

| **Berita** mbangun Kerukunan Lintas Iman

Beranda > Opini >

Pentingnya "Healing" Dan "Pulang" Dalam Organisasi

Warta Kita
April 29, 2023



HOME BERITA KIPRAH OPINI UNIK



HOME | Tentang Pedoman Media Siber

Sejumlah warga pulang ke kampung halaman pada Lebaran 2023 ini. (Dok. Diskominfo Demak)

PANDEMI Covid-19 yang datang begitu tiba-tiba sekitar tiga tahun yang lalu telah merenggut energi masing-masing dari kita untuk senantiasa cepat beradaptasi dan terus menemukan cara "bertahan hidup".

Kini, pandemi tersebut berangsur pulih. Kondisi kehidupan pun telah kembali kepada rutinitas. Jika kita tengok kembali, pandemi telah meninggalkan banyak pembelajaran dan cerita, baik positif maupun negatif, yang menuntun kebijaksanaan kita sebagai insan yang dianugerahi akal budi agar dapat memberi makna kehidupan yang lebih mendalam melalui setiap karya dan panggilan hidup masing-masing.

Pada awal pandemi, istilah *work from home* (WFH) masih sangat asing di kalangan pekerja di Indonesia. Ini sama halnya dengan *study from home*. Juga terasa begitu susah pada awalnya. Namun kini, ketika kehidupan kembali berangsur normal, kita kembali dihadapkan dengan fenomena "kelelahan". Lelah di jalan untuk menuju kantor maupun sekolah atau kampus. Lelah harus bersinggungan dengan orang-orang secara langsung. Dan lelah harus beradaptasi lagi.

Namun, bukankah memang kita dianugerahi untuk senantiasa beradaptasi dan terbiasa dengan segala perubahan, dan bahkan perubahan yang begitu cepat?

KATEGORI

- Berita (4,147)
- Kiprah (623)
- Opini (111)
- Unik (21)

BERITA POPULER



BERITA
Rumah Makan BPK Olakisat Jogja, Makin Di...



KIPRAH
3 Pesilat THS - THM Paroki Wedi Tampil d...



OPINI
Menjaga Bahasa Jawa Sebagai Cagar Budaya

BERITA

Jawabannya seharusnya "Iya". Tapi kita perlu menyadari, menengok lebih dalam dan berempati. Nyatanya, tidak semua pribadi mampu untuk beradaptasi dengan begitu cepatnya, dan justru ada yang sangat menolak dengan adanya perubahan. Perlu stimulus dari pemangku kebijakan untuk senantiasa peka dengan kondisi yang tengah terjadi dan menyusun langkah strategis dan sistematis dalam mengupayakan proses adaptasi, minimal untuk anggota atau pribadi yang ada dalam kelompoknya.

Pentingnya Healing

Istilah *healing* akhir-akhir ini sering kali berseliweran di media sosial. Banyak kaum muda menyebut kata *healing* untuk mendefinisikan bahwa mereka sedang santai-santai, bepergian ke ke tempat-tempat wisata yang sedang *viral* baik untuk mengunjungi lokasinya maupun untuk wisata kuliner.

Proses *healing* juga dimaknai hanya sekadar duduk-duduk di café bersama keluarga atau teman dekat. Atau istilah yang lebih kekinian adalah menghabiskan waktu bersama *circle* yang menjadi *support system*nya. Bahkan hanya di rumah saja, yang penting merasa rileks dan terbebas dari rutinitas sehari-hari.

Semua itu tidak salah. Justru baik adanya, ketika kita tidak larut dalam kesibukan dan rutinitas yang seringkali menyita energi fisik maupun batin. Namun baik jika proses *healing* ini benar-benar dimaknai lebih serius dan mendalam. Tentunya kembali lagi pada arti kata *healing* yang dalam Bahasa Indonesia berarti penyembuhan, dengan kata dasar sembuh. Jika kita sedang menjalankan proses untuk "sembuh", tentu perlu paham dulu apa sebenarnya "penyakit" kita.

Kembali pada fenomena "lelah". Jika lelah secara fisik, maka untuk sembuh kita bisa melakukan pijat relaksasi, atau istirahat tidur yang cukup. Namun nampaknya lelah tidak hanya merujuk pada fisik. Justru lelah batin ini yang seringkali butuh pendalaman untuk menyembuhkan. Perlu keberanian dari masing-masing pribadi untuk bertanya pada diri sendiri, memeriksa batin: "Apa yang sebenarnya yang membuatku lelah?"

