

Analekta Aksara Moderasi Beragama di Langit Pesantren

Mohammad Akhwan Muhlis, Najwa Afcarina Izzati,
Mutia Fikrah Fannia dan Naofa Tria Nur Alfiyah

Analekta Aksara Moderasi Beragama di Langit Pesantren

Edisi Pertama

Copyright @ 2024

ISBN 978-623-130-881-8

190 h.

14,8 x 21 cm

cetakan ke-1, 2024

Penulis

Mohammad Akhwan Muhlis, Najwa Afcarina Izzati,
Mutia Fikrah Fannia dan Naofa Tria Nur Alfiyah

Editor

Heni Listiana

Penerbit

Madza Media

Anggota IKAPI: No.273/JTI/2021

Kantor 1: Jl. Pahlawan, Simbatan, Kanor, Bojonegoro

Kantor 2: Jl. Bantaran Indah Blok H Dalam 4a Kota Malang

redaksi@madzamedia.co.id

www.madzamedia.co.id

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi dengan cara
apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotocopy
tanpa izin sah dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT, *Robbul 'Alamin*, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam semoga terus tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang membawa risalah cinta kasih dan tuntunan hidup untuk umat manusia.

Seiring berjalannya waktu dan di tengah-tengah kehidupan di langit pesantren, saya sebagai santri dari Islamic Boarding School Padepokan Kyai Mudrikah Kembang Kuning merasa terdorong untuk menyajikan pemikiran dan pengalaman dalam buku ini, yang berjudul "Analekta Aksara Modersai Beragama di Langit Pesantren". Buku ini merupakan hasil perenungan, pembelajaran, dan refleksi atas perjalanan spiritual serta intelektual para santri di lingkungan yang sarat dengan nilai-nilai keagamaan.

Tema moderasi beragama menjadi benang merah yang menghubungkan sejumlah tulisan dalam buku ini. Menyadari betapa pentingnya moderasi beragama dalam memandu kehidupan, saya berusaha merangkum pemikiran dan pandangan dari sudut pandang pesantren, tempat di mana saya belajar dan tumbuh bersama. Moderasi beragama menjadi pondasi utama dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mengajarkan untuk hidup rukun, menghormati perbedaan, dan memiliki toleransi tinggi terhadap sesama.

Dalam buku ini, pembaca akan diajak menjelajahi beragam aspek kehidupan, mulai dari self esteem, personal *hygiene*,

hingga perjalanan penuh warna tentang jatuh cinta. Pemahaman terhadap diri sendiri, penghargaan terhadap kebersihan, serta proses jatuh cinta yang sehat menjadi bagian integral dari eksplorasi nilai-nilai keislaman yang saya peroleh di pesantren.

Adapun literasi digital, sebagai tantangan zaman modern, turut dibahas dalam konteks keislaman. Pesan-pesan bijak yang terkandung dalam literasi digital, khususnya bagi generasi muda, menjadi perhatian tersendiri. Demi mencapai keseimbangan antara teknologi dan spiritualitas, literasi digital menjadi topik menarik yang perlu dijelajahi.

Kesantunan terhadap makhluk ghaib juga menjadi perbincangan hangat dalam buku ini. Dalam lingkungan pesantren, kepercayaan dan etika terhadap makhluk ghaib merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Tulisan-tulisan terkait santun kepada makhluk ghaib diharapkan mampu memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam.

Melalui "Analekta Aksara Moderasi Beragama di Langit Pesantren", saya berharap pembaca dapat menemukan inspirasi, pemahaman, dan makna dalam setiap kata yang tertuang. Semoga buku ini dapat menjadi sumber ilmu dan motivasi untuk setiap individu yang berusaha menjalani kehidupan dengan penuh rasa kasih sayang, kearifan, dan keseimbangan antara dunia dan akhirat.

Akhir kata, segala ketidaksempurnaan dan kekurangan dalam buku ini mohon dimaklumi. Semoga kita semua senantiasa mendapat ridha dan petunjuk dari Allah SWT. Selamat membaca!

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pamekasan, 16 Desember 2023

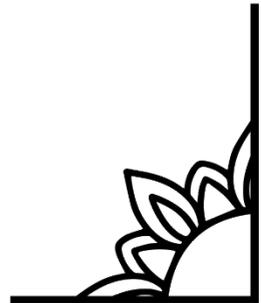
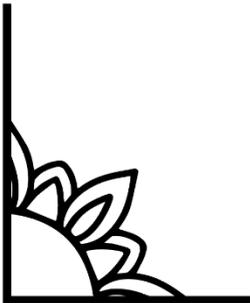
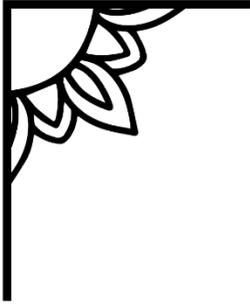
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I	1
1. Menjaga Keseimbangan Dalam Beragama: Tantangan dan Pentingnya Moderasi.....	2
2. Integrasi Budaya Madura Dan Pentingnya Literasi Digital di Era Kontemporer	7
3. Konsep Cinta dan Kasih Sayang Dalam Kehidupan Manusia	12
4. Dinamika Kenakalan Remaja: Pengertian, Latar Belakang, Jenis, dan Solusi.....	19
5. Tantangan Dalam Menghadapi Teman yang Suka Memaksa.....	27
6. Pandangan Islam Terhadap <i>Bullying</i>	30
7. Peluang Pelecehan Seksual Di Pesantren	35
8. Personal <i>Hygiene</i> dan Kebiasaanmu	39
9. Menyelami Tantangan dan Masa Depan Remaja	42
10. Santun Kepada Guru	45
11. Generasi Strobei: Tantangan dan Potensi di Era Kreativitas dan Teknologi.....	48
BAB II	53
1. <i>Bullying</i> : Pengertian, Penyebab dan Dampaknya	54
2. Cinta, Kasih dan Sayang.....	61

3.	Pentingnya Literasi Digital	66
4.	Kenakalan Dalam Perspektif Remaja.....	70
5.	Rebahan.....	78
6.	Pamekasan: Tempat Lahirku	80
7.	Tantangan Moderasi Beragama.....	82
8.	Pelecehan Seksual dan Upaya Pencegahannya.....	86
9.	Merawat Tubuh	93
10.	Ketika Remaja Jatuh Cinta.....	97
11.	Santun Kepada Makhluk Gaib	102
12.	<i>Self Esteem</i>	105
13.	Siapakah Generasi Stroberi Itu?.....	112
BAB III	115
1.	Bystanders dalam Perundungan: Antara Diam dan Melibatkan Diri.....	116
2.	Filosofi Cinta: Antara Emosi, Pengorbanan dan Kasih Sayang	119
3.	Mengurai Masalah Kenakalan Remaja: Tantangan Masa Depan Generasi Penerus.....	122
4.	Panduan Bijak Bermedia: Menguak Esensi Literasi Digital dalam Teknologi.....	129
5.	Agama Sebagai Pilar Kedamaian: Mengamalkan Moderasi Beragama dalam Kehidupan Sehari-hari.....	133
6.	Membedah Kekerasan Seksual: Pemahaman Mendalam tentang Pelecehan Seksual dan Dampaknya	136
7.	Kebersihan Terjaga, Kesehatan Terpenuhi: Mengupas <i>Personal Hygiene</i> sebagai Gaya Hidup	139

8.	Melangkah di Masa Remaja: Gejala Cinta dan Perubahan Hormon.....	142
9.	Santun di Hadapan Makhluk Ghaib: Etika dan Akhlak dalam Islam	145
10.	Kunci Bahagia: Membangun <i>Self Esteem</i> yang Kuat dan Positif	148
11.	Dilema Generasi Stroberi: Kreatif Namun Mudah Menyerah.....	152
BAB IV	155
1.	Tidak Disenangi Teman Karena Sering Membully	156
2.	Kasih Sayang Kepada Keluarga.....	158
3.	Keluyuran Malam Hari	161
4.	Ruang Literasi Digital.....	163
5.	Moderasi Beragama.....	165
6.	Pelecehan Seksual	167
7.	Personal Hygiene Santri.....	169
8.	Jatuh Cinta di Usia Remaja.....	171
9.	Cara Bersikap Kepada Makhluk Ghaib.....	173
10.	Membangun Harga Diri.....	175
11.	Cara Bersikap Kepada Generasi Stroberi.....	178
DAFTAR PUSTAKA	180
PROFIL PENULIS	182



Menjaga Keseimbangan dalam Beragama: Tantangan dan Pentingnya Moderasi

Mohammad Akhwan Muhlis

Moderasi beragama adalah tindakan yang dilakukan oleh umat dengan penuh keseimbangan dan tidak berlebihan. Pada zaman ini, moderasi beragama dapat dimaknai sebagai sikap terbuka terhadap agama-agama lain dan kemampuan untuk hidup harmonis dengan penganut agama yang berbeda.¹

A. Tantangan Moderasi Beragama

Saat ini, umat Islam dan agama Islam secara keseluruhan menghadapi setidaknya dua tantangan yang signifikan. Pertama, ada kecenderungan di kalangan umat Islam untuk mengambil sikap yang ekstrem dan ketat dalam menginterpretasi teks-teks agama, bahkan berusaha menerapkannya dalam masyarakat Muslim dengan cara-cara yang bersifat paksaan dan kekerasan. Kedua, ada kecenderungan lain yang juga bersifat ekstrem, yaitu mengadopsi sikap yang santai dalam beragama dan tunduk pada perilaku serta pemikiran negatif yang berasal dari budaya peradaban lain.

Dalam usaha ini, mereka merujuk pada teks-teks keagamaan seperti Al-Qur'an, hadis, dan karya ulama klasik

¹ Admin Iqipedia, " Moderasi Beragama : Pengertian, Karakteristik dan Prinsip-Prinsipnya, Moderasi Beragama : Pengertian, Karakteristik dan Prinsip-Prinsipnya - Iqipedia, diunduh pada 4 April 2023

sebagai dasar dan kerangka pemikiran. Namun, mereka memahaminya secara tekstual dan tanpa mempertimbangkan konteks sejarah. Sehingga, terlihat bahwa mereka seperti generasi yang muncul di era yang lebih tua, meskipun hidup dalam masyarakat modern, karena pola pikir mereka lebih mirip dengan generasi sebelumnya.

Ibnu Asyur (w. 1393 H), sebagaimana dikutip oleh Zuhairi Miswari yang telah mencapai kesepakatan, menyatakan bahwa Islam memiliki sifat moderat, adil, dan mengambil jalan tengah. Sikap moderat, baik dari ekstrim kanan maupun ekstrim kiri, dianggap sebagai sifat yang mulia dan dianjurkan dalam Islam. Islam sebagai agama menekankan pentingnya kehidupan yang harmonis antar sesama manusia dan memiliki kapasitas untuk membangun masyarakat yang beradab, ditandai dengan sifat terbuka, demokratis, toleran, dan damai.²

Oleh karena itu, dalam kehidupan masyarakat, sangat penting untuk memegang teguh prinsip persaudaraan dan menghilangkan segala bentuk fanatisme kelompok atau faksi. Hal ini dikarenakan pada dasarnya setiap agama bertujuan untuk menciptakan kesatuan sosial, sehingga manusia dapat tetap utuh di bawah semangat panji Tuhan.

B. Pengertian Moderasi Beragama

Moderasi beragama, secara etimologis, terdiri dari dua kata, yaitu "moderasi" dan "beragama." Asal usul kata "moderasi" berasal dari Bahasa Latin, yaitu "moderatio," yang memiliki arti "moderat" atau tidak berlebihan (tidak terlalu banyak atau tidak terlalu kurang). Selain itu, kata

² Syamsuddin Muir dkk, Interpretasi Makna Wasathiyah Dalam Perspektif Al-Qur'an (Suatu Pendekatan Tematik), Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam> P-ISSN: 1907-4174; E-ISSN: 2621-0681 DOI: 10.35931/aq.v16i4.1188, 1552

tersebut juga mencakup makna pengendalian diri, yang melibatkan sikap bijaksana untuk menghindari kerugian yang besar. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), moderasi memiliki dua makna utama, yakni mengurangi kekerasan dan menghindari perilaku ekstrem.³

Apabila seseorang disebut sebagai "orang yang moderat," hal tersebut mengindikasikan bahwa individu tersebut bersikap wajar, tidak berlebihan, dan cenderung tidak ekstrem. Dalam Bahasa Inggris, kata "moderasi" sering digunakan untuk menyiratkan makna rata-rata, inti, standar, atau tidak ekstrem. Secara umum, sikap moderat menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam keyakinan, moral, dan karakter, baik saat berinteraksi dengan individu lain maupun ketika berurusan dengan lembaga negara.

Di dalam Bahasa Arab, konsep moderasi dikenal dengan istilah "wasath" atau "wasathiyah," yang memiliki makna yang sebanding dengan kata "tawassuth" (tengah), "I'tidal" (adil), dan "tawazun" (seimbang). Istilah "wasith" digunakan untuk merujuk kepada seseorang yang menerapkan prinsip wasathiyah, dan orang seperti itu bisa disebut sebagai "wasit." Dalam konteks Bahasa Arab, istilah "wasathiyah" diartikan sebagai "pilihan terbaik," yang pada dasarnya mengindikasikan pemilihan posisi tengah di antara berbagai opsi ekstrim.

1. Beragama berarti menganut atau memeluk.
2. Beragama berarti beribadat; taat kepada agama; baik hidupnya (menurut agama).

³ Rizka Maria Merdeka, Pentingnya Memiliki Sikap Bijaksana dalam Menjadi Seorang Pemimpin, Pentingnya Memiliki Sikap Bijaksana dalam Menjadi Seorang Pemimpin - GreatDay HR, diunduh 5 April 2023

3. Beragama berarti sangat memuja muja; gemar sekali pada; mementingkan (kata percakapan).⁴

C. Pengertian Moderasi Beragama secara Istilah

Pemahaman moderasi beragama dapat dijelaskan sebagai berikut: Pertama, moderasi mengacu pada sikap dan pandangan yang tidak berlebihan, tidak ekstrem, dan tidak radikal (*thaaruf*). Hal ini didasarkan pada ayat Al-Baqarah: 143 yang menunjukkan bahwa moderasi menunjukkan keunggulan umat Islam dibandingkan dengan umat lain. Ayat tersebut menekankan pada keseimbangan yang diajarkan oleh Al-Qur'an antara kebutuhan manusia akan aspek spiritual atau panduan batin terhadap kehadiran Tuhan, sekaligus menyeimbangkan tuntutan manusia akan kebutuhan materi.

Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa ada sekelompok orang yang datang kepada Nabi Muhammad untuk menunjukkan bahwa mereka sangat rajin beribadah, bahkan sampai tidak menikah. Namun, Nabi memberikan jawaban bahwa kebenaran sejati adalah mencapai keseimbangan antara ibadah dan pemenuhan kebutuhan materi. Nabi menekankan bahwa inilah tindakan yang seharusnya diikuti, menegaskan bahwa menjaga keseimbangan antara aspek spiritual dan materi adalah tindakan yang dianjurkan dalam sunnahnya.

Seseorang tidak perlu berlebihan dalam kebaikan dengan menyumbangkan seluruh harta keuangannya hingga membuat dirinya sendiri menjadi miskin dan tidak memiliki apa-apa. Meskipun begitu, ia juga tidak seharusnya menjadi kikir dan sangat pelit, sehingga hanya fokus pada kekayaan

⁴ Ibid. Admin Iqikipedia, "Moderasi Beragama : Pengertian, Karakteristik dan Prinsip-Prinsipnya,

pribadinya saja. Ayat Al-Qur'an menyampaikan pesan bahwa dalam harta yang dimiliki, sebenarnya terdapat bagian yang seharusnya diberikan kepada orang yang membutuhkan.

Kedua, moderasi mencakup sinergi antara keadilan dan kebaikan. Esensi pesan ini ditarik dari penafsiran para ulama terhadap ungkapan "ummatan wasathan" dalam Al-Qur'an. Menurut penafsiran mereka, ungkapan ini menyiratkan bahwa umat Islam seharusnya menjadi individu yang mampu bersikap adil dan berperilaku baik.

Moderasi beragama merupakan sudut pandang yang mengajarkan kita untuk mempraktikkan keberagaman secara moderat, yaitu dengan memahami dan mengamalkan ajaran agama tanpa ekstremisme, baik itu dalam bentuk ekstrem kanan maupun ekstrem kiri. Indonesia menghadapi berbagai tantangan, seperti ekstremisme, radikalisme, ujaran kebencian, dan perpecahan antar umat beragama. Pendidikan Islam yang bersifat moderat dan inklusif dianggap sebagai senjata efektif untuk mengatasi konflik dan radikalisme, terutama dalam menghadapi keragaman masyarakat.

Moderasi beragama mengajarkan pentingnya bersikap toleran terhadap sesama umat beragama dan menolak diskriminasi berdasarkan ras, suku, atau agama. Hal ini juga mendorong pemikiran dinamis dan inovatif. Konsep "rahmatan lil alamin" menggarisbawahi bahwa Islam merupakan rahmat bagi seluruh alam semesta.

Islam wasathiyah, yang berarti "Islam tengah," dianggap sebagai cara hidup yang membawa umat Islam menjadi umat terbaik (khairu ummah). Umat Islam diharapkan untuk menjalani kehidupan pertengahan (wasath) dalam segala aspek agama, termasuk dalam hal kenabian dan syariat.

Integrasi Budaya Madura dan Pentingnya Literasi Digital di Era Kontemporer

Muhammad Akhwan Muhlis

Literasi digital merujuk pada pemahaman dan kemampuan seseorang dalam menggunakan media digital, termasuk alat komunikasi dan internet. Bagi mereka yang sering berinteraksi dengan teknologi, memiliki literasi digital adalah esensial, terutama dalam konteks pendidikan dan akademik. Memahami literasi digital membantu individu untuk berinteraksi dengan teknologi secara lebih cerdas dan efisien. Di masa pandemi covid-19 di Indonesia, pendidikan kebanyakan beralih ke format daring. Aktivitas seperti belajar melalui *video call* atau mengirimkan tugas lewat aplikasi pesan seperti *WhatsApp*, adalah contoh penerapan literasi digital, dimana pelajar menggunakan teknologi dengan bijak untuk kepentingan pendidikannya.

Di tengah perkembangan teknologi yang begitu cepat dan kebutuhan untuk selalu terhubung, literasi digital bukan hanya sekadar kemampuan untuk berinteraksi dengan teknologi, tapi juga sebagai jembatan untuk mengakses berbagai sumber pengetahuan. Ketika seseorang mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak, mereka bukan hanya memaksimalkan proses belajar, tetapi juga memperluas cakrawala pengetahuan mereka. Sebagai tambahan, era digital memungkinkan kita untuk terhubung dengan berbagai sumber informasi dari

seluruh dunia, seperti channel YouTube yang memberikan wawasan kultural.

Salah satu keuntungan dari literasi digital adalah kemampuan untuk mencari dan memahami informasi, yang pada gilirannya dapat memperluas pengetahuan seseorang. Sebagai contoh, channel YouTube bernama "Mata Pena" dari Madura memberikan pencerahan mengenai etiket masyarakat Madura. Dengan demikian, kita bisa memperdalam pengetahuan kita tentang budaya Madura melalui sumber digital tersebut. Selain itu, literasi digital juga membantu seseorang untuk berpikir lebih analitis dan kritis terhadap informasi yang diterima. Hal ini penting agar kita tidak mudah menerima informasi dengan begitu saja tanpa verifikasi, memastikan kebenarannya sebelum mempercayainya.

Seiring berjalannya waktu, kemajuan teknologi terus berkembang. Jika dahulu alat komunikasi memiliki keterbatasan, kini *smartphone* dilengkapi dengan beragam fitur seperti *video call*, kamera, dan lainnya. Meski begitu, masyarakat Madura seharusnya memanfaatkan literasi digital dengan bijaksana, akurat, dan sesuai keperluannya. Sebagai ilustrasi, ada channel *YouTube* dari Madura yang menampilkan video pengajian di pondok pesantren. Banyak santri yang datang dari luar Madura, dan hal ini dikaitkan dengan pemanfaatan teknologi yang tepat dan literasi digital yang memadai, sehingga menarik minat banyak orang. Madura memiliki empat kabupaten dengan karakteristiknya masing-masing: Sumenep sebagai kota wisata, Pamekasan sebagai kota pendidikan, Sampang sebagai kota pangan, dan Bangkalan sebagai kota shalawat. Banyak orang dari luar sudah mengenal khasanah Madura, yang salah satunya berkat pemanfaatan teknologi dan pemahaman literasi digital yang tepat. Kesimpulannya, penggunaan literasi digital yang baik akan

memberikan dampak positif, sedangkan penggunaannya yang salah akan berakibat sebaliknya.

Dengan kecepatan perkembangan teknologi yang ada, literasi menjadi semakin penting. Khususnya di daerah seperti Madura, di mana teknologi dan literasi digital telah menjadi sarana utama untuk berkomunikasi dan menyebarkan informasi. Memahami literasi digital tidak hanya memperkaya diri dengan akses ke informasi tetapi juga mempersiapkan seseorang untuk menghadapi dunia yang semakin digital. Oleh karena itu, memiliki dasar literasi yang kokoh, baik itu literasi digital atau literasi tradisional, menjadi penting. Tanpa keterampilan literasi yang memadai, seseorang bisa kesulitan menavigasi dunia modern yang penuh dengan informasi dan teknologi.

Kemampuan literasi memegang peranan krusial dalam hidup kita, mengingat banyak aspek kehidupan yang bergantung pada keterampilan literasi. Ketika seseorang memiliki fondasi literasi yang kuat, hal tersebut akan meningkatkan peluang keberhasilannya, baik dalam pendidikan maupun dalam berinteraksi dalam masyarakat.

Dengan fondasi literasi yang kuat, seseorang dapat lebih mudah memahami, menginterpretasi, dan menyampaikan informasi. Sejalan dengan itu, literasi telah memainkan peran sentral dalam mengarsipkan dan menyampaikan pengetahuan melalui tulisan. Dari zaman kuno hingga saat ini, tulisan telah menjadi media utama dalam mengkomunikasikan ide dan menyimpan informasi. Sebagai bukti dari pentingnya literasi, di era kontemporer, tulisan tidak hanya ditemukan dalam buku-buku sejarah, tetapi juga merambah ke berbagai platform digital, memperkaya wawasan kita melalui berbagai sumber yang mudah diakses.

Tulisan memiliki kemampuan untuk bertahan dan diwariskan dari generasi ke generasi. Meskipun pada zaman

dulu, tulisan kita bisa menjadi bagian dari catatan sejarah, namun di era modern ini kita justru berada dalam era dimana tulisan mendominasi. Hal ini dibuktikan dengan meluasnya distribusi informasi melalui media cetak seperti koran, media elektronik, serta kehadiran informasi berbasis tulisan di media sosial.

Di era digital saat ini, adaptasi terhadap teknologi telah menjadi kebutuhan yang tak terelakkan. Perubahan ini tidak hanya membawa transformasi zaman, tetapi juga mempengaruhi cara hidup banyak orang. Dalam bidang pendidikan, siswa kini diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan tren terbaru, seperti menggunakan aplikasi untuk proses belajar mengajar. Terlebih di tengah pandemi Covid-19 seperti sekarang, aplikasi seperti *WhatsApp*, *Google Classroom*, dan platform lainnya menjadi alat penting dalam proses pembelajaran.

Seiring dengan adaptasi terhadap teknologi, pentingnya literasi menjadi semakin menonjol. Tantangan yang dihadapi di era digital bukan hanya sebatas menguasai teknologi, tapi juga bagaimana mengaplikasikan literasi dalam penggunaannya. Saat pendidikan bergantung pada aplikasi dan platform digital, bukan hanya kemampuan teknis yang dibutuhkan, tetapi juga kemampuan untuk memilah, menginterpretasi, dan mengomunikasikan informasi dengan efektif. Dalam konteks ini, literasi bukan hanya menjadi keterampilan dasar, melainkan sebuah prasyarat untuk berhasil di dunia yang semakin didominasi teknologi dan informasi. Dengan demikian, literasi menjadi pondasi bagi generasi muda untuk berinteraksi dan bersaing dalam dunia yang kompleks ini.

Literasi adalah salah satu keterampilan kunci bagi generasi muda. Dengan literasi yang baik, mereka dapat dengan mudah memahami informasi, baik yang disampaikan secara lisan maupun tulisan. Dalam kehidupan sehari-hari, literasi

memainkan peran penting dalam meningkatkan kompetensi generasi muda. Ketika mereka memiliki kemampuan literasi yang kuat, berbagai kompetensi lain akan terbantu dan menjadi lebih efektif. Selain itu, literasi membantu generasi muda untuk memilih dan memperoleh informasi dengan bijak, yang pada akhirnya akan mendukung kesuksesan mereka dalam berbagai aspek kehidupan.

Literasi bukan hanya penting dalam pendidikan, tetapi juga esensial bagi masyarakat dalam mencari dan menyaring informasi. Dengan literasi, kita dapat terhindar dari kesalahan informasi dan meningkatkan wawasan kita. Literasi lebih dari sekadar kemampuan membaca; ia melibatkan identifikasi, pencarian, penetapan, evaluasi, dan penyelesaian berbagai masalah.

Literasi kini bukan hanya terbatas pada membaca dan menulis melalui buku. Saat ini, kita bisa membaca melalui platform seperti e-book dan menulis dengan aplikasi seperti note. Aplikasi-aplikasi ini seringkali tersedia secara gratis dan dapat diunduh dari toko aplikasi seperti *Google Play Store* atau *Apple App Store*.

Di ranah pendidikan, keberadaan tulisan-baik dalam bentuk digital ataupun buku fisik-adalah esensial. Tulisan menjadi media utama pembelajaran; tanpanya, bagaimana siswa dapat memperoleh ilmu? Oleh karena itu, budaya literasi harus terus dipelihara, tidak hanya di lingkungan pendidikan, tapi juga di masyarakat secara keseluruhan. Mari kita semangat dan dukung generasi muda untuk senantiasa mempraktikkan literasi.

Konsep Cinta dan Kasih Sayang dalam Kehidupan Manusia

Mohammad Akhwan Muhlis

Psikolog Bona Sardo mengatakan, cinta dan kasih sayang merupakan salah satu kebutuhan yang sangat mendasar dalam hidup manusia. "Manusia secara psikologis, antara lain juga memiliki kebutuhan untuk diterima, diakui, mencintai dan dicintai, merupakan salah satu dari beberapa kebutuhan mendasar," Kata Bona saat dihubungi Kompas.com. Sejak lahir, manusia bahkan sudah seharusnya mendapat cinta dan kasih sayang yang berkaitan dengan relasi atau interaksi manusia. Misalnya, bayi baru lahir mendapatkan cinta kasih dari orang tuanya yang merawatnya. Tanpa cinta dan kasih sayang, hal-hal negatif dapat terus mengintai kehidupan. Hal yang bersifat negatif lebih banyak merugikan manusia itu sendiri.⁵

Bona mengatakan, berdasarkan sebuah penelitian, orang-orang yang mengumbar kebencian, termasuk di media sosial, cenderung lebih depresif dan secara kepribadian lebih banyak mengalami kecemasan dan kebencian. Kebencian itu tak hanya terhadap orang lain, tetapi bisa juga terhadap dirinya sendiri. "Kalau orang-orang yang lebih dominan menebarkan kata-kata atau hal yang sifatnya positif, netral, dan penuh cinta kasih, secara kepribadian lebih terbuka dengan pengalaman, tidak kaku, jadi terbuka dengan berbagai hal yang berbeda," tutur

⁵ Dian Maharani, "Pentingnya Cinta dan Kasih Sayang dalam Kehidupan" <https://health.kompas.com/read/2017/02/14/072500023/pentingnya.cinta.dan.kasih.sayang.dalam.kehidupan>. diunduh pada tanggal 04 April 2023

Bona. Untuk itu, lanjut Bona, menumbuhkan cinta dan kasih sayang bisa dimulai dari keluarga. Caranya harus sangat konkret, misalnya makan bersama-sama di meja makan sambil membicarakan hal yang positif. Bisa juga dengan mengungkapkan rasa cinta dan kasih dengan kata-kata dari orang tua ke anak dan sebaliknya. Pada orang dewasa, menumbuhkan cinta dan kasih sayang bisa dimulai dengan berbuat baik dan menebar hal positif. Cobalah bertanya pada diri sendiri, adakah gunanya saling membenci sehingga kurang rasa cinta dan kasih sayang?

Menurut kamus umum bahasa Indonesia, cinta adalah rasa sangat suka atau sayang. Sedangkan kata kasih berarti perasaan sayang atau cinta kepada atau menaruh belas kasihan. Dengan Demikian arti cinta dan kasih hampir bersamaan sehingga kata kasih memperkuat rasa cinta. Namun terdapat perbedaan terhadap cinta dan kasih yaitu cinta lebih mengandung pengertian mendalamnya rasa sedangkan kasih lebih terhadap cara penyampaian cinta itu sendiri.⁶

Dalam seri buku "Mencinta" karya Erich Fromm, disebutkan bahwa esensi cinta terletak pada tindakan memberi daripada menerima. Memberi dianggap sebagai bentuk ekspresi tertinggi dari kemampuan cinta. Poin utama dalam memberi adalah keberlanjutan dalam hal-hal yang bersifat manusiawi, bukan sekadar materi.

Cinta selalu mencerminkan elemen-elemen dasar tertentu, seperti aspek-aspek pengasuhan, tanggung jawab, pengenalan, dan perhatian. Dengan keempat unsur ini, suatu bentuk cinta dapat dikembangkan, diperbaiki, atau diperkuat sehingga menjadi lebih sempurna atau lebih baik.

⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.web.id/cinta>. Diunduh pada 04 April 2023.

Menurut Dr. Sarlito W. Sarwono, cinta terdiri dari tiga elemen kunci, yakni keterikatan, keintiman, dan kemesraan. Keterikatan menggambarkan adanya dorongan untuk selalu bersama pasangan. Keintiman mencakup kebiasaan dan perilaku yang menunjukkan bahwa pasangan tidak lagi menjaga jarak, di mana panggilan formal telah digantikan oleh panggilan sayang, perhatian yang lebih, dan tidak ada lagi rahasia. Kemesraan melibatkan keinginan untuk merawat dan dirawat, serta rasa kangen ketika terpisah atau tidak bertemu dalam waktu yang lama. Jika salah satu dari elemen ini tidak terpenuhi, dapat dikatakan bahwa itu bukanlah cinta.

Dalam Al-Qur'an, cinta dijelaskan dalam tiga tingkatan, yaitu tinggi, menengah, dan rendah. Cinta tingkat tinggi mencakup kasih kepada Allah, Rasulullah, dan berjihad di jalan Allah. Cinta tingkat menengah melibatkan kasih kepada orang tua, anak, saudara, pasangan hidup, dan teman. Sementara itu, cinta tingkat rendah adalah cinta yang menekankan rasa sayang terhadap keluarga, kerabat, harta, dan tempat tinggal.

A. Cinta Menurut Ajaran Agama

Cinta diungkapkan melalui musik dan upaya organisasi perdamaian global, tetapi dalam realitas kehidupan, cinta sebagai dasar eksistensi seringkali jauh dari kenyataan. Oleh karena itu, agama memberikan petunjuk mengenai cinta kepada manusia. Dalam kitab suci Al-Qur'an, berbagai bentuk cinta disajikan, antara lain:

1. Cinta Terhadap Diri Sendiri:

Cinta terhadap diri sendiri mencakup penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Ini bukan egoisme yang berlebihan, tetapi pengakuan nilai diri dan kepedulian terhadap kesejahteraan pribadi, baik secara fisik maupun mental. Agama menekankan pentingnya

menjaga diri sebagai modal untuk memberikan lebih banyak kepada orang lain.

2. Cinta kepada Sesama Manusia:

Cinta kepada sesama manusia mengacu pada sikap penuh kasih, perdamaian, dan saling membantu terhadap individu lainnya. Ini mencakup empati, toleransi, dan kepedulian terhadap kebutuhan dan penderitaan orang lain. Dalam banyak ajaran agama, cinta terhadap sesama manusia ditekankan sebagai aspek sentral dalam membangun masyarakat yang harmonis.

3. Cinta Sesama Makhluk Hidup:

Cinta kepada sesama makhluk hidup mencakup penghargaan dan tanggung jawab terhadap keberlanjutan alam dan kehidupan di bumi. Ini melibatkan sikap penuh kasih terhadap hewan, tumbuhan, dan lingkungan secara keseluruhan. Dalam konteks agama, hal ini sering kali dipandang sebagai tugas manusia untuk menjaga kelestarian ciptaan Tuhan.

