

# Jiwa Menari: Kelelahan dan Istirahat (II)

"Sangat membantu untuk menemukan cara untuk beristirahat di tengah kejadian sederhana kehidupan sehari-hari." Bagian kedua dari sebuah artikel tentang perlunya beristirahat di tengah-tengah kerasnya kehidupan kerja.

11-08-2020

*“Quando il corpo sta bene, l'anima balla – Pada saat tubuh baik-baik*

saja, jiwa menari-nari.” Pertama kalinya Santo Josemaria mendengar pepatah Italia ini, ia tidak menyukainya. Dia telah mengenal begitu banyak orang yang, di tengah penderitaan fisik yang hebat, dipenuhi dengan sukacita dan kedamaian. Seperti yang pernah ia katakan: “Tubuh akan baik baik saja – meskipun sakit – dan jiwa akan menari-nari, ketika seseorang memiliki pandangan supernatural.” [1] Tetapi seiring dengan berjalannya waktu dia mulai dapat menghargai kebijaksanaan yang terkandung di dalam pepatah ini. Manusia adalah kesatuan antara tubuh dan jiwa yang tidak dapat terpisahkan. Seperti halnya jiwa, menurut dengan kondisinya, dapat mengangkat dan menarik turun tubuh, demikian juga tubuh dapat mengekspresikan apa yang ada di dalam jiwa, atau meredamnya dalam kasus kesehatan yang memburuk.

“Satu ons dari pencegahan lebih berharga daripada satu pound dari pengobatan,” seperti pepatah lama mengatakan. Dan istirahat adalah salah satu pencegahan yang terbaik. Seperti semua hal lain dalam hidup, di sini Tuhan juga mengandalkan kita untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kita perlu memenuhi tugas kita sesuai dengan tanggung jawab untuk memiliki kekuatan yang dibutuhkan agar dapat terus bekerja. Istirahat bukanlah suatu kemewahan atau bentuk dari keegoisan.

Melainkan suatu keharusan dan kewajiban. Ketika kita mengucapkan selamat tinggal kepada teman dan anggota keluarga kita seringkali berkata “hati-hati” ini dapat dilihat sebagai pengingat bahwa kesehatan kita adalah hadiah dari Tuhan. Itu adalah hadiah yang memampukan kita untuk melayani orang lain, dan kita perlu untuk menjaganya, tanpa merasa sedikitpun rasa takut. Bapa Paus mengingatkan kita akan hal ini,

ketika mengutip nasihat kebapakan yang bijaksana dari Kitab Sirakh [2]: Anakku, apabila ada milik hendaklah baik memelihara dirimu, tetapi juga sampaikanlah persembahan yang patut kepada Tuhan ... Kebahagiaan sekarang jangan kau tolak dari dirimu sendiri dan jangan melewatkkan bagian kebahagiaan yang diinginkan (Sirakh 14:11,14).

### ***Dengan akal sehat dan humor yang baik***

“Berilah aku, ya Tuhan, pencernaan yang baik, dan juga sesuatu untuk dicerna. Berilah aku, ya Tuhan, tubuh yang sehat, dan akal sehat yang di perlukan untuk mempertahankannya. Berilah aku, ya Tuhan, jiwa yang sederhana yang tahu bagaimana menghargai semua yang baik dan yang tidak mudah di takut-takuti saat melihat kejahatan, melainkan menemukan cara untuk mengembalikan segala sesuatu ke

tempatnya. Berilah aku jiwa yang tidak mengenal kebosanan, menggerutu, keluh-kesah dan meratapi, atau terlalu stres, karena halangan yang di sebut ‘Aku’. Berilah aku, ya Tuhan, selera humor yang bagus. Berikanlah saya rahmat untuk dapat memberi lelucon dan menemukan dalam hidup sedikit sukacita, agar dapat membaginya dengan orang lain” [3].

