



# NEWSLETTER

# TOTUS TUUS

Lembaga Penguatan Nilai Universitas

## TIM REDAKSI

### Penanggung Jawab

Ketua Lembaga Penguatan Nilai Universitas:  
Dr. Aloysius Widyawan Louis S.S., M.Phil.

### Pimpinan Redaksi:

Fx. Wigbertus Labi Halan, S.Fil., M.Sosio.

### Editor:

Fx. Wigbertus Labi Halan, S.Fil., M.Sosio.

### Sekretaris:

Ayu Kristiyaningrum A.Md.A.B.

### Desain:

Antanius Daru Priambada, S.T., M.M

### Alamat Redaksi:

Lembaga Penguatan Nilai Universitas  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Gedung Benedictus  
Lantai 3, Ruang B. 322  
Jalan Dinoyo 42-44 Surabaya

Email: [virtues-institute@ukwms.ac.id](mailto:virtues-institute@ukwms.ac.id)  
Ext.: 304

## DAFTAR ISI

Dari Meja Redaksi .....	1
Seputar Kampus .....	2
Christus Vivit--Kristus Hidup .....	3
Renungan.....	4
Hilang Arah.....	5
Belajar Mengenal BK.....	6
Kisah Anak Rantau.....	7
7 Kearifan Jepang.....	8

## Dari Meja Redaksi

Sobat Widya Mandala terkasih,

Ada dua peristiwa penting di awal bulan Mei ini, yakni Hari Buruh Internasional atau biasa disebut May Day (1 Mei) dan Hari Pendidikan Nasional (2 Mei). Peringatan May Day terkait dengan peristiwa di luar negeri, sedangkan Peringatan Hari Pendidikan Nasional terkait dengan peristiwa dalam negeri. Keduanya layak untuk direfleksikan bersama.

Peringatan May Day tak lepas dari tragedi Haymarket Square, Chicago, USA pada tanggal 4 Mei 1886. Pada waktu itu, sejak tanggal 1 Mei 1886, terjadi demonstrasi dan mogok kerja secara besar-besaran di berbagai kota di Amerika Serikat yang menuntut perbaikan nasib buruh, terutama penetapan delapan jam kerja sehari serta upah yang adil. Tragedi itu menjadi simbol penindasan terhadap gerakan kaum buruh, sekaligus memicu rasa solidaritas kaum buruh.

Pada tahun 1889, Kongres Sosialis Internasional kemudian menetapkan 1 Mei sebagai Hari Buruh Internasional. Gereja Katolik juga merespon melalui ensiklik Ajaran Sosial Gereja pertama, yakni Rerum Novarum yang dipromulgasikan oleh Paus Leo XIII tanggal 15 Mei 1891. Meskipun tidak seluruhnya berbicara tentang para buruh, Rerum Novarum menguatkan suara kenabian yang menuntut perubahan sosial berlandaskan ajaran iman Gereja untuk perbaikan hidup buruh, terutama terkait hak atas upah yang adil, hak istirahat, hak berserikat, hak kondisi kerja yang layak, dll. Pada tanggal 1 Mei 1933, Dorothy Day bersama kawan-kawannya mendirikan Catholic Worker yang mengupayakan solidaritas dan keadilan sosial bagi para buruh sesuai dengan Ajaran Sosial Gereja. Pada tanggal 1 Mei 1955, Paus Pius XII menetapkan tanggal 1 Mei sebagai peringatan St. Yosef Pekerja. Ia berharap bahwa para pekerja meneladan hidup iman dan karya St. Yosef. Ia juga ingin menyatukan nilai-nilai iman dengan perjuangan hak-hak pekerja agar para pekerja tidak mudah terbawa arus ideologis yang manipulatif ketika bersama-sama memperjuangkan hak-hak asasinya. 14 September 1981, Paus Yohanes Paulus II mengeluarkan Ensiklik Laborem Exercens sebagai peringatan 90 tahun Rerum Novarum. Ia menegaskan sekali lagi betapa berharganya kerja bagi kehidupan manusia. Kerja manusia tak hanya berkaitan dengan dunia material, tetapi juga keseluruhan dan keutuhan manusia yang bermartabat sebagai citra Allah dan co-creator.