4. Cinta dalam Ranah Seksual:

Cinta dalam ranah seksual mencakup aspek kasih sayang dan keintiman dalam hubungan romantis antara dua individu. Dalam konteks agama, cinta seksual sering dianggap sebagai anugerah Tuhan yang harus dijalani dengan tanggung jawab, kesetiaan, dan batasan moral yang sesuai.

5. Cinta Terhadap Kedua Orang Tua:

Cinta terhadap kedua orang tua adalah penghargaan, kasih sayang, dan kewajiban anak terhadap orang tua mereka. Hal ini mencakup rasa hormat, perhatian, dan

dukungan terhadap kebutuhan mereka sepanjang hidup. Dalam berbagai ajaran agama, pentingnya cinta terhadap kedua orang tua sering kali ditekankan.

6. Cinta kepada Tuhan:

Cinta kepada Tuhan adalah bentuk pengabdian, ketaatan, dan penghormatan kepada Sang Pencipta. Ini melibatkan pengakuan akan keberadaan Tuhan, perasaan rasa syukur, dan upaya untuk hidup sesuai dengan ajaran agama. Cinta kepada Tuhan dianggap sebagai fondasi spiritualitas dan hubungan batin yang mendalam.

B. Kasih Sayang

Perasaan sayang dapat diartikan sebagai rasa cinta atau ketertarikan terhadap seseorang. Dalam konteks kasih sayang, baik disadari atau tidak, setiap individu diminta untuk memikul tanggung jawab, berkorban, jujur, saling percaya, saling pengertian, dan saling terbuka. Dengan demikian, hubungan tersebut menjadi kesatuan yang utuh dan bulat. Jika salah satu elemen kasih sayang, seperti tanggung jawab, menghilang, maka rasa sayang pun akan lenyap tanpa jejak.

Kasih sayang adalah fondasi utama dalam interaksi di dalam sebuah keluarga. Secara mendasar, anak-anak terlahir dan tumbuh sebagai hasil dari kasih sayang yang diberikan oleh orang tua mereka. Perkembangan karakter anak sangat dipengaruhi oleh bentuk-bentuk kasih sayang dan perhatian yang diberikan oleh orang tua. Cara kasih sayang tersebut diterapkan dapat dibagi menjadi:

1. Orang Tua Bersifat Aktif, Si Anak Bersifat Pasif:

Dalam konteks ini, orang tua mengambil peran utama dalam memberikan kasih sayang dan mengarahkan

anak. Orang tua berperan sebagai pemberi perhatian, sementara anak bersifat pasif menerima perhatian tersebut. Ini mencerminkan pola hubungan di mana inisiatif dan kontrol utama ada pada orang tua.

2. Orang Tua Bersifat Pasif, Si Anak Bersifat Aktif:

Pada situasi ini, orang tua lebih bersifat pasif, memberikan kebebasan kepada anak untuk mengambil inisiatif dan mengontrol situasi. Anak memiliki peran yang lebih aktif dalam mendefinisikan dinamika hubungan dan mengungkapkan kebutuhan atau keinginannya. Ini mencerminkan hubungan yang lebih demokratis atau inklusif.

3. Orang Tua dan Anak Bersifat Pasif:

Dalam konteks ini, baik orang tua maupun anak memiliki sikap yang bersifat pasif. Hubungan mungkin cenderung statis atau kurang interaktif, dengan keduanya menunggu inisiatif dari pihak lain. Ini bisa menciptakan situasi di mana komunikasi dan pertukaran emosi tidak terjadi secara aktif.

4. Orang Tua dan Anak Bersifat Aktif:

Dalam skenario ini, baik orang tua maupun anak memiliki peran aktif dalam memberikan dan menerima kasih sayang. Hubungan ini dapat dicirikan oleh saling keterlibatan, dialog terbuka, dan pertukaran emosi yang berimbang. Kedua belah pihak berkontribusi aktif dalam membentuk dinamika keluarga yang sehat dan mendukung.

Terdapat berbagai bentuk kasus kasih sayang dalam kehidupan. Semua orang tua berkeinginan melihat anak-anak mereka menjalani kehidupan yang bahagia. Oleh karena itu, banyak orang tua yang mengekspresikan kasih

sayang mereka dengan cara yang beragam, disesuaikan dengan kapasitas dan pandangan mereka. Ada yang memberikan kasih sayang secara berlebihan, menegakkan disiplin, dan ada pula yang memberikan kebebasan penuh kepada anak-anak mereka.

Dinamika Kenakalan Remaja: Pengertian, Latar Belakang, Jenis, dan Solusi

Mohammad Akhwan Muhlis

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering sekali melihat kenakalan remaja, misalnya tawuran antar sekolah, tawuran antar sekolah merupakan salah satu dari kenakalan remaja. Pada kesempatan kali ini di sini akan mengulas tentang kenakalan remaja secara lengkap.

A. Pengertian Kenakalan Remaja Menurut Para Ahli

1. Kenakalan remaja merujuk pada perbuatan atau tingkah laku yang dilakukan oleh remaja, baik secara individu maupun dalam kelompok, yang melanggar norma-norma hukum, moral, dan sosial yang berlaku di masyarakatnya.⁷ Secara esensial, kenakalan remaja dapat didefinisikan sebagai perilaku yang menyimpang atau melanggar hukum, sebagaimana dijelaskan oleh Sarwono.⁸ (2002:207), dan ini sering kali dilakukan oleh individu muda yang umumnya berada dalam rentang usia 16-18 tahun.⁹

⁷ Singgih Dirgaganusa, *Pengantar Psikologi*. (Jakarta : Penabur Sumber Widya, 1989), 27

⁸ Sarwono, *Psikologi Sosial Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. (Jakarta : Balai Pustaka Skandarrumidi, 2002), 207

⁹ Paul Henry Mussen, *Perkembangan Kepribadian Anak*. (Jakarta: Erlangga, 1988), 557

2. Kartono, seorang ahli sosiologi, menyatakan bahwa kenakalan remaja, yang dikenal dengan istilah juvenile delinquency dalam bahasa Inggris, merupakan manifestasi patologis pada remaja yang disebabkan oleh pengabaian sosial.

B. Latar Belakang Permasalahan Kenakalan Remaja

Latar belakang permasalahan kenakalan remaja merupakan aspek yang menarik untuk dijelajahi karena fenomena ini menjadi isu yang kian meruncing dalam masyarakat kontemporer. Kenakalan remaja mencakup beragam perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri mereka sendiri, lingkungan sekitar, dan bahkan masyarakat secara keseluruhan. Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya kasus kenakalan remaja menjadi sorotan utama karena dampaknya yang meluas, seperti peningkatan angka kejahatan, penyalahgunaan narkoba, kehamilan di luar nikah, hingga keterlibatan dalam tindakan kekerasan. Untuk memahami dan mengatasi permasalahan ini, penting untuk menjelajahi faktor-faktor penyebab serta mencari solusi yang holistik. Oleh karena itu, pembahasan mengenai latar belakang permasalahan kenakalan remaja menjadi relevan dan mendalam untuk dikaji guna menciptakan strategi pencegahan dan rehabilitasi yang efektif.

Latar belakang permasalahan remaja biasanya dipicu oleh aspek: Pertama, tumbuh kembang remaja pada zaman sekarang sudah tidak bisa lagi dibanggakan. Perilaku kenakalan remaja saat ini sulit di atasi. Baru-baru ini sering kita dengar berita ditelvisi maupun di radio yang disebabkan oleh kenakalan remaja diantaranya tawuran, pemerkosaan yang dilakukan oleh pelajar SMA, pemakaian narkoba dan lain-lain. Kedua, kehidupan remaja pada masa kini mulai memprihatinkan. Remaja yang seharusnya

menjadi kader-kader penerus bangsa kini tidak bisa lagi menjadi jaminan untuk kemajuan bangsa dan negara. Bahkan perilaku mereka cenderung merosot. Oleh karena itu , kami sebagai remaja yang berpendidikan sadar bahwa kenakan remaja harus segera dihilangkan, kami mengangkat permasalahan ini sebagai bahan karya tulis.

C. Jenis-Jenis Kenakalan Remaja

1. Kenakalan remaja di sekolah. Sekolah menjadi salah satu tempat bagi anak untuk berinteraksi dan belajar bersosialisasi. Dalam lingkup pergaulan di sekolah muncul beberapa contoh kenakalan yang umum terjadi di sekolah, diantaranya: tidak masuk sekolah tanpa keterangan, meninggalkan sekolah pada saat jam pelajaran, membawa senjata tajam ketika sekolah. Dan hal ini biasanya diantisipasi sekolah dengan menerbitkan tata tertib sekolah.
2. Kenakalan remaja di luar sekolah (masyarakat). Sama halnya dengan interaksi anak di sekolah, lingkungan luar sekolah menjadi salah satu tempat bagi anak untuk berekspresi dan sangat mungkin anak meniru perbuatan yang kurang baik, mengarah pada jenis kenakalan, karena dorongan rasa ingin tahu sesuatu atau karena ketidaktahuan sesuatu. Berikut merupakan contoh kenakalan di luar sekolah: ikut balapan liar antar geng, ikut tawuran antar geng, minum minuman keras, mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba dan lain sebagainya, kenakalan remaja di lingkungan keluarga.
3. Kenakalan remaja di rumah. Seperti diketahui bahwa rumah menjadi tempat pertama dan utama bagi anak untuk berekspresi. Kenakalan sangat mungkin terjadi karena anak sudah mulai tumbuh dan berkembang

sehingga psikologi mereka dipengaruhi oleh lingkungan luar. Berikut beberapa contoh kenakalan remaja yang terjadi di rumah: tidak mendengarkan nasehat orang tua, tidak mentaati perintah orang tua dan melanggar norma yang telah di sepakati bersama keluarga.

Di bawah ini terdapat beberapa bentuk perilaku tidak sesuai yang umumnya dilakukan oleh remaja, yakni sebagai berikut:

1. Penyalahgunaan Narkotika

Fungsi utama narkotika dalam konteks medis adalah sebagai analgesik untuk meredakan rasa sakit dan sebagai penenang yang umumnya digunakan di lingkungan rumah sakit, terutama bagi individu yang mengalami penyakit berat seperti kanker, dengan rekomendasi dokter atau untuk pasien yang akan menjalani operasi. Selain itu, narkotika juga dapat menimbulkan efek halusinasi, menghasilkan pengalaman imajinatif atau perasaan nyaman. Efek halusinatif inilah yang mendorong sebagian masyarakat, terutama kalangan remaja, untuk tertarik menggunakan narkotika meskipun tidak sedang mengalami kondisi medis yang memerlukan penggunaannya.

Kondisi tersebutlah yang menjadi pemicu terjadinya penyalahgunaan narkotika. Penggunaan narkotika yang tidak sesuai dengan aturan dapat menimbulkan risiko adiksi atau ketergantungan. Adiksi ini merupakan kondisi keracunan obat yang bersifat kronis atau periodik, sehingga individu yang terkena kehilangan kendali atas dirinya sendiri dan berpotensi menimbulkan kerugian baik bagi dirinya maupun masyarakat. Beberapa contoh bahan narkotika dan obat bius meliputi candu atau opium, morfin, alkohol, kokain,

ganja atau mariyuana, kafein, LSD (*Lasergic Adid Diethy Lamide*), dan tembakau, yang jika disalahgunakan dapat menyebabkan terjadinya adiksi.

2. Perilaku Seksual Sebelum Menikah

Perilaku seksual di luar pernikahan menjadi semakin umum di kalangan remaja sebagai dampak dari penetrasi budaya Barat. Tindakan seksual di luar ikatan pernikahan sangat tidak sejalan dengan norma-norma agama dan norma-norma sosial yang dianut oleh masyarakat Indonesia. Menurut pandangan keagamaan, hubungan seks di luar pernikahan dianggap sebagai dosa yang signifikan.

3. Perkelahian Pelajar

Konflik di antara siswa memiliki potensi untuk merusak dan melemahkan persatuan serta kesatuan di kalangan pelajar, serta dapat merusak nilai-nilai sosial. Peran organisasi pelajar seperti OSIS, Palang Merah Remaja (PMR), dan Pramuka memiliki signifikansi yang tinggi dalam membentuk sikap dan perilaku pelajar. Organisasi pelajar dapat memajukan kreativitas dan efektivitas anggota pelajar. Ketika dihadapkan pada masalah, siswa yang terlibat dalam organisasi pelajar terlatih untuk menyelesaikannya melalui musyawarah atau proses hukum, bukan dengan mengandalkan kekuatan fisik.

4. Kebut-kebutan

Tindakan mengemudikan kendaraan dengan melebihi batas kecepatan yang telah ditetapkan, sehingga dapat mengakibatkan gangguan atau bahkan membahayakan pengguna jalan lain serta pengemudi sendiri.

5. Peredaran pornografi di kalangan pelajar
Bentuknya dapat mencakup gambar-gambar cabul atau tidak pantas, majalah atau cerita porno yang dapat merusak moral anak-anak, peredaran obat-obat perangsang nafsu seksual, penyalahgunaan kontrasepsi, pemanfaatan barang-barang elektronik seperti internet dan ponsel, serta berbagai hal lainnya.
6. Anak-anak yang senang melakukan kerusakan terhadap barang atau milik orang lain, seperti mencuri, membuat coretan yang mengganggu keindahan lingkungan, atau melakukan sabotase.
7. Membentuk kelompok atau geng dengan tindakan dan ciri-ciri yang menakutkan, seperti kelompok bertato, kelompok berpakaian secara acak-acakan, kelompok *blackmetal*, atau geng motor. Dalam kelompok tersebut, remaja nakal melakukan tindakan tercela yang bersifat anarkis dan mengganggu ketenteraman masyarakat.
8. Berpakaian dengan gaya yang tidak sesuai dengan norma lingkungan, contohnya memakai rok mini, pakaian ketat yang menyoroti lekuk tubuh, atau menggunakan pakaian yang dianggap kurang sopan di lingkungannya. Hal ini dapat memicu perilaku kriminal dan membahayakan remaja yang bersangkutan. Selain contoh-contoh di atas, masih terdapat berbagai bentuk kenakalan remaja lainnya, seperti mengonsumsi minuman keras, membolos sekolah, berbohong, berkeliaran tanpa tujuan, melakukan vandalisme di tembok atau pagar, dan sebagainya.

D. Solusi Menangani Masalah yang Terjadi pada Remaja

Semua permasalahan tersebut perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak, mengingat remaja merupakan

calon pewaris generasi bangsa. Masa depan bangsa ini tergantung pada tangan remaja. Terdapat beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegah peningkatan masalah yang dialami oleh remaja, antara lain:

1. Peran Orang tua:
 - a. Menerapkan pola asuh yang baik sejak masa prenatal hingga balita.
 - b. Memberikan anak dasar moral dan nilai agama.
 - c. Membangun komunikasi yang baik dan efektif antara orang tua dan anak.
 - d. Menjalani kerja sama yang positif dengan guru.
 - e. Menjadi contoh yang baik bagi anak, baik dalam perilaku maupun dalam menjaga lingkungan yang sehat.
2. Peran Guru:
 - a. Membangun hubungan yang baik dengan siswa, sesuai dengan harapan.
 - b. Menciptakan kondisi belajar yang nyaman di sekolah.
 - c. Memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengekspresikan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler.
 - d. Menyediakan fasilitas bermain dan olahraga yang memadai.
 - e. Meningkatkan peran dan pemberdayaan guru Bimbingan dan Konseling (BK).
 - f. Mengajarkan kepada remaja untuk bijak dalam memilih teman dan lingkungan, serta memberikan arahan kepada orang tua tentang pentingnya memandu remaja dalam pergaulan dengan siapa dan di komunitas mana mereka sebaiknya bergaul.

- g. Mendorong remaja untuk membangun ketahanan diri agar tidak terpengaruh jika teman sebaya atau komunitas yang ada tidak sesuai dengan harapan.

Tantangan dalam Menghadapi Teman yang Suka Memaksa

Mohammad Akhwan Muhlis

Ketika kita berhasil mengatasi teman yang terus memaksa, bahkan setelah kita menolaknya berkali-kali, itu mencerminkan tingginya tingkat harga diri (*self-esteem*) dalam diri kita. *Self-esteem* adalah konsep yang melibatkan pikiran, perasaan, dan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. Kemampuan untuk memahami diri sendiri dan mengenali perasaan merupakan bagian dari *self-esteem*. Sebagai contoh, kita dapat memikirkan aspek-aspek kesehatan dalam diri kita, dan hal ini dipengaruhi oleh sejauh mana kita dapat mempercayai, mencintai, dan menghargai diri sendiri. Tingkat *self-esteem* kita sangat memengaruhi prestasi, hubungan interpersonal, dan kepuasan diri secara keseluruhan.

Jika tingkat harga diri dalam diri kita tidak sehat, bisa mengakibatkan dampak negatif seperti depresi, terhambatnya potensi pribadi, dan kemungkinan terperosok dalam hubungan yang tidak sehat. Namun, di sisi lain, memiliki rasa harga diri yang terlalu tinggi juga dapat menghambat kemampuan kita untuk mengenali kesalahan dan belajar dari pengalaman buruk. Bahkan, hal ini dapat menimbulkan gejala neurotik dan megalomania, yaitu keyakinan berlebihan dalam diri seseorang akan kebesaran, keagungan, atau kekuasaan.

Ciri-ciri dari *self-esteem* yang sehat dapat dibagi menjadi beberapa aspek. Pertama, seseorang dengan *self-esteem* yang sehat mampu menolak permintaan orang lain ketika merasa

tidak ingin melakukannya. Jika kita merasa tidak setuju atau keberatan dengan suatu permintaan dan tetap menerima, hal tersebut dapat menjadi indikasi bahwa *self-esteem* kita tidak sehat.

Selain itu, individu dengan *self-esteem* yang sehat tidak terlalu terpaku pada pengalaman negatif di masa lalu. Mereka mampu mengatasi dan tidak terlalu terpengaruh oleh pengalaman buruk yang telah terjadi. Mereka juga dapat dengan jujur mengungkapkan kebutuhan mereka sendiri.

Selanjutnya, memiliki *self-esteem* yang sehat berarti mampu menerima kekurangan dan kelebihan dalam diri sendiri. Individu ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, memiliki pandangan masa depan yang positif, dan mampu menghargai diri sendiri. Yang tidak kalah pentingnya, mereka mampu mencintai diri sendiri meskipun menyadari adanya kekurangan. Itulah sejumlah ciri dari *self-esteem* yang sehat.

Ciri dari *self-esteem* yang kurang positif adalah *self-esteem* rendah. *Self-esteem* rendah ditandai oleh keyakinan bahwa orang lain lebih superior daripada diri sendiri, selalu terfokus pada kelemahan pribadi, takut gagal dalam mengambil langkah, dan menghindari mencoba hal-hal baru. Untuk menghindari memiliki *self-esteem* yang rendah, disarankan untuk mengatasi ketakutan dan mencoba hal-hal baru, sesuai dengan pepatah yang menyatakan bahwa "if we never try we will never know," yang berarti jika kita tidak mencoba, kita tidak akan pernah mengetahui hasilnya.

Selain itu, *self-esteem* rendah juga ditandai oleh kesulitan dalam menerima pujian dari orang lain, kehilangan fokus pada diri sendiri, selalu memprioritaskan kebutuhan orang lain, kesulitan menolak permintaan yang tidak diinginkan, dan kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, antara lain.

Penting untuk diingat bahwa penilaian terhadap diri seseorang sebaiknya tidak didasarkan pada persepsi, kecemburuan, atau keinginan orang lain. Setiap individu menjalani hidup untuk diri mereka sendiri, bukan untuk memenuhi harapan orang lain.

Pamekasan, 29 Maret 2023

Pandangan Islam terhadap *Bullying*

Mohammad Akhwan Muhlis

Bercanda atau bergurau adalah suatu hal yang lumrah dilakukan manusia. Hal ini dilakukan agar nuansa pergaulan kita tidak terkesan monoton dan garing. Perlu adanya gurauan agar kita tersenyum dan tertawa untuk melepaskan berbagai macam kepenatan. Namun terkadang candaan kita melebihi batas wajar sehingga menimbulkan preseden yang buruk bagi sekelilingnya.

Islam sebagai agama yang damai, menolak segala upaya "*perusakan*" baik itu dalam bentuk fisik atau pun non-fisik. Upaya perusakan fisik seperti memukul, meninju, atau merusak barang orang lain. Sedangkan upaya perusakan non-fisik seperti merusak mental, psikologis, dan lain sebagainya.

"Suatu ketika Rasulullah Saw. mendatangi seseorang yang bernama Zahir bin Hizam atau Haram yang saat itu tengah menjual barang dagangannya. Zahir adalah sahabat yang bertubuh mungil namun Rasul Saw. menyukainya. Tiba-tiba Rasulullah Saw. mendepaknya dari belakang dan Zahir tidak mengetahuinya. "Lepaskan! Siapa ini?" tanya Zahir. Lalu ia menoleh ke belakang dan mengetahui bahwa yang mendepaknya adalah Rasul Saw. Seketika itu ia tidak lagi melawan dan membiarkan punggungnya menempel dengan dada Rasul.

Ketika sadar bahwa Zahir telah mengetahuinya, Rasul pun berseloroh, "Siapa yang mau membeli hamba ini?" "Kalau

engkau menjualku wahai Rasul, demi Allah aku tidak akan laku,” Sahut Zahir. Kemudian Rasul mengatakan, “Namun tidak di hadapan Allah, kamu adalah barang mahal yang pasti laku.” Hadis ini diriwayatkan oleh sahabat Anas bin Malik dalam Sahih ibn Hibban, Sunan al-Bayhaqi, dan Musnad Ahmad bin Hanbal.

Seperti itulah gaya bercanda Rasulullah Saw kepada sahabatnya. Bercanda bukan suatu hal yang dilarang, namun kadar dan takarannya harus benar-benar diukur dan disesuaikan. Terkait hadis di atas, al-Harawi dalam *Jam’ul Syamail fi Syarhil Syamail* memberikan penjelasan berkenaan dengan kalimat “*Siapa yang mau membeli hamba ini?*” hamba yang dimaksudkan adalah hamba Allah karena semua manusia pada kenyataannya adalah hamba Allah.

Sedangkan bagaimana hamba tersebut dijual bukan bermaksud merendahkan Zahir bin Hizam, justru dalam candaan tersebut Nabi bermaksud memuliakannya. Jika dibahasakan, “*Siapakah yang mau menukar hamba ini dengan yang hamba yang sepadan dengannya?*” Di samping itu, candaan beliau dalam konteks di atas tidak memiliki dampak buruk bagi Zahir bin Hizam dan keduanya tampak harmonis dalam canda yang menyenangkan.

Jika bercanda melampaui batas itu bisa jadi masuk dalam kategori *bullying*, terlebih jika dalam candaan tersebut melibatkan orang lain sebagai obyek candaan. Fenomena yang terjadi di sekeliling kita pada kenyataannya mengonfirmasi hal itu. Banyak sekali korban *bullying* yang hanya sedikit dari mereka yang berani melapor.

Oleh sebab itu, kita sebagai sesama muslim dan sesama manusia haruslah menjaga dan menebar kasih sayang pada semua, bukan justru berbuat zalim sesama manusia.

Seperti hadits Rasulullah *ShalAllahu 'Alaihi Wasallam*:

“Muslim adalah orang yang menyelamatkan semua orang muslim dari lisan dan tangannya. Dan Muhajir adalah orang yang meninggalkan segala larangan Allah”. (HR. Bukhari no. 10).

Sesama Muslim juga dianjurkan untuk saling menyerukan kebaikan, sebagaimana firman Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: “Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung”. (Qs. Ali-Imran [4]: 104).

Selain itu, *bullying* juga disebabkan kurang terbangunnya rasa persaudaraan di antara sesama. Dan hal tersebut tidak sesuai dengan firman Allah *Subhanahu Wata 'Ala*:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: “Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat.”(Qs. Al-Hujurat [49]: 10)

Begitulah Islam memandang *bullying*, dalam Islam *bullying* adalah perbuatan yang sangat tercela. Lalu bagaimana cara mengatasi korban *bullying* tersebut?

Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasinya:

Pertama, apabila anak mengalami *bullying* dan *bullying* yang dilakukan pelaku berupa intimidasi verbal, salah satu caranya orang tua dan guru bisa melatih anaknya untuk bela diri verbal. Contoh dari bela diri verbal.

Misalnya dalam sebuah kasus, A sebagai Pelaku, B sebagai Korban, terjadi percakapan sebagai berikut:

A: Hai gendut

B: Hai juga

A: Badanmu kayak gajah, gede... haha...

B: Iya alhamdulillah, itu tandanya aku tidak kekurangan makan, berkecukupan. Haha

A: Dasar jelek

B: Menurut orang tua ku, aku cakep.

A: Menurut kami kamu jelek.

B: Setiap orang boleh berbeda pendapat.

Dan kosa kata lainnya. Sesuatu yang ditanggapi berulang-ulang dengan tenang dapat membuat pelaku *bullying* akan bosan dengan sendirinya dan malah bukan korban *bullying* yang kesal, tapi si pelakunya sendiri.

Tapi ini sekadar contoh, para orang tua bisa mengkreasiannya dalam bentuk kosakata lain. Wah jadi orang tua harus kreatif dong? Lah kata siapa jadi orang tua tidak harus kreatif? Itu ujiannya punya anak kan, yaitu mau tidak kita menyediakan waktu, bersusah-susah berpikir untuk berkreasi menghadapi perilaku-perilaku atau kejadian-kejadian pada anak yang terus berubah?

Tapi tenang, kabar gembiranya, semua orang tua sudah diberikan potensi kreativitas kok. *Insy Allah*, para orang tua akan menemukannya sendiri kalau giat berlatih.

Kedua, kita juga harus menanamkan pada diri anak agar anak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Namun, apabila terus-terusan di *bullying*, sebagai orang tua juga harus mengajarkan anak untuk melawan. Melawan di sini maksudnya adalah, semisal adik akan memukul kakaknya, lalu kakaknya

menangkap dan menahan tangan adik agar tidak mengenai kakaknya.

Ketiga, Islam mengajarkan untuk membalas kejahatan dengan kebaikan, maka peran orang tua di sini mengajak anak yang sering mem*bullying* untuk main ke rumah lalu diberi suguhan dan diajak ngobrol santai, buat dia nyaman, sehingga dia sungkan untuk mem*bullying* anaknya lagi, bahkan bisa jadi dia yang akan menjadi penjaga anaknya di sekolah saat anaknya dijahili.

Keempat, tanamkan ilmu agama pada anak sejak kecil.

Kelima, pancing anak untuk terbiasa bercerita tentang kesehariannya, karena bisa jadi sang anak takut untuk bercerita. Akhirnya dia diam dan berdampak pada kejiwaannya, itu bisa berdampak bahaya bagi kepribadian sang anak.

Itulah beberapa cara untuk mengatasi *bullying* terhadap anak yang dilakukan oleh teman sebayanya atau kakak tingkatnya.

Peluang Pelecehan Seksual di Pesantren

Mohammad Akhwan Muhlis

Sebelum kita membahas pelecehan seksual di pesantren, perlu kita memahami konsep pelecehan seksual terlebih dahulu. Pelecehan seksual merujuk pada perilaku atau tindakan yang tidak diinginkan yang berhubungan dengan unsur seksual. Menurut Hollan dan Holt, pelecehan seksual dapat dibagi menjadi dua bentuk kekerasan seksual, yakni pertama, kekerasan seksual dengan kontak langsung seperti meraba bagian tubuh secara tidak senonoh, pencabulan, dan pemerkosaan. Sementara itu, bentuk kedua adalah kekerasan seksual tanpa kontak langsung, seperti menunjukkan gambar porno atau menyebarkan konten pornografi.¹⁰

Pelecehan seksual tidak terbatas pada lingkungan fisik semata. Dalam era teknologi modern, pelecehan seksual juga dapat terjadi melalui media sosial. Sebagai contoh, seseorang dapat memposting gambar tubuh yang berlebihan atau menyebarkan konten porno melalui platform media sosial.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya pelecehan seksual, yang pertama, faktor keluarga yang mengalami ketidakharmonisan rumah tangga (*broken home*), yang kedua, pola didik asuh orang tua yang tidak baik, jadi

¹⁰ Sara Elise Wijono, 5 Bentuk Pelecehan Seksual, Kenali Contoh Perilakunya Ini, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-umum/waspada-ini-bentuk-pelecehan-seksual-yang-perlu-anda-ketahui>. Diunduh 7 April 2023

untuk orang tua itu harus mengajarkan anak untuk membuat Batasan dengan orang lain dan juga mengajarkan perilaku bagus yang lain. Yang ketiga, tingkatan ekonomi juga dapat memengaruhi yaitu tingginya angka kemiskinan dan tingginya angka pengangguran, yang keempat, mudahnya akses untuk mendapatkan konten pornografi, ya seperti melihat di HP. Yang kelima, lemahnya ketahanan keluarga, seperti halnya orang tua kita sering berantem, itu menjadi penyebab melakukan pelecehan seksual bagi anaknya. Yang ke enam, kecenderungan korban kejahatan seksual yang belum tertangani, biasanya dalam beberapa kasus kecenderungan itu di sebabkan oleh penyakit kejiwaan. Yang ketujuh, rendahnya efek jera atau hukuman yang di dapat oleh pelaku pelecehan seksual, dan efek pencegahan dari norma hukum. Dan juga merupakan dari faktor penyebab pelecehan seksual ialah pergaulan yang bebas.

Menurut saya sulit sekali di pesantren itu ada pelecehan seksual, malahan di pesantren itu merupakan suatu cara untuk mencegah pelecehan seksual, kita bisa terjauhan dari pergaulan bebas, karena pelecehan seksual itu kebanyakan terjadi di pergaulan bebas, dan juga Ketika kita di pesantren kita tidak hanya bisa bebas dari pergaulan bebas, kita juga bisa mengetahui hukum dari pelecehan seksual, Ketika kita sudah tahu pada hukumnya, otomatis kita akan berhati hati dalam hal tersebut.

Ada dalil Al-Qur'an yang menjelaskan tentang pelecehan seksual, yang berbunyi:

قل للمؤمنين يغضوا من ابصارهم و يحفظوا فروجهم ذلك ازكى لهم ان الله خير بما يصنعون

Artinya : *"Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, agar mereka menjaga pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu lebih suci bagi mereka.*

Sungguh, Allah maha mengetahui apa yang mereka perbuat.” (QS an-Nuur ayat:30)

Dari dalil Al-Qur'an di atas menandakan bahwa kita harus menjaga kemaluan kita dan menjaga pandangan, jadi apabila kita tidak menjaga pandangan kita, terkadang ada seseorang yang membuat perilaku pelecehan seksual kepada kita. Dan juga kita harus menjaga alat kelamin, jangan sampai ada orang yang menggoda kita untuk melakukan perilaku pelecehan seksual. Untuk mencegahnya kita harus memulai dari edukasi dari orang tua kepada anaknya, seperti menjalin komunikasi dan kehangatan dengan anak, memberikan edukasi seks kepada anak, mengajarkan anak untuk membuat Batasan dari orang atau menjauhi pergaulan bebas, jangan percaya penuh pada orang lain, hindari obrolan yang berbau porno, kuasai beberapa metode melumpuhkan kawan seperti belajar bela diri, berani bersikap tegas, bersikap percaya diri, mempersiapkan alat pelindung diri seperti *spray* lada.

Kita harus menjauhkan pelecehan seksual dari diri kita dengan cara apapun, karena Ketika ada seseorang yang melakukan pelecehan seksual itu akan berdampak negatif bagi korban seperti, dampak yang di timbulkan dari pelecehan ini terhadap korban bisa dari sisi psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, panik, keinginan bunuh diri, *self halm*, dan gangguan klinis lainnya, dan juga berdampak gangguan fisik: seperti tertular IMS (infeksi menular seksual). Kehamilan yang tidak dikehendaki, aborsi, melahirkan di usia dini hari, dari sisi sosial, korban bisa mendapatkan stigma negatif dari keluarga dan masyarakat, di kucilkan, di dikeluarkan dari sekolah, dan menjadi orang tua tunggal di usia dini, dan karena korbannya remaja, tentu dampak ini berimbas juga kepada orang tua yang masih memiliki tanggung jawab.

Kekerasan pelecehan seksual ada yang berupa kekerasan berbasis gender *online* (KBGO) seperti data dari komisi arti

kekerasan terhadap perempuan (komnas perempuan) menunjukkan Indonesia berada dalam kondisi dampak kekerasan seksual, terutama di tengah pandemi covid-19. Ada sebuah data tentang (KBGO) yaitu, semua orang bisa menjadi korban (KBGO), termasuk perempuan, anak, dan kaum rentan lainnya. Modus dan tipe (KBGO) pun beragam, mulai *cyber grooming*, pelecehan *online*, konten ilegal, pelanggaran privasi, ancaman distribusi foto atau video pribadi, pencemaran nama baik, dan lain sebagainya. Dampak negatif (KBGO), korban ataupun penyimpan akan mengalami dampak yang berbeda satu dengan lainnya, kerugian psikologis, keterasingan sosial, dan juga kerugian ekonomi, oleh karena itu kita harus menjauhi kekerasan berbasis *gerder online* (KBGO) dan bisa di sebut juga pelecehan seksual.