Doa untuk memperoleh jiwa humor yang baik, dikutip oleh Bapa Paus Fransiskus dalam pidato Natalnya kepada kuria di Roma, menggambarkan secara sederhana dan jelas bagaimana seharusnya kepribadian putra dan putri Allah yang seharusnya. Kita perlu menghadapi kelelahan dengan akal sehat dan humor yang baik; penting bagi kita untuk memberi perhatian lebih banyak dari istirahat; sama penting agar kita tidak berlebihan menanggapi pada kelelahan kita.

Santo Paulus menasehatkan agar mereka yang menangis seolah - olah tidak menangis, dan mereka bergembira seolah - olah tidak bergembira (1 Korintus 7:30). Itu benar bahwa kita membutuhkan istirahat dan bahwa satu sikap yang tidak bertanggung jawab untuk menunggu hingga kita menjadi benar-benar lelah dan kesehatan kita menderita. Tetapi kita juga tidak boleh mengharapkan yang bukan-bukan sehubungan dengan istirahat kita yang hanya membuat kita merasa cemas ketika berusaha mencapainya.

Sangatlah membantu untuk menemukan bagaimana cara untuk beristirahat di tengah-tengah kesibukan sehari – hari. Istirahat yang terbaik adalah istirahat dalam dosis kecil tetapi secara teratur: irigasi yang berkesinambungan membawa manfaat lebih besar daripada banyak hari kering

diselingi oleh banjir di sana – sini. Santo Josemaria mengatakan bahwa beristirahat “bukanlah dengan tidak melakukan apa-apa: beristirahat dengan menjalankan kegiatan yang membutuhkan sedikit konsentrasi.” [4] Biasanya, selama kita belum menjadi benar-benar lelah, kita dapat beristirahat dengan cara ini. Dengan sedikit kreativitas dan tatanan, kita bisa menemukan, cara untuk beristirahat: “saat mengerjakan satu hal, kita beristirahat dari melakukan hal yang lain. Ini adalah spiritualitas dari Opus Dei.” [5] Meskipun secara manusiawi cara itu tidaklah terlalu menarik. Cara ini terbukti membawa hasil yang terbaik dan membuat kita lebih mudah untuk beristirahat saat bekerja.

***‘Kebersihan/keseimbangan’ dari beristirahat***

*Hygienios* dalam Bahasa Yunani berarti ‘kesehatan’, ini merupakan serangkaian langkah yang di ambil untuk melestarikan kesehatan individu. ‘Kebersihan/keseimbangan tidur’ sangatlah penting untuk kesehatan, karena tubuh manusia membutuhkan tidur. Ketika kita meminta tubuh kita untuk bekerja tanpa tidur agar kita peroleh “waktu tambahan,” tubuh akan mengambil energi dari apapun yang dia bisa peroleh. Dengan menyalahgunakan fleksibilitas tubuh kita, hal ini dapat menyebabkan bahaya yang tidak mudah dipulihkan, seperti tali karet yang ditarik melebihi batasannya. Satu malam yang tidak bisa tidur kita kehilangkan kejernihan dan energi pada hari esoknya. Kurang tidur menumpuk dari waktu ke waktu dapat merusak kesehatan dan menyebabkan kelelahan. Di sini, seperti banyak hal lainnya, pepatah itu benar: “makan roti hari ini, besok kelaparan.”

Terkadang, meskipun kita berusaha untuk mendapatkan tidur yang cukup, namun kita dapat mengalami kesulitan tidur. Kemudian, malam menjadi sangat panjang dan bangun keesokan harinya tidak secara segar. Insomnia bukanlah satu penyakit, tetapi lebih merupakan gejala. Pada saat seseorang menderita insomnia, penyebabnya perlu di temukan, dan terkadang bantuan dari seorang spesialis sangatlah dibutuhkan.