Sementara itu, Hari Pendidikan Nasional terkait dengan hari kelahiran Raden Mas Soewardi Soerjaningrat yang juga dikenal sebagai Ki Hajar Dewantara. Ia adalah aktivis pergerakan kemerdekaan Indonesia, jurnalis, kolumnis, serta pelopor pendidikan bagi kaum pribumi. Ia mendirikan Taman Siswa (1922) sebagai bentuk perlawanan terhadap sistem pendidikan kolonial yang diskriminatif dan tidak kontekstual. Dengan menggunakan istilah "taman", ia ingin menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, bebas, menggembirakan dan mengembangkan semua peserta didik sekaligus pendidiknya sebagai manusia yang utuh dan holistik. Visi pendidikannya humanis, berpusat pada upaya menumbuhkan potensi siswa secara holistik demi pembangunan jiwa dan budaya bangsa. Hari-hari ini, persoalan pendidikan di Indonesia semakin kompleks, bertautan erat dengan beragam krisis sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan hidup. Pemerataan akses dan kualitas pendidikan tetap menjadi salah satu tantangan besar pendidikan di Indonesia.

Di tengah segala suka, duka, kegembiraan, dan harapan itu, wahai Sobat Widya Mandala terkasih, kita diundang untuk memaknai pekerjaan kita sebagai kontribusi kecil pada perjuangan bersama untuk perubahan-perubahan yang lebih baik di negeri ini, untuk kebaikan bersama (bonum commune). Tentu saja, diperlukan keterbukaan dan solidaritas bersama dengan semua orang berkehendak baik. Berkah Dalem

# SEPUTAR KAMPUS

## ULANG TAHUN DOSEN DAN TENAGA KEPENDIDIKAN



### Daftar Ulang Tahun Tanggal 5 - 11 Mei 2025

- dr. Taufin Warindra, Sp.OT - Fakultas Kedokteran
- dr. Evelyn Ongkodjojo - Fakultas Kedokteran
- Maria Dwi Anggraini, S.E - BAU Madiun
- Dr. Florentina Sustini, dr., MS. - Fakultas Kedokteran
- Ir. Jindrayani Nyoo Putro, ST., Ph.D., IPM. - Fakultas Teknik
- Ir. Chatarina Dian Indrawati, S.T., M.T. - PSDKU Teknik Industri
- Meyke Elisabeth Pramurti, A.Md. - Fakultas Teknologi Pertanian
- Eko Purwanto - BAU Madiun
- Rachel Meiliawati Yoshari, S.TP., M.Si. - Fakultas Teknologi Pertanian
- Ari Hendrianto - BAU Rumah Tangga
- Christina Handini Nugraari, A.Md. - Perpustakaan
- Dr. dr. Wiyono Hadi, Sp.THT-KL - Fakultas Kedokteran
- Albertus Hari Afandi, S.Pd. - Pusat Data Informasi
- Ir. Christine Limbara, S.T. - P3SDM
- Stefanus Redhitya Istiawan, S.IIP. - Perpustakaan
- Philipus Suryo Subandoro, S.Kom., M.Kom. - Fakultas Bisnis
- Marcella Mariska Aryono, S.Psi., M.A. - PSDKU Psikologi

----- Selamat Ulang Tahun dan Tuhan Memberkati -----



<https://bit.ly/PeKABox>



## CHRISTUS VIVIT

### Kristus Hidup

#### *Jalan persaudaraan*

163. Pertumbuhan imanmu terutama diungkapkan melalui cinta kasih persaudaraan, kemurahan hati dan belas kasihan. Santo Paulus mengatakan: “Dan kiranya Tuhan menjadikan kamu bertambah-tambah dan berkelimpahan dalam kasih seorang terhadap yang lain dan terhadap semua orang, sama seperti kami juga mengasihi kamu” (1Tes 3:12). Semoga kalian semakin dapat menjalani “ekstasi” itu, yakni keluar dari dirimu sendiri untuk mengusahakan kebaikan bagi orang lain, bahkan hingga menyerahkan hidupmu.

