

Olah Jiwa dan Raga Untuk Kehidupan Yang Penuh Beban

Cultivating the Soul and Body for a Life Full of Burden

Nurvica Sari.P¹, Sintia Ari Widana²

¹Universitas Potensi Utama

e-mail: [1nurvica.sari@gmail.com](mailto:nurvica.sari@gmail.com)

Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali ditemui berbagai hal yang dapat membuat hati dan pikiran menjadi penuh beban. Di tengah banyaknya tuntutan dan kebutuhan yang harus terpenuhi tidak jarang orang menjadi tersiksa dan tidak menemukan ketenangan dalam dirinya. Oleh karena itu diperlukan sebuah upaya untuk membantu masyarakat agar dapat menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Hal ini penting karena kesehatan mental atau psikologis akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Seringkali seseorang menjadi tidak sehat karena terlalu banyaknya beban psikologis yang dipikulnya. Kegiatan webinar ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut sehingga masyarakat dapat menjadi pribadi yang sehat secara jiwa dan raga.

Kata kunci— Jiwa, Raga, Kesehatan

Abstract

In everyday life, we often encounter various things that can make our hearts and minds full of burdens. During the many demands and needs that must be met, it is not uncommon for people to be tormented and not find peace within themselves. Therefore, an effort is needed to help people find peace and happiness in their lives. This is important because mental or psychological health will affect physical health. Often a person becomes unhealthy because of too many psychological burdens he carries. This webinar activity is expected to be a solution to overcome these problems so that people can become physically and mentally healthy individuals.

Keywords— Soul, Body, Health

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali ditemui berbagai hal yang dapat membuat hati dan pikiran menjadi penuh beban. Di tengah banyaknya tuntutan dan kebutuhan yang harus terpenuhi tidak jarang orang menjadi tersiksa dan tidak menemukan ketenangan dalam dirinya. Merebaknya sikap materialisme dan konsumerisme yang setidaknya dipicu oleh penekanan yang terlalu besar pada pembangunan ekonomi dan kurangnya penghargaan nyata terhadap pembangunan budaya telah menyebabkan terjadinya kemerosotan moral diberbagai kehidupan termasuk dibidang pendidikan (Shindhunata, 2005). Dalam satu penelitian yang dilakukan oleh Rusdi terhadap masyarakat barat (dalam Yusuff, 2004) dikatakan bahwa akibat sampingan dari gaya hidup modern, seperti dinegara-negara industri adalah munculnya berbagai problem sosial dan personal yang cukup kompleks. Problem problem tersebut antara lain : 1) munculnya ketegangan fisik, 2) menimbulkan kehidupan yang serba rumit 3) timbulnya kekhawatiran dan

kecemasan akan masa depan, 4) semakin tidak manusiawinya hubungan antara manusia, 5) munculnya rasa terasing dari anggota keluarga dan masyarakat, 6) renggangnya tali hubungan keluarga, dan 7) terjadinya penyimpangan moral dan system nilai, serta 8) hilangnya identitas diri. Ibnu Sina menekankan eratnya hubungan antara jiwa dan raga, binasanya jasad tidak membawa binasa kepada jiwa. Selain erat hubungannya antara jiwa dan raga, keduanya juga saling mempengaruhi atau saling membantu. Jasad adalah tempat bagi jiwa, adanya jasad merupakan syarat mutlak terciptanya jiwa. Dengan kata lain, jiwa tidak akan diciptakan tanpa adanya jasad yang akan ditempatinya. Jika tidak demikian, tentu akan terjadi adanya jiwa tanpa jasad, atau adanya satu jasad ditempati beberapa jiwa.(Sirajuddin Zar, 2014).

Olah raga identik dengan olah fisik, psikomotor, dan kinestetik. Olah raga adalah suatu aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Yaumi, 2005). Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur dan berkelanjutan. Sedangkan submaksimal yang dimaksud yaitu tidak ada forcing kemampuan individu melebih batas kemampuannya tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya. Tidak hanya terpusat pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga baik manfaatnya bagi kesehatan rohani serta kehidupan sosial individu tersebut karena selain aman, mudah dan murah, olahraga ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun secara massal (Kenari, M.A. 2014). Secara garis besar, olah tubuh lebih menekankan terhadap kesiapan psikomotor, namun tidak hanya aspek psikomotor saja yang terdapat dalam olah tubuh, melainkan terdapat aspek kognitif dan afektif. Kognitif dalam olah tubuh yakni diharapkan mampu melatih imajinasi, meningkatkan daya ingat dalam gerakan, serta mengembangkan daya eksplorasi ketika merangkai gerakan. Selain itu, dampak positif yang dihasilkan oleh tubuh melalui afektif atau sikap yakni, diharapkan mampu meningkatkan kedisiplinan, pengendalian diri, kecerdasan, dan kreativitas. Dalam hal ini, maka olah tubuh bertujuan untuk memperkuat karakter individu, karena sikap-sikap yang diusung merupakan bagian dari pengembangan karakter (Ayu Vinlandari & Indra Gunawan, 2020). Beberapa manfaat olahraga bagi fisik, antara lain (Tyas, 2020):

a. Mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti jalan kaki dan bentuk olahraga lainnya dapat mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung koroner dan stroke iskemik (Noda et al., 2005). Hal ini dikarenakan aktivitas fisik bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas insulin, menaikkan kadar kolesterol baik, dan meningkatkan kemampuan jantung dalam mengalirkan darah yang dapat meringankan risiko penyakit jantung dan stroke.