Penyebabnya bisa merupakan faktor – faktor eksternal atau lingkungan, seperti panas atau dingin, suara atau sinar lampu yang berlebihan. Dapat juga faktor internal, seperti kekhawatiran yang membuat kita menderita, sebuah proyek yang sedang kita kerjakan, masalah pernapasan atau fisiologi dan sebagainya. Seperti masalah kesehatan lainnya, mungkin ini satu masalah yang tidak mudah untuk di selesaikan. Di samping berusaha untuk menemukan solusi yang baik,

itu adalah kesempatan yang baik untuk menyerahkan diri sepenuhnya ke dalam tangan Tuhan.

Ketegangan yang berkelanjutan dapat menimbulkan kelelahan. Kata “stres” seringkali digunakan untuk ketegangan yang “buruk” di mana orang-orang menemukan diri mereka sendiri “kelelahan” oleh terlalu banyak pekerjaan atau situasi yang terlalu melelahkan. Tetapi ada juga ketegangan dan “stres” yang baik yang tidak menimbulkan hal yang buruk bagi kesehatan. Yang berbahaya adalah kurangnya relaksasi atau motivasi yang salah arah. *‘Segenggam ketenangan lebih baik dari pada dua genggam jerih payah dan usaha menjaring angin* (Pengkotbah 4:6). Kita dapat melelahkan diri kita sendiri dengan tidak mencari waktu untuk berhenti atau beristirahat, atau dengan keinginan menyelesaikan hal-hal yang kita tangani, atau menjadi

kewalahan berpikir akan tugas yang tertunda. Dengan demikian perkerjaan kita hanya menjadi perjuangan ‘menuai angin’.

Pekerjaan juga bisa menjadi sesuatu yang membosankan dan melelahkan ketika pekerjaan itu kita kerjakan demi sekedar menyelesaiannya dan kita lupa bahwa kita harus berbuat sesuatu bagi orang lain.

Ketegangan otot yang menumpuk dari sepanjang hari sering kali adalah akibat dari sikap kita yang tergesa-gesa. Komunikasi elektronik yg instan dan kecepatan alat transportasi cenderung mempengaruhi semua aspek-aspek kehidupan kita. Hal ini membuat kita selalu merasa terburu-buru agar bisa menyelesaikan banyak pekerjaan. Maka dari itu kita perlu belajar untuk menggabungkan antara keuletan dengan ketenangan. Berangkat ke tempat kerja dengan waktu yang cukup sehingga bisa tiba

tepatis waktupada saat pertemuan dengan orang lain; mendengarkan orang lain tanpa berpikir mengenai langkah apa yang akan kita lakukan selanjutnya; melatih kesabaran dengan menunda ... Masih ada banyak cara-cara lain lagi yang dapat kita lakukan untuk lebih memiliki ketenangan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan cara kita bernafas dapat mempengaruhi ketenangan dan kebebasan tubuh dari rasa tegang, demikian juga dengan "pernapasan" yang tepat jiwa dapat memelihara ketenangan dan energi untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada, untuk menerima keprihatinan dan kekhawatiran sehari-hari dengan hati yang tenang; demikian juga menghadapi kekurangan-kekurangan pribadi dan orang lain. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat membantu kita agar secara perlahan-lahan dapat beristirahat dengan cara yang baik dan untuk menjadi "mata air" bagi orang lain:

sebagai tempat bersandar, menjadi seseorang yang dapat mereka percayai.

Latihan fisik dapat membantu tubuh dan jiwa menjadi lebih tenang. Kita semua dapat menarik manfaat dari kebiasaan jalan kaki setiap hari, saat pergi dan pulang kerja, atau menjemput anak di sekolah, serta melakukan tugas rumah ... Olah raga juga sangat membantu, sesuai dengan kemampuan fisik. Olah raga dapat memberikan kepada kita perasaan rasa yang lebih tenang dan mengeluarkan energi dengan cara yang lebih menyenangkan. Dapat menjadi sebuah kesempatan untuk lebih relaks dengan orang lain, dan untuk menantang tubuh kita sendiri untuk memenuhi tujuan yang lebih bijaksana. Langkah-langkah sederhana ini dan banyak langkah-langkah lainnya yang dapat kita ikut gabungkan ke dalam kehidupan sehari-hari yang bermanfaat untuk

menemukan satu “kebersihan/keseimbangan” yang benar dalam beristirahat, sehingga kita dapat hidup lebih ceria serta produktif.

