Nama : Tsuwaibatul Aslamiyah Afif

Nama IG : @Mia.afif

Menyikapi Self Love Dengan Menjadi Manusia Seutuhnya

Akhir – akhir ini banyak sekali pembahasan mengenai self love, karena pengaruh situasi yang membuat diri kita semakin mudah stress, dan tak jarang juga banyak orang yang mengalami depresi. Mungkin, salah satu dari banyak sebabnya, yaitu mereka kurang mengenali diri mereka sendiri. Tapi, sebelum kita beropini mengenai self love, bagaiman menyikapinya, atupun kenapa sebenarnya harus ada self love, alangakah baiknya, terlebih dahulu kita mengetahui, apa itu self love. Self love atau yang dalam Bahasa Indonesia disebut mencintai diri sendiri adalah bagaimana kita mencintai diri kita sendiri dengan cara mengenali diri kita dan memperlakukan diri kita sendiri dengan sebijaksana mungkin. Mengapa harus terlebih dahulu mengenal diri sendiri? Karena, jika kita tidak mengenal diri kita sendiri ataupun subjek tentang siapa yang kita cintai, bisa jadi, kita melakukan hal yang salah atau justru mencelakakan diri kita sendiri ataupun orang lain yang kita cintai. Misalnya, ketika orang tua mencintai seorang anak, tentu saja semua orang tua mencintai anaknya, akan tetapi dengan cara memberikan batasan-batasan yang mana batasan tersebut dilandaskan dan bertujuan baik bagi seorang anak, atau bentuk kasih sayang dan Rahmat Tuhan Alam Semesta kepada hamba-Nya, yang juga, dengan cara memberikan manusia batasan dan aturan sebagai petunjuk-Nya untuk kelak ia sampai pada jalan yg diridhoi Tuhannya.

Begitu pula dengan diri kita, untuk mencintai diri kita sendiri, kita harus menerapkan sebagaimana halnya diatas, tentang bagaimana orang tua mencintai anaknya, juga bagaimana Tuhan mencintai hamba-hamba-Nya, kita sebagai manusia harus terlebih dahulu mengenal bagaimana diri kita sendiri, sampai manakah seharusnya batasan-batasan yang harus kita buat kepada diri kita sendiri, agar menjadi pribadi yang lebih baik, dan bagaimana seharusnya kita merayakan self love untuk apresiasi kepada diri kita sendiri. Karena sesungguhnya tidak ada yang lebih mengetahui kita daripada diri kita sendiri.

Alasan mengapa saya mengambil opini bertemakan self love, salah satunya adalah karena di jaman sekarang, yang mana sedang maraknya-maraknya pembahasan tentang self love, banyak sekali orang yang salah dalam menafsirkan dan mengartikan arti daripada self love itu sendiri. Seringkali generasi millennial salah kaprah dalam menafsirkan arti self love, karena banyak daripada generasi millennial yang sering terjebak dalam zona nyamannya, seolah ingin merayakan self love, padahal nyatanya, itu yang menjebaknya pada suatu hal yang berdampak kurang baik untuk waktu-waktu yang akan mendatang. Banyak yang mengira self love harus dilakukan dengan hal-hal yang berbau kemewahan ataupun sesuatu yang mahal. Misalnya ketika seseorang telah mencapai sesuatu yang dia inginkan, dia akan merayakannya dengan cara berfoya-berfoya dengan membeli misalnya sesuatu yang dari segi harga cukup fantastis, sedangkan uang yang ia miliki tidak mencukupi untuk membeli barang belian tersebut, atau contoh lain, berkedok healing secara keseringan padahal masih banyak seharusnya tugas-tugas yang belum ia kerjakan.

Lalu, bagaimana sebenarmya cara yang benar dalam menyikapi self love atau cara kita dalam mencintai diri sendiri? Caranya adalah dengan mengenal diri kita sendiri, seperti dikatakan dalam hadits, yang artinya kurang lebih begini, "Barang siapa yang mengenal dirinya, ia pasti telah mengenal Tuhannya".