b. Meningkatkan kinerja otak

Ketika kita berolahraga, jantung memompa lebih banyak darah yang mengandung oksigen, sehingga dapat mempercepat pemasukan darah ke otak. Selain itu, olahraga juga berguna untuk memperlancar *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) sebagai bahan aktif di otak untuk merangsang pertumbuhan sel otak. Maka hal ini akan dapat memperlambat kematian sel-sel otak, meningkatkan kemampuan kognitif dan meningkatkan kreativitas.

c. Menunda keterbatasan fisik saat usia lanjut

Olahraga seperti berlari, berjalan cepat atau latihan aerobik lainnya, terbukti dapat menunda terjadinya *keterbatasan* fisik pada orang lanjut usia. Penelitian menunjukkan bahwa berjalan cepat selama 1-2 jam per minggu atau sekitar 15-20 menit per hari akan menurunkan risiko berbagai penyakit. Secara umum, orang dewasa berusia 19-64 tahun membutuhkan dua jenis olahraga, yaitu latihan aerobik dan latihan untuk kekuatan otot. Latihan aerobik yang dapat memperkuat otot-otot kaki, pinggul, perut, dada, bahu, dan lengan. Latihan kekuatan otot (*workout*) sangat bermanfaat untuk meningkatkan energi dan stamina, membantu tidur lebih nyenyak, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan metabolisme sehingga fisik tetapbugar.

Selain bermanfaat bagi fisik, olahraga juga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan psikis, antara lain:

a. Memperbaiki suasana hati

Olahraga mampu memicu tubuh untuk memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan hormon yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan memicu perasaan senang. Sebuah penelitian yang dilakukan pada 8000 penduduk Belanda dengan rentang usia 16-65 tahun juga memberikan hasil bahwa orang yang berolahraga secara teratur merasa lebih puas dan bahagia akan hidupnya dibanding orang yang tidak berolahraga secara teratur.

b. Mengurangi stres

Manfaat olahraga dapat membantu mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres. Sebuah penelitian yang dimuat dalam *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* tahun 2008 mencatat bahwa olahraga bisa menjadi alat yang potensial untuk mengatasi gejala-gejala kecemasan. Dalam penelitian tersebut partisipan yang rutin berolahraga memiliki indeks kecemasan yang lebih rendah dibanding orang yang tidak pernah olahraga. Dengan melakukan olahraga, area kognitif di bagian otak akan diseimbangkan kembali sehingga pengidap stres dapat memproses masalah dengan lebih jernih dan membantu memulihkan seseorang dari gangguan mental.

c. Tidur lebih nyenyak

Sebuah penelitian menemukan bahwa olahraga yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang, dan akan meningkat seiring berjalanannya waktu. Olahraga teratur, terutama di pagi atau sore hari, dapat berdampak pada kualitas tidur dengan menaikkan suhu tubuh beberapa derajat. Saat suhu tubuh kembali ke kisaran normal, hal ini akan memicu rasa kantuk. Manfaat ini dapat langsung dirasakan pada hari yang sama setelah kita berolahraga. Berdasarkan buku panduan WHO mengenai *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, dianjurkan bagi individu yang berada di usia dewasa untuk melakukan olahraga minimal 150 menit per minggu. Agar tetap dapat menyisipkan olahraga di dalam rutinitas kita sehari-hari, kita dapat melakukan olahraga secara rutin dengan intensitas waktu 15-20 menit per harinya. Pada setiap jadwal olahraga tersebut, WHO juga menganjurkan untuk melakukan olahraga aerobik minimal 10 menit.