Personal *Hygiene* dan Kebiasaanku

Mohammad Akhwan Muhlis

Personal *hygiene* diambil dari bahasa Yunani yang artinya itu kebersihan diri atau kebersihan seseorang, *personal hygiene* secara istilah yaitu suatu Tindakan untuk memelihara kebersihan dan Kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan lingkungan sekitar, jika kita menerapkan personal *hygiene* maka tubuh kita akan bersih dan wangi, Ketika tubuh kita bersih dan wangi hal tersebut akan menaikkan citra di diri kita, dan semua orang akan menyukai kita, Ketika kita wangi dan bersih, yang di maksud citra diri yaitu terkadang persepsi tentang diri kita sendiri seringkali tidak kita sadari, jadi Ketika kita tau citra diri kita, maka otomatis kita akan mengenal diri kita sendiri, ada sebuah makola tentang citra diri yang berbunyi:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya: *barang siapa yang mengenal dirinya, sungguh dia telah mengenal Tuhannya.*

Ketika sebaliknya yaitu kita tidak menerapkan *personal hygiene* maka tubuh kita akan kotor dan bau hal tersebut akan menurunkan harga diri kita, dan juga kita tidak akan disenangi banyak karena tubuh kita yang kotor dan bau.

Bagaimana cara kita menerapkan *personal hygiene*? unuk menerapkannya kita harus tau jenis-jenis dari *personal hygiene*, jenis jenis dari *personal hygiene* itu ada tujuh jenis yang

pertama menjaga kebersihan kuku, kaki dan tangan dan jangan lupa memakai alas kaki yang lembut, yang kedua menjaga kebersihan rambut, yang ketiga menjaga kebersihan gigi dan mulut, yang ke empat menjaga kebersihan mata, yang kelima menjaga kebersihan telinga, yang keenam menjaga kebersihan hidung, dan yang terakhir itu menjaga kebersihan kulit, dan juga ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *personal hygiene*, seperti halnya citra diri, praktik sosial, status sosio ekonomi, pengetahuan, kebudayaan, pilihan pribadi, kondisi fisik dan seterusnya, dan faktor-faktor ini menurut Perry dan Potter (2005).¹¹

Untuk selalu menerapkan *personal hygiene*, kita tidak hanya tau pada jenis jenis dari *personal hygiene*, akan tetapi kita juga harus selalu menjaga kebersihan di diri kita, seperti halnya menggosok gigi setiap hari, mandi setiap hari dan juga tidak lupa menjaga kebersihan tubuh yang lain, apabila hal tersebut selalu kita terapkan setiap hari maka, secara spontan *personal hygiene* itu akan menjadi kepribadian kita setiap harinya, sehingga Ketika *personal hygiene* telah menjadi kepribadian kita. Ketika kita meninggalkannya maka kita akan merasa tidak nyaman, dan juga ada beberapa adab menjaga kebersihan diri, yaitu ada 6 adab, yang pertama senantiasa memastikan kuku dalam keadaan pendek, yang kedua senantiasa berada dalam keadaan bersih dan rapi, yang ketiga senantiasa memakai wangi-wangian, yang ke empat senantiasa mandi setiap hari, yang kelima senantiasa dalam keadaan berwudlu' atau suci, dan yang terakhir senantiasa merapikan kamar tidur setelah tidur.

¹¹ Airindya Bella, Ketahui Cara Menjaga Kesehatan Telinga yang Tepat, <https://www.alodokter.com/ketahui-cara-menjaga-kesehatan-telinga-yang-tepat>. Diunduh pada 6 April 2023

Personal hygiene adalah suatu aktivitas untuk menjaga serta merawat tubuh agar tubuh kita selalu sehat dan bersih serta mampu meningkatkan kita dalam beberapa tata cara merawat tubuh yang benar. *Personal hygiene* merupakan perawatan diri sendiri yang di lakukan untuk mempertahankan Kesehatan baik itu secara fisik maupun psikologis.

Ajaran Jawa

“Ajining rogo soko busono, ajining diri soko lathi, yakni lakon kang sejati”

Menyelami Tantangan dan Masa Depan Remaja

Mohammad Akhwan Muhlis

Ketika kita telah remaja maka janganlah berlagak seperti anak kecil, di waktu kita remaja kita harus memikirkan bagaimana kehidupan di masa depan kita nanti, untuk mencapai masa depan yang baik, kita harus giat dalam mencari ilmu dan tidak bermalas-malasan dalam mencari ilmu, tidak cukup dengan belajar untuk menggapai masa depan kita, kita juga harus berdoa ke yang Maha Kuasa yaitu Allah untuk melancarkan proses kita dalam menggapai cita-cita.

Beberapa tahap perkembangan remaja seperti halnya remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak tumbuh menjadi dewasa dan juga perlu diketahui bahwa rentang usia remaja adalah 10 tahun hingga usia 18 tahun, pada perkembangan di masa remaja akan ada beberapa perubahan yang akan di alami oleh anak-anak. Perubahan ini di alami baik pada remaja laki-laki atau perempuan.

Remaja di diri kita bukanlah hanya remaja dalam segi usia tapi pikiran kita juga harus berpikir seperti orang remaja, Ketika pikiran kita seperti anak kecil maka yang timbul dari pikiran kita hanyalah main terus tidak memikirkan bagaimana yang akan terjadi di masa depan kita nanti, dan Ketika pikiran kita sudah berpikir seperti remaja maka kita akan memikirkan masa depan kita nanti, kita akan belajar untuk menggapai masa depan kita, karena pikiran kita sudah remaja.

Remaja itu ada tiga tahap yang pertama *early* yang kedua *middle* dan yang terakhir *late*. Yang dimaksud *early* ialah anak yang berusia 10 tahun hingga berusia 13 tahun di masa *early* pertumbuhannya itu pertumbuhan yang tergolong cepat, dan juga di fase ini akan terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun perempuan yang disebut dengan pubertas, dan itu juga merupakan hal normal apabila remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik jika dibandingkan dengan remaja laki-laki di awal masa pubertas, di fase ini peran orang tua sangat penting untuk memberikan informasi seputar pubertas agar tidak cemas ketika perubahan fisik terjadi.

Dan tahap yang kedua yaitu *middle*, di fase ini perkembangan anak remaja semakin terlihat, seperti suara berubah berat pada laki-laki, timbulnya jerawat sampai bertambahnya tinggi badan, dan tahap yang ke tiga yaitu *late*, pada fase ini tumbuh kembang remaja bisa sudah mencapai batas maksimal. Jika di fase sebelumnya anak cenderung impulsif, di sana ia sikap itu belum hilang hanya saja umumnya lebih terkendali.

Ketika kita telah remaja, kita akan menyukai lawan jenis, Ketika kita menyukai lawan jenis itu merupakan remaja yang normal dan apabila kita tidak menyukai lawan jenis maka pertumbuhan kita tidak normal, tidak bermasalah Ketika kita menyukai lawan jenis akan tetapi jangan sampai berkencan atau berpacaran karena ada ayat yang dilantunkan dalam Al-Qur'an *ولا تقربوا الزنا* artinya: janganlah kalian mendekati zina. Yang mana Ketika kita berpacaran itu akan cenderung melakukan hubungan intim, makanya dalam ayat tersebut menjelaskan janganlah mendekati zina.

Perkembangan kognitif pada remaja merujuk pada kemampuan berpikir dan menalar yang berkembang,

menunjukkan perbedaan signifikan jika dibandingkan dengan tahap-tahap sebelumnya seperti bayi, balita, dan anak-anak. Pada masa remaja, terjadi perkembangan dalam cara berpikir yang lebih kompleks. Remaja mampu melakukan pemikiran abstrak, yang sering kali melibatkan pertimbangan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang mungkin terjadi akibat tindakan yang belum dilakukan atau akan dilakukan. Lonjakan pertumbuhan ini menandai awal proses peralihan dari fase bayi, balita, dan anak-anak menuju masa remaja.

Santun Kepada Guru

Mohammad Akhwan Muhlis

Untuk bisa bersikap santun terhadap guru, terlebih dahulu kita harus mengetahui pengertian santun. Santun adalah bertingkah laku lemah lembut serta bertingkah laku halus dan baik. Santun meliputi dua hal: santun dalam ucapan dan santun dalam perilaku. Karena kesantunan orang akan dilihat dari cara orang tersebut berbicara dan tingkah lakunya. Jadi apabila kita berbicara dengan kasar atau kita tidak sopan kepada orang yang lebih tua, maka oleh orang tersebut kita dianggap tidak memiliki kesantunan. Kita juga tidak hanya sopan santun kepada orang yang lebih tua dari pada kita, akan tetapi kita juga harus menghargai orang yang lebih muda dari kita.

Selain itu kita harus sopan santun kepada guru, karena dia telah bersusah-payah mengajar, dari asalnya tidak tahu sampai muncul pemahaman dan pengetahuan. Jadi Ketika kita lihat dari definisi santun, kita harus berperilaku baik kepada guru atau berperilaku sopan kepada guru, karena dia telah bersusah payah mengajar kita. Berbuat sopan santun kepada guru bukan perbuatan yang sia-sia, karena bersopan santun kepada orang lain itu bermanfaat untuk diri kita. Seperti, kita dicintai oleh Allah SWT dan juga dicintai oleh Rasulullah Saw, dan juga kita mudah untuk disenangi oleh lain karena perilaku kesantunan yang telah kita perbuat kepada orang tersebut.

Perbuatan yang termasuk kesantunan kepada guru, yaitu mendengarkan pelajaran guru. Kedua kita harus menerima pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru. Apabila kita bertemu dengan guru, kita harus bersalaman sebagai tanda hormat kepadanya. Jadi apabila kita tidak melaksanakan apa

yang telah disebutkan tadi, maka kita tidak memiliki kesantunan kepada guru. Ada dalil naqli al-Qur'an yang berbunyi:

و اذ اخذنا ميثاق بني اسرائيل لا تعبدون الا الله و بالوالدين احسانا و ذى القربى و
اليتامى و المساكين و قولوا للناس حسنا و اقيموا الصلوة و اتوا الزكوة ثم توليتم الا
قليلا منكم و انتم معرضون

Artinya: "Dan (ingatlah) Ketika kami mengambil janji dari bani Isroil, "janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin. Dan bertutur katalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah shalat dan tunaikan zakat." tetapi kemudian kamu berpaling (mengingkari), kecuali Sebagian kecil dari kamu, dan kamu (masih menjadi) pembangkang.

Kita harus menghindari sikap merasa bahwa kita adalah orang yang paling sempurna, karena di dunia tidak ada yang paling sempurna kecuali Allah SWT. Bersikap rendah hatilah, jika kita memiliki kelebihan, jangan sombong, karena Allah SWT membenci seseorang yang bersikap sombong, terima dengan ikhlas dan lapang dada atas apa yang telah Allah SWT berikan kepada kita. Adab kita menjadi santri yaitu: sebagai orang yang sedang menuntut ilmu santri diwajibkan memiliki sopan santun seperti motto yang ada di PP Maktuba Al-Majidiyah:

ذكاء بلا احتشام انحطاط ثقير

Artinya: *Kesopanan lebih tinggi nilainya dari pada kecerdasan.*

Jangan sesekali kita menyakiti guru kita, karena dia selalu sabar dalam memproses kita dari yang bodoh sampai akhirnya kita menjadi orang yang bermanfaat, berilmu, berprestasi,

Ketika guru kita sakit hati terhadap perilaku yang kita perbuat kepadanya, dan guru kita tidak ridho bukan hanya guru kita tapi Allah juga tidak ridho', maka ilmu kita tidak bermanfaat, Ketika ilmu kita bermanfaat, meskipun kita pintar itu tidak akan berlaku juga kepintaran kita terhadap orang lain, dan hidup kita tidak akan nyaman. Apabila kita mendapat ridha dari guru dan Allah Swt, maka hidup kita akan nyaman, itu sudah banyak buktinya, Ada Sebagian yang hidupnya tidak nyaman, akan tetapi itu hanya di dunia, kalau di akhirat sudah dijamin surga, oleh karena itu kita harus menghormati guru.

Generasi Stroberi: Tantangan dan Potensi di Era Kreativitas dan Teknologi

Mohammad Akhwan Muhlis

Generasi Stroberi merupakan istilah yang menggambarkan kelompok muda yang penuh kreativitas dan ide brilian, namun rentan hancur ketika menghadapi tekanan sosial, serta kurang bersedia untuk bekerja keras demi mencapai tujuan mereka. Analogi ini mirip dengan buah stroberi yang memukau dan eksotis, tetapi menjadi mudah rusak saat mengalami sedikit tekanan. Menurut laporan dari Goodyfeed, di Singapura, terdapat perdebatan signifikan terkait generasi stroberi ini, dimana sebagian orang tidak sepakat dengan pengelompokan berdasarkan tahun kelahiran. Sebaliknya, beberapa orang melihat istilah "Generasi stroberi" mengacu pada karakteristik dan perilaku tertentu dalam suatu generasi, yang dapat dibandingkan dengan ciri-ciri buah stroberi dengan presisi. Terlepas dari periode kelahirannya, istilah ini tidak hanya merujuk pada generasi di bawah milenial, melainkan pada pola perilaku yang muncul dalam kehidupan sosial dan profesional, sesuai dengan karakteristik buah stroberi.

Beberapa alasan mengapa generasi muda disebut sebagai generasi stroberi dapat diidentifikasi dari karakteristik dan perilaku yang muncul dalam konteks kehidupan sosial dan lingkungan kerja. Karakteristik tersebut dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu sifat positif dan negatif.

A. Karakteristik Negatif Generasi Stroberi

Generasi stroberi seringkali dianggap kurang kuat karena mereka menunjukkan ciri-ciri yang bersifat egois. Berikut adalah beberapa contoh sifat negatif dari generasi ini:

1. Kesadaran akan hak pribadi sering kali muncul dari pengaruh pola asuh keluarga yang terlalu memanjakan atau dari lingkungan pengasuhan yang sangat nyaman. Keadaan ini dapat membuat seseorang merasa memiliki hak penuh atas dirinya sendiri, meskipun terkadang kurang menyadari realitas sekitar. Beberapa manajer Sumber Daya Manusia (HRD) pernah menggambarkan generasi stroberi, terutama dalam konteks negosiasi gaji di dunia kerja. Secara umum, banyak dari mereka cenderung meminta gaji dan tunjangan yang lebih tinggi tanpa memberikan nilai tambah yang sebanding. Dengan kata lain, mereka seringkali kurang memahami kapasitas diri sendiri untuk menilai apakah mereka berhak mendapatkan kompensasi tinggi atau tidak.
2. Ketidakmauan untuk bertanggung jawab atas kesalahan yang dibuat adalah karakteristik selanjutnya dari generasi stroberi. Biasanya, mereka tidak mampu mengakui kesalahan dan tidak bersedia untuk melakukan upaya perbaikan. Bahkan, mereka seringkali bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang mereka ciptakan sendiri.
3. Kehadiran sifat yang mudah rapuh dapat diibaratkan seperti buah stroberi yang tumbuh dalam pot cantik, dijaga dengan cermat, dan mendapatkan perhatian khusus. Namun, setelah stroberi tersebut dipanen, dijual, dan bersaing dengan buah-buahan lain, mereka cenderung rentan terhadap tekanan, mudah hancur, dan

rusak. Dalam kehidupan nyata, tidak semua hal berjalan sesuai rencana, dan generasi stroberi seringkali kesulitan menghadapi situasi tertentu. Sifat-sifat seperti keluh kesah yang mudah, mudah menyerah, atau bahkan mudah tersinggung sangat mencirikan generasi ini.

4. Adanya harapan yang tidak realistis merupakan ciri khas generasi stroberi di lingkungan kerja. Mereka cenderung memiliki ekspektasi yang tidak sesuai dengan kenyataan. Meskipun mereka mungkin menganggap bahwa keinginan mereka akan segera terpenuhi dan dapat memenuhi segala keinginan, namun dalam realitas kehidupan, hal tersebut tidak selalu terjadi. Pekerja dari generasi stroberi sering dilihat sebagai individu yang memberontak, lambat dalam bekerja, manja, egois, dan sombong.

B. Karakteristik Positif Generasi Stroberi

Generasi stroberi tidak hanya ditandai oleh ciri-ciri negatif dan manja. Mereka juga menunjukkan sifat-sifat positif yang patut diapresiasi dalam konteks dunia kerja.

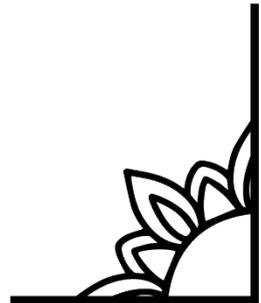
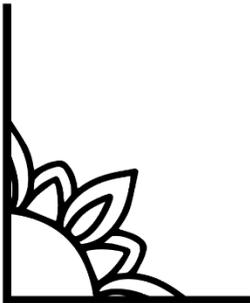
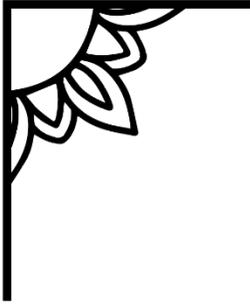
1. Bekerja tidak hanya demi uang. Generasi stroberi cenderung tidak menerapkan prinsip asal bekerja hanya demi uang. Meski memenuhi kebutuhan adalah prioritas utama, namun banyak pertimbangan yang juga menjadi prioritas bagi mereka dalam bekerja. Misal bekerja sesuai *passion* yang membuat mereka fokus pada pengembangan diri. Hal ini pula yang membuat mereka memiliki ide-ide cemerlang dan kreativitas yang lebih unggul dari generasi sebelumnya.
2. Suka tantangan. Pekerjaan yang biasa-biasa saja bahkan dengan rutinitas yang itu-itu saja akan dianggap sebagai sesuatu yang membosankan. Generasi stroberi sangat menyukai tantangan baru untuk menguji dan mengasah

kemampuan mereka. Hal itu juga dapat membantu mereka dalam pengembangan karier dan kehidupan profesional di masa mendatang.

3. Tidak takut menyampaikan pendapat Generasi stroberi memiliki kecenderungan untuk berbicara dengan lugas dan tidak takut menyampaikan pendapatnya. Mereka juga dikenal berani menyampaikan ide-ide cemerlang dan mendorong inovasi baru demi kemajuan perusahaan.
4. Mengikuti perkembangan zaman dan teknologi Jika mengacu pada tahun kelahiran, para generasi stroberi juga mirip dengan generasi milenial dan gen Z yang mengikuti perkembangan teknologi dan zaman. Mereka lebih aktif menjelajahi, menggunakan internet serta media sosial dan beberapa teknologi terkini. Generasi ini juga lebih memahami teknologi daripada generasi sebelumnya. Hal itu berarti kehadiran mereka dapat membantu dalam pengembangan perusahaan yang berfokus pada inovasi hingga teknologi yang kini semakin kompetitif.

Hal-hal yang sebaiknya dihindari oleh orang tua agar anak terhindar dari menjadi generasi stroberi adalah sebagai berikut: mencegah anak mengembangkan mentalitas korban, tidak memberikan pengajaran tentang rasa bersalah kepada anak, menghindari menjadikan anak sebagai pusat perhatian, menyikapi anak tanpa memunculkan rasa takut, tidak memperlakukan anak seperti atasan, menjauhkan harapan akan kesempurnaan, mengajari anak untuk tidak menghindari tanggung jawab, tidak mengambil beban emosional anak sebagai beban sendiri, memberikan ruang kepada anak untuk belajar dari kesalahan, mampu membedakan antara disiplin dan hukuman, menjauhi jalan pintas dan mendorong anak untuk belajar dari kesulitan dan

menekankan pentingnya nilai-nilai daripada hanya fokus pada hasil semata.



Bullying: Pengertian, Penyebab dan Dampaknya

Najwa Afcarina Izzati

Bullying atau perundungan adalah perilaku agresif yang mengintimidasi dari individu maupun kelompok terhadap individu. Fenomena ini cukup meresahkan masyarakat mengingat dampak *bullying* yang dapat berpengaruh besar pada kehidupan korban maupun pelaku.

A. Definisi *Bullying*

Bullying berasal dari kata *bully*, yang dalam kamus Oxford diartikan sebagai 'seseorang yang terbiasa berusaha untuk menyakiti atau mengintimidasi mereka yang mereka anggap rentan'. Dapat diartikan juga sebagai perilaku intimidasi.

Bullying biasanya didefinisikan sebagai perilaku berulang yang dimaksudkan untuk melukai seseorang baik secara emosional maupun fisik, bully sering ditujukan pada orang tertentu karena ras, agama, jenis kelamin, orientasi seksual, penampilan, hingga kondisi fisik seseorang.

Bullying juga didefinisikan dengan perilaku agresif yang tidak diinginkan di antara anak-anak usia sekolah. Perbuatan ini melibatkan ketidakseimbangan kekuatan yang nyata atau yang dirasakan (oleh korban maupun pelaku). Perilaku *bull* berpotensi diulangi seiring berjalannya waktu dan berpotensi menimbulkan masalah jangka panjang baik untuk korban maupun pelaku.

Jika disimpulkan, maka *bullying* dapat kita artikan sebagai perilaku intimidasi yang dapat dilakukan berulang untuk melukai individu baik emosional maupun fisik dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan di mana pelaku mendominasi dan korban menjadi pihak yang lemah.

Perilaku ini dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja, namun memang paling sering terjadi pada anak-anak. Menurut data KPAI pada tahun 2018, kasus *bullying* dan kekerasan fisik masih menjadi kasus yang mendominasi pada bidang pendidikan.

Kasus yang tercatat bukan hanya kasus siswa yang mem-*bully* siswa lain, tapi juga termasuk kasus siswa yang melakukan *bully* terhadap guru di sekolah. Kasus *bullying* yang tercatat mungkin hanya sebagian kecil saja, karena masih banyak sekali pihak yang kurang mengerti atau bahkan tidak peduli.

Bullying merupakan permasalahan serius yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional korban. Agar dapat memahami lebih dalam mengenai fenomena ini, penting untuk menelusuri penyebab *bullying* dari perspektif korban. Berikut adalah beberapa faktor yang umumnya terkait dengan serangan perilaku *bullying*:

1. **Penampilan Fisik:** Penampilan fisik seringkali menjadi sasaran *bullying*, di mana individu dapat diejek atau dicemooh berdasarkan penampilan mereka. Mulai dari berat badan, tinggi badan, hingga penampilan wajah, perbedaan-perbedaan ini dapat menjadi pemicu bagi pelaku *bullying* untuk merendahkan dan merasa lebih superior.
2. **Ras:** Diskriminasi berbasis ras atau etnis juga merupakan faktor yang seringkali memicu *bullying*. Individu yang berasal dari kelompok minoritas dapat

mengalami ejekan atau sikap merendahkan karena perbedaan warna kulit, budaya, atau latar belakang etnis mereka.

3. **Orientasi Seksual:** Individu yang memiliki orientasi seksual yang berbeda dari mayoritas seringkali menjadi sasaran *bullying*. Homofobia dan transfobia dapat mendorong perilaku merendahkan serta pengucilan terhadap individu yang identitas seksualnya dianggap tidak sesuai dengan norma sosial yang berlaku.
4. **Terlihat Lemah:** Kelemahan fisik atau emosional dapat membuat seseorang menjadi target *bully*. Pelaku *bullying* mungkin merasa lebih kuat atau berkuasa ketika mereka merendahkan individu yang dianggap lemah, dan ini dapat mencakup ketidakmampuan fisik, keterbatasan, atau kelemahan dalam kemampuan sosial.
5. **Terlihat Tidak Mudah Bergaul:** Sosialisasi yang sulit atau kesulitan dalam berinteraksi sosial juga dapat menjadi penyebab *bullying*. Individu yang terlihat canggung, pendiam, atau tidak mudah bergaul mungkin menjadi target karena dianggap berbeda oleh kelompok sekitarnya.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki hak untuk dihormati dan diperlakukan secara adil, tanpa memandang perbedaan apapun. Mendukung kesadaran akan keragaman, mengajarkan toleransi, dan mempromosikan penghargaan terhadap perbedaan merupakan langkah-langkah krusial untuk mencegah dan mengatasi kasus *bullying*. Dalam konteks ini, peran orang dewasa, termasuk guru dan orang tua, menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua individu.

Penyebab perilaku *bullying* dapat berasal dari berbagai faktor yang melibatkan masalah pribadi, lingkungan, dan keterbatasan dalam kemampuan sosial seseorang. Berikut adalah beberapa penjelasan terkait penyebab *bullying* dari perspektif pelaku:

1. **Memiliki Masalah Pribadi:** Beberapa pelaku *bullying* mungkin menghadapi masalah pribadi, seperti konflik dalam keluarga, masalah emosional, atau kesulitan dalam memahami dan mengelola perasaan mereka sendiri. Sebagai bentuk pemrosesan emosi yang tidak sehat, mereka dapat menyalurkan ketidakpuasan mereka dengan cara merendahkan orang lain.
2. **Pernah Menjadi Korban *Bullying*:** Pelaku *bullying* seringkali pernah menjadi korban *bullying*. Pengalaman traumatis ini bisa memicu respons negatif, di mana mereka mencoba mendapatkan rasa kontrol atau kekuasaan dengan melakukan perilaku *bullying* kepada orang lain.
3. **Rasa Iri pada Korban:** Rasa iri atau cemburu terhadap korban dapat menjadi motivasi untuk melakukan *bullying*. Pelaku mungkin merasa bahwa dengan merendahkan orang lain, mereka dapat menutupi atau mengatasi perasaan rendah diri mereka sendiri.
4. **Kurangnya Pemahaman:** Beberapa pelaku mungkin kurang memahami dampak negatif dari perilaku *bullying*. Mereka bisa jadi tidak menyadari betapa merugikannya tindakan mereka terhadap korban.
5. **Mencari Perhatian:** Beberapa individu mungkin menggunakan perilaku *bullying* sebagai cara untuk mencuri perhatian atau merasa lebih berkuasa dalam situasi sosial. Mereka mungkin percaya bahwa perilaku

ini dapat membuat mereka terlihat lebih "hebat" di mata orang lain.

6. **Kesulitan Mengendalikan Emosi:** Kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti kemarahan atau frustrasi, dapat mendorong seseorang untuk melepaskan ketidakpuasan mereka melalui tindakan *bullying*.
7. **Berasal dari Keluarga yang Difungsional:** Lingkungan keluarga yang tidak stabil atau difungsional dapat berkontribusi pada perilaku *bullying*. Pola interaksi keluarga yang tidak sehat bisa menciptakan model perilaku agresif bagi individu tersebut.
8. **Merasa bahwa *Bullying* Menguntungkan:** Beberapa pelaku mungkin merasa bahwa perilaku *bullying* memberikan keuntungan tertentu, seperti kekuasaan atau penerimaan dari kelompok tertentu, yang mendorong mereka untuk melanjutkan tindakan tersebut.
9. **Kurangnya Empati:** Pelaku *bullying* mungkin kurang memiliki empati terhadap perasaan dan pengalaman korban. Keterbatasan dalam kemampuan untuk memahami perspektif orang lain dapat membuat mereka tidak sadar terhadap dampak negatif dari tindakan mereka.

Penting untuk memahami bahwa pendekatan pencegahan dan penanggulangan *bullying* harus melibatkan upaya untuk membantu pelaku mengatasi masalah yang mendasari perilaku mereka, sambil tetap memberikan dukungan kepada korban.

B. Dampak Bullying

Bullying tidak hanya memberikan dampak sebentar, tapi juga bisa menimbulkan efek jangka panjang yang signifikan

pada korban. Berikut adalah beberapa dampak yang mungkin terjadi akibat perilaku *bullying*:

1. **Ketakutan, Stres, Depresi, atau Cemas:** Korban *bullying* seringkali mengalami ketakutan dan stres akibat ancaman atau intimidasi yang terus-menerus. Prolonged stress dapat menyebabkan dampak psikologis yang lebih serius, termasuk depresi dan rasa cemas yang mendalam.
2. **Pemikiran untuk Bunuh Diri atau Melukai Diri Sendiri:** Salah satu dampak paling serius dari *bullying* adalah munculnya pemikiran untuk bunuh diri atau merusak diri sendiri. Rasa putus asa dan kehilangan harapan dapat memicu kondisi mental yang sangat berbahaya.
3. **Masalah di Sekolah:** *Bullying* dapat memengaruhi kinerja akademis dan partisipasi korban di lingkungan sekolah. Mereka mungkin menghindari sekolah, kurang fokus dalam pembelajaran, atau bahkan mengalami *drop-out* akibat tekanan psikologis yang terus menerus.
4. **Masalah Suasana Hati, Tidur, Nafsu Makan, dan Tingkat Energi:** Dampak *bullying* juga dapat dirasakan dalam kesehatan fisik dan emosional. Korban mungkin mengalami fluktuasi suasana hati yang signifikan, masalah tidur seperti insomnia atau tidur berlebihan, perubahan pada nafsu makan, dan penurunan tingkat energi secara keseluruhan.
5. **Rendahnya Percaya Diri dan Diri Gambar yang Negatif:** *Bullying* dapat merusak harga diri korban, menyebabkan rendahnya percaya diri, dan membentuk citra diri yang negatif. Ini dapat berdampak pada perkembangan pribadi, hubungan sosial, dan kemampuan untuk mencapai potensi maksimal.

6. **Isolasi Sosial dan Kesulitan Berinteraksi:** Korban *bullying* mungkin cenderung mengisolasi diri mereka dari lingkungan sosial. Mereka bisa mengalami kesulitan dalam membangun hubungan atau interaksi yang sehat dengan teman sebaya, keluarga, dan bahkan rekan kerja di masa dewasa.
7. **Peningkatan Risiko Kesehatan Mental di Masa Dewasa:** Dampak psikologis yang timbul dari *bullying* dapat berlanjut hingga masa dewasa, meningkatkan risiko korban untuk mengalami masalah kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan atau depresi, dalam kehidupan selanjutnya.

Memahami dampak *bullying* bukan hanya penting untuk memberikan dukungan dan perlindungan kepada korban, tetapi juga untuk mendorong upaya pencegahan yang lebih efektif di semua tingkatan masyarakat dan lembaga pendidikan.

Cinta, Kasih dan Sayang

Najwa Afcarina Izzati

A. Mengenal Cinta

Cinta (*love*) dan kasih sayang (*affection*) adalah dua emosi yang saling terkait, namun keduanya juga memiliki perbedaan dalam berbagai aspek dan tidak dapat dipisahkan. Cinta merujuk pada berbagai macam emosi dan perasaan.

Beberapa emosi yang timbul ketika individu mengalami cinta mencakup perasaan kasih sayang, perhatian, kebahagiaan, dan ikatan emosional. Cinta sering diinterpretasikan sebagai bentuk kasih sayang yang intens dan mendalam yang dirasakan oleh seseorang.

Cinta selalu dikaitkan dengan perasaan positif seperti kepedulian, kehangatan, dan kebahagiaan. Menurut Yunani kuno, terdapat empat jenis cinta yang dikenal sebagai *storge*, *phileo*, *eros* dan *agape*. Adapun perbedaan jenis cinta yang digambarkan pada konsep Yunani Kuno tersebut terdapat pada berbagai hal yang dapat dirasakan ketika seseorang jatuh cinta yang tidak hanya terbatas pada cinta yang berlatar belakang hubungan romantis semata namun juga dapat dirasakan kepada orang lainnya seperti teman, sahabat dan keluarga.

