajar bahwa kebahagiaan sejati tidak tergantung pada kondisi luar,

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

melainkan pada cara kita menyikapi dan merangkul setiap aspek dari diri kita yang unik.

Dalam melanjutkan perjalanan ini, mari kita bersama-sama menjelajahi keberanian, rasa syukur, dan penerimaan. Dengan hati yang terbuka, kita dapat menemukan keindahan dalam setiap momen dan memahami bahwa kehidupan ini adalah peta yang terus berkembang, dengan setiap langkah membawa kita lebih dekat kepada diri sejati dan kebahagiaan yang sebenarnya.

Dalam menjalani perjalanan kehidupan ini, kita menemukan bahwa di ujung setiap lika-liku, ada peluang untuk menemukan kebahagiaan sejati. Meskipun kita telah menghadapi rintangan dan belajar dari kesulitan, kita tahu bahwa kisah ini belum berakhir. Dalam perjalanan menuju kebahagiaan, kita menemukan cahaya yang memandu kita ke arah yang lebih cerah.

Setiap pengalaman, baik yang manis maupun pahit, membentuk keunikan dan keindahan dari kisah hidup kita. Dalam menghadapi keadaan tidak baik-baik saja, kita menemukan keajaiban dalam perubahan. Kita mungkin telah melewati kesulitan, tetapi sekarang kita siap untuk memulai hal baru yang penuh harapan.

Dengan penuh tekad, kita melangkah maju dengan hati yang penuh rasa syukur. Kita melihat setiap momen sebagai hadiah dan setiap tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh. Dalam merangkul keberanian untuk menerima diri sendiri, kita menemukan kedamaian batin yang luar biasa. Kita menyadari bahwa kebahagiaan sejati berasal dari penerimaan

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

diri yang tulus dan mencintai diri kita sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.

Dalam memberikan inspirasi kepada orang lain, kita melihat bahwa setiap cerita memiliki potensi untuk memberikan harapan dan membawa perubahan positif. Dengan berbagi pengalaman dan menunjukkan bahwa kita bisa melalui masa-masa sulit, kita memberikan dorongan untuk menghadapi tantangan mereka sendiri. Kita menjadi sumber inspirasi bagi mereka yang mencari cahaya dalam kegelapan.

Pada akhirnya, kita menyadari bahwa kebahagiaan tidak hanya terletak pada tujuan akhir, tetapi pada perjalanan itu sendiri. Dalam setiap langkah, kita menemukan kebahagiaan yang kecil namun berharga. Kita belajar untuk menikmati momen sekarang, tanpa terlalu terpaku pada masa lalu atau terlalu khawatir tentang masa depan.

Dalam perjalanan ini, kita menemukan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari hubungan yang kita bangun, cinta yang kita bagikan, dan makna yang kita temukan dalam setiap pengalaman. Kita menghargai keberagaman dan keindahan yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Dengan hati yang penuh cinta, kita menciptakan kebahagiaan bukan hanya untuk diri kita sendiri, tetapi juga bagi orang-orang di sekitar kita.

Dengan sorot mata yang penuh harapan, kita melangkah menuju masa depan yang cerah. Kita membawa dengan pelajaran berharga dari perjalanan ini, serta rasa syukur yang mendalam untuk setiap momen yang telah membentuk kita. Dalam menutup cerita ini, kita tahu bahwa cerita kita



## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

belum berakhir sebaliknya, ini adalah awal dari hal baru yang penuh petualangan dan rintangan.

Dengan senyuman di wajah dan hati yang ringan, kita merangkul kebahagiaan sejati. Kita menemukan bahwa kehidupan ini adalah anugerah yang luar biasa, dan kita siap untuk menikmati setiap momen dengan penuh kegembiraan. Dengan hati yang berbunga, kita mengakhiri kisah ini dengan keyakinan bahwa di setiap hari yang baru, ada kemungkinan untuk menemukan keindahan, kebahagiaan, dan arti yang lebih dalam dalam hidup kita sendiri.

### **Tentang penulis**

Pada tahun 2021, Septiani resmi menjadi mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan program studi Bimbingan dan Konseling. Perempuan yang lahir pada bulan september tahun 2003 ini sekarang menjadi salah satu mahasiswi semester 5 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

# Menikmati Proses Penuh Penerimaan

Oleh : Mutia Tasya Al Khoiri

@mutiatsyaa\_

“Yakinlah bahwa apa yang telah terjadi, itulah yang terbaik”

## **Fase Pertama :**

Meisya adalah seorang pelajar berusia 19 tahun di salah satu Sekolah Menengah Atas di kota kembang. Kehidupannya begitu dipenuhi dengan kedamaian dan penuh dengan kasih sayang keluarganya. Nasihat indah dari kedua orang tuanya memerintahkan untuk berpendidikan agar kelak menjadi orang yang bijaksana, sebab itu orang tua berharap agar Meisya bisa menyelesaikan pendidikannya. Karena cara tingkah laku serta struktur berpikir manusia itu dapat dipengaruhi oleh pendidikan. Namun untuk menuju kebijaksanaan itu diperlukan proses pendidikan itu sendiri yang kemudian dapat diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari.

Ketika lulus SMA dimulai Meisya merasa banyak sekali perubahan mulai dari pikirannya yang dihantui mau kerja atau kuliah dimana. Perasaan yang dirasakan cemas, khawatir, dan takut karena situasi yang mengharuskan untuk mengambil

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

keputusan antara kuliah atau kerja. Saat itu rasa campur aduk sekali bimbang karena untuk berkuliah Meisya mempertimbangkan ekonomi keluarga tetapi keluarganya sangat mendukung kepada Meisya untuk berkuliah, sampai pada akhirnya Meisya memilih untuk berkuliah. Namun ketika memutuskan untuk kuliah Meisya merasa bingung untuk mengambil jurusan apa, karena dia sendiri tidak tahu apa kelebihan yang ada pada dirinya.

Lalu ketika itu Meisya mencari-cari informasi tentang perguruan tinggi pada guru bimbingan konselingnya. Ketika Meisya konsultasi pada guru BK-nya. Ia diberitahukan bahwa dirinya masuk siswa *eligible* yang mempunyai kesempatan masuk perguruan tinggi lewat jalur rapot atau sering dikenal dengan jalur SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi). Namun yang menjadi masalah dia masih bingung jurusan apa yang akan diambil, ketika itu guru BK pun memberikan arahan kira-kira nilai yang paling bagus dari rapot apa, itu bisa dijadikan pertimbangan untuk memilih jurusan. Saat itu nilai rapot Meisya yang paling bagus adalah matematika, karena sejak SMA Meisya menyukai pelajaran matematika walaupun memusingkan tetapi itu menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi dirinya.

Waktu pemilihan jurusan SNBP pun tiba Meisya memilih jurusan pendidikan matematika dan untuk pilihan keduanya ia memilih jurusan bimbingan konseling alasannya karena banyak peluang pekerjaan saat itu yang sarankan oleh guru BK. Meisya merasa kurang percaya diri atas pemilihan jurusan yang diambil melihat saingan yang di luar sana yang memiliki kemampuan yang jauh lebih bagus daripada dirinya sendiri. Rasa menyesal

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pada diri sendiri karena ketika belajar tidak sungguh-sungguh dan tidak optimal. Faktor penyebab Meisya belajar tidak optimal karena lingkungan yang menurut dirinya sangat toxic, dimana dirinya pernah di bully dan hubungan dengan teman lainnya pun tidak ada kedekatan hanya sebatas mengenal saja.

Karena mengandalkan SNBP tidak cukup, belum tentu lulus atau tidaknya di perguruan tinggi yang dipilih, maka Meisya mempersiapkan diri untuk mengikuti tes SNBT dengan belajar setiap harinya. SNBT adalah Seleksi Nasional Berbasis Tes yang dilaksanakan satu Indonesia untuk bisa masuk ke perguruan tinggi negeri. Sambil mempersiapkan diri, Meisya di arahkan oleh ayahnya untuk mengikuti tes sekolah kedinasan yaitu IPDN (Institut Pendidikan Dalam Negeri), awalnya Meisya menolak karena tidak tahu apa itu, namun setelah mengetahui bahwa sekolah kedinasan di jamin langsung kerja dan proses pendidikannya pun ditanggung oleh pemerintah, Meisya menjadi antusias untuk mengikuti tes IPDN.

Ketika itu Meisya berambisi mempersiapkan diri mengikuti tes SNBT dan tes IPDN. Meisya merasa kesulitan untuk membagi waktu belajar dengan berolahraga atau sering dikenal binsik untuk mempersiapkan fisik agar saat tes IPDN Meisya dapat mengikutinya dengan lulus. Fokus Meisya terbagi antara SNBT dan IPDN. Sampai pada akhirnya Meisya memutuskan untuk fokus pada SNBT terlebih dahulu, karena pelaksanaan tes SNBT dua bulan lagi, yang tidak akan terasa waktu berjalan begitu cepat.

Suatu hari, tepatnya pengumuman kelulusan masuk perguruan tinggi jalur rapot SNBP yang diikuti oleh Meisya tiba. Rasanya sangat berdebar sekali takut tidak lulus dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mengecewakan orang tua. Ketika pengumuman itu dibuka maka muncul background merah dengan menyatakan “ANDA DINYATAKAN TIDAK LULUS SNBP” saat itu rasa sedih dan kecewa pada diri sendiri pecah sampai akhirnya air mata menetes pipi. Rasa kesal pada diri sendiri semakin meningkat ketika melihat teman-teman yang lulus di perguruan tinggi negeri favorit. Ketika itu ibu Meisya melihat anaknya yang sedang menangis lalu berkata “Tidak apa-apa nak, ibu sangat bangga pada kamu sudah bisa mengikuti SNBP, kamu sudah masuk siswa *eligible* ibu sudah bangga, setiap orang mempunyai jalan yang berbeda untuk menuju sukses, masih ada jalan lain untuk lulus perguruan tinggi negeri” lalu ibu memeluk Meisya dan menenangkan diri Meisya.

Terlepas dari tidak lulusnya SNBP, Meisya terus berambisi belajar untuk mengikuti tes SNBT. Waktu pun berjalan dengan cepat tes SNBT pun tiba, Meisya meyakinkan dirinya akan bisa menjawab soal-soal dengan benar, agar mendapatkan hasil yang memuaskan. Saat tes Meisya diantar oleh ayahnya yang sudah cukup tua, melihat ayahnya Meisya sangat menyayanginya walaupun sering berdebat namun tetap dalam hati seorang anak ini ingin sekali melihat orang tua bangga. Ketika tes akan di mulai Meisya meminta do’a kepada ayahnya agar bisa di beri kelancaran dan kemudahan menjawab soal.

Setelah tes SNBT dilalui, Meisya fokus pada dirinya untuk mempersiapkan diri mengikuti tes IPDN dengan berlatih soal-soal, berlatih fisik dengan berolahraga, dan menjaga pola makannya untuk menjaga kesehatan. Tak terasa berjalannya waktu pengumuman untuk tes SNBT pun tiba, saat itu Meisya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

sangat optimis bahwa dirinya akan lulus di perguruan tinggi negeri favorit dengan jurusan yang dia inginkan. Rasa berdebar kencang ketika membuka pengumuman itu, ketika dibuka menyatakan “JANGAN PUTUS ASA TETAP SEMANGAT!” yang artinya Meisya tidak lulus lagi perguruan tinggi negeri, Meisya pun menangis dan kembali merasa kecewa dan kesal pada dirinya sendiri, rasa ingin menyerah pada dunia saat itu, lagi-lagi anak ini mengecewakan orang tua yang berharap anaknya bisa berkuliah di perguruan tinggi negeri. Namun orang tua yang memiliki kesabaran yang tidak terbatas, kembali menguatkan anaknya dengan berkata “Tidak apa-apa nak, jangan berlarut-larut dalam kegagalan, karena kegagalan itu kesuksesan yang tertunda, jadikan kegagalan yang kamu alami sebagai pelajaran hidup untuk kedepannya, ayah yakin kamu bisa menjadi orang sukses”. Meisya sangat bersyukur memiliki orang tua yang penuh pengertian sekali pada anaknya.

Kini Meisya kembali bangkit untuk mempersiapkan diri mengikuti tes IPDN. Berlatih fisik sudah menjadi hobi Meisya, dengan proses menjadi seorang abdi Negara IPDN ternyata banyak sekali yang harus dipersiapkan akademik, fisik, kesehatan menjadi penilaian untuk lulus IPDN. Meisya pun mempersiapkan diri selama 4 bulan, sampai tidak terasa tes pun tiba, hari itu Meisya sungguh-sungguh berdo'a pada Allah untuk diberikan kelancaran, kemudahan, dan skor yang tinggi, apapun hasilnya nanti semoga Allah memberikan kelapangan dada bagi diri ini dan keikhlasan seluas-luasnya. Tes awal IPDN pun dilalui oleh Meisya, tinggal menghitung hari pengumuman yang lulus ke tahap tes kedua.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Tidak terasa pengumuman tes awal IPDN pun tiba, hari itu Meisya tidak menaruh harapan lebih karena mengetahui pesaing di luar sana masih banyak yang lebih darinya. Sampai ada yang sudah berkali-kali mengikuti tes IPDN ini sedangkan Meisya sendiri menyadari dirinya hanya mempersiapkan diri selama empat bulan. Saat pengumuman itu dibuka ternyata Meisya lulus skor, tetapi tidak lulus saat perangkan provinsi, disimpulkan Meisya tidak lulus tes awal IPDN. Perasaan kecewa tentu ada dalam diri Meisya, namun bagaimana lagi inilah kenyataan yang harus diterima.

Kegagalan-kegagalan yang telah dialami Meisya membuat pikirannya stress karena setelah kegagalan ini apa yang harus dilakukan olehnya, melihat teman-teman sudah diterima perguruan tinggi negeri favorit sedangkan dirinya masih mengalami kegagalan terus-menerus. Rasa marah, kecewa, khawatir, dan malu dialami oleh Meisya, sampai Meisya bertanya-tanya mengapa tuhan itu tidak adil mentakdirkan diri ini untuk terus mengalami kegagalan. Dari hal itu ayah Meisya memberikan pilihan pada anaknya, “Nak, jika kamu ingin kuliah di perguruan tinggi negeri kamu harus menunda satu tahun (gap year), sedangkan usia ayah sebentar lagi pensiun, dan jika mengikuti tes IPDN lagi, kamu harus sungguh-sungguh karena pesaing diluar sana banyak sekali, bagaimana jika kamu kuliah di swasta saja?”. Mendengar ucapan sang ayah Meisya berpikir keras dengan banyak pertimbangan, karena dia tetap berambisi untuk mengejar perguruan tinggi negeri, kalau tidak dia ingin menjadi abdi Negara IPDN, namun dia juga sadar akan kemampuan dirinya yang kurang persiapan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Fase Kedua :**

Seiring berjalannya waktu Meisya mulai berpikir bahwa dia tidak bisa selamanya berada dalam kondisi kebingungan, dia harus secepatnya mengambil keputusan, karena swasta sebentar lagi penutupan penerimaan mahasiswa baru. Meisya saat itu meminta petunjuk kepada Allah yang terbaik dengan rajin beribadah tahajud di sepertiga malam Meisya berdo'a "Ya Allah berikanlah petunjuk yang terbaik bagi hamba dan berikanlah keberkahan atas apa yang hamba pilih". Setelah itu akhirnya Meisya memilih untuk berkuliah di swasta dengan mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling seperti yang dipilih saat SNBP.

Proses masuknya kuliah di perguruan tinggi swasta sangat mudah bagi Meisya jika dibandingkan dengan tes-tes sebelumnya. Dan Meisya dinyatakan lulus masuk perguruan tinggi swasta dengan jurusan Bimbingan Konseling. Jujur Meisya saat itu tidak mengerti mengapa tiba-tiba dia bisa menjadi seorang mahasiswa Bimbingan Konseling, karena alasan ia masuk jurusan tersebut banyak peluang pekerjaannya tanpa mengetahui bagaimana menjadi seorang konselor itu.

Hampir satu tahun Meisya terus mencari-cari makna kenapa dia ditakdirkan untuk menjadi seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Proses Meisya menerima diri menjadi seorang mahasiswa di swasta tidaklah mudah berbagai pikiran negatif menghantui pikirannya, seperti cemas karena terkadang lulusan perguruan tinggi negeri lebih dipandang dibanding dengan swasta. Lalu dalam pikirannya bertanya-tanya mengapa menjadi seorang calon konselor secara pribadi Meisya yang tidak mau mengurus masalah orang lain karena



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dirinya pun memiliki masalah lalu kenapa harus membantu masalah orang lain. Karena pikiran Meisya seperti itu berdampak pada akademik Meisya saat mengikuti perkuliahan menjadi kurang paham dan tidak terlalu memperhatikan ketika dosen menjelaskan.

Setelah satu tahun kemudian Meisya baru menyadari ternyata mempelajari mata kuliah Bimbingan Konseling itu menyenangkan, belajar perilaku-perilaku manusia yang unik dan bisa mengenal diri sendiri dengan dikaitkan teori-teori yang dipelajari, mendengarkan permasalahan yang dialami oleh orang lain itu sangat bermanfaat untuk pikiran ini menjadi lebih terbuka lagi, bahkan dengan mempelajari ilmu bimbingan konseling itu bermanfaat bagi kehidupan Meisya menjadi memiliki mekanisme pertahanan diri. Dan pikiran yang dulunya Meisya merasa rendah diri karena di perguruan tinggi swasta menjadi berbeda, ternyata banyak hikmah yang diambil teringat dengan peribahasa *"Kilat mutiara tak akan hilang dalam lumpur, tak pudar dalam pakaian"*. Bahwa sesuatu yang berkualitas akan tetap berkualitas dimanapun keberadaannya. Akhirnya Meisya mulai kembali ke kehidupan normalnya. Dia mulai beraktivitas lagi seperti biasa, mulai bersemangat lagi untuk melanjutkan pendidikannya dan untuk mencapai cita-citanya yang ingin membanggakan kedua orang tua. Dan Meisya pun memfokuskan diri pada apa yang harus dilakukan sekarang tidak bertanya-tanya mengapa dan kenapa lagi atas segala kegagalan yang dilalui, dia menjadi lebih mempersiapkan diri untuk rencana kedepannya karena jika gagal dalam merencanakan, maka dia sedang merencanakan kegagalan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Kegagalan memang hal yang menyakitkan rasa sedih, kecewa, marah pada diri sendiri dan ingin menyerah, tidak mudah untuk bangkit dari kegagalan. Namun dengan kegagalan ini merupakan bagian dari proses diri untuk mencapai kesuksesan, dengan kegagalan memberikan pengalaman dan pelajaran bagi hidup bahwa kegagalan bukanlah akhir dari kehidupan tetapi kegagalan adalah awal dari sebuah perjuangan. Jangan takut dengan kegagalan cobalah untuk berdamai dengan kegagalan, karena jika kamu takut melangkah maka kamu tak tau apa yang ada di depan.

### **Refleksi :**

Berdasarkan pemaparan dari cerita di dua fase tersebut, peristiwa yang dialami oleh Meisya dapat dialami juga oleh siapa saja. Kegagalan yang dialami memberikan kekecewaan karena harapan yang telah dibangun dan perjuangan yang telah dilakukan terasa sia-sia, rasa marah, kecewa, khawatir dan malu. Hal tersebut wajar jika dirasakan setelah mengalami kegagalan, namun jangan berlarut-larut dalam kekecewaan justru jadikanlah kegagalan sebagai penyemangat dan bangkit kembali.

Sebenarnya yang menentukan kesuksesan itu adalah diri kita sendiri, jadi dengan menyadari sewaktu-waktu kita bisa gagal, dan bangkit dari kegagalan itu bisa menjadi kesuksesan. Yang penting bisa menikmati proses dari setiap perjalanan termasuk kegagalan juga harus disyukuri karena kegagalan memberikan banyak sekali pembelajaran dan hikmah yang dapat diambil, tidak perlu membanding-bandingkan dengan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

orang lain karena setiap manusia mempunyai jalan menuju kesuksesan yang berbeda-beda. Tapi seringkali kita dipermainkan oleh persepsi kita sendiri, kemudian tidak pernah merasa puas karena melihat rumput tetangga jauh lebih hijau daripada rumput sendiri. Jadi, sangat bijak untuk menjadi diri sendiri dan terus produktif berkarya.

Fase pertama dari cerita di atas, individu mengalami reaksi kekecewaan yang mencakup beberapa reaksi emosional diantaranya sedih, marah, khawatir serta rasa ingin menyerah saat kegagalan, terutama jika secara terus-menerus mengalami kegagalan. Banyak tekanan emosional terfokus pada kekhawatiran, yang dialami terhadap masa depan yang ingin membanggakan kedua orang tua. Dengan melihat usia orang tua tokoh membuat dia sedih atas perjuangan orang tua yang terus mendukung anaknya walaupun di kecewakan oleh kegagalan. Selain kemunculan berbagai reaksi kecewa serta kesulitan menerima kegagalan, terdapat pula tidak fleksibilitas psikologisnya yang menjadi kekecewaan yaitu *Attachment to the story of one's self* (melekatkan kegagalan dengan dirinya/ menyalahkan diri sendiri), *Cognitive fusion* (Pikiran yang membangun atau membentuk kembali), *Experiential Avoidance* (penghindaran pada pengalaman), *Dominance of the future of past* (memikirkan masa lalu yang tidak optimal), *Lack of clarity or contact with values* (menilai dirinya buruk), dan *Lack of action or impulsivity* (kurangnya komitmen).

Inti dari tidak fleksibilitas psikologis ini adalah *Attachment to the story of one's self* (melekatkan kegagalan dengan dirinya/ menyalahkan diri sendiri), hal ini tergambar pada cerita di bagian fase ke satu dimana kita beranggapan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

bahwa kegagalan adalah hal yang menyakitkan dan memalukan. Kita memang tidak mungkin tidak mengalami kegagalan. Kegagalan dapat dialami siapa saja. Oleh karena itu untuk mengubah ketidak fleksibilitas psikologis maka *Attachment to the story of one's self* ini diubah menjadi *Acception* (penerimaan diri) yang ditunjukkan pada fase kedua dimana tokoh dapat menerima kegagalan sebagai bagian dari proses dan dibalik kegagalan ada hikmah yang menjadi mutiara bagi kehidupan.

Bangkit dari kegagalan dapat terjadi seiring berjalannya waktu. Perasaan kecewa perlahan-lahan akan mereda dan akhirnya kita dapat menerima keadaan hidup. Mengekspresikan emosi menjadi bagian dari proses bangkit dari kegagalan, dengan menangis dan memerlukan waktu untuk diri sendiri, mengakui bahwa diri sedang tidak baik-baik saja. Selain itu focus pada diri saat ini yang dilakukan menjadi hal yang baik untuk mengoptimalkan kehidupan. Dan melakukan aktivitas dengan mempersiapkan diri menjadi lebih produktif seperti tokoh diatas dapat melakukan produktivitas dengan membaca, belajar, berolahraga, untuk meningkatkan mood dan mengaktualisasikan diri.

Proses bangkit dari kegagalan setiap orang itu berbeda. Beberapa orang dengan cepat dan menemukan cara bangkitnya. Sedangkan ada juga orang yang mengalami kekecewaan dalam jangka waktu yang relatif lebih lama hingga berdampak buruk pada kehidupannya. Ketika seseorang mengalami kekecewaan maka tidak perlu merasa ragu untuk bisa menceritakan kepada orang yang dapat dipercayai untuk mendengarkan. Dan jika mengalami kesulitan untuk mengatasi

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kekecewaan yang dia alami bantuan dari pakar yang biasa memberikan layanan untuk mengatasi hal ini misalkan psikolog, konselor ataupun psikiater.

Proses pulih dari kekecewaan tergantung individu masing-masing karena setiap orang berbeda-beda dalam merespon kegagalan. Dukungan lingkungan juga mempengaruhi seseorang ketika mengalami kegagalan. Jika di lingkungan yang saling support maka akan lebih mudah untuk bangkit dari kegagalan dan sebaliknya jika berada dalam lingkungan yang toxic maka proses bangkit dari kegagalan akan cenderung lebih sulit. Namun hal tersebut menjadi faktor eksternal saja, dan hal itu tergantung pada diri setiap individu dalam merespon keadaan

Makna dari kegagalan jika dilihat dari kaca mata positif bisa menjadi peluang untuk menjadi lebih baik dan bisa lebih sukses kedepannya, karena kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda. Orang-orang sukses itu adalah mereka yang telah kenyang dengan kegagalan, mereka adalah orang yang mengalami kegagalan di masa lalu. Sebenarnya kegagalan itu hal yang biasa karena gagal bisa dijumpai setiap orang dan setiap saat selama kita masih hidup bahkan orang sukses pun tidak menutup kemungkinan untuk mengalami kegagalan lagi. Kegagalan bukan untuk diratapi bukanlah akhir dari dunia.

Kesuksesan tidak akan bisa diraih jika tanpa melalui sebuah proses yang memerlukan waktu. Untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan terdapat proses yang dilewati, dan sering dalam proses mengalami kegagalan. Dan hal itu bisa dijadikan sebagai motivasi, karena bagaimanapun waktu adalah bagian dari proses yang dilewati untuk menuju

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kesuksesan. Seperti pepatah *“Berakit-rakit ke hulu berenang-renang ke tepian”* yang bermakna jika ingin mendapatkan keberhasilan maka harus berani untuk bersusah payah, sama dengan halnya kesuksesan harus bisa berani untuk gagal, karena dengan mengalami berbagai kegagalan dalam proses mencapai kesuksesan, maka sebuah kesuksesan tersebut akan menjadi sebuah cerita menarik yang dipenuhi dengan berbagai rintangan demi rintangan hingga menjadi bagian dari perjalanan hidup.

Ketika telah bangkit dari kegagalan harus mengingat kembali, bagaimana untuk berada di titik kecewa, dan telah melewati berbagai rintangan dan kesulitan yang seringkali juga membuat diri ingin menyerah, namun tetap bisa melaluinya dengan baik. Kegagalan yang dialami merupakan bagian dari proses kehidupan sebagai loncatan untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan.

### **Tentang Penulis**

Melanjutkan pendidikan sebagai mahasiswa bimbingan dan konseling dari Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Perempuan yang lahir pada tahun 2002 bernama Mutia Tasya Al Khoiri yang kini berada di semester 5 sedang belajar menjadi penulis untuk mengaktualisasikan ilmu yang sudah didapatkan selama proses kuliah. Selain sebagai mahasiswa aktif, Mutia juga aktif menambah pengalaman sebagai asisten mengajar di sekolah dasar.

# Menerima Ketidaksempurnaan

Oleh : Agnia Fauziah

@niafzh\_09

“Kata ikhlas dapat mengajarkan kita bahwa kebahagiaan itu bukan ditemukan dalam memiliki, tetapi dalam berbagi”

## **Fase Awal Kisah Keterpurukan**

Auliyasha Fanarul Izza, anak gadis yang manis dan juga baik hati. Dia adalah anak yang terlahir dari keluarga yang bisa disebut dengan keluarga cemara yang hidup dengan kakak-kakaknya yang penuh dengan ceria. Saat ini Auliyasha sedang duduk di bangku kelas sembilan MTS di salah satu yayasan yang menyatu dengan pondok pesantren. Dengan penuh canda tawa yang sering dia lontarkan kepada teman-teman dan orang sekitarnya, namun dia sering terlihat berbeda dari yang lain karena tingkah lakunya agak berlebihan, sehingga teman-temannya pun agak aneh dengan sifat dan kelakuan yang sering dia lontarkan, namun hal itu bukan menjadi suatu masalah bagi Auliyasha, bahkan Auliyasha cuek dengan hal itu, akan tetapi seringkali Auliyasha enggan untuk bersosialisasi bahkan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

bergabung dengan teman-teman lainnya dengan alasan tertentu.

Pada suatu hari Auliyasha menangis dan mengurung diri di asrama tanpa berinteraksi dengan siapa pun, tidak lama kemudian Auliyasha bercerita bahwa dia merasa bahwa neneknya di rumah sudah mulai tidak peduli lagi dengan dia, bahkan di suatu hari ketika Auliyasha meminta uang buat bekalnya di asrama, nenek nya tidak memberikannya dengan alasan “Tidak ada”.

Jadi, Auliyasha ini tinggal bersama neneknya yang bukan nenek kandungnya, bisa dibilang saudara dari nenek kandung lah ya..., “lah kok bisa?, orang tuanya kemana?” pertanyaan itu pasti terbesit di setiap orang yang membaca atau mendengar cerita tersebut. Jika kita putar kembali alur cerita dimana Auliyasha masih kecil, disana peran dia sebagai anak terpenuhi dan mempunyai keluarga yang sama halnya dengan anak normal lain. Namun siapa sangka ayahnya yang dia sayangi dan yang dia cintai jatuh sakit dan bahkan pergi meninggalkan Auliyasha untuk selama-lamanya Pada saat Auliyasha sedang berusia sangat balita. Pada saat itu Auliyasha yang masih sangat kecil dengan kehilangan sosok ayah pasti akan sangat sulit bagi seorang ibu untuk mengasuh seorang diri, meskipun ibu Auliyasha mempunyai 3 anak, namun semangatnya terus tumbuh untuk anak anaknya, ibu Auliyasha berusaha tegar untuk menghidupi anak anaknya. Dan sekarang anak yang lain itu kakak-kakaknya yang saat ini telah menikah sehingga hanya Aulisha lah yang tersisa.

Hal itu mungkin menjadi sesuatu yang berat untuk direlakan bagi Auliyasha yang masih balita, namun ibunya tetap



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menguatkan Auliyasha dengan cara apapun. Singkat cerita pada saat itu Auliyasha telah beranjak tumbuh menjadi anak yang cantik nan baik, hingga saat itu Auliyasha sudah berada di bangku kelas 5 sekolah dasar dan saat itu pula mungkin ibunya merasa masih membutuhkan pasangan untuk hidup dan kemudian menemukan pasangan baru hingga sampai ibunya menikah dengan pasangan barunya, jelasnya yang akan menjadi ayah tiri dari auliyasha. Beda halnya dengan Auliyasha yang agak kurang sreg atau yakin dengan kedatangan ayah baru di kehidupannya.

Auliyasha beranggapan bahwa yang akan menjadi ayah barunya ini bukanlah ayah yang baik untuk keluarganya, dan seiring berjalannya waktu, apa yang Auliyasha rasa terbukti secara perlahan dengan jelas, sampai dimana ibunya jatuh sakit karena untuk membiayai keluarganya sedangkan ayah sambungnya tidak bertanggung jawab bahkan melakukan KDRT. Dari situ Auliyasha merasa terpuruk karena keadaan yang dia tidak harapkan terjadi, dengan melihat orang tua nya bertengkar bahkan Auliyasha pun pernah merasakan kekerasan dari ayah sambungnya tersebut. Sehingga Auliyasha sangat kecewa dan sedih akan kejadian yang telah terjadi menimpa keluarganya.

Sampai pada suatu hari karena ibunya benar-benar jatuh sakit karena kekerasan dari ayah sambungnya, dari situlah ibunya memberanikan diri untuk memutuskan hubungan dengan ayah sambungnya (Bercerai). Hingga pada saat itu ibunya sempat sehat dari sakit, akan tetapi dengan pikiran yang begitu berat dan keadaan yang begitu rumit, ibunya pun kembali jatuh sakit hingga suatu hari pun ibu Auliyasha

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

meninggal dunia untuk selama-lamanya dengan kondisi sakit dan meninggalkan Auliyasha seorang diri.

Singkat cerita Auliyasha pun sudah beranjak ke MTS, ketika orang tuanya pun sudah tiada dan yang tersisa hanya ayah sambung dan kakak-kakaknya, akhirnya Auliyasha pun ditempatkan di pondok pesantren yang terletak tidak jauh dari daerah saudaranya. Tidak sampai disitu, Auliyasha diberitahukan bahwa yang akan merawat dirinya ketika dirumah itu nenek nya yang mana nenek tersebut bukan nenek kandung, akan tetapi saudara dari nenek kandung Auliyasha yang sering iya sebut dengan "Mih". Lalu terbesit kembali di pikiran "kemana nenek kandungnya?", nenek kandung Auliyasha pun sudah meninggal tidak lama setelah ibunya meninggal. Jadi apa boleh buat, Saat itu Auliyasha heran mengapa harus "Mih" yang mengurusnya, kemana kakak-kakaknya?. Pikiran itu selalu terbesit dikepala Auliyasha, hingga pada suatu hari Auliyasha pun diberitahukan bahwa hak asuh Auliyasha itu diberikan kepada Mih nya tanpa ada persetujuan dari seluruh pihak keluarga.

Dari kejadian itu Auliyasha sering beranggapan bahwa dirinya adalah anak 'buangan' yang tiada arti apa-apa dan hanya memberikan beban bagi siapapun sehingga tidak ada yang ingin menampungnya bahkan kakaknya sendiri pun. Disitu Auliyasha merasa sangat terpuruk karena kejadian yang telah terjadi dan yang telah iya alami seakan akan dunia yang dulu iya punya hancur sia-sia tanpa ada bahagia dan hanya berujung luka.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Fase kesulitan yang berlanjut**

Tidak sampai disitu, kisah Auliyasha berlanjut hingga Auliyasha naik ke kelas 2 MTS, dimana situasi yang telah terjadi begitu berlarut larut kini lebih menyakitkan. Saat dimana Auliyasha merasa bahwa Mihnnya sudah keberatan untuk membiayai Auliyasha sekolah dan bahkan membiayai kehidupannya, selain itu keluarga dari kakak, bibi, paman dan ayah sambungnya pun sudah enggan untuk mempedulikan Auliyasha dengan alasan kalau Auliyasha sudah cukup besar. Auliyasha sangat kebingungan akan hidupnya dan bahkan sudah bingung akan tujuan hidupnya, sampai dimana Auliyasha berpikiran untuk mengakhiri hidupnya agar bisa menyusul ibu dan ayahnya.

Begitu berat perjalanan hidup yang dilalui Auliyasha sampai dimana kisah pertemanannya pun juga berjalan tidak mulus. Auliyasha sering kali bertingkah aneh seperti tertawa yang berlebihan ketika bercanda, sering marah secara tiba-tiba dengan mood yang berbeda. Itu semua menjadi suatu yang aneh bagi teman-teman lainnya, sehingga menjadi suatu hambatan dalam bersosialnya pun.

Keterpurukan yang Auliyasha rasakan pun bertambah berlipat ganda, dimana Auliyasha sudah merasa dirinya tidak berarti, tidak berharga, dan tidak ada apa-apanya di mata semua orang. Namun hebatnya Anak gadis ini masih bisa bertahan hingga saat ini.

Bagaimana bisa? Dengan cara apa? Apakah dia pulih? Ataukah dia gila?.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Tentu tidak, alhamdulillahnya di pesantren yang ia tempati mempunyai program yang amat sangat mulia, sering nya melaksanakan kegiatan untuk anak yatim dan piatu dan juga bantuan dana atau semacam uang saku untuk anak-anak yang membutuhkan. Jadi meskipun Auliyasha tidak mendapatkan uang saku dari neneknya, setidaknya Auliyasha mempunyai sedikit pegangan dari sumbangan yang iya terima di setiap minggunya.

Maka Dari itu Selalu ada jawaban dan hikmah dari setiap kejadian. jadi, simak dan baca sampai akhir ya manteman.....

Singkat cerita , pada suatu hari, Auliyasha merenung dan meratapi kehidupan yang telah terjadi dan yang sedang terjadi, Auliyasha merasa lelah akan semua ujian yang telah allah berikan padanya, namun Auliyasha pun menyadari bahwa setiap ujian yang diberikan Allah tidak akan melebihi batas kemampuan hambanya. Setelah seharian merenung, saat itu entah mengapa seakan akan menyadarkan dia bahwa dia perlu keluar dari zona yang menyakitkan ini karena dia merasa capek dan lelah dengan apa yang telah iya pendam dan iya rasakan.

Auliyasha berpikir bahwa pernah ada suatu kejadian diwaktu kecil, dimana Auliyasha pernah diremehkan dan direndahkan oleh sodara-saudaranya dengan mengatakan bahwa seakan akan Auliyasha itu anak yang membebankan dan juga tidak bisa dibanggakan. Saat itulah timbul sedikit rasa sedih dan juga dendam atas perkataan yang terlontarkan dari omongan saudaranya tersebut sehingga Auliyasha ingin membalas dendam dengan cara menunjukkan bahwa dirinya mampu dan bisa di banggakan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Fase Sadar, Merelakan dan Membuktikan**

Auliyasha belajar dengan giat dan berusaha agar dapat mencapai keinginannya untuk bisa menunjukkan bahwa dirinya layak untuk diberi apresiasi dan dapat dibanggakan. Dan pada saat itu dimana Auliyasha menunjukkan bahwa dia masuk ranking dan termasuk dari salah satu anak yang berprestasi. pada saat itu pula omongan yang keluar dari saudara-saudaranya itu adalah kalimat yang mengartikan bahwa mereka bangga dengan apa yang telah dicapai dari Auliyasha sehingga Auliyasha merasa dianggap dan diperhatikan.

Dan pada saat itu dimana Auliyasha merasa dihargai dan merasa disayangi dan juga dianggap ketika dirinya memberikan suatu hadiah dimana dirinya terpilih menjadi anak yang berprestasi. Dari situlah Auliyasha beranggapan bahwa ketika dia memberikan prestasi kepada keluarga dan membuktikannya kepada keluarga dan teman temannya, dirinya merasa dihargai dan diterima karena rasa bangganya terhadap Auliyasha.

Singkat cerita, seiring berjalannya waktu sampai Auliyasha menginjak kelas 3 MTS, secara perlahan pula dia belajar menerima keadaan yang pernah terjadi dimasalalu dan saat ini dan terus mengembangkan bakat dan prestasi yang dia punya, karena sesuai dengan keinginannya, Auliyasha ingin dirinya dianggap dan diperhatikan baik dari keluarga dan juga teman temannya.

Dengan tumbuh semakin dewasa Auliyasha menyadari dirinya bahwa dia tidak ingin hidup terus menerus memikirkan kejadian di masa lalu yang tidak

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

membuatnya bahagia dan hanya terluka. Dan untuk keadaan sekarang Auliyasha hanya perlu menerima dan juga merelakan apa yang memang seharusnya terjadi, karena pada dasarnya “apa yang Allah berikan pada kita itu memang kehendak Allah dan itu yang terbaik bagi hambanya”. Kalimat itu yang saat ini terus menghantarkan Auliyasha tumbuh dengan kuat dan belajar menjadi lebih baik.

Selain hanya menerima dan merelakan, Auliyasha pun saat ini memberikan pembuktian bahwa dirinya berharga dengan cara terus berusaha agar menjadi anak yang baik dan juga berprestasi. Selain itu Auliyasha mempunyai bakat yang memang tidak dia eksplor selama dia berada di posisi terpuruk karena merasa dia tidak berarti. Namun saat ini pemikiran itu berubah menjadi suatu berlian yang membuktikan dunia bahwa hidup yang dia miliki saat ini sangatlah berarti.

Maka dari itu Auliyasha merelakan semua yang pernah dia rasakan dan mengikhhlaskan dari semua kejadian dan membuktikan dengan perubahan kemudian bangkit dari keterpurukan. Hal itu memang amat mudah bagi yang mengatakan dan amat sulit untuk dilakukan. Namun jika disertai dengan hati yang kuat dan niat tekad yang melekat, apapun yang menurutmu sulit pasti akan selalu dimudahkan dengan jalan yang sudah ditetapkan.

Hal itu mungkin yang dilalui oleh Auliyasha, anak gadis yang hidup penuh dengan kisah yang mungkin bagi setiap orang tidak akan bisa untuk melewatinya. Namun dengan rasa yang penuh dengan kesedihan dan kekecewaan, Auliyasha mampu mengikhhlaskan dan merelakan kejadian yang pernah dia alami dari mulai kehilangan sosok ayah yang amat dia sayangi,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kemudian hidup kembali dengan sosok ayah tiri yang jelas-jelas tidak memberi kasih sayang kepada anak dan istrinya dan juga tidak mempunyai rasa tanggung jawab terhadap keluarga hingga dimana ibunya meninggal dunia karena ayah tirinya tersebut.

### **Refleksi**

Teman teman.....

Dari setiap kejadian kita perlu menerima kenyataan bahwasanya kita perlu belajar dengan merelakan dimulai dengan mengakui bahwa dari suatu kejadian itu memang telah terjadi dan tidak bisa kita ubah. Selain dari itu kita belajar mengelola emosi, dimana dengan kita merelakan suatu kejadian yang sering disertai dengan emosi yang ikut terlibat, mau itu rasa kecewa, marah, ataupun kesedihan. Hal itu penting kita kelola dengan cara self talk atau memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri dan merasakan untuk mengatasi emosi yang ada pada diri kita.

Sesuai dengan harapan yang Auliyasha inginkan dia tidak ingin terus menerus berada di dalam situasi yang menurut Auliyasha itu menyakitkan, oleh karena itu perlu adanya penyesuaian diri agar kita dapat mengubah harapan yang ingin kita capai, dengan kita merelakan suatu kejadian, itu sudah merupakan penyesuaian harapan dan menjadi sebuah rencana ingin kita capai. Hal ini dapat mengubah pandangan kita tentang masa depan ataupun tujuan sesuai dengan realita baru.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Setelah banyaknya kejadian yang telah Auliyasha rasakan tentu dengan harapan yang ingin keluar dari zona yang menyakitkan, pastinya Auliyasha dapat mengambil hikmah. Belajar dari suatu kejadian itu merupakan suatu tindakan yang amat indah dengan kita merelakan bukan berarti kita menyerah secara pasif namun dapat memberikan wawasan atau pertumbuhan secara pribadi.

Dengan itu kita dapat memfokuskan pada hal yang dapat kita kendalikan. Dengan merelakan dapat melibatkan dan juga membedakan antara hal-hal yang dapat dikendalikan dan yang tidak. Kita hanya dapat fokus pada aspek yang dapat diubah atau diperbaiki yang dapat membantu mengurangi stres. Walaupun semua telah tersusun dengan baik, akan tetapi dari setiap kejadian itu perlu adanya waktu. Setiap orang memiliki waktu yang berbeda dalam mengatasi kejadian dan merelakannya. Maka dari itu ingat!! penting bagi kita untuk memberi diri kita sendiri waktu untuk sembuh dan berkembang.

Merelakan dan mengikhlaskan pasti membutuhkan suatu support system atau Dukungan dari orang lain. Berbagai pengalaman dan perasaan dengan orang-orang terdekat dapat menjadi langkah penting dalam proses merelakan. Maka dari itu pentingnya dukungan dalam tumbuh atau sembuh dalam merelakan sangatlah penting dan sangat membantu mengurangi beban emosional.

Dari kisah Auliyasha kita dapat belajar bahwa setiap perjalanan dimulai dengan satu langkah, dan merelakan itu adalah langkah pertama menuju kedamaian dan kebahagiaan



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang lebih besar dalam hidup Dengan melalui hubungan yang lebih erat dengan Tuhan.

Dalam hal merelakan tentu bukan hanya tentang menyembuhkan mental atau emosional, akan tetapi membentuk ibadah dan pengabdian kepada Allah SWT, oleh karena itu dapat mencerminkan ketundukan dan kepatuhan terhadap kehendak tuhan yang diyakini sebagai arah yang benar bagi setiap manusia.

Dari kisah diatas menyimpulkan bahwa dari setiap kejadian yang membuat kita kecewa dan sakit itu perlu ada nya penerimaan atau merelakan. Hal ini dijelaskan juga dalam teori konseling Naratif, yang mana dalam teori konseling Naratif ini dapat membantu klien membangun cerita baru dan lebih bermakna tentang pengalaman mereka. Dalam konteks merelakan sesuatu, ini dapat membantu klien merangkai ulang naratif mereka tentang kejadian tersebut, membantu klien meresapi makna baru dan pemahaman yang lebih dalam.

### **Tentang Penulis:**

Agnia Fauziah, Mahasiswi Bimbingan dan Konseling semester 5, Lahir pada tanggal 09 April 2003 di sebuah pedesaan yang berada di provinsi Sulawesi Selatan. Kini Agnia tumbuh Di Wilayah Jawa Barat tepatnya di Tasikmalaya. Dengan banyak harapan untuk mencapai impian di masa depan Kini Agnia Sedang berusaha untuk menggapai itu semua.

# Menikmati Setiap Episode Hidup

Oleh : Naela Rahma

@naailarahmaa

*Kamu Juga Manusia Yang Senantiasa Salah*

*“Sakitmu hanya sementara, percayalah hal indah akan  
menemuimu secepat dan setepat itu.*

*Aku harap kali ini kamu mulai paham, bahwa dirimu bukanlah  
sebuah kesalahan dan kamu tidak ada kurangnya. Kamu  
punya semua yang kamu butuhkan untuk menikmati  
kehidupan.”*

## Chapter 1 : Pemanis

Haiiii

Tulisan ini dari si aku untuk kamu..

Kadang sulit ya untuk menerima segala kekurangan dalam diri,  
sakit, kecewa yang kita alami. Terkadang juga orang hanya ingin  
dimengerti tanpa mau mengerti terlebih dahulu.

Cape ya? hidup dengan rasa sedih dan sakit.

Cape ya? hidup dengan rasa kecewa dan putus asa.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Semua orang pasti ada struggle nya masing masing, semua orang pasti punya titik rendah nya masing masing,dan semua orang pasti punya masalahnya masing masing. Tapi kita tidak tahu cara mereka menyembunyikan hal tersebut. Begitu juga dengan kita, tampak luar kita terlihat biasa saja tapi kalo sudah masuk ke dalam kamar, semua masalah itu bermunculan tak henti hingga meneteskan air mata.

hehehe itu pasti berat, pasti cape.

Tenang kamu ga sendiri ko..

Kita ga perlu menyamakan diri kita, hidup kita dengan yang orang lain punya. Ingat diatas tiap orang datang dengan masalahnya masing masing. Hanya saja kita ga pernah tau caranya mereka menyembunyikan rasa sakitnya.

Aku mau bercerita. Ini kisah yang mungkin bisa membuka mata hati kalian untuk bangkit, bahwa cerita pahit dan sedih pada akhirnya bisa ditertawakan.

### **Chapter 2 : Tentang Si Gadis**

Ada seorang gadis kecil, ia merupakan anak kedua dari 5 bersaudara. Konon katanya anak kedua banyak sekali perbedaan diantara adik dan kakaknya. Konon juga anak kedua merupakan anak yang kuat di tengah terpaan badai yang ia hadapi. Gadis kecil itu pun merasakannya disaat keberpihakan kehangatan tidak ada lagi yang harus ia pegang. Ketika ia membutuhkan sosok yang sangat berpengaruh pun justru ia malah kehilangan satu demi satu. Usia nya yang sangat kecil pun harus menemukan arti dan makna hidupnya sendiri tanpa

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dituntun dan tanpa ada yang memeluknya. Sering kali ia mempertanyakan pada dirinya *“tuhan jika suatu saat aku menemukan kebahagiaanku, tolong ingatkan aku pada sakit yang pernah engkau beri, agar aku ingat dan senantiasa bersyukur atas nikmat bahagiaMu yang telah engkau beri”*. Dalam hidupnya gadis kecil selalu nampak ceria dan sangat bahagia, ia bahkan berterampil dalam menyembunyikan sakit sakit yang ia rasakan dalam hidupnya. Sampai tidak ada seorangpun yang tidak tahu keberadaannya bagaimana dan seperti apa. Suara, pendapatnya sering terabaikan dan tidak pernah didengar. Ia selalu berada dalam posisi serba salah.

Seperti layaknya anak kedua katanya, selalu berada di titik salah dan selalu salah, selalu berada ditengah tengah namun nyatanya ikut tersalahkan juga. Ketika si adik melakukan kesalahan atau bahkan menangis tapi bukan gara gara nya ia kena omelan orang tua nya *“jadi kaka tuh yang bener, jangan bikin adenyang nangis mulu”*. Dan Ketika ia bermasalah dengan sang kakak dan jelas jelas itu kesalahan kakaknya bukan dirinya, orang tuanya selalu bilang *“ya sama aja kalian berdua gaada yang benar, kamu jadi ade ngalah sama kakaknya”*. Selalu begitu dan selalu ikut tersalahkan bahkan selalu disuruh mengalah mengalah dan mengalah. Tidak ada keberpihakan dalam dirinya menjadikan ia tumbuh menjadi manusia penakut dan tidak percaya diri. Usianya yang dewasa kini menginginkan masa kecilnya kembali, menginginkan semuanya Kembali seperti dulu. Rasanya ia belum siap menjadi dewasa yang harus memikul masalah tanpa cerita. Selalu konflik dengan semua orang rumahnya karena selalu cari perhatian tapi ujungnya tidak pernah menemukan itu.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Gadis ini bertubuh mungil dan pastinya seorang manusia yang tidak luput dari salah dan khilaf, bersama dengan rasa trauma dan rasa sakitnya. Ia memiliki ambisius untuk bodo amat dengan beban pikiran yang terus menghantuinya. Sampai akhirnya kewalahan. Kakinya yang mungil ternyata tidak kuat menopang semua masalah beban yang ia pikul. hanya bisa menangis dan menangis.

Selalu merasa sendiri dan semua orang hanya bisa menyalahkannya tanpa bertanya apa yang sedang ia rasakan saat itu. Alhasil ia selalu tidak percaya diri dan selalu malu jika tampil didepan. hehehe Banyak sekali pengalaman pengalaman sedih nya. Gadis ini pernah menghadapi rintangan rintangan dalam hidupnya, selalu tidak dianggap keberadaannya lah yang menjadikan gadis ini lupa dengan potensi dalam dirinya Cukup berat ia harus melawan dirinya sendiri dan membela dirinya sendiri untuk tetap bertahan. *Bertahanlah meski menyakitkan*, itu merupakan kalimat yang selalu ia ucapkan. meskipun pada kenyataannya ia hampir menyerah. *Bertahanlah bukan untuk kakak, adik, atau orang tua*. tapi gadis ini harus bertahan untuk dirinya sendiri. *Bertahanlah meski melelahkan*, itu merupakan kekuatan yang hanya gadis kecil miliki. Gadis kecil ini melewati hari hari dengan rasa takut, sakit dan kecewa.

Bayangkan saja bagaimana hidupnya jika menghirup nafas tapi di tempat kotor yang banyak sampah. Pengap dan bau. Ia selalu mencari cara untuk keluar dari rasa sakitnya, dan ketidak hadirannya. Ketidakdekatan dengan keluarganya membuat ia sangat terpuruk untuk menjalani hari hari nya. ia salah mengartikan arti “keluarga” dalam hidupnya. Hidupnya selalu merasa hampa dan kosong. Gadis kecil ini bergelut

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dengan dirinya sendiri, ia belum menemukan jati diri dan belum mengenali dirinya sendiri. “Sebenarnya maunya apa sih?” “ini arahnya kemana ya ? ko sulit semua “ selalu bertanya hal demikian. Sampai akhirnya ia tumbuh dengan sikap tidak percaya diri dan takut untuk mencoba sesuatu hal yang baru.

### **Chapter 3 : Sijahat dan Pembuat Onar**

Masalah yang ia hadapi cukup berat dan rumit, ia harus melawan orang orang jahat dalam hidupnya tanpa berbicara “kamu jahat”. Selalu dihakimi dengan kalimat “kamu yang salah, kamu yang masih kecil, kamu yang tidak mau mengerti”. Awal mula permasalahan ia dipertemukan oleh sosok laki laki yang gagah nan perkasa, kehadirannya membuat ia merasa sangat dikucilkan dalam keluarganya, keberadaannya nyaris menyingkirkan kedudukan si gadis. Ya, iya merasa semua keluarganya lupa dengan dirinya dan berpindah perhatiannya terhadap anak laki laki yang gagah tapi sangat amat manja itu. Gadis ini merasa sakit hati karena seharusnya ia lah yang mendapatkan uang jajan lebih, bahwa ialah yang berhak mendapatkan seluruh kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya. Keberadaan sosok laki-laki itu membuat gadis selalu tidak ingin ada dirumah, ia menghabiskan waktu dengan teman-teman diluar sana, jarang sekali ada dirumah. Karena bangunan rumah yang ia bangun sejak kecil sudah tidak sama lagi dengan yang ia pikirkan.

Semuanya usai setelah ia pasrah dan menyerah tidak untuk memperjuangkan kemenangan dalam dirinya, terpaksa gadis ini mengalah dan hidup dengan rasa pahit sakit itu. Pulu.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Ia dibuat bungkam dan tidak bisa menyampaikan apa yang ada dalam isi hatinya. Ia memilih mengalah dan mundur tidak untuk berjuang meladeni orang jahat itu. Ia percaya dengan filosofi “ibarat tarik tambang bahwa mundur itu menang”. Gadis ini melakukan hal bodoh dan fatal ia curhat masalah ini terhadap sahabat laki-laki itu. Akrab disapa “sijahat”. Yang nyatanya keberpihakan sahabatnya (sijahat) ada di laki laki itu. Hilang arah yang dirasakan gadis ia merasakan masalahnya semakin besar dan sangat fatal. Fitnahan yang dilontarkan si laki laki dan sijahat itu kepada keluarga si gadis. Keluarga pun akhirnya menyadari bahwa sebenarnya si laki laki itu hanya menginginkan sesuatu di keluarga si gadis.

Hari demi hari kehidupan gadis mulai berubah, ia senang tapi sekaligus sedih juga. Senang karena keluarganya sudah tidak menganggap si laki laki itu. Dan sedih rasa sakit dan kecewanya tak kunjung sembuh hilang juga. Ia terpuruk dengan berita berita di luar sana. Ia kehabisan kata menjelaskan kepada orang tuanya. Ia mencoba membela dirinya agar orangtuanya percaya dengan si gadis. Emosi si gadis seringkali tidak terkontrol ia hanya bisa marah memaki agar dunia mendengarnya.

Berbicara orang jahat, si jahat sapaan akrab yang selalu ia ceritakan dalam bilik kamarnya, masalah dengan orang tersebut membuat hidupnya 80% merubah kehidupannya. Gadis kecil ini merasa kewalahan dan merasa tidak mempunyai kekuatan apapun. Orang ini membuat onar sampai satu keluarga gadis itu pun terbawa oleh cerita jeleknya dia. Sakit dan sedih keluarga gadis tersebut mendengar hal itu dan sangat menyayangkan dengan segala perbuatannya. Gadis kecil ini

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menyebutnya si jahat, sikap arogan yang ia miliki, gelar yang ia punya tidak sejalan dengan apa yang mulutnya ucapkan. Jahat ....

Si pembuat onar dan jahat tidak tinggal diam. Ia mengharamkan orang-orang yang memasuki rumah kami. Ia selalu mempersalahkan orang yang masuk ke dalam rumah si gadis. Seperti ini katanya “berapa kali kamu datang ke rumah keluarga si gadis?” “kapan terakhir kamu datang ke rumah si gadis?” “jangan lagi-lagi ada yang kesana, kaya ga tau aja keluarganya gimana”. Itu merupakan ucapan untuk siapa saja yang telah masuk ke dalam rumah si gadis. Entah apa yang menjadikan ia masalah seperti itu. Gadis dan keluarga pun bingung apa yang mereka permasalahkan. Selalu mengusik kehidupan orang-orang. Saking fatalnya orang tua si gadis nyaris pisah dengan adanya permasalahan ini. Ini gara-gara kamu pembuat onar dan jahat... sakit yang dirasakan si gadis.

Pantas saja semua orang tidak menyukainya, karena gadis kecil ini sudah mencoba bermasalah dengannya. Gadis kecil ini menjadikan itu pencapaian terbesar dalam hidupnya karena sudah pernah bermasalah dengan orang yang memang harus dimaklumkan, sampai saat ini ia hanya bisa menertawakan masalah itu. Gadis kecil ini berharap lewat tulisan ini ia bisa merubah bahwa kesedihan akan ada akhirnya, jika dirinya mengizinkan untuk sembuh. Gadis ini berpesan bahwa semua kesedihan kesakitan yang kalian alami itu hanya sementara dan *it will pass*. Semuanya akan berubah dan baik baik saja.

Masalah ini menurut gadis mempunyai hikmah dan pasti ada hikmahnya, keberadaan yang tidak dianggap membuat ia



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

semakin dekat dan hangat dengan orang tuanya. Lebih terbuka dan menjadikannya bisa bangkit kembali. Percayalah semua dibalik kehidupan akan selalu ada jalan keluar dan hikmahnya. Kalo masalah nya tidak dapat selesai seengganya hikmahnya yang kita dapat hehe. Keterdekatan dengan orang tuanya merupakan satu kekuatan bagi gadis, ia merasa ada kehangatan dan tameng dalam hidupnya untuk menjalani hari harinya. Sampai akhirnya ia bangga dengan dirinya sendiri, bisa melewati itu tanpa berisik dan tetap tenang bahwa semuanya akan Kembali baik baik saja. *"pain will be fine"* merupakan mantra terbesar dalam hidupnya. Bahwa semuanya akan berakhir bahwa semuanya akan baik baik saja. Bahwa semuanya akan sembuh.

Salahmu tak apa, tapi kamu masih punya diri yang mungkin tidak sepenuhnya salah. Salahmu tak mengapa, karena hal hal indah menantimu di depan sana. Gadis ga pernah peduli dulu orang orang pernah ngelakuin berapa banyak kesalahan terhadapnya, gadis ga pernah peduli siapa yang pernah menyakitinya dulu. yang terpenting sampai detik ini ia bertahan. Dalam kisahnya kita cukup bilang pada diri sendiri, bahwa aku bangga sama kamu. kamu mau belajar kamu mau bertumbuh dan kamu mau sembuh. dan itu hal penting yang harus kita semua tau. Itu kalimat yang senantiasa harus kita ingat, dan ingat.

### **Chapter 4 : Tentang Hidup dan memaknai kehidupan.**

Hidup itu tentang pilihan, hidup itu gimana caranya kita paham dan mengerti, hidup itu tentang memanusiaikan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

manusia. Ya itu poinnya, kamu harus ingat kamu itu manusia. Yang tidak luput dari salah dan khilafnya. Kita diciptakan menjadi manusia termasuk menerima kenyataan bahwa kamu bisa melakukan kesalahan. Siapapun itu kesalahan melekat dalam diri bukan ?!

Menjadi seorang manusia dengan segala kesalahan di masa lalu termasuk memahami bahwa semuanya tidak mendefinisikan dirimu saat ini, semuanya tidak menggambarkan bahwa kamu itu selalu salah, dan semuanya tidak menentukan nasibmu di masa depan. Pilihan menjadi manusia merupakan anugerah tuhan yang telah menghadirkan keberanian dalam diri kita untuk berubah dan memilih melihat masa depan dengan harapan.

Jadi, jangan merasa salah terus ya.

Aku paham betul apa yang ada dalam pikiran kamu, aku paham betul gimana rasanya jadi kamu.

Coba deh liat ke cermin, indah bukan?

Coba deh pikirkan sejenak bahwa apa yang ada di pikiran negatifmu itu belum terjadi dan mungkin tidak akan pernah terjadi. Jangan takut, berani merupakan anugerah tuhan buat kamu jadi manusia.

Jangan takut, semuanya hanya angan angan dalam pikiranmu saja.

Sekarang aku mau kamu Tarik nafas dalam dalam, berikan waktu untuk pikiranmu menyadari apa yang saat ini sudah kamu miliki. Perihal bersyukur memang tidak mudah tapi ingat tuhan mencintai hambanya yang senantiasa selalu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

bersyukur atas pemberian-Nya. Menurutku bersyukur merupakan sebuah bentuk kita merayakan kemenangan atas diri kita. Merayakan dengan bersyukur semuanya terasa indah dan mudah. Bersyukur merupakan cara terbaik merayakan kehidupan.

Bersyukurlah bukan karena kamu telah memenangkan pertandingan, bersyukurlah bukan karena kamu telah menjadi pemenang, bersyukurlah bukan karena kamu menjadi terlihat lebih unggul daripada yang lainnya. *Bersyukurlah karena hal hal sederhana*, karena kamu bisa terbangun dan bernafas lagi hari ini. Karena kamu masih bisa menikmati nikmatnya alunan music ditengah hujan. Karena kamu hari ini masih bisa melihat Mentari di pagi hari dan Bintang di malam hari. Karena kamu masih punya energi untuk membaca buku sampai halaman ini. Bersyukurlah akan hal itu, karena percayalah diluar sana banyak orang yang belum mengerti arti Syukur itu seperti apa dan bagaimana. Ia tidak berbentuk tidak pula dirasa. Tapi Syukur ada pada dalam jiwa manusia yang seutuhnya manusia.

*“hiduplah kamu seperti kamu diberi kesempatan kedua oleh tuhan”.*

Artinya, bangkit dengan rasa Syukur akan terasa mudah dijalani dibandingkan bangkit yang cuman angan angan, yang cuman formalitas agar semuanya terlihat baik baik saja. Kamu tidak perlu hal hal hebat atau luar biasa di luar sana dalam bentuk materi untuk melatih syukurmu. Cukup dengan menyadari bahwa kamu masih mampu bertahan sampai detik ini. Dan itu patut kamu syukuri.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Sebagian dari kita menjalani hidup mungkin lebih berat mungkin lebih cape dan mungkin lebih rumit juga dari orang pada umumnya. Ada yang harus dipaksa keadaan menjadi tulang punggung keluarga karena orang tuanya meninggalkannya lebih dulu. Ada yang memikul ekspektasi orang tuanya mungkin. Ada si gadis yang berjuang melawan rasa sakitnya. Dan ya pada akhirnya semuanya ada dalam masalahnya masing masing.

Manusia hidup melewati banyak sekali fase. Kadang kita merasa Bahagia tapi esok hari kita merasa sedih atau Ketika teringat hal menyakitkan hati, rasa yang sudah terkubur dalam dalam terungkit Kembali, atau bahkan gelisah tanpa sebab yang jelas. Tapi ternyata, jatuh bangun itu yang membuat kita sadar bahwa hidup kehidupan itu harus dirayakan dengan sabar, Ikhlas dan Syukur atas hal hal yang sudah terjadi. Tanpa itu kita sebagai manusia tidak akan mampu menopang segala permasalahan dalam diri, tanpa sabar Ikhlas dan Syukur mungkin hidup akan kacau dan kita nyaris gagal memaknai arti kehidupan.

Saking beratnya jalan yang sudah kita tempuh, kadang Sebagian dari kita ada yang terlalu berambisi untuk sembuh dan terlalu keras dengan dirinya sendiri. Kadang Sebagian dari kita juga ada yang mati matian memperjuangkan sesuatu sampai lupa ada diri yang harus dimanjakan dan perhatikan.

Mungkin kita perlu lebih banyak lagi buat belajar dan belajar, ternyata menjadi sembuh dan baik itu bukan cuman memberi dan selalu ada untuk orang lain, atau bahkan terlihat baik baik saja. Justru menjadi baik dan sembuh yang sebenarnya adalah dengan memperlakukan diri sendiri

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

layaknya seorang manusia. Roda kehidupan manusia itu tidak ada habisnya, bakalan terus berputar dan berputar. Pelajaran paling lama itu mempelajari arti manusia dimana hanya diri kitalah yang mampu memaknai hal tersebut. Manusia yang butuh untuk sedih dan menangis. Manusia yang butuh istirahat setelah seharian aktivitas. Manusia yang butuh tidur cukup untuk merebahkan badannya. Manusia yang juga punya titik lemah, yang pasti mempunyai rasa Lelah. Yang pantas Bahagia dan sembuh untuk mengejar keinginannya, bukan hanya pemuas ekspektasi orang atau pemenuh harapan orang lain.

Kita harus belajar untuk menikmati proses kehidupan untuk merayakannya. Karena suatu hari nanti mungkin kita akan melihat kebelakang untuk sejenak menertawakan kesakitan dan menyadari bahwa hal yang berhasil kita lalui adalah hal yang besar. *Kita harus belajar menerima keadaan tanpa menyalahkan kenyataan.*

### **Chapter 5: Refleksi**

Berdasarkan cerita diatas, peristiwa yang dialami si gadis yaitu merasa tidak dianggap, teracuhkan dan selalu tidak percaya diri. Konflik dengan orang tua nya membuat ia sangat terpuruk ditambah lagi konflik bersama si jahat dan pembuat onar itu. Sulit menemukan arti kebahagiaan bagi dirinya. Ketika pengharapan dalam hidup tidak sesuai dengan ekspektasinya kita tidak perlu untuk tersedu sedu dalam kesedihan tapi kita perlu menyadari bahwa jika kita ingin sembuh bahwa diri kitalah yang mengizinkan diri untuk sembuh bukan dari orang lain. Dalam kajian psikologi, seorang anak di usia remaja awal,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

akhir itu sangat membutuhkan sosok orang tua. Menjadi teman curhat, teman ngobrol dsb. Bukan malah membiarkan atau bahkan mengacuhkannya.

Pada chapter 2 tentang si gadis dan chapter 3 si jahat dan pembuat onar. Anak merasakan kesedihan dan kepedihan yang mendalam. Anak beranggapan bahwa tidak ada yang menyayanginya karena ia merasa diacuhkan.

Percaya diri dibutuhkan oleh setiap individu, termasuk remaja. Rasa percaya diri yang dimiliki remaja akan mempengaruhi pengembangan potensi yang dimilikinya apabila remaja tersebut memiliki rasa percaya diri yang rendah maka potensi yang ada didalam dirinya akan terhambat. Sebaliknya jika remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka potensi didalam diri remaja tersebut dapat tereksplorasi dengan baik.

Dalam chapter 4 : tentang hidup, ini merupakan Teknik pengecualian (*Exception*) merupakan pertanyaan untuk mengarahkan individu pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. Dimana si gadis lebih mengingat kebahagiaan bersama keluarganya. Mengecualikan masalah dengan dirinya bahwa ada hal yang lebih indah dan Bahagia dalam kehidupannya. Dasar pemanfaatan pendekatan tersebut adalah memberi individu keleluasaan untuk melaksanakan perubahan perilaku dan menumbuhkan perilaku baru yang sesuai dengan tujuan.

Pengecualian (*exception*) dalam pandangan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan kunci utama agar individu dapat menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya. Corey (2013) menyatakan SFBT adalah

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pendekatan yang lahir dan berkembang dari filosofis postmodern yang dianggap sebagai suatu hal subjektif, bahwa realitas dan kebenaran subjektif dapat berubah berdasarkan hasil pengamatan. Pengalaman yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi terbentuknya realitas dan kebenaran dalam dirinya. Paham konstruktivisme, SFBT meyakini bahwa selain berhak untuk mengkonstruksikan masalah, manusia dapat mengkonstruksikan kompetensi dan solusinya.