Olah jiwa di sisi lain juga memiliki peran penting dalam memunculkan ketenangan pada diri individu, bahkan menjadi sumber utama dalam menciptakan kesehatan mental atau psikologis. hal ini dikarenakan dengan adanya kesehatan jiwa akan membuat individu dapat berfungsi dengan baik secara pribadi maupun sosial dalam kehidupannya dan akan dapat dengan mudah menumbuhkan karakter yang baik. Secara etimologis, kata karakter (Inggris: *character*) berasal dari bahasa Yunani (*Greek*), yaitu *charassein* yang berarti “*to engrave*” (Ryan & Bohlin, 1999). Kata “*to engrave*” bisa diterjemahkan mengukir, melukis, memahatkan, atau menggoreskan (Echols & Shadily, 1995). Karakter mulia (*good character*), dalam pandangan Lickona (1991), meliputi pengetahuan tentang kebaikan (*moral knowing*), lalu menimbulkan komitmen (niat) terhadap kebaikan (*moral feeling*), dan akhirnya benarbenar melakukan kebaikan (*moral behavior*). Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Nurdin (2010), bahwa komponen pendidikan karakter berupa : (a) *Moral Knowing*; adalah dibentuknya karakter yang mendasari dibentuknya nilai-nilai moral. Nilai-nilai moral kehidupan yang berupa: tnggung jawab, jujur, adil, toleran, disiplin, dan memiliki integritas.; (b) *Moral Feeling*; berkaitan dengan aspek emosi, dapat berkembang karena pengaruh sekolah, lingkungan dan keluarga di mana individu berada; (c), *Moral Action*, yaitu keterampilan moral seseorang dalam melakukan sesuatu tindakan yang didasari oleh pengetahuan, nilai dan sikap, yang ditunjukkan dengan secara konsisten serta memberikan kontribusi kinerja yang tinggi dalam suatu tugas, yang telah menjadi keinginan dan kebiasaan. Dengan kata lain, karakter mengacu kepada serangkaian pengetahuan (*cognitives*), sikap (*attitudes*), dan motivasi (*motivations*), serta perilaku (*behaviors*) dan keterampilan (*skills*). Dalam proses perkembangan dan

pembentukan, karakter seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor lingkungan (*nurture*) dan faktor bawaan (*nature*). Secara psikologis, perilaku berkarakter merupakan perwujudan dari potensi *Intelligence Quotient* (IQ), *Emotional Quotient* (EQ), *Spiritual Quotient* (SQ), dan *Adverse Quotient* (AQ) yang dimiliki oleh seseorang. Karakter merupakan perpaduan antara moral, etika, dan akhlak. Moral lebih menitikberatkan pada kualitas perbuatan, tindakan atau perilaku manusia atau apakah perbuatan itu bisa dikatakan baik atau buruk, atau benar atau salah. Sebaliknya, etika memberikan penilaian tentang baik dan buruk, berdasarkan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat tertentu, sedangkan akhlak tatanannya lebih menekankan bahwa pada hakikatnya dalam diri manusia itu telah tertanam keyakinan di mana keduanya (baik dan buruk) itu ada (Nopan Omeri, 2022). Pembentukan karakter harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan melibatkan aspek *knowledge*, *feeling*, *loving*, dan *acting*. Pijakan utama yang harus dijadikan sebagai landasan dalam menerapkan pendidikan karakter ialah nilai moral universal yang dapat digali dan bersumber dari ajaran agama (Sahroni, 2017). Pada dasarnya akhlak merupakan sifat dasar manusia yang dapat memengaruhi perilakunya, sehingga pendidikan karakter dalam pembentukan akhlak mulia dan budi pekerti merupakan suatu keniscayaan. Budi pekerti dan akhlak mulia merupakan karakter yang memengaruhi peradaban, harkat, dan martabat manusia. Berakhlak mulia merupakan karakter yang diinginkan karena berakhlak mulia berarti ia berkarakter. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggung jawabkan dari keputusan yang ia buat (Al Rosid, 2014). Ekowarni (Ghufron, 2010) juga mengungkapkan bahwa karakter merupakan nilai dasar perilaku yang menjadi acuan tata nilai interaksi antar manusia (*when character is lost then everything is lost*). Secara universal berbagai karakter dirumuskan sebagai nilai hidup bersama berdasarkan atas pilar: kedamaian (*peace*), menghargai (*respect*), kerjasama (*cooperation*), kebebasan (*freedom*), kebahagiaan (*happiness*), kejujuran (*honesty*), kerendahan hati (*humility*), kasih sayang (*love*), tanggung jawab (*responsibility*), kesederhanaan (*simplicity*), toleransi (*tolerance*), dan persatuan (*unity*). Bagaimanapun juga, karakter adalah kunci keberhasilan individu. Dari sebuah penelitian di Amerika, 90 persen kasus pemecatan disebabkan oleh perilaku buruk seperti tidak bertanggung jawab, tidak jujur, dan hubungan interpersonal yang buruk. Selain itu, terdapat penelitian lain yang mengindikasikan bahwa 80 persen keberhasilan seseorang di masyarakat ditentukan oleh *emotional quotient*. Karakter merupakan perpaduan antara moral, etika, dan akhlak. Moral lebih menitikberatkan pada kualitas perbuatan, tindakan atau perilaku manusia atau apakah perbuatan itu bisa dikatakan baik atau buruk, atau benar atau salah. Sebaliknya, etika memberikan penilaian tentang baik dan buruk, berdasarkan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat tertentu, sedangkan akhlak tatanannya lebih menekankan bahwa pada hakikatnya dalam diri manusia itu telah tertanam keyakinan di mana keduanya (baik dan buruk) itu ada. Karenanya, pendidikan karakter dimaknai sebagai pendidikan nilai, pendidikan budi pekerti, pendidikan moral, pendidikan watak, yang tujuannya mengembangkan kemampuan peserta didik untuk memberikan keputusan baik-buruk, memelihara apa yang baik itu, dan mewujudkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari dengan sepenuh hati (Nopan Omeri, 2015).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 14 Maret 2021 dengan metode webinar. Webinar merupakan satu solusi dalam presentasi atau pengajaran, yang disampaikan secara online menggunakan internet. Selama kegiatan webinar berlangsung, para peserta, baik pemateri maupun peserta, bisa berkomunikasi melalui gambar dan teks. Jaringan internet menjadi kunci kesuksesan, suatu webinar dapat diterima dengan lancar (Gogali et al., 2020). Webinar didefinisikan sebagai web-based seminaryang menghubungkan antara fasilitator dan partisipan melalui media digital yang terkoneksi dengan internet meskipun berada di tempat yang berbeda secara geografis(Gegenfurtner & Ebner, 2019).Webinar adalah suatu