Dalam tradisi Yunani Kuno, konsep cinta dijelaskan melalui empat jenis yang dikenal sebagai *storge*, *phileo*, *eros*, dan *agape*. Setiap jenis cinta ini mencerminkan dimensi yang berbeda dari pengalaman emosional dan hubungan

antarindividu. Berikut penjelasan singkat untuk setiap jenis cinta:

1. **Storge:** Storge mengacu pada cinta keluarga atau kasih sayang yang berkembang dalam hubungan antara anggota keluarga. Ini mencakup perasaan kasih sayang, kehangatan, dan keterikatan emosional yang muncul dalam lingkungan keluarga. Storge sering dikaitkan dengan rasa keterikatan alami yang timbul di antara anggota keluarga, termasuk antara orang tua dan anak.
2. **Phileo:** Phileo adalah jenis cinta yang berkaitan dengan persahabatan. Ini melibatkan perasaan saling menghargai, keakraban, dan kepercayaan di antara teman-teman atau individu yang memiliki ikatan emosional yang erat. Phileo menekankan pada keintiman dan kedekatan dalam hubungan interpersonal.
3. **Eros:** Eros adalah bentuk cinta yang dikaitkan dengan hasrat dan romantisme. Ini mencakup perasaan daya tarik fisik dan emosional antara pasangan romantis. Eros menekankan pada aspek keindahan, keinginan, dan romantisme dalam hubungan cinta.
4. **Agape:** Agape adalah bentuk cinta tanpa syarat dan universal. Ini adalah cinta yang mencakup pengorbanan, kebaikan, dan kasih sayang tanpa mengharapkan imbalan. Agape sering dianggap sebagai bentuk tertinggi cinta, dan dalam konteks keagamaan, ini sering dikaitkan dengan kasih sayang Tuhan terhadap umat manusia.

Keempat jenis cinta ini memberikan kerangka kerja untuk memahami berbagai aspek hubungan interpersonal dan pengalaman emosional dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun konsep ini berasal dari tradisi Yunani Kuno,

penggunaannya masih relevan dalam memahami dinamika cinta dalam berbagai konteks budaya dan agama.

Cinta merupakan perasaan yang kompleks karena melibatkan berbagai macam emosi dan kondisi. Pengalaman cinta seseorang dapat bervariasi tergantung pada tingkat keakraban dan hubungan yang dimiliki dengan individu tersebut. Misalnya, perasaan cinta terhadap seorang anak dapat sangat berbeda dengan perasaan cinta yang diperuntukkan untuk seorang kekasih.

Cinta terhadap seorang anak dicirikan oleh berbagai emosi seperti perhatian, kehangatan, kebaikan, kasih sayang, dan perlindungan. Di sisi lain, cinta terhadap seorang kekasih dipenuhi dengan emosi seperti keinginan, kehangatan, ketertarikan, dan kasih sayang.

B. Mengenal Kasih Sayang

Kasih sayang merupakan suatu bentuk perasaan yang mencakup rasa sayang, perhatian, dan kesukaan dengan karakteristik kelembutan. Lebih tepatnya, kasih sayang dapat diidentifikasi sebagai suatu bentuk emosi yang memiliki intensitas yang lebih moderat jika dibandingkan dengan cinta. Sifatnya yang lembut dan penuh perhatian menjadikan kasih sayang sebagai ekspresi afeksi yang mendalam, namun tanpa unsur kegairahan atau romantisme yang mungkin terdapat dalam konsep cinta.

Dalam konteks ini, kasih sayang sering kali dianggap sebagai perasaan yang mendekati dan mendukung tanpa terlalu mengekspresikan elemen-elemen romantis yang khas dari cinta. Ini mungkin mencakup bentuk-bentuk kepedulian sehari-hari, perhatian terhadap kebutuhan orang lain, dan kehangatan emosional yang menciptakan ikatan yang kuat, meskipun tanpa intensitas yang sama seperti dalam cinta.

Kasih sayang dapat dijelaskan sebagai suatu bentuk emosi yang menciptakan ruang untuk perhatian tanpa menuntut tingkat keterlibatan atau komitmen yang sama seperti dalam hubungan cinta. Ini membuat kasih sayang menjadi elemen penting dalam berbagai konteks hubungan, dari yang bersifat keluarga, persahabatan, hingga hubungan antar individu dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

Berbeda dengan cinta yang seringkali melibatkan unsur bergairah dan romantis, kasih sayang memiliki karakteristik yang lebih tenang dan sederhana. Sifat kasih sayang tidak terkait dengan gejolak emosi yang mendalam atau keintiman yang sering terkait dengan cinta romantis. Sebaliknya, perasaan kasih sayang memberikan nuansa kenyamanan dan perhatian yang bersifat lebih stabil.

Ketika seseorang merasakan kasih sayang, mereka cenderung menemukan rasa nyaman dan ketenangan dalam hubungan tersebut. Perhatian yang diberikan dalam bentuk kasih sayang memberikan dorongan positif dan dukungan emosional tanpa memerlukan intensitas atau kecanggihan yang mungkin terdapat dalam hubungan cinta.

Kasih sayang dapat dipandang sebagai suatu bentuk perhatian yang bersifat menghibur, membuat seseorang merasa dihargai, dan menciptakan ikatan emosional yang bersahaja. Meskipun tidak memuat elemen romantis yang khas dari cinta, kasih sayang memiliki kekuatan untuk menjaga dan memperkuat hubungan melalui keterlibatan emosional yang santai dan kehadiran yang tulus.

Dengan demikian, kasih sayang membawa kehangatan yang lembut dan kepedulian tanpa menuntut perasaan gairah atau keintiman yang mendalam, menciptakan fondasi yang kuat untuk berbagai jenis hubungan interpersonal.

Dengan kata sederhana, ketika kamu mencintai seseorang, maka kamu juga dapat merasakan kasih sayang terhadap orang tersebut. Namun hal ini tidak berarti ketika kamu menyayangi seseorang berarti kamu mencintainya. Kasih sayang dapat dilihat dalam hubungan antara orang tua dan anak, persahabatan, hingga hubungan antar lawan jenis. Kasih sayang dapat dikomunikasikan melalui gerak tubuh, kata-kata, atau sentuhan.

Pentingnya Literasi Digital

Najwa Afcarina Izzati

Perkembangan teknologi saat ini mengalami kemajuan pesat, memberikan akses komunikasi dan informasi yang cepat dan mudah. Hampir seluruh penduduk dunia mengharapkan segala hal menjadi lebih praktis dan efisien. Meski demikian, di tengah semua kecanggihan di era digital, terdapat dampak positif dan negatif yang perlu diperhatikan.

Karena itu, literasi digital sangat penting sebagai panduan untuk mengarahkan penggunaan teknologi yang terus berkembang. Terutama dalam ranah teknologi informasi dan komunikasi, literasi digital melibatkan keterampilan pengguna untuk menggunakan teknologi dengan bijaksana, dengan tujuan menciptakan interaksi dan komunikasi yang positif.

Bahkan, literasi digital menjadi krusial dalam kehidupan sehari-hari agar generasi muda, terutama pelajar dan mahasiswa, dapat memahami dan mengidentifikasi informasi yang layak diterima serta mampu mencari sumber kebenarannya. Hal ini disebabkan oleh kemajuan teknologi dan informasi yang semakin canggih, sehingga meningkatkan risiko munculnya oknum yang tidak bertanggung jawab dalam menyebarkan informasi.

Dengan pemahaman dan praktik literasi digital, generasi muda dapat aktif berpartisipasi dalam era modern saat ini. Literasi digital memberikan dasar untuk membentuk masyarakat dengan pola pikir kritis dan kreatif. Dengan demikian, mereka akan lebih mampu menjaga diri dari risiko

tertipu oleh informasi hoaks dan manipulatif yang tersebar di dunia digital.

Dampak positif dari literasi digital melibatkan berbagai aspek, di antaranya:

1. **Membantu Proses Pembelajaran:** Literasi digital dapat berperan sebagai alat bantu dalam meningkatkan proses pembelajaran. Hal ini mencakup penggunaan teknologi untuk mengakses sumber daya pembelajaran, berkomunikasi, dan berkolaborasi secara efektif.
2. **Mempermudah Pemilihan Sumber Belajar:** Literasi digital membantu individu dalam membedakan sumber-sumber belajar yang valid, signifikan, dan bermanfaat. Dengan kemampuan ini, mereka dapat memperoleh informasi yang akurat dan relevan untuk mendukung pemahaman dan pengetahuan.
3. **Membuka Peluang untuk Pendidik:** Pendidik, baik guru maupun dosen, dapat memanfaatkan literasi digital untuk meningkatkan produktivitas dalam menciptakan media ajar digital. Dengan pemanfaatan teknologi, mereka dapat menciptakan materi pembelajaran yang lebih interaktif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik.

Literasi digital bukan hanya menjadi alat untuk individu, tetapi juga membawa dampak positif dalam konteks pembelajaran dan pengajaran, memberikan manfaat bagi kedua belah pihak, baik siswa maupun pendidik.

Literasi digital juga memiliki dampak negatif, seperti dapat menyebabkan kegaduhan dan kesalahpahaman. Oleh karena itu, masyarakat dituntut untuk memahami literasi digital, terutama di era modern 4.0 ini. Dampak negatif dari literasi digital melibatkan beberapa aspek, antara lain:

1. **Penyebaran Berita Bohong (Hoaks):** Literasi digital yang rendah dapat memicu penyebaran berita bohong atau

hoaks. Hal ini dapat menimbulkan kebingungan di masyarakat dan mengurangi kepercayaan terhadap informasi yang diterima.

2. **Menyebabkan Kecemasan, Kebencian, dan Permusuhan:** Kesalahan interpretasi atau penyebaran informasi yang tidak akurat melalui literasi digital dapat menciptakan kecemasan, meningkatkan sentimen kebencian, dan bahkan memicu permusuhan di antara kelompok masyarakat.
3. **Radikalisme Berbasis Digital:** Literasi digital yang kurang dapat mempercepat penyebaran ideologi radikalisme melalui platform digital. Ini menciptakan ancaman terhadap keamanan dan stabilitas sosial.

Dengan memahami sisi negatif ini, penting bagi masyarakat untuk meningkatkan literasi digital sebagai langkah preventif, sehingga dapat lebih bijak dan kritis dalam mengonsumsi serta menyebarkan informasi di dunia digital.

Bahkan, di era digital seperti sekarang ini masih banyak orang yang beranggapan bahwa membaca buku hanya menghabiskan dan membuang banyak waktu dan cenderung membosankan. Sehingga, banyak dari mereka berfikir lebih baik melakukan sesuatu yang lain selain membaca buku, padahal dengan membaca kita dapat menambah wawasan jadi lebih luas dan ilmu pengetahuan pun semakin bertambah.

Maka dari itu, di era digital ini, sangat penting bagi kaum milenial untuk mendorong inovasi agar masyarakat tetap memiliki minat membaca, terutama dalam konteks teknologi yang dominan saat ini. Salah satu caranya adalah dengan memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk menulis dan menyebarkan konten positif yang bermanfaat. Tujuannya adalah menjadikan media sosial sebagai sumber informasi yang

akurat, serta merangsang peningkatan minat baca dan kemampuan berpikir kritis di kalangan masyarakat.

Perlu diingat bahwa kemampuan literasi yang diterapkan oleh semua pihak akan memberikan dampak positif bagi masyarakat dan bangsa Indonesia. Terutama dengan keberlanjutan perkembangan teknologi yang sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari berbagai aspek kehidupan, terutama dalam konteks pendidikan, penting untuk terus mendorong dan mendukung upaya literasi ini.

Kenakalan dalam Perspektif Remaja

Najwa Afcarina Izzati

Kenakalan remaja merujuk pada perbuatan atau perilaku yang dilakukan oleh remaja, baik secara individu maupun dalam kelompok, yang melanggar ketentuan hukum, moral, dan sosial yang berlaku dalam lingkungan masyarakatnya. Dengan kata lain, kenakalan remaja mencakup perilaku menyimpang atau melanggar hukum. Perilaku ini umumnya dilakukan oleh individu muda, seringkali berusia antara 16-18 tahun, yang menunjukkan tindakan yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku.¹²

A. Latar Belakang Permasalahan Kenakalan Remaja

1. Tumbuh kembang remaja pada zaman sekarang menunjukkan tantangan yang tidak bisa dianggap enteng. Perilaku kenakalan remaja saat ini menjadi suatu masalah yang sulit untuk di atasi. Belakangan ini, kita sering mendengar berita mengenai kenakalan remaja melalui berbagai media seperti televisi dan radio. Beberapa peristiwa tersebut melibatkan tawuran, kasus pemerkosaan yang dilakukan oleh pelajar SMA, penyalahgunaan narkoba, dan berbagai kejadian lainnya.

¹² Bitar, Kenakalan Remaja : Pengertian, Ciri, Contoh, Penyebab Dan Solusinya, <https://www.gurupendidikan.co.id/kenakalan-remaja/>. Didunduh pada 29 November 2023

2. Kehidupan remaja pada masa kini menunjukkan keprihatinan yang mendalam. Remaja, yang seharusnya menjadi kader-kader penerus bangsa, kini tidak lagi dapat diandalkan sebagai jaminan kemajuan Bangsa dan Negara. Bahkan, perilaku mereka cenderung mengalami penurunan. Oleh karena itu, kami, sebagai remaja yang berpendidikan, menyadari bahwa kenakalan remaja harus segera di atasi. Kami memilih untuk mengangkat permasalahan ini sebagai bahan dalam karya tulis kami.

B. Jenis-jenis Kenakalan Remaja

1. Kenakalan Remaja di Sekolah
 - a. Tidak masuk sekolah tanpa keterangan: Perilaku tersebut mencakup situasi di mana seorang siswa tidak hadir di sekolah tanpa memberikan penjelasan yang jelas atau alasan. Ketidakhadiran yang tidak dapat dipertanggungjawabkan memiliki potensi dampak negatif terhadap perkembangan pendidikan siswa dan dapat mengganggu kelancaran proses pembelajaran di sekolah.
 - b. Meninggalkan sekolah pada saat jam pelajaran: Meninggalkan area sekolah selama jam pelajaran mengindikasikan bahwa seorang siswa pergi dari sekolah tanpa izin atau alasan yang sah. Tindakan ini tidak hanya berpotensi menghambat kemajuan pembelajaran siswa tersebut, tetapi juga dapat menciptakan ketidakamanan dalam lingkungan sekolah.
 - c. Membawa senjata tajam ketika sekolah: Membawa senjata tajam ke dalam lingkungan sekolah menciptakan situasi yang sangat berisiko. Tindakan

ini dapat mengancam keselamatan siswa dan staf sekolah, serta mengganggu lingkungan pendidikan yang seharusnya menjadi tempat yang aman. Membawa senjata ke sekolah bertentangan dengan norma-norma keamanan dan perilaku yang berlaku di institusi pendidikan.

2. Kenakalan Remaja di Luar Sekolah (Masyarakat)
 - a. Ikut balapan liar antar geng: Perilaku ini merujuk pada partisipasi dalam kegiatan balapan tidak resmi yang seringkali melibatkan geng atau kelompok tertentu. Kegiatan balapan semacam itu tidak hanya membawa risiko kecelakaan yang serius, tetapi juga menciptakan situasi ketegangan dan potensi konflik antar kelompok, meningkatkan risiko keamanan masyarakat.
 - b. Ikut tawuran antar geng: Tawuran antar geng melibatkan terlibat dalam konfrontasi fisik antara kelompok-kelompok yang mungkin memiliki sejarah konflik atau ketidaksetujuan. Tindakan ini tidak hanya memiliki potensi merugikan kesehatan fisik para pesertanya, tetapi juga dapat membahayakan keamanan lingkungan sekitarnya.
 - c. Minum minuman keras: Mengonsumsi minuman beralkohol oleh remaja merupakan perilaku berisiko yang bisa memiliki dampak serius pada kesehatan fisik dan mental mereka. Selain berpotensi mengganggu fungsi otak dan organ tubuh lainnya, konsumsi minuman beralkohol dapat memicu perilaku impulsif dan merugikan baik bagi diri mereka sendiri maupun orang lain.
 - d. Mengonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba dan lain sebagainya: Penggunaan obat-

obatan terlarang, termasuk narkoba, pada kalangan remaja membawa risiko serius terhadap kesehatan dan dapat menghancurkan prospek masa depan mereka. Selain dampak negatif pada kesehatan fisik, penggunaan narkoba juga memiliki potensi merusak hubungan sosial, pencapaian akademis, dan keseimbangan emosional remaja. Perilaku ini juga membawa risiko terlibat dalam kegiatan kriminal.

3. Kenakalan Remaja di Lingkungan Keluarga

- a. Tidak mendengarkan nasehat orang tua: perilaku ini melibatkan ketidakpatuhan terhadap petunjuk dan arahan yang diberikan oleh orang tua. Tidak mendengarkan nasehat dapat menyebabkan kesenjangan dalam komunikasi keluarga, menghambat pemahaman, dan mengurangi kualitas hubungan antara orang tua dan anak.
- b. Tidak mentaati perintah orang tua: tidak patuh terhadap perintah orang tua melibatkan ketidakpatuhan terhadap aturan atau instruksi yang diberikan oleh orang tua. Perilaku ini dapat menimbulkan konflik di dalam keluarga, merugikan kesejahteraan anak, dan merusak struktur otoritas di lingkungan keluarga.
- c. Melanggar norma yang telah disepakati bersama keluarga: pelanggaran ini melibatkan perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai, aturan, atau kesepakatan yang telah diakui oleh anggota keluarga. Perilaku ini dapat mengganggu harmoni keluarga, menciptakan ketidakstabilan, dan merusak iklim kebersamaan di dalam rumah tangga.

C. Bentuk-bentuk Kenakalan Remaja

Berikut ini terdapat beberapa jenis kenakalan remaja, yaitu sebagai berikut:

1. **Penyalahgunaan narkoba:** penggunaan narkoba secara berlebihan mencakup pemanfaatan zat-zat terlarang atau obat-obatan, yang berpotensi menimbulkan dampak serius pada kesehatan fisik dan mental individu yang mengonsumsinya. Di samping itu, penyalahgunaan narkoba juga membawa risiko keterlibatan dalam kegiatan kriminal dan dapat mengancam keamanan sosial.
2. **Perilaku seksual sebelum menikah:** hubungan intim sebelum pernikahan merujuk pada tindakan seksual yang terjadi sebelum pasangan tersebut secara resmi menikah. Selain membawa risiko kehamilan yang tidak diinginkan, perilaku ini juga dapat menghasilkan konsekuensi sosial dan moral yang berarti, tergantung pada norma-norma masyarakat dan nilai-nilai keagamaan.
3. **Perkelahian pelajar:** pertikaian antara pelajar melibatkan konfrontasi fisik di antara siswa atau pelajar di lingkungan sekolah. Perbuatan ini memiliki potensi merugikan kesehatan fisik dan mental pelajar, sekaligus dapat merusak atmosfer pendidikan di sekolah.
4. **Kebut-kebutan:** berkendara dengan kecepatan tinggi di jalan raya, yang dikenal sebagai kebut-kebutan, dapat menimbulkan ancaman terhadap keselamatan pengendara, penumpang, dan pejalan kaki. Praktik kebut-kebutan membawa risiko kecelakaan yang serius dan dapat berdampak fatal.
5. **Peredaran pornografi:** penyebaran pornografi melibatkan penyaluran materi seksual yang eksplisit

melalui berbagai media seperti cetak, internet, atau bentuk media lainnya. Selain memiliki potensi merusak nilai-nilai moral dan etika sosial, penyebaran pornografi juga bisa berdampak pada perkembangan seksualitas remaja dan menimbulkan konsekuensi negatif dalam hubungan interpersonal.

D. Ciri-Ciri Kenakalan Remaja

1. Dalam konsep kenakalan, terlibatnya suatu perbuatan atau perilaku moral mengacu pada tindakan yang melanggar norma atau nilai-nilai etika yang berlaku dalam masyarakat. Kenakalan umumnya tercermin dalam perilaku yang dianggap tidak sesuai dengan standar moral yang berlaku.
2. Kenakalan tersebut memiliki tujuan a-sosial, yang berarti bahwa dengan melakukan perbuatan atau tingkah laku tersebut, seseorang sengaja bertentangan dengan nilai atau norma sosial yang berlaku dalam lingkungan hidupnya. Tujuan a-sosial ini menciptakan ketidaksesuaian dengan norma-norma yang dianut oleh masyarakat sekitar.
3. Kenakalan remaja merujuk pada perilaku yang dilakukan oleh individu berusia 13-17 tahun. Untuk mencakup konteks di Indonesia, di mana pengertian dewasa juga terkait dengan status pernikahan, dapat ditambahkan bahwa kenakalan remaja melibatkan mereka yang belum menikah.
4. Kenakalan remaja dapat terjadi baik oleh individu remaja maupun dalam konteks kelompok. Dengan kata lain, seorang remaja dapat terlibat dalam perilaku kenakalan secara sendirian atau bersama dengan sekelompok remaja lainnya. Perbuatan ini dapat

mencakup berbagai tindakan yang melanggar norma dan nilai sosial.

“Walaupun rebahan paling enak dan menyenangkan yakinlah kalau lulus di perguruan tinggi yang diinginkan itu lebih menyenangkan”

Rebahan

Najwa Afcarina Izzati

Kalau kata orang, rebahan dianggap sebagai hal yang paling menyenangkan, tetapi sebenarnya, kebahagiaan sesungguhnya terletak pada pencapaian kita, terutama saat lulus dari perguruan tinggi yang menjadi pilihan dengan nilai tes yang tinggi. Khususnya, jika perguruan tinggi tersebut merupakan favorit, itu menjadi momen yang sangat memuaskan.

Saya pernah mendengar orang berkata, "Ngapain kuliah, ujung-ujungnya juga kerja di dapur." Namun, pandangan tersebut sangat keliru. Terutama sebagai wanita, setelah menyelesaikan SMA, melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi sangatlah penting. Hal ini karena di masa depan, kita tidak hanya akan menjadi ibu, tetapi juga guru pertama bagi anak-anak kita kelak.

Sebuah kutipan dari seorang penyair bernama Hafiz Ibrahim mengungkapkan, "Al-Ummu madrasatul ula, iza a'dadtaha a'dadta sya'ban thayyibal a'raq", yang artinya, "Ibu adalah madrasah (Sekolah) pertama bagi anaknya. Jika engkau mempersiapkan ia dengan baik, maka sama halnya engkau mempersiapkan bangsa yang baik pokok pangkalnya."

Dengan kata lain, melanjutkan pendidikan setelah SMA tidak hanya penting untuk pengembangan diri kita sendiri, tetapi juga berdampak positif pada masa depan anak-anak kita dan bahkan pada perkembangan bangsa secara keseluruhan. Oleh karena itu, mencapai lulus dari perguruan tinggi favorit

merupakan pencapaian yang paling memuaskan dan membawa kebahagiaan yang sejati.

Meskipun rebahan dianggap oleh beberapa orang sebagai momen yang paling menyenangkan, sebenarnya, kebahagiaan yang mendalam terletak pada pencapaian-pencapaian besar dalam kehidupan, seperti saat kita berhasil lulus dari perguruan tinggi favorit dengan nilai tes yang tinggi.

Terlepas dari anggapan bahwa rebahan adalah kegiatan yang sangat menyenangkan, kita tidak boleh melupakan pentingnya mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, terutama sebagai wanita. Meski mungkin ada pandangan bahwa kuliah hanya akan berakhir dengan pekerjaan di dapur, namun melanjutkan pendidikan setelah SMA adalah langkah krusial. Sebagai seorang wanita, pendidikan tinggi tidak hanya membentuk diri kita sendiri, tetapi juga menentukan peran kita sebagai ibu dan guru pertama bagi anak-anak kita kelak.

Sebagaimana diungkapkan oleh penyair Hafiz Ibrahim, "Ibu adalah madrasah (Sekolah) pertama bagi anaknya. Jika engkau persiapkan ia dengan baik, maka sama halnya engkau persiapkan bangsa yang baik pokok pangkalnya." Dengan kata lain, pendidikan tinggi mempersiapkan kita tidak hanya untuk kebahagiaan pribadi, tetapi juga untuk memainkan peran penting dalam membentuk masa depan anak-anak kita dan kontribusi positif pada perkembangan bangsa.

Jadi, meskipun rebahan bisa memberikan kebahagiaan sementara, kebahagiaan sejati seringkali ditemukan dalam pencapaian dan kontribusi positif yang kita berikan kepada diri kita sendiri, keluarga, dan masyarakat melalui pendidikan dan pengembangan pribadi. Dengan demikian, mencapai lulus dari perguruan tinggi favorit dengan nilai tinggi menjadi momen puncak yang memberikan kepuasan dan membawa kebahagiaan yang lebih tahan lama.

Pamekasan: Tempat Lahirku

Najwa Afcarina Izzati

Aku melihat dunia ini untuk pertama kalinya pada Sabtu, 23 Desember 2006, di kota kecil yang indah bernama Pamekasan. Dalam pangkuan ibuku, aku diberi nama Najwa Afcaria Izzati. Tempat kelahiranku adalah di rumah seorang bidan terpercaya yang akrab dipanggil "Ibu Uun" oleh warga setempat. Sejak saat itu, aku dirawat dengan penuh kasih sayang, dan sekarang, usiaku telah menginjak 16 tahun.

Pamekasan, sebuah kabupaten di Kawasan Pulau Madura, memiliki sejarah yang panjang dan kaya. Awalnya dikenal sebagai Pamelangan, istilah Pamekasan muncul pada sepertiga abad ke-16, ketika Ronggosukowati memindahkan pusat pemerintahan dari kraton Lbangan Daya ke Kraton Mandilaras.

Kota ini memiliki daya tarik tersendiri, terutama dengan adanya Masjid Jami' yang megah, berdiri di tepi Alun-Alun Kota Pamekasan yang dikenal sebagai Arek Lancor. Di tengah-tengah alun-alun tersebut, terdapat ornamen yang cantik berbentuk celurit berwarna putih.

Selain itu, Pamekasan juga kaya akan tempat-tempat wisata menarik. Antara lain, Pantai Talang Siring, Pantai Jumiang, Bukit Kehi, Bukit Tinggi, Puncak Ratu, Toron Samalem, dan masih banyak lagi. Semua tempat ini menawarkan keindahan alam yang memesona dan keberagaman budaya yang khas Madura.

Menyebutkan asal usul kota kelahiranku membuatku merasa bangga dan bersyukur. Pamekasan, dengan sejarah dan

keindahannya, adalah bagian tak terpisahkan dari identitas dan kenangan masa kecilku.

Melalui perjalanan hidupku yang dimulai di Pamekasan, aku tidak hanya diberkahi dengan kenangan indah dan keunikan kota kelahiranku, tetapi juga dengan hasrat untuk meningkatkan pemahaman dalam ilmu agama, khususnya dalam Munaqosah Tajwid.

Seiring berjalannya waktu, aku menyadari pentingnya mendalami ilmu Tajwid, karena Tajwid adalah salah satu cabang ilmu yang sangat berarti dalam membaca Al-Qur'an dengan benar. Munaqosah Tajwid, dalam konteks ini, adalah tekadku untuk memperdalam pengetahuan tentang aturan-aturan bacaan Al-Qur'an secara lebih mendalam.

Dalam perjalanan memahami Munaqosah Tajwid, aku merasa terpanggil untuk menjaga kebersihan dan keindahan bahasa Arab dalam membaca Al-Qur'an. Seperti halnya menghargai keelokan ornamen celurit putih di alun-alun Pamekasan, aku berupaya menjaga keelokan bacaan Al-Qur'an agar sesuai dengan aturan Tajwid yang ketat.

Dengan kecintaanku pada kota kelahiranku dan semangat untuk mengejar keinginan Munaqosah Tajwid, aku berharap bisa menjadi individu yang dapat memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dan lingkungan sekitar, serta senantiasa mendekatkan diri pada pemahaman agama yang lebih mendalam.

Tantangan Moderasi Beragama

Najwa Afcarina Izzati

Moderasi beragama adalah suatu tindakan yang di lakukan oleh umat yang di lakukan dengan sedang dan tidak berlebihan. Namun moderasi beragama pada saat ini sederhananya dapat diartikan sebagai yang menerima agama-agama lain dengan lapang dada serta dapat hidup rukun dengan penganut agama lain.

A. Pengertian Moderasi Beragama secara Bahasa

Moderasi beragama secara bahasa terdiri dari dua kata mederasi dan beragama. Kata moderasi berasal dari bahasa Latin *Moderatio*, yang berarti “moderat” (tidak terlalu banyak dan tidak kurang). Kata itu juga berarti pengendalian diri (dari sikap untung dan rugi yang besar). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memberikan dua arti dari kata moderasi, yaitu: mengurangi kekerasan dan menghindari ekstrem.

Jika dikatakan “orangnya moderat”, itu berarti orang tersebut bersikap wajar, biasa-biasa saja, dan tidak ekstrim. Dalam bahasa Inggris, kata moderasi sering digunakan dalam arti rata-rata, inti, standar, atau tidak rata. Secara umum, moderat berarti mengedepankan keseimbangan dalam hal keyakinan, moral, dan karakter, baik ketika memperlakukan orang lain sebagai individu, maupun ketika berhadapan dengan lembaga negara.

Sedangkan dalam bahasa Arab, moderasi dikenal dengan *wasath* atau *wasathiyah* yang memiliki padanan

makna dengan kata *tawassuth* (tengah), *i'tidal* (adil), dan *tawazun* (seimbang). *Wasith* adalah sebutan untuk orang yang menerapkan prinsip *wasathiyah* bisa disebut *wasit*. Dalam bahasa Arab pun, kata *wasathiyah* diartikan sebagai “pilihan terbaik”. Apapun kata yang digunakan, semuanya menyiratkan makna yang sama, yaitu keadilan, yang dalam konteks ini berarti memilih posisi tengah di antara berbagai opsi ekstrem.

B. Pengertian Moderasi Beragama secara Istilah

Beragama itu menebar kedamaian, menebar kasih sayang, kapanpun dimanapun dan kepada siapapun. Beragama itu bukan untuk menyeragamkan keberagaman, tetapi untuk memahami berbagai keberagaman dengan penuh kearifan. Agama hadir ditengah-tengah kita agar harkat, derajat dan martabat kemanusiaan kita senantiasa terjamin dan terlindungi. Oleh karena itu, jangan gunakan agama sebagai alat untuk menegasi dan saling merendahkan dan meniadakan satu dengan yang lain.

Jadi Moderasi beragama adalah cara pandang kita dalam beragama secara moderat, yakni memahami dan mengamalkan ajaran agama dengan tidak ekstrem, baik ekstrem kanan maupun ekstrem kiri. Ekstremisme, radikalisme, ujaran kebencian (*hate speech*), hingga retaknya hubungan antar umat beragama, merupakan problem yang dihadapi oleh bangsa Indonesia saat ini.

C. Tantangan Moderasi Beragama

Melihat tantangan moderasi beragama, terutama dalam konteks Islam, menjadi suatu aspek yang tidak bisa diabaikan. Moderasi beragama dalam Islam mencakup sikap yang seimbang dan tidak berlebihan dalam memahami serta

menjalankan ajaran agama. Namun, saat ini, umat Islam dihadapkan pada dua tantangan utama.

Pertama, sebagian umat Islam cenderung bersikap ekstrim dan ketat dalam memahami teks-teks agama. Mereka mencoba menerapkan interpretasi ini dalam masyarakat Muslim, bahkan dengan menggunakan paksaan dan kekerasan. Hal ini menimbulkan ketegangan dan konflik internal dalam komunitas Muslim.

Kedua, ada kecenderungan lain yang juga bersifat ekstrem, yaitu bersikap santai dalam beragama dan menerima perilaku serta pemikiran negatif dari budaya dan peradaban lain. Pemahaman ini menciptakan tantangan dalam menjaga integritas ajaran agama dan nilai-nilai keislaman di tengah-tengah modernitas.

Dalam menanggapi tantangan ini, beberapa kelompok cenderung mengutip teks-teks keagamaan, seperti Al-Qur'an dan hadits, tanpa memahaminya secara kontekstual dan terlepas dari kerangka sejarah. Mereka terlihat seperti generasi yang lahir terlambat, hidup dalam masyarakat modern namun membawa pola pikir dari generasi sebelumnya.

Moderasi beragama, dalam konteks ini, mencakup sikap yang adil dan seimbang. Dengan mengambil hikmah dari pengertian moderasi secara bahasa, artinya tidak terlalu banyak dan tidak kurang, moderasi beragama menekankan pada penerimaan terhadap keberagaman agama dan kemampuan untuk hidup rukun dengan penganut agama lain.

Dalam konteks bahasa Arab, moderasi dikenal sebagai wasath atau wasathiyah, yang berarti memilih posisi tengah di antara berbagai opsi ekstrem. Ini menunjukkan

pentingnya memilih jalan yang adil dan seimbang dalam menjalankan ajaran agama.

Secara istilah, moderasi beragama menegaskan bahwa agama seharusnya menjadi sumber kedamaian, kasih sayang, dan pemahaman terhadap keberagaman. Agama bukanlah alat untuk menegasi, merendahkan, atau menghapuskan satu sama lain. Moderasi beragama adalah cara pandang yang moderat, memahami dan mengamalkan ajaran agama tanpa ekstremisme baik di sisi kanan maupun kiri.