Pendekatan SFBT ini lebih memfokuskan bagaimana masalah individu bisa diatasi fokusnya pada solusi masalah dan kurang memperhatikan sejarah masa lalu individu serta tidak peduli dengan bagaimana permasalahan muncul. Dialog yang digunakan antara konselor dan konseli dalam SFBT diarahkan pada bagaimana sebaiknya, fokus pada solusi, dan mendiskusikan tujuan sebagai representasi dari solusi terhadap masalah yang dialami konseli.

Seperti yang dikatakan oleh Angelis “rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri”. Gejala tidak percaya diri ini umumnya dianggap sebagai gangguan ringan karena tidak menimbulkan masalah besar. Disadari atau tidak, sebagian besar orang ternyata mengalami gejala tidak percaya diri seperti ini. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri, antara lain di dalam berbuat sesuatu, terutama dalam melakukan sesuatu yang penting dan penuh tantangan, selalu dihindangi keraguan-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

gejala kejiwaan lainnya yang menghambatnya untuk melakukan sesuatu.

Individu yang memiliki rasa kurang percaya diri akan selalu takut dan ragu untuk melangkah atau bertindak, berpendapat maupun berinteraksi, baik dalam kelompok maupun masyarakat. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Kartono dan Andrani yang menjelaskan bahwa “perasaan-perasaan kurang percaya diri ini sering mematahkan semangat anak, merasa tidak sanggup berdiri diatas kaki sendiri”. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan keadaan seperti ini maka hilanglah ambisi untuk menciptakan perjuangan hidup, karena ia dibayangi oleh perasaan tidak mampu. Kepercayaan diri individu perlu ditingkatkan, karena dengan percaya diri seseorang akan mengenal dirinya serta mengenal potensi yang dimilikinya. Seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri, ia tidak dapat bersosialisasi dengan orang lain. Kepercayaan diri yang rendah salah satunya karena individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan atau individu yang kurang memiliki kemampuan dan keterampilan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Solution focused brief therapy menitikberatkan pada percakapan solusi dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan dilakukan konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang melekat dalam hidupnya, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. Konseling ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu itu ulet, banyak akal, cakap dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka. Solution focused brief therapy memandang manusia sebagai pribadi yang berkompeten,



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mampu menyusun solusi-solusi yang dapat mengarahkan tujuan-tujuan hidupnya. Konseling singkat berfokus solusi bukan suatu konseling yang cepat selesai, akan tetapi konseling dirancang untuk fokus pada sebuah rencana intervensi sesi ringkas yang bertujuan untuk membantu konseli mengatur tentang apa yang harus dilakukannya. SFBT mampu membantu si gadis untuk dapat memisahkan dirinya dengan masalah. Yaitu dengan cara tidak terlalu memikirkan masalah tapi berfokus pada keberhasilan di masa lalu yang pernah ia dapatkan lalu. Si gadis lebih fokus terhadap orang tuanya dan memilih memaafkan hal hal yang sudah membuatnya sakit.

### **Profil penulis**

Naela Rahmadhani merupakan nama asli dan panjangnya. Akrab disapa "Nay". Kelahiran di Tasikmalaya, 21 November 2002. Sekarang 14 november tepat satu minggu lagi usianya 22 tahun. Ini merupakan tulisan pertamanya. Sekarang duduk di semester 5 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Nay mencoba menulis untuk berbagi pengalaman dan untuk mengaktualisasikan ilmu yang ia dapatkan di bangku kuliahnya.

# Melapangkan Hati dari Ketidaksempurnaan

Oleh : Merlyn Effendi

“Ketika takdir tak sesuai rencana kita, maka mengikhlasakan adalah kuncinya ”

## **Fase Penerimaan**

Ikhlas adalah sebuah kunci utama untuk memacu semangat kita melanjutkan hidup. Kita tidak perlu risau, Allah yang sudah menentukan jalan terbaiknya. Kecewa boleh, tetapi tetap belajar Ikhlas adalah titik tertenang terbaik. Iya, Ikhlas itu tak sesederhana susunan katanya, tak seringan pengucapanya atau bahkan tak sesingkat penulisannya tapi gak ada batas untuk pengartian kata yang singkat itu.

Mengikhlasakan bukan berarti kita benar benar kehilangan dan mengalami kerugian, tapi justru kita mendapatkan sebuah kemenangan atasnya. Apabila kita mampu mengikhlasakan suatu kejadian atau berdamai dengan kesulitan yang kita hadapi, bukan hanya ketenangan tapi kita juga akan mendapat pahala di mata Allah. Hidup itu akan terus berjalan, berdamai atau tidaknya kamu dengan suatu kejadian hidupmu akan terus berjalan. Jadi akan amat indah bukan, jika kamu menjalani hidup dengan penuh keikhlasan di setiap

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

perjalanannya. Tugasmu saat ini hanya Ikhlas atas segala sesuatu yang sudah terjadi di masa lalu dan di masa yang akan datang, simpan penuh kepercayaan itu untuk tuhanmu.

“Ya allah aku Lelah” kata yang tidak asing bukan ? Bahkan sering dikatakan oleh kita semua, terlebih anak muda gen z sekarang ini. Lelah dengan pekerjaan, lelah dengan pelajaran, bahkan lelah dengan kehidupan di rumah. Sehingga kemudian rasa lelah itu semakin melelahkan karena pikiran yang terus menghantui. Ikhlas itu bukan hanya tentang kata, tapi lebih dari itu. Hilangkan pikiran buruk mu tentang takdir yang sudah terjadi, percayalah kita senantiasa bersama dengan dzat yang maha mengetahui dan dzat yang sebaik baiknya perencana.

Kadang kita berpikir kenapa hidup kita tidak seberuntung orang lain, menyalahkan apa yang sudah terjadi dan seakan dunia ini terlalu kejam untuk mu. Kita lahir ke dunia sudah melawati beberapa seleksi, kita yang sekarang mengeluh dengan hidup dan merasa tidak beruntung adalah pemenang di antara ribuan bahkan jutaan saudara kita yang lain. Kita diajarkan untuk berjuang sejak zigot, masa iya sudah diberi akal yang normal, fisik yang indah, bahkan finansial yang cukup kita masih ngeluh ? sedikit aneh bukan ?

Beberapa orang terlalu menyepelekan kata IKHLAS, atau bahkan di antara kita banyak sekali yang dengan mudah mengatakan “ ya udah ikhlasin aja,” di beberapa situasi kata itu sulit banget di terima, banyak orang merasakan hal itu atau mungkin semua orang pernah merasa demikian. Tapi memang benar ”ikhlasakan saja” tidak mudah, tapi kamu harus berusaha untuk kalimat itu. Ketika kamu sudah sampai di titik

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pengikhlasan tertinggi, saya yakin kamu akan puas atas capaian mu itu.

### **Fase Gambaran Penerimaan**

Ada cerita menarik tentang Ikhlas, cerita ini tentang seorang wanita berusia 20 tahun hidup di perantauan dan sedang mengemban pendidikan, kira kira begini ceritanya ; dia terlahir dari keluarga sederhana, terlatih hidup keras sejak kecil, dia mulai merantau dari usia 15 tahun. Di suatu ketika, saat kurang lebih usianya menginjak usia 17 tahun dia dapat berita ayahnya jatuh sakit, dan itu membuat dia harus berpuasa dan berbuka dengan seadanya karena belum di kasih uang bulanan oleh orangtuanya. Namun tak berselang lama, ada keluarga yang menjemputnya ke perantauan, katanya si ayahnya hanya sedang drop, namun tidak demikian, saat dia sudah sampai rumahnya ternyata ayahnya sudah tiada. Anak mana yang tidak syok melihat hal ini, pulang dari perantauan yang harusnya bisa bahagia bertemu keluarga ini malah nangis kejer karena kehilangan anggota terpenting di suatu keluarga. Dia berduka cukup lama, ibunya syok berat karena sang ayah tidak pernah menceritakan sakitnya ke keluarga, mungkin mengingat istrinya yang sedang mengidap penyakit diabetes parah jadi sang ayah yang kepala keluarga mengenyampingkan sakitnya. Tapi sialnya ini menjadi pemicu utama dalam dropnya si ibu, selama 5 hari setelah kepergian suaminya dia tidak pernah beranjak dari tempat tidur sampai di hari ke 6 dia minta untuk di antar ke pemakaman suaminya. Dia berdoa serta meminta maaf di peristirahatan sang suami, dia bilang ke orang orang yang saat itu ikut mengantarnya ke pemakaman yang tak

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

jauh dari rumahnya itu, dia bilang “ kalau nanti aku meninggal aku mau makan ku di buat berdampingan dengan nya” ujarnya seperti itu, dan tentu saja semua orang meng iya kan itu. Petang pun tiba, dan semua pulang.

Tepat di 7 hari setelah kepergian sang suami, ba'da ashar setelah pengajian untuk almarhum, sang ibu menghembuskan nafas terakhirnya. Apa yang kalian bayangkan tentang kondisi si anak perempuan itu ? anak gadis 17 tahun, anak perempuan satu satunya dan merupakan anak bungsu yang selalu ingin di momong itu telah kehilangan ke 2 orangtua nya dengan hanya berjarak seminggu. “ luka yang kemarin belum sembuh bu, kenapa kau tak mau bertahan untuk ku” kira kira kata itu yang aku dengar saat dia menutupkan kain ke kepala sang ibu. Dan kini makam sepasang suami itu di buat berdampingan.

Dan kalian ingat bahwa dia mempunyai tunangan ? ya, mereka berencana nikah setelah si Perempuan lulus SMA. Namun takdir berkata lain, karena dia tinggal bersama nenek nya jadi otomatis dia harus ikut peraturan nenek nya. Tak selang beberapa lama keluarga tunangan nya datang untuk sekedar memastikan keadaan Perempuan ini, dan dengan niat mau membahas tanggal pernikahan maksudnya. Namun sang nenek berpendapat bahwa pernikahan tidak bisa dilangsungkan dalam waktu yang dekat Jadi, pernikahan mereka diundur sampai waktu yang belum bisa ditentukan. Keluarga tuangnya pulang, dan sang nenek meminta anak anak nya yang merupakan om dan tante si Perempuan berkumpul untuk membahas hal ini. Kita semua tau biaya pernikahan tidak murah, dan tidak mungkin juga untuk

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

membebankan semuanya ke pihak laki laki, mungkin demikian pikir sang nenek. Tapi om dan tante nya berpikir sebaliknya, apabila si Perempuan segera di nikah kan seenggaknya ada yang bertanggung jawab untuk melindungi dan menafkahnya. Perdebatan mulai memanas dan si Perempuan angkat bicara, dan dia memutuskan untuk mengikuti saran sang nenek.

Tak lama kemudian dia lulus dari SMA dan perkumpulan Kembali dilaksanakan untuk membahas hal yang sama. Namun kali ini alasannya berbeda, sang nenek mau cucunya ini punya pengalaman bekerja dulu sebelum dia menjadi istri orang lain, dan lagi lagi Perempuan ini setuju dan mulai bekerja menjadi *babysitter* di Bandung. Satu tahun berlalu, dan keluarga laki laki kembali ke rumah keluarga Perempuan tapi bukan untuk menanyakan keseriusan melanjutkan hubungan tapi justru untuk memutuskan hubungan keduanya dan memberi kabar bahwa si pria sudah mempunyai calon yang baru. Hubungan mereka berakhir, si pria sekarang sudah menikah dan si Perempuan kini sedang mengemban pendidikan di salah satu universitas di Bandung.

### **Refleksi**

Apa yang kalian rasakan mendengar cerita itu ? menyakitkan bukan ? Tapi kalian perlu tahu sikap yang diambil sang anak yang menurut saya amat sangat luar biasa. seminggu setelah ibunya meninggal, dia Kembali ke perantauan untuk mengemban ilmu. Dia semakin sungguh sungguh dalam belajar, dia semakin semangat menggapai cita citanya, dia semakin giat dalam memperbaiki hubungannya dengan tuhan. Kenapa

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

demikian ? karena dia sadar hidup masih harus berjalan. Dia masih perlu makan untuk kelangsungan hidupnya, dan untuk itu dia perlu belajar sungguh sungguh untuk mendapat nilai baik dan berharap akan mendapat pekerjaan yang baik pula. Dia punya cita cita yang ingin dicapai, dia juga punya janji yang belum sempat terbayarkan kepada orang tuanya sebelum mereka meninggal.

Meski keputusan untuk meraih cita cita mengharuskan merasakan Kembali seperti apa itu kehilangan, namun kini rasa sakitnya tak seberapa, jadi dia bisa dengan mudah menerimanya. Dia fokus ke cita cita nya dia mengambil jurusan sastra di bangku perkuliahan dan dia sanggup untuk membiayai semua kebutuhannya tanpa memberatkan siapapun, karena dia sadar kini gak ada orang yang punya kewajiban penuh untuk kelangsungan hidupnya selain dirinya sendiri.

Pola pikir yang cukup mengagumkan bukan ? Entah didikan seperti apa yang orangtuanya berikan, yang jelas mereka sudah berhasil dalam mendidik putri bungsunya itu. Kini dia tidak hidup di bawah naungan kakak kakak nya, dia punya pekerjaan sendiri di usia 20 tahun. Dia sudah bisa membiayai kuliah nya sendiri, bekerja untuk bayar UKT, untuk hidup, bahkan untuk membiayai hidup nenek nya yang sekarang menjadi tempatnya pulang.

Cerita ini bukan untuk membandingkan cobaan hidup, cerita ini diangkat hanya untuk membuat kita belajar bahwa sekeras apapun cobaan hidup, hidup harus tetap berjalan. Percayalah bahwa tuhan tidak akan memberikan suatu cobaan melebihi kapasitas hambanya. Ikhlas dalam penerimaan, Ikhlas

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

saat menjalani hidup, dan Ikhlas dengan takdir yang diatur tuhan ternyata berbuah sangat manis meski tak mudah.

Kadang sesuatu akan kita pahami apabila kita telah merasakannya. Tak bisa di pungkiri setiap dari kita pasti pernah kehilangan atau mungkin apa yang kita rencanakan tak berjalan demikian. Jangan langsung menelan sebuah kejadian sebagai keterpurukan, kita harus bisa merubah asumsi atau pandangan kita terhadap sesuatu yang mungkin negatif menjadi positif, contohnya cerita di atas. Dia berusaha melihat sisi positif dari kehilangan yaitu kenyataan bahwa dia tak sendirian. Dia juga berusaha tidak berlarut dalam keterpurukan dengan cara dia meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadahnya, karena dia sadar kematian akan datang tanpa permisi. Dia berusaha meningkatkan *Value* dirinya dengan giat belajar dan bekerja. Konsepnya sama dengan teori ACT di konseling, Menerima dan berkomitmen untuk berubah. Tak perlu terburu-buru dengan konsep itu, kita diwajibkan berproses dan terus berusaha dalam mencapai sesuatu bukan berhasil dalam tempo tertentu.

Meratapi masa lalu hanya akan meruntuhkan angan dan cita cita di masa depan. Kita hidup untuk saat ini dan memperjuangkan masa depan, bukan untuk meratapi masa lalu. Tak perlu di sesali, cukup jadikan Pelajaran agar tak terulang Kembali.

Apa yang terjadi kemarin, hari ini, dan esok adalah rangkaian perjalanan yang saling melengkapi, tak bisa di pisahkan dan di lupakan. Seperti layaknya mobil, pasti diwajibkan dilengkapi dengan kaca spion untuk melihat ke belakang dan kaca depan untuk pelindung pengendara. Pengendara jangan terlalu melihat ke belakang lewat spion



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

karena jalan nya ada di depan, tapi jangan juga terlalu fokus ke depan karena pengendara sedang berada di dalam mobil yang juga harus diperhatikan kenyamanan dan keamanan berkendara. Jadi, dari situasi itu kita bisa ambil pelajaran, bahwa kita perlu melihat masa lalu untuk belajar dan mencoba untuk tak mengulang kesalahan yang sama, memperhatikan kenyamanan dan keamanan masa kini dan memperjuangkan masa depan tanpa berharap berlebihan. Berusahalah lebih *mindfull* kita tidak hidup di masa lalu dan belum tentu ada di masa depan, tapi untuk lebih merasa hadir di masa kini kamu perlu belajar dari masa lalu dan berjuang untuk masa depan.

Yang tidak kalah penting selain dorongan semangat dari diri adalah dukungan moral dari orang sekitar. Jika lingkunganmu tidak mendukung perubahan mu maka keluarlah dari lingkungan itu. Kita makhluk sosial, perlu *partner* untuk bertumbuh, namun bukan untuk bergantung.

Buah Ikhlas itu sangat indah, berdamai dengan diri sendiri, menerima semua keadaan dengan lapang, terbebas dari pikiran negatif dan bisa melihat sisi positif dari sebuah kejadian, dan mampu menjadi pendorong semangat untuk membuat perubahan. Kamu hebat, lakukan selagi sempat jangan sampai terlambat.

Gak ada Batasan untuk kata Ikhlas, kamu di minta melakukannya setiap saat dalam hidup tapi kamu juga dijanjikan sebaik-baik nya takdir yang kamu butuhkan bukan yang kamu inginkan. Allah mendengar semua keluh mu, Allah tau batasan mu, Allah tau apa yang baik dan yang buruk untuk mu, bersyukurlah kalau kamu masih diberi kesempatan untuk

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

berubah dan di beri hidayah untuk bisa lebih menerima karena itu ada sebaik- baik nya cinta.

Mengikhhlaskan bukan berarti melupakan, mengikhhlaskan bukan berarti kamu harus membuang jauh jauh pengalaman, perasaan, maupun perwujudanya. Tapi mengikhhlaskan adalah titik dimana kamu tau, bahwa kehidupan di depan sana akan jauh lebih indah. Ikhlas itu adalah wujud penerimaan, menerima takdir dengan lapang, menerima suatu kegagalan sebagai awal perubahan, menerima penolakan untuk lebih semangat berjuang, menerima sakit sebagai awal kesembuhan, dan banyak penerimaan penerimaan lain sebagai wujud ketaatan dan dorongan untuk sebuah perubahan. Mengikhhlaskan adalah awal dari sebuah perubahan mu untuk masa depan, mulailah berdamai dengan diri Ikhlas dengan semua keadaan dan lanjutkan hidup dengan penuh keberanian.

Bismillah, mulai lah sebelum terlambat. Wujudkan ketaatan mu dengan Ikhlas tanpa batas atas takdir yang menjadi bagian dari diri mu.

### **Tentang Penulis :**

Merlyn Effendi, seorang perempuan berusia 21 tahun yang sekarang sedang menempuh Pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Dia adalah anak sulung, jadi tak heran jika sifatnya keras kepala dan egois. Dia berzodiak Scorpio, dengan elemen mega. Jadi dapat di bilang dia amat emosional dan terkesan cuek dengan sekitar, tapi tak selalu begitu.

# Menghargai Diri Tanpa Syarat

Oleh : Adinda Annisa

@adinnissa

“Lebih baik melepaskan sesuatu yang sangat kita cintai daripada harus terus bergelut dengan rasa sakit yang ada didalamnya.”

## Fase Tumbuh

Suatu hari disebuah halte sekolah favorit di kota M terlihat seorang gadis terduduk sembari memainkan tetesan air hujan yang jatuh dari atap halte tersebut. Ia tampaknya sedang menunggu seseorang karena terlihat dari gerak-geriknya ketika ada kendaraan yang melintas, ia selalu melihat dan seperti berharap bahwa itu adalah orang yang ia tunggu.

Sedangkan disisi lain, seorang pria sedang melihatnya dengan penuh perhatian. Kemudian ia menghampiri gadis itu dengan mengenakan payung berwarna hitam. Kemudian terlihat sang pria terduduk di samping gadis itu dan mereka melakukan perbincangan yang terlihat sangat seru dan hangat di tengah-tengah derasya hujan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Mereka baru menyadari bahwa hari telah semakin sore dan hujan sudah mulai reda. Ternyata yang ditunggu gadis itu tidak dapat menjemputnya karena ada hal lain yang harus dilakukan. Kemudian pria tersebut menawarkan untuk pulang bersamanya. Awalnya sang gadis menolak karena memang arah rumah mereka berbeda dan rumah gadis tersebut lumayan jauh dari sekolah. Setelah itu terjadilah perbincangan yang cukup Panjang, dan akhirnya gadis tersebut mengiyakan untuk diantar oleh pria tersebut karena mengingat hari yang sudah mulai gelap.

Akhirnya mereka pulang bersama, dan sepanjang jalan mereka lebih banyak diam. Mereka hanya menikmati suasana setelah hujan dengan aroma tanah yang menenangkan. Setelah 20 menit perjalanan, akhirnya mereka sampai di rumah gadis tersebut. Kemudian gadis tersebut tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada pria tersebut karena telah mengantarkannya. Lalu pria tersebut pulang dengan perasaan yang gembira.

Sepanjang jalan, pria tersebut terus tersenyum dan bernyanyi. Ia merasa sangat bahagia karena bisa mengantarkan gadis yang ia sukai. Ya, pria bernama Kay itu telah menyukai gadis bernama Shasya dari awal kelas 11 ketika mereka disatukan di kelas 11A. Sudah setengah tahun ia menyimpan perasaan tersebut karena gadis itu dulunya memiliki kekasih. Barulah sekarang ia mulai mendekatinya karena gadis itu sudah tidak memiliki kekasih.

Setelah itu mereka mulai intens berkomunikasi. Baik itu di kelas, luar kelas, bahkan hampir setiap hari setelah pulang sekolah mereka melakukan panggilan suara. Sering

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

juga mereka melakukan panggilan video, walaupun masing-masing dari mereka sedang melakukan aktivitas lain.

Seiring berjalannya waktu, teman sekelas mereka juga mulai menyadari bahwa mereka memiliki hubungan yang lebih dari sebatas teman sekelas. Walaupun mereka tidak memiliki status hubungan yang jelas, tapi mereka sudah seperti sepasang kekasih yang saling membutuhkan satu sama lain.

Bagi Shasya, Kay adalah semangat baru untuk menjalani hari-harinya di sekolah. Karena menurutnya, Kay lebih pintar daripada dirinya. Masuk sekolah favorit adalah anugerah yang ia selalu syukuri, ditambah dengan hadirnya Kay di hidupnya ia semakin bersyukur karena ada orang yang mau menemaninya dan membantunya. Setelah adanya Kay di hidup Shasya, ia menjadi seseorang yang lebih rajin dalam hal pendidikan. Mereka juga sering membahas pelajaran yang belum ia mengerti, dan Kay selalu mengajarkannya dengan penuh kesabaran karena Shasya tidak kunjung mengerti.

Kemudian bagi Kay, Shasya menjadi sebuah warna dalam hidupnya yang gelap. Kay sebelumnya merasa bahwa ia tidak pantas untuk bersanding dengannya. Tetapi ternyata Shasya sangat menerima kehadirannya dan membawa perubahan yang begitu besar dalam hidupnya.

Mereka juga memutuskan untuk mengikuti bimbingan belajar di satu tempat yang sama untuk memudahkan mereka mengatur waktu dan menjadi penyemangat untuk belajar. Kedekatan mereka juga menjadi

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

lebih intens karena keluarga dan sahabat satu sama lain sudah saling mengenal.

Apalagi orang tua dari Shasya sudah mempercayai Kay, karena dengan hadirnya Kay dalam hidup Shasya membawa perubahan yang cukup signifikan. Baik itu dalam masalah pelajaran dengan nilai yang terus meningkat, Shasya juga sekarang menjadi anak yang lebih ceria dan aktif dibandingkan sebelumnya.

Setelah kurang lebih 3 bulan mereka dekat, mereka tak kunjung memutuskan untuk mengubah status dari teman dekat menjadi pacaran. Walaupun sebenarnya Shasya sangat ingin untuk mengubahnya, tetapi Kay tidak ingin mengubahnya. Tapi walaupun tanpa status yang jelas, mereka tetap menjalin hubungan yang sangat dekat. Sangat jarang terjadi pertengkaran dalam hubungan mereka. Walaupun sering terjadi salah faham diantara mereka, tetapi mereka bisa mengatasinya dengan baik sehingga tidak terjadi sebuah perdebatan yang panjang. Kehidupan dan kisah percintaan mereka berjalan dengan lancar, sampai akhirnya pada tahun 2020 sebuah virus masuk ke Indonesia dan menyebar dengan begitu cepat sehingga akhirnya menjadi pandemi.

### **Fase Lara**

Pada saat pandemi semua aktivitas dialihkan ke rumah, mulai dari sekolah, pekerjaan, hingga untuk membeli kebutuhan rumah pun harus mendapat izin dari pihak tertentu dan terjadwal. Beberapa orang di kota mereka

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

sudah mulai terindikasi covid-19, bahkan sampai terenggut nyawa karena virus tersebut. Tidak hanya berdampak pada kesehatan dan harga bahan pokok yang sangat melesat saja, tetapi ini juga berdampak pada komunikasi dan hubungan Shasya dengan Kay.

Hubungan mereka menjadi renggang karena komunikasi yang tidak lancar. Sebetulnya ini disebabkan oleh Kay yang sudah jarang membalas pesan dari Syasha. Shasya tidak tahu pasti apa alasannya, tetapi sekarang Kay sudah tidak cepat dalam merespon pesan darinya, bahkan mereka juga sudah jarang melakukan komunikasi suara. Mereka hanya akan berkomunikasi di pagi hari dan akan mendapatkan jawaban beberapa waktu kemudian. Itupun Syasha yang harus memulai duluan mengirim pesan, padahal biasanya Kay yang selalu memulai duluan dan membuka topik pembicaraan.

Hari-hari berikutnya juga masih tetap sama seperti itu, hingga akhirnya Kay benar-benar menghilang. Ia tidak membalas satu pesan pun dari Shasya. Shasya sangat khawatir terhadap Kay karena tidak biasanya ia seperti ini, ditambah keadaan yang sangat genting di tengah pandemi. Ia takut terjadi hal-hal yang tidak diinginkan terhadap Kay. Jadi walaupun tidak mendapat balasan dari Kay, Shasya tetap mengirimkan pesan dan menanyakan kabarnya. Kalaupun Kay membalas pesannya, iya hanya membalas dengan kata maaf dan kembali menghilang.

Namun lama-kelamaan Shasya merasa bosan dan capek sendiri karena tak kunjung mendapat balasan dari Kay. Akhirnya ia pun memutuskan untuk tidak mengirimkan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pesan lagi kepadanya. Mencoba untuk tidak peduli terhadap orang yang selalu menemani adalah hal yang sangat sulit bagi Shasya. Tetapi menurutnya ia harus melakukan itu agar Kay mengerti apa yang ia rasakan dan berharap bahwa Kay yang akan menghubunginya duluan. Tetapi apa yang Shasya harapkan itu sama sekali tidak terjadi.

Sudah hampir tiga minggu Kay sama sekali tidak mengirimkan pesan kepadanya, bahkan untuk meminta maaf pun tidak ada. Gadis itu merasa kecewa dan berfikir bahwa ia sudah tidak lagi dibutuhkan dan tidak berarti lagi bagi Kay. Walaupun mereka tidak menjalin status pacaran, tapi gadis itu merasa sangat kehilangan dan sakit hati atas perlakuan Kay yang tiba-tiba menghilang.

Karena perasaan sakit hati dan kecewa ini, Shasya menjadi lebih sering diam dan sering sekali menangis karena kehilangan Kay. Orang tuanya pun menyadari bahwa ada yang berbeda dari Shasya, kemudian ia menceritakan kepada orang tuanya apa yang sebenarnya terjadi pada hubungan mereka. Orang tuanya menyayangkan apa yang telah Kay lakukan terhadapnya. Padahal menurut orang tuanya, Kay adalah sosok yang membawa perubahan positif terhadap gadis itu. Kemudian orang tuanya memberikan nasihat agar gadis itu tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan belajar untuk menerima keadaan dan tetap untuk menjalani hidup dengan semestinya. Walaupun terdengar sulit, gadis itu mengiyakan apa yang orang tuanya katakan.

Shasya juga cerita kepada beberapa sahabatnya, dan respon mereka juga sama menyayangkan perbuatan Kay. Padahal menurut sahabatnya Kay dan Shasya saling



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menyayangi satu sama lain dan hubungan yang mereka jalin pun sangat membuat teman-temannya iri. Tapi ternyata Kay bisa dengan mudahnya meninggalkan gadis itu tanpa penjelasan apapun. Hal yang dilakukan sahabatnya adalah menasihati dan memberikan dukungan bahwa ia akan bisa tanpa kehadiran Kay. Sahabatnya juga selalu menghiburnya dengan cara mengirimkan video-video lucu ataupun menelpon untuk membicarakan hal-hal *random*. Tentu ini juga sedikit berhasil untuk mengalihkan fokus gadis itu dari Kay. Namun tetap saja ia masih belum bisa menerima sepenuhnya kepergian Kay.

Seiring berjalannya waktu, gadis itu mulai mencoba melupakan Kay. Walaupun masih sering melihat kenangannya bersama Kay yang menyebabkan ia masih selalu menangis setelahnya. Ia juga sudah jarang membicarakan Kay kepada sahabatnya. Mungkin ini juga karena gadis itu dengan Kay tidak bertemu, karena pada saat itu masih berlaku *lockdown*.

Tidak terasa pandemi sudah berjalan sekitar satu tahun, aktivitas diluar pun sudah tidak ketat dibatasi. Walaupun sekolah masih tetap dilakukan secara daring, sehingga ujian semester pun dilakukan menggunakan *platform* yang disediakan sekolah. Shasya bisa mengerjakan ujiannya dengan lancar, dan mendapatkan nilai yang memuaskan. Shasya sekarang sudah duduk dibangku kelas 12, yang artinya ia sudah berada di tingkat akhir dan harus mempersiapkan untuk pendidikan berikutnya. Ia juga sudah mulai terbiasa tanpa adanya Kay, walaupun topik

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pembicaraan bersama sahabatnya kebanyakan mengenai rasa rindu dan penasarannya terhadap Kay.

Ketika masuk kelas 12 bimbel yang ia ikuti kembali bisa dilakukan secara luring namun tetap harus mematuhi protocol Kesehatan yang berlaku. Ini menjadi kebahagiaan tersendiri baginya karena jujur ia kurang paham ketika harus belajar secara daring. Ia juga merasa senang karena jika bimbel dilakukan secara luring, ia akan bertemu dengan Kay. Tetapi apa yang ia pikirkan tidak terjadi demikian. Minggu pertama Kay tidak datang sama sekali ke tempat itu. Ia merasa bingung dan perasaan khawatir itu juga muncul kembali, karena tidak biasanya Kay mengabaikan pendidikan. Padahal biasanya kalau kelas online dan tugas, Kay selalu ada.

Kemudian ia goyah dengan tekadnya sendiri, ia mulai menghubungi Kay kembali dengan menanyakan alasan Kay tidak masuk bimbel. Kay menjawab dengan alasan sedang tidak enak badan. Shasya merasa senang karena pesannya kali ini dibalas oleh Kay. Tetapi tidak hanya sampai disitu saja, Kay meminta maaf karena ia telah menjauh dari Shasya secara tiba-tiba. Shasya yang penasaran lalu menanyakan alasannya, tetapi Kay tidak menjawabnya. Ia hanya menjawab bahwa ia sedang bingung memikirkan masa depannya.

Shasya tidak ambil pusing ketika Kay tidak menjelaskan jawabannya, ia hanya merasa sangat senang dan bahagia karena ia akhirnya berkomunikasi kembali dengan Kay. Mereka akhirnya kembali seperti dulu, intens berkomunikasi, pergi bimbel bareng, bahkan saat berfoto

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

untuk kebutuhan *yearbook* mereka berangkat dan pulang bareng. Walaupun Shasya sedikit kecewa karena mereka tidak satu kelompok.

Ketika sahabatnya mengetahui bahwa mereka telah dekat kembali, respon beberapa sahabatnya adalah memarahinya. Mereka beranggapan bahwa gadis itu tidak seharusnya menerima kembali dengan begitu mudah setelah apa yang Kay lakukan. Menurut mereka, Kay sudah menyepelkan perasaan Shasya, dan dia juga sudah membuat gadis itu tidak tertarik lagi dalam memulai kisah yang baru. Walaupun perkataan sahabatnya itu benar, tetapi Shasya tidak mempedulikan itu. Gadis itu sudah terbutakan oleh cinta, ia hanya merasa senang karena pria yang ia sayangi telah kembali tanpa memikirkan apa yang telah pria itu perbuat.

Namun ternyata rasa bahagia gadis itu tidak bertahan lama. Kay kembali menghilang, sama seperti dulu. Pria itu tidak memberikan alasan apapun, ia menghilang dan tidak membalas pesan gadis itu lagi. Shasya kembali dengan perasaan kecewa, cemas, sedih dan ia selalu berbicara kepada sahabatnya kalau dia hanya ingin ada Kay di dalam hidupnya. Gadis itu benar-benar jatuh tanpa adanya Kay disisinya, ia jadi sering menangis kembali.

Setelah beberapa waktu gadis itu dengan keadaan terpuruk, akhirnya ia sudah mulai bisa melewati hari tanpa terus memikirkan pria itu lagi. Ini juga karena ocehan sahabatnya yang terus-menerus menasehatinya bahwa pria itu tidak pantas mendapatkan gadis sebaik dan setulus dia. Kehidupan gadis itu sudah berjalan dengan normal lagi,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

walaupun di lubuk hatinya masih menginginkan pria tersebut kembali. Tetapi ia tidak mengatakannya pada sahabat-sahabatnya karena pasti nanti akan diberi nasihat panjang lebar oleh sahabatnya.

Hingga akhirnya tibalah waktu kelulusan, mereka bertemu di sekolah pada saat acara tersebut. Hawa terasa canggung ketika mereka bertemu, tidak saling menyapa. Mereka seakan-akan seperti tidak mengenal satu sama lain. Begitupun dengan sahabat gadis itu, mereka menunjukkan raut tidak suka kepada pria tersebut. Acara kelulusan berjalan dengan lancar dan cepat karena tidak ada acara formal sebab masih ada aturan tidak boleh membentuk sebuah keramaian. Setelah acara di sekolah, mereka sekelas memutuskan untuk foto bersama di salah satu foto studio yang cukup terkenal di kota M. Posisi berfoto Shasya dan Kai ternyata tidak sengaja berdekatan. Shasya merasa senang karena hal tersebut, ia sangat bahagia karena bisa berada di samping pria itu walaupun tanpa komunikasi. Sebenarnya gadis itu ingin untuk berfoto berdua bersama pria tersebut, tetapi ia merasa malu dan juga dilarang oleh sahabatnya. Pertemuan hari itu membuat Shasya merasa senang karena bisa bertemu dengan pria yang ia sayangi dan sedih karena sama sekali tidak berkomunikasi dengannya.

Setelah itu tidak ada lagi pertemuan diantara keduanya. Shasya sibuk untuk mempersiapkan kuliah, dan entah bagaimana dengan pria tersebut. Shasya gagal untuk masuk ke PTN dan akhirnya memutuskan untuk kuliah di salah satu universitas swasta di kota sebelah.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Fase Mencari Sesuatu Pada Orang Lain**

Shasya sudah mulai sibuk mengikuti orientasi perkuliahan, walaupun masih dilaksanakan secara daring tetapi ia mengikuti semua ketentuan yang berlaku. Ia juga mulai mendapatkan banyak teman baru dari berbagai daerah. Walaupun Shasya tergolong anak yang pendiam, tetapi ternyata shasya mudah dikenali oleh teman-temannya. Dari kegiatan tersebut mulai banyak orang yang mengajak Shasya berkenalan, baik itu wanita maupun pria. Tak jarang juga teman pria tersebut merayunya, dan Shasya merasa tidak nyaman akan hal tersebut sehingga ia hanya membaca atau bahkan tidak membaca pesan itu sama sekali.

Setelah satu bulan melaksanakan perkuliahan secara daring, akhirnya kampus memutuskan untuk bisa melaksanakan kuliah secara tatap muka. Hal ini membuat Shasya senang, karena ini akan menjadi awal yang baru baginya. Ia akan tinggal sendiri di perantauan, dengan teman baru dan lingkungan yang baru juga. Ia segera mencari tempat tinggal, dibantu dengan teman satu kelasnya. Kemudian ia dan teman sekelasnya menemukan kos-kosan yang cocok dan akhirnya memutuskan untuk mengekos disana.

Melakukan perkuliahan secara tatap muka membuat gadis itu bertemu dengan banyak orang yang sebelumnya tidak ia ketahui. Ia tidak menutup diri untuk siapapun. Bahkan jika ada teman pria yang memberikan perhatian lebih pada dirinya, ia juga berusaha menerima jika memang sesuai dengan apa yang ia inginkan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Tetapi ternyata Shasya masih terus membandingkan pria-pria tersebut dengan sosok Kay. Ia masih selalu “mencari” Kay pada orang lain, dan itu menyebabkan gadis tersebut tidak kunjung mendapatkan kekasih baru. Setelah beberapa bulan berkuliah, ia akhirnya merasa dekat dengan salah satu pria yang ia kenal saat masa orientasi. Tapi ini tidak berjalan lama, karena Kay kembali menghubungi Shasya.

Shasya merasa *denial* karena jauh dalam lubuk hatinya ia masih ingin kembali bersama Kay. Tetapi disisi lain ia sudah mulai bisa menerima orang baru di hidupnya, walaupun masih sering ia bandingkan dengan Kay. Tetapi akhirnya gadis itu menerima Kay kembali..

Shasya mulai menjauh dari orang baru tersebut dan mulai menjalin komunikasi yang intens dengan Kay. Mereka selalu memberi kabar satu sama lain, karena saat ini Kay telah bekerja di kota A yang jaraknya memakan waktu tempuh sekitar 5 jam dari tempat gadis itu kuliah. Mereka mulai melakukan kegiatan yang dulu sering mereka lakukan, yaitu melakukan panggilan suara dan video. Keduanya merasakan bahwa mereka akhirnya pulang kembali ke “rumah” yang sudah lama mereka tinggalkan. Mereka merasakan kebahagiaan dan kehangatan kembali didalamnya.

Setelah beberapa bulan mereka merasa memiliki satu sama lain, walaupun tanpa status yang jelas. Kejadian yang sama terus berulang, bahkan sampai saat ini. Kay kembali tidak membalas pesan Shasya lagi. Gadis ini kembali merasakan jatuh sejutuh-jatuhnya karena salah mengambil keputusan. Ia merelakan pria yang tulus demi kembali dengan pria yang sedari dulu hanya membuat ia sakit hati.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Kehilangan Kay kali ini, membuat ia sadar bahwa Kay bukanlah orang yang pantas diperjuangkan. Sekarang ia tidak lagi mencari dan meminta perhatian dari Kay. Ia sudah tidak peduli lagi dengan pria tersebut. Ditambah beberapa waktu minggu setelahnya Kay mengunggah sebuah sebuah postingan yang dapat menjawab pertanyaan mengenai alasan pria tersebut meninggalkannya.

Kay memposting foto salah satu minuman favoritnya dan tertulis juga ucapan terima kasih beserta emoji berbentuk hati yang ditujukan kepada sang pemberi. Karena Shasya merasa penasaran, ia mencari tahu kira-kira siapa yang memberikan pria tersebut minuman itu. Lalu akhirnya ia menemukan bahwa yang memberi minuman tersebut adalah seorang gadis yang berasal dari kota A. Gadis tersebut ternyata tinggal di kota A, dimana Kay bekerja. Kemudian ada yang paling mengejutkan, bahwasannya nama gadis tersebut sama dengan namanya. Gadis itu bernama "Shasya Yeliza".

### **Fase Kesadaran**

Mendapati kenyataan bahwa Kay sudah memiliki kekasih baru, membuat Shasya semakin sadar bahwa dirinya layak untuk bahagia, dicintai dan mencintai. Ia juga sadar bahwa jarak dapat mempengaruhi hubungan mereka, terutama masalah komunikasi. Komunikasi menjadi faktor yang sangat penting dalam menjalin sebuah hubungan.

Setelah itu Shasya telah berkomitmen pada dirinya untuk tidak memikirkan Kay kembali dan berusaha untuk tidak peduli lagi dengan kehidupannya. Gadis itu juga

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memutuskan untuk tidak menjalin hubungan dengan pria lain sampai nanti ia merasa dirinya sudah siap dengan segalanya.

Butuh waktu beberapa bulan untuk Shasya bisa bangkit dari rasa sedih dan kecewa yang diakibatkan oleh Kay. Sekarang ia sudah mulai bisa menerima dirinya sendiri, menerima bahwa ia tidak harus bergantung pada orang lain, ia berhak untuk mendapatkan kebahagiaan selain dari pria itu. Gadis itu juga sekarang lebih aktif ikut acara yang diadakan oleh kampus, ia juga sekarang lebih berani untuk pergi keluar sendiri dan melakukan *me time* agar lebih bisa mengenal dirinya sendiri.

Kemudian akhirnya Shasya sudah mulai membuka diri dan hatinya untuk orang lain, dan sekarang ia sudah menemukan orang yang tepat baginya. Pria yang sangat menghargai dan mengerti dirinya, dan tentunya saling memberikan cinta dan kasih yang membawa kehangatan.

### **Refleksi**

Berdasarkan cerita diatas, mungkin beberapa orang pernah mengalaminya. Mempertahankan orang yang membuat kita sakit dan berfikir bahwa tidak ada nada orang lain yang akan mencintai kita seperti cara dia mencintai. Namun seringkali pemikiran tersebut akan membuat pasangan kita menjadi tidak menghargai dan melakukan hal semena-mena terhadap kita.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Sikap saling menghargai merupakan hal penting yang perlu dilakukan antar sesama manusia. Namun tak jarang kita menjumpai beberapa orang yang tidak menghargai diri kita bahkan pasangan kita juga seringkali tidak menghargai kita. Saat orang lain tidak menghargai kita, perasaan kita pun bisa langsung tak nyaman. Apalagi saat kita sudah mengupayakan sesuatu dengan maksimal, tapi ternyata malah diabaikan rasanya bisa membuat kita makin rendah diri.

Salah satu cara yang dapat kita lakukan ketika kita benar-benar tidak dihargai oleh pasangan kita adalah dengan melepaskannya. Melepaskan seseorang yang kita cintai tentunya sulit untuk dilakukan dan akan menimbulkan perasaan tidak Ikhlas dan rasa sedih yang teramat. Namun ketika alasan melepaskan tersebut membuat kita mendapatkan kebebasan, itu akan menjadikan kita lebih baik lagi. Setelahnya kita akan tahu bagaimana cara untuk lebih menghargai diri sendiri dan mencintai diri seutuhnya. Pada akhirnya kita harus menyadari *Self-worth* yaitu perasaan individu dimana dirinya berharga dan bernilai melalui pandangan individu terhadap kemampuannya yang mendukung proses memahami bahwa dirinya bernilai dan berharga. Kemudian juga *self esteem* adalah suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri.

Abraham H. Maslow mengemukakan hierarki kebutuhan dari yang paling dasar sampai yang paling tinggi salah satunya adalah kebutuhan penghargaan atau *self-esteem*. Ada beberapa kebutuhan menurut Maslow yaitu kebutuhan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan rasa memiliki dan rasa kasih sayang, kebutuhan penghargaan, kebutuhan rasa ingin tahu, kebutuhan estetik, kebutuhan pertumbuhan dan kebutuhan aktualisasi diri. *Self-esteem* termasuk di dalam kebutuhan penghargaan yang tertera pada nomor empat di atas. Maslow menemukan bahwa setiap orang memiliki dua kategori mengenai kebutuhan penghargaan, yaitu kebutuhan yang dasar dan kebutuhan yang tinggi. Kebutuhan yang dasar adalah kebutuhan untuk menghormati orang lain, kebutuhan akan status, ketenaran, kemuliaan, pengakuan, reputasi, apresiasi, martabat dan dominasi. Kebutuhan yang tinggi adalah kebutuhan akan harga diri termasuk perasaan, keyakinan, kompetensi, prestasi, penguasaan, kemandirian dan kebebasan. Ketika kebutuhan untuk dihargai sudah terpenuhi, maka mereka sudah siap untuk memasuki gerbang aktualisasi diri, kebutuhan tertinggi yang ditemukan Maslow. Seseorang akan berusaha memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi manakala kebutuhan di bawahnya atau kebutuhan yang lebih besar sudah terpenuhi lebih dahulu.

Ada dua kategori tentang kebutuhan akan penghargaan pada manusia yaitu kebutuhan harga diri yaitu kebutuhan untuk menghargai diri sendiri dan kebutuhan akan penghargaan dari orang lain meliputi kepercayaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi dan kebebasan. Kebutuhan akan harga diri dan penghargaan diri dari orang lain tidak kalah pentingnya dari kebutuhan-kebutuhan lainnya. Harga diri yang paling stabil dan paling sehat adalah yang tumbuh dan berkembang dari penghargaan orang lain yang wajar, bukan penghargaan karena kedudukan, kemasyhuran, atau sanjungan kosong.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Rational Emotive behavior Therapy menekankan proses berpikir secara rasional sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah self-esteem yang rendah yang bersumber dari pemikiran irasional. Menurut Albert Ellis (2014) Rational Emotive behavior Therapy berusaha membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Hal itu menjelaskan bahwa Rational Emotive behavior Therapy dapat mengatasi masalah self-esteem (harga diri) yang rendah. Pencapaiannya ketika Shasya bisa melepaskan Kay dan memperbaiki dirinya serta lebih bebas dalam melakukan aktivitas dan interaksi dengan orang lain tanpa harus memikirkan dan membandingkannya dengan Kay. Tentunya setiap orang memiliki cara dalam menghadapi dan mengatasi ketika mereka merasa tidak nyaman dalam suatu hubungan. Bahkan mungkin mereka juga perlu waktu yang tidak sebentar untuk bisa menerima dirinya sendiri dan membuka lembaran baru untuk hidupnya. Bagi Shasya melepaskan Kay adalah hal yang paling tepat untuk lebih bisa menghargai dirinya. Walaupun tentu itu sulit dan perlu waktu berbulan-bulan untuk benar-benar sembuh. Syasha menyadari bahwasannya sudah seharusnya ia melepaskan apa yang sudah ia genggam lama.

### **Tentang Penulis**

Adinda Annisa perempuan kelahiran Januari 2003 ini, kini sedang menempuh pendidikan S1 Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Minuman kopi menjadi salah satu energinya untuk melakukan setiap aktivitasnya. Ia juga senang meluapkan emosinya kepada lukisan dan juga tulisan. Perempuan ini juga pernah terlibat dalam penulisan buku antologi cerpen bersama teman-teman SMA yang berjudul *Selaksa Waktu* yang terbit tahun 2020. Selain itu juga ia aktif menulis di aplikasi Wattpad.

# Menerima Diri Tanpa Syarat

Oleh : Fidia Ade Fikri

@fidiade\_

“Bukan cuma kita yang menderita, dunia tau itu dan manusia lain tidak peduli. Ikhlas itu senjata paling mahal, tapi yang paling ampuh.”

## **Fase Penderitaan:**

Disebuah kota kecil dengan kepadatan penduduk, berjalan seorang gadis yang beranjak dewasa. Ia bukan nya pertama kali berjalan menyusuri kota tersebut, walau demikian kota itu tetaplah asing baginya. Adapun gadis tersebut mendatangi kota kecil itu sebab keperluan akademik yang menjadi tuntutan demi masa depannya yang cerah. Sebut saja gadis itu Raya. Raya tidak pernah menolak setiap permintaan orang tuanya terutama ibu, ia selalu menurut bahkan hingga masuk jurusan sekolah yang tidak Raya minati. Namun, beranjak jauh dari rumah dan memilih kota kecil ini juga merupakan hasil keputusan amarah Raya.

Raya sedikit tidak menyesal, karena dengan adanya ia di kota kecil ini mungkin dapat mengenal sosok ayahnya lebih dekat lagi dari sebelumnya. Ya, benar. Kedua orang tua Raya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

telah berpisah cukup lama, dan kota kecil ini merupakan tempat ayahnya tinggal bersama kakeknya. Ibu Raya tidak pernah memberikan alasan yang jelas mengapa Raya tidak diperbolehkan mendekati dan terlalu dekat dengan sosok ayahnya, mungkin dengan hadirnya Raya di kota kecil ini dapat membuka dan menjawab pernyataan-pernyataan spekulatif yang dikatakan oleh ibu Raya. Ibu Raya hanya mengatakan bahwa ayahnya menderita penyakit "*Skizofrenia*" Raya hanya tau penyakit tersebut ialah penyakit mental yang menyebabkan penderitanya mengalami halusinasi berlebih.

Waktu terus berlalu, Raya menempuh Pendidikan dengan antusias. Ia tinggal Bersama ayah dan sepupu perempuan yang seumuran dengan Raya, mereka sangat akur walaupun dengan kepribadian yang berbanding terbalik. Raya juga memiliki kamar terpisah dengan ayahnya dan sepupu Perempuannya. Raya tidak pernah merasakan kejanggalan selama tinggal disana, merasa tentram dan damai. Seorang ayah yang memasuki kamar putrinya pun merupakan hal yang wajar bagi Raya, sebab hal tersebut tidak pernah Raya rasakan kembali semenjak sekolah dasar. Raya merasa bak seorang putri yang dilayani baik oleh Ayahnya, sarapan pagi yang telah disediakan dengan makanan yang disukainya, maupun berbagai kebutuhan yang Raya butuhkan hingga Raya inginkan semua terpenuhi dengan baik. Hingga Raya menyangka bahwa perceraian kedua orang tuanya mungkin memang ada yang salah dengan pemikiran Ibunya.

Hal-hal baik terus berdatangan hingga tidak sadar Raya sudah memasuki akhir tahun pertama di instansinya. Namun prasangka Raya hanya bertahan tidak sampai satu tahun,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tepatnya saat Raya menginjak pertengahan semester dua dan saat itu Raya sedang makan bersama dengan ayahnya di meja makan yang hanya ada mereka berdua didalam rumahnya.

Raya tidak pernah terpikirkan bahwasannya akan ada yang terjadi antara Raya dan ayahnya, karena Raya berfikir “mana mungkin?” hingga Raya terkejut atas perlakuan ayahnya terhadap Raya. Perlakuan yang seharusnya tidak dilakukan oleh seorang ayah kepada anaknya. Ayahnya mencoba menyentuh sesuatu yang seharusnya tidak pernah ayahnya sentuh. Sebelum benar-benar menyentuh Raya menepis tangan ayahnya dengan perasaan marah, terdiam tanpa suara dan beranjak dari kursi tempatnya duduk dan makan. Raya masih mencerna dengan apa yang barusan terjadi di ruang makan. Raya terdiam dan mulai menangis tanpa suara. Hening, hingga Raya bangun dipagi hari dengan matanya yang sembab sedang ayahnya menyapa dengan sarapan pagi seperti biasa sambil bersikap seolah tidak ada apapun yang terjadi saat kemarin.

Raya mengalami stress berat dan kebingungan dalam menjalani hidup, menutup diri dari media sosial dan semua teman laki-lakinya. Raya mengalami penurunan berat badan drastis sebab Raya tidak nafsu makan teringat kejadian saat Raya sedang makan. Raya menghindari rumah sebisa mungkin, mengikuti banyak kegiatan di luar instansinya agar memiliki alasan untuk pulang lebih larut ke rumah dan menghindari ayahnya sebisa mungkin hingga ayahnya menyadari ada tingkah laku Raya yang berbeda dari sebelumnya. Ayahnya bertanya kepada raya tentang mengapa Raya selalu menghindari sosok dirinya, Raya bingung dan terkejut dengan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pertanyaan didalam dirinya mengapa ayahnya berpura-pura tidak mengetahui kejadian sebelumnya.

Akhirnya, dari pernyataan dan pertanyaan tersebut terjawab. Ibunya melarang Raya mendekati sosok ayahnya karena Ayah Raya memang benar adanya mengalami penyakit mental yang parah, Ia tidak akan menyadari setiap tindakan yang dilakukannya secara spontan. Sebab ia merasa bahwa yang dilakukannya hanya terjadi dalam imajinasinya semata tanpa terealisasikan di dunia nyata. Sikap overprotektive ayah Raya juga membuat Raya kebingungan sebab banyak hal yang Raya tidak mengerti dan fahami dengan arah dan jalur pemikiran ayahnya tentang perlindungan seorang ayah kepada anaknya. Ayahnya selalu berpikir bahwa semua kecelakaan yang terjadi pada Raya sudah pasti ada pelakunya, dan pelakunya adalah orang lain terutama laki-laki.

Berminggu-minggu berlalu dan Raya masih terdiam membisu sambil menjauhi sosok ayahnya secara perlahan. Semenjak hal tersebut, banyak kejadian janggal yang dialami Raya hingga Raya memutuskan untuk meninggalkan rumah dan beralih tinggal di kostan khusus perempuan yang dekat dengan instansi akademiknya. Raya memang tidak pernah siap untuk tinggal sendirian, tapi Raya juga tidak akan pernah siap jika hal itu terjadi untuk yang kedua kalinya dirumah yang sama.

Raya menyimpannya sendiri, hingga 'tragedi' itu sudah termakan waktu selama satu bulan. Yang akhirnya, Raya mulai berani membuka suara kepada sepupu Perempuannya dan teman dekatnya di Instansi akademik. Mereka sangat terkejut bukan main sama halnya dengan Raya. Dalam lubuk hati Raya yang paling dalam, saat bercerita bukan rasa kasihan yang Raya



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

ingin dapatkan melainkan hanya ingin ada seseorang yang mengetahui keadaannya saat ini, yang mengetahui alasan dirinya selalu menangis tiba-tiba.

Saat libur semester, Raya memberanikan diri untuk bertanya kepada ibunya tentang perceraian yang dialaminya. Raya terkejut, karena perceraian terjadi karena sebuah fitnah dari ayah Raya sendiri. Memfitnah bahwasanya ibunya telah bermain dibelakang bersama ayah kandungnya sendiri tanpa ada bukti. Raya sangat tidak percaya karena hampir 24 jam ibu dan ayahnya Bersama dalam sebuah toko yang mereka bangun, jika memang benar itu terjadi bagaimana ibu Raya meluangkan waktu untuk bermain sedang mereka bersama hampir 24 jam penuh? Dan yang lebih sangat anehnya adalah posisi ayah kandung ibu Raya tinggal di Jakarta dan ibu Raya sendiri tinggal di kota kecil Purwakarta. Raya juga terkejut saat ibunya berkata *“semenjak kejadian itu, ayahmu pernah berkata kepada ibu ‘jika kamu saja dimakan oleh ayahmu sendiri, maka saya juga akan melakukan hal yang sama.’ Itu adalah alasan ibu untuk menghindari ayah dalam hidup Raya.”* Raya menerima informasi yang cukup, namun yang membuat Raya kecewa adalah kenapa Raya menerima informasi itu sekarang? Saat ini rencana Raya hanya dapat menghindari ayahnya dengan tidak satu rumah dengan ayahnya dan tanpa memberi tau Alamat lengkap kepadanya.

Meskipun telah pindah tempat tinggal, Raya masih memiliki hati untuk mengunjungi rumah ayahnya disaat waktu luang dari padatnya perkuliahan. Sebab padatnya perkuliahan, Raya sempat mengeluh kepada sepupu Perempuan Raya bahwasanya pinggangnya sakit dan merasa harus pergi ke

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dokter. Raya inisiatif meminta sedikit biaya untuk dirinya pergi ke dokter dengan menelpon ayahnya, yang dimana saat itu ayah Raya sedang berpergian ke suatu tempat yang Raya tidak ketahui. Raya sangat terkejut mendengar jawaban ayahnya yang dimana ayahnya memarahi Raya dan meminta Raya untuk meminta pertanggung jawaban kepada laki-laki yang mungkin sudah melecehkan Raya dan membuat pinggang Raya sakit. Mendengar hal tersebut lantas Raya berteriak ke arah telpon yang di seberang masih tersambung dengan ayahnya, mengatakan betapa tega nya seorang ayah berpikir bahwa putrinya yang hanya sakit pinggang karena kegiatan yang padat sakit disebabkan oleh pelecehan seksual. Raya tidak habis pikir dengan jalan pikiran ayahnya yang terlampau jauh, Raya hanya bisa berteriak dan menangis saat ayahnya menuduh secara terus menerus kepada Raya tentang penyakitnya. Raya geram dan akhirnya mematikan telepon tersebut.

Raya terdiam dan menangis selama beberapa waktu, hingga beberapa hari kemudian Raya mengira bahwa spekulasi ayahnya sudah mereda. Hingga Raya mendapatkan chat spam setiap hari tentang ayahnya yang berteguh kepada pemikirannya dan memerintahkan Raya untuk X-Ray dan investigasi.

### **Fase Penyembuhan :**

Raya stress dan menangis sejadi-jadinya dalam beberapa bulan, hingga akhirnya ada yang menawarkan Raya mengikuti sesi konseling. Sesi satu berjalan tidak lancar sebab ada komitmen yang mengharuskan Raya untuk berkomunikasi Kembali dengan ayahnya. Sesi dua Raya tertawa saat konselor

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

melakukan adegan suara bebek agar Raya mengambil sudut pandang yang berbeda dari permasalahan yang Raya alami, dan itu berjalan lancar hingga tak terasa Raya sudah menjalani sesi 4 nya dengan baik.

Semenjak saat itu, Raya dapat melihat sisi lain dari permasalahan yang dialami Raya. Raya menyadari mungkin memang sikap yang dilakukan ayahnya sikap yang sangat sekali sulit Raya maafkan dan toleransi, namun Raya juga menyadari bahwa ayahnya memang 'sakit' secara mental yang tidak bisa ayahnya Raya sendiri kendalikan juga. Raya juga mulai menerima hal-hal yang memang sudah menjadi garis takdir nya terjadi dalam hidup Raya dan membuka Kembali lembaran dengan pandangan yang baru. Tidak semua hal yang kita pandang buruk itu terlihat buruk jika dipandang dengan kacamata sudut lain nya. Ada manfaat dan pengaruh dari setiap kejadian yang terjadi dalam hidup didunia ini. Mungkin dengan adanya kejadian ini didalam hidup Raya dapat membuat Raya lebih mengerti tentang penyakit mental yang dialami ayahnya dan dapat mengerti bahwa sulit untuk hidup dilingkungan berdampingan dengan orang yang berpenyakit mental.

Raya mulai memandang kehidupan dengan berbagai sisi dan sudut pandang lain yang membuat Raya selalu bersyukur dan merasa "aku tidak seburuk dari yang orang lain rasakan". Sehingga membuat Raya semakin kuat dan tangguh untuk menjalani kehidupan yang layaknya peta buta. Kita tau akhir tujuan kita, namun kita tidak tau apa yang ada di depan saat kita mengambil Langkah. Waktu itu singkat, banyak hal yang perlu dicoba dan terlalu egois jika kita hanya menggunakan waktu kita untuk berlarut dalam lingkaran kesedihan. Raya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tidak pernah percaya bahwa luka hati akan sembuh seiring berjalannya waktu, Raya hanya percaya dapat membiasakan diri dengan apa yang sudah ada.

### **Refleksi :**

Berdasarkan cerita diatas, kejadian Raya bukan hanya sekali dua kali kita dengar di kehidupan nyata. Bahkan banyak sekali yang lebih parah sehingga anak yang menjadi korban hamil karena perlakuan ayahnya sendiri. Hal ini banyak sekali yang menjadi trauma atas perlakuan orang tuanya sendiri, bukan hanya tentang pelecehan namun juga tentang kekerasan yang dirasakan seorang anak dari orang tuanya. Trauma yang dialami anak korban kekerasan maupun pelecehan dapat mempengaruhi kognitif anak seperti tidak akan percaya kepada laki-laki ataupun menganggap semua orang tua itu jahat. Selain mempengaruhi kognitifnya, dapat juga mempengaruhi self esteem seorang anak, merasa bahwa dirinya sudah tidak berharga dan merasa dirinya kotor. Hal-hal tersebut dapat membuat seorang anak depresi dan tidak punya alasan untuk hidup sebab sudah menganggap orang tua yang seharusnya menjadi pelindung anak dan rumah bagi anak hancur dalam angan-angan yang mereka bentuk, sehingga banyaknya yang terjadi bunuh diri sebab depresi karena kehilangan sosok orang tua. Perceraian dalam masalah Raya juga merupakan hal yang banyak sekali anak rasakan, yang membuat anak kehilangan seluruh kasih sayangnya, tidak secara utuh mereka dapatkan dari kedua orang tua yang lengkap.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Namun, bisa kita lihat bahwa Raya 'menerima' dengan baik setiap cerita yang terjadi di hidup Raya. Raya sekarang tau bahwa siapapun orangnya sekalipun orang yang telah merawat kita dari kecil dapat memberikan luka yang terlebih sangat dalam.

Sikap Raya ini disebut "*Acceptance*" atau penerimaan. Penerimaan yang Raya lakukan bisa jadi merupakan penerimaan tanpa syarat, sebab ia sudah sangat menerima apa yang terjadi terhadap kedua orang tuanya dan jalan yang terjadi di hidupnya sendiri. Dalam pandangan konseling ACT (Acceptance and Commitment Therapy) Penerimaan diri tanpa syarat berarti individu sepenuhnya menerima dirinya, menganggapnya sebagai pribadi yang unik dan tunggal sehingga selalu memiliki nilai untuk dirinya sendiri selama masih dalam keadaan hidup, hanya menilai intrinsiknya atau nilai pada dirinya dan tidak tergantung dengan apapun pada nilainya ekstrinsik atau seberapa layak dirinya untuk orang lain. Individu dengan penerimaan diri tanpa syarat cenderung menerima kritik dan tidak merasa cemas terhadap apa yang dia tampilkan sehingga tidak meminta persetujuan orang lain.

Hal ini membuat Raya menjadi sosok yang lebih Tangguh juga positif dalam menjalani kehidupannya. Sosok Raya selalu melihat "bagaimana jika ada orang lain yang lebih menderita" sehingga dia menyadari bahwasannya dia tidak pernah sendiri di dunia ini. Raya sangat sadar kalau dunia juga selalu tau bahwa dia tidak pernah baik-baik saja, tapi memang manusia tidak akan pernah peduli dengan apa yang ia rasakan. Karena dirinya tau bahwa manusia didunia ini juga punya penderitaan dengan cara yang berbeda juga kapasitas yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

berbeda. Dari hal ini juga akhirnya Raya menyadari bahwa semua hal gak harus diungkapkan dan pasti ada obatnya. Pencipta alam semesta juga tau bahwa penderitaan ini memang sanggup pada pundaknya.

### **Tentang Penulis**

Mempunyai nama Fidia Ade Fikri yang sedang menempuh Pendidikan jenjang semester 5 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Ia berumur 20 tahun lahir pada 24 Maret 2003 dan sedang menekuni hobi barunya yaitu merajut dan belajar sedikit bahasa isyarat.

# Menerima Diri dan Orang Lain Tanpa Syarat

Oleh : Aldi Ramdan

Rmdn\_AI

“Kegagalan di masa Lalu bukan akhir dari Segalanya melainkan Awal dari Keberhasilan yang jauh lebih besar.” (AI)

## **Fase Derita**

Ara adalah seorang siswa kelas 12 SMA, ia bersekolah di salah satu sekolah negeri yang ada di tasikmalaya, ia juga masuk salah satu pesantren yang ada tidak jauh dari sekolahnya. Di sekolahnya Ara anak yang aktif dalam berorganisasi dan ia juga sangat cerdas di kelasnya. Namun di balik itu Dia anak ke dua dari dua bersaudara, dia berasal dari keluarga yang biasa biasa bahkan kedua orang tuanya hampir mengalami broken home yang membuat ara merasa trauma bahkan harus menahan rasa sakit sendirian, kemudian pada waktu SMP juga Ara menjadi sasaran bully di sekolahnya yang menyebabkan Ara merasa ada pada posisi yang sangat terpuruk. Awal cerita ini di mulai dari waktu SMP kelas 7.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### 4 tahun yang lalu

Di tengah kegelapan malam yang mendalam, Ara duduk sendirian di tepi tempat tidur, memandang jendela kamar kecilnya. Bulan dan bintang-bintang bersinar di langit, memberikan sedikit cahaya pada ruangan yang penuh dengan kenangan kelam. Dia adalah seorang anak remaja yang sering menjadi bulan-bulanan di sekolahnya. Namun, di balik senyumannya yang rapuh, tersembunyi tekad yang kuat untuk mengubah takdirnya.

Pada suatu pagi Ara tiba di sekolah, Ara sudah merasakan hembusan angin dingin ketika memasuki koridor sekolah. Langkahnya terasa berat, dan pandangannya cenderung menghindari tatapan orang-orang di sekitarnya. Sudah menjadi rahasia umum, Ara adalah sasaran empuk para pembully. Setiap langkahnya diwarnai oleh ejekan dan tawa sinis. Teman-temannya, yang seharusnya menjadi pendukung, lebih memilih berpaling seolah-olah dia tak terlihat.

Di kelas, Ara duduk di pojok ruangan, mencoba menutupi buku hariannya. Namun, bukan pelajaran yang dia pikirkan; pikirannya dipenuhi oleh pertanyaan mengapa dia harus menghadapi perlakuan semena-mena ini. Pada saat istirahat, dia memilih sendiri, bersembunyi di perpustakaan, tempat dia dapat merasakan sedikit kedamaian.

Setiap kata yang dilemparkan padanya seolah-olah menusuk hatinya. Kata-kata itu tidak hanya merusak kepercayaan dirinya tetapi juga meruntuhkan semangatnya. Ara sering kali terjebak dalam pikiran negatif dan kecemasan yang mendalam. Terkadang, dia berpikir untuk menyerah,



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tetapi di sanalah kemauan bulatnya muncul. Dia tahu dia harus bertahan, meskipun begitu sulit.

Sepulang sekolah Ara langsung pulang kerumahnya lalu masuk ke kamarnya. Di rumahnya tidak ada siapapun kecuali Ara, kedua orang tuanya pulang larut malam karena harus bekerja. Ara selalu merasa kesepian di sekolah maupun di rumahnya, tidak ada tempat bercerita untuknya. ia termenung memikirkan kejadian yang selalu terjadi setiap hari pada dirinya, ia sudah merasa sangat lelah sampai sampai ia berpikir tak ada gunanya lagi ia hidup.

Hari demi hari terus berjalan, Ara selalu menguatkan dirinya agar terus bisa bertahan dalam keadaannya. Bahkan suatu hari Ara di ejek oleh teman satu kelasnya dengan sebutan "Ceking" karena Ara bertubuh kecil, ia merasa sangat sedih karena ia merasa tidak mempunyai satu teman pun di kelasnya. Ara tetap tegar menerima ejekan yang di lontarkan oleh teman satu kelasnya walaupun hatinya sudah tidak kuat menahan rasa sakit yang ia rasakan.