seminar, presentasi, pengajaran ataupun workshop yang dilakukan secara online, tatap muka secara online yang disampaikan melalui media internet dan dapat dihadiri oleh banyak orang yang berada di lokasi berbeda-beda, pada kegiatan webinar seseorang dapat berinteraksi secara langsung melalui gambar (video) ataupun text (chat) (Mansyur, Purnamasari, & Kusuma, 2019). Webinar merujuk pada metode pendidikan online sinkron di mana orang berkumpul pada waktu tertentu untuk mendengarkan, mengamati, dan berpartisipasi dalam presentasi suatu topik (Izza, Ningrum, & Hariyati, 2019). Kelebihan kegiatan webinar antara lain a) hemat biaya karena tidak ada biaya perjalanan; b) proses pendaftaran dan administrasi lebih mudah; dan c) dapat diikuti oleh banyak peserta; d) dapat direkam (Durahman, Noer, & Hidayat, 2019). Selain itu, webinar banyak dimanfaatkan dalam bidang pembelajaran online karena memungkinkan komunikasi realtime antara pembicara dan peserta, dapat diakses oleh peserta potensial dari jarak jauh, dan memungkinkan penyimpanan informasi berbasis web (Izza et al., 2019). Webinar memungkinkan melakukan komunikasi secara realtime dan sinkron antara pembicara dan pendengar, serta memungkinkan untuk mengarsipkan informasi berbasis web untuk digunakan. Kelebihan pemanfaatan webinar adalah jangkauan yang bisa diakses kapan saja dan dimana saja sesuai dengan jadwal yang ditentukan, menghemat pengeluaran biaya, dan dapat diakses oleh banyak peserta. Internet menjadi faktor utama dalam mengakses webinar. Melalui webinar, presentasi, kuliah, pelatihan atau seminar yang serupa akan dikirimkan melalui Internet dimunculkan menjadi video. Perangkat lunak konferensi web digunakan digunakan untuk mengelola dan berkomunikasi dengan peserta (Durahman & Noer, 2019). Metode online dengan webinar ini merupakan sebuah new media yang banyak dipakai saat ini. Adapun karakteristik new media menurut Martin Lister (Hastjarjo, 2011) adalah sebagai berikut:

- a. Merupakan bentuk pengalaman baru dalam teks, hiburan, kesenangan dan pola dalam konsumsi media.
- b. Merupakan cara baru dalam merepresentasikan dunia seperti halnya interaktif media.
- c. Merupakan bentuk hubungan baru antara pengguna dengan konsumen, dengan teknologi media.
- d. Merupakan bentuk pengalaman baru dari identitas diri maupun komunitas dalam berinteraksi baik dalam waktu, ruang, dan tempat.
- e. Merupakan bentuk konsep baru dari hubungan manusia secara biologis dengan teknologi media.
- f. Merupakan pola baru dalam organisasi dan produksi, sebuah integrasi dalam media seperti budaya, industri, ekonomi, akses informasi, kepemilikan, kontrol dan undang undang.

Pola komunikasi juga dapat diartikan sebagai suatu gambaran yang sederhana dari proses komunikasi yang memperlihatkan kaitan antara satu komponen komunikasi dengan komponen lainnya (Soejanto dalam Santi & Ferry, 2015). Sehingga, walaupun komunikasi terjadi secara online atau virtual pesan utama dapat diterima dengan sempurna oleh komunikan. Jika pola komunikasi dapat berjalan dengan semestinya, maka aktivitas yang dilakukan secara virtual tidak lagi menjadi penghambat. Justru memberikan dampak yang positif. Berdasarkan situasi seperti ini, menilai kegiatan seminar melalui jaringan internet, yang lazimnya dilakukan sebagai konferensi video (video conference) cenderung menghasilkan interaksi yang lebih tenang dan kreatif. Serta mengajarkan masyarakat untuk dapat mengikuti pola perkembangan zaman yang lebih banyak menggunakan teknologi sehingga kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat lebih praktis dan dinamis. Mengikuti perkembangan teknologi pada saat ini juga membantu masyarakat dalam menjalankan berbagai aktivitas sehingga lebih mudah.