Dalam konteks Indonesia, masalah seperti ekstremisme, radikalisme, ujaran kebencian, hingga retaknya hubungan antar umat beragama, menjadi tantangan yang perlu di atasi. Moderasi beragama menjadi solusi untuk menjaga kerukunan dan kedamaian dalam masyarakat yang beragam.

Pelecehan Seksual dan Upaya Pencegahannya

Najwa Afcarina Izzati

Pelecehan seksual terjadi ketika individu menjadi target dari pernyataan, perilaku, atau tindakan seksual yang tidak senonoh, disebabkan oleh jenis kelamin, ekspresi gender, atau orientasi seksual mereka, baik secara nyata maupun yang dirasakan. Kejadian pelecehan seksual dapat terjadi di berbagai tempat, seperti transportasi umum, tempat umum lainnya, lingkungan akademik, arena olahraga, dalam rumah tangga, dalam konteks isu-isu sosial, dan bahkan di komunitas online, seperti yang diungkapkan oleh penelitian psikologi.

Pelecehan seksual dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti pertemuan tatap muka, panggilan telepon, pesan teks, media sosial, pertukaran elektronik, serta melalui tampilan materi atau barang tertentu. Bahkan, penghinaan dapat terjadi di wilayah pribadi individu, melalui penghalang wilayah dan properti pribadi. Semua ini merupakan contoh nyata bagaimana pelecehan seksual dapat terkomunikasikan, merusak integritas dan hak-hak individu yang menjadi korban.

Penting untuk menyadari bahwa pelecehan seksual tidak hanya terbatas pada satu lingkungan atau situasi tertentu, melainkan dapat terjadi di berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlindungan dan kesadaran terhadap pelecehan seksual harus menjadi perhatian utama di seluruh lapisan masyarakat, agar dapat menciptakan lingkungan yang aman dan bebas dari bentuk pelecehan tersebut.

Pelecehan seksual tidak hanya berdampak pada kesejahteraan fisik, tetapi juga dapat menciptakan dampak serius pada kesejahteraan mental individu. Lingkungan yang intimidatif, bermusuhan, dan berperilaku kasar dapat memicu rasa sakit mental, bahkan merusak kepercayaan diri dan tujuan hidup, membuat pencapaian kesuksesan menjadi lebih sulit.

Sebagai contoh, pelecehan seksual memiliki dampak negatif yang signifikan pada keterlibatan dan kinerja akademik di kalangan siswa sekolah menengah di Amerika (Gruber & Fineran, 2016). Ketika pelecehan seksual memengaruhi individu di tempat kerja, hal ini dapat merusak pengembangan karir mereka. Mereka mungkin kehilangan daya tahan dalam pekerjaan, keterampilan organisasi khusus, dan mengalami kesulitan mengatasi kesenjangan pekerjaan.

Dampaknya tidak hanya terbatas pada tingkat individu, tetapi juga mencakup implikasi hukum dan keuangan, seperti bekerja tanpa upah. Selain itu, pelecehan seksual dapat merusak reputasi individu di mata masyarakat dan industri. Kecelakaan dalam karir dan pekerjaan, penurunan tanggung jawab terhadap organisasi, peningkatan tingkat ketidakhadiran, pergantian karyawan, permintaan cuti, hilangnya motivasi, dan penurunan efektivitas kerja merupakan beberapa konsekuensi yang mungkin terjadi.

Oleh karena itu, upaya untuk mencegah dan menanggulangi pelecehan seksual di berbagai lapisan kehidupan, baik di sekolah maupun di tempat kerja, sangat penting. Ini tidak hanya untuk melindungi individu dari dampak negatifnya secara pribadi, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan yang aman, adil, dan mendukung bagi semua orang.

Pelecehan seksual seringkali memiliki dampak yang merugikan terhadap berbagai aspek pekerjaan, termasuk kinerja, moral, integritas, dan kemampuan karyawan untuk bekerja sama dengan rekan kerja. Semua ini dapat mengalami

penurunan baik dari segi kuantitas maupun kualitas pekerjaan yang dihasilkan. Dampak negatif pelecehan seksual juga dapat terlihat pada pembeli, yang mungkin mengalami kerugian pada produk atau layanan karena adanya pelecehan seksual.

Pelecehan seksual juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat pergantian karyawan, mengakibatkan ketidakstabilan dalam struktur organisasi dan meningkatkan biaya rekrutmen dan pelatihan. Selain itu, pekerja yang menjadi korban pelecehan seksual dapat mengalami gangguan kesehatan mental dan fisik, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan produktivitas mereka.

Adanya pelecehan seksual di lingkungan kerja menciptakan lingkungan yang tidak sehat, mengganggu hubungan kerja, dan merugikan individu secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran, menerapkan kebijakan anti-pelecehan seksual, dan menciptakan lingkungan kerja yang aman dan mendukung bagi semua anggota tim. Ini tidak hanya akan melindungi karyawan dari dampak negatifnya, tetapi juga dapat meningkatkan produktivitas dan keberlanjutan lingkungan kerja yang positif.

Ketidaksetaraan antara laki-laki dan perempuan muncul sebagai hasil dari stereotip tradisional mengenai peran gender dalam masyarakat dan menjadi penyebab utama terjadinya pelecehan seksual. Stereotip ini menciptakan persepsi yang keliru bahwa laki-laki secara alami lebih kuat daripada perempuan, yang kemudian dapat menyebabkan keyakinan keliru bahwa perempuan lebih mungkin terlibat dalam tindakan pelecehan seksual.

Lingkungan kerja seringkali memberikan konstruksi atau justifikasi yang tidak sehat terhadap pelecehan seksual di tempat kerja. Dinamika ini dapat menciptakan pandangan yang salah bahwa tindakan semacam itu dapat dianggap wajar atau diterima. Pengalaman budaya yang didasarkan pada dinamika

ketidaksetaraan gender juga turut berkontribusi terhadap pelecehan seksual, menciptakan kondisi yang memudahkan terjadinya perilaku yang merugikan ini.

Penting untuk mengatasi dan mengubah pandangan stereotip tradisional mengenai peran gender, baik di tempat kerja maupun dalam budaya secara umum. Langkah-langkah pencegahan, seperti peningkatan kesadaran, pelatihan, dan implementasi kebijakan anti-pelecehan seksual, dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih adil, aman, dan mendukung bagi semua individu, tanpa memandang jenis

Beberapa orang sering keliru menafsirkan perilaku yang sederhana dan rasional sebagai tindakan jahat dan merugikan diri mereka sendiri. Fenomena ini dikenal sebagai konsep diagnostik, yang mengindikasikan bahwa seseorang, akibat masalah psikologisnya, cenderung melihat perilaku rasional dengan pandangan yang distorsi, baik terhadap dunianya sendiri maupun persepsi terhadap orang lain. Situasi ini sering terjadi pada individu yang mengalami gangguan pribadi, gangguan paranoid, dan masalah psikologis lainnya yang dapat menyebabkan delusi atau amplifikasi yang berlebihan terhadap peristiwa negatif dalam kehidupan mereka.

Oleh karena itu, dalam penilaian psikologis kasus pelecehan seksual, perhatian diberikan pada harapan korban dan apakah korban menunjukkan gejala psikologis yang dapat menghasilkan pandangan negatif yang berlebihan terhadap orang lain. Dengan memahami dampak masalah psikologis pada persepsi individu, penanganan kasus pelecehan seksual dapat melibatkan upaya untuk memahami dan mengatasi aspek psikologis yang mungkin menjadi faktor penyebab atau dampak dari peristiwa tersebut.

Sementara respons terdahulu terhadap kekerasan seksual umumnya terfokus pada sistem peradilan pidana, saat ini terdapat gerakan yang berkembang menuju pendekatan

kesehatan masyarakat. Pendekatan ini mengakui bahwa kekerasan seksual memiliki akar penyebab yang kompleks, yang melibatkan interaksi antara individu, hubungan, dan komunitas/masyarakat. Oleh karena itu, upaya untuk memerangi kekerasan seksual memerlukan kerja sama lintas sektor, termasuk dalam bidang kesehatan, pendidikan, layanan sosial, dan peradilan pidana.

Pendekatan kesehatan masyarakat bertujuan untuk memberikan perawatan kesehatan dan keselamatan publik yang merata kepada semua individu. Fokus utamanya adalah pada pencegahan, dengan memastikan bahwa upaya pencegahan melibatkan berbagai sektor dan memastikan akses yang adekuat bagi korban kekerasan terhadap layanan dan dukungan yang sesuai. Kerja sama lintas sektor ini penting agar respons terhadap kekerasan seksual dapat mencakup aspek pencegahan yang holistik, memberikan perlindungan yang efektif, dan mempromosikan pemulihan yang optimal bagi korban.

Dalam upaya mengatasi kekerasan seksual, data yang dapat diandalkan masih sangat terbatas. Beberapa intervensi untuk mencegah kekerasan seksual terhadap anak telah diimplementasikan di sejumlah kecil yurisdiksi nasional yang memiliki tingkat kepatuhan yang tinggi. Beberapa tindakan tersebut melibatkan pendaftaran komunitas dan pengawasan terhadap pelaku seks lokal, pembatasan tempat tinggal bagi pelaku seks (contohnya, melarang mereka tinggal di dekat sekolah), dan pengawasan email terhadap pelaku kejahatan seksual.

Namun, berdasarkan tinjauan dan analisis undang-undang tersebut, keyakinan tentang keefektifan intervensi tersebut dalam mencegah atau melindungi dari kejahatan seksual masih memerlukan evaluasi lebih lanjut. Bukti yang tersedia saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar tindakan tersebut

didasarkan pada keyakinan daripada bukti ilmiah yang kuat, dan belum terbukti sepenuhnya efektif dalam mencegah terjadinya kejahatan seksual atau melindungi anak-anak dari risiko tersebut. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menilai dan memahami efektivitas sebenarnya dari berbagai intervensi tersebut.

Intervensi lain yang bertujuan untuk mencegah kekerasan seksual, khususnya terhadap anak perempuan dan perempuan pada umumnya, adalah memfokuskan upaya pada lingkungan sekolah, perguruan tinggi, dan universitas. Beberapa intervensi untuk mencegah kekerasan terhadap kaum muda, terutama di negara-negara berpenghasilan besar, telah dijajaki, dan data awal menunjukkan bahwa beberapa di antaranya berhasil.

Sejumlah proyek sekolah di distrik berpenghasilan rendah dan menengah, terutama yang melibatkan seluruh sekolah dan komunitas yang didukung oleh teknologi, telah menunjukkan potensi dalam mengurangi insiden pelecehan dan kekerasan seksual. Langkah-langkah ini mencakup pendekatan yang melibatkan seluruh sekolah dan komunitas, memanfaatkan teknologi, dan memfokuskan pekerjaan pada distrik dengan tingkat penghasilan yang lebih rendah hingga menengah. Data awal menunjukkan bahwa intervensi semacam itu dapat memberikan hasil positif dalam mengurangi insiden pelecehan dan kekerasan seksual di lingkungan sekolah.

Meskipun sekolah memegang peran penting bagi kaum muda, terdapat cara-cara lain yang dapat membantu mencegah kekerasan seksual. Sebagai contoh, program kunjungan rumah sebelum dan sesudah melahirkan telah terbukti efektif dalam mengurangi insiden pelecehan dan penelantaran fisik serta psikologis terhadap anak-anak. Bentuk-bentuk pelecehan ini dikenal sebagai faktor risiko kekerasan seksual dan viktimisasi dalam kehidupan seseorang.

Selain itu, organisasi dan layanan pengasuhan juga memiliki peran penting dalam pencegahan kekerasan seksual, terutama terkait pelecehan orang tua/anak dan ketergantungan alkohol. Kebijakan mediasi komunitas yang bertujuan untuk mempromosikan perubahan dalam norma dan praktik gender, serta upaya berbasis komunitas untuk meningkatkan kekuatan sosial dan ekonomi perempuan, merupakan proyek-proyek lain yang layak untuk dijelajahi. Pendekatan-pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan perubahan dalam lingkungan sosial dan ekonomi yang dapat mengurangi risiko kekerasan seksual.

Merawat Tubuh

Najwa Afcarina Izzati

A. Pengertian Personal *Hygiene*

Personal *hygiene* adalah serangkaian tindakan yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang, yang berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan psikis. Kurang perawatan diri, di sisi lain, merujuk pada kondisi di mana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya sendiri.

Istilah "personal *hygiene*" berasal dari bahasa Yunani, di mana "personal" berarti perorangan dan "*hygiene*" berarti sehat. Personal *hygiene* mencakup berbagai aktivitas untuk menjaga dan merawat tubuh agar tetap sehat, bersih, dan mampu meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan. Praktik ini membantu mengatasi masalah kesehatan dan dampak negatif baik secara fisik maupun sosial.

Personal *hygiene* bukan hanya sekadar cara untuk menjaga kebersihan, tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan. Ini mencakup memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan keindahan. Praktik personal *hygiene* sangat penting untuk mencapai kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan optimal.

Orang yang sehat mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri melalui praktik personal *hygiene* yang

teratur. Di sisi lain, individu yang sakit atau menghadapi tantangan fisik mungkin memerlukan bantuan perawat untuk melaksanakan praktik kesehatan yang rutin. Dengan demikian, personal *hygiene* menjadi suatu aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu.

B. Faktor yang Mempengaruhi Personal *Hygiene*

1. Citra tubuh seseorang dapat mencerminkan pentingnya praktik kebersihan yang dijalani oleh pasien. Citra tubuh merupakan konsep pribadi tentang penampilan fisik, yang dapat berubah seiring waktu. Faktor seperti operasi atau kondisi kesehatan dapat memengaruhi citra tubuh dan mendorong usaha ekstra untuk meningkatkan kebersihan.
2. Praktik kebersihan pribadi seseorang dapat dipengaruhi oleh kelompok sosial tempat pasien berinteraksi. Selama masa kanak-kanak, kebiasaan kebersihan dipelajari dari orang tua. Faktor keluarga, jumlah anggota rumah, dan ketersediaan fasilitas seperti air panas juga memainkan peran dalam merawat kebersihan.
3. Status sosioekonomi memengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang dapat diakses seseorang. Kemampuan untuk menyediakan produk kebersihan seperti deodoran, sampo, pasta gigi, dan kosmetik dapat bergantung pada sumber daya ekonomi.
4. Pengetahuan tentang pentingnya kebersihan dan dampaknya terhadap kesehatan mempengaruhi praktik kebersihan. Namun, pengetahuan saja tidak cukup; motivasi juga diperlukan untuk menjaga perawatan diri.
5. Kepercayaan dan nilai-nilai kebudayaan seseorang dapat memengaruhi cara mereka merawat kebersihan. Setiap budaya memiliki praktik perawatan diri yang

berbeda sesuai dengan kepercayaan dan nilai-nilai masyarakatnya.

6. Kebebasan individu dalam memilih waktu, produk, dan cara melakukan perawatan diri juga berperan dalam praktik kebersihan pribadi.
7. Kondisi fisik, seperti saat seseorang sakit, dapat mengurangi kemampuan untuk merawat diri sendiri, sehingga memerlukan bantuan dalam menjalankan praktik kebersihan.

C. Jenis-Jenis Personal *Hygiene*

1. Kebersihan Kuku, Kaki dan Tangan

Membersihkan tangan secara teratur merupakan tindakan yang penting untuk mencegah penyakit terkait makanan, seperti infeksi bakteri salmonella dan E. coli. Proses mencuci tangan sebaiknya dilakukan sebelum makan atau menyentuh makanan, setelah menggunakan kamar mandi, setelah kontak dengan hewan, sebelum dan setelah merawat orang sakit, dan ketika tangan terlihat kotor.

Sementara itu, menjaga kebersihan kuku juga merupakan aspek krusial dalam merawat diri, karena kuman dapat masuk ke tubuh melalui kuku. Oleh karena itu, penting bahwa kuku tampak sehat dan bersih. Aktivitas memotong kuku sebaiknya dilakukan minimal sekali seminggu atau ketika kuku terlihat panjang, dengan menggunakan alat pemotong kuku yang disarankan.

2. Kebersihan Rambut

Merawat rambut dengan baik akan menciptakan penampilan yang subur dan indah, memberikan kesan kecantikan, dan mencegah bau yang tidak diinginkan.

Rambut, sebagai bagian dari tubuh, memiliki peran dalam melindungi dan mengatur suhu. Gejala perubahan kesehatan dapat tercermin pada kerontokan rambut yang berlebihan, yang seringkali disebabkan oleh kekurangan gizi.

Pemeliharaan kebersihan rambut dapat dilakukan melalui kegiatan keramas, sebaiknya minimal dilakukan dua kali dalam seminggu. Frekuensi keramas dapat ditingkatkan jika seseorang berpartisipasi dalam aktivitas yang menghasilkan banyak keringat, seperti setelah berolahraga atau bekerja. Penggunaan sampo atau bahan pembersih rambut lainnya saat keramas tidak hanya berfungsi sebagai alat pembersih, tetapi juga memberikan nutrisi tambahan bagi rambut, sehingga dapat tumbuh subur dan bersinar.

Ketika Remaja Jatuh Cinta

Najwa Afcarina Izzati

Masa remaja adalah periode transisi di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Rentang usia remaja berkisar antara 12 hingga 24 tahun. Pada masa ini, interaksi dengan teman sebaya (*Peer Group*) menjadi sangat penting, di mana remaja cenderung lebih memilih untuk bersama dengan teman-temannya dan lebih mendengarkan pendapat serta saran dari rekan sebaya daripada orang tua atau guru mereka.

Apakah suatu kesalahan jika seorang remaja mengalami perasaan jatuh cinta? Perasaan jatuh cinta pada remaja adalah hal yang lumrah dan alamiah; ini adalah pengalaman yang normal yang seharusnya diterima dan dipahami oleh remaja, serta disertai dukungan dan pemahaman dari orang tua atau pendidik. Ketika perasaan cinta ini muncul pada santri, sebaiknya mereka mendapatkan pendampingan dan pengetahuan mengenai aspek emosional dari cinta, serta pemahaman mengenai perubahan-perubahan yang mungkin mereka alami. Jika pendidikan mengenai hal ini tidak diberikan oleh orang tua atau pendidik, remaja mungkin akan mencari pengetahuan dari sumber lain seperti media sosial, saran teman, atau belajar dari pengalaman pribadi, yang pada akhirnya dapat bersifat uji coba dan kesalahan.

Edukasi dan pendampingan orang tua atau pendidik menjadi sangat penting ketika menangani situasi di mana anak mengalami perasaan cinta. Jika seorang ibu mampu menjalankan peran sebagai madrasah pertama bagi anaknya,

maka perlu diakui bahwa madrasah tersebut memiliki figur kepala sekolah, dan figur ini adalah ayahnya. Keberadaan ayah sebagai kepala sekolah menciptakan suasana rasa aman, nyaman, dan perlindungan yang menjadi penentu mengapa anak perempuan menjadikan ayahnya sebagai pahlawannya. Hal ini membantu anak perempuan untuk tidak mencari pahlawan di luar lingkungan keluarganya.

Penting untuk memahami bahwa mendukung anak dalam menghadapi perasaan cinta melibatkan pemahaman, komunikasi terbuka, dan pembimbingan yang positif. Orang tua dan pendidik dapat memberikan panduan moral, nilai-nilai keluarga, serta memastikan bahwa anak merasa nyaman berbicara tentang perasaannya.

Selain itu, mengenalkan anak pada konsep cinta yang sehat, saling menghargai, dan komunikasi yang baik adalah bagian integral dari pendidikan keluarga. Pendidikan ini membantu anak memahami perasaannya sendiri, menghormati perasaan orang lain, dan membangun hubungan yang sehat dalam kehidupan mereka.

Penting juga bagi ayah sebagai figur kepala sekolah untuk hadir secara emosional, memberikan dukungan moral, dan terlibat aktif dalam kehidupan anak. Keterlibatan ini tidak hanya mencakup pendekatan terhadap situasi cinta, tetapi juga dukungan terhadap perkembangan umum anak.

Dengan memberikan pendidikan dan dukungan yang kokoh, orang tua dan pendidik dapat membantu anak dalam mengatasi pengalaman jatuh cinta, sehingga mereka dapat membangun hubungan yang sehat dan belajar mengelola perasaan mereka dengan bijak.

Bagi anak laki-laki, ayah merupakan sosok teladan yang penting dalam membimbing mereka dalam melindungi, menghargai, dan memperlakukan perempuan dengan baik.

Penting untuk melatih keterampilan sosial dan emosional anak laki-laki agar mereka dapat memahami bahwa menyampaikan perasaan mereka adalah hal yang wajar dan bermanfaat untuk mengelola hubungan di masa depan, baik itu dalam konteks romansa, pertemanan, maupun lingkungan profesional.

Ayah dapat memberikan contoh yang positif dengan menunjukkan cara berkomunikasi yang efektif dan menghormati perasaan orang lain. Dengan mendukung anak laki-laki untuk menyatakan perasaan mereka, baik sukacita maupun kesulitan, mereka dapat belajar untuk lebih memahami diri sendiri dan orang lain.

Melalui latihan keterampilan sosial, anak laki-laki dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi, empati, dan keterampilan interpersonal lainnya yang diperlukan dalam menjalin hubungan yang sehat. Ini juga dapat membantu mereka membentuk hubungan yang saling menguntungkan dan mendukung baik dalam lingkungan pribadi maupun profesional.

Selain itu, ayah dapat memberikan nasihat dan pemahaman tentang pentingnya menghargai perempuan sebagai mitra setara dalam segala aspek kehidupan. Ini menciptakan landasan yang kuat untuk sikap hormat dan tanggung jawab dalam hubungan masa depan anak laki-laki, termasuk hubungan romantis dan profesional.

Dengan melibatkan anak laki-laki dalam pembelajaran keterampilan sosial dan emosional sejak dini, mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih berpengalaman dan dapat mengatasi berbagai situasi interpersonal dengan bijaksana di masa dewasa.

Cara memperkuat ikatan emosional antara anak dan orang tua atau pendidik melibatkan pendekatan yang penuh perhatian dan responsif. Mendengarkan curhatan anak dengan antusias dan memberikan perhatian sepenuh hati merupakan langkah

penting dalam membangun hubungan yang kuat. Penting juga untuk menyediakan lingkungan yang nyaman agar anak merasa aman dan terbuka dalam berbagi perasaan mereka.

Ketika orang tua atau pendidik mendengarkan curhatan anak dengan antusias, hal ini menunjukkan rasa peduli dan perhatian terhadap pengalaman dan perasaan anak. Respons positif ini dapat memperkuat rasa keamanan dan kenyamanan anak dalam berkomunikasi.

Menumbuhkan kepercayaan anak terhadap orang tua adalah kunci penting dalam memahamkan mereka tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk ilmu-ilmu kehidupan. Dengan kepercayaan yang terjalin, anak cenderung lebih terbuka untuk menerima pengajaran dan pemahaman dari orang tua atau pendidik.

Penting juga untuk menciptakan waktu dan ruang yang memungkinkan interaksi emosional yang berkualitas antara anak dan orang tua atau pendidik. Ini dapat termasuk mengalokasikan waktu khusus untuk berbicara, bermain, atau melakukan kegiatan bersama yang memperkuat ikatan emosional.

Secara keseluruhan, kesediaan untuk mendengar dengan antusias, memberikan perhatian penuh, menyediakan lingkungan yang nyaman, dan membangun kepercayaan merupakan langkah-langkah yang efektif dalam memperkuat ikatan emosional antara anak dan orang tua atau pendidik. Dengan fondasi yang kuat dalam hubungan ini, anak cenderung lebih terbuka untuk belajar dan tumbuh secara emosional.

Remaja juga cenderung memiliki ambisi besar untuk sukses, dikarenakan semakin banyaknya *role model* yang mereka idolakan, maka tugas ayah dan ibu adalah membentuk kosep diri yang baik kepada anaknya. Ajari anak untuk mencintai dirinya sendiri dan penting sekali untuk

menanamkan keimanan yang kuat bahwa Allah Maha Melihat, bahwa Allah senantiasa mengawasi apa yang kita lakukan.

Ayat atau hadist yang berkaitan dengan jatuh cinta:

عَنْ أَنَسٍ أَنَّهُ قَالَ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَتَى
قِيَامُ السَّاعَةِ فَقَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى الصَّلَاةِ فَلَمَّا قَضَى صَلَاتَهُ قَالَ ابْنَ السَّائِلِ
عَنْ قِيَامِ السَّاعَةِ فَقَالَ الرَّجُلُ أَنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ مَا أَعَدَدْتُ لَهَا قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا
أَعَدَدْتُ لَهَا كَبِيرَ صَلَاةٍ وَلَا صَوْمٍ إِلَّا أَنِّي أَحْبُبُ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَرْءُ مَعَ مَنْ أَحَبَّ وَأَنْتَ مَعَ مَنْ أَحْبَبْتَ فَمَا رَأَيْتُ فَرِحَ الْمُسْلِمُونَ بَعْدَ
الْإِسْلَامِ فَرِحَهُمْ بِهَذَا

Dari Anas ia berkata: Seseorang mendatangi Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam lalu bertanya: Wahai Rasulullah, kapankah kiamat terjadi? Lalu nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam berdiri untuk shalat, se usai shalat Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bertanya: "Mana si penanya tentang hari kiamat tadi?" orang itu menjawab: Saya wahai Rasulullah. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bertanya: "Apa yang telah kau persiapkan untuknya?" orang itu menjawab: Aku tidak menyiapkan sekian banyak shalat dan puasa untuknya, hanya saja aku mencintai Allah dan rasulNya. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: "Seseorang bersama orang yang ia cintai dan engkau bersama orang yang kau cintai." Aku tidak mengetahui kebahagiaan kaum muslimin setelah Islam seperti kegembiraan mereka karena hal ini. (HR. Tirmidzi)

Santun Kepada Makhluk Gaib

Najwa Afcarina Izzati

Islam, melalui Al-Quran, telah menyatakan dirinya sebagai agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam semesta. Visi dan misi Islam sebagai agama yang penuh rahmat terhadap alam ini tercermin dalam tindakan dan perilaku Nabi Muhammad. Akhlak yang beliau tunjukkan sejalan dengan prinsip penyebaran rahmat (kasih sayang) kepada seluruh makhluk di alam semesta.

Islam, sebagai ajaran yang diwahyukan melalui Al-Quran, menekankan pentingnya kasih sayang, belas kasihan, dan perdamaian. Nabi Muhammad, sebagai utusan Allah dan contoh teladan bagi umat Islam, menunjukkan sikap rahmatan lil 'aalamin dalam segala aspek kehidupan. Tindakan beliau mencerminkan kasih sayang kepada sesama, kepedulian terhadap lingkungan, dan keteladanan dalam berakhlak.

Penting untuk dipahami bahwa ajaran Islam mengajarkan untuk menjaga dan merawat alam semesta serta seluruh makhluk di dalamnya. Pemahaman ini sesuai dengan prinsip rahmatan lil 'aalamin yang mencakup segala aspek kehidupan, termasuk hubungan antarmanusia, hubungan manusia dengan alam, dan hubungan manusia dengan penciptanya, yaitu Allah.

Dengan memahami dan mengamalkan nilai-nilai kasih sayang dan kepedulian yang terkandung dalam ajaran Islam, umat Muslim diharapkan dapat menjadi agen perubahan positif bagi kehidupan ini. Melalui tindakan-tindakan kasih sayang dan perhatian, umat Muslim dapat mewujudkan visi dan misi Islam

sebagai agama rahmatan lil 'aalamin, yang membawa keberkahan dan kesejahteraan bagi seluruh alam semesta.

Deklarasi Islam sebagai rahmat bagi alam semesta dapat dirujuk pada QS Al-Anbiya' (21:107). Ayat ini menyiratkan bahwa Islam adalah tempat perlindungan bagi berbagai makhluk, termasuk manusia, hewan, dan tumbuhan. Begitu pula, Islam memberikan perlindungan kepada makhluk yang tak kasat mata, seperti jin dan setan. Dalam lingkungan Islam, semua makhluk merasakan keamanan, kedamaian, dan kesejahteraan.

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Kami tidak mengutus Engkau (Nabi Muhammad), kecuali sebagai rahmat bagi seluruh alam.

Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuthi, dalam kitab Tafsir al-Jalalain, menjelaskan bahwa ayat tersebut menggambarkan posisi Islam sebagai agama rahmat bagi seluruh alam semesta. Mereka menambahkan bahwa Muhammad diutus ke dunia sebagai rahmat bagi manusia dan jin, sesuai dengan misi kenabian yang diemban.

Dari penjelasan di atas tertangkap jelas, kehadiran Islam yang dibawa Nabi Muhammad tidak hanya untuk manusia, tetapi juga makhluk yang tak kasat mata. Yang dalam Islam digolongkan sebagai makhluk ghaib. Manusia tak dapat mengetahui secara pasti jenis makhluk ghaib. Akan tetapi yang biasa dikenal adalah jin dan malaikat. Itulah yang banyak pula dijelaskan dalam Al-Qur'an, hadis Nabi, pun berbagai kitab para ulama. Kendatipun mereka makhluk ghaib, sebagai seorang penganut agama Islam yang mendeklarasikan diri sebagai agama rahmat, seorang muslim harus memiliki sopan santun pada makhluk ghaib. Terlebih pada malaikat Allah.

Dalam Al-Qur'an dijelaskan ada malaikat yang bertugas menjaga manusia dari mara bahaya, demi mencapai ajal/tujuan yang Allah tetapkan. Ada juga malaikat yang melakukan tugas mendorong manusia untuk kepada kebaikan. Salah satu cara sopan santun terhadap malaikat adalah merasa malu melakukan dosa. Pasalnya, ada malaikat yang bertugas mencatat dosa manusia, yakni malaikat Raqib dan Atid.

Sejatinya, para malaikat yang mencatat amal kebajikan dan dosa manusia berharap manusia senantiasa melakukan kebaikan. Misalnya, malaikat yang mencatat amal kebaikan, ketika manusia berniat melakukan kebaikan, maka itu langsung di catat. Pun sebaliknya, ketika ingin keburukan, maka jika sebatas niat tak akan dicatat, terkecuali sudah dilaksanakan.

Menurut Profesor Quraish Shihab, sepantasnya manusia merasa malu untuk melakukan dosa, terutama karena para malaikat selalu menyertai mereka. Bahkan, dalam suatu riwayat, disebutkan bahwa ada seorang malaikat yang, ketika seseorang meninggal dan catatan amal perbuatannya dicatat, akan mendoakan agar dosa-dosanya diampuni.

Manusia umumnya memiliki prasangka baik terhadap malaikat, terutama yang bertugas mencatat amal kebaikan dan dosa. Sebaliknya, seharusnya manusia tidak membayangkan atau bersangka buruk terhadap malaikat yang mencatat dosa, dengan anggapan bahwa mereka mencari-cari kesalahan manusia. Hal ini disebabkan oleh kemurnian dan kesucian malaikat yang tidak dapat dicurigai.

Demikian juga, dalam hubungan dengan jin, manusia diharapkan untuk menjaga etika dan sopan santun. Sebagai contoh, dalam suatu riwayat dijelaskan bahwa manusia sebaiknya tidak membuang air kecil sembarangan. Etika lainnya juga perlu dijaga dalam interaksi antar sesama makhluk ciptaan Tuhan.

Self Esteem

Najwa Afcarina Izzati

A. Pengertian *Self Esteem*

Arti dari *self-esteem*, jika diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, adalah penghargaan diri. Menilik Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penghargaan diri berarti kesadaran akan seberapa besar nilai yang diberikan kepada diri sendiri. Jadi, *self-esteem* adalah pandangan, perasaan, dan pemikiran seseorang terhadap dirinya sendiri, sesuai dengan definisi tersebut. *Self-esteem* membuat seseorang lebih mampu bersyukur atas apa yang dimilikinya, tanpa membandingkan diri dengan orang lain.

Self-esteem merupakan kunci bagi seseorang untuk meningkatkan rasa percaya diri, mencintai, menghargai, serta menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. *Self-esteem* yang sehat juga menjadi kunci untuk meraih prestasi, memperluas jaringan sosial, merasa puas dengan diri sendiri, dan mencegah depresi serta hubungan yang tidak sehat. *Low self-esteem* terjadi ketika seseorang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, berdampak buruk pada dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Meskipun begitu, *self-esteem* yang terlalu tinggi juga dapat menimbulkan masalah, seperti sulit mengakui kesalahan dan belajar darinya, serta menyebabkan perilaku narsistik dan megalomania. Para ahli memiliki pandangan yang beragam tentang konsep *self-esteem*.

Para ahli umumnya setuju bahwa *self-esteem* adalah elemen penting dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis seseorang. Pemahaman terhadap *self-esteem* dapat membantu seseorang mengatasi tantangan hidup, berinteraksi secara positif dengan orang lain, dan mencapai tujuan hidup.