164. Ketika sebuah perjumpaan dengan Allah dinamakan “ekstasi”, hal ini karena perjumpaan ini menarik kita keluar dari diri kita sendiri dan mengangkat kita, tertangkap oleh kasih dan keindahan Allah. Tetapi kita juga dapat dibuat keluar dari diri kita untuk mengenali keindahan yang tersembunyi dalam diri setiap orang, martabatnya, keagungannya sebagai rupa Allah dan anak Bapa. Roh Kudus ingin mendorong kita untuk keluar dari diri kita, untuk memeluk orang lain dengan kasih dan mencari kebaikan mereka. Itulah sebabnya, selalu lebih baik menghidupi iman bersama-sama dan mengungkapkan kasih kita dalam hidup komunitas, berbagi kasih, waktu, iman dan keprihatinan kita kepada orang muda lainnya. Gereja menawarkan berbagai ruang yang berbeda untuk menghidupi iman di masyarakat, karena dengan melakukannya bersama-sama segala sesuatunya menjadi lebih mudah.

165. Luka-luka yang dialami dapat menuntunmu pada godaan pengasingan diri, untuk menutup diri kembali, untuk menumpuk dendam, tetapi jangan pernah berhenti mendengarkan panggilan Allah untuk pengampunan. Sebagaimana telah diajarkan dengan baik oleh para Uskup Rwanda “Untuk berdamai dengan orang lain, pertama-tama dituntut untuk menemukan dalam diri orang lain itu kemuliaan wajah Allah.. [...]. Dalam perspektif ini, sangatlah penting membedakan antara si pendosa dan dosanya serta pelanggaran agar mencapai pendamaian sejati. Hal ini berarti bahwa kalian membenci perbuatan jahat yang dilakukan orang itu, tetapi kalian tetap mengasihinya karena kalian mengetahui kelemahannya dan kalian melihat rupa Allah di dalam dirinya.” lxxxix

166. Kadangkala seluruh energi, mimpi dan antusiasme dari kemudaan berangsur hilang akibat godaan untuk menutup diri kita sendiri, dalam permasalahan-permasalahan kita, dalam perasaan terluka, dalam keluhan dan kenyamanan. Jangan biarkan ini terjadi kepadamu karena kalian akan menjadi tua di dalam dan sebelum waktunya. Setiap usia memiliki keindahannya, dan masa muda tidak dapat kehilangan idealisme bersama, kemampuan untuk bermimpi bersama, cakrawala-cakrawala besar yang kita lihat bersama-sama.

167. Allah mencintai kegembiraan orang-orang muda dan mengajak mereka terutama untuk menghidupi sukacita itu dalam persekutuan persaudaraan, sampai pada kegembiraan yang lebih tinggi dari mereka yang tahu membagikannya pada orang lain, karena “adalah lebih berbahagia memberi daripada menerima” (Kis 20:35) dan “Allah mengasihi orang yang memberi dengan sukacita” (2Kor 9:7). Kasih persaudaraan melipatgandakan kemampuan kita untuk bersukacita, karena membuat kita mampu untuk menikmati kebaikan orang lain: “Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita” (Rom 12:15). Semoga spontanitas dan semangat kemudaanmu yang semakin diubah menjadi spontanitas kasih persaudaraan, dalam kesegaran yang menjadikan kita bertindak dengan pengampunan, dengan kemurahan hati, dengan keinginan untuk membangun komunitas. Sebuah peribahasa dari Afrika menyatakan: “Jika kamu ingin pergi dengan cepat, berjalanlah sendiri. Tetapi jika kamu ingin pergi jauh, berjalanlah bersama orang lain.” Janganlah biarkan persaudaraan kita dirampas.