Berkaitan dengan pola komunikasi yang terbangun akibat webinar, menurut survey yang sudah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa 60% (enampuluh persen) responden lebih menyukai konten yang inspiratif. Dari konten inspiratif tersebut dapat meningkatkan antusiasme peserta yang mengikuti acara webinar. Selain itu, para peserta yang hadir dalam webinar dapat berinteraksi dengan mudah kepada narasumber maupun terhadap peserta yang lain. Responden juga ingin mempelajari hal baru dan ilmu yang baru, serta dari acara atau

webinar inspiratif tersebut output atau hasil yang diinginkan oleh peserta yaitu peserta merasa ingin dimotivasi. Namun, 51% (limapuluh satu persen) lebih menyukai konten yang mereka harapkan bermanfaat, sesuai harapan yang berbeda atau jarang ditawarkan oleh penyelenggara webinar pada umumnya. Hal ini dikarenakan kebutuhan setiap peserta saat mengikuti acara webinar berbeda-beda (Aldilla, 2021).

3. HASIL PELAKSANAAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan webinar ini terlihat bahwa para peserta antusias dalam mengikuti acara dengan adanya feedback berupa komentar positif maupun pertanyaan yang diberikan. Bahkan ada pula beberapa peserta yang ingin segera mencoba atau mempraktekkan materi yang diberikan. Secara umum dapat dikatakan bahwa kegiatan webinar ini dapat memberikan dampak positif bagi para peserta sehingga diharapkan mereka mampu menjadi pribadi yang tangguh menghadapi kehidupan dengan bekal kemampuan olah jiwa dan raga. Stoltz (dalam Ros Mayasari, 2014) menjelaskan bahwa dengan resilience dapat memberitahukan seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya, sehingga tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri. Pribadi yang resilience/tangguh memiliki moral dan karakter kuat akan mengetahui mana yang benar dan tidak, apa yang baik dan tidak serta dampak dari perilaku yang mereka lakukan. Selain itu mereka tetap dapat mengambil keputusan atau melakukan tindakan secara benar dan tepat. Orang yang tangguh dapat secara efektif mengatasi atau beradaptasi dengan situasi-situasi kehidupan yang penuh tekanan dan masalah. Resiliensi berasal dari Bahasa latin, "resilire", artinya memantul kembali (Fletcher & Sarkar, 2013). Menurut Rutter (2006), resiliensi merupakan respon positif yang dilakukan individu terhadap tekanan dan situasi sulit. Anteseden resiliensi adalah situasi sulit, sementara konsekuensi yang dihasilkan dari resiliensi adalah adaptasi positif. Resiliensi dapat dilihat sebagai trait maupun proses. Sebagai trait, resiliensi merupakan konstelasi karakteristik yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan situasi yang mereka hadapi. Sebagai proses, resiliensi merupakan proses dinamis yang mengandung adaptasi positif dalam konteks situasi sulit (Fletcher & Sarkar, 2013). Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Resiliensi adalah ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari gangguan (Masten, 2007). Demikian pula dengan pendapat Grotberg (1995) yang menyatakan bahwa resiliensi adalah Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Resiliensi adalah ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari gangguan (Masten, 2007). Demikian pula dengan pendapat Grotberg (1995) yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas universal yang mengizinkan seseorang, kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalisasi atau mengatasi efek yang merusak dari kesulitan. Resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau ditransformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidup. Hasil positif yang terkait dengan resiliensi adalah pengentasan efek negatif dari stres, peningkatan dalam beradaptasi, dan pengembangan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi perubahan dan kesulitan. Oleh karena itu resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyediakan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang (Keye & Pidgeon, 2013).