Bel pulang telah berbunyi, Ara langsung berlari pulang sambil menahan tangis yang hampir keluar dari kedua bola matanya. Ia langsung masuk ke kamar kemudian menutupi wajahnya dengan bantai agar suara tangisannya tidak terdengar oleh tetangganya. ia meluapkan rasa sakit itu dengan tangisan sampai ia sudah capek mengeluarkan air matanya.

Waktu demi waktu terus berjalan, kedua orang tua Ara tidak mengetahui apa yang terjadi kepada Ara bahkan orang tuanya pun tidak tahu apa yang Ara rasakan pada saat ini, mereka terlalu sibuk bekerja untuk menafkahi 2 anaknya,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

sampai suatu ketika Ara jatuh sakit, Ara di bawa ke rumah sakit kemudian di rawat selama satu minggu. Ara menderita sakit Bronkitis, ya secara medis bisa di bilang seperti itu namun dokter memberi pesan kepada orang tua Ara agar jangan memberi terlalu banyak tekanan pada Ara. Dari sini orang tua Ara mulai curiga ada hal yang tidak beres dengan Ara entah itu dari pikirannya atau pun perasaannya. Kedua orang tua nya mulai mencari penyebab ara sakit karena mereka mempunyai pikiran sakitnya Ara bukan hanya secara medis saja, bisa jadi ada suatu kejadian atau perasaan Ara yang tidak beres.

Ara sudah sembuh dan kembali bersekolah. Kemudian lambat laun kedua orang tua Ara juga mulai tahu bahwa anaknya itu korban pembulian di sekolahnya. Sebagai orang tua mereka sangat khawatir soal hal tersebut, namun mereka bukannya melapor pada sekolah akan hal tersebut tetapi malah membiarkannya. Mereka memilih untuk banyak berkomunikasi dan memberikan semangat kepada Ara agar bisa melewati setiap keadaan atau kejadian buruk yang ara jalani. Sekarang Ara mulai merasa lebih baik karena ada dorongan dan semangat dari kedua orang tuanya, ia merasa lebih baik dari sebelumnya walaupun bullyan dari teman temannya terus berlanjut tiada henti. Sampai suatu ketika Ara lulus dari SMP dan harus melanjutkan ke jenjang SMA. Ia berdiskusi dengan orang tuanya bahwa Ara ingin sekolah di luar kota, karena ia ingin menghindar dari teman teman yang suka membullynya. Orang tuanya menyetujui dan akhirnya Ara di terima di salah satu sekolah negeri berbasis pesantren yang ada di Tasikmalaya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Fase Bahagia**

Hampir 3 tahun Ara menjadi korban pembullying kini Ara sudah tidak satu sekolah lagi dengan teman teman yang suka membullynya. Ara ingin membuka lembaran baru dengan semangat baru, tempat baru, lingkungan baru dan tekad yang baru juga.

Hari pertama ia bersekolah berangkat dari pesantren dengan berjalan kaki, ia masih belum mempunyai satu pun teman. Sesampainya ia di sekolah baru saja ingin masuk ke kelasnya seseorang sudah menghampirinya dan langsung menyapa Ara “ hai, siapa nama kamu?” tanya dia. “ Ara” jawab Ara.” Perkenalkan sama saya Kamila,”. Ara dan kamila langsung akrab dan Ara baru merasakan kali pertama ia di sambut dan di perlakukan layaknya seorang teman oleh teman teman di kelasnya.

Di sisi lain Kamila merupakan anak dari sebuah keluarga yang harmonis dan berpendidikan, kamila di didik oleh kedua orang tuanya dengan sangat baik, kamila anak yang cerdas juga dan memiliki bakat bernyanyi.

Seiring berjalannya waktu, Ara dan Kamila tidak hanya menjadi teman, tetapi juga saling mendukung untuk tumbuh dan berkembang. Kamila membantu Ara menemukan minat dan bakatnya, sementara Ara memberikan dukungan moral kepada Kamila untuk mengejar ambisinya. Mereka menjadi bukti bahwa melalui persahabatan bisa Melaupai Derita untuk Bahagia.

Ara, yang dulunya dianggap lemah, sekarang mulai aktif dalam berbagai bidang entah itu organisasi atau pun olahraga.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dia menemukan kegembiraan dalam berorganisasi, bahkan dia tidak menyangka bahwa dirinya akan bergelut di bidang organisasi, dengan adanya dorongan dan semangat yang diberikan kamila dan kedua orang tuanya Ara menemukan fashion dirinya sendiri. Bahkan pencapaian tertinggi yang pernah di dapatkan oleh Ara, ia terpilih menjadi Ketua Osis di sekolahnya. Ara selalu mencoba dan mencoba hal hal baru yang sebelumnya Ara belum pernah untuk mencobanya, ia selalu ingin terus berkembang dan tumbuh lebih jauh lagi.

Sekarang kehidupan Ara berubah 180 derajat, yang tadinya ia hanya di anggap seseorang yang lemah, tidak mempunyai keberanian, bahkan ia merasa tidak berguna kini ia bisa menjadi orang yang Populer di sekolahnya, Ara sekarang jauh lebih berani, lebih berwibawa bahkan teman teman satu SMP nya pun tidak percaya bahwa Ara menjadi sosok yang berbeda sekarang.

Dalam perjalannya Ara selalu di suport oleh sahabatnya kamila, mereka bagai empedu melekat pada hati. Mereka selalu bersama sama dalam hal apapun entah itu organisasi atau pun belajar bersama.

Hari demi hari kehidupan Ara jauh membaik hingga singkat cerita Ara akan lulus dari sekolahnya. Di acara kelulusan Ara di minta untuk menyampaikan sepatah dua patah kata untuk pesan kepada teman temannya, Dalam pidato Ara, berbicara tentang pentingnya memandang masa depan dengan optimisme, bahkan di tengah kesulitan. Ara membagikan cerita tentang perjalanan Ara, bagaimana Ara menjadi cahaya dalam kegelapan, dan bagaimana tekad Ara melampaui derita menuju kebahagiaan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Saat Ara meninggalkan auditorium itu, Ara melihat ke langit malam yang penuh bintang. Dia tersenyum, mengenang perjalanan yang panjang namun penuh makna. Melampaui derita, dia menemukan kebahagiaan sejati bersama dengan orang yang selalu berdiri di sampingnya, Kamila.

### **Refleksi**

Dari cerita di atas fase Derita kita bisa melihat ada beberapa kejadian yang mungkin saja pernah kalian alami sebelumnya. Peristiwa yang di alami oleh Ara seseorang korban dari pembullying yang tidak mempunyai tempat untuk bercerita kepada siapapun, harus menahan rasa sakit dan pedihnya kehidupan sendirian,haus akan kasing sayang, dan perhatian dari kedua orang tuanya.

Pembullying dapat memiliki berbagai akibat serius, termasuk dampak emosional dan psikologis. Korban pembullying mungkin mengalami stres, kecemasan, depresi, bahkan dalam kasus yang ekstrem, dapat menyebabkan pikiran untuk bunuh diri. Menurut Baliyo pada tahun 2011 efek jangka panjang bullying bisa jadi tidak disadari baik oleh pelaku, korban, maupun guru dan orang tua. Karena dampaknya lebih bersifat psikis dan emosi yang tidak terlihat dan prosesnya sangat perlahan, berlangsung lama dan tidak langsung muncul pada saat itu.

Kemudian pada fase bahagia, Menurut teori Viktor Frankl atau konsep logoterapi, manusia mencari makna dalam hidupnya melalui tiga cara: Creative values, experiential values, attitudinal values. Dalam cerita di atas tentang seseorang yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menjadi korban bullying namun bangkit menjadi individu yang aktif dan sosial, dapat dilihat refleksi dari teori Frankl. Ara menemukan makna hidupnya melalui sikap terhadap penderitaan yang ditunjukkan dengan bangkit dari pengalaman bullying menunjukkan bagaimana individu tersebut menemukan makna dalam penderitaannya. Dengan demikian, kisah ini mencerminkan konsep-konsep dalam teori Frankl tentang pencarian makna hidup melalui karya, pengalaman cinta, dan sikap terhadap penderitaan.

Bastaman (2007) mengatakan bahwa dalam kehidupan ini ada tiga bidang kegiatan yang secara potensinya mengandung nilai nilai yang memungkinkan seseorang menemukan makna hidup di dalamnya apabila nilai nilai itu di terpakan dan di patuhi. Ketiga nilai (values) itu adalah:

1. Creative Values (nilai nilai kreatif) yaitu kegiatan berkarya, bekerja, menciptakan serta melaksanakan tugas dan kewajiban baik baiknya dengan penuh tanggung jawab
2. Eperiental values (nilai nilai penghayatan) yaitu keyakinan dan penghayatan nilai nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan dan keagamaan serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya.
3. Attudinal values (niali-nilai bersikap) yaitu menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakan lagi seperti sakit yang tak dapat disembuhkan, kematian, menjelang kematian, segala upaya ikhtiar di lakukan secara maksimal

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Jadi dapat di pahami bahwa kebermaknaan hidup dapat di raih tatkala individu bekerja atau kerkarya dengan melakukan usaha yang maksimal dan penuh tanggung jawab, dengan sikap yang teguh terhadap keadaan yang tak bisa dihindari, kemudian pasrah menerima segalanya dengan penuh kesadaran dan penghayatan mendalam individu yang memiliki kebermaknaan hidup memiliki beberapa aspek meliputi nilai nilai personal dan sosial individu.

### **Tentang Penulis**

Aldi adalah seorang mahasiswa di Universiats Muhammadiyah Tasikmalaya dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendiakn Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ia Lahir di Manonjaya pada 24 November 2002. Kini ia sedang menempuh pembelajarannya menginjak semester 5.

# Menerima Hidup Tanpa Syarat

Oleh: Tasya Aprilya

@tasyapryy

“Menerima kenyataan hidup adalah bagian dari cara kita untuk tetap bertahan hidup”

## **Fase Mengenal Kekecewaan:**

Kiara adalah seorang gadis kecil yang cantik dan pemberani. Saat itu ia masih menduduki bangku TK di kota Bandung, ia tumbuh dengan penuh keceriaan. Ia hidup dengan keluarga yang lengkap dan penuh kehangatan, banyak orang yang menyayanginya. Dia juga seorang gadis yang sangat senang bermain, pergi sekolah pun menurutnya adalah untuk bermain, bermain adalah hal yang sangat menyenangkan bagi dirinya, tak peduli seberapa terik matahari menyinari, seberapa kotor lumpur yang menyelimuti, dan seberapa banyak orang yang memarahi akibat ulahnya yang bermacam-macam.

Waktu terus berjalan, tak terasa ia sudah lulus dari bangku TK nya, artinya ia akan menduduki bangku SD, saat ia mengetahui akan menduduki bangku SD, ia tidak pernah



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

bertanya dimanakah ia akan melanjutkan sekolah dasarnya itu, hingga pada suatu ketika gadis itu diajak oleh orang tuanya untuk pergi ke suatu tempat yang sebelumnya pernah ia temui ketika bersilaturahmi di momen lebaran, ternyata benar, tempat itu adalah rumah dari buyutnya yang berada di Tasikmalaya. Mengingat hal tersebut ia pun disambut dengan baik dan diajak bermain oleh saudara-saudaranya, ia menikmati harinya di rumah itu. Setelah beberapa hari berlalu, ia merasa bingung karena tak kunjung pulang ke rumah asalnya di Bandung. Hingga akhirnya gadis itu pun bertanya kepada ibunya, “kenapa kita belum pulang ke rumah bu?”, lalu sang ibu menjawab “kita sekarang tinggalnya disini dulu ya nak, dan besok kamu sudah mulai masuk sekolah di sekolah yang sudah ibu siapkan”, sontak gadis itu menangis mendengar jawaban ibunya, ia merasa sedih dan tidak menyangka saat mengetahui bahwa ia akan tinggal dan melanjutkan sekolah di tempat yang dimana ia jauh dari teman-temannya yang di Bandung. Gadis itu pun merasa kecewa atas keputusan orang tuanya karena tidak memberitahu terlebih dahulu bahwa ia akan pindah ke Tasik, gadis itu sangat sedih karena tidak sempat berpamitan dengan teman-temannya sehingga ia selalu meminta pulang kepada orang tuanya untuk kembali ke rumah asalnya. Namun seiring berjalannya waktu, saat ia sudah mulai masuk sekolah dan bertemu dengan teman-teman barunya, gadis itu pun akhirnya bisa menerima kekecewaannya. Meskipun ia sudah tidak bisa bermain dengan teman-temannya yang di Bandung, namun ia bisa beradaptasi dengan cepat saat bertemu teman-teman barunya, kini gadis itu sudah memiliki teman-teman baru dan menikmati keberadaan di sekolah barunya dan belajar dengan giat.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Setelah 1 semester berlalu, akhirnya tiba di momen pembagian rapor hasil belajar gadis itu dan libur pun telah tiba. Setelah pembagian rapor, pada sore harinya kedua orang tuanya bergegas mengajak gadis itu untuk pulang dan menikmati libur sekolahnya ke rumah asalnya di Bandung, gadis itu pun merasa senang ketika mendengar ajakan orang tuanya itu, dengan penuh semangat ia tidak sabar ingin cepat bertemu dengan teman-temannya yang berada di Bandung. Hingga tibalah gadis itu di Kota Bandung, keesokan harinya gadis itu segera menghampiri teman-temannya untuk mengajak bermain bersama. Hampir setiap harinya mereka bermain untuk menikmati momen libur sekolahnya. Namun tak terasa waktu libur pun telah usai, dan tepat di hari Senin saat jadwal sekolah sudah masuk, ibu dari gadis itu membangunkan anaknya untuk segera bersiap ke sekolah. Gadis itu pun merasa bingung dan aneh saat mendengar suara ibunya. Saat gadis itu membuka matanya, tatapannya langsung tertuju kepada beberapa objek yang berada di kamarnya untuk memastikan bahwa ia tidak sedang berada dalam mimpi, ia pun berpikir dan bertanya dalam hatinya “mengapa ibu menyuruhku bangun untuk bersiap ke sekolah ya?” karena ia merasa bahwa sekolahnya itu ada di Tasik dan sekarang ia masih berada di rumah asalnya di Bandung, lalu gadis itu pun bertanya kepada ibunya, “kenapa aku harus bersiap untuk sekolah? kan sekolahku di Tasik” ibunya pun menjawab, “kita sudah kembali untuk menetap lagi di Bandung nak, jadi sekarang kamu sekolahnya di Bandung”, anak itu pun terdiam karena merasa bingung setelah mendengar jawaban dari ibunya. Akhirnya setelah beberapa menit kemudian, ia pun mulai tersadar bahwa ia akan pindah sekolah lagi dan harus meninggalkan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

teman-teman di sekolah lamanya. Saat menyadari hal tersebut gadis itu pun perasaannya campur aduk, ia merasa sedih dan senang, sedih karena harus meninggalkan teman-teman di sekolah lamanya, juga senang karena bisa bermain lagi dengan teman-temannya yang di Bandung. Tidak lama setelah perasaannya itu muncul, gadis itu lalu bergegas untuk bersiap ke sekolah dan akhirnya ia sampai di sekolah barunya dan bertemu dengan teman-teman barunya. Seperti biasa, gadis kecil yang ceria itu tidak membutuhkan waktu yang lama untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya hingga akhirnya ia menerima keadaannya yang harus berpindah sekolah dan menjalani sekolahnya dengan baik.

Setelah 2 semester berlalu, gadis itu sekarang menduduki bangku di kelas 2 SD, ia merasa senang dan menikmati hari-harinya karena ia mempunyai teman baru, ia merasa sudah lebih akrab dengan teman-teman barunya di sekolah. Kini baginya menetap di Bandung adalah hal yang menyenangkan karena selain ia bisa menikmati hari-hari dengan teman-teman barunya di sekolah, dan dengan teman-teman di rumahnya, juga ia merasa senang karena selalu berkumpul dengan keluarganya. Suatu hari pada saat gadis itu sedang berkumpul dengan keluarganya, tiba-tiba ayah dari gadis itu membawa koper untuk pergi dari rumahnya, gadis itu pun bertanya “ayah mau pergi kemana?” Lalu nenek gadis itu menjawab “ayah kamu mau pergi kerja di luar kota”. Gadis itu pun langsung memeluk dan menahan ayahnya untuk tidak pergi, gadis itu tidak bisa menerima jika ayahnya harus pergi jauh darinya, akhirnya tangis pun membanjiri malam itu.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Setelah ayah dari gadis itu pergi, ia merasa keadaan di rumah terasa berbeda, kehadiran sang ayah sudah tidak ada lagi, gadis itu selalu menangis karena merindukan ayahnya, setiap hari ia bertanya kepada ibunya “kapan ayah akan pulang?” ibunya hanya bisa terdiam saat gadis itu bertanya hal tersebut, hingga pada suatu hari sang ibu akhirnya menjawab pertanyaan yang setiap hari gadis itu tanyakan, sambil meneteskan air matanya, ibunya berkata “ayah tidak akan pernah pulang ke rumah ini, ayah dan ibu sudah berpisah”. Gadis itu pun menangis setelah mendengar jawaban dari ibunya. Keesokan harinya saat gadis itu terbangun di pagi hari, gadis itu menyadari bahwa ternyata pada saat ayahnya pergi membawa koper, itu adalah momen terakhir ayahnya berada di rumah. Gadis itu menangis saat menyadari ibu dan ayahnya kini sudah bercerai, ia merasa terpuruk akan hal tersebut, di usianya yang masih kecil ia merasa sangat membutuhkan kehadiran ayahnya di rumah.

Gadis kecil yang selalu ceria pun kini sudah berubah menjadi gadis yang pendiam, ia selalu menangis ketika teringat ayahnya, mengingat bahwa hubungan gadis itu dengan ayahnya sangat dekat sekali, gadis itu tak menyangka semua ini terjadi di saat usianya yang masih kecil, ia merasa semua ini tidak adil, perasaannya hancur ketika melihat teman-temannya yang selalu ditemani oleh kedua orang tuanya, sedangkan ia hanya dengan ibunya saja. Namun kesedihan gadis itu ternyata tak berhenti sampai situ, setelah beberapa bulan ayahnya pergi, kini ibu dari gadis itu memutuskan untuk pergi juga dari rumahnya karena harus mencari nafkah untuk membiayai kebutuhan sekolah gadis itu. Saat mengetahui hal tersebut ia

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

merasa sangat sedih atas keputusan ibunya, ia merasa terpuruk, ibunya yang selalu menemani dan merawat dia setiap harinya kini harus berpisah jauh darinya. Pada usianya yang masih kecil, gadis itu bertanya-tanya dalam pikirannya, entah apa maksud dari semua yang terjadi, perasaannya begitu hancur, setelah kepergian ayahnya dari rumah, kini ia juga harus ditinggalkan oleh ibunya untuk bekerja. Ia merasa ayah dan ibunya tidak menyayanginya lagi. Keceriaan gadis itu pun kini berganti menjadi kesedihan, ia kini tinggal dengan nenek, kakek, dan pamannya. Setiap harinya ia tidak bersemangat untuk bermain dengan teman-temannya lagi, ia hanya bermain dengan pamannya di rumah.

Setelah dari semua yang terjadi, gadis itu pun terus bertumbuh, ia tumbuh menjadi anak yang kuat. Ia harus menerima kenyataan bahwa ibu dan ayahnya bercerai dan harus pergi meninggalkannya, ia menyadari bahwa ia harus tetap semangat untuk melanjutkan sekolahnya agar bisa membanggakan kedua orang tuanya yang jauh dari keberadaannya. Namun meskipun ia jauh dengan orang tuanya, gadis itu tetap merasa senang karena di beberapa kesempatan, ia masih bisa bertemu dengan ibu dan ayahnya meskipun hanya sesekali. Ia juga masih bisa mensyukuri kehidupannya karena nenek dan kakeknya selalu menyayangi dan merawatnya ditengah kesibukan mereka yang bekerja sebagai guru.

2 tahun kemudian, kini ia sudah menginjak kelas 4 SD, sesekali ia mencoba untuk mengajak bermain teman-teman rumahnya, hingga pada suatu hari saat gadis itu sedang bermain ke rumah temannya, tiba-tiba tante dari teman gadis

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

itu bertanya “kamu udah tau belum ayah kamu sudah menikah lagi?” saat mendengar pertanyaan tersebut tatapan gadis itu berubah menjadi kosong, sambil menggelengkan kepalanya ia menjawab “belum tau tante”. Beberapa menit kemudian gadis itu pun memutuskan untuk pulang dari rumah temannya dan menangis kepada neneknya karena mendengar informasi bahwa ayahnya sudah menikah lagi. Perasaannya begitu hancur, ia merasa kecewa karena harus mengetahui informasi ayahnya sudah menikah lagi dari tetangganya. Ia merasa ayahnya jahat dan sudah tidak menyayangnya lagi, dalam hatinya bertanya “kenapa ayah tidak pernah memberi informasi atau meminta izin dulu untuk menikah lagi sih? Kenapa aku harus tau informasinya dari orang lain?”. Gadis itu merasa tidak bisa menerima keadaan tersebut, saat itu dalam pikirannya ia sangat benci kepada ayahnya, ia takut ayahnya tidak mau menemuinya lagi setelah menikah. Ia merasa takut jika pasangan barunya membuat ayahnya tidak menyayangnya lagi.

Setelah beberapa tahun berlalu, akhirnya gadis itu sudah mulai menerima keputusan ayahnya untuk menikah lagi, ia berpikir ayahnya mungkin akan jauh lebih bahagia saat memutuskan untuk menikah lagi, meskipun ia kadang masih kesal karena ayahnya tidak memberi informasi dan meminta izin terlebih dahulu kepadanya. Dari kejadian tersebut, gadis itupun tak sungkan memberi tahu ibunya untuk mengingatkan bahwa jika memang mau menikah lagi alangkah baiknya ibunya bisa memberitahu dulu dan meminta izin terlebih dahulu kepadanya, jangan sampai seperti ayahnya. Dan betul saja saat gadis itu menginjak bangku SMA, ibunya menelpon untuk

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memberitahu bahwa ia akan menikah lagi, dan meminta izin kepada gadis itu. Saat mendengar hal itu, gadis itu hanya bisa menjawab terbata-bata untuk memberi izin ibunya untuk boleh menikah lagi. Setelah menutup telepon, gadis itu pun langsung menangis, kekecewaan menimpanya lagi, ia merasa terpuruk karena tak menyangka ternyata ibunya juga memutuskan untuk menikah lagi. Ketakutan gadis itu sama seperti saat dulu saat mendengar ayahnya yang menikah lagi, ia merasa takut jika ibunya tidak menyayanginya lagi dan lebih menyayangi pasangan barunya dari pada anaknya. Kini setelah menyadari ibu dan ayahnya sudah menikah lagi dengan pasangan barunya, ia merasa kehadiran dirinya hidup di dunia selama ini hanya sebagai penghalang kebahagiaan orang tuanya saja.

### **Fase Bangkit dari Keterpurukan:**

Seiring berjalannya waktu, gadis itu mulai berpikir bahwa ia tidak bisa selamanya berada dalam kondisi yang terpuruk. Gadis itu berpikir bahwa ia harus tetap melanjutkan hidupnya dengan menerima semua kenyataan yang terjadi, hingga akhirnya gadis itu pun menerima keadaan ibu dan ayahnya yang sudah menikah lagi dengan pasangan barunya, gadis itu merasa yang membuat ia harus menerima itu semua karena kebahagiaan orang tuanya adalah kebahagiaannya juga. Hampir beberapa tahun lamanya gadis itu mengalami kekecewaan akibat perceraian ayah dan ibunya. Untuk melewati kondisi tersebut tentu saja butuh usaha yang cukup keras agar ia mampu melewatinya dan ini tidak mudah untuk dijalani. Lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta adalah

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

salah satu hal yang memberi kontribusi besar dalam pemulihan psikologisnya. Selain itu, menerima keadaan ibu dan ayahnya yang menikah lagi dengan pasangan barunya merupakan bagian dari perjalanan hidup yang membuat gadis itu menemukan makna dibalik takdir yang telah menimpanya sehingga gadis itu jauh lebih merasa tenang.

Berangsur-angsur gadis itu mulai kembali ke kehidupan normalnya lagi. Mampu bangkit dari kekecewaan yang sempat membuat hidupnya terpuruk merupakan hal yang tidaklah mudah untuk ia lewati. Hal ini tidak hanya membuat gadis itu jauh lebih kuat namun dapat memberikan semangat serta menemukan makna hidup baru. Pengalaman yang telah menimpanya membuat gadis itu mempelajari banyak hal, bahwa kehilangan orang yang dicintai akibat perceraian bukanlah akhir dari segalanya namun merupakan proses pendewasaan bagi dirinya.

Tidak lama setelah ibu dari gadis itu menikah dengan pasangan barunya, ia pun mengandung dan telah melahirkan anak keduanya, karena saat itu ibunya merasa butuh bantuan dari gadis itu, ibunya menawarkan agar gadis itu mau untuk tinggal bersamanya lagi mengingat bahwa suaminya harus bekerja dan hanya pulang 3x dalam seminggu membuat ibunya merasa takut jika harus mengurus bayi yang baru lahir tanpa ada yang menemaninya. Setelah mendengar tawaran tersebut, gadis itu awalnya menolak, ia merasa sudah nyaman tinggal dengan nenek dan kakeknya, dan tidak mau meninggalkan mereka. Namun setelah berpikir panjang, gadis itu berpikir bahwa ini adalah kesempatan dirinya untuk bisa menikmati momen bersama ibunya yang dulu pernah hilang, selain itu



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

gadis itu juga berpikir jika sudah waktunya juga nenek dan kakeknya menikmati masa tua mereka tanpa terbebani akan kehadirannya. Gadis itu pun menerima tawaran tersebut dan memutuskan untuk tinggal bersama ibunya. Setelah sekian lama tidak tinggal bersama dengan ibunya, gadis itu merasa canggung dengan ibunya sendiri, ia merasa perlu beradaptasi lagi dengan ibunya agar tercipta suasana yang nyaman, namun hal tersebut bukanlah hal yang sulit karena gadis itu dan ibunya selalu menantikan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada adiknya, hal tersebut yang membuat gadis itu dan ibunya bisa bekerja sama dalam merawat dan membesarkan adiknya hingga terciptalah suasana yang lebih menyenangkan.

Beberapa tahun kemudian setelah kelahiran adiknya tersebut, gadis itu akhirnya lulus di bangku SMA nya, lalu ia memutuskan ingin melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi negeri, ia ingin mengambil program studi Bimbingan dan Konseling karena ingin membantu orang agar memiliki mental yang sehat. Akhirnya gadis itu mendaftarkan diri ke Universitas Pendidikan Indonesia jalur SNMPTN namun takdir berkata lain, ia tidak lulus, gadis itu pun sangat sedih karena tidak lulus di kampus impiannya, namun hal tersebut tidak mematahkan semangat dirinya untuk bisa melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi hingga ia pun mencari perguruan tinggi swasta dan ia mendaftarkan diri ke Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, tidak lama setelah itu gadis itu pun diterima di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, perasaannya senang karena ia bisa melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi meskipun di swasta, namun di sisi lain ia juga merasa sedih karena harus merantau jauh dari kota kelahirannya di Bandung,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

ia merasa sedih karena harus jauh dari ibunya lagi, padahal baru beberapa tahun ini ia menikmati momen bersama dengan ibunya setelah beberapa tahun lamanya tidak bersama.

Waktu terus berjalan, gadis itu merasa ia harus menerima hal tersebut karena ia menyadari bahwa banyak hal yang lebih berat yang pernah ia lewati, meskipun ia tidak tega harus meninggalkan ibunya dan adiknya yang masih kecil, namun ia harus tetap melanjutkan pendidikannya agar bisa mendapat kehidupan yang layak di masa depan dan bisa membanggakan kedua orang tuanya. Gadis itupun akhirnya merantau jauh dari keberadaan orang-orang tersayang, dan kini ia hanya bisa menyaksikan dari jauh kehidupan kedua orang tuanya yang sudah bahagia dengan pasangan barunya masing-masing, ayah dan istrinya kini sudah memiliki 2 anak laki-laki yang gagah, juga ibu dan suaminya kini sudah memiliki 2 anak laki-laki yang tampan. Gadis itu berharap kehidupan orang tua dengan keluarga barunya selalu bahagia.

### **Refleksi**

Berdasarkan pemaparan dari cerita di dua fase tersebut, peristiwa yang dialami oleh Kiara dapat dialami juga oleh siapa saja. Kehilangan orang yang dicintai karena sebuah perceraian dan mengharuskan gadis itu berpisah jauh dengan kedua orang tuanya tidak hanya meninggalkan kekecewaan bagi dirinya saja namun dapat berpengaruh pada kondisi kehidupan mereka. Ketika orang tua yang kita cintai memutuskan untuk berpisah hingga jauh dari keberadaannya, kesedihan, kekecewaan serta perasaan kehilangan dapat membuat dunia ini terasa sebagai

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tempat yang keji. Bahkan seringkali kita merasa bahwa hidup ini tidaklah adil. Dalam kajian psikologi, perceraian bagi anak merupakan tekanan batin yang sangat menyakitkan, karena pada umumnya setiap anak menginginkan hidup dalam keluarga yang utuh Al Yakin (Mone, H. F, 2019).

Pada fase pertama dari cerita Kiara di atas, anak bisa merasakan kepedihan yang luar biasa dan sangat mendalam. Persepsi anak yaitu bahwa perceraian merugikan, perceraian mengakibatkan anak mengalami ketidakbahagiaan dan perceraian mengakibatkan anak mengalami emosi negatif. Perceraian pada beberapa anak membuat mereka kehilangan cinta dari kedua orang tuanya, sebenarnya kehilangan ini tidak dalam pengertian kehilangan seluruhnya tetapi berkurangnya kasih sayang karena anak masih bisa bertemu, bercerita dan mendapatkan uang jajan dari ayah dan ibunya. Komunikasi masih bisa terjalin melalui telepon atau bertemu meskipun dengan durasi yang pendek sehingga hal ini dipersepsikan anak sebagai kehilangan kasih sayang yang seharusnya bisa diperoleh secara penuh bila orang tua tidak bercerai (Fitriana, S. et al., 2021). Selain itu, dampak yang dirasakan anak secara psikologis karena orang tuanya bercerai yakni; 1) merasa tidak aman, 2) adanya rasa penolakan dari keluarga, 3) marah, 4) sedih, 5) kesepian, 6) menyalahkan diri sendiri, (Sarhini, W., & Wulandari, K, 2014)

Inti dari cerita Kiara di atas adalah acceptance (penerimaan), hal ini tergambar pada cerita di bagian fase kedua dimana gadis itu beranggapan bahwa kekecewaan adalah proses yang pada akhirnya mengarah pada penerimaan. Salah satunya dalam pandangan konseling ACT (Acceptance

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

and Commitment Therapy) individu bisa memiliki penerimaan dalam dirinya karena memiliki fleksibilitas psikologis, fleksibilitas psikologis ini merupakan kemampuan untuk tetap selaras dengan keadaan saat ini, dan bertahan dalam perubahan nilai konsisten perilaku yang akan mengarah pada hasil yang diinginkan (Aruni, Vradita C, 2021). Individu bisa memiliki fleksibilitas psikologis apabila memiliki 6 keterampilan yang dilatihkan untuk membantu individu itu keluar dari permasalahannya. Enam keterampilan tersebut diantaranya:

- 1) Proses mengembangkan penerimaan dan kesediaan yang dianggap sebagai proses alternatif fungsional untuk penghindaran pengalaman. Proses ini memerlukan pengakuan dan penerimaan peristiwa hidup seseorang yang baik ataupun buruk.
- 2) Difusi kognitif yang dianggap sebagai proses yang dimaksudkan untuk menetralkan pikiran yang tidak diinginkan tanpa benar-benar mengubah frekuensi atau konten mereka dan merupakan alternatif fungsional untuk fungsi kognitif atau konseptualisasi diri terdistorsi.
- 3) Nilai-nilai yang diartikan sebagai konsekuensi hidup yang diinginkan. Nilai adalah keinginan kualitas diri dari perilaku yang sedang terjadi atau bagaimana individu ingin berperilaku sesuai dengan dasar yang dipercayainya menurut Harris, et al., (Aruni, Vradita C, 2021). Dalam hal ini proses tersebut biasanya dilakukan sebagai cara untuk mencapai perilaku seperti yang diinginkan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

- 4) Kontak/ terhubung dengan saat ini yang merupakan proses inti yang memungkinkan pengalaman langsung dari suatu peristiwa seperti yang terjadi, sehingga seseorang dapat lebih fleksibel dalam memilih untuk merespon sesuatu dengan keselarasan nilai-nilai menurut Hayes & Strosahl (Aruni, Vradita C, 2021). Kontak dengan saat ini berarti keadaan sadar terhubung dan terlibat pada setiap hal yang terjadi pada saat ini
- 5) Diri sebagai konteks yang mendefinisikan kondisi stabil seseorang yang secara sadar memperhatikan pikiran, emosi/perasaan dan sensasi yang secara sadar dan tidak sadar dirasakan. Dengan kata lain, tidak mengubah pengalaman internal dan lebih stabil dalam menghadapinya.
- 6) Komitmen untuk bertindak yang merupakan proses inti yang mengingatkan seseorang tentang pentingnya berkomitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai pribadi. Perubahan merupakan proses jangka panjang dan upaya untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai terkadang mengalami banyak kegagalan dan hambatan.

Setelah perjalanan panjang yang dilalui oleh Kiara pada cerita di atas, pada akhirnya banyak hal yang perlu kita terima dalam hidup ini yang memang tidak bisa kita prediksi apa saja yang akan terjadi setiap saatnya, mungkin saat ini kita dalam keadaan baik-baik saja dan bisa jadi beberapa menit kemudian, besok, lusa, atau beberapa waktu yang akan datang kita dalam keadaan yang tidak baik-baik saja. Entah itu karena ditinggal oleh orang yang kita cintai, karena dikhianati, atau

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dikecewakan, maka untuk itu kita perlu merawat kesehatan mental kita dalam keadaan apapun, salah satunya dengan memiliki fleksibilitas psikologis untuk bisa menerima setiap keadaan yang terjadi dalam hidup kita. Meskipun prosesnya memakan waktu yang tidak singkat dan tidak mudah, namun dengan memiliki penerimaan tak terbatas dalam setiap kejadian di hidup kita, maka akan banyak hal baik yang bisa kita dapatkan dan kita maknai untuk dijadikan alasan tetap bertahan hidup.

### **Tentang Penulis**

Tasya adalah seorang mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan program studi Bimbingan dan Konseling sejak tahun 2021. Perempuan yang lahir pada bulan April tahun 2002 ini, kini sedang menginjak di semester 5. Tasya mencoba menulis untuk berbagi pengalaman dan untuk mengaktualisasikan ilmu yang ia dapatkan di bangku kuliahnya.

# Menerima Perubahan Diri

Oleh: Ghania Nurbayani Fadlillah

@ghanianf\_

“Apa yang kita pikirkan menentukan apa yang akan terjadi pada kita. Jadi, jika kita ingin mengubah hidup, kita perlu sedikit mengubah pikiran kita.” (Wayne Dyer)

## **Fase Tanpa Ada Beban:**

Setiap kehidupan manusia memiliki arti yang bermakna. Terkadang, manusia mengartikan hidupnya dengan cara yang berbeda. Seperti hidupku yang penuh dengan sebuah dugaan yang tidak pernah disangka.

Aku lahir sebagai anak pertama seorang perempuan dari 3 bersaudara. Ketika usia ku beranjak 2 tahun, ibuku melahirkan anak keduanya yaitu seorang perempuan. Jarak kami sebagai adik kakak memang tidak begitu jauh. Aku sangat senang karena pada kenyataannya, aku memiliki seorang adik perempuan yang bisa dibilang teman bermain di rumah.

Kami bertempat tinggal di sebuah rumah yang nyaman, aman, dan tentunya rumah itu berwarna hijau yang memberikan arti kedamaian. Warna hijau sendiri pun adalah

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

salah satu warna yang paling ayah saya sukai. Katanya, jika melihat warna hijau membuat dirinya merasa tenang dan damai. Tidak hanya aku, adik perempuanku, ibu, dan ayahku saja yang menempati rumah itu. Kami berempat tinggal bersama nenek, yaitu orang tua dari ibuku. Kebahagiaan selalu muncul ketika kita selalu bersama. Bahkan setiap harinya, kami selalu menyempatkan waktu untuk berbincang di ruang keluarga. Aku dan adik ku memiliki tempat tidur secara terpisah. Ibu dan ayah tidur bersama adikku, sedangkan aku tidur bersama nenek. Aku tidak pernah mempermasalahkan hal itu, karena aku pun mengerti adikku masih sangat kecil dan walaupun aku harus tidur bersama, tempat tidur itu akan semakin sempit. Akhirnya, ibu dan ayah ku menyuruh aku untuk tidur bersama nenek.

Waktu demi waktu terus berjalan. Bahkan ketika aku sudah memasuki sekolah dasar dan adikku juga sudah sekolah karena jarak kita yang dekat tetapi, aku masih tidur bersama nenek ku dan adikku tetap bersama ibu dan ayahku. Suatu ketika, aku pernah mempermasalahkan hal ini dan bahkan aku pernah meminta kepada ibuku bahwa aku ingin tidur bersamanya. Tetapi hal itu belum pernah didapatkan oleh diriku, dan akhirnya aku tidak pernah meminta hal itu kembali karena sudah merasa sangat nyaman ketika setiap malam aku bisa tidur dekat dengan nenekku.

Kami semua di rumah tidak akan pernah menyangka bahwa akan memiliki anggota keluarga baru. Dan ternyata, ibuku kembali mengandung pada saat aku kelas 5 SD. Kami semua sangat senang terutama saya yang akhirnya memiliki adik baru lagi.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Beberapa bulan kemudian, ibuku menjadi lebih ketat untuk menjaga kesehatan dirinya karena usia kandungannya pun sudah mulai membesar. Aku merasa kasihan ketika melihat ibuku yang memiliki perut besar. Bahkan sampai aku ingin mencoba kembali untuk meminta tidur bersamanya, namun aku tahan karena aku tidak mau membebani ibuku. Lagi pula, ibu dan ayahku tidur bersama adikku juga.

Suatu ketika sempat aku berfikir, apakah ibu dan ayahku tidak menyayangi ku atau bahkan tidak mau tidur bersamaku. Dibalik itu semua, justru nenekku memberikan aku pengertian mengapa aku harus tidur bersamanya. Dia selalu membuatku tertawa dan tenang ketika aku merasa sedih akan hal tersebut.

Sosok nenek yang memang sangat baik kepada cucu – cucunya, selalu ingin pergi berlibur bersama keempat anak dan cucunya, selalu memberikan uang jajan walaupun tidak setiap hari, bahkan dia selalu memberikan kasih sayang kepada semua orang tanpa pilih kasih. Banyak orang yang mengenal nenek adalah sosok yang ramah, selalu membantu orang sekitarnya ketika sedang membutuhkan pertolongan, dan bahkan dia tidak pernah meninggalkan ibadahnya kepada Tuhan Yang Maha Esa.

3 Mei 2011, anak ketiga dari ibu dan ayah akhirnya telah lahir. Ia adalah seorang laki-laki yang memang didambakan oleh kedua orang tua ku, karena mereka menginginkan anak laki-laki. Suasana di rumah semakin hangat dengan adanya kelahiran dia. Waktu ibu dan ayah menjadi terbagi oleh semuanya. Mereka membagi waktu untuk pekerjaannya, mengurus anak-anaknya dan bahkan ibuku harus membereskan rumah juga.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Nenekku tidak hanya diam duduk santai saja, tetapi ia selalu ingin melakukan aktivitasnya. Dia masih kuat untuk memasak, menyapu halaman rumah, bahkan terkadang ia selalu mengepel lantai. Setiap pagi nenekku sangat senang mengurus tanaman di halaman depan rumah. Ia selalu merawat tanaman itu dengan baik. Pada saat itu, usia nenek bisa dibilang sudah memasuki usia dewasa akhir. Namun, dia tidak mau membebani semua orang di sekitarnya, hingga dia selalu membantu ibu dalam mengurus rumahnya.

Tahun 2016, aku menjadi seorang siswi di salah satu Sekolah Menengah Pertama daerah kota kelahiranku. Tidak seperti teman-teman yang lainnya, dimana hari pertama mereka masuk sekolah selalu ditemani sampai selesai oleh orang tuanya. Tetapi, aku justru datang ke sekolah hanya diantar saja sampai gerbang sekolah. Dibalik itu, aku mengerti mengapa ibu tidak menemaniku sampai akhir karena harus mengurus adik laki-lakiku yang masih bayi.

Jam pulang sekolah tiba, aku selalu terburu-buru untuk pulang ke rumah karena rumah adalah tempat ternyamanku pada saat itu. Setiap kali pulang sekolah, nenek selalu bertanya bagaimana keadaan aku di sekolah, selalu bertanya sudah makan atau belum, apakah cape atau tidak. Hal itu membuat aku merasa ada nenek yang sangat perhatian kepadaku. Pada saat itu juga, aku masih tetap tidur bersama nenek. Setiap malam sebelum tidur, nenek selalu menceritakan dongeng, menepuk-nepuk aku supaya tidur, bahkan kita selalu bercerita dalam hal apapun.

Setiap detik, nenek tidak pernah lupa untuk mengingatkan aku supaya rajin beribadah kepada Tuhan Yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Maha Esa. Bahkan setiap pagi ketika aku harus berangkat ke sekolah, aku selalu dibangunkan olehnya. Dia tidak pernah merasa lelah setiap harinya, padahal aku tau badan dia dalam usianya pada saat itu harus banyak istirahat. Nenek selalu ingin melihat aku, adik perempuanku, bahkan ayah ketika kami semua pergi untuk sekolah dan ayah bekerja.

Menginjak usia remaja, akhirnya suatu keputusan diambil oleh ibu. Bahwa aku dan adik perempuanku tidur bersama di satu kamar yang sama. Di satu sisi, aku tidak mau pisah dengan neneku bahkan sampai tidak tidur bersama lagi, tetapi di sisi lain aku juga tidak mau terus membebani neneku. Akhirnya aku dan adik perempuanku satu kamar. Dibalik itu semua, bahkan nenek masih mengizinkan aku untuk tidur bersamanya kapan pun yang aku mau. Meminta suatu hal yang aku inginkan kepada orang tuaku membuat aku takut. Pada dasarnya, dari kecil aku tidak begitu dekat dengannya namun aku merasakan kasih sayang mereka. Sedari kecil, aku sangat banyak diberi perhatian oleh nenek ku. Sampai aku sudah menjadi siswi SMA pun, neneku tidak pernah berhenti memberikan perhatian kecilnya kepada ku.

### **Fase Hidup Yang Hampa:**

Semakin hari, aku merasa semakin jauh dengan orang tua ku. Bahkan ketika aku meminta apa yang aku inginkan, mereka selalu menunda itu semua. Tetapi, ketika adikku meminta suatu barang yang dia inginkan, pasti orang tua ku merespon dengan cepat keinginannya. Hampir sering aku merasakan hal itu, sampai akhirnya aku pernah marah kepada

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

orang tua ku namun aku pendam. Aku tidak pernah mengeluarkan amarahku secara langsung kepada mereka. Bercerita kepada teman dekatku, adalah salah satu cara aku meluapkan emosi yang aku pendam.

Ketika aku pulang larut malam karena bermain, aku pernah dimarahi oleh orang tuaku namun aku diam dan memilih untuk lari ke kamar lalu menangis. Nenek ku tidak pernah memarahiku dengan cara yang emosional. Ketika nenek ku marah, dia selalu memberi nasihat yang baik kepada aku. Ketika aku melakukan kesalahan, nenek selalu memberitahuku apa yang seharusnya aku lakukan.

Adik perempuanku memang anak yang cerdas bahkan pintar, selalu ranking 1 di kelasnya atau bahkan selalu masuk 10 besar. Orang tua mana yang tidak bangga pada anak seperti dia. Pasti mereka bangga karena bisa membuat mereka bahagia. Aku yang hanya bisa masuk ranking 10 besar tidak pernah ranking 1 dan tidak secerdas adikku, akhirnya aku selalu disuruh untuk belajar dengan baik. Bahkan lingkungan keluarga selain di rumah pun, selalu membanggakan adik perempuanku dan membandingkan dengan ku yang hanya memiliki kemampuan di bidang seni.

Potensi yang aku punya, aku salurkan melalui bidang seni termasuk menari. Bahkan dari SD sampai SMA pun aku selalu mengikuti kegiatan seni tari yang tidak sia-sia. Aku pernah menjuarai suatu perlombaan beberapa kali, diundang untuk menjadi bintang tamu di acara pembukaan beberapa acara pun sudah tidak terhitung. Bahkan menjadi pengisi acara HUT kota kelahiran pun aku ikuti. Aku selalu membanggakan diriku kepada kedua orang tua ku, namun mereka selalu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menyembunyikan respon baik kepada ku. Sempat terfikir “apakah mereka tidak bangga dengan potensi yang aku miliki?”. Akhirnya hal itu membuat ku cape, tidak semangat untuk bersekolah, bahkan aku jadi malas ketika harus pulang ke rumah. Begitu banyak pertanyaan yang aku tanyakan pada diriku salah satunya seperti “apakah aku ini anak yang tidak patut untuk dibanggakan?”

Nenek yang tidak pernah lupa bertanya kepadaku apakah sudah makan, bagaimana kegiatan latihan tarinya, dan masih banyak perhatian kecil yang ia berikan kepadaku. Aku tidak tau apa yang sebenarnya terjadi pada diriku pada saat itu, sampai aku sering menutupi diri dari semua orang yang ada di rumah. Pada masa SMA pun, aku dan adik perempuanku tidur secara terpisah karena kami sudah memiliki privasinya masing-masing. Aku semakin jauh dengan semua orang yang ada di rumah. Aku bahkan sempat tidak mau untuk berbincang dengan nenek ku karena aku capek dan tidak mau dimarahi oleh orang tuaku karena selalu pulang sore. Setiap hari, aku selalu latihan menari karena pada saat itu sedang ada perlombaan yang aku dan teman-teman ku ikuti.

Bulan oktober 2020, nenekku sakit-sakitan. Dan aku sangat kasihan pada nenek yang memang sudah tidak berdaya seperti dulu. Dia hanya bisa berbaring di tempat tidurnya bahkan sudah tidak melakukan aktivitas seperti biasanya. Penyakit lambung menyerang dia, hingga pada akhirnya sering bulak-balik periksa ke dokter, bahkan pernah diperiksa di rumah saja karena kondisinya yang tidak memungkinkan untuk pergi ke rumah sakit.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bertepatan dengan nenek yang sudah mulai rentan, segala penyakit ia rasakan, aku sedang banyak kegiatan latihan menari untuk mengisi sebuah acara setelah mengikuti perlombaan. Nenek yang sudah mulai kadang sadar, kadang tidak sadar, hal itu membuat aku takut ketika nenek akan meninggalkan aku.

Hari rabu, pada pukul 17.00 WIB, aku baru saja pulang latihan menari untuk mengisi acara besok. Ketika perjalanan pulang, aku mendapat sebuah pesan dan ibu bilang nenek sudah tidak sadar dan kesulitan untuk bernafas. Sejak saat itu, aku jalan dengan cepat untuk menuju rumah. Sesampainya di rumah, keluarga besar semua berkumpul di rumah itu. Ternyata tanpa disengaja, mereka berkumpul karena pada awalnya hanya ingin menjenguk nenek yang sedang sakit. Semua orang kehilangan dan Tuhan mengambil nyawa nenekku pada saat keluarga besarnya sedang berkumpul bersama. Padahal yang ia inginkan baru saja ia dapatkan. Nenek hanya ingin melihat keluarga besarnya berkumpul bersama di rumahnya, tetapi Tuhan berkata lain.

Suara tangisan, jeritan, suara histeris, bersatu di rumah itu. Semua orang tidak tau apakah ini benar-benar nyata atau memang khayalan saja. Pada akhirnya, kami semua menerima akan takdir yang Tuhan berikan kepada kami. Hari itu aku menyesal. Menyesal karena seharian aku latihan tari di sekolah. Tidak ada kata pamitan yang aku ucapkan padanya, kata terimakasih karena sudah menyayangiku dengan penuh kasih sayang. Aku benar-benar hancur tidak tau apa yang harus aku lakukan. Diriku merasa bahwa aku tidak punya siapa-siapa. Siapa lagi yang akan bertanya bahwa aku sudah makan atau

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

belum. Tidak ada lagi yang menyambut hangat kepulanganku dari sekolah. Aku benci hari itu. Aku sangat tidak menerima bahwa Tuhan mengambil nyawa nenek ku. Ia bagaikan ibu peri yang sangat baik. Bahkan saat itu, aku hanya duduk, diam, dan menangis tidak berbicara apa-apa. Aku melihat jasadnya ketika ia dimandikan, dikafani bahkan disolatkan.

Keesokan harinya, jasad nenek harus dikuburkan. Penyesalan seumur hidup yang memang aku alami adalah aku bahkan tidak ikut mengantarkan dia ke tempat peristirahatan terakhirnya. Aku sangat marah pada diriku sendiri, karena hari itu aku sebagai penari yang tidak bisa izin di salah satu acara yang sudah dikontrak dari awal. Penyesalan itu bahkan sulit untuk disembuhkan. Berdamai dengan apa yang sudah aku lewati ternyata sulit untuk aku lakukan. Ketika nenek benar-benar sudah tidak ada, aku sangat merasa kesepian di rumah. Bahkan aku takut ketika harus berada di rumah. Bayang-bayang nenek masih ada di rumah itu. Luka yang memang sangat sulit disembuhkan, memberikan efek sensitive kepada diriku.

Melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi adalah keputusan ku. Bahkan nenek memberikan amanat lewat mimpi, dan dia berkata “selesaikan kuliahmu kelak kau akan sukses”. Sejak saat itu, aku bertekad untuk melanjutkan kuliah walaupun tidak di kampus negeri. Awalnya aku ingin mengikuti Ujian Mandiri. Akan tetapi, aku tau biaya itu sangat mahal. Akhirnya aku memilih untuk kuliah di kampus swasta saja.

2 tahun kemudian, adik perempuanku juga akan melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi. Entah apa yang membuat orang tua ku selalu mengabaikan permintaannya, adik ku mengikuti tes Ujian Mandiri dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

padahal biaya itu sangat mahal. Sejak saat itu, aku menjauhkan diri dari mereka semua, tidak mau berkomunikasi, bahkan menenangkan diri sendiri di kamar.

Kesedihan, amarah, keterpurukan berkumpul menjadi satu di kamarku. Aku tidak mengenal baik lagi orang-orang rumah. Aku tidak tau mereka siapa. Aku sangat merindukan nenekku yang selalu memeluk erat tubuhku ketika aku sedang bersedih. “Kesalahan apa yang aku buat sampai keinginanku sulit untuk mereka kabulkan?”. “Apakah dengan alasan anak pertama yang harus selalu mengerti dan mengalah kepada siapapun?”. Banyak sekali pertanyaan yang muncul pada saat itu. Aku tidak pernah menyampaikan kesedihanku selama ini kepada ayah dan ibu. Memendam adalah salah satu jalan keluar agar aku merasa lebih tenang. Beberapa tahun kemudian, aku dan adikku merantau dan jauh dari mereka. Rasa yang campur aduk, sedih harus meninggalkan mereka atau bahkan senang karena bisa sendirian. Terlalu banyak keinginan yang aku minta tetapi mereka tunda, membuat aku menjadi sering menerima akan hal itu semua.

### **Fase Pemulihan:**

Aku selalu memakluminya karena aku tau bahwa suatu saat mereka akan memberikan apa yang aku mau. Dari yang berfikir bahwa ibu dan ayahku tidak sayang pada ku, sampai aku merubah pikiran itu. Tidak ada orang tua yang tidak sayang pada anaknya. Mereka sayang pada ku, hanya saja mereka memberikan cara yang berbeda. Anak pertama yang bisa menuntun adik – adiknya dengan baik, membuat mereka



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memberikan aku cara pengajaran yang berbeda. Aku diajarkan mandiri, sabar menghadapi suatu hal, dan mengatur emosi yang aku keluhkan. Akhirnya aku bisa mengerti apa yang sudah aku alami saat ini.

Tidak semena-mena mereka memberikan cara kasih sayang yang berbeda pada ku. Mereka hanya menaruh harapan yang besar pada ku sebagai anak yang tumbuh dan berkembang sebagai kakak perempuan yang kuat serta mampu dalam segala hal. Menerima tanpa ada alasan yang kuat memanglah tidak mudah. Jika terus mempertahankan ego yang ada dalam diriku ingin selalu dimengerti oleh ibu dan ayah, diberikan barang yang aku inginkan, atau diperlakukan sebagai anak kecil, itu bukan suatu hal yang baik. Akhirnya aku mengerti jalan pikir mereka dan menerima segala hal yang aku dapatkan sekalipun. Aku yang menganggap diriku sendirian setelah kepergian nenek, pernyataan itu menjadi hilang. Mampu bangkit dengan sendirinya atas apa yang sudah aku alami. Kesedihan yang berlarut karena kehilangan sosok yang aku cintai membuat aku sangat terpuruk. Melewati proses itu tidaklah mudah. Merasa tidak adil, kenapa aku yang dikasih cobaan oleh Tuhan seperti ini. Tidak mau menerima kenyataan bahwa posisi ku sebagai anak pertama. Tetapi pada akhirnya, aku bisa bangkit dari semua hal yang aku alami. Butuh beberapa waktu agar aku bisa menerima itu semua.

### **Refleksi**

Berdasarkan cerita dari ketiga fase tersebut, peristiwa yang dialami oleh diriku ini tidaklah mudah untuk aku lewati,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

banyak rintangan yang menghambat ketika aku ingin bangkit dari segala sakit yang aku rasakan. Keinginan dan harapanku beberapa kali selalu dipatahkan oleh suatu keadaan. Masa kecilku yang masih ingin tidur bersama kedua orang tuaku, namun keinginanku itu tidak aku dapatkan. Nenek yang tidak akan meninggalkan ku sampai kapan pun, tetapi Tuhan berkata lain. Potensi yang aku miliki di bidang non akademik, namun tidak ada yang mengapresiasi itu semua. Mereka hanya menginginkan aku memiliki kemampuan yang lebih baik lagi di bidang akademik. Adikku yang diizinkan untuk mengikuti Ujian Mandiri di kampus negeri, namun ketika aku meminta hal itu kedua orang tuaku tidak mengabulkan permintaanku. Beberapa kali selalu merasa dipatahkan oleh berbagai hal yang aku alami, pada akhirnya aku bisa mendapat sebuah pelajaran atas apa yang aku alami saat itu. Memandang pengalaman yang tidak menyenangkan dengan pemikiran yang positif, membuat diriku semakin tumbuh untuk belajar menerima atas apa yang telah terjadi. Mengubah sesuatu hal yang sudah terjadi sangatlah mustahil untuk dilakukan. Tetapi, mengubah sesuatu hal di masa depan akan sangat mungkin untuk dilakukan. Akhirnya, dari patah yang aku rasakan itu aku bisa tumbuh menjadi individu yang berani untuk menghadapi suatu pengalaman yang tidak menyenangkan dan tidak mengambil langkah untuk menghindari pengalaman tersebut.

Pada fase pertama dari cerita ini, anak perempuan pertama seringkali mendapatkan kasih sayang dan cinta yang melimpah dari keluarganya. Namun, menjadi anak perempuan pertama tidak seindah hanya menerima kasih sayang dan cinta dari keluarga (Klara, Perlitta, & Nabila, 2022). Terlahir sebagai anak pertama perempuan adalah perpaduan yang tidak

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menyenangkan, karena mereka selalu dituntut untuk sempurna, pundak mereka harus sekuat baja, dan hati mereka harus setegar karang untuk bisa menghadapi dunia mereka yang penuh dengan tuntutan. Tuntutan dan harapan yang diterima oleh anak pertama perempuan tidak hanya bersumber dari orang tua dan lingkungannya.

Selain itu, anak pertama tentu nya juga memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang sedikit lebih berat dari anak yang lahir berikutnya, diantaranya: (1) dituntut untuk bisa menjadi contoh untuk adik-adiknya, (2) orang tua berharap agar anak pertama segera mapan supaya nantinya bisa membantu membiayai atau menghidupi keluarga, (3) bisa membantu mengembangkan peran sebagai orang tua semu dalam mengasuh adik-adiknya, (4) bisa menjadi penengah atau pelerai untuk adik-adiknya, (5) bersikap adil kepada semua adik-adiknya, dan (6) bisa untuk memprioritaskan keluarga.

Dalam cerita kali ini, aku akhirnya menerima atas apa yang dialami dengan sebutan lainnya adalah tahap *acceptance* (penerimaan), yang tergambar pada cerita di bagian fase ketiga dimana aku beranggapan bahwa tidak ada orang tua yang membiarkan anaknya tumbuh tanpa adanya pengarahan dalam hidupnya. Hanya saja, mereka memiliki cara yang unik ketika mendidik diriku ini sebagai anak perempuan pertama yang tumbuh dengan baik. Merasa terbebani sebagai anak perempuan pertama, pada akhirnya mengarahkanku pada sebuah proses penerimaan. Tidak mungkin aku bisa mengubah posisi ku sebagai anak yang sudah terlahir menjadi anak pertama.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dari sudut pandang konseling ACT (Acceptance and Commitment Therapy) setiap masalah yang muncul merupakan suatu proses psikologis yang normal. Pada intinya, ACT adalah intervensi yang berlaku penerimaan, proses kesadaran serta komitmen dan proses perubahan perilaku untuk menghasilkan kerangka berpikir yang fleksibel atau fleksibilitas psikologis.

ACT merupakan terapi penerimaan diri yang berkontribusi pada pengembangan fleksibilitas psikologis, melibatkan kesadaran penuh akan peristiwa saat ini dan melakukan tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis untuk lebih fleksibel dalam menjalani perubahan yang terjadi saat ini dengan lebih baik. Berbeda dengan teori perubahan perilaku sebelumnya, ACT mempengaruhi hubungan individu dengan kognisi namun tidak secara langsung mengubah untuk mengontrol perilaku melainkan lebih menekankan pada sikap positif dalam menerima peristiwa saat ini.

Proses pulih dari beberapa kali harapan dan keinginan yang selalu dipatahkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Setiap individu memiliki caranya tersendiri untuk melakukan perubahan dalam dirinya. Banyak kejadian yang tidak pernah aku sangka akan terjadi pada ku, membuat aku belajar untuk menerima atas apa yang telah terjadi padaku. Belajar untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis yang merupakan kemampuan untuk tetap selaras dengan keadaan saat ini, dan bertahan dalam perubahan nilai konsisten perilaku yang akan mengarah pada hasil yang diinginkan (Aruni, 2021). Hingga saat ini aku sadar bahwa setiap persoalan yang aku alami, akan mendapatkan pelajaran dari permasalahan itu sendiri.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Menghilangkan luka memang lah sangat sulit dilakukan ketika luka itu terlalu sakit. Akan tetapi, sesakit apapun luka itu, ketika kita mampu berdamai dengan lukanya, maka luka itu akan sembuh dengan sendirinya.

### **Tentang Penulis**

Pada tahun 2021, Ghania adalah seorang mahasiswi aktif di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan program studi Bimbingan dan Konseling. Perempuan yang lahir pada bulan November tahun 2002 ini sekarang menjadi salah satu mahasiswi semester 5 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

# Fleksibel dengan Kenyataan yang Tidak Sesuai

Oleh : Alika Adzkiya

@Aadzkiya

“Untuk yang sedang menyerah dengan hidup, meski dapat disudahi, hidup ini juga berhak untuk dijalani” (Penulis Tokyo dan Perayaan Kesedihannya)

## **Fase Bertemu Rasa Sakit :**

Entah kapan dia mulai kehilangan dirinya sendiri, yang pasti semakin dia bertumbuh dewasa dia enggan untuk menunjukkan ketakutan, kekecewaan dan kesedihannya pada siapapun. Yang dia ingat rasa kecewa pada keluarganya yang begitu mendalam. Keluarganya utuh tapi dia kehilangan makna juga kehangatan di dalamnya. Dulu, dia menyayangi seluruh keluarganya sangat sangat dalam, juga mempercayai keluarganya bahwasanya kedua orang tuanya, kedua kakak laki laki nya dan juga kakak perempuannya adalah orang orang yang hanya bisa dia taruh harapan di dunia ini. Namun seiring berjalannya waktu, kepercayaan itu terkikis satu persatu dan akhirnya hilang tanpa sisa. Saat dia berumur 15 tahun, dan masih mengingap di asrama, dia mencoba untuk bisa terbuka dengan orang tuanya. Ketika waktu hari penjengukan dia selalu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

antusias menceritakan hal hal yang dilaluinya. Dia pikir hal tersebut disambut dengan tangan terbuka oleh orang tuanya namun pikiran tersebut salah Ketika di suatu hari, ayahnya menjenguknya sendiri dan ayahnya berpesan “Nanti lagi jangan ceritakan hal sedih apalagi sama ibu, kasian ibu suka kepikiran, cukup ceritakan yang bahagia”. Sejak saat itu dia semakin menutup diri. Pola asuh kedua orang tuanya memang otoriter dan cukup keras, dari kecil dia harus terbiasa dengan hal tersebut namun semakin dia beranjak dewasa rasanya semakin memuakkan, seperti contohnya harus selalu makan di meja makan bersama tanpa menyelesaikan masalah kecil atau besar yang memang seharusnya diselesaikan. Tidak hanya itu, dia menyebutkannya dengan “Persidangan” yaitu ketika dia melakukan kesalahan maka disitu dia harus siap mendengarkan hal hal menyakitkan dan tentunya tidak diberikan kesempatan untuknya untuk berpendapat.

Dia pikir setelah 6 tahun hidup di asrama dan Kembali ke rumah dengan jangka waktu yang panjang, dia akan merasakan kehangatan keluarganya tapi dugaannya salah. Justru yang dirasakan adalah jauh dari kata hangat. Setelah kembali ke rumah dia tidak menemukan keluarganya, kasih sayang yang tulus tidak dia rasakan lagi, yang ada hanya kekecewaan yang semakin dalam. Terakhir dia mengeluarkan pendapat dan pendapat tersebut berlawanan dengan ibunya yang terjadi adalah dihakimi yang berkepanjangan bahkan sampai saat ini. Ayahnya yang dulu dia percayai tidak lagi dia temukan, yang ada hanya ayah yang selalu membela ibunya tanpa mendengarkan pendapat dirinya. Ayah yang selalu membenarkan sikap ibunya sekalipun itu salah. Semakin banyak kalimat yang ayahnya ucapkan sangat menyakitinya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Salah satunya adalah “Penghafal Al Quran tapi kayak gini? disekolahkan pesantren lama lama tapi kayak gini?”. Dia merasa kalimat tersebut sangat menyakitinya setelah apa yang dilakukannya untuk membanggakan kedua orang tuanya, membawa nama baik kedua orang tuanya dengan mendapat peringkat yang tinggi di kelas, terpilih untuk kelas khusus yang hanya ada 5 orang dari angkatannya, mendapatkan beasiswa full tanpa biaya selama SMA di pesantren dan di kuliah pun dia mencoba meringankan beban kedua orang tuanya dengan mendapat potongan UKT dari beasiswa juga mencoba cari uang jajan sendiri dengan mengikuti beberapa kegiatan siswa diluar. Ayahnya tidak tau perjuangannya yang dilaluinya berat setiap harinya.

Ibunya semakin tak melihat perjuangannya lagi, dia semakin merasakan perbedaan kasih sayang diberikan ibunya sangat berbeda. Ibunya yang begitu lembut terhadap kedua kakak laki lakinya, sekecil dan sebesar apapun masalah yang dilakukan kedua kakak laki lakinya akan sangat berbeda responnya dengan apa yang dia terima. Semakin hari ibunya sensitif dengan apa yang dia lakukan, dia tidak merasakan lagi ketulusan itu. Dia semakin tidak mengenali kedua kakak laki lakinya, mereka selalu ikut menghakiminya tanpa mendengarkan pendapatnya.

Kakak perempuannya adalah harapannya satu satunya, hanya dia yang mungkin masih melihatnya. Tapi justru keduanya yang di asingkan oleh keluarganya. Kakaknya karena kesalahannya dan dia sebagai adiknya karena pernah memberikan pendapat dan berakhir di cap dengan “2 anak perempuan durhaka yang melawan ibunya”. Kakak



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

perempuannya yang selalu tidak bisa memutuskan sesuatu bahkan untuk memutuskan pilihan hidupnya sering bertanya kepadaku perihal “apa yang harus dia lakukan?” “siapa yang harus aku pilih? Ibu atau suaminya?” “apakah aku harus bercerai dan memilih ibu?” “apakah aku harus meminta maaf?”. Dia harus membantu memutuskan keputusan dari pertanyaan dari kakaknya yang berat yang bahkan dia belum pernah mengalaminya. Dia merasa harus selalu menguatkan kakaknya. Dia harus membantu kakaknya untuk tetap hidup walaupun dia mati matian mempertahankan dirinya sendiri.

Namun sebentar lagi kakak perempuannya akan meninggalkannya dan walaupun dia yang mendukung untuk kepergian kakaknya tapi dia harus menelan kesedihannya karena akan semakin asing dengan rumahnya. Dia tetap menyayangi kedua orang tuanya sedalam itu, tapi semakin hari dia tak bisa melihat kasih sayang itu, hanya ada komentar negatif untuk nya yang dia sendiri tidak mengerti kenapa harus menjadi kesalahan, keluhan-keluhan negatif untuk kakak perempuannya dari kedua orang tuanya, kedua kakak laki lakinya yang tidak peduli dan memilih mengompromi kedua orang tuanya. dia sering sekali meminta maaf kepada ibunya, ayahnya dan kedua kakak laki lakinya tanpa tahu letak kesalahannya, dan tak pernah mendengar maaf dari mereka yang menyakitinya.

Jika mungkin bagi sebagian orang akan mudah untuk bilang “coba bilang apa yang kamu rasain, yang kamu mau” perkataan itu benar benar tidak berlaku di keluarganya. Keluarganya yang menutup pintu untuk orang lain, dan tak akan pernah menerima saran selembut apa pun itu disampaikan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bahkan keluarga besar yang lain lebih memilih angkat tangan dan tak mau ikut campur karena mereka tahu tak akan ada titik terang untuk setiap masalah yang ada pada keluarganya. Hanya ada aturan bahwa anak yang salah, anak yang harus nurut dan anak yang durhaka.