# Paskah Minggu II

Hari Minggu Paskah III

(Kis 5:27b-32.40b-41; Mzm 30:2.4.5.6.11.12a.13b; Why 5:11-14; Yoh 21:1-19)

Gembalakanlah Domba-domba-Ku

Bejo menunggu Rahayu di Pos Satpam sambil mengamati suasana di sekitarnya. Sekolah sudah mulai sepi, meskipun masih ada beberapa anak yang menantikan jemputan. Beberapa penjual jajanan dan tukang becak masih setia menanti kaisan rezeki dengan mangkal di sekitar gerbang sejak pagi tadi. Andai punya sedikit uang, Bejo takkan ragu berbagi rezeki dengan Sholeh, si tukang becak yang ia kenal. Sayangnya, ia sendiri terpaksa harus nebeng motor istrinya karena motornya habis mogok karena banjir rob beberapa hari lalu. Tiba-tiba, HP-nya bergetar karena ada telpon masuk. Dirogohnya hp itu dari saku, lalu diterimanya telpon yang masuk itu. Dari istri sekaligus ibu kapolsek tercinta .

"Pak, tunggu sebentar ya. Masih ada urusan dengan satu murid. Ini lho cucunya Mbok Yem. Wes nanti aja. Tunggu pokoknya!" Bejo belum sempat membalas satu kata pun, Rahayu sudah menutup telpon. Dari nada bicaranya saja, Bejo tahu bahwa istrinya sedang menyelesaikan suatu tugas berat. Untuk membunuh rasa bosan, ia mendekati Boy, pesuruh sekolah yang sedang mengangkut sampah daun ke rumah kompos sekolah. Ia pun tak sungkan mengambil sapu lidi di dekat Boy, lalu mulai menyapu daun-daun kering di halaman. Sekitar 20 menit kemudian, Rahayu keluar dari ruangannya sambil menggandeng seorang anak perempuan. Mungkin itu cucu Mbok Yem, pikir Bejo.

"Ayo, Pak, keburu hujan. Lintang biar ikut kita. Kita ke Pasar dulu ke tokonya Bu Gito."

Tanpa banyak kata, Bejo mengikuti perintah bu kapolsek. Mereka pergi ke pasar berboncengan tiga. Lintang di tengah, diapit Bejo dan Rahayu. Di Pasar, mereka menuju toko Bu Gito. Rahayu membelikan Lintang baju dalam, kaos olah raga, kaos kaki, dan entah apa lagi, Bejo tak tahu. Katanya gak punya duit, kok belanja seperti orang kalap? Pikir Bejo. Tapi, ia tak berani bertanya. Tak hanya itu, mereka juga berhenti di warung mie ayam Cak Gimin, lalu makan bersama. Bejo melihat ada perubahan pada wajah dan perangai Lintang. Anak ini sudah bisa tersenyum dan berceloteh ke sana kemari. Setelah itu, Rahayu memberi perintah untuk bersama-sama mengantarkan Lintang pulang.

Di rumah, Bejo kemudian mencoba membuka pembicaraan dengan Rahayu.

"Bu, sebenarnya ada apa tadi? Apa yang terjadi pada Lintang?"

"Seharian tadi, anak itu diam, Pak. Masuk sekolah, bukan hanya baju, wajah dan rambutnya pun kusut. Aku terpaksa menghukum satu dua anak yang terang-terangan menggangukannya. Sehabis kelas tadi, aku ajak ngobrol. Ndak banyak omong. Jawabannya singkat-singkat. Tapi, pas aku peluk kok nangis ngguguk, pak."

"Kenapa, bu?"

"Ah... kamu kan akhirnya tahu sendiri ketika kita mengantarkannya pulang. Suasana rumah sudah menggambarkan keseluruhan. Anak sekecil itu sudah bertarung setiap hari untuk bertahan hidup..."