Manusia terdiri dari tiga bagian, yaitu jasmani, akal, dan rohani. Nah, ketiganya harus ada, dan seimbang pada diri manusia. Ketika ia menggunakan akal saja dan mengabaikan perasaan kacaulah hidupnya, ketia ia memperhatikan rohani saja, ia akan seperti malaikat, sedangkan, ketika ia hanya menggunakan akalnya saja, akal tidak menjamin kita memperoleh sesuatu yang benar, karena ada beberapa hal yang tidak bisa dijangkau oleh akal. Seperti halnya air, ia terdiri dari hidrogen dan oksigen, maka, jika ia hanya terdiri dari oksigen saja ia tak akan menjadi air. Ada suatu hadits terdahulu berkata, "Seorang yang berakal, selama akalnya belum dikalahkan oleh nafsunya, itu mempunyai saat-saat dalam hidupnya :

1. Ada saat ia berdialog dengan Tuhannya.
2. Ada saat ia berpikir tetang alam raya (menuntut ilmu).
3. Ada saat ia mengintrospeksi diri.
4. Ada juga saatnya ia bekerja atau hiburan."

Sebagai manusia, kita juga semestinya menjaga kesehatan mental kita, ini termasuk pada hal menggunakan dan menjaga akal dan rohani kita. Bagaimana cara kita menjaga kesehatan mental kita? Banyak dari manusia di jaman sekarang yang juga masih salah dalam cara mengatasi kesehatan mentalnya, misalnya, ada yang malah pergi ke dukun, atau menjadikan music sebagai pelarian dari masalah, mungkin, nyatanya boleh-boleh saja menjadikan musik tempat hiburan sejenak, akan tetapi music tidak akan memuaskan. Lalu, bagaimana caranya, yang paling penting, adalah bagaimana hubungan kita dengan Tuhan Semesta Alam, kemudian selain itu, carilah sahabat yang bisa membantu dan menghalangi diri kita dari suatu kesalahan ataupun sesuatu yang tidak benar.

Sajak Tanpa Arah

Kulihat Embun membasahi bumi

Tapi matahari ternyata masih sembunyi

Tidak menemani kesunyian ini

Tanpa kusadari sebuah hari nanti akan bisa kulewati

Sajak tanpa arah

Apa pagi ini menjadi penyemangat diri?

Atau malah menjadi penyebab adanya kesedihan pada diri ini?

Semuanya masih kelabu

Seperti shubuh yang masih berlabuh

Sajak tanpa arah

Tinta ini mengalir tanpa henti

Mengukir sebuah tragedi shubuh

Sajak ini tak memiliki alibi

Namun bisa menjadi konspirasi

Menyikapi self love dengan menjadi manusia seutuhnya

Oleh : Tsuwaibatul aslamiyah afif

Akhir-akhir ini banyak sekali pembahasan mengenai self love, karena banyaknya pengaruh situasi yang membuat diri kita semakin mudah stres, bahkan tak jarang membuat kita depresi. Self love merupakan cara seseorang dalam bagaimana ia mencintai dirinya sendiri dengan caranya masing-masing. Salah satu caranya adalah, dengan cara kita mengenali diri kita sendiri dan memperhatikan bagaimana dialog kita dengan Tuhan Semesta, karena di salah satu hadits dikatakan, "Barang siapa menegenal dirinya, maka ia pasti telah mengenal Tuhannya".

Manusia adalah salah satu dari sekian ciptaan Tuhan, yang terdiri dari akal, jasmani, dan rohani. Ketiga-tiganya harus ada dan seimbang di dalam diri manusia. Karena, jika ia hanya menggunakan akalnya saja, dan mengabaikan perasaannya, kacaulah hidupnya, karena tidak semua sesuatu bisa dijangkau dengan akal. Jika ia, hanya memperhatikan jasmaninya saja, ia layaknya binatang, dan kalau hanya memperhatikan rohani saja, ia akan seperti malaikat.

Synopsis puisi

Sajak tanpa kata