Dia kadang mempertanyakan kemana peran ayahnya yang harusnya bijak untuk menengahi? Bukan kah ayahnya orang yang paham agama? Lalu kenapa tidak pernah sesuai? Bahkan mempertanyakan hasil beasiswa yang dia cari di luar kampus dan berkata tidak pernah merasakannya, apakah ayahnya tidak memikirkan perasaannya? Apakah dia pernah meminta sesuatu kepada ayahnya?. Padahal selalu jelas ia ingat setiap usaha yang dilakukannya untuk mempertahankan beasiswa bukankah mengurangi beban yang harus ditanggung kedua orang tuanya tanpa harus membayar uang sekolah. Jelas selalu ia ingat pernah memberikan sebagian hasil uang yang dia dapatkan kepada ayah dan ibunya, bahkan ibunya meminta untuk memberikan kepada kakak laki lakinya yang kedua, yang belum mendapat pekerjaan tetap selama bertahun tahun. Bukankah itu bukan kewajibannya? Lalu kenapa perjuangannya tak pernah di hiraukan, kenapa hanya melihat hasil tanpa kebersamai di setiap perjalanan yang berat?

Dia lagi lagi berpikir kenapa dia dicap sebagai anak yang durhaka hanya karena pernah menyerukan pendapatnya, kenapa ibu dan kakak laki laki nya menyimpulkan bahwa dia tidak sayang ibunya hanya karena pernah mencegah ibunya yang meminta kakak perempuannya bercerai ?. Kenapa semua orang di keluarganya selalu menyalahkannya, menyudutkannya? Kenapa ibunya berpikir bahwa hanya anak

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

laki laki yang sayang padanya? Apakah dia tidak ada lagi di hidup ibunya? Apakah ibunya tidak peduli lagi terhadap perasaannya?. Dia tidak pernah lagi mengatakan yang dia rasakan, tak pernah lagi meminta apapun yang ia inginkan sekalipun dia menginginkannya

### **Fase Putus Asa:**

Yang dia rasakan adalah kondisi dimana dia menginginkan hubungan atau ikatan kuat dengan orang yang disayangi. Namun, keinginan ini diiringi dengan keraguan dan perasaan cemas, sehingga muncul rasa khawatir bahwa ia bisa saja ditinggalkan sewaktu-waktu. Semakin hari, dia merasa berat menjalani harinya, di kuliah dengan berbagai tuntutan dan tantangan dan pulang ke rumah disambut dengan hal hal negatif dan juga keasingan. Semakin hari dia semakin tidak mengenal dirinya. Tidak mudah untuk menjadi dirinya, susah-susah menghadapi orang lain dan tak mengenal perasaannya. Akan lebih susah lagi sebagai orang yang tak mengerti perasaannya sendiri. Dibuat bingung atas perasaannya sendiri, namun tak tahu harus bagaimana. Karena tak ada yang menjelaskan. Tak ada yang menuntun. Semua abu abu baginya. Sebuah ketakutan yang dirasakan, takut salah langkah, takut disakiti, takut ditinggalkan. Dia tumbuh menjadi orang yang sulit percaya diri dan percaya orang lain, karena dia takut untuk menerima resiko yang akan menimbulkan rasa sakit itu semakin dalam. Dia berprinsip untuk tidak pernah lagi membuka hati, meminta bantuan, mempercayai orang lain dan tak pernah lagi menunjukkan siapa diri mereka sebenarnya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Kehidupan sehari harinya diikuti oleh kecemasan, cemas jika ingin pulang kerumah, cemas terhadap sesuatu yang akan datang esok hari akan menyakitinya. Tapi selama rasa sakit yang selalu dia pendam dalam dalam, dia selalu bersyukur bisa di kelilingi teman temanya yang selalu menanyakan keadaannya walaupun mereka tau dia tak akan menceritakan perasaannya. Setelah cukup lama ia memelihara kesedihannya sendiri, memendam ketakutannya sendiri, dan dia berpikir apakah hidupnya akan terus begini? terus menolak kepedulian teman temannya yang sudah benar benar peduli.

Dia juga berpikir hidup seperti ini tidak baik untuk dirinya maupun untuk teman teman di sekitarnya, *life must go on*. Untuk dirinya, dia hanya takut jika dia terus menerus seperti itu dia akan kehilangan dirinya semakin jauh dan menjadi bom yang bisa meledak sewaktu waktu. Untuk teman temannya, dia justru takut kehilangan mereka yang sudah memberikan kepercayaan mereka terhadap dirinya, menjadikan dirinya tempat bercerita, selalu menanyakan keadaannya meskipun akan selalu dia jawab bahwa dia baik baik saja. Dan walaupun sebagian dari teman temannya berada di luar kota mereka selalu memperhatikan keadaannya. Dia tidak mau teman temannya merasa bahwa mereka tidak diberi kepercayaan olehnya. Dia pikir bukankah akan lebih baik ketika hubungan pertemanan bisa saling?

### **Fase Menyadari dan Pembiasaan diri :**

Dia mulai berpikir untuk menjadi manusia yang lebih kuat lagi, dia harus lebih dulu bisa mengenali dirinya sendiri,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

peduli terhadap dirinya sendiri sebelum orang lain. Karena untuk menjadi rumah bagi orang lain, dia harus lebih dulu membangun rumahnya sendiri. Agar dia bisa lebih kuat lagi untuk melindungi dirinya begitupun untuk melindungi orang lain. Dia menyadari hal yang pertama yang harus dia lakukan adalah dengan menerima dirinya sendiri, dimana ketika dia menerima dirinya sendiri maka dia bisa memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui berbagai aspek baik dan buruk terhadap hidup yang dijalaninya. Menerima dan mentoleransi ketidaksempurnaan yang ada pada dirinya juga pada keluarganya. Dia menyadari bahwa tidak ada orang yang sempurna. Dia kembali menata hidupnya, kembali memperbaiki diri dan berusaha selalu melibatkan Allah di setiap langkah kehidupannya.

Karena dia yakin Allah memberinya ujian karena Allah tau bahwa dia bisa melewati ini semua. Karena sekuat apapun dia selalu menghindari perasaan sakit itu takdir akan selalu membawanya menuju skenario terbaikNya. Dia yakin setiap langkahnya tidak akan sia sia. Dia akan berusaha untuk kembali menata hidupnya. Sedikit demi sedikit dia membuka dirinya terhadap temannya teman temannya, dirinya mencoba memaafkan keluarganya pada setiap perkataan yang menyakitinya walaupun mungkin keadaan keluarganya akan tetap sama tapi dia akan mencoba untuk bertahan dan tetap berusaha membangun hubungan baik dengan orang tuanya. karena dia tau orang tuanya pun sama sama baru pertama kali menjadi orang tua di dunia ini. Dan doanya tidak akan putus untuk selalu dilapangkan dadanya, serta diluaskan hatinya. Dia tidak mau jika dia tetap berdiam diri dan tidak mau menyembuhkan penderitaan dalam dirinya dia akan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memberikan luka lain kepada orang lain, entah itu teman temanya, sahabatnya atau mungkin pasangan atau anaknya di kemudian hari. Dia akan berusaha menjalani hidupnya walaupun dia akan menemukan rasa sakit, memaknai setiap perjalanan dalam hidupnya dan menjadikan masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Dia akan mencoba untuk keluar, merawat lukanya dan mengenalkan pada dirinya dengan kehidupannya di masa sekarang.

### **Refleksi**

Ketika penghindaran dilakukan dengan cara menyabotase diri sendiri dan menghindari kedekatan emosional sebagai bentuk pertahanan diri karena takut terluka dan tidak mempercayai orang lain. Maka ketika itu kita lakukan dengan selalu menghindari orang lain dan memendam setiap rasa sakit, setiap kesakitan itu tidak akan pernah bisa hilang. Selain menerima dan mentoleransi setiap rasa sakit yang ada kita juga harus bisa mengusahakan untuk setiap perubahan yang ada pada diri kita.

### **Tentang Penulis**

Alika Adzkiya, perempuan kelahiran Juli 2002 yang sedang menempuh pendidikannya di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya di jurusan Bimbingan dan Konseling, memiliki hobi membaca dan juga menonton, dan membaca menjadi salah satu *coping mechanism* yang dilakukannya, dan ini adalah tulisan pertamanya.

# Belajar Menerima Ketidaksempurnaan Diri

Oleh : Anissa Salsabilla

@anssaicaaa\_

*“Semua orang memiliki luka yang terkubur dalam hati. Bagus jika mereka bisa melupakannya. Sekalipun tidak, mereka tetap hidup.”*

## Di balik layar

Hai, aku Aysa anak perempuan pertama dari dua bersaudara. Background keluargaku broken home, ayahku berselingkuh dengan wanita lain di depanku ketika aku berusia 10 tahun, hal itu membuat aku kecewa kepada ayahku. Semasa kecil aku jarang di beri apresiasi akan kepintaran ataupun penampilan karena keluargaku hidup dengan gengsinya masing-masing, sehingga jarang bagi mereka untuk menunjukkan perasaannya. Sewaktu masa SMP aku hidup dengan ayah dan ibu tiriku, suasana rumah yang selalu membuatku tidak nyaman. Maka dari itu aku mencari kenyamanan di luar dan aku menjalin hubungan dengan laki-laki di sekolahku dia berusia lebih muda satu tahun dariku, hubunganku baik-baik saja meskipun terkadang tersirat di kepalaku “apakah dia akan mengecewakanku seperti ayahku?”.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Hingga satu ketika aku harus berpisah dengannya, aku harus pindah ke rumah ibu kandungku yang juga sudah memiliki suami baru atau aku sebut papah tiriku. Aku melanjutkan studi tingkat Menengah Atas disana hingga tak terasa waktu sudah berlalu selama 3 tahun dan aku sudah berada di bangku kuliah tepatnya semester ganjil. Dari masa SMA hingga kuliah aku tidak pernah menjalin hubungan kembali dengan laki-laki manapun, karena aku merasa laki-laki itu akan berakhir mengecewakanku seperti ayahku. Suatu hari teman kuliah mengenalkanku dengan satu laki-laki yang berkuliah di kampusku juga, awalnya aku mengira bahwa itu hanya lelucon apalagi dengan alasan bahwasanya laki-laki itu menyukaiku, yang pada dasarnya aku tidak mempercayai ada orang yang menyukaiku. Namun seiring berjalannya waktu aku semakin mengenalnya, sebut saja namanya Refal dia berada di tingkat yang sama denganku atau lebih tepatnya kami satu angkatan, lalu akhirnya kami menjalin hubungan.

Awalnya semua baik-baik saja aku menikmati hidup layaknya perempuan lain yang memiliki kekasih, aku selalu terbuka atas segala hal dalam hidupku mulai dari masa laluku dan seperti apa diriku sebenarnya, awalnya dia seorang pendengar yang baik yang selalu mendengar setiap keluh kesah hidupku. Oh ya! *for your information* aku masih belum dapat seutuhnya menerima perceraian orang tuaku, aku merasa bahwasanya semua terjadi karenaku, entah itu alasan ayahku berselingkuh atau alasan lainnya, aku banyak menilai diriku buruk karena perceraian itu. Awalnya Refal tidak mempermasalahkan hal tersebut yang ada dia terus memberiku semangat, aku juga bercerita bahwasanya aku tidak ingin menikah karena aku takut apa yang terjadi pada orang



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tuaku akan terjadi padaku. Dia yang sempat terkejut mendengar hal itu dan mulai meyakinkanku akan kehidupan pernikahan yang indah, aku membenci pembahasan pernikahan di usiaku yang masih terbilang muda apalagi melihat background keluargaku dulu. Ternyata itulah awal dimana dia mulai menilaiku dari sudut pandang dirinya saja, aku juga menceritakan semua hal tentang diriku, bagaimana aku sulit mengendalikan emosi dan pikiran ketika berada pada keadaan down atau stress, tindakanku bisa sampai menyakiti diri sendiri. Tanpa aku sadari dia mulai memberi jarak padaku, dia terus merasa bahwa dirinya akan lelah menghadapi aku dengan segala kekuranganku.

Namun dia pandai menyembunyikan perasaan dan pikiran itu ketika sedang berinteraksi denganku hingga pada titik hubungan kami berada di usia 11 bulan, dia tiba-tiba menghubungiku dan memberitahuku bahwasanya orang tuanya tidak mengizinkannya memiliki hubungan dengan perempuan yang memiliki sifat seperti aku. Hal itu membuatku bertanya-tanya apa yang salah dariku dan apa hak dia menceritakan kepribadianku pada orang tuanya?. Sayangnya hal itu tidak terjawab, dia memutuskan untuk tidak berhubungan denganku lagi dan takut memiliki hubungan serius denganku karena masa laluku.

### **Patah Lagi? Ku Rasa Cukup**

Saat itu duniaku seakan kembali diputar balikan ke masa lalu, mengingat dimana ayahku mengecewakan ibu kandungku dan berakhir dengan perpisahan. "Aku Lelah hidup seperti ini"

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

“Aku tidak layak menjalin hubungan dengan siapapun” “Aku menyesal dilahirkan ke dunia ini, aku ingin mati!!”, itu yang terus terpikirkan olehku. Saat dimana yang kukira hari akan cerah ternyata kembali gelap. Aku melewati fase jatuhku lagi seperti dulu namun kali ini aku ditemani oleh orang-orang yang ku sebut sahabatku di kampus, mereka terus memberi semangat untuk kembali pulih dari lukaku dengan cara mereka sendiri. Aku juga berkonsultasi dengan wali dosenku di kampus karena semenjak kejadian itu kestabilan emosi dan pikiranku menurun, aku jadi sering melamun dan mengabaikan perkuliahan di kampus, aku selalu berfikir untuk mengakhiri hidup dengan benda tajam. Sampai dimana beliau memberiku buku mewarnai untuk pengalihan pikiranku ke hal yang lebih positif, aku juga diberi masukan untuk menulis autobiografi dalam kertas, aku tidak bisa menuliskan hal-hal sedih tapi aku lebih senang menuliskan hal-hal yang membuatku bahagia. Tidak hanya itu aku juga berinisiatif pulih dengan mengikuti konseling dengan kakak tingkatku, hal itu cukup membuatku merasa lebih baik dalam melewati fase ini.

### **Kebersyukuran**

Tidak terasa waktu mengalir begitu cepat, saat ini sudah satu tahun setelah kejadian itu aku bisa Kembali hidup normal dan lebih baik. Aku menyadari suatu hal dari hari itu, aku lupa bahwa hidup memiliki alur yang sudah dipersiapkan oleh Sang Maha Kuasa, aku lupa bahwa hidup itu tidak terlepas dari luka dan bahagia, aku lupa bahwa aku memiliki mereka, ya sahabat-sahabatku dan semua orang yang menyayangiku. Semua hal sudah mengalir sebagaimana mestinya, seperti yang aku

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pelajari dari salah satu teori yaitu ACT (Acceptance and Commitment Therapy) dimana kita memerlukan fleksibilitas psikologis dalam hidup, yakni dengan mampu menilai diri sendiri secara lebih positif dengan penerimaan dan komitmen perubahan yang lebih baik. Selain dari itu kini aku memiliki penyemangat lain yaitu dengan menjadi fangirl, aku menyukai salah satu boy band korea ternama yang dimana usia anggotanya tidak jauh dari usiaku. Aku tau setelah menuliskan ini pastinya akan ada yang merasa bahwa menyukai idol itu hanya buang-buang waktu atau bahkan memandang sebelah mata, aku tidak keberatan akan itu karena setiap orang memiliki pandangannya masing-masing namun aku berharap kalian yang membaca ini dapat mengambil makna baik dan positif dari kisah yang aku tulis.

### **Refleksi**

Begitulah cerita singkat mengenai seorang perempuan bernama Aysa yang memiliki luka dan kembali pulih, dia menyelamatkan dirinya karena keinginannya dan oleh dirinya sendiri. Hidup memang memiliki alur yang sulit di tebak, kita tidak pernah tau kapan akan merasa sakit dan kapan akan merasa bahagia. Sejatinya tak ada luka yang tak punya obat, tergantung bagaimana kamu memaknai obat untuk lukamu dan yakin akan kesembuhanmu. Serta alasan kita terluka itu juga tidak bisa kita prediksi datangnya dari mana dan siapa, semua orang memiliki kesempatan untuk melukai orang lain termasuk diri sendiri juga, jangan enggan terluka bisa jadi luka itu menjadi proses dirimu berkembang. Satu hal yang mau aku sampaikan ke kalian setelah menulis kisah Aysa, yaitu kendali dalam hidup

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kita itu ialah diri kita, seberapa keras kamu menitipkan kendali pada orang lain akhirnya akan kamu sendiri yang mengendalikannya. Dan buat temen-temen jangan takut dipandang sebelah mata gara-gara jadi *fangirl*, nyatanya setiap orang punya proses pulihnya masing-masing dan bisa jadi salah satu prosesnya itu dengan jadi *fangril*.

*“Mari bertahan dan berjuang untuk hal-hal kecil yang bisa membuat kita kuat!!”*

-anissabilla-

### **Tentang Penulis**

Seorang mahasiswi semester 5 di jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Anissa Salsabilla kini mencoba hal baru dengan menulis sebuah cerita untuk memberikan kesan, pesan serta motivasi bagi seseorang ingin merawat lukanya hingga pulih.

# Mengelola Hidup dengan Penuh Kesadaran

Oleh : Sabila Fatima Alzahra

@sabilafaz\_

“Kekecewaan bukan akhir dari segalanya, karena kekecewaan mampu untuk membuat kita bangkit menjadi lebih dewasa dan mandiri.”

## **Fase awal bertemu kekecewaan:**

Bibil adalah seorang mahasiswa dia telah menginjak semester 5, dia adalah seorang anak Perempuan yang terlahir di keluarga yang biasa, dia memiliki seorang adik laki laki dan kebetulan hanya berbeda 5 tahun saja. Bibil adalah anak Perempuan pertama, dia adalah Wanita yang kuat, lemah lembut, baik hati, dan juga perfeksionis. Selama hidup dia memiliki tanggung jawab penuh akan kegiatan di rumah, karena dia adalah seorang Wanita yang menggantikan sosok ibu jika ibu tidak ada. Jadi dia adalah Perempuan yang diandalkan segalanya oleh keluarganya.

Tetapi dibalik Bibil yang kuat dan tegar dia memiliki masa lalu yang buruk, dia memiliki trauma kepada orang yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

meninggalkan dia, Jadi dia merasa tidak percaya akan yang Namanya kesetiaan, kasih sayang dan juga perilaku baik yang diberikan oleh orang lain kepada dia. Pada suatu ketika di zaman SMA waktu itu ia dibangku kelas 10, dia mempunyai pengalaman yang sangat menyenangkan saat itu dia mengikuti organisasi paskibra, dan juga ekstrakurikuler taekwondo. Bibil selalu aktif kegiatan di SMA. Dia tidak pernah melewatkan hal hal yang membuat dia senang akan kegiatan yang ia lakukan. Pada hari selasa dan kamis ikut serta dalam keaktifan paskibra, mengapa bibil ikut paskibra karena ia merasa bangga akan dirinya waktu itu dia direkrut oleh kakak kelas agar dia mengikuti seleksi paskibraka, kebetulan Bibil mempunyai semangat yang tinggi, dan proporsi badannya sangat ideal akan menjadi anggota paskibra saat itu. Dia sering kali melakukan kegiatan itu setiap kali sepulang sekolah, dan dia merasa senang dan juga betah karena paskibra adalah organisasi yang ia sukai dan sangat diminati. Disana tidak hanya melakukan baris berbaris saja, tapi ada juga Latihan public speaking, dan juga etika sopan santun. Setiap 1 minggu sekalipun dia sering kali Latihan gabungan Bersama anak anak sma lainnya dan kebetulan Latihan bersama. Disana kita banyak relasi dan juga pendekatan dengan setiap siswa siswi berbagai sekolah. Di kala itu juga bibil merasa banyak teman, dan jadi pandai bergaul karena pada dasarnya bibil orangnya friendly dan humoris.

Waktu kegiatan berlangsung Bibil selalu Bersama teman temannya dan tidak lupa selalu berdoa agar kegiatan paskibra ini bisa membawa berkah di masa depan dia. Tak lama juga setiap hari senin dan juga rabu ada kegiatan taekwondo. Tapi setelah dilakukan tiap kali Bibil merasa Lelah dan cape karena di satu sisi sudah sibuk di dunia sekolah, ditambah paskibra dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

juga ada kegiatan lagi yaitu taekwondo. Dia jadi merasa cemas bagaimana caranya agar bisa mengefektifkan waktu agar dia bisa melakukan kegiatan dan juga bisa istirahat dengan nyaman. Karena kegiatan di sekolah banyak jadi Kesehatan pun menurun, jadi sering sakit dan sampai dibawa ke rumah sakit saking lelahnya. Pada saat bibil dilarikan ke rumah sakit, sebelumnya dia sering memaksakan sekolah karena orang tua yang di rumah sering kali beranggapan sakit yang dia rasakan adalah hal yang biasa, padahal pada dasarnya Bibil merasakan kesakitan, dia merasakan demam yang terus menerus, dingin yang terlalu kuat, dan rasa nafsu makan pun berkurang. Pada saat itu Bibil sangat benar benar di fase yang down sekali. Pada saat itu dia sangat menyesal karena memiliki orang tua yang tidak bisa mengerti akan keadaan dia, dia merasa tidak disayangi, merasa tidak diperhatikan, dan juga memiliki orang tua yang sibuk bekerja. Dia merasakan kesedihan yang sangat dalam karena tidak mempunyai siapa siapa.

Pada saat itupun bibil hanya bisa diam di kamar, dan menangis selalu. Dia sangat benar benar sendiri pada saat itu. Pada suatu hari bibil pun tumbang suhu badannya 39 derajat disana benar benar lemas dan dibawa ke rumah sakit dan Bibil pun langsung dirawat disana dia benar benar di rawat padahal ia takut akan jarum suntik. Pada saat di infus pun dia merasa tegang dan darah mengalir sangat deras yang memenuhi selimut Kasur rumah sakit. Pada saat itupun bibil menangis karena ia merasa tidak sanggup untuk dirawat, karena ketakutan dia pada jarum suntik dan lingkungan rumah sakit.

Mengapa Bibil trauma rumah sakit? Karena waktu itu ayah bibil terkena penyakit gagal ginjal, jadi setiap 2 minggu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

sekali sering mengantar ke Bandung untuk cuci darah. Dan pada saat itu Bibil di kelas 9 Waktu SMP. Pada saat itu pula hati Bibil merasa sedih dan penuh penyesalan karena pada dasarnya hidup dia tidak bahagia, karena orang tuanya terkena penyakit yang parah yaitu ayahnya. Tetapi Bibil hanya bisa berdoa dan memasrahkan diri kepada Tuhan agar keluarganya diberikan Kesehatan terus menerus. Dalam kehidupan pasti ada hal yang membuat kita sakit, ada pula yang membuat kita kecewa akan ekspektasi yang kurang baik tentang pemikiran kita saat itu. Dan pada dasarnya semua hal yang dirasakan Bibil mengalami rasa kekecewaan yang sangat amat parah karena ia merasa gagal menjadi anak yang baik untuk keluarganya terlebih kepada ayahnya.

Pada saat itu Bibil memiliki kegiatan yaitu seleksi Paskibraka di sekolah, karena saat itu Bibil sudah sembuh dan pulang dari rumah sakit, Maka dari itu dia berusaha untuk Latihan karena saat itu 2 minggu menuju pemilihan Paskibraka Tasikmalaya. Pada pukul 2 siang ibu menelpon beliau menyuruh Bibil segera pulang karena memberikan isyarat bahwa ayah tidak akan bertahan lama pada saat itu. Tapi di pikiran Bibil hal itu seperti hal biasa karena hari lain ayah Bibil pun pingsan dan bisa tersadar lagi, jadi Bibil hanya memikirkan bahwa pasti tersadar lagi.

Pada pukul 5 sore tiba tiba wakasek di SMA 1 Tasikmalaya menyuruh Bibil untuk segera pulang karena beliau berkata bahwa ibunya sakit, padahal ayahnya yang sakit pada saat itu. Waktu itu Bibil hanya terdiam dan memiliki firasat aneh, sedih, cemas dan overthinking karena memikirkan hal hal yang negatif. Pada saat sampai di rumah Bibil melihat



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

rumahnya penuh dengan karangan bunga dia syok, dan dia tidak bisa berjalan dia hanya bisa memandangi rumah yang penuh dengan karangan bunga, dia takut dan tidak bisa bicara karena dia tidak menyangka akan ada kejadian hal yang seperti ini. Bibil rapuh, ia hanya bisa meminta maaf kepada ayahnya yang ada di depan dia yang sudah tertutup oleh kain kafan. Bibil benar benar tidak bisa mengendalikan emosi saat itu dia hanya bisa menangis dan menyesali perilaku yang tidak mendengarkan ucapan ibunya yang menyuruh dia untuk pulang saat itu. Pada saat itu pula bibil merasa trauma karena takut orang lain pun meninggalkan dia seperti itu, dan dia sering sekali overthinking yang benar benar negative mau itu kepada diri sendiri maupun kepada orang yang di dekat dia.

### **Fase menguatkan diri dari luka :**

Seiring waktu berjalan bibil merasa hampa karena biasa hidup ber4 di dalam rumah, sekarang hanya ber 3 bersama ibu adik dan Bibil sendiri, butuh waktu beberapa bulan untuk menyesuaikan kehidupan untuk menjadi normal, karena beban bibil yang dipikul sangat berat sekali, mengapa berat karena dia harus bisa membantu ibunya agar ibunya tidak merasa capek akan melakukan sendiri sebagai kepala keluarga. Butuh waktu lama untuk keluarga bisa melupakan kejadian pilu yang datang pada keluarga. Dan juga banyak hal yang terjadi pada keluarga kami, karena pada saat itu keluarga kami benar benar berbeda. Waktu kita hidup ber4 kita hanya sibuk masing masing. Tetapi setelah kita ber 3 saja di rumah kita mendekatkan diri dan kita pun bisa melewati Bersama hal hal menyedihkan yang menimpa keluarga kami.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dengan adanya musibah yang datang pada keluarga kami, kami berpikir untuk mengambil sisi positifnya saja yaitu pertama untuk menerima takdir yang sudah tuhan berikan kepada kami, kedua lebih tetap semangat untuk menjalani kehidupannya dan yang ketiga tetap bersyukur karena tuhan sudah memberikan kesehatan dan rezeki yang baik pada keluarga kami. Setiap hal yang membuat keluarga kami kurang baik mau itu perasaan, pikiran atau situasi yang buruk. Alhamdulillah kita bisa menyelesaikan dan memudahkan agar kita bisa bangkit dalam kehidupan saat itu.

Mengapa mampu bangkit? Karena dari situasi tersebut butuh waktu yang sangat lama, tetapi karena kami yakin kepada tuhan, dan juga ingin saling membahagiakan satu sama lain dan juga agar kita bisa melakukannya dengan baik kita pasti diberikan jalan yang mudah. Berdasarkan pemaparan dari cerita di fase tersebut, peristiwa yang dialami oleh bibil dapat dialami juga oleh siapa saja. Kehilangan orang yang dicintai karena kematian tidak hanya meninggalkan duka bagi orang terdekatnya namun dapat berpengaruh pada kondisi kehidupan mereka mau itu, fisik, mental maupun batin.

Ketika orang yang kita sayangi meninggalkan kita dengan cara tidak sangka, memang membutuhkan waktu yang sangat lama untuk menerima, karena itu manusia harus bisa menerima keadaan tersebut dengan posisi hati berlapang dada, nyaman dan bisa mengontrol emosi. Dalam kedukaan yang terasa oleh Bibil itu adalah tantangan agar dia merasakan kehidupan yang dewasa, dan juga lebih mandiri, maka dari itu setiap individu bisa menangani permasalahan tersebut, apalagi kekecewaan yang mendalam, bisa disembuhkan dengan cara

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menerima kondisi, melakukan aktivitas yang positif dan mendapatkan support dari orang terdekat.

Kekecewaan adalah perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh perbedaan antara apa yang diharapkan dengan yang diinginkan. Kekecewaan sering mengabaikan pengalaman positif dia lebih cenderung memikirkan tentang hal negatifnya, dan cenderung juga menyalahkan orang lain atau keadaan yang dirasakan saat ini. Biasanya kekecewaan timbul ketika harapan tidak terpenuhi. Kita mungkin mengalami semua jenis emosi yang sulit dan bahkan tidak terduga, contohnya merasa kecewa karena tidak mendengarkan ibu, menyesal karena menyia-iyakan waktu selama hidup, marah karena tidak bisa ada selagi detik akhir, sedih karena tidak bisa memberikan yang terbaik.

### **Refleksi**

Berdasarkan pemaparan dari cerita di dua fase tersebut, peristiwa yang dialami oleh Bibil dapat dialami juga oleh siapa saja. Karena kehilangan orang yang kita cintai dan juga ketakutan terbesar pada dunia yang hampa. Kita hampa karena merasa orang yang kita cintai tidak ada di muka bumi ini. Bahkan sering kali kita merasa bahwa hidup ini tidak adil karena kita merasakan sakit yang luar biasa, apa yang dirasakan bibil membuat pikiran tidak sehat karena sering kali menangis. Maka dari itu kita harus memiliki kepribadian yang sehat, karena kepribadian sehat mengacu untuk menyeimbangkan tiga sistem yaitu id, ego, dan superego. Ketiga sistem tersebut

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

berfungsi sebagai satu kesatuan dan bukan bagian yang terpisah .

Setiap individu harus memiliki kepribadian yang sehat dan juga kita harus bisa mengontrol ,menurut Freud membagi kepribadian ke dalam 3 tingkatan, yaitu kesadaran (conscious), Prasadar (preconscious) dan Ketidaksadaran (unconscious).

### 1. Kesadaran (conscious).

Kesadaran berkaitan dengan makna dalam kehidupan sehari-hari, didalamnya termasuk sensasi dan pengalaman, di mana kita menyadari setiap peristiwa yang kita alami. Kesadaran merupakan bagian kehidupan mental atau lapisan jiwa individu, Kehidupan mental ini memiliki kesadaran penuh. Melalui kesadarannya, individu mengetahui tentang siapa dia, sedang apa dia, sedang dimana dia, apa yang terjadi di sekitarnya dan bagaimana dia memperoleh yang diinginkannya (Hidayat, 2015: 35).

### 2. Prasadar (preconscious)

Prasadar merupakan lapisan jiwa di bawah kesadaran, berada di tengah antara sadar dan tidak sadar. Pra sadar sebagai penampungan dari ingatan-ingatan yang tidak dapat diungkap secara cepat, namun dengan usahanya sesuatu tersebut dapat diingat kembali. Misalnya kita lupa seseorang yang baru saja ditemui, orang tersebut menyapa, padahal kita masih samar mengingat namanya, ada perasaan pernah bertemu dengan orang tersebut. Untuk dapat mengingat nama teman tersebut diperlukan sedikit konsentrasi dan asosiasi tertentu (Hidayat, 2015: 36).

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### 3. Ketidaksadaran (unconscious)

Ketidaksadaran merupakan lapisan terbesar dari kehidupan mental dan berada di bawah permukaan air. Merupakan fokus utama dalam teori psikoanalisis yang berisi instink-instink atau pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditekan (*repress*). Meskipun individu sepenuhnya tidak menyadari keberadaan instink-instink tersebut, namun instink tersebut aktif bekerja untuk memperoleh kepuasan.

Untuk itu setiap individu harus bisa mengontrol dan menerima apa yang ada dalam kehidupan saat ini dan mencoba untuk menjadi lebih baik dengan kepribadian yang baik dan mencoba untuk bangkit dari kekecewaan agar individu merasa Bahagia, Setiap individu pasti memiliki cara yang berbeda untuk menerima kenyataan, melupakan kejadian, dan juga memaafkan diri sendiri akan kekecewaan yang mendalam.

Salah satunya pada pandangan konseling ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*), Individu bisa memiliki penerimaan dalam dirinya agar dia dapat menerima kenyataan saat ini, dan agar individu bisa bertahan pada kehidupan saat ini. Terdapat pula tahapan-tahapan kekecewaan yang bisa dilihat pertama tahap *denial* (penyangkalan), kedua tahap *anger* (kemarahan), tahap tiga *acceptance* (penerimaan).

Inti dari tahapan ini adalah tahap *acceptance* (penerimaan), hal ini tergambar pada cerita di bagian fase kedua dimana kita harus memiliki keinginan agar kita bisa menerima keadaan tersebut, Kita memang tidak mungkin berhenti bersedih saat kehilangan orang yang kita cintai, Tetapi

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kita tidak boleh berlarut dalam kesedihan, Semua akan reda pada waktunya apabila kita berusaha untuk mengubah menjadi jauh lebih baik lagi. Apabila kita meyakini bahwa hal bisa diterima mau itu kondisi buruk atau baik yang kita alami saya yakin kita bisa bertahan dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Pulih dari kondisi kekecewaan dapat terjadi seiring waktu. Perasaan menyakitkan dan juga kecemasan maupun hampa perlahan-lahan akan mereda dan akhirnya kita dapat melanjutkan hidup secara normal. Mengekspresikan emosi juga dapat menjadi bagian dari proses pemulihan. Selain itu melakukan aktivitas seperti mendengarkan musik, nonton drakor, berolah raga, mengikuti organisasi, berbagi cerita dengan orang lain, menghabiskan waktu bersama orang-orang yang kita sayangi sangat mendukung agar kita bisa lebih nyaman untuk kehidupan saat ini, menerima tawaran bantuan, merenung dan lebih memperbanyak kegiatan spiritual, semua hal ini bisa membantu pemulihan bahkan dapat menciptakan makna setelah kita mengalami kekecewaan, merasa bersalah dan kedukaan karena kehilangan. Karena di sisi ini kita bisa menjadi jauh lebih baik, karena tekad dan percaya diri yang kuat.

Proses pemulihan dari penyesalan setiap orang itu berbeda. Ada juga Beberapa orang yang mengalami tahap penyesalan dengan cepat dan menemukan cara pemulihannya. Sementara yang lain mengalami penyesalan dalam jangka waktu yang relatif lebih lama hingga berdampak buruk pada kehidupannya. Ketika seseorang mengalami kesulitan untuk mengatasi kekecewaan ataupun penyesalan yang dia alami

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

maka tidak perlu merasa ragu untuk mencari bantuan dari orang yang biasa membantu untuk memberikan layanan untuk mengatasi hal ini misalkan psikolog, konselor ataupun psikiater. Kekecewaan yang ditimbulkan menjadi suatu proses yang alami yang durasi waktunya sangatlah beragam serta melibatkan banyak emosi disertai perubahan dalam hidup kita. Namun tidak selamanya kita terhanyut dalam perasaan kecewa karena merasa tidak adil yang mendalam hingga membuat kita frustrasi ataupun kehilangan arah.

Proses pulih dari kekecewaan tergantung individu masing-masing karena tidak mudah melewati proses ini. Setiap individu membutuhkan usaha yang cukup keras serta dukungan dari lingkungan sekitar. Pada dasarnya setiap orang akan kecewa akan peristiwa yang ia alami terlebih mengalami kecewa yang mendalam terhadap situasinya atas kehilangan, namun setiap manusia akan menemukan titik balik serta pemaknaan hidup baru dari kecewa yang mendalam dan duka yang dirasakan. Kedukaan pun merupakan bagian dari kehidupan dan tidak ada seorang pun yang bisa menghindarinya. Begitu Pula kekecewaan kita bisa menemukan titik terang agar bisa melewati fase tersebut.

Ketika orang yang kita hormati meninggal, hidup kita pun berubah. Hati, pikiran, perasaan pun tidak akan merasa baik baik saja, Tetapi kita sebagai manusia harus tau bahwa hal ini bukan berarti hidup kita tidak bisa lagi bermakna. Setiap manusia memiliki keputusan untuk melanjutkan hidup, maka proses pulih dari kekecewaan yang dalam pun bisa teratasi dengan baik, dengan kita sebagai manusia memiliki tekad, keinginan yang kuat, percaya diri, dan memiliki pemikiran yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

positif, semua hal yang memiliki makna kecewa bisa teratasi dan kita bisa mengubah kekecewaan dengan hal yang baik dan kita bisa berbahagia dengan hasil yang kita sudah dapatkan.

### **Tentang Penulis**

Sabila Fatima Alzahra adalah mahasiswa prodi bimbingan dan konseling dia sekarang sudah menginjak tingkat 3 yaitu semester 5 dari Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Sabila kini mencoba untuk menulis agar ia bisa memberikan ilmu, dan usaha yang sudah dilakukan agar bisa sembuh dari kekecewaan.



# Berdamai Dengan Kekecewaan

Oleh : Eris Irawan

@eris\_ir01

*"Hidup adalah sebuah perjuangan dan perjalanan kalau tidak mau berjuang dan berjalan janganlah hidup."*

Kata kecewa adalah kata yang sangat akrab di kehidupan sehari-hari, namun kadang kita tidak terlalu memperdulikan apa arti kecewa yang sebenarnya. Kecewa adalah ketidakpuasan seseorang terhadap apa yang dia inginkan. Kekecewaan hadir karena kita sering berinteraksi dengan orang lain contohnya seperti pertemanan, persahabatan, percintaan dan terkadang orang tua pun bisa menjadi salah satu faktor kita merasa kecewa. Intinya kalau kita memutuskan untuk membaur dengan lingkungan maka siap-siaplah kita mengalami sebuah kekecewaan. Jadi intinya kekecewaan itu adalah suatu peristiwa yang tidak dapat kita hindari, karena kalau kita menghindari rasa kekecewaan sama saja kita menghindari kehidupan yang kita sedang alami. Jadi intinya dimana ada kehidupan disitu ada kekecewaan, dan juga dimana ada keinginan disitu juga muncul kekecewaan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### KISAH 1

Saya punya seorang kekasih saat duduk di bangku perkuliahan, hubungan saya saat itu ada di fase LDR atau hubungan jarak jauh. Hubungan saya saat itu mengalami fase dimana hubungannya yaitu putus nyambung. Singkat cerita saya dengan pacar saya putus, dikarenakan kurangnya komunikasi diantara kami. Dia selalu mendadak menghilang dan sangat susah di hubungi sama sekali. Jujur saja pacar saya ini ialah pacar pertama saya, dan kami pun selalu berkomitmen dengan penuh percaya bahwa pacar saya ini ialah pacar pertama dan terakhir saya. Kami juga selalu berkomitmen bahwa hubungan yang sedang saya jalani ini akan langgeng dan sampai kepada pernikahan. Jadi wajar ketika saya putus pada saat itu, saya masih berharap padanya untuk balikan lagi.

Setelah itu saya merasa galau dan sampai merasa tidak percaya diri. Didalam hati saya berbicara, apakah saya jelek? Apa sifat saya menyebalkan? Apa saya banyak kekurangan?. Dan itulah yang selalu ada dalam pikiran saya pada saat itu, kurang lebih perasaan atau pikiran itu berada dalam otak saya sekitar 3 bulan. Sehingga menyebabkan saya menjadi kurang dalam keproduktifan di perkuliahan saya, bahkan nilai perkuliahan saya sangat merosot bahkan semakin menurun dari yang sebelumnya. Seiringnya waktu berjalan dan rasa kekecewaan itu sedikit menurun dengan seiringnya waktu. Adapun cara pengalihannya saya menyibukan diri saya dengan kegiatan yang positif. Saya memfokuskan diri terhadap dunia perkuliahan dan juga organisasi. Tetapi dalam pengalihan rasa kecewa itu tidak mudah perlu membutuhkan waktu yang agak lama, sampai rasa kecewa atau sakit ini benar-benar hilang.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Lalu pada akhirnya setelah kurang lebih 5 bulan saya dan pacar saya putus, pada satu hari mantan pacar saya itu menghubungi saya kembali via chat whatsapp. Pada pesan yang saya terima dia bicara bahwasanya dia pernah satu kejadian, dia itu memimpikan saya dan kembali lagi untuk melanjutkan hubungan yang telah usai ini.

Awalnya saya hanya menghiraukan chat dari dia, hingga pada akhirnya saya tidak bisa menahan diri saya untuk bertanya pada mantan pacar saya. Kemana kamu selama ini, kenapa kamu bisa selingkuh dan pertanyaan itupun sentak saya utarakan kepada dia. Sentak dia pun menjawab hanya meminta maaf kepada saya atas semua perbuatan atau kesalahan yang dia sudah perbuat. Langsung saya menanyakan kepada dia "kenapa kamu tiba-tiba ngechat aku dengan meminta maaf". Diapun dengan lugasnya menceritakan ke saya semua yang dia alami. Diapun menjawab bahwasanya pacarnya itu menyelingkuhi dia. Jadi dia hanya mengucapkan saya menyesal yang telah menduakan mu dengan memilih orang yang lebih baik lagi. Dia pun sempat mengajak saya untuk balikan lagi, tetapi ajakan itu saya tolak karena menurut saya buat apa kita masuk ke jurang kekecewaan lagi sedangkan kita sudah keluar dari jurang kekecewaan itu.

Itu adalah kisahku yang dapat kalian jadikan sebuah gambaran untuk kedepannya supaya kalian tidak mengalami hal yang sama seperti saya. Pada intinya ialah kekecewaan adalah salah satu cara tuhan untuk menyelamatkan dan menjaga diri kita supaya kita tidak terbelenggu terhadap keadaan dimana kita akan merasa kecewa. So jika kalian dikecewakan anggap saja tuhan sedang menyelamatkanmu.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### KISAH 2

Di sebuah kota kecil yang dipenuhi warna langit senja, hiduplah seorang wanita muda bernama Alia. Ia memiliki mimpi besar untuk mengubah dunianya melalui karya seninya. Alia adalah seorang seniman yang percaya bahwa setiap goresan catnya adalah cara untuk berbicara dengan dunia. Begitu banyak harapan terpampang di depan Alia ketika dia mengikuti kompetisi seni nasional. Dia bekerja keras, mengorbankan waktu dan energi untuk menciptakan karya seni terbaiknya. Namun, ketika hasil kompetisi diumumkan, Alia tidak mendapatkan penghargaan apa pun. Kekecewaan itu bagai badai yang merusak keindahan langit senjanya.

Awalnya, Alia meratapi kegagalan itu. Ia menutup diri dari dunia, merenung di antara kanvas-kanvasnya yang seakan-akan berteriak kepadanya. Namun, suatu hari, di tengah keheningan studio seninya, Alia menyadari bahwa kegagalan itu sebenarnya bukan akhir dari semuanya, melainkan awal dari petualangan baru. Dia mulai mengeksplorasi warna-warna baru, mencoba teknik-teknik yang belum pernah dicobanya sebelumnya. Alia juga mulai menulis diari harian yang menjadi teman setianya dalam meresapi perasaannya. Ini adalah langkah pertama menuju pemulihan. Bersamaan dengan itu, Alia membuka diri kepada teman-teman dan keluarganya. Mereka memberinya dukungan yang tak tergantikan, mengingatkannya bahwa keberhasilan sejati bukan hanya tentang pengakuan dari orang lain, tetapi juga tentang bagaimana kita menghargai diri sendiri.

Selama perjalanan pemulihannya, Alia menemukan ketenangan dalam penciptaan seni. Setiap goresan catnya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menjadi sebuah terapi. Ia mulai mengajarkan seni kepada anak-anak di komunitasnya, memberikan mereka kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka. Akhirnya, Alia menyadari bahwa kegagalan dalam kompetisi seni tidak membuatnya kurang berharga. Sebaliknya, itu membuka pintu untuk lebih mengenal dirinya sendiri dan memberinya peluang untuk tumbuh. Alia telah pulih dari kecewa, dan langit senjanya kembali dipenuhi warna-warna yang indah. Kisah Alia mengajarkan kita bahwa terkadang, kegagalan adalah jalan menuju pencapaian yang lebih besar. Hidupnya yang kembali bersinar menjadi bukti bahwa kita dapat membangun kembali diri kita setelah melewati badai kekecewaan.

### **KISAH 3**

Di sebuah kota kecil yang dikelilingi oleh bukit hijau, hiduplah seorang pemuda bernama Arjun. Arjun tumbuh dalam keluarga yang sederhana, tetapi dia selalu bermimpi besar. Salah satu impian terbesarnya adalah memenangkan kompetisi musik tingkat nasional. Suatu hari, Arjun mendapat kesempatan emas untuk tampil di panggung besar. Dia bersiap-siap dengan penuh semangat, berlatih keras, dan merancang penampilan yang penuh dedikasi. Namun, pada hari pentas, semuanya berubah. Arjun tidak hanya gagal memenangkan kompetisi, tetapi dia juga mendapatkan kritik yang cukup pedas dari seorang juri terkemuka. Arjun merasa dunianya hancur. Impiannya yang begitu lama dirintis tampaknya sirna begitu saja. Rasa kecewa dan malu menyelimuti hatinya. Namun, di tengah kegelapan kekecewaan, Arjun menemukan kekuatan untuk bangkit.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Pertama-tama, Arjun mengakui perasaannya. Dia membiarkan dirinya meratapi kegagalan dan tidak menyangkal rasa kecewa. Setelah itu, dia mulai mencari dukungan dari teman-teman dan keluarganya. Mereka memberinya kata-kata semangat dan meyakinkannya bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan menuju kesuksesan. Arjun tidak menyerah begitu saja. Sebaliknya, dia memutuskan untuk belajar dari pengalaman tersebut. Dia menggali lebih dalam untuk memahami di mana kesalahan terjadi dan bagaimana dia bisa tumbuh dari situ. Arjun mulai mengasah keterampilannya lebih lanjut, mengambil pelajaran musik tambahan, dan terus memperkaya dirinya. Dengan tekad yang kuat, Arjun kembali ke panggung setahun kemudian. Kali ini, dia tampil dengan kepercayaan diri yang baru, hasil dari perjalanan pemulihan dan pertumbuhan pribadinya. Arjun tidak hanya memenangkan kompetisi, tetapi dia juga menginspirasi banyak orang dengan ceritanya.

Kisah Arjun mengajarkan kita bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya. Pemuda itu membuktikan bahwa setiap kekecewaan adalah peluang untuk tumbuh dan berkembang. Dengan tekad, dukungan, dan belajar dari kegagalan, Arjun mampu bangkit, mengejar mimpinya, dan mencapai puncak kesuksesan yang dia impikan.

### **KISAH 4**

Pilihan adalah salah satu yang membuat kita merasa kecewa sehingga arti sebuah perjuangan menjadi sia sia.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Hal yang pertama kali di pikiran saya tentang pilihan ada faktor saya kecewa, bermula pada saya masih duduk di bangku sekolah yaitu pada kelas tiga MAN disitu saya sebentar lagi mau lulus sekolah. Kebetulan saya pas lagi sekolah di MAN saya juga sedang pesantren di salah satu daerah yang lumayan dekat dekan sekolah MAN tersebut. Setelah saya lulus dari MAN tersebut di benak saya sempat berpikir untuk melanjutkan ke jenjang perkuliahan, tetapi saya juga pengen melanjutkan tahfidz yang di pesantren saya tersebut. Nah itu adalah salah satu pilihan yang membuat saya merasa bimbang dan kecewa. Karena keduanya sangat berarti buat saya, disitu saya merasa dibebani oleh sebuah pilihan. Setelah berdiskusi dengan orang tua dan keluarga saya, setelah itu saya mengambil pilihan yaitu melanjutkan ke perkuliahan, meskipun di dalam hati saya pengen sekali menjadi seorang tahfidz Qur'an, nah disitu saya merasa kecewa dengan pilihan yang saya ambil.

Setelah mengikuti saran untuk masuk kuliah saya pun mencari info-info terkait pendaftaran kuliah. Alhasil saya juga mendapatkan info masuk kuliah melalui sekolah yaitu SNMPTN dan itu saya memilih kuliah di dua daerah yaitu Yogyakarta dan Jakarta, tes demi tes saya kerjakan dan hasil yang saya dapatkan yaitu tidak lolos masuk kuliah di dua universitas tersebut. Disitu saya merasa kecewa lagi atas pilihan yang saya ambil kenapa saya tidak pesantren saja daripada kuliah. Tetapi dorongan dari keluarga saya dan dorongan dari diri sendiri yaitu pengen mendapatkan sebuah gelar yang saya idamkan. Pada kesempatan daftar masuk kuliah lagi yaitu menggunakan SNMPTN disitu saya daftar lagi di dua universitas yaitu di Jakarta dan di Tasikmalaya. Tes demi tes saya jalankan, alhasil pada seleksi kali ini saya di terima di kedua universitas tersebut.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Disitu juga saya merasa bingung dan bimbang antara memilih di daerah Jakarta dan Tasikmalaya keduanya saya masuk pada prodi yang saya idamkan. Setelah saya berdiskusi dengan orang tua keluarga dan yang lainnya saya mengambil Universitas di Tasikmalaya atas pertimbangan semuanya. Alasan saya mengambil di Tasikmalaya daripada di jakarta, karena menurut saya di Tasikmalaya saya bisa dekat dengan keluarga dan bisa bertemu dengan keluarga.

Setelah memasuki semester pertama perasaan saya sangat senang dan bahagia karena bisa masuk dan kuliah di prodi yang saya idamkan, dan saya juga sangat aktif di fakultas saya contohnya seperti masuk ke organisasi internal maupun external. Pada awal semester tiga sampai lima terlintas dalam pikiran saya disitu merasakan kekecewaan lagi atas pilihan yang saya ambil, karena apa yang saya impikan tidak sesuai dengan harapan saya sampai-sampai saya pengen keluar dari perkuliahan ini. Alasan pertama yaitu ternyata keaktifan atau mengikuti organisasi sangat berbeda dengan organisasi yang saya ikuti di masa sekolah dulu. Karena saya dulu lebih merasa dihargai di organisasi pas lagi sekolah dibanding pas kuliah, disitu saya kecewa lagi atas apa yang saya pilih. Karena menurut saya penghargaan itu sangat penting, karena di kuliah saya sering tidak dihargai atas kinerja yang saya lakukan di banding pas saya lagi sekolah dulu.

Rasa pikiran salah menentukan sebuah pilihan itu sangat terngiang sekali di dalam pikiran saya, sampai saya merasakan kekecewaan yang sangat dalam, sampai-sampai nilai dan keproduktifan di universitas saya sampai menurun. Tapi dalam seiringnya waktu berjalan saya sudah terbiasa



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dengan hal seperti itu, saya juga sedikit mencari ketenangan sehingga membuat pikiran itu semakin sedikit. Saya juga sering menyibukan diri dengan hal-hal yang positif.

Seiring waktu berjalan tepatnya pada semester 5 saya mulai menemukan jawaban atas kekecewaan dengan pilihan yang saya hadapi, ternyata menemukan kunci jawaban atas masalahnya yaitu saya kurangnya bersyukur atas apa yang saya sudah dapatkan dan dijalankan. Ternyata bersyukur itu adalah hal yang paling penting dalam kehidupan, jadi sebesar apapun keinginan kita atas yang kita bayangkan yang penting adalah kita selalu bersyukur. Semoga apa yang kisah saya alami ini bisa membuat kalian menjadi lebih menikmati apa yang sudah kalian dapatkan.

Dari berbagai kisah yang di atas ada berbagai hal yang dapat memicu perasaan kecewa, ada beberapa contoh situasi atau hal yang mungkin memuat kecewa:

### 1. Kegagalan dalam mencapai tujuan

Ketika seseorang berusaha keras mencapai tujuan atau impian tertentu, namun hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Karena apa yang sudah diharapkan seseorang ketika menetapkan tujuan biasanya membayangkan sukses dalam pencapaian. Maka kegagalan akan menghasilkan suatu kontras dengan harapan sehingga hal tersebut menimbulkan kekecewaan. Selain itu banyak orang yang mendefinisikan nilai diri mereka dengan pencapaian dan kesuksesan. Ketika seseorang telah menginvestasikan hal tersebut dalam mencapai suatu tujuan, maka kegagalan dapat terasa seperti kerugian besar sehingga memperkuat perasaan kecewa.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Penting untuk diingat bahwasanya kegagalan adalah normal dari kehidupan dan merupakan peluang untuk belajar dan tumbuh. Penting untuk mengubah perspektif terhadap kegagalan, melihatnya sebagai langkah menuju kemajuan dan perkembangan, bukan sebagai penentu nilai diri yang mutlak. Menerima kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup dapat membantu mengurangi dampak kecewa dan membuka peluang untuk pertumbuhan pribadi yang semakin baik lagi.

### 2. Penghianatan

Pengkhianatan juga adalah salah satu faktor kita akan mengalami sebuah kekecewaan, karena kepercayaan yang rusak di akibat sebuah penghianatan. Kepercayaan adalah dasar dari sebuah hubungan baik itu hubungan pertemanan, pasangan, dll. Ketika seseorang itu melakukan sebuah penghianatan itu dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap sebuah kepercayaan yang telah dibangun, dan kecewa itu muncul karena hubungan yang dulu kokoh menjadi goyah. Penghianatan juga menciptakan rasa ketidakamanan emosional. Kenapa bisa mengganggu emosional seseorang karena orang yang dulunya merasa aman dalam hubungannya tiba-tiba merasa terancam dan tidak aman sehingga menimbulkan sebuah kekecewaan.

Perlu juga untuk diingat bahwasanya setiap individu dapat merespon penghianatan dengan cara yang berbeda. Ada beberapa orang yang mungkin mencari cara untuk memperbaiki hubungan, sementara yang lain ada yang berpikir untuk memutuskan sebuah hubungan. Proses pemulihan dari penghianatan melibatkan kerjasama antara individu yang terkena penghianatan dan pihak yang terlibat dalam tindakan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tersebut. Tetapi dukungan sosial juga sering menjadi salah satu faktor seseorang untuk pemulihan dari rasa kecewa sehingga membangun lagi kepercayaannya.

### 3. Kegagalan dalam hubungan percintaan

Kegagalan dalam percintaan memiliki potensi besar untuk menyebabkan kekecewaan. Ketika sebuah hubungan dengan pasangan gagal, seringkali itu berarti kehilangan harapan dan impian bersama yang telah dibangun bersama pasangan. Hubungan percintaan biasanya dibangun di atas dasar kepercayaan dan kesetiaan. Terkadang hubungan berakhir karena kenyataan tidak sesuai dengan harapan. Karena setelah hubungan berakhir, terjadi ketidakpastian tentang masa depan yang sudah ditentukan. Terkadang juga kegagalan sebuah hubungan dapat membawa dampak sosial dan stigma, terutama jika ada tekanan dari pihak lain contohnya seperti keluarga sehingga hubungan yang dialami akan sedikit terbebani.

Kegagalan hubungan sering kali menghubungkan aspek yang diatas. Dalam situasi ini dukungan sosial, pengolahan emosi, dan refleksi diri dapat menjadikan kunci untuk mengatasi kekecewaan dan memulai proses pemulihan kembali.

### 4. Perubahan kondisi hidup yang tidak diinginkan

Hal tersebut memiliki potensi besar untuk menyebabkan kekecewaan karena melibatkan ketidakpastian. Perubahan tak terduga seringkali menciptakan ketidakpastian tersebut hadir maka seseorang mungkin tidak tahu bagaimana perubahan tersebut akan mempengaruhi kehidupan secara keseluruhan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dan rasa kecewa pun akan hadir kepada diri kita. Terdapat juga perubahan yang tidak diinginkan dapat merusak tingkat kenyamanan dan keamanan seseorang. Kondisi hidup yang dulu nyaman dan akrab bisa berubah menjadi sesuatu yang baru dan tidak terduga, menciptakan perasaan kekecewaan terkait dengan kehilangan kestabilan. Perubahan yang tidak diinginkan seringkali membuat seseorang merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi. Beberapa orang sulit untuk beradaptasi dengan perubahan, terutama jika perubahan tersebut mendadak dan tidak terduga. Penting selalu untuk diingat bahwa perasaan kecewa terhadap perubahan hidup yang tidak diinginkan adalah normal, dan setiap individu meresponnya dengan cara yang berbeda. Proses pengelolaan kekecewaan melibatkan penerimaan, adaptasi, dan mungkin mencari dukungan dari orang-orang terdekat atau profesional bila diperlukan.

### 5. Pembatalan rencana atau harapan

Karena dalam situasi tertentu banyak orang yang merasakan hal ini, sehingga menciptakan suatu ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi selanjutnya. Rasa ini dapat memicu kekecewaan karena individu mungkin merasa tidak tahu bagaimana melanjutkan atau harapan yang di idamkan di masa depan. Ketika rencana dibatalkan, seseorang mungkin merasa kehilangan kendali atas situasi. Dimana perasaan kehilangan ini dapat menciptakan ketidaknyamanan dan rasa kecewa terkait dengan ketidakmauan untuk mempengaruhi hasil. Pembatalan rencana seringkali mengharuskan individu untuk beradaptasi dengan perubahan dan merencanakan ulang kegiatan mereka. Proses tersebut dapat menciptakan suatu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kondisi dimana individu merasa frustrasi dan kecewa terkait perubahan yang tidak diinginkan.

Penting untuk diingat bahwa kekecewaan adalah reaksi emosional yang wajar terhadap pembatalan rencana atau harapan. Menerima dan mengelola perasaan ini dengan cara yang sehat, seperti berbicara dengan orang lain atau mencari cara kreatif untuk mengatasi situasi. Sehingga dapat membantu mengurangi dampak kekecewaan yang dialaminya.

### **Refleksi**

Kecewa ibarat samudra melaluinya begitu melelahkan tetapi melewatinya menjadi sebuah kebahagiaan. Kecewa bukan untuk meratapi tetapi kecewa adalah masa untuk memperkuat diri. jiwa tak selamanya dibalut rasa gembira terkadang perlu tertatih untuk mengetahui bahwa kita mampu menjadi seseorang yang begitu berarti. Jiwa yang hancur karena kecewa itu tanda dia yang tak berdaya, tetapi seseorang yang mampu bangkit bahkan dapat menikmati terhadap kecewa dia merupakan seseorang yang begitu dinanti, semua orang mampu melewati kecewa, semua orang bisa bangkit dari kecewa yang membedakan apakah dia ingin bangkit, apakah ingin sirna?. Pada dasarnya kita adalah seorang hamba yang tak pantas mengungkap rasa kecewa, tugas kita hanyalah menanam sebuah kecewa agar tumbuh menjadi bunga mekar yang patut disyukuri. Prestasi adalah salah satu bunga dari sebuah kecewa, apakah ada di dunia ini yang tidak ingin berprestasi? Tentu jawabannya semua kalangan baik pelajar, pejabat, birokrat bahkan orang-orang yang kerja serabutan pun

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

semua berlomba-lomba untuk sebuah prestasi. Itu menandakan bahwa prestasi merupakan bunga yang begitu didambakan oleh lebah. Prestasi adalah jalan untuk bangkit dari kecewa siapa yang mampu mengubah kecewa jadi prestasi dia akan tau bahwa kecewa sesungguhnya tidak ada. Yang ada hanyalah jiwa yang ta mampu bersyukur. Ketahuilah bahwa satu-satunya hal yang mampu menghilangkan kecewa adalah dengan merasa semua yang terjadi adalah hal yang terbaik untuk menggapai sebuah prestasi.

### **Tentang Penulis**

Saya Eris Irawan, sekarang sedang menempuh S1 di salah satu universitas swasta yang ada di tasikmalaya. Mengawali perjalanan kuliahnya penulis sebetulnya tidak terlalu fokus ke dalam dunia perkuliahan tapi seiring nya waktu berjalan ketidak fokusan tersebut berubah menjadi sebuah kenyamanan dan sekarang sudah memfokuskan ke dalam dunia perkuliahan. Bahkan berharap untuk bisa melanjutkan pendidikannya ke yang lebih tinggi lagi dan berharap semoga keinginannya bisa seperti sosok yang di idamkan.

# Berani Menghadapi Ketakutan

Oleh : Mukhammad Ghoffar Ismail

@akang6081

"Pada akhirnya kita tahu secara mendalam bahwa sisi lain dari setiap ketakutan adalah kebebasan"

Mimpi akan jadi sebuah kenyataan jika kita memiliki keberanian. Saya adalah seorang manusia biasa yang memiliki rasa Phobia, Sebagian orang pasti mengalami phobia dalam situasi tersebut selalu di hantui dengan rasa takut yang tiada henti terus menyerang dalam pikiran dan hati merasa tidak nyaman serta muncullah rasa cemas yang berlebihan dan mengganggu dalam kehidupan sehari-hari tentunya phobia ini harus kita lawan dan kita proses sedikit demi sedikit.

Saya mengalami phobia kegelapan dan keheningan dalam phobia tersebut yang sering muncul dalam Fikiran saya adalah Hantu. Seketika dahulu di usia delapan sampai belasan tahun saya tidak bisa kalau harus tidur sendiri, pasti saya wajib ditemani oleh ibu saya sampai terbangun kembali, saya merasa takut dengan kegelapan dan keheningan itu karena rumah yang di bangun oleh keluarga saya tanahnya berasal dari tanah bekas kuburan yang sudah puluhan tahun hingga ratusan tahun.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Yang saya pikirkan tentang kegelapan yaitu ketika saya ada didalam rumah walaupun itu bersama keluarga tiba-tiba kepikiran muncul sosok aneh seperti hantu dalam imajinasi saya hantu itu akan memakan saya dan memiliki wajah yang menyeramkan efek dari tontonan film horror padahal itu semua belum tentu terjadi dan mustahil terjadi.

Saya juga pernah mengalami ketakutan yang berlebihan yaitu takut terhadap kecelakaan yang mengakibatkan kematian. Saya takut ketika dulu di bonceng naik motor oleh sang ibu pas bersampingan dengan seunit Mobil Besar yaitu tronton truck dan lainnya, ketika saya berada di samping unit mobil besar tersebut saya berfikir takut terlindas dan mengakibatkan kecelakaan yang sangat tragis kejadian ini saya alami sejak saya ada dibangku kelas 4 SD.

Setelah saya dewasa saya menyimpulkan kejadian ini, bahwa yang saya pikirkan adalah hal yang terlalu berlebihan dan tidak akan terjadi. Ini adalah sebuah penyakit mental yang harus segera di sembuhkan jangan sampai kita merasa baik-baik saja dengan keadaan ini, banyak dampak buruknya dalam peristiwa ini. yang perlu kita lakukan adalah perubahan. Karena dengan inilah perubahan akan membawa kita menjadi lebih baik lagi.

Phobia yang saya rasakan ini mulai sejak saya masih kecil sekitar usia 4 atau 5 tahun sampai akhir 2020 an. Rasa takut ini mengganggu kenyamanan dalam hidup saya, ketakutan yang berlebihan akan sangat mengganggu perasaan individu dan akan mengganggu dalam kegiatan sehari-hari bahkan bisa jadi ketakuan itu menghambat jalan menuju kesuksesan dan membuat kita gagal. Seseorang yang memiliki phobia akan mengganggu juga dalam kepercayaan kepada dirinya dan bisa



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

jadi memicu dalam kesetresan tingkat tinggi hingga depresi karena yang di takuti ini adalah hal yang tidak logis, orang yang tidak paham dengan penderita phobia mereka akan merendahkan sampai menghina penderita phobia. Siapa yang mau juga menderita dengan phobia ini.

Saya memiliki seorang teman yang phobia terhadap nasi, setiap dia melihat nasi dia menganggap nasi itu seperti belatung dan Jiji baginya, lalu dia makan sehari-hari untuk memenuhi nutrisinya bagaimana? dia memberikan nutrisi dengan cara memakan mie instan dan Roti, sungguh sangat menyedihkan ketika kita mengalami phobia tersebut, ada juga seseorang yang sudah di usia 26 tahun dia phobia terhadap nasi, ketika dia mengikuti sesi konseling dengan dosen saya pada tahap pertama dia menceritakan ketakutan nya terhadap nasi dia juga menganggap nasi seperti belatung, dan setelah di identifikasi masalahnya lebih dalam ketika dia sejak kecil oleh ayahnya dipaksa untuk makan, sampai sendok itu disuapkan dengan kasar kepada si klien tersebut sehingga si klien tersebut trauma dengan tindakan ayahnya yang kasar dan phobia terhadap nasi dia menganggap nasi adalah sebuah kejahatan yang pernah dilakukan oleh sang ayah.

Ketika kita menanam rasa takut secara berlebihan terus menerus sampai kapanpun rencana kita tidak akan bisa sukses, ada saatnya kita harus keluar dari zona nyaman karena jalan yang kita tuju masihlah panjang. Jangan sampai phobia menjadi penjara dalam kehidupanmu jangan seperti burung dalam sangkar, manusia memiliki hak atas kebebasan dan kebahagiaan dalam hidup, kunci bahagia bagi saya adalah pulih dari rasa phobia. Dimasa masa-masa tersebut saya merasakan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

hal aneh mungkin bisa dikatakan dengan gangguan OCD ( Obsesive Compulsive Disorder) yaitu sebuah gangguan Mental yang mana orang yang mengalami hal tersebut selalu berfikir hal yang menakutkan itu terjadi dalam waktu yang cepat atau lambat dan mengganggu dalam kenyamanan hidupnya diakibatkan muncul dari kecemasan. saya harus menanggung beban tersebut sampai bertahun-tahun saya sangat menderita, lelah, capek, tidak Fokus dalam menjalani hidup dengan adanya gangguan tersebut.

Jangan kita hanya focus memikirkan terhadap problem yang kita alami, bergeraklah untuk maju dan bangkit dari rasa phobia ini, kita harus memiliki mindset bahagia setelah melalui proses perubahan ini. Cari solusi jalin relasi hadapi objek yang ditakuti dengan pelan-pelan itulah hal sederhana untuk hilang dari phobia.

Dalam kejadian ini saya sungguh tidak memiliki kenyamanan dalam hidup serta memiliki rasa takut ketika bertemu dengan objek tersebut, Pada akhirnya saya belajar untuk tidak phobia, saya mempelajari beberapa ilmu yang saya dapat dari berbagai macam media dan telah saya praktikan dalam kehidupan sehari-hari ilmu ini sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun asal kita punya niat yang kuat dan ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Saya ingin bahagia, saya ingin merasakan kenyamanan dan ketentraman hidup dan saya mau tidak mau harus keluar dari zona tidak nyaman ini walaupun keinginan kesembuhan ini tidak secara flash, realitanya tidak secepat itu ada beberapa langkah yang perlu saya lakukan disinilah saya akan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

membagikan tips untuk anda semua yang ingin terlepas dari rasa phobia.

Penyembuhan bukanlah proses yang mudah. Terkadang kita harus mengatasi rintangan dan tantangan besar untuk mencapai kesembuhan tersebut. Namun, dengan tekad dan usaha yang sungguh-sungguh ini akan membuahkan hasil yang baik dan bisa menjadi kesempurnaan, Proses penyembuhan dimulai dengan kesadaran bahwa kita perlu menyembuhkan Phobia tersebut. Kita terkadang tidak mau meluangkan waktu dan begitu sibuk dengan kehidupan kita sehari-hari sehingga kita lupa untuk menjaga diri kita sendiri. Oleh karena itu, kita harus menyadari bahwa menjaga diri adalah hal yang penting dan tidak boleh diabaikan.