Selain itu, perlu diingat bahwa *self-esteem* bersifat dinamis dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup, interaksi sosial, dan pandangan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk secara sadar membangun dan merawat *self-esteem* yang sehat.

Dalam upaya untuk meningkatkan *self-esteem*, beberapa praktik yang dapat dilakukan antara lain adalah memperkuat pemikiran positif tentang diri sendiri, mengenali dan menghargai prestasi pribadi, serta berkomunikasi dengan orang-orang yang memberikan dukungan positif. Sebaliknya, untuk mengatasi *low self-esteem*, penting untuk mencari bantuan profesional, seperti psikolog atau konselor, yang dapat memberikan panduan dan dukungan yang diperlukan.

Dalam kesimpulannya, *self-esteem* memainkan peran integral dalam kehidupan sehari-hari seseorang, memengaruhi cara individu melihat dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Oleh karena itu, memahami dan mengelola *self-esteem* dengan bijak merupakan langkah penting menuju kesejahteraan mental dan emosional.

B. Ciri-Ciri Self Esteem

1. Ciri-ciri *Self Esteem* Sehat

- a. Mampu menolak permintaan orang lain jika tak ingin melakukan hal tersebut:

Individu dengan *self-esteem* yang kuat memiliki kemampuan untuk menetapkan batasan dan menghormati keinginan serta kebutuhan pribadi. Mereka tidak ragu untuk menolak permintaan yang tidak sesuai dengan nilai atau kenyamanan mereka.

- b. Tak selalu berpikir tentang pengalaman negatif pada masa lalu:

Orang dengan *self-esteem* yang baik cenderung fokus pada aspek positif dalam hidupnya. Mereka tidak terus-menerus merenungkan atau terpaku pada pengalaman negatif di masa lalu, melainkan berusaha belajar darinya dan melangkah maju.

- c. Bisa mengutarakan kebutuhan diri sendiri:

Individu yang memiliki *self-esteem* yang sehat dapat dengan jelas mengkomunikasikan kebutuhan dan keinginan mereka kepada orang lain. Mereka tidak takut untuk menyampaikan apa yang mereka butuhkan dalam suatu hubungan atau situasi.

- d. Mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri:

Orang dengan *self-esteem* yang baik tidak terlalu keras pada diri sendiri. Mereka dapat menerima kekurangan dan kelebihan sebagai bagian alami dari diri mereka dan melihatnya sebagai aspek yang membentuk kepribadian mereka.

- e. Punya rasa percaya diri yang tinggi:

Tingginya *self-esteem* tercermin dalam rasa percaya diri seseorang. Mereka yakin dengan kemampuan dan potensi diri sendiri, yang memungkinkan mereka mengatasi tantangan dan mengambil risiko yang konstruktif.

f. Punya pandangan hidup yang positif:

Individu dengan *self-esteem* yang sehat cenderung memiliki pandangan hidup yang optimis. Mereka melihat peluang, fokus pada solusi daripada masalah, dan mampu mengatasi hambatan dengan sikap positif.

g. Sangat menghargai diri sendiri:

Menghargai diri sendiri melibatkan penghargaan terhadap nilai dan kontribusi yang dimiliki oleh individu. Orang dengan *self-esteem* yang tinggi mengakui dan merayakan pencapaian mereka, sekecil apapun itu.

h. Sangat mencintai diri sendiri:

Mencintai diri sendiri mencakup adanya kasih sayang dan perhatian pada diri sendiri. Individu dengan *self-esteem* yang kuat mampu memberikan dukungan emosional pada diri mereka sendiri, mengembangkan rasa kasih sayang internal, dan memperlakukan diri dengan baik.

2. Ciri-ciri *Self Esteem* Rendah

a. Menganggap orang lain lebih baik dari dirinya:

Orang dengan *self-esteem* rendah cenderung meremehkan nilai dan kemampuan diri sendiri, seringkali memandang orang lain sebagai lebih baik atau lebih berharga.

b. Fokus ke kelemahan diri sendiri:

Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung terlalu memusatkan perhatian pada kelemahan dan kekurangan diri sendiri, sehingga mengabaikan potensi dan kelebihan yang dimiliki.

- c. Takut mengalami kegagalan saat mencoba hal baru:
Orang dengan *self-esteem* rendah sering merasa takut gagal dan menghindari mengambil risiko baru karena khawatir bahwa kegagalan akan memperburuk pandangan mereka terhadap diri sendiri.
- d. Sulit menerima pujian dari orang lain:
Individu dengan *self-esteem* rendah mungkin merasa tidak pantas mendapat pujian atau tidak mampu menerima pengakuan positif dari orang lain.
- e. Selalu mendahulukan orang lain dan lupa kepada diri sendiri:
Orang dengan *self-esteem* rendah mungkin cenderung selalu memenuhi kebutuhan orang lain tanpa memperhatikan kebutuhan atau kebahagiaan diri sendiri.
- f. Sulit menolak permintaan orang lain meski sebenarnya tak ingin melakukannya:
Kekhawatiran akan penilaian negatif atau kehilangan persetujuan membuat individu dengan *self-esteem* rendah sulit untuk menolak permintaan orang lain, bahkan jika hal tersebut merugikan diri mereka sendiri.
- g. Tak percaya diri:
Orang dengan *self-esteem* rendah memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, sering meragukan kemampuan dan nilai diri sendiri dalam berbagai situasi.
- h. Selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain:
Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang

lain, menciptakan perasaan kurang berharga atau tidak memadai. Ini dapat menyebabkan perasaan cemburu dan rendah diri.

3. Aspek-aspek *Self Esteem*

- a. **Kekuatan:** Kekuatan dalam konteks ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku diri dengan baik. Ini mencakup keterampilan dalam mengelola emosi, mengatasi tantangan, dan berperilaku dengan cara yang dianggap positif oleh diri sendiri dan orang lain. Ketika seseorang mampu menunjukkan kekuatan ini, itu dapat diakui secara positif oleh orang lain. Kemampuan untuk mengendalikan diri dapat memperkuat hubungan interpersonal dan menciptakan suasana yang positif dalam lingkungan sosial.
- b. **Keberartian:** Keberartian mencakup kepedulian, afeksi, ekspresi, dan perhatian terhadap penerimaan dan popularitas dari lingkungan sekitar. Ini melibatkan perasaan diterima dan dihargai oleh orang lain. Memiliki keberartian yang baik dapat memperkuat hubungan sosial, menciptakan koneksi emosional, dan memberikan rasa keamanan dan dukungan psikososial. Seseorang yang merasa diterima biasanya lebih bahagia dan memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik.
- c. **Kebajikan:** Kebajikan mencakup kemampuan seseorang untuk menunjukkan ketaatannya terhadap batasan moral dan etika, serta menjauhi perilaku yang dianggap melanggar norma atau nilai-nilai yang dianut. Menunjukkan kebajikan dapat membentuk karakter dan integritas seseorang. Ini menciptakan dasar untuk hubungan yang sehat dan membangun

kepercayaan dengan orang lain. Kebajikan juga mencerminkan tanggung jawab moral seseorang terhadap masyarakat.

- d. **Kemampuan:** Kemampuan mengacu pada kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Ini mencakup keterampilan, pengetahuan, dan usaha untuk meraih prestasi dalam berbagai aspek kehidupan. Memperlihatkan kemampuan dapat memberikan kepuasan pribadi dan menciptakan rasa pencapaian. Kesuksesan dalam mencapai tujuan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan diakui oleh orang lain, membantu membangun reputasi positif dalam komunitas dan lingkungan kerja.

Siapakah Generasi Stroberi Itu?

Najwa Afcarina Izzati

A. Pengertian Generasi Stroberi

Generasi stroberi merujuk pada kelompok individu yang kaya akan ide dan kreativitas, namun memiliki kecenderungan mudah terluka dan cepat menyerah ketika dihadapkan pada tantangan tertentu. Frasa ini awalnya berasal dari bahasa Cina untuk merujuk pada orang Taiwan yang lahir setelah tahun 1982. Kini, istilah ini digunakan secara lebih umum untuk menggambarkan generasi baru yang dianggap rentan dan lembut seperti buah stroberi.

Generasi Z, sebagai kelompok yang meneruskan generasi milenial dan generasi X, dianggap sesuai dengan perbandingan ini. Kenyataannya, generasi Z dianggap memiliki jarak yang cukup signifikan dari zaman perang dan hidup dalam era di mana teknologi telah berkembang pesat. Kondisi-kondisi ini membuat generasi ini menjadi kurang tahan terhadap tekanan, sehingga mereka sangat rentan ketika menghadapi situasi yang menekan.

B. Karakteristik Generasi Stroberi

Meskipun sering diibaratkan seperti buah stroberi yang lembut dan mudah rusak, generasi ini juga memiliki sejumlah nilai positif. Berikut adalah beberapa karakteristik umum yang melekat pada generasi ini:

1. Lebih kreatif: ciri utama yang mudah dikenali pada generasi ini adalah ide dan konsep yang berada di luar

batas konvensional. Sebagai akibatnya, banyak inovasi yang dihasilkan oleh kaum muda saat ini. Dapat dipastikan bahwa kemajuan teknologi yang ada memudahkan untuk mengimplementasikan kreativitas dalam ide dan konsep tersebut.

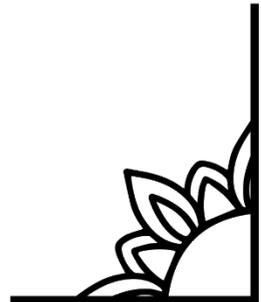
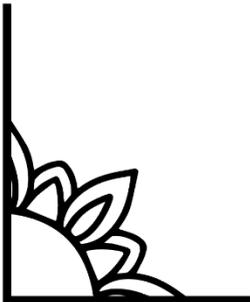
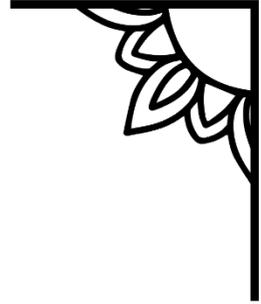
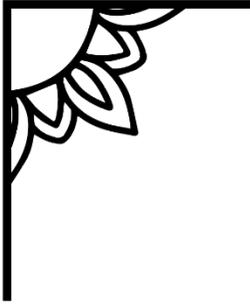
2. Melek teknologi: setiap generasi memiliki cara unik dalam mengungkapkan dirinya. Bagi generasi stroberi yang menghadapi kemajuan teknologi, ekspresi mereka cenderung melibatkan pemanfaatan teknologi. Sebagian besar dari mereka sudah akrab dengan teknologi dan terampil dalam menggunakannya. Hal ini menjadikan mereka individu dengan pola pikir yang terbuka dan selalu terkini terhadap perkembangan berita..
3. Sering melakukan *self-diagnosis*: saat ini, akses informasi kesehatan, termasuk isu-isu kesehatan mental, semakin mudah. Meskipun peningkatan pemahaman anak muda terhadap isu-isu ini merupakan hal yang positif, seringkali hal ini berdampak pada perilaku *self-diagnosis*. Dikarenakan kemudahan akses informasi, banyak anak muda yang mencocokkan gejala yang mereka peroleh dari informasi dengan apa yang mereka alami.

C. Menyikapi Perkembangan Generasi Stroberi

1. Perbarui literasi: Kemajuan teknologi semakin mempermudah generasi muda dalam mengakses berbagai informasi, dari yang memiliki kepentingan penting hingga yang kurang bermakna. Terkadang, jumlah besar informasi yang tersedia dianggap sebagai kebenaran tanpa validasi, padahal sebagian dari informasi tersebut mungkin hanya hoaks. Untuk mengatasi masalah ini, langkah yang perlu diambil adalah memastikan kebenaran setiap informasi yang

diperoleh. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan, termasuk meningkatkan kebiasaan membaca buku yang berkaitan dengan topik tertentu.

2. Hati-hati dalam melakukan *self-diagnosis*. Beberapa masalah di lingkungan keluarga dan penumpukan tugas di sekolah atau kampus cenderung memberikan "beban" pada sebagian besar anak muda. Dampaknya, mereka menjadi lebih rentan terhadap keluhan dan sering mengaitkannya dengan masalah kesehatan mental. Situasi ini dapat berpotensi merugikan kesehatan seseorang. Saat melakukan *self-diagnosis*, penanganan yang diberikan mungkin tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dialami. Hadapi situasi ini dengan kepala dingin, selalu ingat bahwa setiap tantangan dalam hidup adalah ujian yang umum dihadapi.
3. Hindari memanjakan anak: peran orang tua memiliki peran yang signifikan dalam mencegah terbentuknya generasi yang diibaratkan sebagai stroberi. Upaya yang dapat dilakukan termasuk menghindari memberikan perlakuan yang terlalu berlebihan kepada anak. Jika anak melakukan kesalahan, berikan konsekuensi sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya.



Bystanders dalam Perundungan: Antara Diam dan Melibatkan Diri

Mutia Fikrah Fannia

Saat ini, pada tanggal 3 April 2023, saya belajar tentang fenomena *bullying* atau perundungan. *Bullying* adalah tindakan penggunaan kekuasaan secara tidak tepat, perilaku agresif, atau niat untuk menyakiti orang lain yang dilakukan berulang kali oleh teman sebaya atau rekan sejawat. Hal ini melibatkan ketidakseimbangan kekuatan, baik secara nyata maupun dalam persepsi antara pelaku dan korban.

Perilaku atau fenomena perundungan dapat muncul dengan berbagai penyebab yang sangat beragam. Penting untuk memahami bahwa penyebab perilaku ini tidak dapat hanya dilihat dari satu perspektif, tetapi harus dipertimbangkan dari semua pihak yang terlibat. Berikut adalah penjelasan singkat mengenai penyebab perundungan yang dapat dilihat dari sudut pandang pelaku, korban, dan saksi.

Penyebab Perundungan:

1. Pelaku: Pelaku cenderung melakukan perundungan karena beberapa alasan yang dapat bervariasi.
2. Korban: Korban mengalami perundungan bukan hanya karena status junior, melainkan juga karena merasa insecure atau kurang percaya diri.
3. Bystanders: Orang yang menjadi saksi perundungan dapat memainkan peran penting dalam keberlanjutan perilaku tersebut. Bystanders yang tidak bertindak atau hanya diam

saat perundungan terjadi dapat memperburuk situasi dan membuat tindakan pelaku semakin intens.

Fenomena perundungan melibatkan tiga pihak utama, yaitu pelaku, korban, dan *bystanders*. *Bystanders* pada perilaku perundungan dapat berupa individu yang menyaksikan tindakan tersebut secara *online* atau *offline*, termasuk teman, kolega, guru, atasan, pelatih, orang tua, dan lainnya.

Berdasarkan kedua definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa perundungan merupakan perilaku agresif yang dilakukan dengan sengaja dan berulang oleh seseorang atau kelompok orang, dengan tujuan membuat orang lain merasa tidak nyaman atau bahkan menimbulkan dampak buruk seperti cedera psikologis, fisik, dan sosial.

Pengalaman Menjadi *Bystanders*

Suatu ketika, muncul permasalahan di antara si A dan si B, yang sebenarnya hanya berasal dari kesalahpahaman. Meskipun demikian, si A tidak dapat mengatasi rasa marahnya terhadap ketidaksengajaan yang dilakukan oleh si B. Tanpa disadari, masalah ini terus berkembang menjadi konflik yang semakin rumit, dan si A pun akhirnya melakukan perbuatan *abusive* terhadap si B, berupa tindakan *bullying*.

Beberapa teman baik si A maupun si B menyaksikan perilaku *bullying* yang dilakukan oleh si A. Teman-teman tersebut, sebagai *bystanders*, berada dalam posisi melihat peristiwa tersebut. Seiring berjalannya waktu, konflik semakin melibatkan teman-teman mereka. Pertengkaran antara si A dan si B akhirnya melibatkan teman-teman mereka, yang sebagian ada yang memilih untuk hanya diam tanpa melakukan tindakan apa pun. Namun, ada juga yang mengambil langkah tegas dengan mencoba meleraikan pertengkaran mereka.

Salah satu teman berhasil menarik perhatian si B dari situasi tersebut, berupaya mencegah agar kejadian itu tidak

terus berlanjut. Tindakan intervensi ini bertujuan untuk menghentikan spiral konflik dan mendorong pemahaman antara si A dan si B. Dengan begitu, mereka berusaha menyelesaikan permasalahan tersebut tanpa meninggalkan luka yang lebih dalam di antara teman-teman mereka.

Dalam kesimpulan, peran bystanders dalam konteks perundungan memiliki dampak signifikan terhadap dinamika kejadian. Kediaman mereka bisa menjadi bagian dari masalah, namun melibatkan diri dengan tindakan yang positif dapat memberikan pengaruh besar dalam menghentikan siklus perundungan. Bystanders memiliki kekuatan untuk memutuskan apakah mereka akan menjadi saksi bisu atau pihak yang ikut terlibat dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan peran positif bystanders dalam mencegah perundungan, sehingga setiap individu merasa bertanggung jawab dan berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang lebih baik.

Filosofi Cinta: Antara Emosi, Pengorbanan dan Kasih Sayang

Mutia Fikrah Fannia

Cinta adalah suatu bentuk emosi yang mengandung afeksi yang kuat dan ketertarikan pribadi. Lebih dari sekadar perasaan, cinta juga dapat diartikan sebagai hasil dari berbagai faktor pembentuknya. Dalam konteks filosofi, cinta dianggap sebagai sifat baik yang memeluk semua kebaikan, termasuk perasaan belas kasih dan kasih sayang. Beberapa pandangan menyatakan bahwa cinta adalah tindakan atau kegiatan aktif yang dilakukan manusia terhadap objek lain, melibatkan pengorbanan diri, empati, perhatian, kasih sayang, bantuan, ketaatan, dan keterlibatan untuk memenuhi keinginan objek tersebut.

Cinta dapat diekspresikan dalam berbagai bentuk, mencakup cinta terhadap jiwa atau pikiran, cinta terhadap hukum, cinta terhadap adat dan budaya, cinta terhadap organisasi, cinta terhadap tubuh, cinta terhadap alam, cinta terhadap makanan, cinta terhadap uang, cinta terhadap pembelajaran, cinta terhadap kekuasaan, cinta terhadap ketenaran, dan banyak lagi. Meskipun konsep cinta bersifat abstrak dan sulit dijelaskan, pengalaman langsung terhadapnya jauh lebih bermakna.

1. Perasaan terhadap keluarga: ini mencakup perasaan kasih sayang, kepedulian, dan pengabdian terhadap anggota keluarga. Ungkapan cinta terhadap keluarga dapat

melibatkan rasa tanggung jawab, perlindungan, dan kebahagiaan bersama.

2. Perasaan terhadap teman-teman: melibatkan ikatan emosional, kepercayaan, dan kebersamaan dengan teman-teman. Ungkapan cinta terhadap teman-teman sering kali mencakup dukungan, kejujuran, dan kegembiraan dalam menjalani hidup bersama.
3. Aspek romantis atau cinta asmara: ini mencakup perasaan romantis dan niat untuk membangun hubungan khusus dengan pasangan hidup. Ungkapan cinta asmara melibatkan hasrat, keintiman, dan komitmen terhadap pasangan.
4. Kemauan, keinginan sensual, atau cinta eros: melibatkan unsur keinginan sensual, nafsu, dan daya tarik fisik. Cinta eros merujuk pada aspek keintiman yang bersifat fisik dalam konteks hubungan romantis.
5. Perasaan bersama atau kasih sayang: ini mencakup perasaan kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama. Ungkapan cinta ini melibatkan tindakan-tindakan yang menunjukkan kebaikan hati, empati, dan dukungan terhadap orang lain.
6. Perasaan terhadap atau terhadap diri sendiri: melibatkan penghargaan dan perhatian terhadap diri sendiri. Ini mencakup *self-love*, penerimaan diri, dan pemenuhan kebutuhan diri secara positif.

Ungkapan cinta dapat sangat bervariasi dan melibatkan spektrum emosi yang luas, dari hubungan interpersonal hingga perasaan terhadap diri sendiri. Setiap bentuk ungkapan cinta memiliki perannya sendiri dalam memperkaya pengalaman hidup dan membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain dan diri sendiri. Penting untuk diingat bahwa cinta, terutama

dalam bentuk kasih sayang, perlu dijaga dengan baik agar keindahannya dapat terus dipertahankan.

Mengurai Masalah Kenakalan Remaja: Tantangan Masa Depan Generasi Penerus

Mutia Fikrah Fannia

Pada hari ini, hari Selasa, tanggal 4 April 2023, saya akan membahas tentang kenakalan remaja, yang telah saya pilih sebagai judul topik hari ini. Kenakalan remaja adalah perilaku yang dilakukan oleh remaja, baik secara individu maupun dalam kelompok, yang bersifat melanggar ketentuan hukum, moral, dan sosial yang berlaku dalam lingkungan masyarakat mereka. Inti dari kenakalan remaja adalah perilaku yang menyimpang atau melanggar hukum. Perilaku ini umumnya dilakukan oleh individu muda yang berusia di bawah 16-18 tahun.

A. Latar Belakang Permasalahan Kenakalan Remaja

Tumbuh kembang remaja pada zaman sekarang tidak lagi menjadi hal yang membanggakan. Perilaku kenakalan remaja saat ini sangat sulit untuk di atasi. Belakangan ini, berita-berita di televisi maupun di radio sering kali melaporkan kejadian-kejadian yang disebabkan oleh kenakalan remaja, seperti tawuran, pemerkosaan yang dilakukan oleh pelajar SMA, pemakaian narkoba, dan sebagainya.

Kehidupan remaja pada masa kini menjadi semakin memprihatinkan. Mereka, yang seharusnya menjadi kader-kader penerus bangsa, kini tidak lagi dapat diandalkan untuk menjaga kemajuan Bangsa dan Negara. Bahkan, perilaku

mereka cenderung mengalami penurunan. Oleh karena itu, kami, sebagai remaja yang memiliki kesadaran pendidikan, menyadari bahwa kenakalan remaja harus segera di atasi. Kami memilih untuk mengangkat permasalahan ini sebagai bahan untuk karya tulis kami.

B. Jenis-Jenis Kenakalan Remaja

1. Kenakalan Remaja di Lingkungan Sekolah

Kenakalan remaja di lingkungan sekolah mencakup berbagai perilaku yang dapat merugikan diri mereka sendiri, rekan sekelas, dan suasana belajar. Beberapa contoh kenakalan remaja di sekolah melibatkan tindakan seperti:

- a. Tidak masuk sekolah tanpa keterangan: tindakan ini menciptakan ketidakstabilan dalam proses pembelajaran. Tidak masuk sekolah tanpa keterangan dapat menghambat perkembangan akademis remaja, memberikan dampak negatif pada disiplin, dan memengaruhi hubungan mereka dengan guru dan teman sekelas.
- b. Meninggalkan kelas saat jam pelajaran: meninggalkan kelas tanpa izin dapat mengganggu alur pembelajaran dan menciptakan gangguan di dalam kelas. Tindakan ini tidak hanya merugikan remaja yang bersangkutan dalam hal akademis, tetapi juga menghambat kemajuan seluruh kelas.

Kenakalan remaja di sekolah dapat menjadi tantangan serius dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan preventif dan intervensi untuk mengarahkan remaja menuju perilaku yang lebih positif dan mendukung proses pembelajaran.

2. Kenakalan Remaja Di Luar Sekolah (Masyarakat):

Kenakalan remaja di luar lingkungan sekolah, khususnya dalam masyarakat, mencakup berbagai perilaku yang dapat membahayakan diri mereka sendiri dan orang lain. Beberapa contoh kenakalan remaja di luar sekolah melibatkan tindakan seperti:

- a. **Ikut balapan liar antar geng:** tindakan ini menciptakan risiko kecelakaan dan keamanan bagi peserta dan orang di sekitarnya. Balapan liar sering kali melibatkan kecepatan tinggi dan kurangnya pengawasan, yang dapat mengakibatkan cedera serius atau kecelakaan.
- b. **Ikut tawuran antar geng:** keterlibatan dalam tawuran antar geng dapat menyebabkan konflik kekerasan dan membahayakan keamanan publik. Tawuran sering kali terkait dengan masalah teritorial atau perbedaan pandangan, yang dapat merugikan kedua belah pihak.
- c. **Minum-minuman keras:** konsumsi minuman keras oleh remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kerusakan organ, gangguan perilaku, dan risiko kecelakaan atau perilaku berbahaya lainnya.
- d. **Mengonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba dan lain sebagainya:** penggunaan obat-obatan terlarang dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental remaja. Selain itu, hal ini dapat menyebabkan ketergantungan, keterlibatan dalam kegiatan ilegal, dan memperburuk masalah kesehatan mental.

Kenakalan remaja di luar sekolah memerlukan perhatian serius dari masyarakat dan pihak berwenang untuk

menciptakan program-program pencegahan, memberikan edukasi, dan memberikan dukungan kepada remaja agar m

3. Kenakalan Remaja di Lingkungan Keluarga

Kenakalan remaja yang terjadi di dalam lingkungan keluarga mencakup perilaku-perilaku yang dapat memberikan dampak negatif pada hubungan keluarga dan perkembangan remaja itu sendiri. Beberapa contoh kenakalan remaja di lingkungan keluarga melibatkan tindakan seperti:

- a. Tidak mendengarkan nasehat orang tua: tindakan ini mencerminkan kurangnya keterbukaan komunikasi antara remaja dan orang tua. Ketidakmampuan mendengarkan nasehat dapat menghambat pertukaran informasi dan pemahaman, sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan dalam hubungan keluarga.
- b. Tidak menaati perintah orang tua: ketidakpatuhan terhadap perintah orang tua dapat menciptakan ketegangan dan konflik di dalam keluarga. Hal ini juga dapat mengakibatkan kurangnya rasa tanggung jawab dan keteraturan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Melanggar norma yang telah disepakati bersama keluarga: melanggar norma-norma yang telah disepakati bersama keluarga dapat merusak nilai-nilai dan norma yang dijaga oleh keluarga. Tindakan ini dapat menciptakan ketidakharmonisan dan mengganggu stabilitas lingkungan keluarga.

Kenakalan remaja di lingkungan keluarga memerlukan pendekatan yang sensitif dan penuh pemahaman. Upaya untuk memperkuat komunikasi, membangun rasa saling

percaya, dan meneguhkan nilai-nilai keluarga dapat membantu mengatasi dan mencegah perilaku kenakalan remaja di dalam lingkungan keluarga.

Selain tiga jenis di atas, jenis kenakalan remaja secara umum dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Penyalahgunaan Narkotika: narkotika memiliki fungsi utama dalam bidang medis sebagai analgesik untuk meredakan rasa sakit dan penenang yang umumnya diberikan di lingkungan rumah sakit kepada individu yang menderita penyakit berat, seperti kanker, dengan rekomendasi dari dokter. Selain itu, narkotika juga dapat menimbulkan efek halusinasi, impian yang indah, atau rasa nyaman. Efek halusinasi ini seringkali menjadi daya tarik bagi sebagian kalangan masyarakat, terutama remaja, meskipun mereka tidak sedang mengalami kondisi sakit.
2. Perilaku Seksual Sebelum Menikah: perilaku seksual di luar pernikahan seringkali terjadi di kalangan remaja sebagai dampak dari pengaruh budaya Barat. Namun, perlu ditekankan bahwa perilaku ini bertentangan dengan nilai-nilai agama dan sosial yang berlaku di masyarakat Indonesia. Hubungan seksual di luar pernikahan dianggap sebagai dosa besar menurut ajaran agama.
3. Perkelahian Pelajar: Perkelahian antar pelajar dapat merusak persatuan dan kesatuan di antara mereka, serta dapat merusak nilai-nilai sosial. Peran organisasi pelajar seperti OSIS, Palang Merah Remaja (PMR), dan Pramuka menjadi sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku pelajar. Organisasi pelajar dapat memajukan kreativitas dan efektivitas pelajar, sementara bila terjadi konflik, pelajar dapat belajar

menyelesaikannya melalui musyawarah atau jalur hukum, bukan dengan kekerasan fisik.

4. **Kebut-kebutan:** Kebut-kebutan merujuk pada mengendarai kendaraan dengan kecepatan melampaui batas maksimum yang telah ditetapkan, dapat mengganggu dan bahkan membahayakan pengguna jalan lainnya dan pengemudi itu sendiri.
5. **Peredaran pornografi:** peredaran pornografi di kalangan pelajar dapat berupa gambar cabul, majalah atau cerita porno yang memiliki potensi merusak moral anak-anak. Selain itu, peredaran obat-obatan perangsang nafsu seksual dan penyalahgunaan teknologi elektronik seperti internet dan *handphone* juga menjadi perhatian.

C. Ciri-Ciri Kenakalan Remaja

1. **Melibatkan Perbuatan atau Tingkah Laku Moral:** dalam konteks kenakalan, melibatkan suatu perbuatan atau tingkah laku yang bertentangan dengan norma moral.
2. **Tujuan A-sosial yang Bertentangan dengan Nilai atau Norma Sosial:** kenakalan remaja memiliki tujuan a-sosial, yaitu dengan perbuatan atau tingkah laku yang bertentangan dengan nilai atau norma sosial yang berlaku dalam lingkungan hidupnya.
3. **Berumur 13-17 Tahun dan Belum Menikah:** kenakalan remaja terjadi pada individu yang berusia antara 13-17 tahun, dengan catatan di Indonesia, dewasa juga dapat ditentukan oleh status pernikahan. Sehingga, dapat ditambahkan bahwa kenakalan remaja terkait dengan perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh mereka yang berusia 13-17 tahun dan belum menikah.
4. **Dapat Dilakukan Individu atau Kelompok Remaja:** kenakalan remaja dapat dilakukan oleh seorang remaja

secara individu atau dalam bentuk kelompok remaja yang bersama-sama terlibat dalam perilaku yang dianggap kenakalan.

D. Bentuk-Bentuk Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja dapat dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

1. **Kenakalan Biasa:** merupakan kenakalan yang umum, seperti suka terlibat dalam perkelahian, keluyuran, membolos sekolah, atau pergi dari rumah tanpa memberi tahu.
2. **Kenakalan yang Menjurus pada Pelanggaran dan Kejahatan:** merupakan kenakalan yang melibatkan pelanggaran hukum, contohnya mengendarai sepeda motor tanpa Surat Izin Mengemudi (SIM), atau mengambil barang tanpa izin dari orang tua.
3. **Kenakalan Khusus:** Merupakan jenis kenakalan yang bersifat khusus dan serius, seperti penyalahgunaan narkoba, terlibat dalam hubungan seks di luar nikah, pemerkosaan, dan perilaku serius lainnya.

Panduan Bijak Bermedia: Menguak Esensi Literasi Digital dalam Teknologi

Mutia Fikrah Fannia

Dalam dunia yang semakin terkoneksi dan didominasi oleh teknologi, literasi digital menjadi keterampilan yang sangat penting bagi setiap individu. Literasi digital bukan hanya sekadar pengetahuan tentang penggunaan media digital, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk mengelola, mengevaluasi, dan menggunakan informasi dengan bijak.

Pada dasarnya, literasi digital melibatkan penguasaan alat komunikasi dan jaringan internet serta kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dengan cerdas. Ini mencakup aspek menemukan informasi, mengerjakan tugas digital, mengevaluasi keaslian informasi, dan membuat konten dengan tepat guna.

Dalam konteks lingkungan belajar dan akademis, literasi digital menjadi salah satu komponen krusial. Penerapannya tidak hanya memberikan keunggulan dalam memanfaatkan teknologi, tetapi juga menciptakan masyarakat yang lebih bijak dalam interaksi dan komunikasi *online*.

Literasi digital menjadi semakin penting seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Internet, sebagai salah satu bentuk literasi digital, memainkan peran utama dalam mengakses, menyebarkan, dan mengelola informasi. Dalam perkembangan ini, literasi bukan hanya

sekadar pemahaman dasar, tetapi juga melibatkan keterampilan menulis, membaca, berhitung, dan disiplin ilmu lainnya.

Pentingnya literasi digital terletak pada kemampuan individu untuk berpartisipasi secara efektif dalam dunia modern ini. Dengan memahami dan menerapkan literasi digital, individu dapat membentuk pandangan kritis-kreatif, menghindari penipuan informasi digital, dan beradaptasi dengan perubahan yang terus menerus terjadi dalam dunia teknologi.

Dengan demikian, literasi digital bukan hanya menjadi kebutuhan, tetapi juga menjadi fondasi untuk menciptakan masyarakat yang mampu berpikir kritis, kreatif, dan tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang tidak valid di dunia digital, seperti berita palsu atau hoaks.