Jawabannya biasa beraneka ragam, dan bisa sangat bervariasi pada masing-masing individu, tergantung pada perjalanan hidupnya. Seringkali tanpa kita sadari, kita telah membiarkan jiwa kita terluka, namun memaksa diri untuk tetap tegar. Hal tersebut terjadi, bisa karena keadaan memang menuntut demikian maupun ego pribadi agar tetap terlihat kuat. Jiwa yang dibiarkan terluka secara terus-menerus akan meninggalkan luka yang semakin mendalam.

Jika memang kita sedang berada dalam situasi seperti ini, rasa-rasanya sangat penting untuk kita berani menaruh diri sejenak dari dunia, dan memberi "makan" pada jiwa kita. Banyak cara untuk memberi "makan" jiwa, tergantung pada kepercayaan kita masing-masing. Penting untuk bertanya pada kedalaman jiwa kita: "Apa yang jiwa kita butuhkan?" Dan jawaban tersebut akan muncul dari nurani kita.

Ada kalanya proses seperti ini memerlukan pendampingan, dapat berasal dari pribadi yang kita pandang memiliki tingkat spiritualitas yang lebih tinggi, atau dari seorang ahli yang memang memiliki lisensi secara profesional, psikolog misalnya, atau bisa juga dengan bantuan pribadi yang menurut kita sangat mengenal diri kita.

Proses penyembuhan yang entah baru level "sakit" yang ringan atau sudah lebih parah, jika kita segera menyadarinya, maka akan membantu kita kembali kepada kodrat sebagai manusia, yaitu bahwasanya manusia diciptakan untuk semakin membawa dampak baik bagi sesama dan ciptaan yang lain.

Kita semua tercipta untuk saling mengasihi dan memberi, dan kita hanya bisa memberi dari apa yang kita punya. Maka, jiwa kita harus penuh cinta, agar kita dapat memberikan cinta tersebut pada dunia melalui pemaknaan pada panggilan hidup kita masing-masing. Sebaliknya, jika kita



Kabar Baik Bagi Peziarah, Gua Maria Send...



BERITA
Inilah D'Monaco Resto, Resto Yang ...



KIPRAH
Bangkitan Semangat Dan Iman Kaum Muda, O...

KIPRAH



KIPRAH Februari 1, 2022
Berawal Dari Komik, Grace Tertarik Pada ...



KIPRAH Desember 14, 2021
Dari Reseller, Meita Sukses Menjadi Dist...



KIPRAH Desember 7, 2021
Aditya Tri Syahria Raih Medali Emas PON ...



KIPRAH Desember 7, 2021
Berkat Tuhan Selalu Datang Indah Pada Wa...



KIPRAH November 17, 2021
Rama Iswarahadi, Tugasnya Di Media Komun...

memiliki luka yang begitu mengusai, maka kita hanya bisa memberikan luka itu.

Hal tersebut sangat mungkin diupayakan oleh sebuah organisasi, karena ternyata pengalaman sakit bisa juga terjadi dalam tubuh organisasi. Perlu kesadaran dari pengelola untuk memahami dan peka terhadap situasi dan kondisi. Selanjutnya, pihak pengelola (baik dari level *top management* maupun *middle management*) dapat menginisiasi sebuah momen untuk mengajak masing-masing anggotanya merefleksikan karya secara mendalam, dan kembali membuat komitmen untuk dapat memberikan yang terbaik, sebagai bagian dari proses perjalanan hidup.

Tidak mudah memang. Maka penyelerasan nilai-nilai anggota organisasi dan organisasi menjadi hal yang penting agar dapat berjalan seirama dalam mencapai pemaknaan hidup. Organisasi dalam bidang dan level apapun harus berani untuk mengambil waktu sejenak untuk "beristirahat", menyadari kondisi, memulihkan dan kemudian bergerak lebih cepat dalam menghadapi tantangan zaman, tentunya dengan didukung oleh tim yang sehat dan tidak kelelahan.