Selama proses penyembuhan, kita mungkin menghadapi rintangan dan tantangan besar. Terkadang kita mungkin merasa putus asa dan ingin menyerah. Namun, penting untuk diingat bahwa penyembuhan adalah sebuah proses dan butuh waktu untuk mencapai tujuan kita. Yang kita perlukan adalah terus berjuang untuk mencapai kesembuhan yang kita inginkan. Modal kita selama proses penyembuhan yaitu sabar dan tawakal kepada Allah swt. Dan tak lupa untuk selalu menjalankan kewajiban dan jauhi larangannya. Berikut bagaimana cara untuk melepaskan diri dari ketakutan :

### 1. Melawan rasa cemas,

Dalam melawan rasa cemas ini yang saya lakukan adalah harus penuh dengan kesabaran karena saya yang biasa memikirkan kecemasan itu, dipaksa untuk tidak memikirkan hal itu lagi dengan cara menghindari lingkungan yang toxic, tapi

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang paling ampuh bagi saya dalam melawan rasa cemas ini kita biasakan terima kecemasan itu sendiri supaya nantinya kita bisa membentengi mental kita untuk lebih kuat lagi. Apabila kita sudah terbiasa melawan terhadap hal-hal yang membuat kita kalah suatu saat kita akan jadi pemenang, ibaratkan seorang petinju handal seberapa handalpun dia dalam bertarung namun ketika dia tidak lagi untuk mau latihan maka kekuatannya akan semakin melemah, sedangkan ular saja yang tidak memiliki akal, kaki dan tangan tidak sempurna seperti manusia dia bisa menahan laparnya untuk bisa bertahan hidup lebih lama apalagi kita sebagai manusia. Intinya apapun itu kalau kita ingin terbebas dari rasa kecemasan maka tidak ada lagi tindakan selain melawan. Sayangilah diri anda karena anda adalah insan yang berharga dan sempurna serta akan ditempatkan di dalam surga yang abadi jadi tetaplah berjuang untuk menjadi pribadi yang tentram

### 2. Yakin

Dengan penuh keyakinan dalam diri individu maka akan semakin cepat juga mencapai apa yang ia inginkan. Peter T. Mcintyre berkata "Keyakinan tidak datang dari selalu menjadi benar, tetapi dari tidak takut salah." Artinya apa, keyakinan kita muncul dari orang yang tidak takut salah, dia lebih baik mencoba terlebih dahulu, masalah keberhasilan dan kegagalan adalah urusan terakhir karena seseorang yang berfikir secara luas dia tidak akan pernah takut salah juga, mengapa demikian? Ya orang yang seperti itu memiliki banyak batu loncatan dan tidak pernah takut untuk gagal lagi walaupun beribu-ribu kegagalan yang ia alami, orang seperti itu ketika mengalami suatu kegagalan pasti dia akan terus belajar lebih baik lagi pada

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

akhirnya seiring berjalannya waktu dia mendapatkan ilmu yang banyak dari sebuah pengalaman dan akhirnya dia bisa sukses karena sudah bisa menaklukkan lautan kegagalan itu. Begitupun yang saya terapkan saya ingin sembuh saya ingin bahagia saya yakin saya pasti bisa.

### 3. Belajar

Saya mempelajari peristiwa ini bahwa peristiwa ini memberikan kesadaran kepada saya dengan secara tidak langsung untuk menjadi seorang yang lebih baik lagi, dengan pengalaman ketakutan ini saya menanyakan kepada para Ulama. Guru saya berkata bahwasanya ketika manusia memiliki rasa takut itu adalah hal yang wajar namun tetap kita sebagai manusia jangan terlarut dalam ketakutan itu karena akan berdampak pada kesehatan mental dan fisik, saya juga membaca dalam buku kajian Islam tentang Hikmah di dalam buku tersebut dikatakan manusia ketika memiliki rasa takut pasti tidak akan memiliki kebahagiaan, dan apabila manusia tidak memiliki rasa kebahagiaan tersebut syaithon merasa bangga Karena syaithon itu tidak rela melihat umat Nabi Adam bisa berbahagia.

### 4. Menenangkan Pikiran dengan Relaksasi

Jika rasa takut berlebih tersebut tak kunjung hilang, bahkan setelah menjauhi pemicunya, maka cobalah beberapa langkah relaksasi berikut untuk menenangkan pikiran dan meredakan fobia:

- Duduk atau berdiri dengan tegak. Posisikan satu tangan di atas dada dan satu tangan lainnya di atas perut.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

- Tarik napas dalam secara perlahan melalui hidung selama empat detik.
- Tahan napas selama tujuh detik.
- Buang napas melalui mulut pada hitungan kedelapan.
- Tarik napas kembali dan ulangi langkah-langkah tersebut hingga pikiran menjadi lebih tenang.

### 5. Kenali masalahnya

Apa yang membuat kita itu jadi phobia, kita harus mengenali terlebih dahulu akar permasalahannya, cara kita menemukan akar permasalahan itu dengan kita merenung tentang phobia itu kenapa bisa terjadi, apabila sudah kita temui akar masalahnya barulah kita bertindak secara step by step.

### 6. Bayangkan dampak negatifnya

Terima kenyataan, mau tidak mau yang terjadi saat ini kita terima dengan baik sambut dengan baik dan sembuhkan juga dengan baik, ini adalah sebuah Ujian dari Allah swt. Di balik ini semua terkandung banyak hikmah yang kita bisa ambil diantaranya belajar bersabar, dan mempelajari hal-hal yang baru yang akan membuat perubahan dalam kehidupan kita.

### 7. Hindari pelampiasan terhadap alkohol dan lain-lain

Saya bisa pulih dari phobia ini yaitu melakukan hal yang baik, dekatkan diri kita kepada sang pencipta Allah swt. Kita wajib takut hanya kepada sang pencipta. Allah berjanji bahwa dia selalu menyertai kita sampai kapanpun, kita harus yakin bahwa Allah menyanyangi kita sebagai hambanya, ketika kita merasa takut maka mintalah perlindungan kepada Allah swt

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

karena sebaik-baiknya perlindungan adalah perlindungan alloh dan kita meminta untuk di kuatkan hati kita, seseungguhnya yang membuat kita takut selain dari faktor biologis ada juga faktor dari bisikan syaiton. Untuk itu, kita perlu selalu mendekatkan diri kepadaNya.

### **Tentang Penulis :**

Mengawali karirnya di pondok pesantren untuk mencari ilmu dan mengembangkan bakat yang ada, belajar di pondok pesantren selama 6 tahun sudah banyak pengalaman yang dipelajari. Setelah lulus dari pondok pesantren, saya memutuskan untuk bekerja di galeri batik milik saudara. Setelah bekerja, memutuskan untuk sambil berkuliah di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mengambil Program Studi Teknik lingkungan dan hanya 1 minggu karena tidak ada kecocokan dengan peminatan saya, lalu akhirnya saya pindah ke Program Studi Bimbingan dan Konseling. Ismail kelahiran 2001 memulai penjelajahannya dalam mencari ilmu kembali di mulai pada tahun 2020 sampai sekarang masih semester 5 pada tahun 2023. Saya berpesan apapun yang anda alami suatu saat akan menjadi pelajaran dan pengalaman berharga, akhirnya anda yang mau keluar dari zona nyaman akan merasakan kebahagiaan dan kebebasan itu.

# Memaafkan Kesalahan Orang Lain

Oleh : Lisandra Cahyarani

@lysandrachyrni

“Cinta yang hilang merupakan sebuah penemuan diri”

## **Fase Pertama :**

Euis adalah seorang mahasiswi yang sedang melanjutkan studinya di kampus ternama yang ada di Indonesia dan sedang merencanakan karir untuk masa depannya. Euis merupakan anak yang sangat mandiri dan tidak mudah putus asa dalam pencapaian hidup yang lebih berkualitas baginya. Hidupnya pun sangat amat berkecukupan sehingga membuat dirinya begitu menikmati rutinitas tanpa harus merasa cemas tentang masa depannya nanti. Dari kecil dia sudah hidup enak apapun itu terpenuhi dan selalu berkecukupan dia tidak pernah merasakan kekurangan dalam segi kasih sayang dari kedua orangtuanya dan dalam hal materi. Tetapi disisi lain Euis juga ingin memperlihatkan kemandiriannya terhadap kedua orang tuanya. Euis tidak selalu meminta kepada orang tua nya karena dia juga menyempatkan menjadi Freelance di waktu senggang karena mungkin depan cara begitu Euis mampu mendapatkan uang untuk membeli yang dia inginkan.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Pada saat berkuliah, semua kegiatan yang ada di kampus selalu diikuti oleh Euis bahkan bila ada kegiatan yang diluar kampus pun Euis selalu aktif mengikuti kegiatan itu karena menurut Euis dengan Euis mengikuti dia akan mendapatkan pembelajaran yang baru dan untuk menambah wawasan. Euis bukan anak yang sangat pintar dalam hal akademik dan juga bukan anak yang ambisius.

Dia hanya ingin merasakan bagaimana dunia perkuliahan dan dia lebih fokus terhadap mengasah skill nya karena dia percaya untuk masalah dunia Pekerjaan modal utama adalah Skill jadi dari sana dia sangat terfokus bagaimana caranya dia mampu membentuk skill yang menghasilkan kreatifitas bahkan memiliki nilai lebih an keinginan Euis membangun suatu usahanya sendiri atau membuka lapangan pekerjaan bagi orang orang disekitarnya ingin meningkatkan UMKM yang ada di daerahnya tinggal.

Beberapa tahun kebelakang, tepatnya pada saat Euis SMP dan sepulang Euis dari sekolah dia melihat seorang laki laki yang dikenali tetapi disampingnya ada salah seorang perempuan yang jelas dia tidak mengenalnya sama sekali, Euis merasa bahwa ini semua bukan sungguhan Euis merasa bahwa ini hanyalah mimpi buruk di siang hari karena apa Euis tidak percaya bahwa yang dia lihat itu adalah ayah nya sendiri bahkan Euis kaget mengapa ayahnya bisa melakukan itu semua. Inilah adalah awal dari sebuah rasa kecewa bahkan rasa sakit yang Euis rasakan sampai saat ini.

Suatu hari, Euis seperti biasa menjalani aktivitasnya sekolahnya pada hari itu dia sedang menjalankan Ujian Akhir yang dimana dia merasa sangat stres karena dia harus mampu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mendapatkan nilai yang begitu bagus supaya bisa diterima di SMAN yang dia impikan. Setiap pulang sekolah dia selalu pergi ke Perpustakaan untuk menyiapkan referensi buku atau baca baca materi untuk Ujian selanjutnya. Walaupun Euis tidak pintar tetapi Euis anak yang tidak mudah putus asa apalagi kalo dia memiliki keinginan dia akan memberikan yang terbaik.

Bertemulah dimana Ujian dihari terakhir sebelum Euis sampai digerbang sekolah dia tidak sengaja melihat mobil yang melintas didepan itu dan membawa seorang perempuan disampingnya dan itu adalah ayahnya. Euis amat sangat terkejut dan merasa bahwa mungkin dia salah melihat. Buat memastikan dia ingin mencari tahu kebenarannya tetapi untuk hari ini mungkin dia akan ujian dulu karena ini hari terakhir Ujian Kelulusannya.

Sambil Euis mengerjakan ujiannya akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa pikirannya tidak sedang dalam ruangan ujian. Euis berusaha fokus dan membuang pikiran yang mengganggu dirinya. Dia tidak ini nilai nya tidak sesuai dengan rencananya dan dia pun sudah belajar sungguh sungguh supaya mendapatkan nilai yang bagus.

Sesudah selesai mengerjakan Ujian Euis langsung bergegas buat mencari keberadaan ayahnya. Semua tempat makan yang ada di sekitaran pas Euis melihat ayahnya di lihat satu demi satu bahkan sampai mencari di sebuah mall saking dia penasaran karena dia ingin tahu yang tadi dia lihat apakah benar ayahnya. Tetapi sangat disayangkan Euis tidak menemukan keberadaan ayahnya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Pada suatu malam, saat Euis sudah bersiap tidur dia mendengar Ibu dan Ayahnya sedang bertengkar tetapi Euis tidak menghiraukan karena dia berpikir bahwa itu merupakan permasalahan orang tuanya. Akan tetapi semakin lama dibiarkan malah semakin memburuk Ibu dan Ayahnya saling marah tidak ada yang bisa mengontrol emosinya dan akhirnya Euis melihat apa yang terjadi, ternyata ibunya sudah mengetahui bahwa suaminya termasuk ayah Euis sudah memiliki perempuan selain ibunya.

Pada saat ayah Euis sedang tidur tidak sengaja ibunya Euis mengecek handphone nya karena telepon tidak berhenti berbunyi dan sewaktu telepon itu diangkat ibunya Euis sedikit terkejut karena kenapa ada suara perempuan dan memanggil dengan sebutan yang tidak seharusnya dikeluarkan selain dari dirinya (ibunya Euis). Lalu ibunya Euis menanyakan tujuan perempuan itu dan menanyakan siapa dia dan ada hubungan apa dengan suaminya. Perempuan itu menjawab bahwa dia sedang dekat dengan laki yang memiliki handphone ini dan ibunya Euis menjawab saya istri dari laki laki yang anda telpon dan menanyakan ada keperluan apa. Perempuan itu sudah mengerti bahwa ini adalah istrinya dan dia meminta maaf dia sangat menyesal dan berjanji tidak mengulangi lagi. Akhirnya Ayah Euis pun mengakui bahwa selama ini dia memiliki hubungan dengan perempuan itu bahwa Euis menyadari bahwa yang kemarin Dia lihat itu benar tetapi sekarang tidak menjadi persoalan karena Ayahnya sudah mengakui dan berjanji tidak akan mengulanginya.

Beberapa tahun kemudian Euis masuk di SMAN yang dia inginkan dan bahkan masuk ke Universitas yang bagus di

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Indonesia ini tetapi dalam proses hidupnya tidak begitu sangat mulus karena di tahun ini tepatnya di 2023 dan kejadian yang beberapa tahun ke belakang terjadi kembali untuk yang ke 2 kalinya dan ini bahkan lebih sakit.

Berawal dari Reuni sekolah ayahnya bertemu dengan perempuan itu karena dengan pertemuan itu bisa menjadi memanjang karena memang keadaan yang membuatnya seperti itu tidak menutup kemungkinan bahwa ini merupakan bukan ranah saya karena saya berpikir bahwa apapun yang terjadi memang itu ada alasannya dan yang sudah terjadi bakal ada sebab akibatnya tetapi seiring berjalanya waktu hubungan ayah dan ibu saya semakin memburuk bahkan saya pernah mendengar bahwa ayah saya sudah menikah dengan perempuan itu, mungkin saya kurang percaya tetapi dengan mendengar dan bahkan saya sudah pernah melihat bahwa sekarang ayah saya pergi dengan wanita selain ibu saya itu amat sangat sakit bagi saya. Bahkan pada saat saya ulang tahun ayah saya tidak ada disamping saya dan itu membuat perasaan saya sangat sakit bahkan dari hari itu saya berpikir bahwa apapun yang terjadi kedepannya saya harus lebih bisa menerima sekalipun ayah saya pergi. Saya begitu sangat terpukul dengan adanya kejadian ini karena daro 20 tahun baru inilah yang membuat hati saya sakit karena saya merasa kasih sayang ayah saya terbagi dengan perempuan lain. Buat menerima ini semua amat sangat susah bahkan saya tidak bisa melihat ibu saya tersenyum kembali saya tidak pernah menyalahkan pertemuan ayah saya dengan siapapun itu Cuma saya menyesal bahwa saya sudah meyakinkan ibu saya bahwa kejadian itu tidak akan pernah terjadi kembali tetapi ditahun ini itu semua kembali bahkan disaat semuanya sedang tidak baik

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

baik saja. Bahkan Euis merasa salah bahwa semua yang terjadi itu ada sebuah keinginan untuk mempertahankan rumah tangga kedua orangtuanya tetapi pada akhirnya seperti ini.

### **Fase Kedua :**

Seiring berjalannya waktu Euis mulai berpikir bahwa dia tidak bisa selamanya berada dalam kondisi seperti. Kehilangan peran seorang ayah sangat membuatnya tersiksa bahkan Euis sangat dekat dengan ayahnya bahkan ibunya pun selalu iri karena ayahnya selalu memberikan yang dia ingin kasih sayang kepada Euis itu lebih dari apapun dan apa yang Euis inginkan selalu dituruti. Tetapi Euis sangat kecewa karena setelah ayahnya ketemu perempuan itu semuanya berubah. Euis sangat merasakan perubahan dari ayahnya karena bagi Euis ayah adalah segalanya dengan adanya ayah mempermudah arah kemana kita melangkah tetapi pada kenyataannya peran yang seharusnya dia rasakan itu tidak ada Euis harus mencari sendiri jalan hidupnya seperti apa.

Hampir beberapa bulan ini Euis berusaha dan bahkan dia harus menjaga kedua adiknya apalagi ibunya yang akhir akhir ini kesehatannya menurun. Euis sambil menyelesaikan kuliahnya dia pun harus bisa mengontrol adiknya kesehatannya ibunya bahkan yang mencari uang pun sekarang Euis. Ada sedikit rasa marah terhadap keadaan ini akan tetapi itu tidak akan merubah yang sudah terjadi bahkan membalikan posisi ayahnya lagi.

Sekarang Euis berusaha bahwa apapun yang terjadi sudah kehendaknya bahkan dia selalu berusaha bagaimana hidupnya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

agar terus berjalan tanpa adanya pernah seorang ayah. Euis tidak pernah menjadi benci kepada ayahnya dia selalu menyayangi ayahnya sampai kapanpun ayahnya tidak akan bisa tergantikan walaupun perannya tidak ada tetapi ayahnya bakal jadi ayah yang sangat luar biasa karena dia tidak pernah menelantarkan anaknya selama 20 tahun ini bahkan selalu membuat hidup anak anaknya enak, mungkin saat ini ayah sedang menjadi asing tetapi tidak dengan dalam hati anak perempuan satu satunya. Euis dengan hati yang tulus memaafkan ayahnya. Dia menyadari bahwa kekuatan sejati terletak dalam kemampuan untuk memaafkan dan melanjutkan hidupnya. Meskipun luka masa lalu tidak akan pernah hilang sampai kapanpun tetapi Euis belajar untuk menjalani hidupnya dengan penuh kasih dan perhatian terhadap orang sekitarnya.

### **Refleksi**

Kisah Euis menjadi pelajaran tentang bagaimana cinta, kehilangan bahkan pengampunan dapat membentuk perjalanan hidup seseorang. Dalam prosesnya dia mampu menemukan kekuatan untuk menerima bahwa hidupnya tidak selalu berjalan sesuai apa yang diharapkan dan direncanakan tetapi kemampuan untuk tetap tegar dan melangkah maju adalah pilihan yang membuatnya menjadi pemenang dalam kisah hidupnya.

Dari cerita diatas, Euis mampu keluar dari masalah walaupun banyak sekali tantangan bahkan Euis harus menyembuhkan lukanya sendiri bahkan Euis mampu berjuang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

untuk kesembuhan dari berbagai masalah yang membuatnya trauma. Mungkin yang pas dengan masalah Euis ini yaitu menggunakan Mindfulness yaitu dengan Euis hanya berfokus dengan masalah yang terjadi sekarang karena semua itu sudah terjadi dimasa lalu Euis sekarang bagaimana caranya supaya Euis mampu mengendalikan dirinya dengan masalah masalah yang akan terjadi.

### **Tentang Penulis**

Lisandra Cahyarani perempuan kelahiran 2003 ini, kini sedang menempuh pendidikan S1 Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Berkomunikasi dengan orang baru merupakan hal paling saya suka karena dengan berbicara dan berkomunikasi dengan orang yang belum pernah kita kenal itu menemukan suatu hal yang belum pernah kita tahu dan saya suka dengan alam yang terbuka dengan melihat pepohonan yang rindang dan hijau hijau itu menjadi suatu cara supaya saya bisa berpikir dengan baik bahkan disaat saya sedang ada masalah.

# Bertahan dalam Berbagai Kesulitan

Oleh : Siti Vania Marsella Herdis

@vvun.aaniii

"Many of life's failures are people who did not realize how close they were to success when they gave up." – **Thomas A. Edison**

## **Fase Perang Melawan Badai Kehidupan :**

Cerita Emma adalah kisah tentang keberanian, ketekunan, dan kekuatan untuk menghadapi perang batin. Dalam perjalanan mengenal diri, Emma tidak hanya berhasil melewati badai dalam dirinya sendiri, tetapi juga menemukan cahaya diujung lorong gelap.

Emma, seorang mahasiswi tingkat tiga di salah satu Universitas di kota kelahirannya. Dahulu ia merupakan lulusan dari salah satu SMA unggulan. Saat dibangku sekolah dia memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya di salah satu kampus ternama di Indonesia. Namun kenyataan berkata lain.

Keinginan untuk melanjutkan kuliah di kampus itu ternyata harus menelan pil pahit. Ia dihadapkan dengan



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kenyataan bahwa gagal dalam masuk ke perguruan tinggi tersebut. Ketika mengetahui pengumuman itu, tentunya ia merasa kecewa terhadap dirinya sendiri dan berpikir “kenapa saya tidak diterima, padahal saya sudah berusaha semaksimal mungkin dan belajar mati-matian?”. Ia terus mencoba mendaftar dengan berbagai ujian ke universitas lain, tapi tetap dewi fortuna sedang tidak berpihak kepada Emma. Emma mulai putus asa dan menyerah.

Lalu orang tuanya menyarankan untuk kuliah di salah satu universitas di daerah Emma itu. Karena Emma sudah pasrah dan tau bahwa orang tuanya tidak mengizinkan untuk berkuliah di luar kota jadi ia mengiyakan saran orang tuanya.

Di tengah-tengah perjuangan Emma, ia secara tak terduga mendapat tawaran untuk menjadi bagian dari sebuah tim laboratorium di kampusnya. Meskipun awalnya ragu dengan kemampuannya, Emma memutuskan untuk mengambil kesempatan ini sebagai pintu gerbang untuk membuktikan nilai dan potensinya.

Dalam kegiatan ini, Emma menemukan dirinya bekerja sama dengan sekelompok mahasiswa berbakat dan dosen yang peduli. Mereka bukan hanya rekan kerja, tetapi juga menjadi teman-teman sejawatnya. Bersama mereka, Emma belajar lebih banyak lagi tentang ketekunan, kolaborasi, dan arti sebenarnya dari keberhasilan.

Namun, di tengah-tengah keberhasilan yang mulai menghampiri, Emma masih harus menghadapi tantangan dan ketidakpastian. Ia mulai merasa tertekan oleh tugas kuliah yang semakin sulit dan beban finansial yang terus menantang. Dalam

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

setiap ujian dan tugas kuliah yang dihadapinya, Emma merasa seolah menghadapi pertarungan hidup dan mati. Teori-teori rumit, tenggat waktu yang ketat, dan persaingan di antara mahasiswa semakin menambah tekanan di pundaknya. Beban finansial yang terus menantang juga menjadi beban berat di pundak Emma. Meski berhasil mendapatkan beasiswa dari kampus, ia seringkali terjebak dalam pikiran bahwa setiap langkahnya harus dihitung dan diukur dengan cermat. Terkadang, ia merasa seperti seorang akrobat yang berjalan di atas tali tipis, berusaha sekuat tenaga agar tidak jatuh ke jurang ketidakpastian.

Perasaan minder dan isolasi semakin menjadi-jadi. Emma sering kali menyaksikan teman-temannya yang tampak lebih berkecukupan, bebas dari beban finansial, dan mampu menikmati masa kuliah dengan santai. Ketika dia diundang ke acara sosial, pertemuan teman-teman di luar kampus, atau saat teman-temannya membicarakan rencana liburan, Emma merasa seperti ada jurang besar yang memisahkan dirinya dari kehidupan yang seolah-olah lebih mudah dan menyenangkan.

Pada titik ini, tekanan tersebut tidak hanya bersumber dari tugas kuliah dan beban finansial, tetapi juga dari pertarungan melawan rasa minder yang semakin merajalela. Emma sering bertanya-tanya apakah pilihan dan usahanya selama ini sudah cukup baik. Ia merasa terasing dari dunia mahasiswa yang tampaknya lebih menyenangkan, dan ini membuatnya sering terjebak dalam siklus negatif pikiran.

Pertarungan Emma melawan dirinya sendiri menjadi semakin rumit seiring berjalannya waktu. Setiap kali ia duduk di depan buku-buku kuliahnya atau menghadapi ujian, suara

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dalam dirinya yang penuh keraguan dan kekhawatiran terus-menerus bersiul. "Apakah saya cukup pintar untuk ini?" atau "Mengapa saya tidak bisa seperti teman-teman saya yang tampaknya lebih lancar melewati semuanya?" menjadi mantra negatif yang merajalela di benaknya.

Emma terus membandingkan dirinya dengan standar kesuksesan yang tampaknya ditetapkan oleh teman-temannya. Ia berusaha keras untuk tidak terlihat lemah di mata orang lain, terutama di mata orang tuanya yang sudah memberikan izin untuk melanjutkan kuliah. Rasa minder dan ketidakpastian yang kian membesar membuatnya kadang-kadang menolak untuk meminta bantuan atau berbagi perasaannya dengan teman-temannya, takut dianggap sebagai "orang lemah" atau "orang yang gagal."

Selain harus menghadapi tekanan akademis, ia juga terperangkap dalam lingkaran tekanan emosional yang datang dari keluarganya. Bentakan dan perlakuan kasar yang terus-menerus menghantamnya, membuat beban perjuangan Emma semakin berat.

Setiap kali Emma berbicara tentang masalahnya, ia seringkali dihadapkan pada reaksi kasar dari orang tuanya. Bentakan-bentakan itu seperti badai yang tak pernah mereda, menciptakan atmosfer yang penuh ketegangan dan ketidakamanan di rumah. Rasa minder dan rendah diri yang selama ini Emma tahan, kini semakin membesar karena perlakuan kasar yang ia terima di lingkungan keluarganya.

Emma merasa seolah-olah tidak ada ruang untuknya di rumah, tidak ada tempat yang aman untuk mengekspresikan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

diri tanpa takut dicemooh atau diabaikan. Setiap usaha untuk membuka diri direspons dengan dingin atau malah marah, membuatnya semakin terisolasi dan terjebak dalam perasaan kesepian yang mendalam.

Tidak hanya itu, tekanan finansial yang sudah menjadi beban berat bagi Emma, kini juga menjadi bahan untuk pemicu konflik di keluarganya. Setiap kebutuhan atau keinginan yang tidak dapat terpenuhi langsung memicu reaksi kasar, membuat Emma merasa sebagai sumber beban dan kekecewaan bagi keluarganya.

Dalam keadaan ini, Emma semakin merasa terpojok dan tidak ada tempat yang aman baginya. Seakan-akan, cahaya yang ia cari di ujung lorong gelap terus menjauh, dan ia merasa semakin terhimpit di antara tembok-tembok tekanan yang terus mengepungnya.

Puncaknya di malam-malam gelap, Emma seringkali terjebak dalam pikirannya sendiri. Ia bertanya-tanya apakah ia mampu melewati semua ini, apakah usahanya sejauh ini akan membawanya ke arah yang diinginkannya. Terkadang, ia merasa hampir tidak sanggup lagi menghadapi beban pikiran dan perasaannya yang terus bergulir seperti badai yang tak kunjung reda.

Emma menemukan dirinya terjebak dalam pusaran kelelahan yang begitu dalam hingga menyentuh titik paling gelap di dalam dirinya. Setiap tantangan yang dihadapinya terasa seperti beban bumi yang menindih bahunya. Kelelahan fisiknya mulai terasa, tetapi yang lebih mengkhawatirkan,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kelelahan mental Emma mengantarkannya pada suatu titik di mana pikiran tidak lagi dapat dikendalikan dengan mudah.

Pikiran-pikiran gelap dan bisikan-bisikan yang merusak menerpa Emma secara intens. Saat malam tiba, ia mendapati dirinya terperangkap dalam labirin pemikiran yang menakutkan. Ide-ide untuk melukai diri sendiri menjadi bayangan yang semakin nyata, seolah-olah memberikan jalan keluar dari tekanan yang mencekiknya.

Emma merasa seperti kehilangan kendali atas hidupnya sendiri. Pada saat-saat paling gelap, ia menemukan dirinya bertanya-tanya apakah mengakhiri segala penderitaan itu bukanlah satu-satunya pilihan yang tersisa. Baginya, pikiran untuk melukai diri sendiri terasa seperti cara untuk menghentikan gejolak batin yang terus merayap, meskipun ia menyadari bahwa itu adalah solusi yang tidak benar dan berbahaya.

Emma, di tengah kelelahannya itu, menemukan dukungan yang tak terduga dari seorang teman dekatnya, Sarah. Saat pikiran-pikiran gelap dan beban beratnya menjadi terlalu berat untuk dipikul sendiri, Emma memutuskan untuk membuka diri kepada Sarah teman semasa sekolahnya dahulu.

Pada suatu sore, Emma dan Sarah duduk bersama di salah satu sudut kafe. Emma dengan ragu-ragu membagikan beban yang selama ini dipendamnya. Dengan hati-hati, ia mengungkapkan perasaannya yang gelap, ketidakpastiannya, dan tekanan yang begitu berat di pundaknya. Sarah, dengan penuh empati, mendengarkan cerita Emma tanpa menghakimi.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Mendapati teman dekat yang begitu peduli, Emma merasa lega. Sarah bukan hanya teman yang mendengarkan, tetapi juga memberikan dukungan tanpa syarat. Mereka berdua berbagi tawa dan air mata, membangun ikatan persahabatan yang semakin erat. Sarah tidak hanya menjadi pendengar yang baik, tetapi juga sumber kekuatan yang membuat Emma merasa tidak sendirian.

Dalam perjalanan bersama Sarah, Emma mulai menemukan cara untuk melepaskan beban pikiran yang selama ini ia tanggung sendiri. Mereka berdua merancang strategi untuk mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapi Emma, termasuk membangun rutinitas yang sehat, mengelola stres, dan mencari kegiatan positif yang dapat membantu mengalihkan fokusnya.

Dengan bantuan Sarah dan dukungan persahabatan yang tulus, Emma merasa semakin mampu menghadapi perang batinnya. Meskipun tantangan masih ada, memiliki seseorang yang dapat diandalkan membuatnya merasa lebih berdaya dan mampu melihat cahaya diujung lorong gelap yang pernah tampak begitu jauh meskipun bahkan itu bukan dari seseorang yang memiliki hubungan darah dengannya. Sehingga walaupun dihantam oleh badai dalam keluarganya, ia mulai mencari dukungan di tempat lain. Teman-temannya dan sumber dukungan di luar keluarga menjadi sandaran bagi Emma. Ia mulai menyadari bahwa selama ini ia tidak sendirian, dan bahwa ada orang-orang yang peduli padanya di luar lingkungan keluarga yang toksik itu.

Walaupun Emma belum menemukan solusi yang sempurna, langkah-langkah kecil menuju pemulihan telah

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dimulainya. Dalam perang batin yang semakin kompleks ini, teman-temannya menjadi pelita kecil yang membantunya menemukan kekuatan untuk terus maju. Serta ada kekuatan tersembunyi dalam diri Emma. Keinginan untuk meraih cita-citanya, semangat juang yang tak kenal lelah, dan dukungan dari teman-temannya menjadi pendorong utama yang membuatnya bertahan. Meskipun terisolasi, Emma mulai belajar untuk membuka diri, berbagi pengalaman dengan teman-teman sekelasnya yang mungkin juga menghadapi perjuangan yang serupa.

Perlahan tapi pasti, Emma mulai menyadari bahwa keberanian dan ketekunan yang dimilikinya bukanlah sesuatu yang sia-sia. Meskipun dalam keadaan sulit, ia sedang menemukan kekuatan sejati dalam dirinya dan belajar untuk merayakan setiap langkah kecil menuju cahaya diujung lorong gelap yang sedang dihadapinya.

### **Fase Di Akhir Perang :**

Suatu pagi, ketika matahari mulai terbit, Emma merasa sebuah panggilan di dalam dirinya. Ia memutuskan untuk memulai perjalanan menuju kebahagiaan dan ketenangan batin. Dengan langkah-langkah kecil, Emma mulai mengeksplorasi ke dalam dirinya sendiri, mencari akar masalah yang telah lama terpendam.

Emma bertemu dengan teman-teman baru yang membantunya melewati medan perang mentalnya. Ada Jule, seorang teman yang mengajarkan Emma untuk menemukan ketenangan. Kemudian, ada Salsha yang memberinya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dukungan dan mengajarkannya untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri. Lalu, ada Bia yang meyakinkan bahwa semua akan baik baik saja.

Bersama-sama, Emma dan teman-temannya membangun benteng untuk melindungi diri dari serangan pikiran negatif. Mereka membantu Emma memahami bahwa perang dalam dirinya adalah suatu proses, dan bahwa penerimaan diri adalah kunci untuk mengakhiri pertempuran itu. Dan berkat dorongan temannya, Emma berpegang teguh pada prinsip “Berakit-rakit dahulu, berenang-renang ke tepian, bersakit-sakit dahulu bersenang-senang kemudian” walau ia pun sendiri sebenarnya tidak tahu sejauh apa rakit itu akan dia dayung, badai apa yang menerjang, atau bagaimana dia akan berenang ke tepian itu, apakah arusnya deras, atau tenang tidak ada yang tau. Seiring waktu, Emma menemukan kekuatan dalam kerentanannya. Ia belajar bahwa mengakui dan menerima ketidaksempurnaan adalah langkah pertama menuju penyembuhan. Dan sekarang Emma sudah menerima semuanya, ia menjadi mahasiswa yang aktif dan yakin bahwa semua ini adalah sudah jalan nya.

### **Refleksi :**

Fase pertama dari cerita di atas, individu mengalami reaksi kegagalan, perlakuan kekerasan secara verbal karena kegagalan tersebut, serta penurunan ekonomi, yang mencakup beberapa reaksi emosional diantaranya tidak percaya diri, kecewa, sedih, cemas, iri karena melihat teman nya berkuliah di universitas yang ia impikan, dan melihat temannya yang



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dapat bermain dengan bebas. Banyak tekanan emosional terfokus pada kekecewaan karena kegagalan terhadap sesuatu yang kita inginkan.

Menerima kegagalan merupakan hal yang sulit bagi kita. Salah satu penyebabnya dikarenakan usaha kita untuk mengejar keinginan tersebut dan proses dimana kita harus fokus dibawah tekanan yang mengharuskan seperti orang lain. Kegagalan yang berturut-turut dan perlakuan kekerasan itu membuat dia sulit menerima kenyataan tersebut. Inti dari kisah ini adalah tahap *acceptance* (penerimaan), hal ini tergambar pada cerita di bagian fase kedua dimana kita beranggapan bahwa kegagalan adalah proses yang pada akhirnya mengarah pada penerimaan. Kita memang tidak mungkin selalu berhasil dalam melakukan hal apapun dan emosi yang kita rasakan pun akan kembali lagi, namun semua akan reda pada waktunya. Apabila kita meyakini bahwa hal itu akan membuat diri kita menjadi berani dan lebih kuat untuk melawan semuanya, maka akan lebih mudah untuk menerima kekecewaan dan kegagalan tanpa menambah beban.

Kekecewaan karena gagal untuk mendapatkan apa yang diinginkan menjadi proses yang sulit karena salah satu tantangan terberat adalah mengikhlaskan apa yang sudah terjadi, seperti menjalankan kuliah dengan baik walau bukan di kampus yang diinginkan dan juga merealisasikan harapan orang tua yang ingin anaknya sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Meski dari kondisi kekecewaan akibat kegagalan menimbulkan rasa sakit bahkan perubahan hidup serta butuh penyesuaian dengan realitas baru. Namun, tidak sedikit juga orang yang mampu menemukan pengalaman positif setelah

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mengalami kegagalan, misalnya tumbuhnya rasa keberanian, ketekunan, dan menemukan makna baru dalam hidup.

Pulih dari kondisi kecewa dapat terjadi seiring waktu. Perasaan menyakitkan perlahan-lahan akan mereda dan akhirnya kita dapat melanjutkan hidup secara normal. Mengekspresikan emosi dapat menjadi bagian dari proses pemulihan. Selain itu melakukan aktivitas seperti mendengarkan musik, berolahraga, menulis jurnal, berbagi cerita dengan orang lain, menghabiskan waktu bersama orang-orang yang mendukung, menerima tawaran bantuan, merenung dan lebih memperbanyak kegiatan spiritual, semua hal ini bisa membantu pemulihan bahkan dapat menciptakan makna setelah kita mengalami kekecewaan karena kegagalan. Proses pemulihan dari kekecewaan setiap orang itu berbeda. Beberapa orang mengalami kekecewaan karena kegagalan dengan cepat menemukan cara pemulihannya. Sementara yang lain mengalami kekecewaan dalam jangka waktu yang relatif lebih lama hingga berdampak buruk pada kehidupannya. Ketika seseorang mengalami kesulitan untuk mengatasi kekecewaan yang dia alami maka tidak perlu merasa ragu untuk mencari bantuan dari ahli yang biasa memberikan layanan untuk mengatasi hal ini misalkan psikolog, konselor ataupun psikiater.

Kegagalan karena tidak bisa mendapatkan apa yang kita inginkan akan memberikan rasa kecewa bagi kita yang mengalami dan juga orang yang berharap kepada kita. Kekecewaan yang terjadi menjadi suatu proses yang alamiah yang durasi waktunya sangatlah bervariasi serta melibatkan banyak emosi disertai perubahan dalam hidup kita. Namun

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tidak selamanya kita terhanyut dalam perasaan kecewa yang mendalam hingga membuat kita disfungsi dalam sosial, pekerjaan dan hal yang lainnya.

Proses pulih dari kekecewaan tergantung individu masing-masing karena tidak mudah melewati proses ini. Setiap individu membutuhkan usaha yang cukup keras serta dukungan dari lingkungan sekitar. Pada dasarnya setiap orang akan mengalami kekecewaan karena kegagalan, namun akan menemukan titik balik serta pemaknaan hidup baru dari perasaan kecewa yang dirasakan. Kegagalan merupakan bagian dari kehidupan dan tidak ada seorang pun yang bisa menghindarinya. Ketika orang mengalami kegagalan, hidup kita dan emosi yang dirasakan pun berubah. Tetapi hal ini bukan berarti hidup kita tidak bisa lagi bermakna. Saat kita membuat keputusan untuk melanjutkan hidup, kita mengikhlaskan tentang kegagalan itu maka proses pulih dari kekecewaan pun mulai bergerak.

### **Tentang Penulis**

Siti Vania Marsella Herdis, mahasiswi Bimbingan dan Konseling semester 5 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Perempuan yang sering dipanggil dengan Vania ini, lahir di Yogyakarta, 16 Maret 2023. Vania menuliskan cerita ini bertujuan agar pembaca tau bahwa semua yang terjadi itu diibaratkan perang, yang di akhir perang itu selalu ada hal yang membuat kita menjadi jati diri yang baru, lebih baik dari sebelumnya.

# Menemukan Keseimbangan Dalam Hidup

Oleh : Nita Anggia Angga Resta

@anggia.ar

“ Jika situasinya sudah tidak bisa di ubah,  
maka ubahlah perasaan ini menjadi seikhlas ikhlasnya”

## Fase Kehilangan

Di sebuah desa, tinggal seorang gadis bernama Ardiyanti (yang memiliki arti wanita tangguh) . Dia tinggal bersama kedua orang tuanya yang mencintainya lebih dari apapun di dunia. Mereka hidup bahagia, walau kadang-kadang ada cobaan yang datang. Namun, semuanya berubah saat kedua orang tua nya pergi untuk selamanya. Dia merasa hancur. Dunianya terasa runtuh, dia merasa sepenuhnya sendirian. Tanpa kehadiran orangtuanya, hari-harinya terasa sepi dan gelap. Dia merasa frustrasi dan tidak tahu bagaimana cara melanjutkan hidup tanpa mereka.

Namun, ia tidak ingin menyerah begitu saja. Dia tahu, kedua orangtuanya pasti ingin melihatnya tetap kuat dan meraih cita-citanya. Ia mengingat nasihat terakhir ayahnya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang selalu memberinya semangat untuk tetap kuat di tengah kesulitan. Dia harus bangkit. Dengan tekad dan kekuatan dalam hatinya, dia memutuskan untuk melanjutkan hidup. Meskipun sulit, dia tidak pernah menyerah. Dia belajar keras dan bekerja lebih keras lagi.

Walaupun terkadang merasa lelah dan putus asa, dia tetap melangkah. Ia bertemu dengan beberapa orang yang memberi dukungan padanya, teman-teman sekelasnya, dan juga beberapa orang yang percaya pada potensinya. Mereka memberinya semangat untuk terus maju, walaupun dalam kondisi yang sulit. Meskipun kehilangan yang begitu besar, ia tidak menyerah pada kehidupan. Dia mampu bangkit dari keterpurukan dan meraih impian-impianya. Kedua orangtuanya pasti bangga padanya, karena dia telah mengubah kepedihan menjadi kekuatan. Dia telah melangkah maju, membuktikan bahwa meski dalam keterpurukan, seseorang tetap bisa mengubah hidupnya menjadi lebih baik.

Dia mempunyai beberapa teman lama dan kenalan yang sedari dulu membuat ia kagum. Mereka adalah orang-orang yang di hampir semua situasi yang sangat tidak mengenakan selalu bisa berkata “yah, bawa santai ajalah”. Seperti dosen yang membatalkan kelas secara mendadak padahal kami semua sudah di kelas, antrean yang panjang, kemacetan berjam-jam; dulu baginya ini merupakan situasi yang aneh. Situasi yang cukup menyebalkan tapi masih bisa di bawa santai, gimana bisa?

Dia juga kagum dan iri pada teman-temannya yang mempunyai kepribadian ceria, ekstrovert, dan rasanya hidup mereka tidak memiliki masalah. Rasanya setiap bertemu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mereka, senyum, canda dan tawa selalu mengisi keseharian mereka. Ini terlalu kontras dengan keadaan Ardiyanti yang mana ketika terdapat satu saja masalah yang menghampiri pikirannya atau memang mengganggu pikirannya, ia tidak bisa menutupi keadaan tersebut, ketika bertemu orang lain saja pun ia bisa hanya berdiam diri tanpa berkata apapun, tampak murung dan tidak bisa mengendalikan emosinya. Namun, semenjak bertemu teman-temannya yang mempunyai kepribadian ceria, akhirnya ia pun pikir semua orang juga pasti memiliki permasalahan yang hadir di hidupnya, namun kembali lagi ke dalam diri kita masing-masing bagaimana kita mengelola diri kita.

*“some things are up to us, some things are not up to us.”*

-Epictetus (Enchiridion)

“ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita, ada hal-hal yang tidak di bawah kendali kita.”

### **TIDAK di bawah kendali kita :**

- Tindakan Orang Lain.
- Opini Orang Lain.
- Reputasi/popularitas kita.
- Kesehatan Kita
- Kekayaan Kita
- Kondisi Kita Saat Lahir, seperti jenis kelamin, orang tua, saudara-saudari, etnis/suku, warna kulit, dan lain-lain.
- Cuaca, gempa bumi, wabah penyakit, dan peristiwa alam lainnya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **DI BAWAH kendali kita :**

- Opini atau Persepsi Kita
- Keinginan Kita
- Tujuan Kita
- Segala Sesuatu yang Merupakan dan Tindakan Kita Sendiri.

"Hal-hal yang ada di bawah kendali kita bersifat merdeka, tidak terikat, tidak terhambat, tetapi hal-hal yang tidak di bawah kendali kita bersifat lemah, bagai budak, terikat, dan milik orang lain. Karenanya, ingatlah, jika kamu salah mengira hal hal yang bagaikan budak sebagai bebas, dan hal-hal yang merupakan milik orang lain sebagai milikmu sendiri maka kamu akan meratap, dan kamu akan selalu menyalahkan orang lain."

Dalam bahasa gampangnya siap-siap saja kecewa cuy kalau lo terobsesi pada hal-hal di luar kendali lo, seperti perbuatan/opini orang lain, kekayaan kita, bahkan sampai kesehatan kita sendiri. Atau, menyesali kondisi kita terlahir misalnya awal hadirnya kita di dunia ini adalah sebuah hal yang sangat di luar kendali kita. Kita tidak pernah meminta untuk dilahirkan dan kita sama sekali tidak memiliki hak suara untuk menentukan jenis kelamin kita, warna kulit kita, jenis rambut kita (lurus, keriting, atau jigrak), kesehatan kita (memiliki anggota tubuh yang lengkap atau dengan disabilitas). sampai etnis/suku dan kewarganegaraan kita saat lahir.

Ketika orang-orang mengalihkan perhatian mereka dari pilihan rasional sendiri ke hal-hal di luar kendali mereka atau berusaha menghindari hal-hal yang di kendalikan pihak lain, mereka akan merasa terganggu, ketakutan dan tidak stabil.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Fase menerima dan mencari yang telah hilang**

Ardiyanti seorang gadis cantik dengan mata yang dulunya penuh cahaya, kini terlihat murung dan hampa. Hatinya penuh dengan luka dan kekecewaan yang begitu mendalam. Sebelumnya, dia telah begitu percaya pada cinta. Namun, kenyataan yang pahit telah meruntuhkan keyakinannya. Kenangan akan semua momen manis yang pernah mereka bagikan bersama membuat hatinya terasa hancur berkeping-keping. Senyum-senyum lembut, pelukan hangat, dan janji-janji manis semuanya telah menjadi bagian dari masa lalu yang begitu sulit untuk dilupakan.

Kepergian kekasihnya telah merobek hatinya tanpa ampun. Setiap hari dia mencoba untuk mengumpulkan potongan-potongan hatinya, hanya untuk ditemukan kembali dalam kehampaan dan kesepian yang begitu menyiksa. Dia merenung dalam keputusasaan. Dia menatap kedalam dirinya sendiri, mencari sesuatu yang mungkin telah hilang, namun terlalu dalam terkubur dalam luka yang begitu menyakitkan. Kepercayaan pada cinta telah luntur. Namun, seiring waktu berlalu, dia menyadari bahwa putus asa bukanlah jalan keluar. Dia bertekad untuk menemukan cahaya di tengah-tengah kegelapan yang melingkupi hatinya. Dia mulai memahami bahwa, meskipun cinta telah menyakitinya sebelumnya, itu tidak berarti dia tidak akan pernah merasa bahagia lagi.

Wajahnya yang dulunya dipenuhi dengan kesedihan kini terpancar dengan kepercayaan diri yang baru. Ia telah mengalami yang paling berat baginya, tetapi sekarang dia mulai menemukan keseimbangan dalam hidupnya. Sebuah putus cinta telah merobek hatinya, membuatnya merasa hancur.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Lelaki yang dia cintai, pergi meninggalkan banyak luka yang sulit untuk sembuh. Namun, meskipun dia tak bisa menghindari rasa sakit dan kehilangan yang begitu dalam, dia tahu bahwa dia harus bangkit kembali. Perjalanan penyembuhannya dimulai dengan menyusuri jalanan kota yang dia nanti-nantikan, mengumpulkan potongan-potongan hatinya yang hancur. Dia belajar untuk merawat luka-luka itu dengan baik, meskipun pada awalnya bukanlah hal yang mudah. Bersama teman-teman yang selalu setia menemani, dia membangun kembali kepercayaannya akan dirinya sendiri. Mereka mengajaknya pergi bersenang-senang dan meluangkan waktu untuk diri sendiri. Dari sinilah dia mulai menyadari bahwa menjaga keseimbangan hidupnya adalah kunci utama untuk sembuh.

Dia mulai fokus pada pekerjaannya, mencari cara-cara untuk meningkatkan kinerjanya. Dia belajar bahwa dengan memberikan yang terbaik di tempat kerja, dia dapat menemukan keseimbangan antara pekerjaan dan hidup pribadinya. Dia merasa tujuan hidupnya menjadi lebih jelas, dan setiap langkah yang dia ambil membawanya lebih dekat pada kesembuhannya, dan yang paling penting dari semua perubahan ini adalah bahwa dia mulai merangkul kehidupan sosialnya. Dia mulai kembali merayakan momen-momen kebersamaan dengan teman-temannya, membuka hatinya untuk pertemanan dan cinta yang baru. Selama perjalanannya, dia menemukan bahwa meskipun cinta lama telah pergi, dia masih memiliki ruang dalam hatinya untuk cinta yang baru dan lebih baik. Setiap hari luka-luka itu sembuh dengan sendirinya, dan seiring waktu, ia merasa dirinya menjadi lebih kuat dari sebelumnya. Dia mungkin telah jatuh, tetapi dia bangkit kembali dengan kekuatan yang baru. Dia menemukan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

keseimbangan dalam hidupnya, berdamai dengan masa lalunya dan siap untuk melangkah maju dengan keyakinan yang tak pernah dia rasakan sebelumnya.

“Manusia tidak memiliki kuasa untuk memiliki apa pun yang dia mau, Tetapi dia memiliki kuasa untuk tidak menginginkannya apa yang dia belum miliki dan dengan gembira memaksimalkan apa yang dia terima.”-Seneca

### **Fase menemukan keseimbangan hidup**

Ardiyanti gadis yang memiliki masa lalu yang pahit dan penuh dengan kesedihan. Dia merasakan banyak kegagalan dalam hubungan percintaan. Dia merasa terluka dan terjebak dalam masa lalu yang menyedihkan. Dia terus-menerus meratapi kenangan yang telah berlalu dan tidak mampu melupakan rasa sakit yang menghantui. Suatu hari, dia memutuskan untuk pergi merantau, meninggalkan tempat tinggalnya untuk menemukan keseimbangan hidup yang selama ini ia cari. Dia ingin menjauh dari kenangan yang menyakitkan dan mencari ketenangan di tempat yang baru. Dia bertekad untuk menemukan dirinya yang sejati, melupakan masa lalunya dan memulai hidup baru. Dalam perjalanan ini ia menjelajahi banyak tempat dan bertemu dengan berbagai macam orang, merasakan kebebasan yang selama ini tak pernah dia rasakan sebelumnya. Namun, kegelisahan dan luka yang ada dalam hatinya tetap menghantui di setiap tempat yang ia kunjungi. Dia merasa sulit untuk melupakan masa lalu, rasa sakit yang selalu menghampiri, dan kegagalan dalam mencari keseimbangan hidup yang di idamkan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bertahun-tahun berlalu, ia tetap merasa terjebak dalam kegelisahan yang di bawa dari masa lalu, ia merasa putus asa, tidak mampu menemukan keseimbangan hidup dan terpenjara dalam masa lalu yang membayangi. Namun, suatu hari, seorang kawan memberikan nasihat yang mengubah pandangan hidupnya. Dia mengatakan "Keseimbangan hidup bukanlah tentang melupakan masa lalu, melainkan menerima dan belajar darinya. Masa lalu adalah bagian dari kita, namun bukanlah segalanya. Sangatlah penting untuk memaafkan diri sendiri, melepaskan beban yang mengikat kita, dan belajar untuk hidup di saat ini." Dia mulai belajar untuk menjalani hidup dengan penuh pengampunan, menerima keadaan yang telah terjadi, dan berusaha untuk hidup di saat ini. dia belajar untuk membebaskan diri dari beban masa lalu, memaafkan diri sendiri dan orang lain, serta fokus untuk membangun kehidupan yang lebih baik di masa depan. Dia berhasil menemukan keseimbangan hidup yang selama ini di carinya. Dia tidak lagi terpaku pada masa lalu, namun menggunakan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran. Ia menemukan kedamaian, kebahagiaan, dan keseimbangan di dalam diri. Dengan kepala tegak dan hati yang lega, ia kembali ke tempat tinggalnya, membawa kebijaksanaan yang didapat dari perjalanan panjang, siap untuk memulai hidup yang baru dengan penuh harapan dan kekuatan.

### **Refleksi**

Di sebuah desa hidup seorang cendekiawan, di mana setiap hari cendekiawan tersebut menerima keluhan yang diucapkan oleh banyak warga desa. Hal tersebut terus

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

berulang-ulang hingga membuat cendekiawan melakukan sebuah tindakan. Ia mulai mengumpulkan semua orang desa dan menceritakan sebuah lelucon. Semua orang ketika tertawa dengan lelucon yang dibawakan cendekiawan tersebut. Hari kedua cendekiawan kembali mengumpulkan orang-orang desa kembali. Cendekiawan tersebut masih menceritakan lelucon yang sama dengan hasil akhir para penduduk desa menjadi tertawa terpingkal-pingkal. Hari ketika cendekiawan kembali menceritakan lelucon yang sama. Namun respons yang diberikan oleh penduduk desa sedikit berbeda dari dua hari sebelumnya.

Salah satu penduduk desa mulai bertanya kenapa cendekiawan membacakan cerita lelucon yang sama. Mereka merasa bosan dengan lelucon yang sama dan dibacakan oleh cendekiawan tersebut. Cendekiawan pun menjawab dengan sedikit kalimat “jika pada lelucon yang sama kalian bisa bosan dan tak bisa tertawa kembali, namun kenapa dengan masalah yang sama tetap saja bisa buat kalian menangis” Artinya penduduk desa tersebut terlalu memikirkan satu masalah dalam hidupnya tanpa mencari jalan keluar. Yang mereka hanyalah mengeluh, mengeluh dan mengeluh tanpa ada tindakan. Tanpa sadar kita juga sering seperti para penduduk desa yang suka mengeluh terhadap masalah yang sedang di hadapi. Bahkan kita kerap berfokus terhadap masalah bukan bagaimana cara untuk menyelesaikannya. Hal inilah yang membuat kita tetap berada diposisi yang sama. Jika mungkin kita berani mencoba untuk menyelesaikan masalah. Maka mungkin saja kebiasaan mengeluh sudah tidak ada dalam diri kita.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Ayo mulai sekarang cobalah untuk lebih banyak mencari jalan keluar dari masalah daripada berpusing ria terhadap permasalahan yang sedang dialami dan tak memikirkan bagaimana cara menyelesaikannya.

Inti sari dari cerita Ardiyanti di atas yaitu merupakan kenyataan yang akan menjadi tantangan hidup bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam konteks ini, dilihat bagaimana cara seseorang untuk mengaktualisasi diri dan kekuatan positif yang di milikinya. Jika dikaitkan dengan Pendekatan Realitas (Reality Therapy) yang pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada setiap individu. Ketika seseorang dapat memenuhi apa yang di inginkan, kebutuhan tersebut terpuaskan. Tetapi, jika apa yang di peroleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan frustrasi dan pada akhirnya akan memunculkan perilaku baru sampai keinginannya terpuaskan. Artinya, ketika timbul perbedaan antara apa yang di inginkan dengan apa yang di peroleh. Membuat individu terus memunculkan perilaku – perilaku yang spesifik. Jadi, perilaku yang di munculkan adalah bertujuan, yaitu di bentuk untuk mengatasi hambatan antara apa yang di inginkan dan apa yang di peroleh atau muncul karena di peroleh oleh individu.

Perilaku manusia merupakan perilaku total (total behavior) terdiri dari doing, thinking, feeling dan psysosiology. Oleh karena perilaku yang di timbulkan adalah bertujuan dan di pilih sendiri, maka Glasser menyebutnya dengan teori control.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Teori Kontrol**

Penerimaan terhadap realita, menurut Glasser harus tercermin dalam perilaku total (total behavior) yang mengandung empat komponen, yaitu: berbuat (doing), berpikir (thinking), merasakan (feeling), dan menunjukkan respon-respon fisiologis (physiology). Konsep perilaku total membandingkan bagaimana individu berfungsi sebagaimana mobil berfungsi seperti halnya keempat roda mobil membawa arah mobil berjalan, demikian halnya keempat komponen dari total behavior tersebut menetapkan arah hidup individu. Meskipun demikian, kita memiliki kemampuan untuk mengubah apa yang kita lakukan dan pikirkan apapun yang nanti mungkin bisa kita rasakan. Oleh karena itu, kunci untuk mengubah suatu perilaku total terletak pada pemilihan untuk mengubah apa yang kita lakukan dan pikirkan. Sementara itu, reaksi emosi dan respon fisiologis termasuk dalam proses tersebut.

Bagaimana individu dan berpikir dianalogikan sebagai fungsi roda depan, sedangkan perasaan dan fisiologis mewakili fungsi roda belakang. Mesin kendaraan diibaratkan sebagai kebutuhan-kebutuhan individu, dan setir yang dikendalikan merupakan gambaran keinginan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Sebagaimana kendaraan roda empat, jelas kontrol utama berada di bagian roda depan, sehingga tindakan dan pikiranlah yang berperan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan individu.

Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Pencapaian identitas sukses ini terikat pada konsep 3R, yaitu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

keadaan di mana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya, dicapai dengan menunjukkan total behavior (perilaku total), yakni melakukan sesuatu (doing), berpikir (thinking), merasakan (feeling), dan menunjukkan respons fisiologis (physiology) secara bertanggungjawab (responsibility), sesuai realita (reality), dan benar (right).

### **Konsep 3R**

Konsep ini digambarkan Glasser sebagai pengembang terapi realitas sebagai berikut:

#### **Responsibility (tanggung jawab)**

Adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain.

#### **Reality (kenyataan)**

Adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.

#### **Right (kebenaran)**

Merupakan ukuran atau norma-norma yang secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang di- terima secara umum.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Tentang Penulis**

Perempuan yang memiliki nama lengkap Nita Anggia Angga Resta merupakan seorang mahasiswa yang sedang aktif menjalani masa kuliah di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang berada di Kota Tasikmalaya dan sedang berada di semester 5 . Tidak banyak pengalamannya dalam menulis dan ini merupakan hal pertamanya dalam menulis buku. Namun, ia berharap tulisannya dapat membantu orang lain untuk mengatasi masalah dan mengembangkan diri mereka.



# Berpikir Optimis dalam Keadaan Apapun

Oleh : Neneng Mida Inayah

@neng\_mid

“Kita mungkin tidak bisa mengontrol semua peristiwa buruk yang terjadi pada diri kita, namun kita dapat memutuskan untuk tidak terpengaruh dan larut didalamnya”

Bu Kayla adalah salah seorang guru pondok pesantren modern di kota santri. Menurutku, beliau adalah guru yang senantiasa mengajarkan muridnya dengan karisma yang ia miliki. Marah adalah perilaku yang senantiasa beliau hindari. Namun suatu ketika Bu Kayla sempat marah karena ulah temanku, sebut saja dia adalah Reksa. Reksa tidak memperhatikan Bu Kayla ketika sedang menyampaikan materi. Sebenarnya Bu Kayla tidak marah, tapi lebih ke memberikan nasihat supaya tidak terjadi kegaduhan. Namun karena Reksa tidak menerima atas nasihat yang Bu kayla sampaikan, Reksa menyangkal apa yang Bu kayla sampaikan. Dengan kelembutannya, Bu Kayla merasa bersalah atas nasihat yang beliau sampaikan, dan Bu Kayla sendiri meminta maaf kepada Reksa sambil beliau meneteskan air mata. Aku yakin buat jadi guru dan diterima oleh murid itu tidak mudah.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Seiring berjalannya waktu, Reksa menyadari kesalahannya. Reksa merasa tak seharusnya waktu itu bersikap demikian. Sampai akhirnya Reksa meminta maaf kepada Bu Kayla. Dengan kerendahan hati, Bu Kayla memaafkan Reksa dan beliau mengatakan “saya sudah memaafkan sejak saat itu.” Dengan senyuman lebar yang menghiasi raut mukanya beliau juga menyampaikan “semoga anak-anak ibu sholeh dan sholehah, dapat mempercantik dan mempertampan dirinya dengan akhlak.” Aku terharu dengan perlakuan beliau kepada muridnya, begitu inspiratif sekali. Karena dengan karismanya beliau mampu meluluhkan muridnya.

Suatu hari aku mendengar suara tangisan dari arah kobong Bu Kayla. Aku mendekati suara itu, semakin dekat semakin jelas bahwa suara itu berasal dari kobong Bu Kayla. Bingung iya, mau berusaha untuk meredakan juga takut salah. Aku memutuskan untuk kembali beraktifitas dan menanyakannya nanti ketika Bu Kayla dalam keadaan baik-baik. Adzan maghrib berkumandang, waktu itu aku sedang tidak sholat. Bagi santriwati yang berhalangan ditempatkan di madrasah untuk muthola’ah pelajaran. Tiba-tiba Bu Kayla duduk di pinggir aku, dan beliau menanyakan pelajaran apa yang sedang aku tela’ah. Beliau juga menanyakan apa kesulitan yang aku rasakan selama belajar di pondok. Pertanyaan-pertanyaan itu aku jawab sambil malu-malu. Tapi karena rasa penasaran, aku memberanikan diri untuk menanyakan keadaan Bu Kayla, dan menyampaikan bahwa waktu itu aku mendengar suara tangisan terdengar dari kobong Bu Kayla, dengan jelas aku melihatnya ternyata sumber suara tangisan itu dari Bu Kayla.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bu Kayla menjawabnya dengan malu-malu “apa ihh engga ibu mah gapapa”. Semakin penasaran aku menanyakan kembali dengan lelucon “ah ibu mah di putusin kekasih ya bu”. Ibunya menjawab “enggak lah, bukan karena itu saya nangis, tapi ada berita tidak baik yang saya dapat sampai tak tahan ibu nangis”. Bu Kayla menghempas kembali “ah kamu mah ada-ada aja, tau-tau aja kalo ibu nangis” sambil ketawa. Ba’da sholat magrib, semua santriwati berkumpul di madrasah. Saat itu pula percakapan antara aku dan Bu Kayla berakhir. Singkat cerita, pulang dari pengajian sekitar pukul 21.00 WIB aku ikut nge chat ke Bu Kayla untuk menghubungi orang tuaku. Aku ke kobongnya itu sendirian, dan pesan yang aku kirimkan itu berisi tentang meminta ibuku untuk datang ke pondok dan membawakan makanan dan perlengkapan mandi yang sudah habis. Isi chat itu dibaca oleh Bu Kayla. Setelah membaca chat itu, Bu Kayla memberikan wejangan kepadaku bahwasannya jangan sampai kita memaksa meminta kepada orang tua untuk menjenguk dan membawakan sesuatu, tetapi berbahagialah dengan di jenguk juga itu sudah lebih dari cukup. Aku bilang, bahwa Bu Kayla ini adalah sosok guru inspiratif bagiku. Setelah itu, dengan mengalirnya Bu Kayla menceritakan kisahnya sampai ada dititik ini, suka duka beliau sampaikan kepadaku, dan saat itu beliau menyampaikan bahwa beliau sedang merindukan ibunya.

### **Fase Damai**

Beliau bercerita mulai dari beliau kecil. Bu Kayla ini merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Beliau berasal dari keluarga sederhana dengan pekerjaan ayahnya yaitu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

wiraswasta dan ibunya sebagai IRT. Saat kecil ia sangat canggung kepada ayahnya, karena ayahnya pulang dari tempat kerja itu satu bulan sekali. Ketika Bu Kayla beranjak usia 9 tahun, tepatnya kelas 3 SD. Bu Kayla dan ibunya harus ikut ke tempat merantau ayahnya, karena kakaknya bersekolah di kota tempat ayahnya bekerja.

Rasa canggung itu kian hari memudar karena seringnya interaksi dengan ayahnya. Bu Kayla menceritakan bahwa kehidupannya itu sangat harmonis, karena tiap hari bisa bareng-bareng. Kelekatan dengan ayahnya itu baru Bu Kayla dapatkan ketika beliau beranjak remaja. Bu Kayla juga menceritakan bahwa hubungan dengan ayahnya itu sangat baik, bahkan ketika Bu Kayla duduk di bangku kelas 5 SD ayahnya sudah bermusyawarah dengan ibunya dan membuat planning untuk kelanjutan sekolah Bu Kayla.

Ketika itu Bu Kayla sangat senang karena orang tuanya akan menyekolahkan beliau ke sekolah unggulan di kota itu. Mendengar hal demikian, Bu Kayla semakin semangat dalam belajar dan mengikuti beberapa kejuaraan.

### **Fase Ditinggalkan**

Namun, hal yang tidak diinginkan terjadi ketika Bu Kayla duduk di kelas 6 SD. Ayah dan ibunya harus berpisah karena ada hal yang menjadikan ayah dan ibunya tidak harmonis lagi. Saat itu pula Bu Kayla sangat sedih, down, dan putus asa. Bu Kayla berfikir jika ingin melanjutkan sekolah maka beliau harus ikut dengan ayahnya, karena pada waktu itu ayahnya adalah yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

membiayai keluarganya. Beliau berfikir jika beliau ikut ibunya maka harapan untuk sekolah itu kecil.

Dalam situasi seperti ini, kakak Bu Kayla sudah lulus dari bangku SLTA dan ia melanjutkan bekerja sehingga tidak lagi bersama dengan Bu Kayla. Ayahnya meninggalkan ibu dan Bu Kayla di kota yang baru saja ditempati kurang lebih 4 tahun yang lalu, ibunya tidak bekerja namun harus tetap hidup dan membiayai sekolah Bu Kayla.

Beliau Menceritakan, ketika ayah dan ibunya berpisah, ibunya hanya mempunyai tabungan di kaleng wafer dan itu pun hanya uang receh saja. Dalam situasi seperti ini biaya hidup hanya bergantung dari uang tabungan yang ada di kaleng itu. Melihat situasinya yang seperti ini, Bu Kayla sangat sedih dan hilang harapan untuk melanjutkan sekolah di SMP unggulan itu.

Tak habis pikir, Bu Kayla memiliki ibu yang sangat tangguh, Bu Kayla menceritakan bahwa ibunya mengambil peran untuk bekerja mencari uang untuk memenuhi kebutuhan hidup di kota itu. Dan ibunya memutuskan bahwa akan pindah ke Tasik jika Bu Kayla sudah lulus dari SD.

Mendengar berita akan pindah lagi ke Tasik, Bu Kayla down karena impian untuk masuk ke SMP unggulan yang ada di kota itu semakin mendekati tidak mungkin. Ketika menjelang UN, Bu Kayla down dan sakit. Bahkan Bu Kayla sempat berfikir mending tidak usah sekolah aja kalo tidak sekolah di SMP keinginannya. Singkat cerita, apapun keputusannya Bu Kayla harus ikut ibunya pulang ke Tasik dan seiring berjalannya waktu Bu Kayla juga menerima untuk ikut ibunya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Lulus dari SD, Bu Kayla di sekolahkan di sekolah SMP swasta dan mondok di pesantren. Bu Kayla merasa bahwa ini adalah sekolah yang tidak ada di list beliau ketika membuat planning dengan ayahnya. Satu tahun di sekolah SMP, Bu Kayla masih dalam keadaan murung dan tidak berkembang.