## ***Perubahansuasana***

Beristirahat dalam berbagai bentuk tidak lain adalah perubahan dalam suasana. Ibarat sebuah kamar yang pengap karena tidak adanya ventilasi, demikian juga hidup sehari-hari dapat membuat kita letih, meskipun tidak ada bentrokan-bentrokan besar. Tanpa “angin segar” hidup kita dengan mudah akan membosankan, penuh dengan rutinitas yg menjemukan.

Merubah suasana hidup bukanlah berarti harus pergi berlibur untuk beberapa hari, yang pasti tidaklah mungkin karena beban tanggung jawab yang kita pikul. Berolah raga, jalan-jalan, mengunjungi daerah perdesaan atau ke gunung, ... Ini adalah cara-cara yang bisa membuat

“kepala kita menjadi jernih” dan terasa segar ketika kita kembali ke kehidupan normal kita.

Tidak jarang muncullah konflik-konflik kecil dengan orang yang tinggal atau bekerja dengan kita. Sering hal seperti ini dapat di selesaikan dengan meluangkan waktu beberapa jam dengan mereka di luar dari lingkungan yang ada. Kadang-kadang kita bisa menghadapi tantangan di mana kita merasa sulit untuk berfokus dengan jernih, dan merasa perlu menjaga jarak sedikit dengan mereka agar dapat berfokus kembali dan mengklarifikasi masalah melalui istirahat kita. Buku-buku novel atau film-film, demikian juga puisi dan serta bentuk kesenian lainnya dapat juga memisahkan kita dari masalah keseharian kita dan menyegarkan kita kembali. Ini memberikan perubahan perspektif yang memungkinkan kita untuk berfokus

kembali pada visi kita mengenai dunia dan menemukan kembali keindahan dalam hal-hal yang kecil.

Istirahat yang sesungguhnya kita peroleh ketika kita mampu menjauhkan diri kita dari kenyataan sehari-hari sehingga terasa memperoleh semangat yg baru. Namun ini bukan berarti melepaskan diri secara total dari kehidupan sehari-hari. Melihat bagaimana beberapa orang menghabiskan akhir pekan mereka, dan keadaan yang menyedihkan yang mereka alami karena ini, kita dapat yakin bahwa istirahat yg mereka lakukan adalah salah, karena sekarang mereka malah merasakan lebih lelah. Kadang-kadang cara bertindak demikian ini berasal dari kekecewaan terhadap kehidupan sehari-hari dan berusaha untuk melarikan diri. Karena itu sangatlah baik untuk meninjau dengan tulus kehidupan kita dan

melihat apakah hiburan tertentu itu merupakan suatu pelarian dan bukannya suatu istirahat sesungguhnya, dan mungkin bahkan menjadi sesuatu yang lebih berbahaya. Ugahari adalah batu ujian yang baik bagi kualitas istirahat kita. Bersenang-senang dan berpesta-pesta memang merupakan bagian dari istirahat kita. Tetapi penting bagi kita untuk menghindari berpesta yang berlebih-lebihan, meskipun hal itu pada saat ini sudah menjadi hal yang biasa. Ada satu nasihat baik tubuh: berikan kepada tubuh “sedikit kurang dari yang dibutuhkannya [6] Bersenang-senang tanpa berlebih-lebihan akan membawa kenikmatan yg lebih.

Ugahari membebaskan keinginan kita untuk selalu mencari kesenangan, yang akan mengecewakan bila tidak kita peroleh. Oleh karena itu, adalah baik bagi kita bila kadang-kadang tidak

mendengarkan musik meskipun kita memiliki teknologi yang dapat selalu digunakan untuk itu; atau tidak terkoneksi dengan internet untuk sementara waktu sehingga dapat “berhubungan” kembali dengan orang-orang yang ada di sekeliling kita dan menjadi lebih waspada terhadap kebutuhan mereka. Pada akhirnya, kita perlu untuk menanyakan pada diri sendiri apakah kita sudah menciptakan “kebutuhan” palsu untuk menghibur diri kita, sehingga dapat menghalangi kita untuk memperoleh istirahat dengan sederhana dan menyenangkan.