Momentum "Pulang"

Proses penyembuhan baik dari pribadi maupun organisasi juga dapat dilakukan dengan cara "pulang". Pulang berarti kembali lagi setelah bepergian. Jika diartikan secara harafiah, saat kita meninggalkan tempat tinggal untuk menjalankan aktivitas, maka saat kita kembali lagi ke tempat tinggal tersebut, kita sudah pulang.

Secara lebih mendalam pulang dapat diartikan kembali kepada asal muasal kita, tempat dimana kita terlahir secara fisik ke dunia, atau sebuah tempat yang membuat kita terlahir kembali dengan semangat hidup baru. Dengan pulang, kita akan kembali tergugah untuk menanyakan kembali apa tujuan hidup kita di dunia ini? Atau dengan kata lain, untuk apa sebenarnya kita dilahirkan?

Kampung halaman dengan segala kenangannya akan sangat membantu mengingatkan kita dalam proses merefleksikan perjalanan hidup dan kembali mengingatkan kita telah sejauh apa kita melangkah dan mungkin telah sejauh apa kita sebenarnya kehilangan jati diri?

Maka baik adanya jika di Indonesia ini mudik menjadi sebuah momentum untuk pulang. Mudik bukan lagi milik hari raya keagamaan, namun sudah menjadi sebuah tradisi di Indonesia. Sebentar lagi momentum mudik tersebut akan terjadi. Banyak dari kita akan pulang secara fisik. Maka di tengah kelelahan ini, baik jika momentum pulang tidak hanya secara fisik saja, lebih dari itu, marilah kita mengajak pula jiwa kita untuk pulang, beristirahat sejenak dan menengok kembali tujuan hidup kita atau bisa juga meninjau dan merangkai tujuan hidup yang baru.

Bagi kita yang tidak atau belum memiliki kesempatan untuk pulang ke kampung halaman, maka pulang bisa kemana saja. Dengan berdiam diripun bisa jadi kita sudah pulang. Kembali ke kedalaman diri kita masing-masing, memberi makan jiwa kita yang mungkin sudah terlalu lelah, mengajaknya berbincang dan menemukan kembali diri kita dengan segala kodratnya.

Organisasi juga bisa memaknai "pulang", dengan melihat kembali tujuan organisasi didirikan. Bisa jadi untuk organisasi yang sudah sangat tua, melihat kembali maksud dan tujuan para leluhur pendiri organisasi. Atau sebaliknya untuk organisasi yang masih sangat muda dan sudah merasakan kelelahan, maka pulang bisa dimaknai dengan mengkaji kembali tujuan organisasi didirikan. Apakah sudah berpijak pada kepentingan sosial juga? Karena sejatinya, kita semua tercipta untuk saling melengkapi dan memberi.

Terlebih untuk organisasi pemerintahan, makna pulang adalah dengan melihat ke dalam dan melakukan refleksi atas perannya. Pemimpin organisasi pemerintahan mengemban amanah dari Ibu Pertiwi, maka berani pulang pada Ibu Pertiwi untuk berkeluh kesah dan berani

mengosongkan diri dari segala kepentingan pribadi maupun kelompok. Niscaya Ibu pertiwi akan menuntun pada langkah strategis demi menunjang keberlanjutan organisasi dan terlebih demi kejayaan Republik Indonesia.

Akhir kata, marilah kita baik sebagai pribadi maupun bagian dari organisasi apapun, memaknai bulan April secara lebih mendalam. Pada bulan April ini, bersama saudara Kristiani, kita diajak untuk memaknai kebangkitan dari segala kelemahan kita dan menjadi damai bagi sesama serta alam ciptaan. Selaras dengan itu, bersama saudara Muslim kita diajak untuk kembali ke fitrah kita sebagai manusia, dengan saling memaafkan dan berbagi kebahagiaan dalam kebersamaan.



Januari Ayu Fridayani

Dosen Program Studi Manajemen,

Fakultas Ekonomi Universitas Sanata Dharma

Penulis: Januari Ayu Fridayani

Editor: L. Sukamta

SEBARKAN

Pos sebelumnya

Matangkan Persiapan, Dandim Klaten Tinjau Lokasi TMM Di Kahuman

POS TERKAIT



Karena Punya Beragam Budaya Dan Tradisi, Jawa Tengah Jadi Banyak Dialek



Masyarakat Harus Menjaga Kelestarian Alam



Mengembangkan Bahasa Indonesia Di Masyarakat Desa, Bagaimana Caranya?