Setiap hari selalu ada tangisan karena beliau merasa kehilangan keluarganya. Suatu ketika, Bu Kayla sakit dan ketika sakit itu, dari hidung Bu Kayla keluar darah, banyak sekali. Ini terjadi selama satu minggu, terkadang ketika tidur pun darah dari hidungnya itu keluar. Pihak pondok pun menghubungi keluarganya dan dirujuk untuk dibawa pulang.

Seiring berjalannya waktu, ibunya dikabarkan akan menikah. Mendengar hal itu, Bu Kayla menolak keras, bahkan tidak menghadiri pernikahan ibunya. Dan ayahnya juga dikabarkan menikah lagi. Dengan keadaan ini perasaan Bu Kayla bukan semakin membaik, malah semakin memburuk, namun ia menyadari efek dari terlalu memikirkan permasalahan keluarganya ini menghambat Bu Kayla dalam akademiknya.

### **Fase Keberhasilan**

Bagi Bu Kayla, menjadi Ranking kelas itu penting, beliau berusaha untuk terus mengembangkan potensinya dan lebih fokus dalam belajarnya. Ketika duduk di kelas 8, Bu Kayla mendapatkan juara umum. Suatu penghargaan yang Bu Kayla dapatkan dan sebelumnya belum pernah beliau dapatkan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Beliau semakin menyadari bahwa pikiran rumit yang membuat prestasinya menurun yaitu memiliki pemikiran yang tertutup. Sejak saat itu Bu Kayla menerima keadaannya dan berusaha mengunjungi ayah dan ibu sambungannya. Dan ternyata hubungan antara Bu Kayla dengan ayah dan ibu sambungannya itu sangat baik.

Lulus dari SMP, Bu Kayla mendapat peringkat sangat baik dan beliau berhasil bersekolah di tempat yang beliau inginkan lewat jalur beasiswa dengan jurusan yang beliau inginkan juga. Ketika kelas 10 dikabarkan bahwa ayah sambungannya itu sakit stroke, sehingga ayahnya berhenti bekerja, ibunya yang menggantikan peran ayahnya. Lagi-lagi dengan ibu yang hebat ini mampu menyekolahkan Bu Kayla sampai saat ini.

### **Fase Kehilangan**

Menginjak kelas 11, ayah sambung Bu Kayla meninggal dunia. Mau tidak mau ibunya harus tetap menyekolahkan Bu Kayla sampai selesai meskipun dalam keadaan kembali menyendiri. Dikabarkan juga bahwa ayahnya sudah berpisah dengan ibu sambungannya.

Keadaan 4 tahun yang lalu kembali menimpa Bu Kayla. Semangat belajarnya menurun dan beliau sering menangis memikirkan hal itu. Saat itu pula Bu Kayla kehilangan kontak dengan ayah kandungnya. Keadaan seperti ini kembali mengganggu aktifitas Bu Kayla. Namun Bu Kayla gak mau terus terpuruk dengan keadaannya, beliau sering menonton

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

motivator-motivator yang menurut beliau membuat semangatnya bangkit kembali.

### **Fase Tumbuh dan Menemukan Makna**

Sherly Annavita Rahmi tepatnya, yang menjadi support saat itu. Setiap hari Bu Kayla memutar video-video motivasi Kak Sherly, dan Bu Kayla termotivasi dengan kata-kata bijak dari perdana menteri pertama Inggris yaitu Margaret Thatcher. Kurang lebih kata-katanya seperti ini "What your thoughts, for they will become actions. What your action, for they'll become habits. Whats your habits for they will forge your character. What your character, for it will make your destiny." Dari sinilah beliau merubah pola pikirnya, berusaha terbuka dan menerima keadaan.

Ibunya dikabarkan menikah kembali, dengan seseorang yang tidak Bu Kayla sukai. Namun dengan seiring berjalanya waktu, mau tidak mau Bu Kayla harus menerima kehadiran Laki-laki itu di keluarga kecilnya.

Sampai tiba kelulusan SMA, Bu Kayla belum juga mendapatkan kabar dari ayah kandungnya. Beliau menceritakan bahwa beliau itu sangat merindukan ayahnya. Sudah menanyakan ke pihak keluarga ayahnya, tak cukup menjawab keadaan ayahnya saat ini. Dengan keadaan seperti ini, Bu Kayla memutuskan untuk tetap tinggal di pondok, besar harapan ayahnya dapat mengunjungi Bu Kayla di pondoknya. Karena menurut Bu Kayla dengan kegiatan-kegiatan di pondok dan nasihat dari gurunya yang membuat Bu Kayla merasa



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mendapat keluarga, layaknya keluarganya dulu ketika harmonis.

Keinginan ibunya Bu Kayla itu melanjutkan pendidikannya, namun Bu Kayla sempat berpikiran bekerja untuk membantu perekonomiannya. Namun, ibunya bersi keras menyekolahkan Bu Kayla. Jika dilihat dari sisi ekonomi, kecil kemungkinan kalau harus melanjutkan pendidikan. Tapi dengan keyakinan dan keinginan Bu Kayla untuk mewujudkan keinginan ibunya, Bu Kayla memutuskan untuk Kuliah.

Satu bulan setelah masuk perkuliahan, dikabarkan kembali bahwa hubungan ibunya dengan ayah sambungnya itu tidak baik-baik saja. Mendengar hal yang demikian, Bu Kayla menjadi lebih kepikiran kondisi ibunya. Beliau pulang dari pondok untuk memastikan kondisi ibunya. Setelah kejadian ini ibunya jadi sering sakit, dalam waktu satu minggu Bu Kayla tinggal di rumah untuk mengurus ibunya. Selama satu minggu itu Bu Kayla memikirkan ayahnya juga, beliau ingin sekali bertemu dengannya. Beliau mencoba untuk mengunjungi tempat tinggal ayahnya, karena tempat tinggal ayahnya cukup dekat dari tempat tinggal ibunya. Besar harapannya ayahnya sedang ada di rumahnya. Setibanya di tempat tinggal ayahnya, terlihat sepi penghuni dan memberanikan diri untuk menanyakan kepada warga sekitar, dan mereka menjawab kalo jam segini biasanya sedang tidak ada di rumah. Bu Kayla menunggu di depan rumahnya. Karena dalam waktu 1 jam tidak ada juga, Bu Kayla berfirasat ayahnya ada di dalam, dan ketika membuka pintu ternyata pintunya terbuka, dan terdengar suara ayahnya menjawab salam Bu Kayla.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dipersilahkan untuk masuk dan Bu Kayla memeluk ayahnya dengan erat. Bu Kayla menceritakan selama ini beliau mencari kabar ayahnya dan menceritakan bahwa dirinya sudah kuliah. Melepas rasa rindunya Bu Kayla menghabiskan waktunya dengan bercerita. Selama ini yang menjadikan Bu Kayla tidak mengetahui keberadaan ayahnya yaitu karena ayahnya sampai sekarang tidak memegang HP. Kalaupun mau ketemu harus ke rumahnya. Singkat cerita, Bu Kayla menjalani perkuliahannya dengan baik. Beliau membantu mencukupi kebutuhannya dengan cara berjualan. Pulang dari kampusnya beliau langsung bikin produk yang akan dijual. Di semester 3 beliau hendak memutuskan untuk tidak melanjutkan kuliah. Namun, ibunya tetap mendorong Bu Kayla untuk tetap berkuliah. Dengan kerja keras ibunya juga membuka bisnis rumahan untuk mendapatkan penghasilan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan kuliah Bu Kayla. Sampai lulus dan mendapatkan gelar sarjananya beliau tetap tinggal di pondok, walau harus pulang pergi kampus dan berjualan setelah pulang dari kampusnya.

Beliau mengatakan, perjalanan beliau bisa sekuat ini yaitu karena adanya support yang baik dari lingkungannya, tentunya ibunya yang pekerja keras itu menjadi modeling bagi Bu Kayla. Arahan dan nasihat yang kuat dari guru di pondoknya juga yang membuat beliau kuat. Aku sangat terkesan dengan cerita kehidupan Bu Kayla. Banyak *insight* yang aku dapat dari kisah perjalanan hidup beliau. Dijatuhkan dengan keadaan tidak membuat beliau terus terkurung dengan keadaan sulitnya. Mendengar cerita ini rasanya gak bisa berkata apa-apa, sosok Bu Kayla hari ini tidak mencerminkan beliau pernah ada di fase sulit. Percakapan kami berakhir karena sudah pukul

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

23.00 WIB, dan saya langsung bergegas kembali ke kobong untuk tidur.

### Refleksi

Di fase ditinggalkan, individu cenderung fokus pada masa depan sehingga ia khawatir akan masa depannya jika tidak sesuai dengan yang diharapkan dan menjadi down akibat dari pikiran-pikirannya yang memikirkan hal negatif yang belum tentu terjadi. Di fase kehilangan, individu cenderung fokus pada masa lalu. Sehingga ketika hal sedih kembali terjadi menyimpannya, ia terlarut dalam kesedihan itu. Di fase tumbuh dan menemukan makna, ia mampu mengaktualisasikan dirinya dan merubah pola pikirnya. Pada akhirnya ia merasakan kenikmatan pada masa sekarang, mengambil pelajaran dari masa lalu dan mempersiapkan kehidupan masa depan dengan cara fokus menjalankan aktifitas di masa sekarang. Berfokus pada masa lalu dan masa depan bisa menjadi cara untuk menghindari berdamai dengan masa kini. Polster dan Polster (1973) mengembangkan tesisnya yaitu **“kekuasaan ada pada masa kini”**.

### Tentang Penulis

Neneng Mida Inayah adalah nama penulis chapter Tumbuh dari Keputusasaan. Perempuan kelahiran Tasikmalaya, 21 Juni 2002 ini merupakan putri kedua dari dua bersaudara. Saat ini Neneng Mida merupakan mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

# PULIH DARI LUKA PENGASUHAN

Oleh: Annisa Putri Hidayati

@anizzain

“A = Accept your thoughts and feelings and be present. C = Connect with your values. T = Take effective action.” — Russ Harris

Hujan lebat turun di luar, melukiskan jejak udara di jendela-jendela kedai kopi. Di sudut paling tenang dan nyaman di kedai tersebut, duduklah seorang perempuan bernama Azra. Wajahnya memandangi layar laptop dengan ekspresi serius. Matanya terfokus pada tulisan yang tengah terbentuk di layar. Suasana kedai kopi yang ramai dengan deru percakapan dan semilir aroma kopi tidak mampu menggeser fokus Azra pada tugasnya yang tersemat dalam baris-baris kata.

Azra menyusun narasinya ditemani kopi *Cold White* favoritnya. Kesendiriannya di tengah keramaian tempat umum adalah salah satu hal untuk men-charge diri setelah melakukan aktivitas yang memerlukan interaksi sosial dengannya. Karena baginya rumah tidak selalu menjadi tempat ternyaman untuk pulang.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Azra tumbuh dalam keluarga yang tampak sempurna di mata orang lain. Meskipun tampil bahagia di muka umum, akan tetapi dia menyimpan puing-puing luka yang dalam. Dibalik senyum yang diperlihatkannya kepada dunia luar, tersimpan cerita yang tak terlukiskan di permukaan. Namanya bukan sekedar rangkaian huruf, melainkan kisah hidup yang dialaminya.

Bayang - bayang masa kecilnya membentuk pandangan emosionalnya, menampilkan bagaimana keluarga yang harusnya menjadi tempat ternyaman dapat menciptakan jejak luka yang sulit dihapuskan. Ayah selalu dalam kemarahan, ibu yang berusaha bertahan dan Azra yang tumbuh dalam kedamaian yang hancur.

Sejak Azra masih kecil, ia sering kali menjadi sasaran kekecewaan ayahnya yang sulit dikendalikan emosinya. Anak perempuan yang tidak mengerti itu, tanpa disadari, mengumpulkan puing-puing luka. Setiap kali ayahnya marah, Azra merasa ketakutan dan kehilangan rasa aman. Namun, dia belajar untuk menyembunyikan rasa takutnya di balik senyuman.

Kenangan pahit dari masa kecil Azra yang tidak bisa dilupakan, tumbuh menjadi bayangan yang menemani perjalanan hidupnya. Ada peristiwa yang dialami Azra dimana setiap kali dia mengingat kejadian itu, rasa sakit hati dan kecewa menghantui batinnya. Azra pernah memenangkan kejuaraan dalam suatu lomba yang menjadi buah dari kerja kerasnya. Dalam momen itu hanya disaksikan oleh ibunya, sedangkan ayahnya tidak datang. Maka dari itu Azra tidak sabar untuk memberitahu ayahnya di rumah, dia merasa penuh

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

semangat membawa piala juaranya untuk membagikan kebahagiaan. Akan tetapi, suasana di ruangan itu seakan berubah menjadi panggung kecil untuk kemenangan Azra, karena ketika ia berbicara dengan senang kepada ayahnya, kebahagiaan itu tergantikan oleh kekecewaan yang mendalam.

Ayah Azra, yang berdiri di dekat tangga dengan pandangan yang lebih tertuju pada layar handphone daripada putrinya yang memegang piala juara. Azra mencoba membagikan momen kebahagiaannya, "Ayah, aku juara 1!" ucapnya penuh semangat. Namun, kegembiraannya bertemu dengan hiruk-pikuk dunia digital yang lebih menarik bagi sang ayah.

Dalam detik itu, Azra merasakan luka yang tak terduga. Keterhiburan ayahnya yang tertuju pada ponsel menghancurkan keberhasilan yang seharusnya dipenuhi dengan kebanggaan dan dukungan. Azra mencoba sekali lagi, "Ayah, lihatlah, ini pialaku!" kata-katanya terdengar sayu, tapi ayahnya masih terpaku pada dunianya sendiri. Respon yang ia dapatkan masih sama. Ayahnya tidak menoleh, masih asyik dengan dunia maya di handphonenya. Azra merasa terhempas oleh kenyataan bahwa keberhasilannya seperti tidak mendapat tempat di dunia ayahnya.

Dalam usahanya untuk menarik perhatian, Azra menampilkan piala tersebut ke arah ayahnya, berharap melihat kebanggaan di matanya. Namun, apa yang terjadi membuat hati Azra hancur. Ayahnya, sambil terus mengetuk-ngetukkan layar handphone, secara tidak sengaja menyenggol piala itu dengan tangannya yang asal, membuatnya jatuh dan pecah. Suara piala pecah membuyarkan keheningan, dan Azra yang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

tengah penuh harap-harap cemas harus menyaksikan pialanya yang hancur berantakan.

Tangisan Azra tak bisa lagi ditahan, dan kecewa yang terpendam sejak lama mengalir deras. Ayahnya hanya menengok sejenak pada piala yang pecah, tanpa sepele kata maaf pun keluar dari bibirnya. Azra buru-buru meninggalkan ruangan, tak hanya merangkai pialanya yang hancur tapi Azra juga merangkai kesedihan dan kecewa dalam kebiasuannya.

Di dalam kamar, Azra menangis tersedu-sedu. Piala yang seharusnya menjadi simbol kemenangan dan keberhasilan, kini berubah menjadi simbol lain — kehilangan dukungan dan pengakuan dari sosok ayah. Kekecewaan itu, meski terasa pahit, menjadi pendorong Azra untuk mencari dukungan di tempat lain, menciptakan kekuatan yang tumbuh dari setiap pecahan hati yang terhampar di lantai kamarnya.

Waktu-waktu penting dalam hidupnya berlalu dan sering kali hadir tanpa pengakuan atau dukungan. Azra belajar untuk berjuang sendiri, menahan beban emosionalnya dengan hati yang semakin membatu. Dia tidak berani untuk menceritakan apa yang dirasakannya pada siapapun termasuk ibunya. Dia hanya bisa memendam dan menuliskannya pada sebuah buku yang selalu hadir “mendengar” kisahnya.

Akan tetapi, ketidak mampuan Azra untuk mengendalikan emosinya semakin meruncing ketika dia merasa kesulitan untuk bergaul dengan teman-temannya di Sekolah. Rasa tidak nyaman dan intimidasi yang tumbuh di dalam dirinya merambah ke dunia sosialnya, menciptakan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dinding tak terlihat antara dirinya dan orang-orang di sekitarnya.

Setiap hari di sekolah menjadi tantangan bagi Azra. Meskipun berusaha tersenyum dan berbicara dengan teman-teman sekelasnya, rasanya seperti ada tembok tak terlihat yang menghalangi dia merasakan kehangatan hubungan sosial yang seharusnya menjadi bagian dari pengalaman sekolahnya. Setiap percakapan terasa seperti usaha yang sia-sia, dan Azra semakin terperangkap dalam kesunyian batinnya sendiri.

Saat teman-temannya berbicara dan tertawa bersama, Azra seringkali merasa seperti orang asing di dalam kelompok itu. Ketidaknyamanan dan kecanggungan yang terus menerus mengecewakan di hatinya, membuatnya semakin enggan untuk berinteraksi. Keterbatasan dalam mengungkapkan diri secara sosial membuatnya lebih memilih mengurung diri, mengisolasi diri dalam dunianya sendiri.

Azra tumbuh dewasa dengan beban luka pengasuhan masa kecilnya yang tetap menjadi bayangan dalam perjalanannya. Sisi emosionalnya terus diwarnai oleh ketidakdekatan dengan ayahnya. Akan tetapi, Azra dewasa terus belajar menggali dan memahami dirinya sendiri.

Dalam perjalanan ke dalam dirinya sendiri, Azra mulai menyadari bahwa dia tidak bertanggung jawab atas luka pengasuhan yang dia alami di masa kecil. Namun, dia menyadari bahwa dia memiliki kekuatan untuk mengubah arah hidupnya sendiri.

Dengan tekad untuk mengubah nasibnya, Azra memberanikan diri membangun hubungan yang sehat dengan



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Dia menemukan cara untuk berbicara terbuka tentang pengalaman traumatisnya, bukan sebagai bentuk keluh kesah, tetapi sebagai langkah pertama menuju kesembuhan.

Selama perjalanan kesembuhannya, Azra bertemu dengan orang yang memahami dan menerima dirinya apa adanya. Dia belajar untuk memberikan ruang pada dirinya sendiri untuk tumbuh dan berkembang. Azra menemukan kebahagiaan dan dukungan yang luar biasa melalui persahabatan yang istimewa dengan Luthfia, Kifah, dan Fazza. Setiap satu di antara mereka membawa peran unik yang mengisi kekosongan dalam hidup Azra. Di balik semua teman-teman yang membantu Azra, sosok ibu tetap menjadi penopang utama. Ibu Azra adalah sosok yang sabar, bijaksana, dan penuh cinta. Ibu selalu mengajarkan kehidupan yang baik, memberikan arahan tentang menjadi seseorang yang berarti di dunia. Dalam setiap langkah Azra, ibu selalu memberikan dukungan tanpa syarat, mendukung dan mensupport walau tanpa terang-terangan.

Bersama Luthfia, Kifah, Fazza, dan ibunya, Azra merasa memiliki keluarga yang tidak hanya terdiri dari darah daging, tetapi juga dari pilihan hati. Mereka adalah pangkal kebahagiaan dan kekuatan bagi Azra, membantunya untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang penuh makna.

Akan tetapi, meskipun Azra telah dikelilingi oleh teman-teman yang penuh perhatian, serta ibu yang mendukung, namun tetap saja, ada bagian dari dirinya yang belum sepenuhnya teratasi. Emosinya masih menjadi lautan yang kadang tidak terduga, terutama ketika dihadapkan pada pikiran

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang tidak sepemahaman dengannya atau saat berinteraksi dengan ayahnya.

Setiap kali Azra merasa tidak dipahami atau terbentur dengan pandangan yang bertentangan, gelombang emosi akan melanda dirinya. Meskipun teman-temannya berusaha memberikan dukungan, tetapi Azra merasa terjebak dalam kebimbangan dan kesulitan untuk mengendalikan reaksi emosionalnya. Apalagi ketika dihadapkan pada ayahnya, yang tetap kaku dan sulit berubah, Azra merasakan kekalahan emosional.

Pada saat seperti ini, Azra merenung dan bertanya pada dirinya sendiri. Apakah mungkin untuk menciptakan perubahan pada ayahnya, atau apakah ia harus menerima bahwa ada hal-hal yang memang tidak dapat berubah?

Dengan tekadnya untuk mengatasi luka pengasuhan dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya, akhirnya Azra memutuskan untuk meminta bantuan profesional, seperti seorang konselor, Azra ingin mengeksplorasi lebih dalam akar-akar dari emosinya dan mencari strategi untuk mengelolanya dengan bantuan konselor.

Salah satu pendekatan yang membantu Azra adalah Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Azra mendapati dirinya terlibat dalam perjalanan penuh pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi. Terapi yang fokus pada penerimaan diri dan komitmen ini memiliki 6 prinsip.

Prinsip pertama, *difusi*. Diterapkan untuk bisa berpikir dengan cara baru agar seseorang dapat mengurangi dampak permasalahan yang sedang dihadapi dalam diri. Azra belajar

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

untuk tidak terjebak sepenuhnya dalam pemikiran yang merugikan diri sendiri. Sebagai contoh, ketika Azra merasa sakit hati dan pikiran dipenuhi oleh perasaan yang menyakitkan tentang masa lalunya, Azra dapat belajar mengatasi pikiran-pikiran tersebut tanpa berupaya menghilangkannya. Seiring berjalannya waktu, perasaan menyakitkan itu akan kehilangan kemampuannya untuk mengganggu dirinya.

Prinsip kedua, *ekspansi*. Yang berarti memberi ruang untuk perasaan negatif. Memungkinkan dirinya untuk merasakan dan menerima perasaan negatif. Saat kita membuka diri dan memberi ruang untuk perasaan negatif, semakin lama perasaan negatif tersebut akan hilang.

Prinsip ketiga, *koneksi*. Koneksi berarti memfokuskan diri kita untuk hidup di masa sekarang dan berhenti memikirkan masa lalu yang sudah terjadi pada kita

Prinsip keempat, *observasi diri*. Yang berarti tindakan mengamati dan memahami nilai-nilai yang terdapat dalam diri sendiri. Dalam kerangka ACT (Acceptance and Commitment Therapy), hal ini bermanfaat dalam menangani masalah sesuai dengan identitas dan karakteristik pribadi kita.

Prinsip kelima, *nilai*. Setelah mengidentifikasi nilai-nilai pribadi, kita dapat mengklasifikasi dan mengaitkan nilai-nilai yang kita miliki untuk meningkatkan makna hidup. Nilai ini kemudian dapat menjadi panduan untuk membimbing kita dalam mengarahkan hidup.

Prinsip keenam, *aksi berkomitmen*. Prinsip terakhir adalah berkomitmen melalui tindakan. Tindakan ini harus sesuai dengan nilai-nilai yang telah kita bangun sebelumnya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Berkomitmen berarti melakukan tindakan dengan sepenuh hati dan penuh tanggung jawab.

Melalui implementasi keenam prinsip ACT ini, Azra terbantu untuk bisa mengolah pikirannya menjadi lebih baik. Tak hanya itu, dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip ini, Azra dapat membangun dasar untuk pertumbuhan pribadi, pemahaman diri, dan perubahan positif dalam hidupnya dengan penerimaan dan komitmen pada diri pribadi untuk mensejahterakan mental.

Dalam proses ini, Azra menyadari bahwa menyimpan luka bukanlah pilihan yang bijak, jika ingin mengharapkan kedamaian dalam hidup. Azra dengan dibantu seorang konselor, akhirnya bisa memvalidasi perasaan dan kejadian yang sudah terjadi. Bahwa setiap yang sudah terjadi, sudah pasti ketetapan dari Allah Ta'ala. Dibalik semua itu pasti ada hikmah, agar kita bisa tumbuh menjadi manusia yang kuat dan hebat.

Seiring berjalannya waktu, dalam perjalanan Azra yang panjang menerima luka pengasuhan, Azra menyadari bahwa menerima takdir tidak selalu berarti menyalahkan orang tua atau menuntut beban masa lalu. Sebaliknya, dia belajar untuk bersyukur atas setiap pengalaman yang membentuk dirinya, baik yang menyenangkan maupun yang sebaliknya. Dan menerima takdir juga bukan berarti menyerah pada keadaan, tetapi lebih kepada mengubah cara ia merespon dan menjalani kehidupan. Jika mempunyai luka pengasuhan, rubah mindset dengan mempunyai pilihan untuk berdamai dan menerima apa yang sudah menjadi ketetapan kita. Ingatlah bahwa Allah tidak akan memberi ujian di luar batas kemampuan hamba-Nya. Jika

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Allah kirimkan ujian pada kehidupan kita. Artinya, kita sanggup menghadapinya.

Kini, Azra mulai memahami bahwa orang tua itu seperti dirinya, manusia dengan kekurangan dan kesalahan. Mereka mungkin tidak sempurna, tetapi di balik setiap tindakan dan keputusan, terdapat keterbatasan dan pengalaman hidup yang membentuk mereka. Azra tidak lagi menganggap luka pengasuhan sebagai utang yang harus dibayar oleh orang tuanya atau calon pasangannya nanti. Akan tetapi, Azra bertekad untuk menyatakan bahwa luka pengasuhan berhenti pada dirinya.

Azra, dengan tekad kuat berkomitmen memutus rantai luka pengasuhan dalam keluarganya, memutuskan untuk tidak menyalahkan orang tuanya. Dia menyadari bahwa membiarkan dendam dan kekecewaan menguasai dirinya hanya akan mewariskan beban tersebut kepada anak-anaknya di masa depan. Sebagai calon orang tua masa depan, Azra memahami tanggung jawabnya untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan positif bagi generasi berikutnya.

Selain berkomitmen memutus rantai luka pengasuhan, Azra juga berkomitmen membimbing adik-adiknya untuk bisa sembuh dari luka pengasuhan yang sama. Meskipun awalnya mereka sulit untuk membuka diri, Azra memberikan waktu dan dukungan yang mereka butuhkan. Azra menjelaskan tentang penerimaan dan memahami luka masa lalu.

Seiring berjalannya waktu, adik-adik Azra merasa nyaman untuk berbicara dengan Azra tentang masalah-masalah yang mereka hadapi. Azra menciptakan ruang aman di mana adik-

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

adiknya bisa merasa didengar dan dipahami. Dengan penuh kesabaran, Azra membantu adik-adiknya memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka, dan bersama-sama mereka dapat melewati masa sulit ini.

Azra menjadi pilar dukungan bagi keluarganya, menjadi contoh bahwa menerima dan memaafkan bukanlah tanda kelemahan, melainkan kekuatan yang memungkinkan kita untuk tumbuh dan melampaui cobaan hidup. Dengan tekadnya untuk memutus rantai luka pengasuhan, Azra membuktikan bahwa keberanian untuk mengubah pola pikir dan sikap adalah langkah awal yang penting menuju keluarga yang bahagia dan sehat secara emosional.

Dengan sikap ini, Azra membuktikan bahwa menerima takdir bukan hanya tentang meredakan luka masa lalu, tetapi juga tentang mengubah cara kita melihat diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Azra, kini memiliki hidup yang bermakna. Meskipun ingatan luka pengasuhan masih ada, ia telah belajar bagaimana mengelolanya dengan bijaksana. Dengan penuh rasa syukur atas perjalanan transformasinya, Azra berkeinginan dan berharap dapat memberikan kontribusi positif untuk membantu orang lain pulih dari luka masa lalu, terutama luka pengasuhan.

### **Tentang Penulis:**

Annisa Putri Hidayati adalah seorang Mahasiswa semester 5 yang sedang menempuh studi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Perempuan yang lahir di Tasikmalaya pada bulan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Maret 2002 ini mengambil Bimbingan dan Konseling sebagai program studinya.

# Mentoleransi Kegagalan

Oleh : Sali Azi Rahmawati

@Saliiazrhm

"Kegagalan hanya untuk manusia yang berfikir, karena tanpa gagal itu adalah sebuah kemustahilan"

## **Fase Perjalanan awal :**

April adalah seorang pegawai/karyawan di salah satu perusahaan yang bergerak di bidang telekomunikasi jaringan atau internet service provider. Dia berasal dari kampung yang cukup terpencil di kabupaten tasikmalaya, sehingga membuat dirinya merantau ke kota untuk mencari penghasilan dengan harapan bisa mencukupi kehidupan dirinya sendiri ataupun keluarganya. Dia adalah anak satu satunya yang menjadi harapan keluarganya dikarenakan dia adalah anak pertama dan juga seorang kakak dari satu adik perempuannya. Namun, meskipun April menjadi harapan keluarganya, tetapi April juga terhalang dengan permasalahan ekonomi yang membuat dirinya cukup sulit untuk bisa menjadi seorang anak yang sukses dan bisa menjadi mahkota untuk keluarganya.

Suatu hari, tepatnya pada hari selasa April mendapatkan hasil pengumuman dari seleksi atau testing yang diadakan di suatu sekolah menengah kejuruan yang menjadi



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

impiannya pada saat tengah menjalani sekolah menengah pertama. Pada waktu itu April menerima kabar dari sekolah tersebut dan April pun diterima dengan nilai yang sangat memuaskan, dengan gembira dan sangat bersyukur April pun memberitahu kepada keluarganya bahwa dia di terima di sekolah tersebut. Dan inilah awal mula perjalanan dari mencintai kegagalan sampai menemukan keindahan nya.

Dua bulan setelah lulus tes tersebut dan juga April telah dinyatakan lulus dari sekolah menengah pertamanya, April pun berangkat untuk mendaftar ulang di sekolah menengah kejuruan yang menjadi impian nya. dengan rasa bangga dan bahagia April pun dipertemukan dengan teman teman yang nanti akan menjadi teman sekelasnya. Tanpa pikir panjang, April berkenalan dengan teman teman baru di sekolahnya, April menyapa semua teman nya dengan sangat baik. Sehingga, membuat April mempunyai banyak teman dan mendapatkan respon yang baik juga dari teman teman barunya.

Lalu, keesokan hari nya April memulai pengalaman baru dan resmi menjadi bagian dari sekolah tersebut. April menjalankan aktivitas di sekolah seperti biasanya namun dengan suasana dan teman yang berbeda, tetapi itu tidak membuat April menjadi seseorang yang introvert. namun, sebaliknya dia menjadi orang yang selalu gampang dikenal baik oleh teman ataupun gurunya. Tidak berselang lama datang seorang guru dari mata pelajaran pertamanya. April dan teman teman nya pun serentak mengucapkan salam terhadap guru tersebut dengan penuh kehangatan. Guru itu pun langsung menyapa April dan teman temanya. lalu kelas pun dimulai

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu lalu semua siswa pun berkenalan di depan kelas.

Tidak berselang lama, guru tersebut mengajukan pertanyaan tentang bagaimana menjadi pribadi yang hidup dengan penuh rasa percaya diri. Lalu April pun dengan lantang dan berani mengacungkan tanganya untuk menjawab pertanyaan tersebut, lalu dia menjawab “ menjadi seseorang yang hidup dengan penuh rasa percaya diri adalah dengan menjadikan dirinya itu sebagai manusia yang mempunyai akses atau hak yang tidak seorang pun bisa mendiskriminasi hak tersebut, karena pada dasarnya seorang manusia tidak akan memiliki rasa kepercayaan terhadap dirinya sendiri apabila orang lain mengganggu atau pun mengambil hak dirinya untuk dijadikan sebagai bahan bercanda atau olok olok yang sering terjadi pada zaman sekarang. Oleh karena itu, manusia harus mendapatkan hak penuh dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan pada dirinya tersebut.”

Melihat jawaban yang diberikan oleh April, membuat guru dan teman temannya merasa bangga dan takjub karena dapat berpikir secara rasional yang bisa menjadi hal yang meminimalisir sekaligus motivasi untuk teman temannya agar tidak ada lagi permasalahan yang merujuk terhadap persoalan tidak adanya rasa percaya diri dari seorang manusia. Setelah itu, April dan teman temannya pun melanjutkan pembelajaran di kelasnya dengan normal dan seperti biasa. April pun selalu mengajak temannya berdiskusi untuk permasalahan yang dihadapi di dalam kelas tersebut.

Hari itu pun berjalan hingga sudah tiba waktunya pulang, April pun pulang ke rumahnya dan dia pun segera

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

bersih bersih dan juga mengganti pakainya. Dan itu adalah kebiasaan yang sering diterapkan oleh dirinya untuk menjadi seorang pribadi yang tertata dan selalu perfeksionis dalam segala hal. Karena, April sendiri percaya bahwa kebiasaan kecil lah yang akan menjadikannya seseorang yang sukses dalam segala hal.

Hari hari pun berjalan seperti biasanya, April pun menjalankan aktivitas sehari harinya dengan penuh rasa syukur dan gembira untuk pergi dan pulang dari sekolahnya tersebut. Hingga pada suatu saat, di sekolah pun mengadakan seleksi yang diadakan untuk mengikuti lomba bergengsi yang nantinya dapat bertanding di tingkat internasional. Dengan rasa percaya diri dan kemampuan yang dimilikinya pun April tidak berpikir panjang untuk berpartisipasi dalam kegiatan seleksi lomba tersebut. April pun langsung mendaftar kebagian kepala jurusan di bidang informatika lalu, dua hari setelah itu April pun langsung mengikuti seleksi pertama dengan peserta yang cukup banyak tetapi itu semua tidak membuatnya ragu atau tidak percaya diri, melainkan membuat April lebih bersemangat lagi untuk selalu belajar dengan sungguh- sungguh agar mendapatkan hasil yang memuaskan.

Tes pun dimulai, April dan juga peserta lainnya mengerjakan soal dan praktek yang harus dikerjakan oleh semua peserta. Dan itu pun menjadi tahap awal untuk April bisa mengikuti ajang antar sekolah menengah kejuruan tingkat nasional yang nantinya akan berlaga di tingkat internasional. Beberapa jam kemudian, tes pun selesai dan April mendapatkan peringkat pertama pada tahap awal tes tersebut, begitu pun tahap kedua dan ketiga April mengerjakan soal itu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Dan pada hari itu April pun menjadi sorotan oleh siswa lain karena dia menjadi siswa yang terpilih untuk mengikuti lomba tersebut.

### **Fase kegagalan :**

Selang beberapa bulan April pun berlatih hingga dia bisa melakukan yang terbaik untuk sekolahnya. Tetapi tuhan selalu menguji seorang hambanya untuk tidak selalu di jalan yang benar hingga pada akhirnya April pun dipertemukan dengan teman teman yang mempunyai sifat dan sikap yang tidak seharusnya April bergaul dengan teman- temanya tersebut. Sehingga, seiring berjalan nya waktu teman- temannya pun selalu mengajak dirinya untuk melakukan hal- hal yang tidak seharusnya dilakukan. pada suatu saat, April pun terhasut oleh teman temanya dan pada akhirnya dia memulai kegagalan yang menjadi pukulan untuk dirinya.

Sejak saat itu, April pun berubah menjadi pribadi yang sangat malas dikarenakan teman teman yang ada di kelas dan di sekolahnya selalu mengajak April untuk tidak selalu belajar. Dan pada akhirnya tepat di tanggal 20 Oktober 2021 April pun mengikuti lomba di ajang LKSN, dengan pengetahuan dan kemampuan yang seadanya dan dikarenakan latihan pada saat sebelumnya tidak maksimal akhirnya April pun kalah dan mendapatkan peringkat 3 di tingkat provinsi.

Akhirnya april pun selesai mengikuti perlombaan dan mendapatkan hasil yang tidak maksimal, dengan penuh penyesalan akhirnya april pun menjadi down dan langsung

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menjadi orang yang tidak bersemangat sedikit pun. Semenjak saat itu April selalu menjadi pendiam dan tidak banyak berkomunikasi lagi dengan temannya sampai ada guru yang mengajaknya kembali untuk ikut berlomba pun ditolak. Penyesalan dan kegagalan itu sangat membekas di hatinya sehingga dia tidak pernah merasa berguna dan tidak merasa menjadi orang yang bisa membanggakan kedua orang tuanya dikarenakan dia sendiri salah dalam memilih jalan yang menjadi jembatan awal untuk kesuksesannya.

### **Fase Jatuh Bangkit :**

Satu tahun berlalu akhirnya april pun beranjak ke kelas 12 dimana pada saat itu dia pun mulai berpikir bahwa dia tidak bisa selamanya dalam kondisi seperti ini. Perlahan dia berpikir bahwa harus bisa menentukan pilihan untuk masa depannya. Dimana, April sendiri harus bisa memilih antara dia akan mengejar karir nya lewat jalan kuliah atau pun bekerja. Tidak lama beberapa bulan kemudian pendaftaran untuk beberapa jalur kuliah di buka, dan April pun ikut serta dalam seleksi penerimaan mahasiswa baru di perguruan tinggi. dan tanpa diduga banyak orang yang mendukung dia untuk melanjutkan pendidikannya.

Setelah april mendapatkan dukungan dari orang sekitar April pun bangkit dari keterpurukannya dan mulai belajar untuk melakukan tes, dengan semangat dan rasa keinginannya yang tinggi untuk bangkit April pun belajar dengan sungguh sungguh, hingga dia mempunyai banyak sekali buku buku yang menjadi pedoman untuk jalan mendapatkan nilai yang maksimal pada

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

saat tes nanti. Hari demi hari April pun menjalankan aktivitas sekolahnya dia berusaha menyisihkan waktunya sebagian untuk belajar, sampai pada akhirnya April pun tibalah waktu kelulusan di sekolahnya, april pun dengan rasa percaya diri pada saat pengumuman hasil kelulusan dia mendapatkan nilai yang memuaskan dengan rata rata nilai jauh di atas KKM yang mana hal itu sangat menjadi impiannya. Karena hal itu, April pun bangga dan dia percaya bahwa hasil yang ia dapat pada saat itu akan mempermudah April untuk masuk di perguruan tinggi.

Satu bulan setelah kelulusan itu selesai pada akhirnya tibalah waktu untuk seleksi jalur rapor, Dia pun harus menerima hasil yang kurang memuaskan dengan hasil yang tidak lulus pada tes pertama dilakukan, tetapi hal itu tidak menjadikan April patah semangat melainkan dia lebih ingin mencoba untuk mengikuti tes kedua, yang mana tes kedua tersebut dilakukan di kampus terdekat yang ada pada wilayah masing masing. Tepat setelah kegagalan kedua yang harus diterima dalam hidupnya April pun kembali pulih dan mengikuti tes yang diadakan di salah satu kampus tersebut, panitia yang ada di ruangan tersebut pun mengumumkan bahwa test akan di mulai. Dengan rasa percaya diri dan juga dengan pengetahuan dan wawasan dah hasil belajar beberapa bulan sebelum tes itu dimulai April pun memulai tes nya, 1-3 jam pun berlalu dan tes pun selesai. April pun pulang dan bersiap menunggu hasil yang akan di umumkan satu bulan setelah tes itu dilakukan, tepat di hari kamis sebulan setelah dilakukannya tes April pun dengan rasa dan hati yang berdebar membuka hasil dari pengumuman tersebut.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dengan kepercayaan diri yang dimilikinya pun dia membuka hasil dari tes tersebut dan "bummmmmm...." Allah pun berkata lain, yang dia pikir dia akan lulus ternyata rencana Allah berbeda dan dia dinyatakan "TIDAK LULUS" untuk kedua kalinya, dan itu menampar hati dan pikiran dari April dengan rasa yang tidak bisa diungkapkan, hati yang kecewa, pikiran yang kacau akhirnya kegagalan ketiga pun harus dia dapatkan. April pun menangis sejadi jadinya orang tuanya pun ikut menenangkan April, dengan hati dan rasa kasih sayang orang tua pada akhirnya April pun bisa melewati rasa kekecewaan itu. Setelah 3 kali kegagalan dalam hidupnya itu di lalui, April pun tidak lagi menjadi orang yang percaya diri dia pun mengurung diri dan menjadi tidak betah di rumah, menjadi orang yang selalu merasa gagal dalam segala hal.

### **Fase Keindahan :**

Dan pada suatu saat Allah pun memberikan jalan dan awal dari kesuksesan. Berkat waktu sekolah dia banyak relasi banyak orang yang tahu terhadap dirinya, dia pun akhirnya di ajak suatu perusahaan untuk bergabung menjadi bagian dari perusahaan tersebut. Beberapa hari kemudian April pun berangkat untuk bergabung sebagai karyawan di perusahaan tersebut, sebelum menjadi pegawai dan karyawan tetap di perusahaan itu April pun harus menjalankan tes/training yang diberikan oleh perusahaan itu selama 3 bulan. Hari demi hari bulan berganti bulan akhirnya dia lulus dan ditetapkan menjadi karyawan di perusahaan itu, Dengan segala kemampuannya pun April selalu melakukan tugas dengan baik dan tidak lupa untuk selalu berusaha sebaik mungkin dalam melakukan pekerjaan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

nya. Semakin dia bekerja keras semakin banyak juga wawasan dan hal hal baru yang dia temukan, dengan tekun selalu memahami hal hal yang akan dipelajari olehnya. Hingga pada suatu saat April pun menerima telepon dari kepala perusahaan tersebut yang mana kepala perusahaan tersebut dengan bangga menjadikan april sebagai *C/T (Chief Technician)* kepala teknisi di perusahaan tersebut. Dan itu menjadi hal yang sangat membanggakan untuk dirinya dan keluarganya, dengan hasil yang tidak sia-sia dirinya pun bangga dengan pencapaian tertinggi yang mungkin orang lain juga ingin mendapatkan itu. Dan pada akhirnya semua cerita tentang kegagalan itu pun berakhir dengan sebuah keindahan dan dibayar dengan sebuah prestasi tertinggi yang ia impikan selamanya hidupnya.

### **Refleksi :**

Sebenarnya mengalami kegagalan hanyalah sebuah bagian dari perjalanan hidup. Sebuah kegagalan pasti pernah dihadapi oleh semua orang termasuk April adalah salah satu dari orang-orang tersebut, yang membedakannya adalah bagaimana cara untuk menyikapi kegagalan tersebut tidak sedikit orang mengerti keadaan sambil mencari-cari alasan, Dan ada pula orang yang menjadikan pelajaran untuk bangkit dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pijakan agar tidak kembali jatuh pada lubang yang sama. Di fase kegagalan, kita dapat introspeksi dengan adanya kegagalan terkadang Allah memberikan hikmah yang luar biasa dibalik semua yang telah dialami.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Inti dari fase pertama dan kedua adalah sembuh dari sebuah kegagalan dan kekecewaan itu tidak mudah, melainkan harus melewati beberapa tahapan untuk mencapai sebuah hal yang menjadi mimpi kita, karena proses tanpa gagal itu adalah hal yang tidak mungkin untuk seorang manusia, oleh karena itu hal yang instan tidak ada di dalam pribadi seseorang yang berfikir. Semua itu tergantung bagaimana kita menyikapi dan bagaimana cara kita untuk menerima suatu keadaan dengan hati yang sabar dan lapang dada.

### **Tentang Penulis :**

Sali azi rahmawati adalah salah satu mahasiswa aktif di universitas Muhammadiyah tasikmalaya program studi bimbingan dan konseling. Perempuan kelahiran Juli 2003 ini sedang menginjak semester 5 dan ini merupakan karya pertamanya.

# Memaknai Arti Kehilangan secara Positif

Oleh : Alya Dewi Lailatus Syabina

@alyasybn\_

“Selalu ada hal yang tak berjalan dengan apa yang kita usahakan karena sejatinya manusia yang merencanakan, tapi Allah lah yang menentukan ”

## **Fase Mengenal Kehilangan :**

Di suatu kota resik terdapat kehidupan seorang remaja yang sedang berjuang belajar di universitas negeri dia sosok remaja yang sederhana dan dia Seorang kakak, Bunga namanya.

Hubungan dia dengan keluarganya cukup erat khususnya hubungan dia dan adiknya sangat dekat bahkan jadi partner saling mencurahkan isi hati masing – masing dan partner kerja sama dalam pekerjaan rumahnya.

Seiring berjalanya waktu Bunga melihat adiknya, Kinara, mulai menunjukkan gejala penyakit lambung akut yang membuatnya khawatir. Pada awalnya, Kinara mengeluhkan rasa nyeri dan terbakar di perut setelah makan. Kedua orang tua mereka membawa kinara ke dokter, dan setelah

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

serangkaian tes, terungkap bahwa Kinara menderita penyakit GERD (Gastroesophageal Reflux Disease). Sampai sampai Kinara tidak bisa ikut belajar di sekolahnya.

Bunga bersama keluarganya berusaha memberikan dukungan sepenuhnya kepada Kinara selama perawatan medisnya. Mereka belajar bersama-sama tentang perubahan gaya hidup dan pola makan yang dapat membantu mengurangi gejala penyakit tersebut. Proses pengobatan dan adaptasi hidup baru menjadi perjalanan yang sulit, tetapi keluarga itu tumbuh lebih kuat dan lebih bersatu dalam menghadapi cobaan ini.

Selama proses kesembuhan Kinara, mereka mengalami berbagai tantangan emosional, tetapi juga menemukan kekuatan dalam cinta keluarga dan dukungan teman-teman. Meskipun awalnya sulit, akhirnya Kinara pulih dan mampu menjalani hidup yang lebih sehat.

Setelah Kinara cukup pulih dari serangan penyakit GERD, keluarga itu menyadari betapa pentingnya menjalani gaya hidup yang sehat. Bunga dan Kinara mulai bekerja sama untuk saling mengingatkan atas kesadaran mengenai kesehatan lambung dan pentingnya pola makan yang tepat.

Kedua orang tuanya lebih menjaga dan memantau pola makan Kinara yang sudah harus terjaga. Kinara menjadi pengingat bagi temanya bahwa betapa penting menjaga kesehatan apalagi mengatur pola makan yang baik dan saling berbagi resep makanan sehat yang dapat membantu mengurangi gejala.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bunga, yang awalnya merasa cemas dan khawatir akan kesehatan adiknya, sekarang merasa bangga melihat perubahan positif dalam hidup Kinara dan dampak positif yang dimiliki teman yang mengingatkan serta memberi dukungan mereka di lingkungan sekolahnya khususnya di kelasnya.

Setelah Kinara telah pulih dari penyakit GERD, keluarga itu merasa bersyukur dan bersatu lebih erat. Namun, beberapa bulan kemudian, mereka dihadapkan pada ujian yang lebih besar ketika Kinara mulai merasakan gejala yang tidak biasa. Konsultasi lebih lanjut dengan dokter mengungkapkan bahwa Kinara mengalami komplikasi serius yang berkaitan dengan lambungnya.

Keluarga dan Kinara harus menghadapi kenyataan bahwa perjalanan kesembuhan mereka belum berakhir. Meskipun penuh ketakutan, mereka memutuskan untuk menghadapi tantangan ini bersama-sama. Proses pengobatan yang lebih intensif mengharuskan mereka untuk lebih kuat dan tahan dalam mendukung satu sama lain.

Selama perawatan yang berat, keluarga itu menemukan kekuatan dalam menyimpan harapan dan tetap optimis. Meskipun ada saat-saat sulit dan keputusasaan, cinta keluarga menjadi pendorong utama untuk terus melangkah maju.

Sayangnya, cerita ini menghadapi tantangan yang lebih besar ketika lambung Kinara kambuh lagi dan kali ini lebih parah. Gejalanya lebih intens, dan keluarga merasa cemas menghadapi situasi yang sudah pernah mereka alami sebelumnya. Kinara harus menjalani serangkaian pemeriksaan medis dan perawatan intensif.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dalam upaya terakhir untuk menyelamatkan kesehatan Kinara, keluarga itu mencari pendapat dari berbagai ahli kesehatan. Dukungan dari teman-teman dan anggota keluarga yang lebih luas juga menjadi sangat penting. Meskipun mengalami masa-masa sulit dan sedih, mereka berusaha bersatu dan tetap positif.

Dalam titik balik yang sulit, lambung Kinara kembali mengalami kambuh yang serius. Gejalanya semakin parah, dan keluarga itu tidak ragu untuk segera membawa Kinara ke rumah sakit di Bandung. Perjalanan menuju sana terasa lama, diwarnai kecemasan dan doa-doa dari keluarga.

Setibanya di rumah sakit, tim medis segera mengambil tindakan darurat untuk menilai kondisi Kinara. Para dokter memberikan informasi bahwa situasinya membutuhkan perawatan intensif dan prosedur medis mendalam. Keluarga Kinara harus menghadapi kenyataan pahit bahwa ini adalah pertempuran yang lebih besar dari sebelumnya.

Selama sehari-hari yang panjang di rumah sakit, keluarga itu saling bertukar tugas menjaga Kinara. Meskipun dalam tekanan yang luar biasa, mereka menunjukkan kekuatan dan kebersamaan yang luar biasa. Kota Bandung, meskipun awalnya asing (jarang) bagi mereka, menjadi saksi perjuangan mereka dalam mencari kesembuhan untuk Kinara.

Dalam situasi yang mendesak, Kinara harus dirawat di ICU rumah sakit Bandung selama satu minggu. Keluarga terus menjaga pikiran positif, tetapi ketegangan dan kecemasan tidak dapat dihindari. Setiap hari mereka berdoa agar Kinara pulih dan mengatasi masa-masa sulit ini.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dan dokter mengabarkan bahwa Kinara harus dipindahkan ke ruang ICU butuh perawatan intensif. Di ICU, tim medis dengan cermat memantau kondisi Kinara dan memberikan perawatan intensif. Keluarga terlibat dalam mendukung proses penyembuhan dengan memberikan dukungan moral dan kehadiran konstan di samping tempat tidur Kinara. Mereka menjalani hari-hari yang panjang, terkadang penuh ketidakpastian, tetapi tidak pernah kehilangan harapan.

Selama seminggu di ICU, ada momen-momen ketika kondisi Kinara tampak membaik, tetapi juga saat-saat ketika keluarga harus menghadapi tantangan baru. Di tengah kelelahan dan kekhawatiran, mereka menemukan kekuatan dalam kebersamaan dan tekad untuk melalui setiap rintangan.

Kondisi Kinara semakin rumit ketika dokter menemukan bahwa dia mengalami kekurangan hemoglobin yang serius. Dalam upaya untuk mengatasi hal ini, Kinara harus menjalani transfusi darah. Keluarga, meskipun khawatir, setuju untuk prosedur ini dengan harapan bahwa transfusi dapat membantu meningkatkan kondisi kesehatan Kinara.

Proses transfusi menjadi momen penuh emosi bagi keluarga. Mereka saling berpegangan tangan di ruang tunggu, mengirimkan doa-doa untuk kesuksesan prosedur tersebut. Kinara yang berada di tempat tidur rumah sakit menerima transfusi dengan penuh harapan, sementara keluarga terus memberikan dukungan moral yang tak tergoyahkan.

Setelah transfusi darah, ada tanda-tanda perbaikan dalam kadar hemoglobin Kinara. Meskipun masih jauh dari

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kesembuhan total, keluarga merasa sedikit lega melihat adik mereka mengatasi satu hambatan besar. Ini menjadi tonggak penting dalam perjalanan panjang kesembuhan Kinara.

Kondisi semakin memburuk, dan dia akhirnya tidak sadarkan diri selama empat hari selama perawatan di ICU. Keluarga menghadapi masa-masa sulit dan penuh kecemasan. Di samping tempat tidur, mereka menghabiskan waktu dengan berdoa, berharap agar dia segera bangun dan pulih.

Dalam keadaan tidak sadarkan diri, Kinara menjalani serangkaian pemeriksaan dan perawatan yang intensif. Setiap hari di ICU menjadi ujian bagi keluarga, yang harus tetap kuat meskipun ketidakpastian yang terus berlanjut. Tim medis bekerja keras untuk mencari solusi dan merancang rencana perawatan yang sesuai dengan kondisi kritis Kinara.

Pada hari keempat, ketegangan mencapai puncaknya ketika keluarga mendapatkan kabar bahwa ada tanda-tanda kebangkitan dari keadaan tidak sadarkan diri. Meskipun perlahan, Kinara mulai menunjukkan reaksi terhadap rangsangan eksternal. Ini memberikan sedikit kelegaan bagi keluarga yang telah menjalani masa-masa yang penuh ketidakpastian dan kekhawatiran.

Setelah empat hari tidak sadarkan diri, Kinara akhirnya membuka matanya, memberikan kelegaan dan sukacita bagi keluarga. Namun, kegembiraan itu hanya sesaat, karena segera mereka menyadari bahwa ada permasalahan baru. Meskipun kadar hemoglobin Kinara naik setelah transfusi darah, tensi darahnya mulai menurun secara signifikan.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Tim medis segera mengambil tindakan untuk memahami penyebab tekanan darah yang turun. Hasil pemeriksaan menyimpulkan bahwa ada masalah yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular Kinara. Keluarga merasa cemas dan khawatir menghadapi tantangan baru ini setelah melalui perjuangan dengan kekurangan hemoglobin sebelumnya.

Dalam beberapa hari berikutnya, Kinara harus menjalani pemantauan ketat dan perawatan intensif untuk mengatasi masalah tekanan darahnya. Keluarga terus memberikan dukungan penuh, meskipun mereka merasa tegang dan kelelahan. Setiap tindakan medis dianggap sebagai langkah kecil menuju kesembuhan, dan mereka berusaha untuk tetap bersatu dalam menghadapi permasalahan ini.

Dalam perjalanan kesembuhan yang penuh liku-liku, keadaan Kinara semakin memburuk. Meskipun tim medis berusaha keras untuk menyelamatkan hidupnya, berbagai masalah kesehatan yang kompleks dan berkaitan satu sama lain membuat situasinya semakin sulit. Keluarga yang penuh harap-harap cemas menghadapi kenyataan yang pahit bahwa upaya penyembuhan yang dilakukan tidak berhasil.

Dalam kesedihan yang mendalam, keluarga Kinara mengelilingi tempat tidurnya di rumah sakit. Mereka menghabiskan waktu terakhir bersama-sama, berbagi cerita, cinta, dan doa. Setiap anggota keluarga merangkul Kinara dengan penuh kasih sayang, mencoba memberinya kenyamanan dalam momen-momen terakhirnya.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Kondisi semakin memburuk dan Kinara sudah tak sadarkan diri sama sekali suasana semakin mengkecam dan harap-harap cemas dan tepat di pukul 01. 10 Kinara dikabarkan meninggal dunia dengan tenang, dikelilingi oleh cinta keluarganya. Keluarga yang ditinggalkan merasakan kehilangan yang mendalam, tetapi mereka juga membawa kenangan indah tentang perjuangan dan keberanian Kinara. Meskipun tidak berhasil dalam perjuangannya melawan penyakit, Kinara meninggalkan warisan kepahlawanan dan inspirasi bagi mereka yang mengenalnya.

### **Fase Mencerna :**

Ketika Kinara meninggalkan dunia ini, Bunga, kakaknya, merasa kehilangan yang sangat mendalam. Hidupnya yang sebelumnya penuh dengan perjuangan bersama adik tercinta, kini terasa hampa. Setiap sudut rumah yang sebelumnya penuh dengan tawa dan cerita bersama Kinara, kini menjadi pengingat pahit kekosongan.

Bunga, yang selalu menjadi tiang kekuatan bagi keluarga, sekarang merasa kehilangan arah. Setiap hari terasa seperti meniti lorong gelap tanpa cahaya. Meskipun ada dukungan dari keluarga dan teman-teman, rasa kehilangan itu tetap melingkupinya seperti bayang-bayang yang tak terpisahkan.

Dalam perjalanan kehilangan yang sulit ini, Bunga merasa sangat terpuruk dan merasa dirinya hidupnya sudah hancur berkeping keping dan Bunga mencoba untuk menemukan makna baru dalam hidupnya. Dia mungkin

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

merenung tentang bagaimana melanjutkan tanpa kehadiran fisik Kinara, tetapi kenangan indah dan pelajaran yang diajarkan masih tetap melekat di hatinya.

Bunga, setelah kehilangan adiknya, merasa semakin terisolasi dan merasa ketika dia juga kehilangan teman karibnya. Teman itu, seorang sahabat setia yang selalu mendengarkan cerita-ceritanya dan menjadi sandaran, tiba-tiba menghadapi tragedi tak terduga yang mengakhiri hidupnya.

Kehilangan teman tersebut menambah beban emosional Bunga Ia merasa seperti sebagian besar dukungan sosialnya runtuh, meninggalkannya dalam kesepian yang memilukan. Setiap kenangan bersama adiknya itu menjadi sumber rindu dan kesedihan.

Bunga mencoba untuk mencari cara mengatasi kehilangan ganda ini. Dia mencurahkan perasaannya dalam mendoakan adiknya, mencari kenyamanan dari keluarga yang masih ada, atau kelompok dukungan yang dapat membantunya melewati masa sulit ini.

Bunga, kakak Kinara, merasakan beban berat setelah kehilangan adiknya. Perasaan kekosongan semakin diperdalam ketika dia menyadari bahwa sekarang tanggung jawab dan peran yang selalu diemban oleh Kinara harus dipikul olehnya. Tugas sehari-hari yang sebelumnya dijalankan dengan keceriaan oleh adiknya, kini menjadi tanggung jawab Bunga.

Meskipun dia mencoba sekuat tenaga untuk menggantikan peran Kinara, Bunga merasa sulit untuk mengatasi kekosongan yang ditinggalkan oleh adiknya. Setiap

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

langkah yang diambilnya, setiap tindakan yang dilakukan untuk mengisi kehampaan, memberikan sentuhan lebih dalam dari kehilangan yang ia rasakan.

Dalam perjalanan ini, Bunga tidak hanya mengalami kesulitan menjalankan tugas-tugas sebelumnya, tetapi juga menghadapi pertanyaan tentang identitasnya tanpa adik yang selalu menjadi teman. Dia mencari cara untuk memahami dan menerima peran barunya dalam keluarga, sambil tetap mengenang warisan dan pengaruh positif yang ditinggalkan oleh adiknya.

Bunga, sementara ia sendiri merasakan kehilangan yang mendalam, merasa tanggung jawab untuk menjadi menjadi terlihat. kuat sendirian di mata anggota keluarganya, terutama bagi kedua orang tuanya yang berlarut-larut dalam kesedihan. Ibunya, terutama, terpukul berat oleh kehilangan Kinara dan teman terdekatnya.

Bunga mencoba yang terbaik untuk menguatkan kedua orang tuanya. Ia mendengarkan cerita-cerita mereka tentang Kinara, berbagi kenangan, dan bahkan terkadang mencoba mengalihkan perhatian mereka dengan aktivitas yang positif. Meskipun dalam hati sendiri ia juga sedang berduka, Kinara menciptakan ruang untuk mendukung kedua orang tuanya yang sedang merasakan kehilangan yang mendalam.

Ibu Bunga, yang terpukul oleh duka ganda, menemukan sedikit kenyamanan dalam kedekatan dengan Bunga. Mereka saling berpegangan tangan dalam kesedihan, berbagi air mata, dan berusaha mendukung satu sama lain melalui masa-masa sulit ini.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bunga, kendati mencoba menjadi Yang diandalkan keluarga dan penopang bagi orang tuanya, tidak bisa menghindari gelombang kesedihan mendalam yang muncul setiap kali ia teringat akan kenangan bersama adiknya, Kinara. Setiap sudut rumah penuh dengan memori, setiap benda dan lagu yang dulu menjadi bagian dari kehidupan mereka kini membangkitkan kehilangan yang tak tergantikan.

Terlepas dari usahanya untuk menjadi kuat, setiap kali Bunga melihat foto-foto lama atau mendengar suara tertentu, ingatan tentang Kinara membanjiri dirinya. Puncaknya, terkadang, ketika ia merasa terpuruk dalam kesedihan, meratapi kehilangan yang terasa semakin dalam setiap harinya.

Kinara mencari cara untuk mengelola rasa sedih yang konstan ini. Mungkin dengan menerima keadaan dirinya yang sedang sedih, berbicara dengan teman-teman yang dapat memahami, atau bahkan mencari dukungan profesional untuk membantu mengatasi trauma dan kesedihan yang semakin mendalam.

Bunga, yang telah kehilangan adiknya dan teman dekatnya, mendapati dirinya tenggelam dalam kesedihan yang tak terkendali saat menghadapi permasalahan baru. Saat masalah-masalah sehari-hari terasa lebih berat, dia tidak lagi memiliki teman cerita yang biasa menjadi tempat curahan hatinya. Suasana kesunyian menjadi lebih terasa, dan Bunga, terdesak oleh perasaan kehilangan ganda, menemukan kenyamanan dalam menangis sebagai bentuk pelepasan emosional. Tangisannya menjadi saluran untuk meluapkan semua kekhawatiran dan kesedihan yang menumpuk.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Terkadang, Bunga merasa terisolasi dalam kepedihan pribadinya, berharap ada seseorang yang bisa menjadi pendengar seperti adiknya dulu. Setiap tangisan menjadi bagian dari proses penyembuhan yang kompleks, membantu Bunga untuk melepaskan beban emosional yang terus tumbuh.

Meskipun menangis adalah bentuk pelepasan emosional, Bunga menyadari bahwa dia juga perlu mencari dukungan dari orang-orang terdekatnya atau mencari . Proses ini menjadi bagian penting dari perjalanan penyembuhan, membantu Bunga menghadapi permasalahan dan kehilangan yang tak terelakkan dalam hidupnya.

### **Fase Pembelajaran :**

Bunga, setelah melewati masa-masa sulit dan meratapi kehilangan yang mendalam, mulai merasakan kekuatan yang tumbuh dari dalam dirinya. Meskipun tidak pernah bisa melupakan adiknya, dia mulai membangun kembali hidupnya dengan cara yang lebih positif.

Bunga menemukan bahwa merawat dirinya sendiri adalah langkah pertama menuju pemulihan. Dia mulai melibatkan diri dalam kegiatan yang disukainya dan menjalin kembali hubungan dengan teman-teman. Proses ini membantunya menemukan keseimbangan antara mengenang kenangan indah bersama adiknya dan menjalani kehidupan yang penuh makna tanpa kehadirannya.

Selama perjalanan ini, Bunga juga memutuskan untuk mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman. Dia belajar

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

untuk terbuka tentang perasaannya, memberi tahu orang-orang di sekitarnya ketika dia membutuhkan dukungan, dan menerima bahwa proses penyembuhan memerlukan waktu.

Bunga mungkin masih merasakan sedih dan rindu, tetapi seiring waktu, dia mulai merasakan kebangkitan dalam dirinya. Dia menemukan kekuatan dalam menghadapi tantangan dan menghargai setiap momen yang dia miliki. Perlahan namun pasti, Bunga membuktikan bahwa, meskipun kehilangan adiknya akan selalu ada, dia mampu membangun kehidupan yang lebih baik untuk dirinya sendiri.

Bunga, seiring berjalannya waktu, mulai lebih mendalam memaknai arti kehilangan adiknya, Bunga. Dia menyadari bahwa kehilangan itu tidak hanya merusak, tetapi juga membawanya pada sebuah pelajaran berharga tentang hidup, cinta, dan kekuatan keluarga.

Bunga mulai memandang kehilangan sebagai panggilan untuk lebih menghargai momen-momen kecil dalam hidup dan hubungan dengan orang-orang tercinta. Setiap tawa, setiap obrolan, dan setiap pelukan menjadi lebih berharga karena dia tahu betapa berharganya setiap momen itu.

Dari kehilangan, Bunga juga memetik pelajaran tentang ketahanan diri dan kekuatan dalam menghadapi cobaan. Dia menyadari bahwa sekuat apapun badai kehidupan, cinta dan kenangan akan tetap hidup dalam hati. Kinara bukan hanya adiknya, tetapi juga sumber inspirasi yang mengajarkan Bunga tentang keberanian, kebahagiaan, dan arti hidup yang sebenarnya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bunga mungkin masih merasakan kehilangan itu, tetapi sekarang dia mampu melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih luas. Dia mulai menerapkan nilai-nilai dan pelajaran yang ditinggalkan oleh adiknya dalam kehidupannya sehari-hari. Melalui kehilangan, Bunga menemukan makna yang lebih dalam dalam eksistensi dan menyadari bahwa cinta yang tumbuh dari kehilangan memiliki kekuatan untuk merangkul kita melalui setiap perjalanan kehidupan.

### **Refleksi :**

Setelah membaca kisah di atas bisa di refleksikan dalam konteks naratif terapi, individu itu diundang untuk melihat masalah yang mereka hadapi sebagai sesuatu yang "melekat" pada mereka, bukan sebagai bagian integral dari diri mereka. Dengan memisahkan masalah dari identitas, individu dapat memperoleh perspektif baru dan ruang untuk menghadapinya.

Dalam teori ini juga memandang bahwa untuk membentuk kembali kekuatan naratif dan memisahkan orang dari pengidentifikasian masalah (dirinya dan masalah itu tidak melekat) dan kadang pemberian nama kepada masalah tersebut (eksternalisasi) nah pada ceritanya Bunga berupaya melakukan hal tersebut (eksternalisasi) agar terlepasnya masalah dan emosi yang dia alami. Dia menceritakan kisahnya, menciptakan jarak antara dirinya dan pengalaman kehilangan. Proses ini dapat membantu dalam mengatasi dan memproses emosi.

Selain itu Bunga mengalami proses penciptaan narasi baru setelah kehilangan adiknya. Dia mencoba untuk

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memahami dan menyusun kembali arti kehidupannya tanpa kehadiran adiknya. Ini mencerminkan prinsip teori konseling naratif yang menekankan bahwa orang dapat meresapi kisah hidup mereka melalui pembentukan narasi baru.

Dalam teori konseling naratif, penguatan identitas merupakan fokus penting. Bunga, melalui refleksi dan interaksi dengan lingkungannya, mencoba untuk memahami identitas barunya tanpa adiknya. Ini menciptakan ruang untuk pertumbuhan dan perubahan positif. Selain dari itu Terlihat bahwa Bunga mencari makna dalam kehilangan dengan menciptakan narasi yang memberikan arti baru pada pengalaman tersebut. Ini mencerminkan konsep reframing dalam teori naratif, di mana klien dapat melihat pengalaman dari sudut pandang yang berbeda.

Cerita ini juga menunjukkan aspek naratif yang bersifat kolektif, di mana keluarga Bunga secara bersama-sama menciptakan dan membagikan cerita tentang rasa kehilangan mereka. Ini menciptakan koneksi dan pemahaman bersama dalam keluarga. Dengan mengaplikasikan lensa teori konseling naratif, cerita tersebut dapat dilihat sebagai perjalanan pembentukan kembali makna dan identitas melalui proses penuturan kisah hidup.

### **Tentang Penulis**

Mempunyai nama Alya dewi lailatus syabina seorang mahasiwi semester 5 di universitas muhammadiyah Tasikmalaya perempuan berkelahiran Tasikmalaya 25 oktober 2002 .



# Memaafkan Diri Sendiri

Oleh : Zulfa Nadia AR

@Zlfn2rrwny

“Menciptakan langit tanpa tiang saja Allah mampu, apalagi hanya sekedar mengobati lukamu”

## Fase Merawat Luka

Dulu, di sebuah desa kecil yang dipeluk oleh hijaunya perbukitan, hiduplah seorang gadis kecil bernama Luna. Senyumnya bagai matahari yang bersinar di tengah hari, mengusir kelabu dan menyinari hati setiap orang yang beruntung melintasinya. Luna, si anak bahagia, tumbuh di tengah kehangatan keluarga yang penuh cinta.