Panduan Bijak Bermedia

Panduan ini disusun untuk memberikan pemahaman mendalam tentang literasi digital dan bagaimana mengaplikasikannya secara bijak dalam menggunakan teknologi. Literasi digital bukan hanya tentang kemampuan menggunakan perangkat dan platform digital, melainkan juga tentang cara mengelola, mengevaluasi, dan berpartisipasi dengan cerdas dalam dunia digital yang terus berkembang.

1. Pemahaman Literasi Digital:

- a. **Definisi dan Ruang Lingkup:** Memahami arti sebenarnya dari literasi digital, melibatkan penggunaan media digital, alat komunikasi, dan internet dengan bijak.
- b. **Aspek-aspek Literasi Digital:** Menyelami berbagai aspek literasi digital, seperti menemukan informasi, mengevaluasi keaslian, dan menciptakan konten dengan nilai.

2. **Penerapan Literasi Digital dalam Lingkungan Belajar:**
 - a. **Peran Literasi Digital:** Mengetahui bagaimana literasi digital menjadi kunci sukses dalam lingkungan belajar dan akademis.
 - b. **Tata Kelola Informasi:** Mengelola informasi dengan cerdas, termasuk tugas digital, penelitian online, dan kolaborasi melalui platform digital.
3. **Dampak Literasi Digital dalam Era Teknologi:**
 - a. **Perkembangan Internet:** Memahami dampak positif dan negatif dari perkembangan internet terhadap literasi digital.
 - b. **Pengaruhnya dalam Masyarakat:** Mengetahui cara literasi digital memengaruhi pola pikir masyarakat dan cara mereka berinteraksi secara online.
4. **Kritis-Kreatif dalam Bermedia:**
 - a. **Berpartisipasi secara Efektif:** Menumbuhkan keterampilan kritis-kreatif untuk berpartisipasi secara efektif dalam dunia media digital.
 - b. **Membangun Wawasan Positif:** Membentuk pandangan positif dan kritis terhadap informasi yang ditemui di dunia maya.
5. **Literasi Digital untuk Masyarakat Modern:**
 - a. **Pentingnya Literasi Digital:** Menjelaskan mengapa literasi digital menjadi aspek krusial dalam kehidupan sehari-hari di era teknologi.
 - b. **Menghindari Penipuan Digital:** Memberikan panduan tentang cara menghindari penipuan digital, termasuk hoaks dan informasi palsu.

Panduan ini bertujuan memberikan pengetahuan mendalam tentang literasi digital, mendorong pengguna untuk menggunakan teknologi secara bijak, dan membentuk

masyarakat yang cerdas dan responsif dalam menghadapi perkembangan teknologi informasi dan komunikasi.

Agama Sebagai Pilar Kedamaian: Mengamalkan Moderasi Beragama dalam Kehidupan Sehari-hari

Mutia Fikrah Fannia

Moderasi beragama, secara etimologis, menggabungkan kata "moderasi" yang berasal dari bahasa Latin, berarti "moderat" atau tidak ekstrem, dan "beragama" yang merujuk pada praktik keagamaan. Secara sederhana, moderasi beragama adalah pandangan dan praktik beragama yang mengedepankan keseimbangan, kebijaksanaan, dan kedamaian.

Pengertian Moderasi Beragama:

Moderasi beragama memiliki akar bahasa Latin *Moderatio*, yang mengandung arti pengendalian diri dan menghindari sikap ekstrem. Dalam konteks bahasa Indonesia, kata ini menggambarkan sikap wajar, tidak berlebihan, dan tidak ekstrem. Moderasi dalam agama dapat diartikan sebagai upaya untuk mengurangi kekerasan, menghindari ekstrem, dan menciptakan keseimbangan dalam keyakinan dan karakter.

Moderasi Beragama dalam Konteks Global:

Dalam bahasa Arab, moderasi dikenal sebagai *wasathiyah*, yang mencakup arti tengah, adil, dan seimbang. Seorang yang menerapkan prinsip *wasathiyah* disebut sebagai *wasit*, yang

dalam bahasa Arab juga bermakna "pilihan terbaik." Dengan kata lain, moderasi beragama menuntut sikap yang adil dan posisi tengah di antara opsi ekstrem.

Agama Sebagai Sumber Kedamaian:

Beragama seharusnya menjadi sumber kedamaian, menyebarkan kasih sayang dan kearifan di mana pun dan kepada siapa pun. Moderasi beragama bukanlah usaha untuk menyamakan keberagaman, melainkan untuk memahami keberagaman dengan bijak. Agama hadir untuk menjamin martabat kemanusiaan dan memahami berbagai keberagaman.

Pentingnya Moderasi Beragama:

Moderasi beragama sangat penting di tengah permasalahan seperti ekstremisme, radikalisme, dan retaknya hubungan antar umat beragama. Dengan memahami dan mengamalkan ajaran agama secara moderat, masyarakat dapat menjauhi ujaran kebencian, diskriminasi, dan konflik yang dapat merugikan.

Pandangan Moderat dan Inklusif:

Moderasi beragama mengajarkan cara pandang yang baik dan benar, tidak ekstrem atau radikal. Ini mendorong toleransi antar umat beragama, menghindari diskriminasi, dan merangsang pemikiran dinamis dan inovatif dalam menghadapi keberagaman masyarakat.

Peran Pendidikan Islam Moderat:

Dalam menghadapi kemajemukan, pendidikan Islam yang moderat dan inklusif menjadi senjata ampuh untuk menghindari bentrokan dan radikalisme. Ajaran Islam sebagai rahmatan lil alamin, atau rahmat bagi seluruh alam semesta,

menggarisbawahi nilai-nilai kedamaian, toleransi, dan inklusivitas.

Islam Wasathiyah:

Islam Wasathiyah, atau "Islam Tengah," merupakan wujud dari umat terbaik (*khairu ummah*). Umat Islam diposisikan sebagai umat pertengahan dalam segala urusan agama, mencakup kenabian, syariat, dan aspek lainnya.

Dengan demikian, moderasi beragama adalah pilar penting dalam menjaga kedamaian, menghormati keberagaman, dan menghindari sikap ekstrem yang dapat merugikan masyarakat dan hubungan antar umat beragama.

Membedah Kekerasan Seksual: Pemahaman Mendalam tentang Pelecehan Seksual dan Dampaknya

Mutia Fikrah Fannia

Pelecehan seksual, sebagai perbuatan perdekatan yang tidak diinginkan terkait dengan hubungan seks, melibatkan berbagai bentuk dan terjadi di berbagai konteks kehidupan. Bagaimana pelecehan ini muncul dan bagaimana kita mengatasi dampaknya merupakan tantangan kompleks yang memerlukan pemahaman mendalam.

A. Konteks dan Bentuk Pelecehan Seksual:

Pelecehan seksual dapat terjadi di tempat umum, di tempat kerja, di lingkungan akademik, dan bahkan dalam ruang virtual. Tindakan tidak senonoh atau komunikasi seksual yang tidak diinginkan dapat merugikan individu, terlepas dari jenis kelamin, ekspresi gender, atau orientasi seksual mereka. Kontak langsung, seperti tatapan tidak senonoh, hingga serangan melalui media sosial, semuanya termasuk dalam kategori pelecehan seksual.

B. Dampak Psikologis dan Sosial Pelecehan Seksual:

Pelecehan seksual dapat menimbulkan dampak yang mendalam pada korban, termasuk rasa sakit mental, lingkungan intimidatif, dan perlakuan kasar. Di tingkat

akademik, siswa yang menjadi korban pelecehan seksual dapat mengalami penurunan keterlibatan sekolah dan kinerja akademik. Selain itu, pelecehan seksual di lingkungan kerja dapat merusak reputasi, menyebabkan kehilangan pekerjaan, dan memicu konsekuensi hukum dan keuangan.

C. Pentingnya Pendekatan Kesehatan Masyarakat:

Menanggapi pelecehan seksual memerlukan pendekatan kesehatan masyarakat yang menyeluruh. Bukan hanya menanggapi melalui sistem peradilan pidana, tetapi juga melalui upaya pencegahan dan dukungan bagi korban. Kerja sama lintas sektor, seperti kesehatan, pendidikan, layanan sosial, dan peradilan pidana, diperlukan untuk merancang strategi pencegahan yang efektif.

D. Data dan Tantangan dalam Pencegahan:

Meskipun pentingnya pencegahan pelecehan seksual diakui, data mengenai keefektifan intervensi masih rendah. Beberapa upaya pencegahan, seperti pendaftaran komunitas dan pembatasan tempat tinggal bagi pelaku seks, telah dilakukan, tetapi tantangan tetap ada dalam mengukur dampak sebenarnya dari intervensi tersebut.

E. Peran Sekolah dan Komunitas:

Sekolah dan komunitas memegang peran penting dalam pencegahan pelecehan seksual. Program-program pendidikan dan intervensi di sekolah telah menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi insiden pelecehan. Begitu juga, program kunjungan rumah sebelum dan sesudah melahirkan dapat memitigasi faktor risiko yang dapat mengarah pada kekerasan seksual.

F. Kesimpulan:

Dalam menghadapi kompleksitas pelecehan seksual, pendekatan yang holistik dan kolaboratif diperlukan. Pendekatan ini mencakup upaya pencegahan, pendidikan, dan dukungan bagi korban. Selain itu, pemahaman tentang peran sekolah, komunitas, dan kerja sama lintas sektor menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang aman dan bebas dari pelecehan seksual. Dengan demikian, melibatkan masyarakat secara luas dan menciptakan kesadaran akan dampak negatif pelecehan seksual adalah langkah krusial menuju perubahan positif dalam masyarakat.

Kebersihan Terjaga, Kesehatan Terpenuhi: Mengupas *Personal Hygiene* sebagai Gaya Hidup

Mutia Fikrah Fannia

Personal hygiene bukan sekadar serangkaian rutinitas untuk membersihkan tubuh, melainkan merupakan tindakan penuh kesadaran dalam merawat diri secara fisik dan psikis. Inilah dasar yang membentuk pondasi hubungan sehat dengan keluarga dan teman-teman kita. Citra diri, bagaimanapun, adalah konsep abstrak yang seringkali tak terpikirkan secara langsung. Ini adalah cerminan global tentang bagaimana kita melihat diri sendiri dan membentuk pondasi besar yang mengarahkan segala tindakan dan pemikiran kita.

Kartu identitas diri kita diperkenalkan melalui praktik personal *hygiene*. Bagaimanapun, menjaga kebersihan memerlukan beberapa adab, seperti memastikan kuku selalu dalam keadaan pendek, menjaga kebersihan tubuh, beraroma harum, mandi setiap hari, senantiasa berwudhu, dan merapikan bilik tidur setelah bangun tidur.

A. Arti Penting Personal Hygiene:

Personal hygiene bukan hanya sekadar tindakan untuk menjaga kesejahteraan fisik; ini adalah bentuk perawatan diri yang dilakukan untuk menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Faktor-faktor seperti budaya, nilai-nilai sosial, pengetahuan tentang perawatan diri, dan

persepsi terhadap perawatan diri memengaruhi praktik personal *hygiene* setiap individu.

B. Citra Tubuh dan Praktik Sosial:

Citra tubuh mencerminkan seberapa pentingnya personal *hygiene* dalam suatu masyarakat. Praktik sosial dan kelompok-kelompok sosial tempat individu berinteraksi juga memengaruhi cara mereka merawat kebersihan pribadi. Status sosial dan sumber daya ekonomi turut berperan dalam membentuk pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan bagaimana hal itu memengaruhi kesehatan.

C. Manfaat Personal Hygiene:

Penerapan *personal hygiene* membawa sejumlah manfaat signifikan. Selain menjaga kesehatan diri, praktik ini melibatkan individu dalam upaya mempertahankan perawatan diri baik secara mandiri maupun dengan bantuan. Meningkatkan persepsi terhadap kebersihan dan kesehatan, menciptakan rasa nyaman, dan melatih hidup bersih dan sehat adalah beberapa manfaat yang dihasilkan.

D. *Personal Hygiene* dan Interaksi Sosial:

Kebersihan diri juga berdampak pada orang-orang di sekitar kita. Praktik personal *hygiene*, seperti menjaga kuku, merawat rambut, membersihkan mata, telinga, hidung, dan ketiak, serta mencuci tangan, menciptakan lingkungan yang nyaman bagi orang lain. Oleh karena itu, menjaga kebersihan diri adalah bentuk tanggung jawab sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan bersama.

E. Langkah-langkah untuk Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Tubuh:

1. Menjaga kebersihan kuku secara rutin.
2. Menyisir dan mencuci rambut dengan teratur.
3. Membersihkan mata, telinga, hidung, dan ketiak secara berkala.
4. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta sebelum tidur.
5. Menjaga kebersihan gigi dengan menyikatnya secara teratur.

Dengan menjalankan langkah-langkah sederhana ini, kita tidak hanya merawat diri sendiri tetapi juga menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat bagi semua. Kebersihan tubuh bukan hanya tentang kesehatan fisik; ini juga merupakan investasi dalam kesejahteraan pikiran dan hubungan sosial kita.

Melangkah di Masa Remaja: Gejolak Cinta dan Perubahan Hormon

Mutia Fikrah Fannia

Remaja, fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, mencakup usia 10 hingga 18 tahun dan ditandai oleh perubahan biologis dan psikologis yang signifikan. Periode ini menjadi medan pertumbuhan yang menantang, dengan tantangan dan pengalaman yang dapat membentuk karakter dan pandangan hidup.

Cinta dan remaja tak dapat dipisahkan, sebab di dalamnya terdapat gejolak emosi yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Jatuh cinta membawa perubahan besar dalam hidup mereka, dengan *mood* yang berubah-ubah dan pandangan terhadap dunia yang lebih intens. Namun, pada fase ini, remaja diingatkan untuk menahan diri dalam mengekspresikan hasrat seksual mereka kepada lawan jenis. Disarankan untuk mencari *outlet* positif seperti olahraga, memperluas pertemanan, dan memahami bahwa seks bukan satu-satunya cara untuk mengekspresikan cinta.

Cinta pada masa remaja memang identik, tetapi kita dapat melihatnya dari sudut pandang yang lebih mendalam. Ilmuwan telah mengungkapkan bahwa otak mengalami aktivitas tinggi, terutama pada bagian yang terkait dengan hasrat seksual. Namun, poin menariknya adalah hanya empat bagian otak yang benar-benar menyala, menunjukkan bahwa cinta bukan hanya

sekadar dorongan seksual, melainkan juga melibatkan aspek-aspek emosional dan psikologis.

Selain perubahan dalam aspek cinta, masa remaja juga diwarnai oleh perkembangan biologis dan psikologis. Perubahan fisik melibatkan pertumbuhan tubuh dan kematangan organ seksual, yang memicu kedekatan antara remaja dengan lawan jenis. Meskipun pembicaraan tentang seks masih menjadi tabu di beberapa lingkungan di Indonesia, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi remaja.

Bagaimana kita seharusnya menyikapi dorongan seksual di masa remaja? Pertama, penting untuk membangun sikap jujur dan rendah hati dalam berkomunikasi dengan remaja. Kedua, perlunya pendekatan logis dan penggugah hati agar mereka tetap mematuhi etika. Ketiga, memberikan solusi dan motivasi kepada remaja untuk mengarahkan dorongan seksual mereka ke jalur yang positif.

Meluasnya pergaulan dan lingkup pertemanan semakin memengaruhi remaja. Pertemuan dengan orang-orang baru membentuk identitas dan standar mereka terhadap orang lain. Begitu juga dalam urusan cinta, ketika remaja menemukan sosok yang sesuai dengan standar dan ekspektasi mereka, perasaan jatuh cinta dapat muncul.

Emosi remaja yang berubah-ubah juga merupakan hasil dari perubahan hormon yang belum stabil. Perasaan cinta yang muncul dapat sulit dibedakan antara perasaan yang sebenarnya dan sekadar hasrat sesaat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami bahwa perubahan emosional dan psikologis yang mereka alami adalah bagian normal dari proses pertumbuhan.

Sebagai penutup, dalam hadits yang diriwayatkan oleh imam Tirmidzi dinyatakan bahwa seseorang akan bersama dengan orang yang dicintainya. Oleh karena itu, perhatikanlah

orang-orang yang kita pilih untuk dicintai, sebab hal itu akan mempengaruhi kita di dunia dan akhirat. Kebahagiaan kaum Muslimin setelah Islam diungkapkan dalam hadits ini, menyadarkan kita bahwa cinta dan kasih sayang adalah nilai yang berharga dalam menjalani masa remaja.

Santun di Hadapan Makhluk Ghaib: Etika dan Akhlak dalam Islam

Mutia Fikrah Fannia

Islam, melalui ajaran Al-Quran, mengumumkan dirinya sebagai agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam semesta. Nabi Muhammad, sebagai utusan Allah, mewujudkan visi dan misi Islam lewat perilaku dan akhlaknya. Semua tindakan dan sifat Nabi senantiasa menggambarkan penyebaran rahmat kepada seluruh makhluk.

Deklarasi Islam sebagai rahmat bagi alam semesta dapat ditemukan dalam Al-Quran (Q.S al Anbiyā'/21:107):

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Kami tidak mengutus engkau (Nabi Muhammad), kecuali sebagai rahmat bagi seluruh alam.

Ayat di atas menegaskan bahwa Islam memberikan perlindungan kepada berbagai makhluk, termasuk manusia, hewan, tumbuhan, jin, dan setan. Semua merasakan kedamaian dan sejahtera di dalamnya.

Ayat tersebut (21:107) menjelaskan posisi Islam sebagai agama rahmat bagi seluruh alam semesta, di mana Muhammad diutus sebagai rahmat untuk manusia dan jin. Jalaluddin al Mahalli dan Jalaluddin Suyuthi dalam Tafsir al Jalalin menegaskan bahwa Muhammad diutus sebagai rahmat bagi seluruh alam melalui kerasulan-Nya.

Artinya, Islam tidak hanya diperuntukkan bagi manusia, tetapi juga untuk makhluk-makhluk tak kasat mata, yang dalam Islam disebut sebagai makhluk ghaib. Kendati tak terlihat, sebagai penganut Islam yang mengakui diri sebagai agama rahmat, seorang Muslim harus memelihara sikap sopan santun bahkan terhadap makhluk-makhluk ghaib, terutama malaikat Allah.

Dalam Al-Quran, dijelaskan bahwa malaikat memiliki berbagai tugas, termasuk menjaga manusia dari bahaya dan mendorong mereka menuju kebaikan. Sebagai bentuk sopan santun, seorang Muslim harus merasa malu untuk melakukan dosa, mengingat adanya malaikat Raqib dan Atid yang mencatat setiap amal perbuatan manusia.

Para malaikat yang mencatat amal kebajikan dan dosa berharap agar manusia selalu berbuat kebaikan. Malaikat yang mencatat amal kebaikan langsung mencatat niat baik manusia, sementara malaikat yang mencatat dosa tidak mencatat niat dosa hingga dilaksanakan.

Profesor Quraish Shihab menegaskan bahwa manusia seharusnya merasa malu untuk berbuat dosa, terutama di hadapan para malaikat yang senantiasa menyertai mereka. Ada riwayat yang menyebutkan bahwa malaikat tersebut, ketika manusia yang dicatat amalnya wafat, akan mendoakan agar dosanya diampuni.

Begitu juga dalam berhubungan dengan jin, seorang Muslim harus menjaga etika dan sopan santun. Larangan membuang air kecil sembarangan adalah salah satu contoh, dan terdapat etika lain yang harus dijaga dalam interaksi dengan sesama makhluk Tuhan.

Sebagai kesimpulan, Islam memandang dirinya sebagai rahmat bagi seluruh alam semesta. Sikap sopan santun dan etika dalam berinteraksi dengan makhluk, termasuk malaikat

dan jin, adalah bagian integral dari ajaran Islam yang mengajarkan kebaikan dan kasih sayang kepada seluruh ciptaan Allah.

Kunci Bahagia: Membangun *Self Esteem* yang Kuat dan Positif

Mutia Fikrah Fannia

Self-esteem, sebuah konsep yang mencakup pikiran, perasaan, dan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, menjadi titik fokus dalam memahami bagaimana seseorang menghadapi tantangan kehidupan. Para ahli berpendapat bahwa *self-esteem* adalah kunci dari tindakan kita dan fondasi kebahagiaan, perasaan berharga, serta keyakinan diri yang memungkinkan kita menegakkan kebutuhan dan menikmati hasil dari kerja keras.

A. Ciri-Ciri *Self Esteem*: Mengidentifikasi Keseimbangan

Self-esteem yang sehat memancarkan ciri-ciri yang memadai untuk mengatasi kehidupan sehari-hari:

1. **Menolak Permintaan:** Kemampuan untuk menolak permintaan orang lain jika merasa tidak ingin melakukannya adalah tanda dari *self-esteem* yang kokoh.
2. **Pemikiran Positif:** Tidak selalu terpaku pada pengalaman negatif, melainkan lebih fokus pada aspek positif dalam hidup.
3. **Ekspresi Kebutuhan:** Mampu mengekspresikan kebutuhan diri dengan jelas dan tanpa rasa takut.
4. **Penerimaan Diri:** Menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, tanpa merasa minder atau terlalu bangga.

5. **Percaya Diri:** Memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan hidup.
6. **Pandangan Hidup Positif:** Memiliki pandangan hidup yang positif, melihat peluang daripada hambatan.
7. **Menghargai Diri:** Mampu menghargai diri sendiri, merasa layak mendapatkan hal-hal baik dalam hidup.
8. **Cinta pada Diri Sendiri:** Membangun cinta pada diri sendiri, mengakui nilai dan potensi yang dimiliki.

Sementara itu, *self-esteem* yang rendah dapat menghasilkan ciri-ciri yang merugikan:

1. **Rasa Inferioritas:** Percaya bahwa orang lain lebih baik daripada diri sendiri.
2. **Kelemahan Diri yang Dipertahankan:** Selalu terpaku pada kelemahan diri sendiri.
3. **Takut Gagal:** Takut gagal dalam mencoba hal-hal baru.
4. **Kesulitan Menerima Pujian:** Sulit menerima pujian dari orang lain.
5. **Perbandingan yang Merugikan:** Selalu membandingkan diri dengan orang lain.

B. Aspek-Aspek dalam Self Esteem: Fondasi Keseimbangan

Ada beberapa aspek dalam *self-esteem* yang menjadi fondasi keseimbangan dan keberlanjutan:

1. **Kekuatan:** Menunjukkan kemampuan mengontrol perilaku diri dan diakui positif oleh orang lain berdasarkan kualitas perilaku.
2. **Keberartian:** Menunjukkan kepedulian, afeksi, dan ekspresi terhadap diri sendiri.
3. **Kebajikan:** Menunjukkan ketaatan terhadap batasan moral dan etika.

4. **Kemampuan:** Menunjukkan bagaimana seseorang dapat mencapai tujuan dengan sikap yang positif.

C. Pola Asuh Masa Kecil: Jejak Membangun atau Meruntuhkan

Pentingnya pola asuh masa kecil dalam membentuk *self-esteem* tidak dapat diabaikan. Pengalaman masa kecil yang positif dapat meningkatkan *self-esteem*, sementara pengalaman yang kurang mendukung dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri dan perbandingan diri dengan orang lain.

D. Menerima Kesalahan Diri: Langkah-Langkah Positif

Kesalahan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan, dan cara kita menerimanya dapat memengaruhi *self-esteem*. Berikut adalah langkah-langkah positif untuk menerima kesalahan diri:

1. **Hadapi Rasa Takut:** Menghadapi rasa takut akan kesalahan dan melihatnya sebagai peluang untuk belajar.
2. **Bersikap Positif:** Mengadopsi sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui kelebihan dan menerima kekurangan.
3. **Meditasi:** Melakukan meditasi untuk menciptakan keseimbangan dalam pemikiran dan perasaan.
4. **Dengarkan Diri Sendiri:** Mendengarkan diri sendiri untuk lebih memahami kebutuhan dan harapan.
5. **Berbagi dengan Orang Lain:** Berbicara dengan orang lain untuk mendapatkan perspektif yang berbeda.
6. **Bersyukur:** Mensyukuri segala hal positif dalam hidup, tanpa terlalu terfokus pada kesalahan.
7. **Yakin dengan Diri Sendiri:** Meningkatkan keyakinan diri melalui pencapaian dan pengakuan positif.

8. **Memaafkan:** Memberikan maaf pada diri sendiri dan melangkah maju.
9. **Pantang Menyerah:** Menyadari bahwa perjalanan menuju penerimaan diri adalah proses yang terus berlanjut.

Dengan menjalani langkah-langkah ini, seseorang dapat memperkuat *self-esteem*, memandang diri dengan lebih positif, dan membangun fondasi yang kokoh untuk menghadapi kehidupan sehari-hari dengan keyakinan diri yang lebih besar.

Dilema Generasi Stroberi: Kreatif Namun Mudah Menyerah

Mutia Fikrah Fannia

Generasi Stroberi, sebutan untuk kelompok muda yang penuh dengan ide kreatif namun terkadang mudah menyerah, memiliki akar dari Taiwan. Seiring perkembangan zaman, generasi ini menjadi fenomena yang mencerminkan kompleksitas dalam menghadapi tantangan dan mengelola ketidakpastian. Berikut adalah penjelasan yang mengalir dan beberapa contoh terkait fenomena ini.

Penyebab Munculnya Generasi Stroberi:

Generasi Stroberi muncul karena adanya self-diagnosis terlalu dini tanpa konsultasi ahli. Mereka cenderung mengasumsikan hal-hal dari media sosial yang terkait dengan diri mereka, menyebabkan kerapuhan, stres, dan kesulitan dalam menghadapi masalah.

Cara pengasuhan yang overprotektif oleh orang tua juga turut berkontribusi. Anak-anak menjadi kurang memiliki ruang untuk mengambil keputusan sendiri, yang pada gilirannya mempengaruhi kemandirian mereka saat menghadapi tantangan di kehidupan.

Labeling dan narasi negatif yang tidak berpengetahuan dari orang tua, seperti menyebut anak-anaknya "moody," dapat memengaruhi perkembangan anak hingga dewasa. Ini menciptakan ekspektasi negatif yang mungkin dipertahankan oleh generasi ini.

Reaksi Terhadap Kesulitan:

Generasi ini cenderung lebih mudah lari dari kesulitan daripada menghadapinya. Sebagai contoh, ketika dihadapkan pada tugas sekolah yang sulit, mereka mungkin merasa stres dan tertekan. Proses penyembuhan atau istirahat sering dianggap sebagai bentuk *reward* diri.

Solusi untuk Generasi Stroberi:

Beberapa solusi untuk mengatasi fenomena ini melibatkan peran orang tua dan pengakuan terhadap kondisi emosional anak:

Validasi Emosi:

Orang tua dapat memvalidasi kondisi emosi anak dengan mendengarkan sepenuh hati tanpa menghakimi. Ini membantu anak merasa didukung dan dipahami.

Memberikan Tanggung Jawab:

Orang tua dapat memberikan tanggung jawab kepada anak, membantu mereka melatih keterampilan dan merasa berharga.

Pemanfaatan Teknologi:

Generasi ini harus memanfaatkan kemudahan teknologi untuk meningkatkan diri dan menghadapi tantangan dengan lebih tangguh.

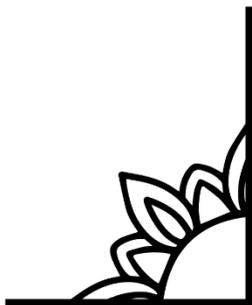
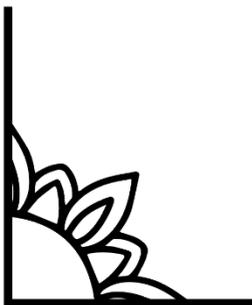
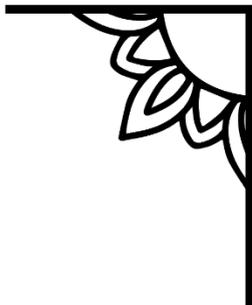
Tipe-Tipe Orang Tua:

Terdapat tiga tipe orang tua yang dapat memengaruhi perkembangan generasi Stroberi:

1. ***Authoritarian***: Menuntut ketaatan tanpa memberikan ruang bagi kebebasan anak.

2. ***Permissive***: Terlalu santai dan kurang mengajarkan tanggung jawab.
3. ***Wednesday (Authoritative)***: Memberikan tanggung jawab, mengajarkan cara mendidik anak, dan mendorong kemandirian.

Melalui pemahaman dan langkah-langkah positif, diharapkan Generasi Stroberi dapat mengembangkan ketahanan diri dan menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih kuat.



Tidak Disenangi Teman Karena Sering Membully

Naofa Tria Nur Alfiyah

Bullying, yang merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang disengaja oleh individu atau kelompok yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara berulang. Tindakan ini dianggap tidak terpuji dan dapat merugikan korbannya, bahkan berdampak pada kesehatan psikis. Kasus *bullying* seringkali terjadi di sekolah, seperti contohnya menjauhi atau mengucilkan teman, yang dapat menyebabkan trauma atau kesan yang tidak menyenangkan bagi korban.

Perilaku *bullying* mencakup tindakan agresif yang mengganggu dan menyakiti seseorang yang berada dalam posisi lemah secara fisik maupun psikis. Sebagai tempat belajar, sekolah seharusnya bebas dari *bullying* atau perundungan, karena hal tersebut dapat mengganggu ketenangan belajar dan berdampak negatif pada kesehatan mental anak-anak. Korban *bullying* bisa mengalami trauma dan kehilangan kepercayaan diri.

Bullying tidak hanya berdampak pada kesehatan psikis, tetapi juga dapat menimbulkan rasa amarah yang terpendam, meningkatkan potensi balas dendam, dan bahkan dapat berdampak pada fisik jika korban membalas perbuatan tersebut dengan cara yang lebih parah. Perundungan di sekolah maupun di luar sekolah dianggap tidak wajar, terutama bagi anak-anak yang masih berusia belasan tahun. Hal ini sangat berbahaya

dan dapat membuat korban terus memikirkan cara untuk membalas perbuatan pelaku *bullying*.

Jika kalian sering membuli anak-anak di sekolah, pasti kalian tidak akan disenangi oleh teman-teman kalian. Jika kalian tidak memiliki teman di sekolah, mungkin semangat kalian akan menurun, karena sulit bertahan di sekolah tanpa ada satupun orang yang mau berteman dengan kalian. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahaya *bullying* atau perundungan karena hal itu tidak baik bagi anak yang menjadi korban. *Bullying* atau perundungan dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati, dan tertekan. Jika seorang anak merasa tertekan, pasti ia akan sangat takut untuk pergi ke sekolah atau bertemu dengan orang-orang yang pernah melakukan *bullying*. Oleh karena itu, kita harus menghindari melakukan *bullying*, baik di sekolah maupun di luar sekolah, karena hal tersebut merupakan perilaku yang tidak wajar dan merugikan.

Kasih Sayang Kepada Keluarga

Naofa Tria Nur Alfiyah

Cinta dan kasih sayang merupakan dua bentuk emosi positif yang dapat dialami oleh setiap individu. Keduanya membawa banyak dampak positif ketika diberikan dan diterima. Saat seseorang merasakan jatuh cinta, itu dianggap sebagai anugerah dari Allah SWT. Meskipun wajar jika seseorang mengalami perasaan cinta, namun dalam Islam, perlu diingat bahwa pacaran dianggap tidak boleh alias haram.

Selain cinta kepada pasangan, ada juga kasih sayang yang ditujukan kepada keluarga. Menyayangi keluarga, terutama orang tua dan saudara-saudara, adalah hal yang wajar bagi setiap anak. Mempunyai rasa cinta dan kasih sayang terhadap keluarga sangat penting bagi perkembangan anak-anak. Ketika ada hubungan yang baik dan penuh komunikasi di antara anggota keluarga, anak-anak akan merasa nyaman dan bebas dari beban yang mungkin bisa muncul.

Orang tua, sebagai figur penting dalam kehidupan, sudah pasti memiliki kasih sayang kepada anak-anaknya. Meskipun terkadang mereka membedakan perlakuan antara satu anak dengan yang lain, hal tersebut bisa disebabkan oleh alasan tertentu. Misalnya, perbedaan dalam hal mental atau kekuatan karakter antara anak-anak. Penting bagi anak-anak untuk tidak berpikir negatif tentang perbedaan tersebut dan tetap menghormati orang tua.

Dengan kata lain, saat kita mencintai seseorang, kita juga merasakan kasih sayang terhadap mereka. Namun, perlu diingat untuk tidak terlalu terikat pada seseorang, sehingga

ketika orang tersebut meninggal atau pergi dari kehidupan kita, kita tidak akan terlalu sulit untuk melupakan dan melanjutkan.