### *Istirahat yang terbuka bagi orang lain*

Kehidupan berkeluarga diperkaya dengan menumbuhkan minat dan hobi untuk kebudayaan. Olah raga tentu dalam hal ini bisa menjadi satu alternatif, namun hal ini tidaklah

mungkin apabila seseorang tidak punya waktu itu, atau sakit, atau bertambah usia. Kita tidaklah berusia muda untuk selamanya. Apabila istirahat kita terpusat pada olah-raga yang ekstrim atau berat, dengan bertambahnya usia, olah-raga demikian akan menjadi kurang menarik. Karena itu baik sekali untuk tidak menunggu hingga saat itu tiba agar menemukan bentuk istirahat yg lain. Meskipun kegiatan berekreasi demikian bisa dijalankan sendirian, namun putra dan putri Tuhan seharusnya selalu melihat istirahat sebagai bagian dari kehidupan mereka bersama dan untuk orang lain, dan bukanlah merupakan sesuatu kegiatan pribadi. Bila kita lihat masalah isirahat ini dari sudut ini, maka buku dan film dapat memperkaya komunikasi dan memberikan topik pembicaraan. Melukis, berkebun atau proyek DIY (*do it yourself*) menambah kehangatan di dalam rumah; setiap

talenta musik individu (walaupun bakat yg tidak terlalu hebat), kreativitas dalam memasak, orisinalitas dalam mengadakan perayaan, semua membuat hidup menjadi lebih berarti bagi semua orang.

Istirahat yang otentik seharusnya terbuka untuk keluarga dan sahabat. Sangatlah tidak masuk akal bahwa pada akhir pekan adalah waktu untuk ‘mengurung’ diri sendiri. Istirahat yang bersifat individualistik pada akhirnya tidaklah membawa kesegaran, malah menimbulkan kecendrungan yang aneh untuk melarikan diri. Hal ini dapat menjadi gejala yang menandakan ketegangan batin yang menyangkut indentitas pribadi seseorang sebagai ayah, ibu, saudara laki – laki, suami, dan saudara perempuan ... Tidaklah sama keinginan untuk beristirahat dan merasa cemas untuk beristirahat. Istirahat yang terbuka

terhadap orang lain adalah fleksibel dan penuh kedamaian; istirahat mengungkapkan kepribadian kita dan membantu kita untuk menjadi diri kita apa adanya.

Dalam nasihat Santo Paulus, “*alter alterius onera portate*” – bertolong-tolonglah menanggung bebanmu! Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus (Galatia 6:2), kita dapat melihat ini sebagai sebuah undangan untuk peduli agar orang lain juga beristirahat. Kita beristirahat dengan baik bilamana kita membantu orang lain untuk beristirahat. Dengan mengenal minat dan kesukaan dari orang yang ada di sekeliling kita yang merupakan bagian dari keseharian dalam hidup berkeluarga: ayah dengan anaknya, istri dengan suaminya, cucu dengan kakek dan neneknya ... Dan mencoba untuk memiliki lebih banyak pengertian: hidup menjadi lebih mudah saat kita benar-benar

mencintai orang lain dan mengetahui bahwa kita juga dicintai, dan kebutuhan kita adalah juga kepedulian orang. “Apabila engkau melakukan sesuatu dengan penuh kasih sayang, setiap dari rumah kita akan menjadi yang apa yang aku inginkan untuk anak-anakku.