Setiap pagi, ketika mentari mulai menjulang tinggi di langit, Luna sudah bersiap-siap untuk menjelajahi dunianya yang penuh warna. Langit biru, bunga-bunga yang mekar di tepi jalan, dan suara riang anak-anak bermain menjadi saksi bisu keceriaan Luna. Tak ada beban berat yang mampu meredam semangatnya, seolah dunia adalah panggung pertunjukan di mana Luna adalah bintangnya.

Cerita kebahagiaan Luna tak terlepas dari kedekatannya dengan alam. Ia sering bermain di ladang bunga yang indah, merangkai kenangan manis di antara kelopak-kelopak warna-

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

warni. Pepohonan menjadi teman setianya, dan tiupan angin adalah lagu pengiring setiap petualangan kecilnya. Semua itu membuat Luna tumbuh sebagai anak yang penuh kepekaan terhadap keindahan sekitarnya.

Namun, di balik kebahagiaannya, Luna juga memiliki rasa ingin tahu yang besar. Ia gemar bertanya tentang segala hal, dari warna langit hingga rahasia bintang di malam hari. Mata bulatnya penuh keingintahuan, dan setiap jawaban menjadi benih untuk pertumbuhan pengetahuannya. Keinginannya untuk belajar membuatnya semakin dekat dengan orang-orang di sekitarnya, dan ceria bukan hanya terpancar dari senyumnya, tetapi juga dari keinginannya untuk terus berkembang.

Inilah awal dari kisah Luna, si anak bahagia. Setiap langkahnya diiringi oleh riang gembira, dan setiap tatapannya menyinari dunia dengan kepolosan dan keinginan untuk tumbuh.

Hari itu, setelah bel pelajaran berakhir, siswi kelas 5 SD dan Luna, segera mengepalkan bukunya dan bergegas meninggalkan ruang kelas. Dengan tas punggung yang selalu penuh warna, Luna melangkah ceria keluar dari gerbang sekolah. Melintasi gang kecil yang menjadi jalan pulanginya. Sebuah dunia kecil yang penuh petualangan menunggu di luar sana.

Setelah tiba di rumah, Luna merasa senang dapat melepas sepatu dan tasnya. Ia memasuki ruang keluarga yang hangat dan penuh cinta. Ibu Luna tersenyum manis lalu saling bertukar cerita tentang hari masing-masing.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Setelah makan siang dan sejenak beristirahat, Luna memutuskan untuk menjalani rutinitas bermainnya di taman belakang bersama Reno dan Flora. Sore yang cerah dan angin sepoi-sepoi membuatnya semakin bersemangat. Taman belakang rumahnya, penuh dengan warna-warni bunga terlihat mekar indah, juga sawah yang terbentang sejauh mata memandang. Tak lupa, Luna membawa boneka kesayangannya dan memulai petualangan imajinasi di dunia kecilnya. Sesekali, mereka melompat-lompat gembira.

Saat matahari perlahan tenggelam, warna langit pun berubah menjadi kanvas yang indah. Reno dan Flora memutuskan untuk beranjak pulang. Namun, Luna, yang masih bersemangat untuk menikmati keindahan alam, memutuskan untuk tinggal sebentar lagi di taman. Dia merasa terpanggil untuk bersatu dengan alam, menyaksikan warna-warni langit senja dan mendengarkan desiran angin di antara dedaunan.

Luna dengan ceria berkata, "Aku ingin merasakan kedamaian taman ini sebentar lagi, kalian boleh pulang duluan. Aku akan mengejar kalian nanti." Reno dan Flora tersenyum, mengerti keinginan Luna, dan setuju untuk melanjutkan perjalanan pulang.

Luna dan sandal favoritnya, mulai melompat lagi dari satu tempat ke tempat lain, luna seolah-olah menjadi bagian dari tarian alam, mengikuti irama angin yang lembut. Seketika ia terkejut, tiba-tiba saja seorang pria muncul di depannya. Pria itu adalah tetangga barunya yang baru saja pindah ke sebelah rumah Luna.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Pria itu tersenyum ramah dan menawarkan Luna untuk bermain di sebuah gubuk tua yang terletak di tepian sawah dekat irigasi yang tenang, juga burung berserakan. "Hai Luna, Pergi bermain di gubuk tua, Luna? Di sana pasti banyak petualangan menarik yang menunggumu," kata pria tersebut dengan suara lembut.

Tanpa ragu, Luna menerima ajakan tersebut dengan menuntun bonekanya. "aku tidak sabar melihat burung di seberang sana dan akan ku ceritakan pada reno dan flora, mereka pasti menyesal" ucapnya. Mereka berjalan melukiskan jejak kaki, sembari mengenalkan diri lebih, memupuk keakraban dengan antusias.

"itu burung camar, itu kupu-kupu, lihat apakah itu kunang kunang?" ucap luna bersama rasa ingin tahunya, "aku baru singgah disini -gubuk, ibuku melarangku pergi seorang diri, bersama Reno dan Flora pun tak boleh" sambil memutar pandangan menikmati panorama alam. Namun tiba-tiba saja, hal buruk terjadi, luna terdiam, seperti tak terima, hempasan yang sangat kuat, meninggalkan pria itu dengan kekecewaan dan rasa tidak percaya dengan apa yang terjadi, hingga luna berlari kencang mencari arah pulang, sesekali ia terjatuh dan segera bangkit berlari.

Senja itu, suasana rumah Luna terasa berbeda. Setelah mengucapkan salam, Luna segera beranjak ke kamarnya tanpa banyak bicara. Ia mengunci pintu dan duduk di depan jendela yang menawarkan pemandangan sawah yang biasanya menjadi sumber kedamaian baginya. Namun, kali ini, mata Luna terlihat kosong, seolah-olah ia tenggelam dalam pemikiran yang dalam.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Ibu Luna yang sedang meracik bumbu dan memasak dengan penuh perhatian, mengangkat pandangannya dari panci dan melihat Luna dengan pandangan heran, lalu bergegas memberanikan diri untuk mendekati pintu kamar. Dengan lembut, ia mengetuk pintu dan berkata, "Sayang, Apakah ada sesuatu yang bisa ibu bantu?"

Luna tidak segera menjawab, tapi ekspresi wajahnya menyiratkan bahwa ada sesuatu yang mengganggu. Ibu Luna duduk di sampingnya dan berkata, "Jika kamu ingin berbicara, ibu di sini untuk mendengarkan" dan Luna hanya terdiam, "tidak apa-apa bu" ucapnya.

Minggu-minggu berlalu, dan Luna masih memilih untuk menyimpan perasaannya sendiri. Setiap hari, ia tetap pendiam dan menghabiskan banyak waktu sendirian di kamarnya, Ibu Luna tetap memperhatikan, merasa khawatir tentang ketenangan anaknya.

Suatu hari, ibu Luna memutuskan untuk duduk di sebelahnya tanpa banyak bicara. Mereka hanya duduk bersama, merenung, sementara pemandangan sawah menyaksikan segala rahasia dan perasaan yang Luna simpan dalam hatinya. Ibu Luna kemudian berkata dengan lembut, "Sayang, kamu tahu bahwa kami selalu di sini untukmu, kan?"

Luna mengangguk pelan, menunjukkan bahwa ia mendengar, meskipun masih memilih untuk merahasiakan banyak hal. Ibu Luna memberinya ruang untuk merenung, tapi juga memberikan dukungan tanpa syarat. "Kapan pun kamu siap untuk berbicara, ibu di sini untuk mendengarkan. Kamu tidak sendirian dalam ini, sayang," ujar ibunya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Ayah Luna, seorang pria yang terjebak dalam rutinitas pekerjaan yang menuntut. Sejak pagi hingga senja, ia terlibat dalam dunianya yang penuh tantangan. Meskipun demikian, ada kekuatan yang membimbingnya melalui labirin pekerjaan yang rumit: cinta dan komitmen pada keluarganya.

Beberapa waktu kemudian, Selepas pulang sekolah, Luna tampak ingin menyudahi bendungan amarahnya dengan tangis terisak, mendekati sang ibu yang sedang sibuk menyajikan makanan hangatnya, Luna memeluk erat ibu sembari mulai menceritakan kejadian senja kemarin, bagaimana situasi itu membuatnya merasa terganggu dan sedih. Ibu Luna mendengarkan dengan penuh perhatian, menggenggam tangan Luna sebagai tanda dukungan. Sampai ibu berkata "kita beritahu ayah, dan kita bisa mencari solusi bersama hingga mencari cara untuk membuatmu merasa lebih baik" sembari memberikan senyuman bersama selipan rasa sakit yang tidak ibu tampakkan.

### **Fase Menghadirkan Bahagia**

Perlahan, Luna mulai membuka diri, merasakan kehangatan dukungan dari keluarganya. Meskipun awalnya pendiam, hanya ingin mengurung diri di kamar, Reno dan flora pun ia acuhkan, "aku tak ingin bermain" ucapnya dengan bengis. Ibu Luna memutuskan untuk memberikan ruang bagi Luna untuk meresapi perasaannya, tapi juga berjanji akan selalu ada untuknya. Dalam kesehariannya, keluarga Luna terus memberikan cinta dan dukungan, menciptakan lingkungan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang aman di mana ia bisa tumbuh dan memahami dirinya sendiri.

Pada satu waktu, Ibu Luna Masih menyimpan kekhawatiran yang sangat mendalam, sehingga ia memutuskan untuk membawa Luna ke konselor agar dapat berbicara dan mendapati solusi terbaik. Dalam sesi konseling, Luna merasa seperti membuka lembaran baru dalam kehidupannya. Dia menemukan pemahaman yang lebih dalam tentang perasaan dan pikirannya yang mungkin sebelumnya tidak disadari. Proses ini membantu Luna menggali banyak hal yang selama ini terpendam, membuka jalan untuk pertumbuhan pribadi yang lebih mendalam.

Pemandangan sawah di luar jendela masih sama indahnyanya, tapi kali ini, Luna tidak melihatnya sendirian. Ia merasa didukung oleh kehadiran keluarganya yang selalu siap membantunya melewati setiap tantangan. Meski sesekali terisak, memori jahat berputar begitu saja di pikiran. Namun, Dalam momen ketenangan dan kebersamaan itu, Luna tahu bahwa tidak ada yang harus dihadapi sendirian, karena keluarga adalah tempat di mana cinta dan dukungan selalu hadir.

Waktu berjalan seiring langkah-langkah embun, menjelajahi pagi ke pagi yang terbentang indah. Pagi kali ini terasa begitu cepat menyapa senja, senja yang lebih orange dari biasanya, Luna kecil, kini sudah beranjak dewasa dengan berbagai prestasi gemilang dipeluknya, ia menyelesaikan pendidikan S1 dengan dedikasi yang tinggi, lembaran demi lembaran kehidupan telah terbentuk menjadi sebuah buku

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang rapi nan asyik untuk dikaji. Luna berhasil merawat luka, dan menghadirkan bahagia.

### **Refleksi**

Tidak dapat dipungkiri, Seseorang yang terpilih menerima luka masa kecil mungkin akan terasa berat dan menyakitkan, masa kecil yang berlarian dengan penuh candaan lalu terjatuh dan terluka, hanya segaris tangan yang ditutupi obat merah, membaik dengan sendirinya. Masa kecil yang didambakan kebahagiaan dalam setiap episode kenangan kehidupan. Namun, luna berbeda.

Luna mungkin mendapati dirinya melibatkan dukungan dari keluarga, teman-teman, atau bahkan profesional. Mereka yang mencintainya memberikan kekuatan dan dukungan yang dibutuhkannya untuk terus maju. Luna belajar bahwa kekuatan sejati tidak hanya ditemukan dalam keberanian fisik, tetapi juga dalam kemampuan untuk bertahan melalui keadaan sulit dengan hati yang teguh.

Seiring waktu, Luna merasakan proses penyembuhan dan pertumbuhan dalam dirinya. Ia memilih untuk merajut kembali potongan-potongan hatinya yang pecah dan melanjutkan perjalanan hidupnya. Mungkin masih ada bekas-bekas luka, namun Luna belajar untuk melihatnya sebagai tanda keberanian dan ketahanan, bukan sebagai penanda kelemahan.

Kejadian masa lalu yang tidak diinginkan, telah membentuk Luna menjadi pribadi yang lebih kuat dan



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

bijaksana. Ia melangkah maju dengan kepala tegak, siap menghadapi masa depan yang penuh harapan dan peluang. Dalam kekuatan bertahan itu, Luna menemukan keberanian untuk memahami, menerima, dan merangkul setiap langkah hidupnya, menemukan cahaya kecil dalam kegelapan, mencari makna di tengah-tengah kebingungan, dan kegigihan untuk tumbuh meski keadaan pelik.

Pemaparan cerita diatas mungkin terkesan singkat, pada hakikatnya 22 tahun bukanlah waktu yang singkat bagi luna, terkadang kenangan masa lalu dapat muncul, namun itu hanyalah bagian kerikil dari perjalanan. Dan tentu banyak liku ditengah perahu berteman ombak menuju samudra kesuksesan di seberang sana, yang telah sabar menanti luna datang.

Bersama realitas, kita memandang kisah luna sebagai dasar untuk menciptakan perubahan positif untuk masa ini dan masa depan, dengan 5 tahapan yang terarah, yang Pertama adalah Penilaian Realitas, yaitu seseorang dapat mengidentifikasi dan memahami dengan jujur bagaimana masa lalu telah memengaruhi kehidupannya saat ini. Yang kedua adalah Penerimaan Emosi, yaitu seseorang dapat merangkul emosi yang muncul sebagai respons terhadap trauma. Membuka diri terhadap perasaan ini adalah langkah awal untuk menerima keadaan dan memulai proses penyembuhan. Yang ketiga adalah Pemahaman Dampak, yaitu seseorang dapat memahami dampak trauma pada kesejahteraan mental dan fisiknya. Dengan pemahaman yang lebih baik, dia dapat mengidentifikasi pola-pola yang perlu diubah. yang keempat adalah, Rencana Bertahan Saat Ini yaitu seseorang membuat

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

rencana praktis untuk mengatasi tantangan sehari-hari. Ini mungkin melibatkan strategi koping -upaya individu untuk menanggulangi situasi stres yang menekan akibat masalah yang dihadapi, dukungan sosial, atau pengembangan keterampilan adaptasi. Dan Yang kelima adalah, Perencanaan Masa Depan yaitu dimana seseorang Bekerjasama dengan konselor untuk merencanakan langkah-langkah menuju masa depan yang lebih baik. Tentukan tujuan yang realistis dan jalur pertumbuhan pribadi. Melalui tahapan ini, diharapkan dapat membantu seseorang membangun dasar yang kokoh untuk menerima keadaan, mengelola trauma, dan terus bertahan dengan lebih kuat lagi.

Meskipun dunia ini penuh dengan keanekaragaman manusia, yang setiap kepalanya membawa kisah, latar belakang dan nilai yang unik, namun penting untuk diingat bahwa ada sisi lain yang menuntut kehati-hatian. Intuisi kita seringkali menjadi panduan berharga dalam berinteraksi dengan orang baru.

Begitu pula untuk menyuarakan pentingnya keamanan dan perlindungan terhadap anak-anak. Saya ingin memastikan bahwa Luna dikelilingi oleh orang-orang yang peduli dan mendukungnya dengan aman dan bahagia, dan saya ingin memastikan tidak ada luna-luna lainnya dengan kisah masa lalunya saat ini.

Hal lain yang penting untuk ditumbuhkan adalah pemberian maaf untuk diri, karena kejadian masa lalu menyelinap sendiri bukan keinginan dalam diri, pemberian maaf adalah langkah penting menuju kedamaian. Disertai dengan Self care, yaitu memberikan waktu bagi diri untuk

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

melakukan kegiatan positif yang memberikan kebahagiaan juga sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Jadilah pahlawan dalam cerita hidupmu sendiri, percayalah pada dirimu, dan terus bergerak maju meski langit tampak kelam. Ingatlah, setiap buku kehidupan mungkin memiliki lembaran bab yang sulit, namun kekuatan untuk tetap menulis kisah ada dalam dirimu. Ajak hatimu membaca juga ya, agar pesannya masuk ke hati!

### **Tentang Penulis**

Mengawali pendidikannya di MI (Madrasah Ibtidai'yah) yang terletak di Jawa Timur, SMP juga SMA di Jawa Barat, lalu bergerak menuntaskan hafalan Al-Qur'an di Jawa Tengah dengan pendidikan MA (Ma'had 'Aly), dan saat ini menjadi Mahasiswa aktif semester 5 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Perempuan yang lahir di Banjar ini, sekarang menjadi salah satu guru di Mts. Hamalatul Qur'an Manonjaya, yang juga merupakan ibu dari putri pertamanya, yang ia beri nama "Afiza Shanum Asy-Syahidah".

# **Membiasakan Diri Berpikir dan Bertindak Positif**

Oleh : Gandi Gandian Candra

@Gannur\_

“Tak perlu menunggu kesempurnaan untuk memulai kebiasaan yang lebih positif, setiap langkah kecil menuju perubahan adalah awal dari transformasi yang besar.”

Menuju habit yang lebih positif adalah tentang membuat perubahan bertahap dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas secara keseluruhan. Ini melibatkan proses pengenalan, pengembangan, dan pemeliharaan kebiasaan baik yang dapat mempengaruhi pola pikir, emosi, dan tindakan positif. Menuju kebiasaan yang lebih positif memerlukan ketekunan dan kesabaran. Tetapi dengan pendekatan yang terencana, fokus pada langkah kecil, dan komitmen yang kuat, kita dapat mengubah kebiasaan yang ingin kita tingkatkan menjadi bagian yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

Perjalanan menuju habit yang lebih positif adalah proses yang berkelanjutan dan memerlukan kesabaran, tekad, dan komitmen yang kuat. Ini bukan tentang kesempurnaan,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

melainkan tentang kemajuan yang terus-menerus menuju versi diri yang lebih baik dan lebih sehat.

### **Manfaat menuju habit yang lebih positif**

Menuju kebiasaan menjadi lebih positif memberikan banyak manfaat bagi kehidupan kita, diantaranya: Kesejahteraan Mental dan Emosional. Kebiasaan positif seperti bermeditasi, olahraga, atau membaca, dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Ini dapat membantu mengurangi stres, kegelisahan, dan depresi serta meningkatkan kebahagiaan dan keseimbangan emosional.

**Kesehatan Fisik.** Kebiasaan sehat seperti rutin berolahraga, makan makanan bergizi, dan tidur yang cukup memiliki dampak positif pada kesehatan fisik. Mereka dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, risiko penyakit jantung, diabetes, dan meningkatkan tingkat energi.

**Produktivitas dan Kinerja.** Kebiasaan yang positif seringkali meningkatkan produktivitas dan kinerja. Ketika tubuh dan pikiran dalam kondisi yang baik, seseorang cenderung lebih fokus, kreatif, dan efisien dalam pekerjaan atau aktivitas sehari-hari.

**Peningkatan Kualitas Hidup.** Kebiasaan positif dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Mereka membantu seseorang untuk merasa lebih seimbang, lebih bahagia, dan memiliki kehidupan yang lebih memuaskan.

**Perubahan yang Berkelanjutan.** Membentuk kebiasaan positif bukan hanya soal keuntungan jangka pendek, tetapi juga

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

membangun fondasi perubahan yang berkelanjutan dalam hidup. Ini membantu dalam menciptakan pola perilaku yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jangka panjang.

Ketahanan terhadap Stres. Dengan memiliki kebiasaan positif, seseorang dapat membangun ketahanan terhadap stres dan tekanan hidup. Hal ini dapat membantu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dengan lebih baik.

Jadi, berusaha menuju kebiasaan yang lebih positif bukan hanya untuk kebaikan individu, tetapi juga memberikan dampak yang positif secara luas pada berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, membentuk kebiasaan yang lebih positif adalah langkah penting untuk mencapai keseimbangan, kesehatan, kebahagiaan, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan dan memanfaatkan potensi penuh dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh cerita tentang seseorang yang melakukan perjalanan Menuju Kebiasaan yang Lebih Positif. Di sebuah kota kecil, tinggal seorang bernama Gugun. Gugun merasa hidupnya kurang teratur dan kurang seimbang. Gugun sering merasa stres karena kesibukan kerja yang tak teratur, kebiasaan makan dan tidur tidak sehat.

Suatu hari, Gugun menyadari bahwa Gugun perlu membuat perubahan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Gugun memutuskan untuk menuju kebiasaan yang lebih positif dengan merencanakan langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan setiap hari.

Gugun mulai dengan menetapkan waktu untuk dirinya sendiri di pagi hari. Gugun memilih untuk menghabiskan waktu 10 menit setiap pagi untuk meditasi dan refleksi diri dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menetapkan tujuan untuk tidur minimal 7 jam setiap malam. Awalnya, tidaklah mudah. Pikirannya sering terombang-ambing, dan kesibukan pagi seringkali mengganggu. Tapi Gugun tetap konsisten dan memulai dengan hanya beberapa menit meditasi setiap hari.

Pada awalnya, Gugun kesulitan tidur lebih awal karena kebiasaan lama begadang. Gugun mulai dengan menetapkan waktu tidur yang lebih awal 15 menit per malam dan secara bertahap meningkatkannya, Gugun juga merancang menu makanan sehat yang akan Gugun masak setiap minggu. Gugun membeli bahan makanan yang lebih segar dan bergizi, dan Gugun mulai memasak sendiri di rumahnya daripada makan di luar. Meskipun pada awalnya Gugun merasa agak sulit untuk menyesuaikan diri dengan masakan sehat, Gugun merasakan perubahan energi dan kebugaran tubuhnya.

Gugun merasakan perubahan perlahan dalam dirinya. Setelah beberapa minggu, Gugun mulai merasakan lebih banyak ketenangan saat bermeditasi, dan energinya meningkat secara keseluruhan. Gugun mencatat bahwa tidur yang lebih baik membuatnya merasa lebih segar di pagi hari dan memiliki energi lebih sepanjang hari. Gugun juga melihat perubahan dalam fisiknya, Gugun merasa lebih bugar dan bersemangat.

Meskipun ada hari-hari di mana Gugun merasa kesulitan, selalu ingin makan camilan yang tidak sehat, Gugun tetap konsisten dengan keputusannya untuk menerapkan pola makan yang lebih baik. Gugun juga melatih dirinya untuk tetap berpegang pada jadwal tidur yang sudah ditetapkan, meskipun ada hari-hari di mana ia merasa sulit untuk tidur lebih awal. dengan dukungan dari teman-temannya dan fokus pada

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

manfaat jangka panjang, Gugun berhasil melewati hambatan tersebut.

Akhirnya, Seiring berjalannya waktu, Gugun melihat perubahan positif dalam energi, mood, dan kesehatannya secara keseluruhan. Kini, tidur yang berkualitas dan pola makan sehat telah menjadi kebiasaan yang tak terpisahkan dari rutinitas harian Gugun. Ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidupnya, tetapi juga memberinya kepuasan karena telah berhasil mengubah kebiasaan-kebiasaan yang lebih positif. Perasaan Gugun ketika semua kebiasaan sehat yang telah Gugun bangun itu merasa lebih bahagia, lebih seimbang, dan lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang.

Cerita tentang perjalanan Gugun menggambarkan bagaimana langkah-langkah kecil, ketekunan, dan fokus pada manfaat jangka panjang membantu seseorang dalam mencapai kebiasaan yang lebih positif dalam kehidupannya.

Gugun menyadari bahwa perubahan tidak selalu mudah, tetapi dengan kesabaran, konsistensi, dan penyesuaian, dia mampu menciptakan kebiasaan yang lebih positif yang membawanya menuju kehidupan yang lebih seimbang dan berarti.

Mengubah kebiasaan menuju yang lebih positif bisa menjadi proses yang menantang, namun bukan berarti tidak mungkin dilakukan. Beberapa orang mungkin menemukan perubahan kebiasaan lebih mudah daripada yang lain, tergantung pada faktor-faktor seperti motivasi, kesabaran, dan dukungan yang mereka terima.



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Mendukung diri dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif**

Untuk mendukung diri dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif, ada beberapa strategi yang dapat membantu kita yaitu: Yang pertama, Dukungan dari Diri Sendiri. Dukungan dari Diri Sendiri merupakan faktor kunci dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif. Dukungan dari diri sendiri mencakup kemampuan untuk memotivasi diri, berkomitmen pada perubahan, menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, dan membangun pandangan positif tentang perubahan yang ingin dicapai. Hal ini penting untuk mempertahankan tekad dan konsistensi dalam menuju kebiasaan yang lebih positif.

Kedua, dukungan dari Lingkungan. Dukungan dari lingkungan, entah itu dari keluarga, teman, komunitas, atau teknologi, sangatlah penting dalam memberikan motivasi, dorongan, dan dukungan yang diperlukan untuk membentuk kebiasaan yang lebih positif.

Ketiga, penggunaan Sumber Daya Luar. Penggunaan Sumber Daya luar seperti Pelatih atau Konselor, Mentor atau Role Model, Kursus atau Workshop, Aplikasi atau Alat Bantu Digital, Pendekatan Berbasis Online, Podcast, atau Sumber Inspiratif Lainnya. Penggunaan sumber daya luar dapat sangat membantu dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif. Memanfaatkan sumber daya eksternal ini dapat memberikan pandangan baru, motivasi tambahan, dan dukungan yang dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan yang lebih positif. Pilihlah sumber daya yang sesuai dengan kebutuhan Kita dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang memberikan kontribusi yang paling bermanfaat bagi perjalanan Kita menuju kebiasaan yang lebih baik.

Keempat, pembelajaran dan Pengembangan Diri. Pengembangan diri dan pembelajaran kontinu dapat sangat membantu dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif. Pengembangan diri dan pembelajaran yang terfokus pada topik kebiasaan, pengembangan diri, serta perubahan perilaku dapat memberikan landasan yang kokoh dalam mencapai kebiasaan yang lebih positif. Memilih sumber daya dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan Kita akan membantu dalam meningkatkan peluang kesuksesan dalam mencapai perubahan yang diinginkan.

Kelima, dukungan dari Komunitas atau Kelompok. Dukungan dari komunitas atau kelompok yang memiliki tujuan serupa sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif seperti Dukungan Moral dan Motivasi, Bertukar Pengalaman dan Ide, Rekan Akuntabilitas, Rasa Kepemilikan Bersama terhadap Tujuan, Dukungan Emosional, Kesempatan Belajar Bersama, Pencapaian Bersama, Saling Mendukung dan Mendorong, Pendekatan Kolaboratif dalam Perencanaan dan Pengakuan dan Penghargaan dalam Kelompok. Melalui dukungan dari komunitas atau kelompok dengan tujuan yang serupa, Kita dapat mendapatkan motivasi, dukungan, ide, dan perspektif yang dapat membantu dalam perjalanan menuju kebiasaan yang lebih positif.

Keenam, rekam Jejak dan Evaluasi Diri. Dukungan dari rekam jejak dan evaluasi diri merupakan alat penting dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif. Rekam jejak dan evaluasi diri adalah alat yang kuat untuk memonitor dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memahami perkembangan dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif. Konsistensi dalam penggunaan alat ini dapat membantu Kita untuk tetap fokus dan terarah menuju tujuan kebiasaan yang diinginkan.

Ketujuh, fleksibilitas dan Ketegasan. Fleksibilitas dan ketegasan merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif. Menyatukan fleksibilitas dengan ketegasan memungkinkan Kita untuk beradaptasi dengan perubahan yang mungkin terjadi sekaligus mempertahankan fokus pada tujuan akhir kebiasaan yang lebih positif. Keseimbangan antara kedua elemen ini dapat menjadi kunci dalam perjalanan membentuk kebiasaan yang lebih baik.

Kedelapan, penguatan Positif. Penguatan positif memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif seperti Pujian pada Diri Sendiri, Hadiah atau Penghargaan Kecil, Mencatat Pencapaian, Visualisasi Kesuksesan, Catatan Kemajuan, Mengakui upaya yang dilakukan, dan Penguatan Terhadap Kemajuan Kecil. Penguatan positif membantu menciptakan ikatan emosional yang kuat dengan kebiasaan yang ingin dibentuk, meningkatkan motivasi, dan mengubah persepsi terhadap perubahan kebiasaan menjadi sesuatu yang positif dan memuaskan.

Dukungan dari berbagai sumber seperti dari diri sendiri, lingkungan, teknologi, komunitas, dan pengalaman belajar dapat memberikan motivasi, dukungan, dan panduan yang sangat diperlukan dalam membentuk kebiasaan yang lebih positif.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Meskipun tidak selalu mudah dalam melakukan kebiasaan yang lebih positif, akan tetapi dengan kesabaran, tekad, pendekatan yang tepat, dan berbagai dukungan yang sudah dilakukan, perubahan kebiasaan menuju yang lebih positif adalah hal yang bisa dicapai. Itu semua tentang konsistensi dan kemauan untuk terus berusaha menuju perubahan yang lebih baik.

### **Tips untuk membantu membentuk kebiasaan positif dan tetap konsisten**

Ada beberapa tips yang dapat membantu Kita membentuk kebiasaan positif dan tetap konsisten dalam menjalankannya: Menetapkan Tujuan yang Jelas dan Terukur. Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, kita dapat mengukur progres, tetap fokus pada pencapaian yang diinginkan, dan meningkatkan motivasi untuk terus maju menuju perubahan yang diharapkan.

Memulai dengan Langkah Kecil. Ini strategi untuk mengatasi tantangan yang lebih mudah dan membuat proses perubahan menjadi lebih terjangkau dan memungkinkan seseorang untuk memasuki proses perubahan dengan lebih lembut dan membuka peluang yang lebih besar untuk sukses jangka panjang.

Buat Rutinitas yang Jelas, Tentukan waktu dan tempat khusus untuk kebiasaan baru dan arahan yang diperlukan untuk menjalankan kebiasaan yang diinginkan secara teratur dan efektif. Ini membantu membentuk rutinitas dan memudahkan untuk melakukan kebiasaan tersebut secara konsisten.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Tingkatkan Keterampilan Beradaptasi. Ini Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan mengatasi rintangan yang mungkin muncul dalam proses membentuk kebiasaan baru. Dengan meningkatkan keterampilan beradaptasi, Kita akan lebih siap menghadapi perubahan dan rintangan yang mungkin muncul saat mencoba membentuk kebiasaan baru, sehingga memungkinkan Kita untuk tetap konsisten dan mengatasi halangan yang mungkin muncul.

Buat Koneksi Emosional dengan Kebiasaan Baru. Ini proses menghubungkan kegiatan atau aktivitas baru yang ingin Kita bentuk dengan nilai-nilai atau tujuan yang sangat penting atau bermakna bagi kita. Dengan membuat koneksi emosional yang kuat terhadap kebiasaan baru, Kita tidak hanya melihatnya sebagai rutinitas, tetapi juga sebagai bagian yang berharga dan penting dari perjalanan pribadi kita menuju kesejahteraan dan pertumbuhan diri. Ini membantu meningkatkan motivasi dan kesediaan untuk mempertahankan kebiasaan tersebut dalam jangka panjang.

Gunakan Peningat dan Penghargaan. Gunakan peningat seperti alarm atau catatan untuk membantu Kita tetap fokus pada kebiasaan positif. Berikan diri Kita penghargaan setelah mencapai target tertentu untuk membantu membangun konsistensi, meningkatkan motivasi, dan memberikan dorongan tambahan dalam menjalankan kebiasaan baru.

Dukungan Sosial. Ini Berupa bantuan, dukungan emosional, informasi, atau persetujuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar kita seperti keluarga, teman, atau komunitas untuk membantu Kita dalam mencapai tujuan atau

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menghadapi tantangan. Dukungan sosial adalah elemen penting dalam membentuk kebiasaan baru karena dapat memberikan motivasi tambahan, rasa percaya diri, dan rasa tanggung jawab yang diperlukan untuk berhasil mencapai tujuan.

Bersabar dan Beri Waktu. Bersabar dan beri waktu adalah sikap mental yang mengacu pada kesabaran dan pengertian bahwa perubahan atau pencapaian sesuatu memerlukan waktu, proses, konsistensi dan sikap yang penting dalam mencapai tujuan atau perubahan. Ini membantu kita untuk tetap tenang, terfokus pada proses, dan terus bergerak maju meskipun ada rintangan atau kemunduran.

Jangan Menyerah saat Gagal. Kegagalan adalah bagian dari proses pembelajaran. Belajarlah dari kegagalan dan gunakan sebagai motivasi untuk mencoba lagi. Jadi, semangat untuk terus maju dan tetap berjuang setelah mengalami kegagalan adalah suatu aspek yang penting dalam pencapaian kesuksesan jangka panjang.

Evaluasi dan Sesuaikan. Lakukan evaluasi berkala terhadap kebiasaan kita. Jika ada yang tidak berjalan sesuai rencana, jangan ragu untuk menyesuaikan tujuan atau strategi. Evaluasi dan penyesuaian secara teratur sangat penting dalam membentuk kebiasaan baru atau mencapai tujuan karena memungkinkan kita untuk belajar dari pengalaman, menyesuaikan rencana kita dengan keadaan yang berubah, dan tetap fokus pada pencapaian yang lebih besar.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Jadi, Dengan menerapkan tips yang diatas ini, kita dapat membentuk kebiasaan positif dan mempertahankannya dengan konsistensi dalam kehidupan sehari-hari.

Kita harus bisa melangkah menuju habit yang lebih positif supaya dapat meningkatkan kualitas hidup, mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan, dan merasakan dampak positif secara keseluruhan dalam kehidupan sehari-hari. Menuju kebiasaan yang lebih positif merupakan investasi pada diri sendiri dan kehidupan yang lebih baik secara keseluruhan. Hal ini memerlukan komitmen, kesabaran, dan kerja keras, namun hasilnya akan membawa dampak positif yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan.

### **Tentang Penulis**

Nama saya Gandi Gandiana Candra kelahiran 06 Juli 2002 Kota Tasikmalaya. Saat ini sedang menempuh studi di Kampus Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Jurusan Bimbingan dan Konseling sejak Tahun 2021 dan sekarang menginjak di semester 5. Ketertarikan saya terhadap topik “menuju habit yang lebih positif” adalah mencerminkan kesadaran akan pentingnya peran kebiasaan dalam membentuk kehidupan seseorang serta keinginan untuk terus bergerak menuju perubahan yang lebih Positif. Semoga tulisan-tulisan ini dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi pembaca.

# Berjiwa Besar dan Penuh Kesadaran

Oleh: Dede Hidayat

@dehi\_photography

"Luka bukan sekadar cacat pada tubuh, tetapi jendela menuju pemaknaan diri yang lebih dalam. Di dalam setiap luka, terkandung kisah perjalanan dan kebijaksanaan yang mengubah kita menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijak."

## Pengenalan Kehidupan

Andi melihat matahari pertamanya di dunia ini di sebuah kota kecil yang damai, di mana kehangatan keluarga mengelilinginya sejak awal. Namun, melibatkan diri dalam kebahagiaan tidak selalu menjadi alur cerita kehidupannya. Dari usia dini, bakat istimewa Andi dalam bidang seni telah menarik perhatian banyak orang, mendefinisikan sebuah prolog yang mengisyaratkan masa depan gemilang di panggung seni. Antusiasme dan harapan tumbuh seiring dengan Andi yang tumbuh, menciptakan panorama cerah yang meresap ke dalam citra masa depan yang diimpikan.

Namun, babak baru dalam perjalanan hidup Andi dimulai saat ia memasuki dunia perkuliahan. Keinginan kuat



## FINDING MEANING: SENI PEMULIHAN DIRI

untuk mencapai kesuksesan di dunia seni bertabrakan dengan arus tantangan yang tidak terduga dan gelombang ketidakpastian. Lukisan-lukisan brilian Andi, yang sebelumnya diterima dengan decak kagum, mendapati dirinya hanya diapresiasi secara terbatas, dan pintu-pintu kesempatan tampaknya tertutup rapat. Kekecewaan merambat tidak hanya ke dalam ranah profesionalisme Andi, tetapi juga merembes ke dalam dimensi percintaannya.

Cinta pertamanya, yang dulu penuh harapan mendapati akhir yang tragis, meninggalkan bekas luka yang dalam di lubuk hati Andi. Kepergian cinta yang dicintai menjadi pukulan emosional yang merubah lautan perasaan dalam dirinya. Kesedihan yang dalam dan pertanyaan tentang keadilan hidup mengguncang pondasi keyakinan Andi, menjadi prolog tragedi pribadi yang mencoreng kanvas optimisme masa muda.

Semua peristiwa ini membawa Andi ke dalam alur cerita kehidupan yang baru, membawanya melewati jalan yang tak terduga, serta menuntunnya melalui lorong kegelapan emosional. Kekecewaan bertumpuk, membentuk sebuah karya seni kehidupan yang kompleks. Perubahan yang signifikan dalam pandangan hidupnya menjadi bagian organik dari evolusi karakter, mewarnai dunia Andi dengan nuansa yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya.

### **Persepsi Kekecewaan sebagai Luka**

Andi melihat kekecewaannya sebagai sebuah luka yang tak kunjung sembuh, merangkum dalam perasaan terluka, kehilangan, dan kebingungan yang melingkupi setiap dimensi

## FINDING MEANING: SENI PEMULIHAN DIRI

kehidupannya. Setiap langkah yang diambil Andi terasa seperti memikul beban yang amat berat, menggiringnya untuk merenung mendalam tentang makna sejati di balik kegagalan dan kehilangan yang menyimpannya. Dalam rongga kompleksitas proses internalnya, Andi menjadi arena pergulatan emosional yang mendalam, memenuhi setiap sudut kehidupannya dengan nuansa kekecewaan yang tak terukur. Kekecewaan itu meresap ke dalam setiap aspek kehidupannya, menimbulkan perubahan tak hanya dalam pandangan dirinya sendiri, tetapi juga dalam cara Andi berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

Malam-malam gelap menjadi saksi bisu bagaimana Andi menenggelamkan diri dalam refleksi, menjelajahi sudut-sudut gelap dalam dirinya, dan mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang meresahkan pikirannya. Dalam hening malam yang sunyi, Andi mengajukan pertanyaan yang menggurat hatinya, "Bagaimana segalanya bisa berubah dengan begitu cepat?" Rasa kegagalan yang terdalam mendorong Andi untuk menjalani eksplorasi makna yang mendalam, menjadikan setiap detik dalam proses internal ini sebagai bagian yang tak terpisahkan dari pembentukan karakternya.

Kegelapan malam menjadi panggung bagi refleksi intens Andi, tempat ia bertanya pada dirinya sendiri tentang esensi eksistensinya. Dalam ruang keheningan yang dipenuhi pertanyaan eksistensial, Andi menyelami kedalaman jiwa untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan yang menggumam dalam benaknya. "Bagaimana bisa merasakan kegagalan sebesar ini?" menjadi mantra yang mengalun dalam pikiran Andi, menciptakan resonansi emosional yang membentuk setiap detail dalam proses internal yang dihadapinya.

## FINDING MEANING: SENI PEMULIHAN DIRI

Dengan setiap pertanyaan yang dihantamkan pada dirinya sendiri, Andi membuka pintu untuk pengalaman introspektif yang semakin mendalam. Rasa kecewa yang membebani tidak hanya dianggap sebagai hambatan, tetapi juga sebagai katalisator pertumbuhan. Melalui malam-malam gelap yang dihabiskan dalam refleksi, Andi tidak hanya menjalani perjalanan ke dalam diri sendiri, tetapi juga menciptakan suatu ruang dimana momen-momen pencerahan mengubahnya menjadi sosok yang lebih kuat, lebih bijaksana, dan lebih mampu merangkul kompleksitas kehidupan yang tak terduga.

### **Proses Kesembuhan dan Pemaknaan**

Meskipun Andi terperosok dalam jurang keputusan, menyoroti ketidakpastian dan kesulitan hidupnya, sebuah kekuatan internal yang tak terduga muncul, mendorongnya untuk bangkit dari ambang kehancuran. Andi tidak sekadar mencoba mengatasi kekecewaan secara fisik, tetapi memasuki wilayah introspeksi yang mendalam, di mana kesadaran akan kompleksitas kehidupan dan kegagalan menjadi pangkal tolak transformasinya.

Selama proses refleksi yang intens, Andi memahami bahwa kekecewaan adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia yang kompleks. Melalui penerimaan ini, Andi mengambil langkah-langkah untuk mengubah pandangan terhadap kegagalan dan kehilangan menjadi landasan yang memungkinkannya untuk tumbuh dan berkembang. Dukungan yang hangat dari keluarga dan teman-

## FINDING MEANING: SENI PEMULIHAN DIRI

teman dekat melibatkannya dalam jaringan kepedulian dan empati, membentuk kerangka sosial yang mendukungnya dalam menghadapi masa-masa sulit tersebut.

Lebih jauh lagi, Andi memutuskan untuk mencari bimbingan dari seorang terapis, menghadapi rawan emosionalnya dengan pendekatan yang terencana dan terarah. Dalam hal ini, intervensi profesional menjadi sebuah jendela ke dalam kedalaman psikologis Andi, memberikan landasan untuk pemahaman diri yang lebih mendalam dan memberdayakan Andi untuk merajut kembali benang-benang kesehatan mentalnya.

Proses kesembuhan Andi tidak sekadar mencakup penyembuhan fisik dari luka-luka emosionalnya; sebaliknya, itu merupakan sebuah perjalanan holistik yang merambah dimensi spiritual, emosional, dan psikologis. Andi tidak hanya berusaha untuk melampaui kekecewaan, tetapi juga memberikan makna pada setiap pahit getir hidupnya. Dalam pandangan Andi, kekecewaan bukanlah sekadar sebuah rintangan, melainkan guru yang membimbingnya menuju kebijaksanaan dan ketabahan.

Mungkin ada momen-momen pencerahan yang menyinari langkah-langkah Andi, ketika pemahaman mendalam dan penerimaan akan kekecewaan membuka pintu untuk pertumbuhan pribadi yang signifikan. Dalam momen-momen tersebut, Andi menyadari bahwa melalui proses ini, ia tidak hanya mengatasi cobaan, tetapi juga meresapi pelajaran hidup yang tak ternilai harganya. Kesadaran ini menjadi pemantik bagi pertumbuhan dirinya, dan Andi muncul sebagai

## FINDING MEANING: SENI PEMULIHAN DIRI

versi yang lebih kuat, lebih bijaksana, dan lebih mampu menghadapi kompleksitas kehidupan yang tak terduga.

### **Kesadaran Bahwa Luka Membuat Bahagia di Masa Depan**

Setelah melalui perjalanan kesembuhan yang berliku dan penuh tantangan, Andi tidak hanya sekadar menyadari bahwa luka-luka yang dulu begitu menyakitkan mampu membentuknya menjadi individu yang lebih tangguh dan bahagia di masa depan, melainkan juga mulai menemukan kebahagiaan dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari, menikmati keindahan yang dulu mungkin terlewatkan dalam keheningan dan kesederhanaan. Rasa syukur yang tumbuh di dalam hati Andi menjadi pengganti setiap kekecewaan yang pernah dirasakannya, dan kini, pandangan hidupnya mengalami transformasi positif yang mendalam, memberikan Andi kemampuan untuk melihat setiap rintangan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang.

Pengalaman kekecewaan yang pada awalnya terasa seperti beban berat ternyata menjadi katalisator yang mendorong perubahan positif dalam kehidupan Andi. Dalam perjalanannya, Andi tidak hanya belajar untuk menghargai setiap momen kehidupan, tetapi juga memahami bahwa kehidupan ini adalah suatu lukisan penuh warna dan nuansa yang patut dihargai. Dengan mengakhiri perjalanan yang membingkainya, Andi tidak hanya muncul sebagai individu yang lebih tangguh secara emosional, tetapi juga memiliki kapasitas untuk menjadi sumber inspirasi bagi orang lain melalui kisah perjalanan yang membawa mereka dari

## FINDING MEANING: SENI PEMULIHAN DIRI

kegelapan menuju cahaya, membuka mata mereka terhadap potensi kehidupan yang tak terbatas.

### **Refleksi**

Dalam perjalanan hidup Andi yang diuraikan melalui empat fase, pandangan eksistensial Viktor Frankl memberikan pandangan yang mendalam tentang cara individu dapat menemukan makna dan pertumbuhan melalui kekecewaan. Fase pertama menunjukkan bahwa kehidupan yang tampak bahagia dan cinta kasih dapat menjadi pangkal tolak bagi perubahan yang tak terduga. Pandangan Frankl mengajarkan bahwa makna hidup tidak selalu terletak pada kesuksesan materi, tetapi seringkali ditemukan melalui penderitaan dan kegagalan.

Fase kedua menyoroti cara Andi melihat kekecewaannya sebagai luka yang dalam. Frankl akan menekankan kebebasan individu untuk memberi makna pada penderitaan, dan dalam hal ini, Andi memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi makna hidup yang lebih dalam melalui perasaan kehilangan dan kebingungan. Fase ketiga mencerminkan konsep Frankl tentang refleksi diri dan pencarian makna sebagai bagian integral dari proses kesembuhan. Upaya Andi untuk mencari dukungan dan menjalani terapi sejalan dengan pandangan Frankl tentang cara individu dapat mencapai keseimbangan psikologis melalui penemuan makna.

Pada akhirnya, fase keempat menegaskan kesadaran Andi bahwa luka yang dulu begitu menyakitkan telah

## FINDING MEANING: SENI PEMULIHAN DIRI

membentuknya menjadi pribadi yang lebih kuat dan bahagia di masa depan. Pandangan Frankl tentang pencarian makna dalam penderitaan tampak tercermin dalam cara Andi melihat kekecewaan sebagai guru yang mengajarkan kebijaksanaan dan ketabahan. Kesimpulannya, melalui prinsip-prinsip eksistensial Frankl, kisah hidup Andi menjadi bukti bahwa makna dan pertumbuhan dapat ditemukan bahkan dalam pengalaman yang pahit sekalipun.

### **Tentang Penulis**

Dede Hidayat, lahir pada 18 April 2002, telah menjalani perjalanan pendidikan yang menarik. Mulai dari SDN Sukabakti, SMP 3 Sodong Hilir, hingga menyelesaikan pendidikan di SMK KH A Wahab Muhsin. Saat ini, ia tengah mengejar ilmu di jenjang perkuliahan tepatnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang sekarang sudah menginjak semester 5. Tidak hanya fokus pada dunia akademis, Dede juga menyalurkan minatnya dalam fotografi. Hobinya ini berkembang menjadi lebih serius, dan kini ia dengan tekun menggali potensi di dunia fotografi, bercita-cita menjadi seorang fotografer profesional. Tak hanya itu, Dede juga aktif mengembangkan nama brand-nya, "Dehi Photography," sebagai langkah maju dalam meniti karir di bidang yang dicintainya.

# Menemukan Makna Positif dalam Setiap Pengalaman

Oleh : Lailshalma Yuniar

@Lshalma

“Momen kegelapan bukan akhir dari kisah kita, melainkan permulaan bab baru.”

## **Fase dalam Bayang-bayang:**

Setiap manusia yang terlahir di dunia memiliki takdir yang tak selalu sama. Manusia yang takdirnya sudah ditentukan dan ia percaya akan takdir tentunya ia akan sadar bahwa setiap keinginan dalam hidup tidak selalu bisa tercapai dan tuhan yang Maha Esa akan selalu menggantikannya sebagai kebutuhan yang diperlukan dalam hidup.

Pada 2018 diawali dengan kehidupan baru seorang gadis yang bernama Aria. Aria seorang gadis berusia 19 tahun yang memiliki pesona luar biasa. Dengan postur tubuh yang tinggi dan langsing, ia menarik perhatian setiap orang yang melihatnya. Kulitnya putih seperti salju, memberikan keanggunan alami yang melekat padanya. Namun, yang membuat Aria benar-benar memukau adalah rambutnya yang keriting dan gantung. Rambutnya memberikan sentuhan magis



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

pada penampilannya, mengalir dengan anggun setiap kali ia bergerak. Tidak hanya kecantikannya yang mencolok, Aria juga memiliki kepribadian yang memikat. Dia adalah gadis yang ceria, penuh semangat, dan selalu siap menyinari hari siapa pun yang berada di sekitarnya. Aria tidak pernah memandang rendah orang lain. Dia bersikap ramah dan hangat terhadap semua orang, menjadikannya sosok yang dicintai oleh banyak teman. Ketenangannya dan sikap rendah hatinya membuatnya mudah didekati, dan dia selalu siap untuk membantu siapapun yang membutuhkan. Aria seorang mahasiswa baru di Akademi ilmu pengetahuan, mempunyai keinginan besar untuk mensejahterakan kehidupannya, namun perjalanannya tidaklah mudah, Aria segera menyadari sejumlah rintangan harus dihadapinya.

Sebagai mahasiswa baru, Aria harus menghadapi berbagai rintangan dan Ujian yang diselenggarakan Akademi dengan tugas-tugas kuliah yang menuntutnya belajar dan berkembang dengan cepat. Pertama-tama, Aria harus beradaptasi dengan kehidupan anak kos-an dan dia harus menavigasi lorong-lorong yang rumit yang terjadi di Akademi, namun perjalanannya tidak lah mudah.

Saat pertama kali Aria tiba di kosannya yang kecil namun baginya sangat begitu nyaman. Aria sangat menyukai tempat itu, Aria mulai menata rapi setiap sudut ruang kos dengan hiasan yang ia beli sebelumnya. Dengan sentuhan warna merah muda membuat kamar itu terlihat sangat manis. Pada malam pertama saat menempati tempat itu, lalu terbangun di pagi harinya Aria terlihat sangat Bahagia.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

“ Akhirnya aku bisa tertidur tanpa ditemani siapapun, dan aku terbangun di pagi hari yang sangat terasa sejuk udara nya. Aku sangat- sangat menyukai ini! – Aria, 2018”

Pada pagi itu Aria membeli sarapan bersama teman satu kos nya. Aria mengenal mereka karena satu Akademi, dan teman satu perjuangannya : Maya, Sari, dan Anes. Mereka selalu bersama menjalani kehidupan di kost dan juga di Akademi. Lalu mereka makan bersama di teras kos nya, di lanjut dengan perbincangan hangat mengenai perjalanan baru yang mereka jalani di Akademi.

Aria harus belajar berbagi. Dia belajar untuk menghargai perbedaan dan menghormati privasi teman-temannya. Meskipun awalnya ada ketegangan kecil, Aria selalu mencoba mencari cara untuk menjalin persahabatan. Selain itu, dia juga harus beradaptasi dengan jadwal yang sibuk dan tugas-tugas kuliah yang menantang. Aria belajar untuk mengatur waktu dengan bijak dan memprioritaskan tugas-tugasnya. Saat dia merasa stres atau tertekan, dia tidak ragu untuk mencari dukungan dari teman-temannya.

Aria cukup aktif di Akademinya, dia mengikuti salah satu organisasi. Aria yang bersemangat menjalani dalam kegiatan sosial, membuat membuka mata Aria terhadap dunia di sekitarnya. Aria sering berpartisipasi dalam kegiatan amal bersama dan merencanakan inisiatif kemanusiaan untuk membantu orang-orang yang membutuhkan. Hal ini pun membuat Aria memiliki banyak relasi.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Selain itu, kehidupannya di Akademi Aria mendapat sambutan hangat dari teman-temannya. Namun sayangnya, tidak semua orang merasa senang melihat Aria meniti langkahnya di Akademi tersebut. Tanpa sepengetahuan Aria, ada seseorang yang iri dengan kecerdasannya dan mencoba menciptakan gosip negatif tentangnya.

Orang yang menciptakan gosip tersebut adalah Mia, seorang mahasiswi yang merasa terancam oleh kemampuan Aria. Mia merasa bahwa dengan menciptakan gosip, dia bisa mendapatkan keunggulan atas Aria dan menjauhkannya dari lingkaran pertemanan. Gosip itu menyebar dengan cepat di Akademi, dan Aria tidak menyadari bahwa namanya menjadi topik perbincangan. Banyak mahasiswa yang tiba-tiba menjauhi dan merendahkan Aria tanpa sebab yang jelas. Aria merasa kehilangan dan bingung dengan sikap teman-temannya yang tiba-tiba berubah.

Aria menyadari kehidupan di awal semua berjalan dengan baik saja. Namun pada akhirnya semua terasa berbeda, dimulai dari sebuah gesekan kecil yang terus menggores, dan goresan itu semakin rutin untuk menghampirinya. Tidak semua perjalanan berjalan mulus. Ternyata tak hanya di akademi saja, di luar Akademi pun ada seseorang yang muncul di kehidupan Aria, Aria juga tidak cukup mengenalnya, tapi orang itu seringkali bersikap kurang menyenangkan dan menunjukkan sikap yang sangat di luar nalar, Kita panggil dengan sebutan Bella.

Sebenarnya Aria mempunyai teman lelaki yang sangat dekat dengannya, ia bernama Adit. Adit adalah seorang mahasiswa yang memiliki minat yang sama dengan Aria.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Mereka seringkali berbicara tentang impian mereka dan berbagi kegembiraan akan pengetahuan. Tanpa sepengetahuan oleh Aria, Adit mulai merasakan hal yang berbeda, ternyata Adit mempunyai perasaan berlebih kepada Aria, Walaupun sebenarnya Aria hanya menganggap Adit sebagai seorang Teman. Bella seseorang lain yang menyukai Adit mengetahui hal itu dan merasa terancam.

Bella yang cemburu dan kecewa, memutuskan untuk menciptakan intrik agar Aria dan Adit terpisah. Dia mulai menyebarkan gosip palsu tentang Aria, mengatakan bahwa Aria sebenarnya hanya berpura-pura baik untuk mendekati Adit dan mengambil perhatian darinya. Gosip itu menyebar cepat di Akademi, dan Aria menjadi pusat perhatian yang tidak menyenangkan.

Tentu saja, Aria tidak menyadari apa yang terjadi di belakang layar. Namun, dia merasakan perubahan suasana di sekitarnya. Teman-teman yang memang sebelumnya terasa berubah yang disebabkan oleh gosip Mia, sekarang mereka semakin menjauhi, dan pandangan mereka penuh dengan keraguan. Sikap dingin dan pandangan tajam semakin terasa di tubuh Aria. Aria merasa kebingungan dan sedih.

Aria tidak memilih untuk marah atau membalas dendam. Sebaliknya, dia memilih untuk mencari kebenaran. Dengan kepala dingin dan hati terbuka, Aria menghadapi Lila teman satu Akademi untuk menanyakan apa yang sebenarnya terjadi. Lila, yang awalnya berusaha untuk menyembunyikan perbuatan yang dilakukan oleh Bella, akhirnya terbuka dan mengakui bahwa Bella merasa terancam oleh kehadiran Aria di dekat Adit.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Adit yang berlarut pada gosip tersebut, membuat kedekatan hubungan antara Aria dan Adit menjadi sangat renggang. Walaupun Aria sudah menemui Adit untuk menjelaskan apa yang terjadi pada mereka, dan berusaha memperbaiki agar baik kembali. Tapi semua itu tidak membuahkan hasil, Adit bersikeras untuk mempercayai gosip tersebut. Pada akhirnya hubungan Aria dan Adit menjadi kacau. Adit dengan perasaan cinta yang besar untuk Aria namun berubah dibumbui dengan perasaan kacau dan Aria dengan perasaan kecewanya, yang menganggap Adit sebagai teman yang dekat yang sangat ia percaya ternyata harus berpisah.

Sangat disayangkan saat mengetahui bahwa ternyata Bella melakukan semua ini bersekongkol dengan Mia, Mia yang diceritakan sebelumnya seorang mahasiswi yang merasa terancam oleh kemampuan yang dimiliki Aria. Saat Aria mengetahui semua yang terjadi ini membuat perasaan Aria sangat terganggu. Aria menceritakan semua yang terjadi ini kepada temannya Maya, Sari, dan Anes. Aria meluapkan semua perasaan kekacauan yang ia rasakan, semua ini terjadi secara berturut turut, dari mulai Aria yang menunjukkan sikap yang merasa tersaingi dan Bella seseorang yang sama sekali Aria tidak kenali membuat kekacauan baru. Maya, Sari, dan Anes pun mendengarkan dan merespon cerita Aria dengan baik, membuat perasaan Aria lebih lega dari sebelumnya. Aria pun berpikir kedepannya tidak ingin mempunyai teman lawan jenis lagi apalagi untuk menjadi kekasih, Aria berkomitmen untuk tidak memiliki kekasih sampai dia lulus dari Akademi.

Pada tahun yang sama Aria menjalani kehidupan yang biasanya. Kebetulan Sari berpamitan kepada Aria, Maya dan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Anes. Sari akan berhenti melanjutkan perjalanan di Akademi yang sama, entah apa alasan pasti yang membuat Sari berhenti. Kehidupan di kos yang biasa dijalani berempat, mungkin kedepannya hanya bertiga saja: Aria, Maya dan Anes.

### **Fase perjalanan menuju kesembuhan:**

Semua berlalu begitu saja, ada sebuah rintangan baru muncul yang dirasa paling sulit dihadapi oleh Aria. Aria mengalami sakit-sakitan yang berkelanjutan, diawali pada bulan juni hingga akhir tahun 2019 . Aria selama satu semester itu terkendala absensi di Akademi, beberapa kali Aria tidak mengikuti kegiatan tersebut. Banyak sekali kegiatan yang Aria tunda karena kendala fisik nya belum stabil. Pada awal Januari 2020 merupakan masa pemulihan fisik dan psikis bagi Aria, dan Aria pun menjalani aktivitas seperti biasanya. Namun takdir berkata lain, di bulan April 2020 Aria terserang kembali pada kesehatannya.

Aria mulai merasa lelah secara fisik dan emosional. Kesehatannya terus menurun, dan dia terus mengalami sakit yang tak kunjung sembuh. Gejala ini semakin memberatkan perjalanan akademis dan kehidupan sosialnya. Dia mulai terisolasi, bahkan ketika berada di tengah-tengah teman-teman kelasnya. 2 tahun terakhir, lebih dari puluhan kali melakukan rawat jalan dan beberapa kali di rawat inap. Selama 2 tahun itu juga Aria mengalami gangguan tidur : *insomnia*.

Suatu hari, Aria memutuskan untuk berbicara dengan seorang konselor kesehatan mental di Akademinya. Dia bercerita tentang perasaannya yang terusik dan kesehatannya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

yang semakin memburuk. Konselor membantu Aria untuk memahami akar masalahnya dan memberinya dukungan untuk mengatasi kesehatan mentalnya yang kurang stabil.

Aria juga mulai mencari dukungan dari teman-teman dekatnya: Maya dan Anes. Meskipun awalnya ragu untuk berbagi pengalaman pribadinya, Anes pada saat ini meyakinkan Aria bahwa banyak juga yang lain mengalami tantangan serupa. Maya sekarang sudah tidak satu kos lagi, akan tetapi Maya dan Anes tetap membentuk dukungan dimana saling mendengarkan, memberikan dukungan, dan berbagi strategi untuk mengatasi tekanan dan stres.

Aria menjadi seseorang yang tidak membiarkan amarah menguasai dirinya. Yang berarti itu salah satu cara untuk menerima apa yang telah terjadi. Aria juga mencoba mendekati Mia dengan ramah dan membuka jalur komunikasi. Dia bertanya tentang kepentingan dan kesulitan tentang apa yang terjadi di tahun sebelumnya, mencoba memahami alasan di balik perilaku yang kurang menyenangkan itu. Dengan kebijaksanaan dan kesabaran, Aria akhirnya berhasil menciptakan sedikit perubahan positif. orang-orang mulai menyadari bahwa gosip yang dilakukan Mia tahun lalu hanyalah akal-akalan untuk menciptakan perpecahan. Aria tidak hanya mendapat kembali kepercayaan teman-temannya, tetapi Mia juga berubah menjadi pribadi yang lebih baik

Dalam perjalanannya menuju kesembuhan, Aria menemukan kekuatan dalam menggabungkan perawatan kesehatan mental dengan dukungan sosial. Dia mulai menjalani terapi secara teratur dan mengambil langkah-langkah kecil untuk merawat dirinya sendiri. Aria juga berkomitmen untuk

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

menjaga keseimbangan antara akademis dan waktu istirahatnya.

Melalui waktu yang tidak singkat, Aria melihat perubahan positif dalam kesehatan mentalnya. Dia mulai merasa lebih kuat, lebih bersemangat, dan mampu mengatasi tantangan hidupnya. Teman-temannya yang selalu mendukungnya menjadi bagian penting dari proses kesembuhannya.

### **Fase Simfoni kehidupan:**

“Halo aku Aria, Saat ini aku berusia 24 tahun. Aku mampu melangkah keluar dari bayang-bayang penyakit mental. Aku pun mampu berhasil membangun fondasi kesehatan mental yang stabil. Sekarang aku mendapatkan posisi sebagai asisten dosen di salah satu Universitas ternama. Aku juga mengejar hobi dan passion di dunia makeup artistry, dalam waktu luang aku mengisi dengan menjadi seorang makeup artist yang kerap dipakai banyak orang, terutama di kota ku!

Keberhasilan aku tidak hanya berhenti di dunia akademis dan seni rias. Aku juga sering diundang untuk menjadi pembicara di seminar-seminar di universitas dan acara-acara bergengsi. Berbagi kisahnya tentang mengatasi tantangan kesehatan mental dan memberikan inspirasi kepada orang-orang yang menghadapi perjuangan serupa.

Tidak hanya sebagai asisten dosen dan makeup artist, Aku juga menyalurkan bakatnya dalam fashion design. Aku membuka toko fashionnya sendiri yang menjadi tempat di



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mana setiap pakaian mencerminkan keunikan dan keindahan desainnya. Toko tersebut menjadi destinasi para pecinta mode yang menghargai karya unik dan orisinal.

Semoga teman-teman pembaca dapat menjadikan ceritaku sebagai inspirasi yang mungkin mengalami perjuangan serupa. Dengan mencari bantuan, membangun dukungan sosial, dan memberikan perhatian pada kesehatan mental, Cerita pengalaman kehidupanku membuktikan bahwa kesembuhan adalah proses yang mungkin dijangkau oleh setiap orang yang memiliki tekad dan dukungan yang cukup.”

### **Refleksi**

Dari Cerita diatas, Aria menyadari penuh terhadap pengalaman saat ini. setelah mengalami pengalaman traumatis dan kesulitan dalam pertemanan. Pertama, Aria belajar untuk hadir sepenuhnya dalam setiap momen tanpa dihantui oleh masa lalu. Kesadaran ini membantunya memahami dan meresapi setiap aspek kehidupannya saat ini. Aria, dalam perjalanannya menuju kesembuhan, belajar untuk hadir sepenuhnya dalam momen-momen hidupnya. Kesadaran ini membantunya memahami dan menerima pengalaman, baik yang menyakitkan maupun menyenangkan.

Kedua pengalaman hidup Aria dianggap sebagai satu kesatuan yang utuh. Tantangan kesehatan mental dan pengalaman kurang baik dalam pertemanan menjadi bagian integral dari perjalanan hidupnya. Aria belajar untuk melihat dirinya sebagai kesatuan yang utuh, termasuk bagian-bagian yang belum terselesaikan. Aria, melalui perjalanan kesehatan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mentalnya, mungkin mengalami perubahan dalam cara ia merespons tantangan. Kesadaran akan tantangan ini membantunya berkembang dan menjadi pribadi yang lebih kuat

Ketiga, dalam perjalanan Aria mungkin harus menghadapi dan mengintegrasikan pengalaman kurang baik dalam pertemanan dan tantangan kesehatan mentalnya. Integrasi ini merupakan langkah menuju penyelesaian dan keseimbangan mental yang lebih baik. Pada kemampuan Aria untuk berubah dan tumbuh melalui integrasi pengalaman. Dengan menjadi asisten dosen, makeup artist, dan pemilik toko fashion, Aria mengalami transformasi yang mencolok. Dia menggunakan bakat-bakatnya sebagai sarana untuk mengubah pengalaman negatif menjadi sesuatu yang positif, menciptakan kesinambungan dan pertumbuhan pribadi. Dengan memiliki kondisi fisik dan mental yang stabil, Aria mencapai keutuhan dan keseimbangan dalam hidupnya. Kesadaran akan bagian-bagian yang belum terselesaikan membantu Aria untuk mencapai keutuhan ini, menggabungkan aspek-aspek positif dan negatif dalam kehidupannya.

Melalui proses ini, Aria tidak hanya pulih dari kesehatan mental yang kurang stabil, tetapi juga berhasil membentuk kehidupan yang penuh makna dan seimbang. Kesadaran, integrasi, dan keterlibatan penuh dalam hidupnya membentuk dasar bagi pertumbuhan pribadinya yang mengesankan

Setiap manusia tidak mengetahui masa depannya akan seperti apa, sehingga setiap manusia harus selalu berusaha. Hal ini harus dilakukan untuk menunjukkan bahwa manusia selalu menerima setiap ketentuan Tuhan dengan penuh rasa yakin.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Bukan hanya menjadi lebih tenang, rasa lapang dada bisa membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih mawas. Kemawasan diri ini perlu dimiliki oleh setiap orang supaya bisa melihat karakteristik diri sendiri dengan jujur. Selain itu, mawas diri bisa membuat seseorang mengenal lebih dalam terhadap dirinya terutama pada kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Jika kelebihan yang ada di dalam diri terus dikembangkan, maka akan memudahkan seseorang untuk menyelesaikan suatu masalah. Begitu juga dengan kekurangan yang dapat diubah, maka akan membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih berani dalam menghadapi suatu masalah.

### **Tentang Penulis**

Lailshalma Yuniar berusia 20 tahun, nama panggilan rail. Dikenal sebagai sosok yang ramah, hangat, dan penuh semangat. Seorang Gadis manis yang mempunyai tai lalat dibawah bibir memberikan sentuhan khas pada penampilannya, menunjukkan keunikan, keindahan yang dimilikinya. dan warna kulit sawo matang yang memberikan kehangatan alami. Memiliki impian besar dan tekad untuk mencapainya.

# Tangguh dalam Menghadapi Tantangan

Oleh: Gilang Ramadhan

@gilangramadhan.15

"Tuhan tidak pernah mengambil apa-apa yang kita sayangi tanpa menggantinya dengan yang lebih baik."