Murphey (2013) menambahkan karakteristik manusia yang memiliki resiliensi tinggi adalah cenderung easygoing dan mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang

baik (secara tradisional disebut inteligensi, yang juga meliputi keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu), memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat atau kelebihan, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas. Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson dan Yuen (2011) mengatakan bahwa sumber-sumber resiliensi meliputi beberapa hal sebagai berikut: pertama, faktor kepribadian, meliputi karakteristik kepribadian, self-efficacy, self esteem, internal Locus of control, optimisme, kapasitas intelektual, konsep diri yang positif, faktor demografi (usia, jenis kelamin, suku), harapan, ketangguhan, regulasi emosi, dan sebagainya. Kedua, faktor biologis. Lingkungan awal akan memengaruhi perkembangan dan struktur fungsi otak serta sistem neurobiologis. Selain itu ada sebuah penelitian yang menemukan bahwa ada hubungan antara hasil EEG pada anak-anak usia 6-12 tahun dengan resiliensi mereka. Ketiga, faktor lingkungan. Level lingkungan terdekat meliputi dukungan sosial termasuk relasi dengan keluarga dan teman sebaya, secure attachment pada ibu, kestabilan keluarga, hubungan yang aman dan pasti dengan orang tua, dan dukungan sosial dari teman sebaya. Lingkungan ini berhubungan dengan tingkat resiliensi. Selanjutnya lingkungan yang lebih luas yaitu sistem komunitas seperti lingkungan sekolah yang baik, pelayanan masyarakat, kesempatan untuk melakukan kegiatan olah raga dan seni, faktor-faktor budaya, spiritualitas dan agama serta sedikitnya pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan, berhubungan dengan tingkat resiliensi. Hal ini juga sejalan dengan napa yang dikemukakan oleh Gortberg (1995) yang menyatakan bahwa ada tiga sumber resiliensi yaitu I am, I can dan I have. I am adalah sumber resiliensi yang berisi tentang sikap, kepercayaan diri dan perasaan seseorang. Resiliensi dapat ditingkatkan ketika seseorang mempunyai kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri seperti kepercayaan diri, sikap optimis, sikap menghargai, dan empati. I can adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh seseorang seperti kemampuan interpersonal dan memecahkan masalah, sedangkan I have adalah sesuatu yang dimiliki seseorang yaitu berupa dukungan yang ia miliki untuk meningkatkan resiliensi. Berdasarkan sumber-sumber resiliensi tersebut di atas maka peneliti menduga salah satu I am atau sumber kekuatan yang ada dalam diri individu sehingga ia mampu resilient adalah self efficacy.

Aspek lain dari kepribadian resilience ini yaitu kemampuan seseorang untuk tidak hanya mampu bangkit dari situasi sulit, namun juga dapat menggunakan pengalamannya untuk membangun kekuatan diri sehingga dapat berkembang sebagai pribadi yang lebih baik dalam mengatasi tekanan dan tantangan di masa akan datang. Dengan adanya ketangguhan ini juga akan membuat individu memiliki kemampuan regulasi emosi. Menurut Reivich dan Shatté regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien. Dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (calming) dan fokus (focusing). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Selain itu istilah lain yang dapat menggambarkan ketangguhan pribadi adalah apa yang disebut dengan hardness (ketangguhan pribadi). Istilah ketangguhan pribadi atau hardness pertama kali ditemukan oleh Kobasa dkk (1979) yang merujuk pada karakteristik kepribadian individu yang mempunyai daya tahan terhadap stres. Pada awalnya konsep ini digunakan untuk menguji hubungan antara stres dan kesehatan. Individu yang mengalami stres tinggi yang berkesinambungan dan dalam jangka waktu yang relatif lama tetapi tetap sehat, memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda dengan individu yang menjadi sakit. Lebih lanjut Kobasa (1979) menjelaskan bahwa individu dengan ketangguhan pribadi memiliki beberapa karakter:

- a. Memiliki komitmen terhadap aktivitas dan hubungan dengan diri mereka dan mengakui adanya perbedaan nilai, tujuan, dan prioritas dalam hidup.
- b. Percaya bahwa mereka mampu melakukan kontrol atau memberi pengaruh terhadap peristiwa yang terjadi.
- c. Memandang perubahan sebagai tantangan, kesempatan daripada sebuah ancaman.

Menurut Hadjam (2004) ketangguhan pribadi merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai sumber perlawanan saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stress. Lecci (1999) yang menyatakan bahwa individu dengan ketangguhan pribadi (hardiness) senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat suatu keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup ini sebagai suatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna sehingga individu yang memiliki ketangguhan pribadi akan berkompetisi dalam bekerja. Peran kepribadian dalam hal ini adalah mempengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu, termasuk pula perilaku dan usaha individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehingga mencapai hasil yang diinginkan. Gonella (1999) menjelaskan bahwa ketangguhan pribadi adalah kemampuan individu atau kekuatan melawan stressor. Individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang rendah akan merasakan stres yang lebih besar dibanding individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang tinggi. Dalam situasi yang sama individu yang ketangguhan pribadinya tinggi menunjukkan respon yang mengarah pada pemecahan masalah sedangkan individu yang memiliki ketangguhan pribadi yang rendah menunjukkan pertahanan diri defensif. Ketangguhan memiliki beberapa fungsi (Maddi, 2011), seperti membantu individu mengubah stres menjadi peluang untuk berkembang, membantu individu untuk tetap dapat meningkatkan kinerja dan perilaku di bawah stres, dan membantu individu dalam menemukan gambaran hidup yang lebih besar. Salah satu alasan mengapa orang yang memiliki ketangguhan lebih efektif dalam menghadapi situasi yang cenderung dapat membuat stres adalah mereka mempunyai suatu penilaian positif mengenai situasi tersebut, yakni menganggap bahwa situasi yang cenderung dapat membuat stres tidak membahayakan, yakin mampu mengontrol situasi tersebut, bahkan mungkin juga dapat mengambil pelajaran dari situasi yang cenderung dapat membuat stres (Delahaij, Gaillard, & Van Dam, 2010). Ketangguhan penting untuk dimiliki. Ketangguhan mengubah pemikiran dari keadaan yang mengancam menjadi keadaan yang tidak berbahaya, sehingga meningkatkan kinerja dan kesehatan (Maddi, 2006). Selain itu Kobasa (dalam Whitman, Merluzzi & White, 2009) mengatakan bahwa ketangguhan mampu menahan efek negatif dari stres. Individu dengan ketangguhan tinggi memiliki efek dalam menjaga kesehatan saat menjalani peristiwa yang penuh tekanan (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982).