Saudara-saudaramu akan memiliki kerinduan yang suci untuk kembali ke rumah setelah bekerja keras. Dan mereka akan menemukan merasakan semangat tersebut diperbaharui untuk melanjutkannya kembali – setelah beristirahat dan damai – untuk melanjutkan perang cinta dan kedamaian yang diminta oleh Tuhan dari kita.” [7]

Istirahat memiliki sumber yang terdalam dan cakrawala yang tertinggi pada Tuhan kita. “Tuhanku: Aku beristirahat di dalam Engkau,” Santo Josemaria menuliskannya sebagai catatan pinggir dalam buku *Devosi Kepada Roh Kudus*. “O Tuhan

Allahku,” Santo Agustinus berdoa, “Berilah kepada kami damai-Mu – karena Engkau telah memberi kami semua hal. Berilah kami damai-Mu dari keheningan, bagian dari hari Sabat, kedamaian tanpa malam.”[8] Apabila pada saat kita menemukan diri kita terbawa oleh keindahan dari perdesaan yang terlihat dari puncak yang tinggi; atau oleh pecahnya ombak di pantai, oleh percikan api di api unggul, atau dengan melihat anak-anak yang bergembira karena sedang bermain, bagaimana bisa kita gagal untuk merenungkannya di dalam doa kepada Tuhan yang selalu mendengarkan dan mengisi apapun yang kita lakukan dengan penuh makna? Sebab Tuhan Allah adalah matahari dan perisai (Mazmur 84:12). Ia menerangi istirahat dan kelelahan kita. Apabila jiwa kita menjadi diam karena kehilangan pandangan pada-Nya dan bergembira lagi pada saat kita

kembali kepada-Nya.

“Beristirahatlah dalam keputraan Ilahimu. Tuhan adalah Bapa – Ayahmu! – penuh kehangatan dan cinta yang tidak terbatas. Panggil Dia Bapa sesering mungkin dan katakan, ketika engkau sendirian, bahwa engkau sangat mencintai-Nya! Dan bahwa engkau merasa bangga dan kuat karena engkau adalah anak-Nya.” [9]

*Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1] Santo Josemaria, Catatan dari bincang-bincang, 29 April 1969 (dikutip dari *The Way: Critical-Historical Edition* p. 325).

[2] Bdk. Bapa Paus Franskus, Seruan Apostolik *Evangelii gaudium* (24 November 2013), no. 4.

[3] Dikutip dari Vatican.va (Bahasa Inggris) : Doa yg terdapat dalam sambutan Bapa Paus Fransiskus kepada Kuria Romana, 22 Desember 2014. Meskipun doa ini sering disebut karangan Santo Thomas Morus, namun doa ini ditulis oleh Thomas Basil Webb (1898-1917), yang wafat dalam pertempuran di Somme. Ini adalah ousi yang ditulisnya tidak lama sebelum dia meninggal pada umur 19 tahun.

Give me a good digestion, Lord,

And also something to digest.

Give me a healthy body, Lord,

With sense to keep it at its best.

Give me a healthy mind, Lord,

To keep the good and pure in sight,

Which, seeing sin, is not appalled,

But finds a way to set it right.

Give me a mind that is not bored,

That does not whimper, whine or sigh;

Don't let me worry overmuch

About the fussy thing called I.

Give me a sense of humor, Lord,

Give me the grace to see a joke,

To get some happiness from life

And pass it on to other folk.

[4] *Jalan*, no. 357.

[5] Santo Josemaria, Catatan dari bincang-bincang, 7 July 1974.

[6] Bdk., *Jalan*, no. 196.

[7] Santo Josemaria, Catatan dari bincang-bincang, 29 March 1956 (dikutip oleh A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989,182-183.)

[8] Santo Agustinus, *Confessions*, XIII.  
35.50.

[9] Santo Josemaria, *Tempa*, no 331.

---

pdf | dokumen dibuat secara otomatis  
dari [https://opusdei.org/id-id/article/  
jiwa-menari-kelelahan-dan-istirahat/](https://opusdei.org/id-id/article/jiwa-menari-kelelahan-dan-istirahat/)  
(03-02-2026)