Diantara kita mungkin sudah tidak asing dengan kata kehilangan. Kehilangan itu sendiri adalah suatu peristiwa atau keadaan individu berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, kemudian menjadi tidak ada, baik terjadi sebagian atau keseluruhan. Di kehidupan ini semua orang pernah mengalami kehilangan namun Tidak sedikit orang yang mengalaminya belum sempat untuk menemukan makna atau apa arti dibalik kehilangan dan bagaimana coping atau upaya yang dapat dilakukan dalam menyikapi kehilangan. Kita sendiri mungkin pernah merasakan kehilangan entah itu kehilangan jabatan atau status dalam bidang tertentu, semangat hidup, tempat tinggal, uang, benda kesayangan, binatang peliharaan atau bahkan kehilangan orang tercinta yang selalu menemani dalam kehidupan kita sebelumnya.

Berbagai emosi disforik seperti gelisah, resah, kecemasan, perasaan marah, kesakitan hingga penolakan

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

untuk menerima situasi yang menyakitkan ini dapat menjadi rumit karena bersamaan dengan harapan yang intens. Seringkali beberapa peristiwa kehilangan membuat kita tidak sadar dan lupa bahwa sejatinya apapun yang kita miliki tidak akan kekal abadi dan memiliki masa. Kebanyakan orang akan merasa kesal dan marah pada semesta, tidak terima pada dirinya sendiri bahkan lebih irasionalnya lagi menyalahkan tuhan karena merasa tidak diperlakukan adil. Namun walaupun begitu beberapa bentuk respon emosi negatif terhadap stressor kehilangan adalah hal yang wajar terjadi pada individu karena setiap orang tentunya memiliki kapasitas dan kemampuan yang berbeda-beda dalam menyikapi kehilangan yang dialami.

Kehilangan yang terjadi pada kita memberikan berbagai dampak dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu di antaranya adalah perubahan kebiasaan yang sudah terlanjur melekat dalam hidup. Sederhananya kehilangan bolpoin kesayangan yang sudah lama menemani kita dalam menulis, pasti akan ada yang terasa janggal atau kesal saat dimana kita harus mengganti bolpoin tersebut dengan yang baru karena meskipun harganya tidak seberapa tetapi histori dibalik bolpoin tersebut memiliki banyak kenangan yang pernah dilalui pada saat-saat tertentu ketika kita menggunakannya atau bahkan dapat lebih memilukan lagi jika bolpoin tersebut adalah bolpoin yang diberikan dari orang yang sangat kita cintai kepada kita. Manusia pada dasarnya adalah *creature of habit* atau makhluk kebiasaan. Maka ketika ada kebiasaan yang harus berubah pada diri kita pasti kita akan cenderung merasa bingung dan beradaptasi lagi dengan situasi dan kondisi yang berbeda dengan sebelumnya.

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Lebih mirisnya lagi Kehilangan dapat membuat seseorang menjadi depresi, putus asa dan kehilangan minat yang sebelumnya disenangi seperti kehilangan seseorang yang sangat berharga seringkali dapat meninggalkan rasa penyesalan yang entah bagaimana ternyata cukup sulit untuk dihilangkan. Hal ini tentunya menjadi permasalahan yang serius karena membutuhkan cukup waktu untuk proses pemulihannya. Tetapi Di sisi lain, proses menghadapi kehilangan juga mengajarkan kita banyak hal. Perjalanan penyembuhan yang harus kita lalui juga secara tidak langsung mengajarkan kita esensi dari kesabaran dan penerimaan. Karena manusia pada dasarnya butuh waktu untuk mencerna dan memahami apa yang sedang dilalui. Belajar sabar dan menerima bahwa segala sesuatu yang ada di dalam hidup ini memang ada masanya untuk berakhir atau hilang. Hal lainnya yang dapat dipelajari adalah untuk selalu melakukan yang terbaik sebelum akhirnya kita harus menghadapi kehilangan, terutama sesosok manusia yang kita anggap berharga. Sebisa mungkin hindarilah menunda untuk melakukan yang terbaik semampu kita. seiring berjalannya waktu, kita harus bangkit dan tidak boleh berlarut-larut dalam kesedihan. Kehilangan memang dapat menyayat hati, bahkan tidak bisa terlupakan sepanjang hidup. Hal itu dikarenakan kehadiran orang-orang yang dicintai sangat berarti. Rasa kesepian dan kesedihan mendalam seolah menjadi isyarat bahwa saat ini kita sudah kehilangan seseorang terkasih. Namun, kehidupan terus berjalan dan kita hanya bisa berdoa agar ia sudah menjadi lebih baik dan Kita juga harus yakin bahwa kebahagiaan kita adalah yang ia inginkan.

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Selama masa penyembuhan rasa kehilangan berlangsung, kita mungkin menghadapi rintangan dan tantangan yang begitu rumit. Terkadang kita mungkin merasa hampa, putus asa dan kehilangan semangat gairah hidup. Namun, penting untuk kita ingat bahwa penyembuhan rasa kehilangan adalah sebuah proses yang membutuhkan waktu untuk mencapai kualitas hidup yang lebih sejahtera. Kita harus siap, kuat dan tabah untuk mencapai kesembuhan yang kita inginkan. Sebagai contohnya, ada seorang lelaki yang mengalami depresi setelah kehilangan pekerjaan dan kendaraannya selama bekerja di luar kota. Singkat cerita dia adalah seorang lelaki yang sudah berumah tangga dengan seorang wanita yang saat itu mereka sudah dikaruniai seorang anak perempuan berusia 2 tahun. Saat itu pekerjaan lelaki tersebut adalah sebagai seorang perawat aktif di unit kesehatan puskesmas di daerahnya. Pekerjaan tersebut dia nikmati dan dia bahagia juga bersyukur karena lokasi kerjanya tidak begitu jauh dari tempat tinggalnya dan rekan rekan kerjanya yang baik dalam personal dan solidaritasnya. namun karena mendapatkan desakan dari istri dan mertua yang merasa kurang dengan gaji yang didupakannya. Dirinya memutuskan untuk resign dan memilih untuk menjadi seorang perawat homecare di salah satu daerah di kota bekasi. Dia merasa sangat sedih dan tertekan, karena selalu mendapatkan ejekan dari mertua bahkan istrinya sendiri karena gaji sebelumnya dirasa tidak cukup dan kecil. Tidak jarang dirinya mendapatkan perkataan kasar yang tak pantas untuk ditujukan pada suami ataupun menantu.

Perjalanan hidup sebagai seorang perawat homecare di bekasi terus dijalankan dengan perasaan semangat dan sabar

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

yang seadanya. Hingga pada suatu ketika di perjalanan dia pergi mengendarai motornya menuju ke salah satu apotik di Bekasi dan hendak membeli obat untuk pasiennya, ternyata ada dua orang begal yang menyamar sebagai leasing membuntutinya dari belakang dan tak lama menghampirinya lalu mencocokkan identitas pemilik motor yakni lelaki tersebut dengan menyebutkan nama dan nomor plat. Awalnya lelaki tersebut menentang karena dia merasa motornya tidak bermasalah dari segi pajak maupun urusan dengan dealer. Tapi selang setelah itu kedua begal yang menyamar sebagai leasing tersebut membohongi lelaki tersebut dengan mengajak lelaki itu ke Polres terdekat dengan embel-embel tindak lanjut dan penjelasan. Hingga akhirnya kunci motor tersebut jatuh kepada begal itu dan tak lama motornya berhasil dibawa kabur.

Setelah kejadian tersebut dia masih belum mengetahui bahwa dua orang lelaki misterius dengan jaket kulit yang membawa motornya bukanlah leasing melainkan begal. Hingga tak lama kemudian dirinya bergegas ke Polres terdekat menggunakan ojek online untuk menanyakan motor tersebut kepada pihak kepolisian. Sesampainya di Polres, dirinya menjelaskan kronologi kejadian kehilangan motornya dan polisi menjawabnya tidak ada motor masuk dari leasing pada siang itu. Namun yang membuatnya syok adalah polisi tiba-tiba menduga lelaki tersebut sebagai pelaku yang menyamar sebagai korban. Alhasil dia harus mengeluarkan uang dengan nominal yang besar karena ingin segera aman.

Hari demi hari dia lalui dengan motivasi dan semangat yang ikut hilang. Setelah kejadian itu dirinya merasa seperti tidak memiliki gairah untuk melakukan apapun. Dia bahkan



## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

mulai mengabaikan dirinya sendiri, makan tidak teratur dan kurang tidur. Beberapa perubahan pola hidup dari yang semula disiplin dan sehat menjadi tak beraturan membuatnya patah semangat hingga pada akhirnya dirinya harus resign dan kehilangan pekerjaannya sebagai perawat home care.

Setelah resign dari pekerjaannya dirinya memutuskan untuk kembali pulang ke kampung halaman untuk menenangkan diri sejenak. Ketika diperjalanan pulang, tepatnya di samping tempat ia duduk di dalam gerbong kereta ada seorang bapak-bapak yang mengajak lelaki itu untuk berbincang-bincang. Didalam perbincangannya mereka membahas tujuan keberangkatan dan berdialog masalah keluarga. Namun menariknya bapak-bapak tersebut dapat merasakan vibrasi atau getaran negatif yang muncul dari lelaki tersebut karena masalah kehilangannya. Hingga suatu ketika pada saat itu bapak-bapak tersebut menanyakan apa yang telah dialaminya beberapa hari lalu kemudian dirinya dengan berat hati meneteskan air mata, tersendat-sendat pelan dan menceritakan apa yang dialaminya mulai dari masalahnya dengan mertua dan istri, kehilangan kendaraan satu-satunya dan menceritakan keterpurukannya sehingga memutuskan untuk resign dari pekerjaannya sebagai perawat. Disamping itu dia juga mengatakan bahwa dirinya sudah lelah menjalani hidup dan merasa tidak diperlakukan adil karena cobaan yang begitu berat. Bapak-bapak tersebut akhirnya merasa iba, semakin penasaran dan ingin membantu ayah satu putri tersebut. Ketika sudah dekat dengan stasiun tujuan bapak-bapak tersebut meminta nomor telepon lelaki itu dan menyimpannya, kemudian tak lama mereka saling berpamitan dan menuju alamatnya masing-masing.

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Sesampainya di rumah lelaki itu memberikan uang kepada istrinya dan bergegas untuk menggendong putri semata wayangnya yang masih berusia 2 tahun jalan. Hal itu membuatnya merasa bahagia dan cukup mengobati rasa kehilangannya pada saat itu.

Keesokan harinya, ketika lelaki tersebut sarapan dengan istri dan anaknya iya menceritakan tentang kehilangan kendaraan dan memilih memutuskan kontrak pekerjaan kepada istrinya. Belum selesai lelaki itu berbicara terdengar suara piring yang dilemparkan ke arah tembok dan amarah dengan ucapan kasar ketidakterimaan istrinya begitu mengagetkan dan membuatnya tercengang lalu pergi meninggalkannya.

Waktu terus berputar, kini emosi istrinya sudah mereda namun semakin membenci dan tak menghargainya lagi karena sekarang suaminya hanya mampu berjualan makanan ringan dan minuman di depan rumahnya.

Sebagai insan yang beragama lelaki tersebut akhirnya menerima semua peristiwa kehilangan yang menimpanya dengan selalu berusaha, bersyukur dan selalu memanjatkan do'a setelah menunaikan kewajibannya.

Setelah tiga minggu lamanya lelaki tersebut berjualan ia menjadi lebih religius dan tangguh. Hal itu begitu terpancarkan dengan beberapa kebiasaan baik yang selalu teraktualisasikan dengan bentuk bentuk yang indah seperti tidak pernah ketinggalan beribadah, selalu tersenyum dan lebih memaknai segala peristiwa yang terjadi pada dirinya. Dia tidak merasa malu untuk berjualan kecil-kecilan meskipun cobaan ada

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

kalanya datang lengkapi hari-harinya di rumah entah itu dari obrolan tetangga yang sampai ke telinganya atau tindakan kasar dari sang istri.

Suatu hari ketika ia berdagang melayani anak-anak yang membeli jajanan, teleponnya berdering. Ternyata si bapak-bapak yang duduk di samping kursi kereta lah yang menelponnya. Tak lama dia mengangkat teleponnya kemudian terjadilah percakapan bahwa bapak-bapak tersebut sedang membutuhkan seorang perawat tetap di Rumah Sakit Swasta miliknya di daerah Kopo di Bandung. Dengan senang dan sangat bahagia juga bersyukur lalu menerima tawaran tersebut dan berangkat di esok harinya.

Malam hari tiba. setelah lelahnya bekerja dirinya dengan semangat mengemas baju dan barang-barang yang perlu dibawa karena esok pagi ia akan berangkat ke tempat kerja barunya di Bandung. Singkat cerita di pagi hari ia pamit kepada istri dan anaknya lalu ia berangkat menuju terminal bus yang tidak jauh dari rumahnya dengan jalan kaki.

Sesampainya di terminal Bandung tak disangka bapak-bapak tersebut sudah menunggu untuk menjemput di depan mobil mewahnya. Mereka saling berjabat tangan dan masuk ke mobil. Sesampainya di Rumah Sakit Swasta miliknya, bapak-bapak itu mengajaknya untuk keliling rumah sakitnya dan memberitahu fasilitas fasilitas yang ada. Kemudian memperkenalkan lelaki itu kepada karyawan-karyawannya dan mereka menyambutnya dengan hangat. Tetapi tidak disangka selain langsung merekrutnya bapak-bapak tersebut pun memberikan kunci mobil mewahnya kepada lelaki itu dan menghibahkan mobil mewah tersebut.

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Singkat cerita Kini lelaki tersebut mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik dan mengajak anak dan istrinya untuk tinggal di Bandung di perumahan yang ia terima dari bapak-bapak tersebut setelah beberapa lama dirinya mendapatkan apresiasi sebagai perawat terbaik di Rumah Sakit itu karena kegigihan, dan keramah tamahannya selama bekerja.

Cerita diatas mengajarkan kita bahwa kehilangan tidak selalu harus disikapi dengan emosi negatif atau penyesalan yang berkepanjangan. Kehilangan dapat menjadi kekuatan ketika kita mampu menemukan makna yang sejati. Pada beberapa situasi kehilangan memberikan hikmah yang luar biasa. Lantas bagaimana caranya menyikapi kehilangan dan memaknai kehilangan itu, karena Mengatasi rasa kehilangan tentu tidak semudah yang dibayangkan. Setiap orang memiliki kapasitas dan waktu tersendiri hingga bisa kembali ke kondisi yang optimal. Meskipun begitu berbagai usaha dapat diaplikasikan untuk menyikapi rasa kehilangan. Diantara adalah

Pertama, beri waktu untuk menerima. Kerap Kali kehilangan dapat menghilangkan kontrol diri yang positif dan membuat pola pikir kita *stuck* bahkan irasional. Hal itu wajar terjadi namun akan lebih baik apabila kita mampu untuk sejenak menerima kehilangan tersebut dengan proporsi yang tepat sehingga kita mampu mencari dan memilih tindakan atau cara mana yang lebih bijaksana yang dapat diambil untuk menyikapi kehilangan tersebut.

Kedua, luapkan perasaan. Memendam perasaan akibat kehilangan akan membuat kita terus berlarut dalam kesedihan. Agar bisa pulih dengan cepat, cobalah untuk melupakannya. Kita boleh meluapkan perasaan dalam bentuk tangisan atau

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

amarah, asalkan membuat perasaan menjadi lebih lega serta tidak menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Dengan begitu, kesedihan akan kehilangan dapat berkurang dengan lebih mudah.

Ketiga, Ekspresikan kehilangan dengan cara yang kreatif. Perlu kita ketahui bahwa Mengekspresikan perasaan dengan kegiatan tertentu juga dapat membantu menghapus rasa sedih. Sebagai contoh, jika kita senang menulis, coba kita salurkan kesedihan akan kehilangan yang kita rasakan menjadi sebuah bentuk tulisan, cerita, puisi, atau sejenisnya. Hal itu lebih baik dan bernilai dibanding kita mengekspresikannya dengan bentuk yang merugikan diri kita sendiri.

Keempat, Mencari dukungan orang terdekat yang dirasa tepat. Menghadapi trauma kehilangan bisa terasa lebih mudah jika dilakukan bersama-sama. Jadi, jangan ragu mencari dukungan orang terdekat apabila kita merasa kesulitan untuk melewatinya. Sebagai contoh, kita bisa bercerita kepada sahabat atau anggota keluarga. Beri tahu mereka apa yang kita rasakan supaya hati dan pikiran dapat terasa lebih baik.

Kelima, Mencari mencari *support group*. Jika keluarga dan sahabat dirasa belum cukup membantu mengatasi rasa sedih, cobalah bergabung ke support group yang berisikan orang-orang dengan kondisi serupa. Di dalamnya, kita bisa saling berbagi cerita. Selain meluapkan kesedihan, kita juga dapat bertukar pikiran soal bagaimana cara mengatasi rasa kehilangan. Dari cerita tersebut, pilihlah metode yang sesuai dengan kita. Dengan cara itu juga Kita tidak lagi merasa sendiri atau merasa paling terpukul.

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

Keenam, Melakukan kegiatan baru yang menyenangkan. Cara ini dapat membantu menghilangkan rasa kehilangan dengan mengalihkan pikiran dari stres dan kesedihan. Beberapa kegiatan menyenangkan yang bisa dicoba, seperti berkemah, traveling, berkebun, memasak, atau berolahraga. Untuk hasil yang lebih maksimal, lakukan kegiatan-kegiatan yang disukai secara rutin. Dengan begitu, perasaan sedih Karena kehilangan akan luntur seiring waktu.

Ketujuh, Memperdalam agama bagi yang memiliki. Terdapat beragam peran agama bagi kesehatan mental. Oleh karena itu, bagi umat beragama, mengatasi perasaan kehilangan dapat dilakukan dengan cara mendekati diri pada sang Pencipta. Lakukanlah kegiatan spiritual seperti berdoa, bermeditasi, atau pergi ke tempat ibadah. Beribadah dapat membuat kita lebih tenang dan kembali optimistis terhadap kehidupan dan tujuan kita.

Kedelapan, Konsultasikan dengan ahli. Ketika kita tidak mampu menyikapi rasa kehilangan sendiri alangkah baiknya kita mencoba untuk berkonsultasi untuk kepada profesional seperti psikolog, konselor, psikiater maupun ahli lain yang kita rasa sesuai untuk mengatasi permasalahan yang kita alami.

Pengalaman kehilangan dan kesedihan yang diakibatkannya merupakan aspek integral yang sulit dihindari dalam kehidupan. Kehilangan juga tersirat dalam hampir semua pengalaman hidup yang merugikan. namun, hal ini seringkali tidak dikenali secara spesifik dalam konteks tertentu kecuali dalam situasi yang memilukan. Sifat universal dari penderitaan karena kesedihan memberi arti bahwa kehilangan dapat memberikan konsep kunci yang terintegrasi dalam perawatan

## PULIH DARI KEPUTUSASAAN

terhadap kejadian buruk dalam hidup. Oleh karena itu, pemahaman tentang kehilangan dan kesedihan merupakan pengetahuan penting bagi setiap individu khususnya bagi seseorang yang ingin bangkit dari kehilangan.

### **Tentang Penulis**

Gilang Ramadhan adalah seorang Mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dirinya mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling dan memilih fokus di konsentrasi kesehatan mental. Lelaki kelahiran 15 Desember 2000 ini sedang menginjak semester 5 dan tulisan ini merupakan karya keduanya setelah pernah ikut serta dalam menulis buku *Globalisasi Untuk Siapa*.

# Mencintai Diri Apa Adanya

Oleh: Reka Ilmana Sifa

@rekaills\_

“Banyak yang menyalahartikan bahwa mencintai diri sendiri (self-love) adalah tentang bagaimana mementingkan kepentingan diri di atas kepentingan segalanya. Jika demikian, lalu apa bedanya self-love dengan perilaku egois?”

Ketika kita benar-benar pulih dari beragam peristiwa traumatis, pelan-pelan kita mulai menyadari bahwa hal pertama yang perlu kita terima adalah diri kita sendiri. Kita mulai menyadari betapa pentingnya menerima dan mencintai diri sendiri terhadap kelangsungan proses penyembuhan diri. Kita mulai menyadari bahwa diri inilah yang selalu ada untuk kita di kala susah maupun bahagia. Kita mulai sadar bahwa hal-hal di luar tidak begitu penting untuk dipikirkan. Alih-alih berpikir hal-hal yang ada di luar diri dan di luar kendali, kita fokus tentang bagaimana memberikan cinta kasih pada diri kita, sehingga kita tidak kekurangan cinta hingga mengharapkan cinta dari luar diri kita sendiri.

Ketika kita bicara tentang mencintai diri sendiri atau biasa disebut dengan self-love, istilah ini bisa bergeser menjadi seseorang yang terlalu percaya diri, narsis, membicarakan diri sendiri secara berlebihan, mementingkan diri sendiri, sombong,



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

suka membanggakan diri, pamer hidup yang "sempurna" di media sosial atau seseorang yang berlaku semaunya (egois) dan tidak menghargai orang lain. Benarkah yang demikian disebut dengan mencintai diri sendiri?

### **Mencintai Diri Sendiri Bukanlah Tentang Keegoisan**

Pada era materialistis ini, self-love tidak jarang dipahami secara sempit dan disalah artikan menjadi konsep mencintai diri yang sentralis dan individualis. Apabila mencintai diri sendiri diartikan dengan sempit sebagai bentuk cinta pada diri kita saja dengan tujuan menunjukkan siapa diri kita dan mengharapkan validasi, perhatian, pujian hingga terobsesi dengan diri sendiri yang akhirnya menimbulkan rasa sombong, maka, itu bukanlah self-love. Itu adalah orang-orang yang narsis cenderung egois (selfish) dan minim empati.

Orang-orang yang narsis cenderung berperilaku individualis yang menurut mereka adalah bentuk mencintai diri tetapi yang sebenarnya terjadi hanyalah bentuk keegoisan untuk kepentingan diri mereka sendiri (self-centered) Misalnya, ketika merasa telah mencintai diri sendiri, kemudian pemahaman itu membuatnya merasa menjadi seseorang yang amat positif. Seorang yang narsis memang cenderung kurang memiliki pengetahuan mengenai reputasi dan kepribadian dirinya. Dengan kata lain, orang-orang yang narsis adalah mereka yang mencintai diri sendiri serta berlebihan dengan tujuan untuk dipandang baik oleh orang lain Maka dari itu, ia sering kali membutuhkan pengakuan dan lingkungannya. Apabila validasi maupun pengakuan tersebut tidak ia dapatkan,

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

maka ia bisa merasa rentan. Sebuah penelitian menyebutkan kawan semacam ini dapat termanifestasi dalam bentuk disregulasi diri yang akan menimbulkan rasa marah, malu, cemas dan memengaruhi perilaku sosialnya seperti adanya penghindar penarikan sosial maupun permusuhan.

Penelitian menunjukkan adanya sifat agresif yang berlebih terjadi ketika mereka mendapatkan kritikan. Penelitian yang sama juga menunjukkan bahwa pelaku kekerasan menunjukkan angka marah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bukan pelaku kekerasan. Dari penelitian tersebut, kita bisa melihat pola orang-orang yang narsis cenderung merasa rentan ketika tidak mendapat validasi dari luar dirinya, sehingga akan terus mencari validasi yang dibutuhkan. Mereka merasa kabergunaan dirinya ada pada luar diri, entah dalam bentuk penghargaan, validasi, pujian, pengakuan, dan lain-lain. Ketika hal itu tidak didapatkan, maka ia akan bertindak agresif bahkan tidak jarang melakukan tindakan kekerasan.

Perilaku demikian tentu bukanlah konsep mencintai diri sendiri. Itu adalah tentang bagaimana kita "memberi makan" ego dalam diri karena keadaan diri yang "kosong" dan mendambakan sebuah pengakuan, validasi, penghargaan, dan sebagainya. Ibarat dalam diri kita ada sebuah tangki cinta yang butuh untuk diisi emosi-emosi positif, lalu kita tidak mengisinya hingga tangki itu kosong dan hampa. Maka, yang terjadi adalah kita akan terus mencari dan terus berusaha untuk mengisi tangki cinta itu hingga penuh atau hingga kita merasa puas. Namun, orang-orang yang tidak menyadari konsep self-love yang sebenarnya, maka ia akan terus mencari dan berusaha

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

agar orang-orang di luar sana mengisi tangki cinta dalam dirinya, ia terus saja berharap pada orang lain untuk mengisi tangki cintanya. Ia tidak menyadari bahwa selama ia berusaha untuk mendapatkan validasi dan penilaian yang baik dari orang lain, ia hidup dalam ketidaksadaran, bias dalam menilai diri, sering berpikiran negatif, tidak mencintai dan berbelas kasih pada diri bahkan memperlakukan diri secara buruk, berlebihan dalam mengidentifikasi diri, dan terus mencari kepuasan hidup dari luar dirinya. Padahal, satu-satunya orang yang seharusnya mengisi tangki cinta dalam diri kita adalah diri sendiri.

Dengan kata lain, self-love adalah menerima diri secara utuh baik kelebihan dan kekurangan diri, serta menghargai diri sendiri sebagai manusia yang sama berharganya dengan manusia lainnya. Self-love adalah kemampuan diri dalam melihat ke dalam, internal diri daripada melihat ke luar. Hal memerlukan ketajaman pikiran, kelapangan jiwa, serta hati yang bersih dan selalu bersyukur yang mampu mengetahui kedalaman diri kita. Self-love adalah tentang bagaimana kita mampu menerima kritik secara konstruktif dan menggunakan kritik itu untuk memperbaiki diri sendiri, daripada menyalahkan kekurangan kita atau menyalahkan orang lain. Mencintai diri sendiri adalah tentang menyadari kebutuhan dan mampu memenuhi kebutuhan diri tanpa mengharap pemenuhan kebutuhan dari luar dirinya. Bahwa diri kita adalah tanggung jawab kita sendiri, bukan orang lain, bukan pasangan, bukan orangtua, bukan anak-anak kita, dan bukan orang-orang di luar sana. Seperti konsep tangki cinta, orang yang bertanggung jawab untuk mengisinya adalah diri kita sendiri.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Bagaimana Cara Mencintai Diri Sendiri?**

Apabila self-love dianalogikan dengan mengisi tangki cinta lalu bagaimana cara mengisi tangki cinta itu?

#### 1. Mulai dengan compassion

Apa yang akan kita lakukan pada sahabat yang sedang gagal, sedih, ataupun terpuruk? Kita tentu akan memberinya ketenangan, memeluknya, memberikan dukungan, memastikan ia tidak sendiri dalam menghadapi semuanya. Kita menerima keadaannya bagaimanapun sulitnya. Mencintai diri sendiri bisa kita mulai dari sini, melakukan apa yang kita lakukan seperti ketika seorang sahabat sedang bersedih dan terluka pada diri kita sendiri. Kita tidak menolaknya, kita memberikan banyak cinta, kehangatan serta kasih sayang ketika duka melanda. Hal yang sama bisa kita lakukan Ketika kita sedang terluka. Berikan diri kita ruang yang aman untuk berkeluh kesah, merasa sedih, merasa sakit, tidak berdaya dan berikan juga banyak cinta dan pelukan hangat untuk diri kita. Yakinkan bahwa apa pun yang kita lalui saat ini bersifat sementara dan pastikan bahwa diri kita tidak sendiri. Kita tidak akan meninggalkannya sendiri, kita menerima bagaimanapun pahitnya keadaan saat ini. Dengan menerima diri kita apa adanya, kita akan mulai merasa bahwa setiap peristiwa hidup yang kita alami, kita tidak akan pernah sendiri karena selalu ada diri kita yang siap memberikan cinta pada kita.

#### 2. Tentukan batasan diri

Ketika kita telah benar-benar menerima diri kita apa adanya. bagaimanapun diri ini kita akan tetap mencintainya sepenuh hati, maka kita akan memahami kapasitas diri. Kapan

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kita perlu berhenti, kapan kita butuh istirahat, kapan kita merasa tidak mampu, kapan kita berjuang dengan teguh, dan kapan waktunya untuk memberikan apresiasi pada diri. Ketika kita merasa diri ini telah "penuh" dan kekuatan semakin melemah, maka kita perlu mengatur batasan seberapa jauh kita mengusahakan suatu hal. Karena, apabila kita tidak menentukan batasan tersebut, kita akan menempatkan diri kita pada situasi yang menyiksa, sulit dan tidak manusiawi.

Maka dari itu, penting untuk menentukan batasan-batasan, mana yang boleh dan tidak, mana yang bisa mana yang tidak. Misalnya ketika seseorang menuntut kita terlalu banyak dan tidak realistis, kita bisa menolaknya dengan menyampaikan tidak semua tuntutannya bisa kita penuhi, sampaikan seberapa jauh kita bisa memenuhinya. Dengan begitu, kita sedang melindungi diri dari mengeksploitasi diri sendiri. Karena siapa yang akan melindungi diri selain diri kita sendiri? Menjadi terbaik bukan berarti mengesampingkan sisi-sisi manusia dalam diri kita yang tentunya memiliki kapasitas yang terbatas.

### 3. Berkumpullah dengan orang-orang yang positif

Lingkungan sangat menentukan diri kita. Dengan siapa kita bergaul dan berinteraksi akan memengaruhi pola pikir, kebiasaan, dan perilaku kita. Berkumpul dengan orang-orang positif yang menerima dan mendukung kita dapat membantu kita merasa baik dalam memandang diri sendiri.

Dengan pandangan positif terhadap diri sendiri, maka kita bisa menggali lebih dalam tentang apa saja yang mampu kita usahakan dalam hidup ini. Dengan berkumpul bersama

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

orang-orang positif apalagi yang memiliki minat yang sama, kita bisa memaksimalkan potensi dalam diri yang mungkin saja selama ini belum kita gali karena proyeksi negatif kita terhadap diri sendiri. Maka, dengan menerima dan mencintai diri sendiri, menerima kekurangan, memaksimalkan potensi, serta adanya dukungan dari lingkungan positif, bukan tidak mungkin kita bertumbuh menjadi individu yang tangguh.

Self-love bukanlah sesuatu yang egosentris, terfokus "hanya" pada diri sendiri dan masalah-masalah kita sendiri, sehingga kita tidak menyadari masalah maupun perasaan orang lain. Self-love bukan melulu tentang bagaimana tampak baik di mata orang lain hingga kita bias dalam menilai diri sendiri. Self-love lebih dari sekadar bagaimana memberikan banyak cinta dan perhatian pada diri, tapi lalai dengan sesama. Self-love bukan tentang menjadi manusia yang ignorant. Namun, self-love memancarkan spektrum yang lebih luas, yaitu ketika pemenuhan kebutuhan cinta dalam diri sudah kita penuhi, maka kita cenderung akan membagikan cinta dari dalam diri pada orang-orang dan makhluk-makhluk di sekitar kita. Maka, konsep self-love bisa berubah menjadi self-compassion di mana kita tidak lagi memberikan cinta hanya pada diri sendiri, tetapi juga orang lain.

### **Benarkah Mencintai Diri Sendiri Adalah Awal dari Mencintai Orang Lain?**

Orang-orang sering berkata "love yourself first before you love someone" atau "you can't love anyone else until you love yourself." Jadi, apakah mencintai diri itu akan membawa

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

kita pada konsep sejati dari mencintai orang lain? Untuk bisa mencintai orang lain, kita tentu perlu tahu mengenai cara mencintai diri kita sendiri. Seperti yang telah disinggung sebelumnya tentang konsep self-love yang dianalogikan dengan konsep mengisi tangki cinta dalam diri, maka mencintai diri mampu membawa kita "melihat" orang-orang dan makhluk di sekitar kita yang sedang dalam penderitaan dan kekurangan cinta. Hal ini karena kita telah benar-benar mencintai diri secara utuh, mencintai tidak hanya keberhasilan tetapi juga kegagalan kita. Contohnya, pada saat kegagalan datang, konsep self-love akan menuntun kita untuk tetap berbelas kasih pada diri sendiri (self-compassion)" Lain halnya apabila kita tidak mencintai diri kita secara utuh, tidak menerima kegagalan kita sebagai bagian dari proses hidup dan bertumbuh, atau menganggap upaya mencintai diri adalah cara kita untuk menjadi narsis, maka kita cenderung akan masuk ke dalam lubang hitam bernama penyesalan, kritik diri yang kejam, self-loathing, frustrasi, insecure, self-harm, bahkan depresi.

Self-love mengajarkan kita untuk memberikan cinta dan kasih sayang yang sama pada diri kita sendiri, seperti ketika seorang teman yang kita sayangi sedang mengalami kegagalan. Hal itulah yang membuat kita akhirnya menumbuhkan empati tidak hanya pada diri sendiri tetapi juga orang lain. Pemahaman akan penderitaan itulah yang akan menghubungkan kita dengan orang-orang. Kita mampu mengenali serta memahami penderitaan setiap makhluk yang kita temui. Kemudian berempati dan menawarkan kebaikan, serta pengertian bahwa segala kegagalan dan ketidaknyamanan adalah bagian dari proses hidup di mana setiap makhluk bernyawa akan merasakannya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Dari sinilah kita memupuk rasa compassion dalam diri kita yang erat kaitannya dengan penerimaan dan kedewasaan emosi serta membuat kita mampu memaknai konsep mencintai yang sejati. Konsep itu meliputi penerimaan terhadap diri sendiri maupun orang lain, kesadaran untuk memahami daripada menghakimi, memaafkan daripada menyimpan dendam, melepas dari pada menimbun beban, serta mengasihani daripada mengkritik tajam. Menjadikan diri yang berharga, bahagia dan penuh cinta adalah tanggung jawab diri kita sendiri. Kita tidak berhak menuntut dunia untuk membahagiakan serta memberikan banyak cinta pada diri kita yang hampa. Maka dari itu, tidak ada salahnya untuk kita mengambil jeda. Menyadari dan mengamati bagaimana keadaan di dalam diri. Apakah diri kita sudah cukup cinta? Apakah kita sudah benar-benar mencintai diri kita? Apakah kita sudah tidak lagi mencari cinta dan pengakuan dari dunia? Apakah kita sudah mengizinkan diri kita untuk merasa menderita lalu menerimanya sebagai bagian dari perjalanan hidup kita? Sudahkah kita benar-benar menyayangi diri kita? Diri yang hampir selalu ada di kala kita susah maupun bahagia, tetapi tidak jarang kita abaikan dan kita kucilkan kehadirannya di kala kegagalan melanda. Sudah saatnya bagi kita untuk membuka mata, hati serta telinga. menyisihkan waktu dan bertanya pada diri kita: Apakah kita sudah benar-benar mencintai diri kita? Karena seperti hakikat sebuah proses hidup, it always start with you. Mulai dari dalam diri sendiri, termasuk dalam mencintai.

Salah satu cara untuk berdamai dengan luka batin yang kita adalah dengan mengembangkan cinta kasih. Jika kamu membaca ini dengan runtut, kamu pasti sudah sedikit dikit



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

memahami konsep cinta kasih. Sebelumnya, kamu salah membaca tentang selflove dan juga self-compassion. Di keilmuan psikologi, sebenarnya istilah yang lebih ilmiah untuk cinta kasih adalah self-compassion. Self-love dapat dikatakan sebagai istilah populer dari self-compassion. Kamu dapat menyaksikan sendiri melalui social media betapa istilah self-love sangat marak (dan sering kali disalahartikan) di berbagai platform. Di media-media yang sering memuat artikel ilmiah populer psikologi, kedua istilah ini sering digunakan secara bergantian. Kata 'love' rasanya jauh lebih familier bagi masyarakat awam dibanding kata 'compassion

Di Indonesia tampaknya belum ada kesepakatan tentang arti dari kata compassion. Akademisi dan praktisi psikologi kadang menyebutnya cinta kasih, kadang juga welas asih Di tulisan ini saya lebih memilih menggunakan istilah cinta kasih karena di rasa lebih universal. Sedikit saja penjelasan teoritik sebelum masuk ke latihan pengembangan cinta kasih. Saya hanya ingin menyampaikan ada tiga unsur utama dari compassion. Pertama adalah empati, kedua adalah non-judgmental (self-kindness), ketiga adalah common humanity!

### **Tentang Penulis**

Reka Ilmana Sifa adalah salah satu mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya program studi Bimbingan dan Konseling. Perempuan kelahiran April 2003 ini sedang menempuh semester 5 dan ini merupakan karya pertamanya.

# Memaknai Setiap Luka dengan Hati Lapang

Oleh : Ahmad Adam Rahman Saleh

@rahmanadamm

“Biarlah Kerendahan Hati Seorang Pelajar terus menjadi bagian jati diri kita”

## HEALING...

Satu kata yang belakangan ini cukup sering di perdengarkan. Sebagian dari kita mungkin menganggap "healing" sebagai proses yang menyenangkan dan serupa dengan refreshing, padahal kenyataannya tidak seperti itu.

Beberapa teknik healing memang di sederhakan dan di sesuaikan dengan diri setiap pribadi agar bisa di lakukan dengan lebih mudah, tapi dalam praktiknya "healing" bukanlah sesuatu yang menyenangkan, tapi lebih membuat kita tidak nyaman, malah menyakitkan untuk sebagian besar orang.

Bayangkan kamu memiliki luka fisik karena benturan atau tergores, apakah luka itu akan sembuh dengan liburan? Jelas tidak. Apakah luka itu akan hilang ketika kita acuhkan? Tidak juga demikian.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Yang terjadi adalah kita menahan rasa sakit dan luka itu masih ada di tempatnya. Banyak dari kita juga yang menutup rapat luka itu dan berharap tidak terlihat lagi. Cara-cara yang kurang tepat dalam mengelola luka malah akan membuat kita semakin terluka.

Luka, baik itu secara fisik maupun psikologis bukan ada untuk di tekan, di tutupi ataupun berusaha di lupakan begitu saja.

Merawat luka adalah jalan terbaik untuk membuatnya sembuh melalui proses. Luka akan membekas, tapi bekasnya tidak lagi menimbulkan rasa sakit. Kita akan mengambil makna dari luka yang telah terjadi dan bisa kembali mengisahnkannya tidak lagi dengan sejumlah emosi negatif yang menyertainya.

Healing with Meaning adalah sebuah kalimat yang mewakili diri saya bagaimana sebuah luka bisa berubah menjadi makna dalam menjalani kehidupan.

Karena ketika kita hanya berharap untuk "melupakan" sebuah kejadian buruk yang terjadi di masa lalu, tanpa sadar kita juga akan kehilangan pelajaran berarti dari apa yang telah kita lalui.

### **Fase kedukaan :**

Hai, saya adalah seorang laki laki yang menuju menjadi seorang Pria. Mada adalah seorang mahasiswa tingkat menengah di salah satu perguruan tinggi di kota Tasikmalaya. Hidupnya bisa di bilang sederhana atau berkecukupan tetapi

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

walaupun dalam segi pangan dan papan terpenuhi tetapi tidak dengan segi parenting.

Kita kembali ke masalah, dimana mada ini mengalami hal yang kurang enak karena di masa kecil tepatnya usia 3 tahun dia harus merasakan kehilangan kasih sayang dari sosok kedua orang tua, karena orang tua mada berpisah. Lalu Mada di bawa oleh ayahnya ke Tasikmalaya, karena ibu Mada ini asli orang Jawa timur jadi ayahnya membawa Mada ke tasik.

Mada kini dirawat oleh kakek dan ayahnya dan juga saudara nya, dia di didik sangat keras seperti halnya didikan anggota militer oleh kakeknya, karena kakek Mada dulunya seorang kolonel jadi cara mendidiknya keras. Karena kurangnya kelembutan dalam merawat Mada dia lama kelamaan menjadi pribadi yang punya watak keras dan kuat, dan selalu tenang dalam segala kondisi tetapi terkadang menjadi pemarah, singkat waktu ayah Mada menikah lagi dengan wanita yang di pilihnya, sekaligus pengganti ibu Mada.

Mada sangat bersyukur karena ibu yang saat ini sangat baik melebihi ibu aslinya. Ibu tirinya memberikan kasih sayang kepada mada dengan baik, tetapi tidak dengan ayahnya karena ayahnya selalu canggung jika berbicara dengan mada, dan kasih sayang ayahnya tidak tersampaikan dengan baik. Di perjalanan hidup Mada yang cukup berat, dua belajar untuk menemukan makna hidupnya dan tujuan apa yang harus dia perjuangkan sampai akhir hidupnya.

Singkat waktu ke masa kini Mada selama berkuliah, dia mengikuti organisasi ketika semester awal dan kegiatan-kegiatan lainnya yang umumnya di lakukan oleh remaja

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

seusianya. Tetapi sayangnya ketika semester menengah Mada menjadi tidak aktif lagi, di karenakan banyak faktor yang mengganggu dia apalagi setiap malam seringkali Mada merasakan kesedihan, salah satunya ibu barunya yang baik hati jatuh sakit, sampai sudah berobat jalan tetapi karena ekonomi yang semakin menurun, ibu Mada memutuskan untuk berobat di rumah dengan herbal, setiap hari terkadang Mada menyaksikan ibunya menahan sakit yang luar biasa, hal itu membuat mada terganggu pikirannya, dan di satu sisi lain Mada memutuskan untuk bekerja sampingan sembari kuliah, walaupun itu akan sangat melelahkan, terkadang tugas kuliah dia keteteran (tertinggal) dan juga di kampus dia kadang kurang fokus akan posisi dia saat ini. tetapi Mada sedari kecil di didik seperti halnya seorang pemburu, karena hal ini Mada jarang memperhatikan kesehatan mentalnya dia terkadang tidak aware (sadar) apakah dia gelisah, cemas ,marah ,sakit. Karena sedari kecil dia di didik menjadi kuat terus.

### **Fase bangkit Dari kedukaan**

Seiring berjalannya waktu Mada banyak belajar dari pengalaman, serta di kampusnya dia belajar memahami dirinya sendiri mulai dari kelebihanannya dan kekurangannya, terkadang mada merasa hampa dengan keadaanya tetapi mada selalu percaya bahwa proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik itu tidak mudah. Dan terkadang mada merasa kehilangan sosok orang tuanya tetapi ibu mada selalu berusaha memberikan kasih sayang yang sang sangat tulus ibu mada saat ini sosok yang sangat hebat, dan mada pun selalu berusaha menerima

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

semua luka yang telah dia terima, tetapi sayangnya mada kehilangan rasa percaya kepada orang lain.

Di balik semua kekecewaan mada dia berusaha pulih kembali meskipun bukan hal mudah untuknya tetapi dari semua usahanya dan dari perjalanan hidup serta menemukan makna dibalik kesedihan yang telah di alaminya membuat dia jauh lebih merasa tenang.

Berangsur-angsur mada mulai kembali ke kehidupan normalnya. Dia mulai beraktivitas lagi seperti biasa, bahkan akhirnya mendapatkan pekerjaan, menemukan teman baru. Dia pun mulai bersemangat lagi untuk bangkit dari keterpurukannya dan melanjutkan pekerjaan yang sempat tertunda.

Mampu bangkit dari kedukaan yang sempat membuat hidupnya terpuruk dan hal ini tidaklah mudah untuk dia lewati. Hal ini tidak hanya membuatnya jauh lebih kuat namun dapat memberikan semangat serta menemukan makna hidup baru. Pengalaman melewati kedukaan membuat dia mempelajari banyak hal bahwa kehilangan orang yang dicintai bukanlah akhir dari segalanya namun merupakan proses pendewasaan bagi dirinya.

### **Refleksi**

Berdasarkan pemaparan dari cerita di dua fase tersebut peristiwa yang dialami oleh mada dapat dialami juga oleh siapa saja. Di tinggalkan orang yang dicintai karena perceraian di masa kecil tidak hanya meninggalkan duka bagi orang

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

terdekatnya namun dapat berpengaruh pada kondisi kehidupan mereka.

Ketika kedua orang tua yang kita cintai berpisah dan hampir di buang oleh ibunya sendiri, itu bukanlah hal yg mudah untuk di terima, kesedihan serta perasaan dapat membuat dunia kita terbalik. Bahkan seringkali kita merasa bahwa hidup ini tidaklah adil. Dalam sudut pandang psikologi kedukaan Dalam hal ini konteksnya akan kita perluas menjadi sejumlah perubahan hidup (tidak selalu kematian), seperti peristiwa kehilangan orang yang di cintai, kehilangan pekerjaan, perceraian serta sejumlah peristiwa emosional lainnya (trauma) yang di alami. yang memicu krisis kehidupan bagi individu yang ditinggalkan sehingga mengakibatkan kehilangan kualitas hidup dan kesejahteraan baik secara jangka pendek maupun jangka panjang.

Kedukaan juga adalah respons alami terhadap kehilangan. Ini merupakan penderitaan emosional yang kita rasakan ketika sesuatu atau seseorang yang kita cintai hilang. Seringkali, rasa sakit akibat kehilangan dapat terasa luar biasa. Kita mungkin mengalami semua jenis emosi yang sulit dan bahkan tidak terduga, contohnya di saat kita marah atau menyaksikan hal yang tidak mengenakkan dan bahkan sehingga membuat kita mulai tidak bisa berpikir dengan jernih. Perasaan bersalah serta sedih secara terus menerus pun akan muncul. Kedukaan juga dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental kita karena orang yang mengalami kedukaan sering mengalami sulit tidur dan aktifitas sehari hari terganggu.

Fase kedukaan dari cerita di atas, Mada mengalami reaksi kedukaan dan kesedihan yang mencakup beberapa

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

reaksi emosional diantaranya merasakan kehilangan ,penolakan, tidak percaya, dan sedih serta mudah marah pun sering terjadi ketika sudah dewasa. Banyak tekanan emosional terfokus pada kecemasan berpisah dari orang yang dicintai, yang sering mengakibatkan kerinduan, pencarian, serta keasyikan dengan gambaran orang tersebut. Menerima perceraian atau kehilangan orang yang kita cintai adalah sebuah hal yang cukup berat dan pada akhirnya diri kita merasakan dampak akibat peristiwa tersebut .

Selain kemunculan berbagai reaksi serta kesulitan menerima kehilangan dan kesedihan, terdapat pula Tahapan-tahapan kedukaan menurut Kübler-Ross sendiri terbagi menjadi lima tahap (tingkatan), yaitu: tahap denial (penyangkalan), tahap anger (kemarahan), tahap bargaining (tawar menawar), tahap depression (depresi) serta tahap acceptance (penerimaan).

Inti dari tahapan ini adalah tahap acceptance (penerimaan), hal ini tergambar pada cerita di bagian fase kedua dimana kita beranggapan bahwa kedukaan adalah proses yang pada akhirnya mengarah pada penerimaan proses menemukan makna. Salah satunya dalam pandangan konseling Logoterapi memandang individu sebagai makhluk bebas yang berusaha untuk merubah kehidupannya berdasarkan keinginan untuk mewujudkan makna yang dimilikinya menjadi kenyataan. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang. Makna hidup terkait dengan alasan dan tujuan dari kehidupan itu sendiri. (Lukas, 1998; Bastaman, 2007).



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Saya akan membahas mengenai salah satu teknik dalam logoterapi yang biasanya digunakan sebagai latihan kepada diri sendiri untuk dapat menangkap dan menemukan makna di balik kejadian traumatik dalam hidupnya. Teknik ini biasanya disebut sebagai "Self-Detachment."

### **Teknik Logoterapi: Self Detachment**

- 1. Memutus kemelekatan terhadap diri sendiri.** Tidak masuk terlalu jauh ke dalam emosi diri sendiri. Karena seringkali yang memperparah situasi adalah asumsi dan mood yang kita ciptakan setelahnya. Trauma kita mungkin bersifat melindungi, tapi asumsi kita bisa berubah menjadi sejumlah pikiran negatif yang menghambat.
- 2. Mengambil jarak aman dengan diri** (Subjek) dan apa yang sedang di rasakan atau kejadian yang terjadi (Objek), tanyakan beberapa pertanyaan sederhana kepada dirimu sendiri melalui percakapan internal:
  - Apa yang sedang saya rasakan saat ini?
  - Kenapa saya merasakan hal ini?
  - Bagaimana cara saya merespon perasaan saya?
- 3. Teknik yang dapat di gunakan :**
  - Journaling Menuliskan pemikiran dan perasaan. Lebih baik jika menggunakan kertas dan pulpen secara langsung.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

- Self-Questioning = Berkomunikasi dengan diri sendiri dan mengajukan pertanyaan yang membuka kemungkinan (growth mindset)
- Mindfulness = melepaskan pemikiran yang sudah ada sebelumnya tentang diri, orang lain dan realitas itu sendiri dan dengan demikian dalam praktiknya Anda dapat menjadi semakin perseptif atas hal-hal sebagaimana adanya, dan lebih sadar akan bias Anda tanpa perlu mengambil tindakan dalam setiap hal.

Proses pemulihan dari kedukaan setiap manusia itu berbeda. Beberapa orang mengalami kelima tahap kedukaan dengan cepat dan menemukan cara pemulihannya. Sementara yang lain mengalami kedukaan dalam jangka waktu yang relatif lebih lama hingga berdampak buruk pada kehidupannya. Ketika seseorang mengalami kesulitan untuk mengatasi kedukaan yang dia alami maka tidak perlu merasa ragu untuk mencari bantuan dari pakar yang biasa memberikan layanan untuk mengatasi hal ini misalkan psikolog, konselor ataupun psikiater. Kita merasa sedih karena melihat kedua orang tua bercerai, akan memberikan rasa luka dan merasa kehilangan akan kasih sayang bagi kita yang ditinggalkan. Kedukaan yang ditimbulkan menjadi suatu proses yang alamiah yang durasi waktunya sangatlah bervariasi serta melibatkan banyak emosi disertai perubahan dalam hidup kita. Namun tidak selamanya kita terhanyut dalam perasaan duka yang mendalam hingga membuat kita disfungsi dalam sosial, pekerjaan dan hal yang lainnya.

Proses pulih dari kedukaan tergantung individu masing-masing karena tidak mudah melewati proses ini. Setiap individu

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

membutuhkan usaha yang cukup keras serta dukungan dari lingkungan sekitar. Pada dasarnya setiap orang akan mengalami duka atas kehilangan, namun akan menemukan titik balik serta pemaknaan hidup baru dari duka yang dirasakan. Kedukaan merupakan bagian dari kehidupan dan tidak ada seorang pun yang bisa menghindarinya. Ketika kedua orang yang sangat berarti bercerai, hidup kita pun berubah. Tetapi hal ini bukan berarti hidup kita tidak bisa lagi bermakna.

Sebagian dari kita mungkin menganggap "healing" sebagai proses yang **menyenangkan dan serupa dengan refreshing**, padahal kenyataannya tidak seperti itu.

Beberapa teknik healing memang di sederhakan dan di sesuaikan dengan diri setiap pribadi agar bisa di lakukan dengan lebih mudah, tapi dalam praktiknya "healing" bukanlah sesuatu yang menyenangkan, tapi lebih **membuat kita tidak nyaman, malah menyakitkan untuk sebagian besar orang.**

Bayangkan kamu memiliki luka fisik karena benturan atau tergores, apakah luka itu akan sembuh dengan liburan? Jelas tidak. Apakah luka itu akan hilang ketika kita acuhkan? Tidak juga demikian.

Yang terjadi adalah kita menahan rasa sakit dan luka itu masih ada di tempatnya. Banyak dari kita juga yang **menutup rapat luka itu dan berharap tidak terlihat lagi.** Cara-cara yang kurang tepat dalam mengelola luka malah akan membuat kita semakin terluka.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **Tentang Penulis**

Adam adalah seorang mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan program studi Bimbingan dan Konseling sejak tahun 2021. Laki-laki yang lahir pada bulan Maret tahun 2001 ini, kini sedang menginjak di semester 5. Adam mencoba untuk berbagi pengalaman dan untuk mengaktualisasikan ilmu yang ia dapatkan di bangku kuliahnya. Dan ketika kamu di pertemukan dengan tulisan ini, saya sangat berharap ada makna yang pada akhirnya bisa di ciptakan dari luka yang pernah kamu alami dan mungkin masih dalam proses merawatnya hingga saat ini.

# Bagaimana Agar Cepat Memulihkan Diri

Oleh: Nida Nurhamidah

@nidanrhmd

"Tak ada obat yang lebih mujarab untuk menyembuhkan luka daripada kekuatan dalam menjadikan dirimu sendiri sebagai penawarnya. Di dalam setiap luka, temukan kekuatan untuk menyembuhkan, dan biarkan dirimu bersinar sebagai cahaya penyembuhnya"

## **Fase Mengenal Kekecewaan:**

Singkatnya cerita ini dimulai setelah beliau seorang wanita berusia 20-an menikah, lalu beliau diboyong kerumah mertuanya. Saat awal pernikahan beliau masih tinggal di rumah orang tua suaminya yang mana dirumahnya itu sering ada adik iparnya. Dirumah mertuanya ini beliau seringkali mendapatkan perlakuan yang tidak baik.

Perlakuan yang tidak baik kepada beliau dari adik ipar sang suami, seperti sering berkata yang tidak baik kepada beliau "mencela makan", sering berlaku semena- mena seperti mengambil barang tanpa memberitahu terlebih dahulu, melemparkan barang, menutup akses pintu rumah, bahkan tak

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

jarang keluarganya tersebut sering mengucilkan beliau meskipun beliau saat sedang berkumpul dirumah mertuanya tersebut. Suami beliau pun mengetahui mengenai perlakuan tidak baik keluarganya kepada istrinya ini namun suaminya itu cuek dan tidak ada tindakan menegur adik dan orang tuanya. Suami beliau pun kurang memberikan dukungan kepada istrinya sehingga beliau sering merasa tertekan atas perlakuan keluarga suaminya tersebut.

Beliau merupakan tipe orang yang selalu memendam perasaannya setiap kali mendapatkan perlakuan tidak baik dari ipar dan mertuanya, beliau tidak berani untuk menceritakannya kepada siapapun karena takut membebani orang lain terutama kepada orang tuanya. Beliau juga tidak pernah melawan atas tindakan keluarga suaminya tersebut dan selalu mengalah. Sampai akhirnya setelah bertahun-tahun masalah ini berlarut-larut tanpa ada penyelesaiannya, sehingga beliau mengalami beberapa masalah psikologis.

Masalah pertama terjadi saat beliau melahirkan anaknya, beliau mengalami baby blues karena beliau kurang mendapatkan dukungan dari suaminya. Gejalanya yang timbul karena baby blues ini beliau sering merasa cemas, sering berpergian membawa bayinya yang masih kecil, tidak betah berlama-lama dirumah, abai kepada orang-orang rumah. Beliau pun akhirnya menjalani pengobatan di psikiater dan setelah beberapa bulan beliau menjalani pengobatan akhirnya sembuh dan bisa menjalani hari-harinya dengan normal kembali. Setelah beliau mengalami *baby blues* ini akhirnya suaminya pun akhirnya menyadari bahwa pentingnya untuk mendukung istrinya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

Beberapa tahun setelah itu beliau juga mengalami gangguan halusinasi hal ini dipicu karena ada perkataan dan perlakuan yang tidak baik dari adik iparnya, perubahan yang terjadi beliau adalah sering merasa banyak orang yang akan menjahatinya karena mendengar bisikan-bisikan orang, mudah marah, sering merasa cemas, lalu menarik diri dari keluarga suaminya karena selalu teringat akan semua perlakuan tidak baik dari keluarga suaminya tersebut. Suaminya pun dengan sabar tetap mendukung beliau agar mendapat kesembuhan, meskipun tak jarang suaminya ini mendapatkan perkataan yang tidak baik dari istrinya, karena istrinya ini sering berprasangka tidak baik dan menuduh suaminya ini melakukan hal- hal yang tidak baik.

### **Fase Bangkit dari Keterpurukan:**

Beliau pun menyadari ada yang salah dalam dirinya dan dia berusaha untuk memaafkan orang- orang yang pernah menyakiti dirinya, beliau juga berusaha untuk mengungkapkan perasaan- perasaan yang tadinya ia pendam kepada suaminya dan orang tuanya, beliau juga sering mengikuti kajian agama. Setelah beberapa waktu, beliau pun perlahan- lahan mampu kembali bisa berinteraksi dengan keluarga suaminya. Meskipun beliau belum sepenuhnya sembuh namun beliau sudah mampu perlahan- lahan keluar dari lingkaran negatif yang membelenggunya.

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### Refleksi

Dari cerita tersebut menyadarkan kita terhadap sesuatu yang sangat penting bahwa sebenarnya lingkungan keluarga, dan dukungan dari orang-orang terdekat terutama suami apabila kita telah berkeluarga merupakan faktor utama apakah seseorang bisa mendapatkan kesehatan mental atau tidak. Namun dalam cerita ini aku juga menyadari hal yang sangat penting bahwa diri kita sendiri adalah obat bagi setiap luka yang ada pada diri kita. Kita juga tidak akan mampu mengontrol perilaku atau perkataan orang lain kepada kita, namun kita mampu untuk mengontrol diri kita agar tetap sehat baik secara fisik maupun batin.

Ada faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti stres, tekanan hidup, trauma masa lalu, atau masalah hubungan interpersonal. Yang mana jika tidak ditangani dengan baik, masalah ini dapat menyebabkan gangguan mental serius seperti depresi atau kecemasan seperti cerita diatas.

Beberapa hal yang mungkin bisa membantu / merawat kita agar tidak terbelenggu dengan perasaan negatif dan tetap menjaga kesehatan mental kita, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Luapkanlah pikiran, emosi, perasaan kita. Hal ini bisa kita lakukan dengan cara curhat kepada orang yang kita percayai, ataupun dengan cara kita menulis diary. Hal ini sangat penting untuk dilakukan karena setidaknya dengan cara kita curhat kepada orang lain atau menulis kita telah meluapkan



## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

emosi, perasaan, dan pikiran kita serta tidak ada lagi yang terpendam dihati kita yang nantinya bisa menjadi penyakit.

2. Hargai diri kita sendiri. Untuk menjaga kesehatan mental, kita bisa memulainya dengan menghargai diri kita sendiri terlebih dahulu. Kita harus membiasakan untuk memperlakukan dan melihat diri sendiri dengan positif. Kita bisa melakukan hal-hal yang bisa membuat kita bahagia, misalnya dengan cara meluangkan waktu untuk hobi dan me time.
3. Selalu memfilter perkataan tidak baik orang lain, mungkin ini cukup sulit bagi orang-orang yang memiliki sifat perasa. Jadikan perkataan tidak baik orang lain sebagai motivasi, agar diri kita jauh lebih baik bukannya malah terbelenggu dengan perkataan tersebut dan akhirnya kita menjadi terpuruk
4. Berani melawan perlakuan tidak baik orang lain, hal ini bisa kita lakukan dengan cara berbicara baik- baik kepada orang tersebut agar tidak melakukannya lagi jika tidak ada perubahan maka tindakan yang harus kita lakukan adalah tidak terlalu berinteraksi dengan orang tersebut, atau bahkan kita bisa meng cutt off orang tersebut dari hidup kita untuk tetap menjaga kesehatan mental kita. Kita harus berinteraksi dengan orang- orang yang bisa memberikan dukungan kepada kita bukanya yang menjatuhkan.
5. Selalu ikhlas dan berpikiran positif setiap menghadapi apapun yang terjadi pada hidup kita. Kita harus berusaha untuk memaafkan orang lain, hal yang perlu kita ingat adalah perlakuan tidak baik orang lain akan berbalik kepada dirinya

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

sendiri jadi kita tidak perlu membalasnya dengan cara yang tidak baik pula.

6. menjaga pola makan seimbang dan berolahraga secara teratur juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat melepaskan endorfin di otak kita sehingga membuat kita merasa lebih bahagia dan rileks.
7. Jika dirasa kita sudah merasakan ada gangguan yang menghambat diri kita karena suatu permasalahan sebaiknya kita langsung berkonsultasi kepada pihak profesional, seperti konselor, psikolog, ataupun psikiater. Agar permasalahan kita bisa cepat teratasi dan tidak menimbulkan permasalahan baru.

Dalam menjaga kesehatan mental hal ini merupakan sebuah komitmen jangka panjang yang akan melibatkan berbagai faktor dan kegiatan sehari-hari yang kita lakukan. Penting untuk kita sadari bahwa setiap orang memiliki kebutuhan kesehatan mental yang unik, dan pendekatan yang efektif akan sangat bervariasi tergantung masing-masing individu. Beberapa cara diatas mungkin bisa kalian terapkan dalam menjaga kesehatan mental kalian.

### **Tentang Penulis**

Nida Nurhamidah seorang perempuan kelahiran 19 juli 2002, yang kini sedang menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah tasikmalaya dengan jurusan S1 Bimbingan dan Konseling. Ia mempunyai hobi memasak dan mencoba berbagai resep yang ia temukan di social medial.

## PROFIL EDUPOTENSIA

Empowering Your True Potential



[www.edupotensia.org](http://www.edupotensia.org)

**EDUPOTENSIA** adalah lembaga pengembangan sumber daya manusia yang bertujuan untuk membantu individu mencapai potensi yang optimal. EDUPOTENSIA menyediakan jasa Asesmen, Konseling, Psikoterapi dan Coaching. Visi Utama EDUPOTENSIA adalah membantu dalam mengoptimalkan potensi manusia sehingga menemukan makna hidup untuk kesuksesan dan kebahagiaan hidup.

### OUR PROGRAM

EDUPOTENSIA mempunyai visi yang besar yaitu menjadi salah satu lembaga pelatihan dan penyedia layanan konseling terkemuka di Indonesia dengan menyediakan program pengembangan diri yang berkualitas dan menjadi solusi untuk klien.

Impian tersebut dijabarkan dalam empat bidang layanan program yakni :

- Asesmen Potensi Individu
- Pelatihan (Training)
- Counseling, Coaching & Hypnotherapy
- Penerbitan Buku

### ASESMEN POTENSI INDIVIDU

**EDUPOTENSIA** menyediakan layanan asesmen psikologis untuk menemukan potensi diri yang terbaik dari individu sehingga

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

mampu untuk mengembangkan dirinya secara optimal. Pengukuran potensi psikologis individu baik di Sekolah maupun Perusahaan yang digunakan untuk pengembangan potensi

### **LAYANAN PELATIHAN**

Adapun bidang pelatihan yang biasa kami adakan baik in house maupun public training di antaranya:

- Certified Professional Coach Program
- Certified Life Coaching Practitioner Program
- Certified Professional Hypnotherapist Program
- Certified Solution Focused Practitioner Program
- Workshop Mindful Parenting
- Workshop Terapi Self Hypnosis
- Achievement Motivation Training Camp untuk organisasi dan perusahaan
- Personal Development Program (Sebuah perpaduan metode pengembangan diri Teaching, Training dan Coaching untuk mengoptimalkan potensi remaja)

### **COUNSELING, COACHING & HYPNOTHERAPY SERVICE**

**Layanan Konseling, Coaching & Hipnoterapi Profesional** adalah layanan pemberian bantuan dalam membantu permasalahan psikologis yang sedang dihadapi dan dirasa mengganggu kehidupan sehari-hari. Apa saja masalah yang ditangani ?

- Kecemasan, Phobia & Trauma
- Menghentikan Perilaku Adiksi, Stress, Frustrasi & depresi
- Masalah anak dan keluarga
- Pencapaian tujuan hidup yang bermakna

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

### **PENERBITAN BUKU**

Layanan penerbitan buku merupakan divisi baru dari Edupotensia Foundation yang secara khusus berperan untuk menerbitkan buku-buku ilmiah dan pengembangan diri dalam rangka membantu pengembangan potensi. Anda yang tertarik untuk menerbitkan buku anda dapat bekerjasama dengan divisi penerbitan buku.

### **EDUPOTENSIA TEAM**

Trainer, Konselor, Coach dan Hipnoterapis yang ada di EDUPOTENSIA merupakan lulusan Sarjana Pendidikan dan Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling. Layanan konseling dan hipnoterapi berorientasi dalam membantu klien agar mandiri dalam hidup.

- **Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd, Kons, CHt**  
(Konselor dan Hipnoterapis )
- **Dr. Idat Muqodas, M.Pd, Kons, CHt**  
(Konselor, Hipnoterapis & Certified Creative Arts Therapy Practitioner)
- **Dr. Arie Rakhmat Riyadi, M.Pd, CHt**  
(Hipnoterapis Spesialis Anak & Keluarga)
- **Dr. Khairul Bariyyah, M.Pd, Kons**  
(Konselor spesialis Remaja dan Dewasa)
- **Pathah Pajar Mubarok, M.Pd, CHt**  
(Hipnoterapis Spesialis Anak & Keluarga)
- **Muhammad Muhajirin, M.Pd, Kons, CHt**  
(Konselor, Hipnoterapis & Coach Karir)
- **Ikhsan Hilmi, S.Pd, CHt, Kons**  
(Konselor & Hipnoterapis Spesialis Anak & Remaja)
- **Lusi Nuranisa, S.Pd, Kons**  
(Konselor & Hipnoterapis Spesialis Anak & Remaja)

## FINDING MEANING : SENI PEMULIHAN DIRI

- **Apriadi Bahtiar, S.Pd**  
(Spesialis Remaja)
- **Galuh Adji Pratama, S.Pd**  
(Spesialis Remaja)
- **Ihsan Nurul Haq, S.Pd**  
(Spesialis Remaja)

### CONTACT US

Bagi anda yang berminat untuk kerjasama dengan kami, silahkan hubungi kami :

#### **EDUPOTENSIA Foundation**

Jalan Harapan Komplek KPAD (Sebelah SD Harapan)

Gegerkalong Bandung

Call Center / WA : +62 82215648584

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

# FINDING MEANING

## Seni Pemulihan Diri Agar “I Am Oke - You Are Oke”

Semua orang pasti pernah ada dalam kondisi dimana ia merasa tidak baik-baik saja dan mengalami kesulitan untuk keluar dari masalah yang membelenggu. Menemukan makna hidup dalam kondisi terpuruk adalah kunci agar membuat hidup kita menjadi baik-baik saja dan membuat kita lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup. Buku ini merupakan kompilasi dari cerita inspiratif dari penulis dalam menemukan makna hidup dari peristiwa hidup yang dialaminya. Melalui buku ini, anda akan diajak untuk menemukan optimisme dan kebermaknaan hidup.

### **Kontribusi Tulisan**

Gian Sugiana Sugara

Sypa Jamiatul Sahara, Septiani Nursaadah

Mutia Tasya Al Khoiri, Agnia Fauziah

Naela Rahma, Merlyn Effendi

Adinda Annisa, Fidia Ade Fikri

Tasya Aprilya, Ghania Nurbayani Fadlillah

Aldi Ramdan, Alike Adzkiya, Anissa Salsabila

Sabila Fatima Alzahra, Eris Irawan

M. Ghofar Ismail, Lisandra Cahyarani

Siti Vania Marsella Herdis, Nita Anggia Angga Resta

Neneng Mida Inayah, Annisa Putri Hidayati

Sali Azi Rahmawati, Alya Dewi Lailatus Syabina

Zulfa Nadia, Gandi Gandiana Candra

Dede Hidayat, Lailshalma Yuniar

Gilang Ramadlan, Reka Ilmana Sifa,

Ahmad Adam Rahman, Nida Nurhamidah