4. KESIMPULAN

Olah raga dan jiwa memiliki keterkaitan yang kuat dalam kesehatan. Olah raga identik dengan olah fisik, psikomotor, dan kinestetik. Olah raga adalah suatu aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Yaumi, 2005). Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur dan berkelanjutan. Sedangkan submaksimal yang dimaksud yaitu tidak ada forcing kemampuan individu melebih batas kemampuannya tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya. Secara garis besar, olah tubuh lebih menekankan terhadap kesiapan psikomotor, namun tidak hanya aspek psikomotor saja yang terdapat dalam olah tubuh, melainkan terdapat aspek kognitif dan afektif. Kognitif dalam olah tubuh yakni diharapkan mampu melatih imajinasi, meningkatkan daya ingat dalam gerakan, serta mengembangkan daya eksplorasi ketika merangkai gerakan. Selain itu, dampak positif yang dihasilkan olah tubuh melalui afektif atau sikap yakni, diharapkan mampu meningkatkan kedisiplinan, pengendalian diri, kecerdasan, dan kreativitas. Dalam hal ini, maka olah tubuh

bertujuan untuk memperkuat karakter individu, karena sikap-sikap yang diusung merupakan bagian dari pengembangan karakter (Ayu Vinlandari & Indra Gunawan, 2020). Namun olah raga saja tidak cukup untuk mencapai kesehatan seutuhnya. Oleh karena itu diperlukan olah jiwa untuk melengkapinya dan tidak hanya itu olah jiwa juga menjadi poin penting dalam kesehatan dimana dengan adanya jiwa yang sehat, individu akan dapat memunculkan karakter yang baik. Karakter mulia (*good character*), dalam pandangan Lickona (1991), meliputi pengetahuan tentang kebaikan (*moral knowing*), lalu menimbulkan komitmen (*niat*) terhadap kebaikan (*moral feeling*), dan akhirnya benarbenar melakukan kebaikan (*moral behavior*). Secara psikologis, perilaku berkarakter merupakan perwujudan dari potensi *Intelligence Quotient* (IQ), *Emotional Quotient* (EQ), *Spiritual Quotient* (SQ), dan *Adverse Quotient* (AQ) yang dimiliki oleh seseorang. Karakter merupakan perpaduan antara moral, etika, dan akhlak. Moral lebih menitikberatkan pada kualitas perbuatan, tindakan atau perilaku manusia atau apakah perbuatan itu bisa dikatakan baik atau buruk, atau benar atau salah. Sebaliknya, etika memberikan penilaian tentang baik dan buruk, berdasarkan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat tertentu, sedangkan akhlak tatanannya lebih menekankan bahwa pada hakikatnya dalam diri manusia itu telah tertanam keyakinan di mana keduanya (baik dan buruk) itu ada (Nopan Omeri, 2022). Pada akhirnya dengan kesehatan jiwa dan raga dimana individu dapat memunculkan karakter yang baik, muncul pula pribadi yang resilience/tangguh memiliki moral dan karakter kuat akan mengetahui mana yang benar dan tidak, apa yang baik dan tidak serta dampak dari perilaku yang mereka lakukan. Selain itu mereka tetap dapat mengambil keputusan atau melakukan tindakan secara benar dan tepat. Orang yang tangguh dapat secara efektif mengatasi atau beradaptasi dengan situasi-situasi kehidupan yang penuh tekanan dan masalah. Istilah lain dari ketangguhan diri adalah hardiness. Kobasa dkk (1979) yang merujuk pada karakteristik kepribadian individu yang mempunyai daya tahan terhadap stres. Pada awalnya konsep ini digunakan untuk menguji hubungan antara stres dan kesehatan. Individu yang mengalami stress tinggi yang berkesinambungan dan dalam jangka waktu yang relatif lama tetapi tetap sehat, memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda dengan individu yang menjadi sakit. Berdasarkan hal ini dapat terlihat korelasi antara kesehatan dengan olah jiwa dan raga, bahwa dengan adanya jiwa yang sehat maka akan memunculkan tubuh yang sehat pula.

5. SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode webinar bertema olah jiwa & raga untuk kehidupan yang penuh beban ini adalah agar kiranya peserta yang telah mengikuti kegiatan ini dapat mencoba berlatih dan mempraktekkan dengan baik materi yang telah diberikan. Hal ini bertujuan untuk membentuk masyarakat dengan pribadi yang tangguh, berkarakter baik dan memberi sumbangsih yang baik pada orang lain, negara maupun dunia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ayu Vinlandari, Indra Gunawan. (2020). *Olah Tubuh dan Olah Rasa Dalam Pembelajaran Seni Tari Terhadap Pengembangan Karakter*. Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni.
- [2] Delahaij, Gaillard, & Van Dam. (2010). *Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating process*. Journal Personality and Individual Differences. Vol 49

-
- [3] Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory*. European Psychologist, 18(1), 12-23.
 - [4] Gegenfurtner, A and Ebner C. (2019). *Webinars in higher education and professional training: A meta analysis and systematic review of randomized controlled trials*. Educational Research Review.
 - [5] Gogali, V.A, Tsabit M & Syarief F. (2020). *Pemanfaatan Webinar Sebagai Media Komunikasi Pemasaran di Masa Pandemi COVID 2019 (Studi Kasus Webinar BSI Digination “ How to be A Youtuber and An Entrepreneur)*. Cakrawala – Jurnal Humaniora.
 - [6] Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resiliency in Children: Strengthening The Human Spirit*. Benard Van Leer Fondation
 - [7] Hadjam, M.N.R (2004). *Peran Kepribadian Tahan Banting pada Gangguan Somatisasi*. Anima. Vol. 19. No. 2, 122-135.
 - [8] Hastjarjo, Sri. (2011). *New Media: Teori dan Aplikasi*. Surakarta: Lindu Pustaka
 - [9] Izza, S., Ningrum, B. S., & Hariyati, R. T. S. (2019). Pemanfaatan Webinar dalam Bidang Keperawatan. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 1(1), 13–20
 - [10] Keye, M.D & Pidgeon A.M. (2013). *Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy*. Open Journal of Social Sciences, 1 (06), 1-4.
 - [11] Kobasa, S.C. (1979). *Stressful Life Event Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness*. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
 - [12] Lickona, Thomas. (1991). *Educating for Character, Mendidik untuk Membentuk Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
 - [13] Maddi, S.R. (2002). *The Story of Hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice*. Consulting Psychology Journal, 54, 173 - 185
 - [14] Mansyur, A.I. Purnamasari R & Kusuma R.M. (2019). *Webinar Sebagai Media Bimbingan Klasikal Sekolah Untuk Pendidikan Seksual Berbasis Online (Meta Analisis Paedagogi Online)*. Jurnal Suloh: Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Unsyiah
 - [15] Masten, A.S. (2007). *Resilience in Developing Systems: Progress and Promise as the fourth wave rises*. Development and Psychopathology , 19, 921-930
 - [16] Murphrey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). *Positive mental health: Resilience*. Adolescent Health Highlight, 3, 1-6.
 - [17] Nopen Omeri. (2015). *Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Dunia Pendidikan*. Jurnal Manajer Pendidikan
 - [18] Ros Mayasari. (2014). *Mengembangkan Pribadi yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan Resilience*. Jurnal Dakwah Vol XV No. 2
 - [19] Rutter, M. (2013). *Annual research review: Resilience-clinical implications*. Journal of Child Psychology and Psychiatry.
 - [20] Ryan, Kevin & Bohlin, Karen E. (1999). *Building Character in Schools: Practical Ways to Bring Moral Instruction to Life*. San Francisco: Jossey Bass.
 - [21] Shindhunata. (Eds) (2000). Menggagas Paradigma Baru Pendidikan: Demokratisasi, Otonomi, Civil Society, Globalisasi. Yogyakarta: Kanisius.
 - [22] Sunarsih, C dan Nurdin. (2010). *Pengelolaan Pendidikan*. Bandung: Jurusan Administrasi Pendidikan
 - [23] Syamsu Yusuf. (2004). Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
 - [24] Whitman, T.L, Merluzzi, T.V & White, R.D. (2009). *Life span perspectives of health and illness*. Diunduh dari <https://boks.google.co.id/books>
 - [25] Yaumi, Muhammad, 2014. *Pendidikan Karakter Landasan Pilar dan Implementasi*. Jakarta: Prenada Media Group.
 - [26] Zar, Sirajuddin. 2007. *Filsafat Islam: Filosof dan Filsafatnya*, Jakarta: Rajawali Pers
-