Berteman dengan orang lain juga membawa kasih sayang. Pertemanan yang baik, tanpa kejahatan, membawa rasa nyaman dan saling percaya. Banyak anak saat ini merasa nyaman menceritakan kehidupan mereka kepada teman-teman baiknya. Ini membantu mereka merasa lega dan merasa dipercaya. Ketika kita sudah dipercaya oleh seseorang, penting untuk tidak mengecewakan kepercayaan tersebut.

Saling berkasih sayang dalam pertemanan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan individu. Cinta dan kasih sayang merupakan dua emosi positif yang mampu memperkaya hubungan antar manusia, membawa kebahagiaan, serta membangun fondasi yang kuat dalam interaksi sosial. Berikut adalah penjelasan mengenai dampak-dampak tersebut:

1. **Keberagaman Emosi Positif:** Saling berkasih sayang menciptakan atmosfer keberagaman emosi positif dalam lingkungan pertemanan. Rasa cinta dan kasih sayang membawa sukacita, kehangatan, dan kepedulian, yang menguatkan ikatan antar individu.
2. **Kesejahteraan Psikologis:** Hubungan pertemanan yang didasari oleh cinta dan kasih sayang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Individu merasa dihargai, diterima, dan didukung oleh teman-teman mereka, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif.
3. **Kepercayaan dan Keterbukaan:** Kasih sayang dalam pertemanan membangun kepercayaan dan keterbukaan. Teman yang saling mencintai akan lebih cenderung berbagi pengalaman, perasaan, dan masalah hidup secara terbuka, menciptakan ikatan emosional yang lebih dalam.

4. **Kemampuan Mengatasi Kesulitan:** Dalam hubungan pertemanan yang penuh kasih sayang, individu merasa lebih mampu mengatasi kesulitan. Adanya dukungan emosional dari teman-teman membuat beban hidup terasa lebih ringan, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik.
5. **Pemberian dan Penerimaan Dukungan:** Cinta dan kasih sayang menciptakan lingkungan di mana pemberian dan penerimaan dukungan menjadi hal yang alami. Teman-teman saling mendukung dalam kesulitan, saling bersukacita dalam keberhasilan, dan membentuk jaringan kepercayaan yang kokoh.
6. **Pertumbuhan Pribadi:** Hubungan pertemanan yang penuh kasih sayang memberikan ruang bagi pertumbuhan pribadi. Dengan merasa dicintai dan diterima, individu merasa lebih berdaya untuk menjelajahi potensi diri, mengatasi ketakutan, dan menjadi versi terbaik dari diri mereka.
7. **Kesadaran atas Kebahagiaan Bersama:** Kasih sayang dalam pertemanan membawa kesadaran akan kebahagiaan bersama. Kesuksesan dan kebahagiaan teman dianggap sebagai hal yang memberi sukacita, bukan sebagai ancaman. Ini menciptakan hubungan yang seimbang dan positif.

Saling berkasih sayang dalam pertemanan, sebagaimana dijelaskan, memberikan dasar yang kuat untuk interaksi sosial yang bermakna dan membangun kualitas hidup yang lebih tinggi bagi individu terlibat. Oleh karena itu, penting untuk memupuk dan merawat hubungan pertemanan dengan penuh cinta dan kasih sayang.

Keluyuran Malam Hari

Naofa Tria Nur Alfiyah

Di sebuah kota kecil yang dipenuhi warna lampu malam, terdapat kisah seru tentang kenakalan remaja yang mengguncang ketenangan warga. Geliat kenakalan tersebut membawa dampak serius bagi masyarakat dan anak muda di sekitar.

Diceritakan bahwa kenakalan remaja banyak dilakukan oleh pelajar SMA yang gemar bertauran. Mereka terlibat dalam aktivitas yang meresahkan antar sekolah, menciptakan rivalitas yang semakin memanas. Namun, satu hal yang menjadi pusat sorotan adalah kebiasaan keluyuran malam mereka.

Keluyuran malam tidak hanya sebatas aktivitas sosial, tetapi juga menjadi wadah bagi kenakalan remaja. Di bawah cahaya redup lampu jalan, terdengar tawa dan candaan, namun di balik itu terselip bahaya. Sebagian besar dari mereka terjerumus dalam perilaku mabuk-mabukan, bahkan penyalahgunaan narkoba. Teman sebaya memiliki peran besar dalam memengaruhi mereka, membentuk karakter yang seringkali berubah ketika terlibat dengan kelompok yang salah.

Kisah berlanjut pada fenomena balap liar yang melibatkan para remaja. Jalan-jalan sepi di kota menjadi saksi bisu kecepatan dan ketidakpedulian mereka terhadap keselamatan diri dan orang lain. Hasrat untuk mencari sensasi dan popularitas di dunia maya membuat mereka nekat mengabaikan risiko yang dihadapi.

Bukan hanya itu, bolos sekolah juga menjadi bagian dari kenakalan remaja. Izin yang seharusnya untuk belajar di

sekolah ternyata dimanfaatkan untuk keluyuran. Alibi ini kerap membawa mereka pada situasi yang tidak diinginkan. Orang tua, yang sudah mempercayakan anak-anaknya untuk menuntut ilmu, terkadang tidak menyadari bahwa di balik pintu sekolah, anak-anak mereka terlibat dalam kenakalan yang merugikan.

Pergi dari rumah tanpa pamit menjadi adegan penutup dalam kisah ini. Aksi ini tentu saja membuat keluarga merasa cemas dan khawatir. Keberadaan anak yang tidak diketahui keberadaannya membuat imajinasi keluarga melayang-layang, menciptakan kegelisahan yang mendalam.

Maka dari itu, pesan bijak untuk para remaja: hindarilah keluyuran malam yang tidak berarti. Kenakalan remaja bukanlah tanda kebebasan, melainkan awal dari kerugian besar. Selalu berkomunikasi dengan baik kepada orang tua, pilih teman sebaya yang positif, dan hargai izin yang diberikan. Keselamatan dan masa depanmu lebih berharga dari kenakalan yang sesaat.

Ruang Literasi Digital

Naofa Tria Nur Alfiyah

Di sebuah kota modern yang dipenuhi cahaya lampu gemerlapan, terdapat kisah seru tentang tantangan literasi digital di tengah pesatnya penetrasi internet. Meskipun dunia digital telah membawa dampak positif, sayangnya, masyarakat belum sepenuhnya mampu mengoptimalkan teknologi ini dengan literasi yang memadai.

Kisah ini dimulai dengan kurangnya literasi digital yang mengakibatkan masyarakat terjatuh dalam dampak negatif teknologi. Maraknya penyebaran berita bohong, penipuan daring, perundungan siber, ujaran kebencian, dan radikalisme berbasis digital menjadi ancaman serius terhadap persatuan dan kesatuan bangsa.

Namun, di tengah tantangan tersebut, muncullah Ruang Literasi, sebuah inisiatif berisi puluhan ribu konten video edukatif. Ruang Literasi hadir sebagai jawaban untuk membekali masyarakat Indonesia agar dapat menggunakan media digital dengan lebih cakap, aman, etis, dan berbudaya. Kontennya dikemas dengan ide-ide terkini dalam bentuk animasi yang kreatif dan interaktif, serta disertai rangkuman infografis untuk memudahkan pemahaman.

Untuk mencapai tujuan besar ini, diperlukan kolaborasi yang solid guna mendukung penguasaan teknologi oleh masyarakat secara produktif dan bertanggung jawab. Literasi digital menjadi kunci utama untuk mempercepat pengembangan sumber daya manusia yang mampu memanfaatkan internet dengan bijak.

Di tengah perjalanan ini, Ruang Literasi menjalin mitra strategis dengan guru literasi sebagai ujung tombak. Mereka berkolaborasi untuk merespon target agenda literasi digital nasional dengan cepat dan efektif. Indonesia, sebagai negara dengan permintaan penghapusan konten terbanyak, dan dikategorikan memiliki kecepatan digital terburuk di Asia Tenggara, menjadi fokus utama.

Namun, seperti dua sisi mata uang, penggunaan teknologi juga dapat disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Konten negatif yang tersebar di media sosial menjadi perhatian serius. Kementerian Komunikasi dan Informatika bergerak dengan langkah utama, yakni literasi digital. Sosialisasi dan edukasi dilakukan di berbagai daerah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam menghadapi era digital.

Namun, dengan segala kemudahan yang diberikan teknologi, tanggung jawab tetap menjadi poin kritis. Website ini, yang memberikan ruang bagi pengguna untuk berbagi konten, memahami sepenuhnya bahwa setiap konten menjadi tanggung jawab penulisnya. Pengelola website memiliki peran dalam menanggapi keluhan dan menjaga kualitas konten yang terpampang. Setiap surat aduan dianggap serius dan akan ditindaklanjuti dengan penuh tanggung jawab.

Demikianlah, di balik cahaya gemerlap teknologi, terdapat perjuangan masyarakat untuk mendapatkan literasi digital yang memadai. Dengan upaya bersama, diharapkan Indonesia dapat bersaing dengan dunia digital global dengan bijak dan bertanggung jawab.

Moderasi Beragama

Naofa Tria Nur Alfiyah

Di sebuah desa bernama Kembang Kenanga, hiduplah sekelompok warga yang mewakili beragam keyakinan dan latar belakang. Mereka hidup bersama dalam damai dan rukun, menerapkan nilai moderasi beragama sebagai landasan utama dalam kehidupan sehari-hari.

Di ujung gang, terdapat keluarga Tanjung yang menganut agama yang berbeda dengan mayoritas penduduk desa. Namun, warga desa selalu menyapa mereka dengan senyuman, menghormati perbedaan yang ada. Rasa toleransi tinggi menjadi kekuatan yang mengikat hubungan antarwarga, meskipun keyakinan agama mereka berbeda.

Suatu hari, desa Harmoni dihadapkan pada permasalahan terkait pembangunan fasilitas umum. Dalam musyawarah yang diadakan, pendapat dari berbagai kelompok agama diwakili dengan baik. Keluarga Tanjung memberikan usulan yang sangat bijak, meskipun keyakinan agama mereka berbeda. Mereka menjelaskan dengan tulus bahwa keputusan ini akan bermanfaat bagi seluruh warga desa.

Namun, tidak seperti kisah damai ini, ada kasus di luar desa yang menunjukkan kekerasan dan ketidakmengertian terhadap perbedaan keyakinan. Kita belajar bahwa moderasi beragama bukan hanya sebuah nilai, tapi juga sikap hidup yang memerlukan penghargaan terhadap pendapat orang lain.

Pentingnya moderasi beragama tak hanya berlaku di desa kecil, tapi juga di kalangan mahasiswa. Di kampus, tempat bertemunya mahasiswa dari berbagai latar belakang, penting

untuk belajar saling menghargai. Mahasiswa diharapkan mampu membuka pikiran, menjalin diskusi yang produktif, dan menghormati perbedaan agar keberagaman menjadi kekuatan, bukan sumber konflik.

Bagaimana kita dapat membayangkan negara yang maju jika masyarakatnya tidak mampu menghargai perbedaan? Oleh karena itu, di dalam negara atau masyarakat, moderasi beragama diwujudkan melalui penghargaan terhadap agama, ras, suku, dan budaya. Musyawarah dan dialog menjadi sarana utama untuk mencapai kesepakatan bersama tanpa mengorbankan nilai-nilai keyakinan.

Mengakhiri cerita ini, kita belajar bahwa moderasi beragama bukanlah sekadar kata-kata, tapi sebuah sikap hidup yang membutuhkan pengertian, toleransi, dan penghormatan. Kita semua adalah bagian dari keberagaman ini, dan dengan moderasi beragama, kita dapat membangun masyarakat yang harmonis dan penuh kasih.

Pelecehan Seksual

Naofa Tria Nur Alfiyah

Di sebuah kota kecil yang sebut saja namanya Salaksari, hiduplah sekelompok masyarakat yang merangkul nilai-nilai moderasi beragama. Kota ini terkenal dengan kerukunan antar warganya yang mampu hidup dalam harmoni meskipun berasal dari berbagai latar belakang agama dan sosial.

Kisah dimulai dengan seorang gadis muda bernama Maya, yang merupakan mahasiswi di salah satu universitas di Sentosa. Suatu hari, Maya menghadiri seminar literasi tentang tindak pidana kekerasan seksual yang diselenggarakan oleh masyarakat setempat. Dalam seminar tersebut, Maya mendapat pemahaman mendalam mengenai kekerasan seksual dan dampaknya yang melibatkan penderitaan fisik, mental, dan sosial.

Setelah seminar, Maya merasa tergerak untuk menjadi bagian dari perubahan. Ia memutuskan untuk bergabung dengan kelompok masyarakat yang peduli terhadap isu kekerasan seksual. Bersama-sama, mereka membudayakan literasi mengenai tindak pidana tersebut, menyosialisasikan peraturan perundang-undangan yang mengaturnya, dan menciptakan kondisi lingkungan yang mencegah terjadinya kekerasan seksual.

Keluarga Maya juga turut serta dalam upaya pencegahan kekerasan seksual. Mereka membangun komunikasi yang berkualitas antaranggota keluarga, menguatkan edukasi moral dan budaya, serta memastikan tidak adanya akses anak-anak mereka terhadap konten pornografi. Semua ini dilakukan

dengan tujuan menciptakan lingkungan keluarga yang aman dan terhindar dari pengaruh negatif.

Namun, kekerasan seksual dapat terjadi di mana saja, termasuk di Sentosa. Sebuah kisah sedih terungkap bahwa bahkan dalam lingkup rumah tangga yang seharusnya aman, kasus pelecehan seksual dapat muncul. Masyarakat Sentosa harus tetap waspada dan peduli terhadap kemungkinan pelecehan, tidak hanya di ruang publik tetapi juga di dalam lingkungan rumah.

Maya dan kelompok masyarakatnya bersatu untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat lebih luas tentang pentingnya pencegahan dan pendampingan terhadap korban kekerasan seksual. Mereka menjalankan kampanye literasi, seminar, dan pendekatan-pendekatan lain untuk membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan peduli.

Di akhir cerita, kita menyadari bahwa kekerasan seksual tidak memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang sosial. Oleh karena itu, masyarakat Sentosa bersatu untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan ramah, mengajarkan literasi kepada generasi muda, dan memberikan dukungan kepada korban kekerasan seksual. Sebagai hasilnya, Sentosa menjadi contoh kota yang berjuang bersama melawan kekerasan seksual untuk mewujudkan masyarakat yang lebih aman dan terjaga.

Personal Hygiene Santri

Naofa Tria Nur Alfiyah

Di sebuah pesantren bernama Al-Hikmah, personal *hygiene* menjadi nilai yang sangat dijunjung tinggi. Santri-santrinya diajarkan betapa pentingnya menjaga kebersihan diri secara fisik dan psikis. Dalam kehidupan pesantren, personal *hygiene* bukan hanya sekadar tindakan harian, melainkan juga suatu nilai keagamaan yang diyakini dapat mendekatkan diri kepada Allah.

Santri-santri Al-Hikmah diajarkan untuk melakukan personal *hygiene* dengan penuh kesadaran. Mereka tidak hanya belajar untuk membersihkan tubuh dari kotoran fisik, namun juga membersihkan hati dan jiwa agar selalu bersih dari dosa dan kejelekan. Dalam menjalankan personal *hygiene*, santri-santri ini merasa bahwa mereka juga menjalankan ibadah kepada Allah.

Pentingnya *personal hygiene* dalam pesantren ini diajarkan secara menyeluruh, mulai dari mandi bersih, membersihkan kuku, mencuci tangan, hingga menjaga kebersihan pakaian. Setiap santri diajarkan bahwa menjaga kebersihan tubuh adalah wujud syukur atas nikmat kesehatan yang diberikan oleh Allah. Mereka juga diberitahu bahwa menjaga personal *hygiene* adalah tindakan preventif untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan jasmani.

Di pesantren Al-Hikmah, praktik *personal hygiene* juga menjadi sarana untuk memupuk nilai-nilai sosial. Santri-santri diajarkan untuk saling menjaga kebersihan bersama-sama, seperti membersihkan lingkungan pesantren, mencuci pakaian

secara berkelompok, dan saling mengingatkan satu sama lain. Hal ini menciptakan ikatan kebersamaan dan persaudaraan di antara mereka.

Dari sisi agama, santri-santri Al-Hikmah juga diajarkan untuk selalu menjaga kebersihan sebelum melakukan ibadah, seperti shalat. Mereka percaya bahwa ibadah yang dilakukan dengan tubuh yang bersih akan lebih diterima oleh Allah. Oleh karena itu, personal *hygiene* menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari di pesantren.

Pada suatu hari, ketika wabah penyakit menyerang pesantren, praktik personal *hygiene* menjadi lebih krusial. Santri-santri Al-Hikmah bersama-sama menjaga kebersihan dengan ketat untuk mencegah penyebaran penyakit. Mereka menyadari bahwa menjaga kebersihan bukan hanya untuk kebaikan diri sendiri, melainkan juga untuk melindungi sesama santri dan lingkungan pesantren.

Dengan penerapan personal *hygiene* yang konsisten, santri-santri di pesantren Al-Hikmah bukan hanya tumbuh sebagai individu yang sehat secara fisik, tetapi juga sebagai manusia yang sadar akan nilai-nilai kebersihan, kesehatan, dan kebersamaan. Pesantren menjadi tempat yang tidak hanya mencetak generasi yang berilmu, tetapi juga berakhlakul karimah dan selalu menjaga kebersihan, baik secara fisik maupun spiritual.

Jatuh Cinta di Usia Remaja

Naofa Tria Nur Alfiyah

Cinta pada usia remaja, seperti yang dialami banyak anak muda, adalah pengalaman yang penuh warna dan kadang membingungkan. Dalam kaitannya dengan tulisan sebelumnya tentang personal *hygiene*, masa remaja juga seringkali diwarnai oleh perasaan cinta dan ketertarikan pada lawan jenis. Perasaan ini dianggap sebagai anugerah, tetapi di saat yang bersamaan, membawa perubahan pada perilaku dan emosi anak remaja.

Pada fase ini, mereka mungkin mengalami perubahan dalam sifat dan kegiatan kesehariannya. Jatuh cinta dapat memberikan kesenangan namun juga kebingungan. Anak remaja yang merasakan perasaan cinta biasanya akan mencoba memahami dan menyenangkan diri mereka sendiri. Masa pubertas membawa perubahan pada diri mereka, baik secara fisik maupun emosional, dan jatuh cinta menjadi salah satu bentuk ekspresi dari perubahan ini.

Anak remaja yang merasakan cinta dapat melakukan berbagai tingkah laku, dari yang menyenangkan hingga yang terkesan konyol. Mereka mungkin mencari tahu lebih banyak tentang objek cinta mereka, bahkan hingga melakukan aksi yang terkadang terlihat lucu atau aneh. Dalam upaya mereka mengejar perasaan cinta, anak remaja kadang-kadang melakukan hal-hal yang di luar nalar.

Namun, tulisan ini juga menyoroti bahaya dari terlalu jauh terlibat dalam hubungan remaja, terutama dalam bentuk berpacaran. Berpacaran pada usia remaja dianggap riskan

karena pada masa ini, mereka belum sepenuhnya dapat menstabilkan emosi dan mengelola hubungan dengan baik. Orang tua seringkali melarang anak-anaknya untuk berpacaran dengan alasan bahwa hal itu dapat membawa dampak negatif, seperti terjerumus ke dalam perilaku yang tidak diinginkan seperti penggunaan narkoba atau melakukan hubungan seksual di luar nikah.

Dalam konteks percintaan remaja, penting untuk mengenalkan nilai-nilai yang positif dan memberikan pemahaman tentang batasan-batasan yang sebaiknya dijaga. Dalam masa yang penuh gejolak ini, dukungan dan bimbingan dari orang tua dan lingkungan yang positif dapat membantu anak remaja menjalani fase ini dengan bijaksana. Cinta pada usia remaja boleh dirasakan, tetapi selalu penting untuk menghindari terjerumus ke jalan yang salah dan menjaga nilai-nilai yang sesuai dengan norma sosial dan nilai agama.

Cara Bersikap Kepada Makhluk Ghaib

Naofa Tria Nur Alfiyah

Deklarasi Islam sebagai rahmat bagi alam semesta tidak hanya mencakup hubungan manusia dengan sesamanya, tetapi juga dengan makhluk yang tak kasat mata, termasuk jin dan setan. Dalam kerangka keberagaman makhluk yang mencakup yang tampak dan yang ghaib, Islam mengajarkan pentingnya memiliki sikap sopan santun terhadap semua entitas yang ada.

Ayat-ayat dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa Islam bukan hanya membawa rahmat bagi manusia, tetapi juga bagi seluruh alam semesta, termasuk makhluk gaib. Kedatangan Nabi Muhammad diutus sebagai rahmat bagi manusia dan jin, menunjukkan cakupan kasih sayang Islam yang meresapi segala aspek kehidupan.

Dalam tradisi Islam, terutama menurut Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin Suyuthi, malaikat dianggap sebagai makhluk gaib yang memiliki peran penting dalam menjaga dan mencatat amal perbuatan manusia. Sopan santun terhadap malaikat Allah, yang bertugas menjaga dan mencatat perbuatan manusia, menjadi suatu kewajiban bagi seorang muslim.

Al-Qur'an menggambarkan malaikat sebagai makhluk yang memiliki tugas beragam, mulai dari menjaga manusia dari bahaya hingga mendorong mereka menuju kebaikan. Sopan santun terhadap malaikat, seperti merasa malu melakukan dosa, mencerminkan rasa hormat dan kesadaran atas

keberadaan mereka yang senantiasa mencatat setiap perbuatan.

Bahkan, dalam hadis, disampaikan bahwa malaikat akan mendoakan orang yang telah meninggal agar dosanya diampuni. Hal ini menunjukkan bahwa sikap sopan santun dan kebaikan manusia tidak hanya berdampak pada kehidupan ini tetapi juga pada kehidupan setelah mati.

Ketika berhubungan dengan jin, Islam mengajarkan agar manusia tetap menjaga etika dan sopan santun. Contohnya, tidak membuang air kecil sembarangan, menunjukkan bahwa nilai-nilai etika berlaku untuk interaksi dengan makhluk gaib sekalipun.

Dengan demikian, deklarasi Islam sebagai rahmat bagi alam semesta membutuhkan sikap yang baik dan sopan santun terhadap seluruh makhluk, baik yang terlihat maupun yang gaib. Etika dan kesadaran terhadap keberadaan makhluk lain menjadi bagian integral dari praktik agama yang sejalan dengan ajaran Islam yang menyeluruh dan inklusif.

Membangun Harga Diri

Naofa Tria Nur Alfiyah

Di sebuah kota kecil yang ramai, hiduplah seorang pemuda bernama Alex. Ia adalah sosok yang memiliki pemikiran dalam dan penuh refleksi. Alex memandang hidup sebagai perjalanan yang harus dihadapi dengan sikap positif, tetapi di balik kerangka pikiran optimisnya, terdapat sebuah perjuangan yang mendalam—perjuangan untuk membangun dan mempertahankan harga diri, atau yang sering disebut sebagai *self-esteem*.

Setiap hari, Alex bangun dengan pertanyaan dalam dirinya, "Seberapa besar aku menghargai dan menyukai diri sendiri?" *Self-esteem*, begitu ia menyadari, adalah kunci untuk membuka pintu menuju pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya sendiri, kelebihan, kelemahan, dan segala sisi positif yang dimilikinya.

Alex tidak asing dengan fakta bahwa *self-esteem* yang rendah dapat menjadi akar dari berbagai masalah kesehatan mental. Ia menyadari bahwa kurangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan gangguan kecemasan, bahkan membawa seseorang pada keadaan depresi. Duck sindrom, sebuah kondisi di mana seseorang tampak baik-baik saja tetapi sebenarnya sedang mengalami tekanan yang luar biasa, adalah contoh nyata dampak dari *self-esteem* yang rendah.

Dalam perjalanannya memahami arti *self-esteem*, Alex menemukan bahwa memahami, menghargai, dan mencintai diri sendiri adalah kunci. *Self-esteem* bukan hanya tentang

penampilan fisik atau pencapaian materi, tetapi juga tentang mengenali nilai-nilai diri yang sejati.

Namun, Alex menyadari bahwa banyak faktor luar yang dapat memengaruhi *self-esteem*, terutama dalam kasus kekerasan dan perundungan. Kekerasan fisik, seksual, atau emosional dapat merendahkan harga diri seseorang, membuatnya merasa malu dan kehilangan kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain.

Bagi Alex, meningkatkan *self-esteem* adalah suatu perjalanan yang membutuhkan usaha dan kesadaran diri. Ia menemukan beberapa cara untuk meningkatkan *self-esteem*, seperti mengenali diri sendiri dengan lebih baik, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang positif, menjalin relasi yang positif, menerima keadaan diri, dan menumbuhkan sifat positif.

Dengan setiap langkah kecil yang diambilnya, Alex merasakan perubahan dalam dirinya. Sikap positif dan penghargaan terhadap diri sendiri membentuk fondasi *self-esteem* yang semakin kuat. Ia belajar untuk tidak terlalu keras pada dirinya sendiri, menerima kekurangan, dan melihat setiap tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh.

Dalam kesehariannya, Alex mulai menciptakan lingkungan yang positif, baik dalam hubungan sosialnya maupun dalam cara pandangannya terhadap kehidupan. Ia menyadari bahwa merawat *self-esteem* adalah sebuah komitmen seumur hidup, tetapi melihat dampak positif yang tercipta, itu adalah perjalanan yang sangat berharga.

Seiring berjalannya waktu, Alex tidak hanya tumbuh sebagai individu yang lebih percaya diri dan berharga, tetapi juga menjadi sumber inspirasi bagi orang-orang di sekitarnya. Perjuangannya dalam membangun *self-esteem* menjadi kisah

nyata bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk merubah pandangan diri dan hidupnya menjadi lebih baik.

Cara Bersikap Kepada Generasi Stroberi

Naofa Tria Nur Alfiyah

Di sebuah kota kecil yang penuh dengan warna dan kehidupan, hiduplah sekelompok anak muda yang dinamakan generasi stroberi. Mereka adalah para pemuda yang penuh kreativitas, ide-ide cemerlang, dan semangat untuk mengubah dunia dengan cara yang unik. Namun, seperti stroberi yang mudah hancur saat ditekan, begitu juga generasi stroberi ini, rentan terpuak oleh tekanan dan batasan yang diberikan oleh orang tua dan masyarakat.

Dalam kehidupan sehari-hari, generasi stroberi ini sering kali merasa tertekan oleh norma-norma yang telah diukir oleh generasi sebelumnya. Orang tua dan masyarakat terkadang tidak sepenuhnya memahami kreativitas dan ide-ide segar yang dimiliki oleh anak-anak muda ini. Alih-alih memberikan dukungan dan ruang untuk berkembang, banyak dari mereka malah mendapatkan batasan dan larangan yang membuat semangat kreatif mereka meredup.

Beberapa orang tua terlalu mengklaim dirinya tahu segalanya, termasuk kehidupan dan potensi kreatif anak-anaknya. Mereka sering kali membatasi ruang gerak generasi stroberi ini, mendorong mereka untuk mengikuti jejak yang sudah ditentukan, tanpa memberi kesempatan untuk mengeksplorasi ide-ide baru dan berbeda.

Namun, di tengah kekhawatiran tersebut, ada suara-suara bijak yang menyerukan agar orang tua memberikan kebebasan

yang lebih besar kepada anak-anak mereka. Mereka menyadari bahwa setiap anak memiliki potensi kreatif yang unik, dan menekankan pentingnya untuk tidak terlalu mengekang dan mendikte jalannya anak.

Dalam perjalanan hidupnya, generasi stroberi ini dihadapkan pada kesulitan untuk menjaga semangat kreatif mereka tetap berkobar. Banyak dari mereka yang merasa mudah menyerah karena kurangnya dukungan dan pemahaman dari orang tua dan masyarakat. Anak-anak muda ini ingin merasakan kebahagiaan dan kebebasan untuk mengejar impiannya, namun seringkali terhalang oleh ekspektasi dan ketidakpahaman dari lingkungan sekitar.

Dalam upaya merespon tantangan ini, beberapa orang tua mulai menyadari bahwa memberi waktu kualitas kepada anak-anak mereka memiliki dampak positif pada kreativitas dan semangat mereka. Melibatkan diri dalam aktivitas bersama, seperti bermain dan berbagi cerita, dapat membuka jalan komunikasi yang lebih baik antara generasi stroberi dan orang tua mereka.

Orang tua yang bijak menyadari bahwa memanjakan anak bukanlah solusi, tetapi memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi dan tumbuh. Dengan tetap menetapkan tujuan hidup yang realistis, orang tua berusaha untuk memahami keinginan dan aspirasi anak-anak mereka tanpa merasa terlalu membebani.

Di tengah perjuangan ini, generasi stroberi berharap agar masyarakat dan orang tua dapat lebih terbuka terhadap ide-ide kreatif mereka. Dengan memberikan dukungan dan kepercayaan, bukan hanya akan membangkitkan semangat generasi muda, tetapi juga melahirkan potensi-potensi brilian yang dapat membawa perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari dan dunia pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bella, Airindya. Ketahui Cara Menjaga Kesehatan Telinga yang Tepat, <https://www.alodokter.com/ketahui-cara-menjaga-kesehatan-telinga-yang-tepat>. Diunduh pada 6 April 2023
- Bitar, Kenakalan Remaja : Pengertian, Ciri, Contoh, Penyebab Dan Solusinya, <https://www.gurupendidikan.co.id/kenakalan-remaja/>. Didunduh pada 29 November 2023
- Dirgagunasa, Singgih. *Pengantar Psikologi*. (Jakarta : Penabur Sumber Widy, 1989), 27
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.web.id/cinta>.
- Iqipedia, Admin. " Moderasi Beragama : Pengertian, Karakteristik dan Prinsip-Prinsipnya, Moderasi Beragama : Pengertian, Karakteristik dan Prinsip-Prinsipnya - Iqipedia, diunduh pada 4 April 2023
- Maharani, Dian. "Pentingnya Cinta dan Kasih Sayang dalam Kehidupan"<https://health.kompas.com/read/2017/02/14/072500023/pentingnya.cinta.dan.kasih.sayang.dalam.kehidupan>.
- Merdeka, Rizka Maria. Pentingnya Memiliki Sikap Bijaksana dalam Menjadi Seorang Pemimpin, Pentingnya Memiliki Sikap Bijaksana dalam Menjadi Seorang Pemimpin - GreatDay HR, diunduh 5 April 2023
- Muir, Syamsuddin. dkk, Interpretasi Makna Wasathiyah Dalam Perspektif Al-Qur'an (Suatu Pendekatan Tematik), Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam> P-ISSN: 1907-4174; E-ISSN: 2621-0681 DOI : 10.35931/aq.v16i4.1188, 1552

- Mussen, Paul Henry. *Perkembangan Kepribadian Anak*. (Jakarta: Erlangga, 1988), 557
- Sarwono, *Psikologi Sosial Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. (Jakarta : Balai Pustaka Skandarrumidi, 2002), 207
- Wijono, Sara Elise. 5 Bentuk Pelecehan Seksual, Kenali Contoh Perilakunya Ini, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-umum/waspada-ini-bentuk-pelecehan-seksual-yang-perlu-anda-ketahui>.

PROFIL PENULIS

Mohammad Akhwan Muhlis. Lahir di Pamekasan pada 20 Juni 2007. Santri di LPI Maktuba al-Majdiyah. Putra pertama dari Dr. K.H. Achmad Muhlis, M.A dan Nyai Hj. Wiqayah, S.S. Tinggal di Dsn. Sumber Desa Lancar Kecamatan Larangan Pamekasan. Motto “Kesopanan lebih tinggi nilainya dari pada kecerdasan”

Najwa Afcarina Izzati. Lahir di Pamekasan pada 23 Desember 2006. Putri pertama dari Dr. K.H. Mohammad Holis, M.Si dan Nyai Hj. Siti Umayyah. Saat ini bertempat tinggal di Dsn. Sumber Desa Lancar Kecamatan Larangan Pamekasan

Mutia Fikrah Fannia. Lahir di kota Probolinggo pada 13 Oktober 2009. Putri pertama dari K. Moch. Cholid Wardi, M.HI dan Nyai Khoirul Bariyyah, M.Pd.I saat ini belajar di MTsN 3 Pamekasan IBS PKMKK . Bertempat tinggal di Dsn. Sumber Desa Lancar Kecamatan Larangan Pamekasan. Motto “Tetap semangat meraih masa depan”

Naofa Tria Nur Alfiyah. Anak ketiga dari lima bersaudara lahir di Pamekasan pada 04 November 2007. Putri dari bapak Bisuki dan ibu Maftuhah. Bertempat tinggal di Dsn. Sumber Desa Lancar Kecamatan Larangan Pamekasan. Motto “Yuk Semangat Kuliah di Unair”