"Aku tak bertanya tentang dia, bu. Aku bertanya tentangmu. Kenapa kamu peduli? Kenapa kamu, bukan guru-guru kelasnya? Apa memang tugasmu? Kita juga sedang kekurangan, kok kamu tadi belanjain dia seperti kita keluarga kaya saja. Kenapa?"

"Oalah, Pak. Aku memang bukan guru, tapi tendik biasa sekaligus orang tua dari anak-anak kita. Bukankah semua orang tua adalah pendidik? Pendidik bukan pemberi materi, tapi kawan bertumbuhkembang menuju kepenuhan manusiawi. Terngiang-ngiang kata Rm. Mbois, 'jika kamu mengasihi-Nya, gembalakanlah domba-domba-Nya.' Teringat pula anak kita di rantau, semoga mereka sehat dan sejahtera selalu. Ada kelegaan di dada ketika dia tersenyum dan ceria lagi. Iya kan, Pak. Aku cuma belajar aja dari kelegaan Rasul Petrus ketika bisa bersama-sama berjuang seperti Gurunya."

"Tapi, kita juga hidup pas-pasan, bu. Nemo dat non quod habet, tak seorang pun (mampu) memberi apa yang tak dimilikinya."

"Aku lebih suka kata-kata Paus Fransiskus. Belajarlah memberi seperti orang yang tak mempunyai. Mereka tidak memberi apa-apa selain dirinya sendiri. Lagian, mosok kita mau memberi sedikit saja nunggu punya banyak duluan? Dah, yang penting tebarkan jala saja. Niscaya ada jalan."

Bejo pun tak bisa berkata-kata lagi. Kali ini, bukan karena Rahayu adalah ibu kapolsek yang tak bisa dibantah, tapi karena memang kata-katanya patut direnungkan sebagai kebenaran. (AW, Cepu, 02/05/2025)

## HILANG ARAH

Mentari pagi yang cerah menyapa Lily melalui cela jendela rumahnya. Dia membuka matanya dan duduk sejenak memikirkan apa yang akan dia lakukan hari itu. Dia mengambil pena dan selembar kertas untuk menulis apa saja yang akan dia lakukan, kegiatan pertama tertulis, kegiatan kedua juga tertulis, kegiatan ketiga, keempat, kelima bahkan sampai ke sepuluhpun telah tertulis. Rasa senang karena banyaknya agenda yang tertulis mampu membuat dirinya langsung beranjak dari tempat tidurnya untuk bersiap ke tempatnya bekerja.

Lily pun mengeluarkan sepeda motornya dan segera berangkat. Sesampainya di tempat dia bekerja, Lily banyak menyapa orang dengan gestur ramahnya "Selamat Pagi ....". Dengan semangat yang membara Lily pun naik ke lantai 3 menuju tempat kerjanya. Hal - hal yang dia tuliskan tercentang satu per satu selama satu hari itu. Tak berhenti di situ, malam hari Lily juga masih melanjutkan kegiatannya dengan rapat panitia di organisasi yang dia geluti. Membuat konsep acara memang sangat dia gemari dan bertukar pikiran dengan teman dekatnya sampai keheningan malampun terasa.

Waktupun berjalan secara terus menerus, bulan tak terasa juga ikut berganti sampai bulan di akhir tahunpun sudah melambatkan tangannya untuk segera bertemu. Rasa antusias dalam melakukan kegiatannya pun semakin memudar karena banyaknya rutinitas yang selalu dilakukan secara menonton yaitu bangun, bekerja, pulang, rapat, diskusi dan tidur seperti tak ada rutinitas lain untuk menghibur dirinya. Rasa jenuhpun akhirnya hadir dengan begitu kerasnya menampar rutinitas. Melakukan hal - hal yang dulunya sangat digemaripun tidak terpikirkan lagi, yang dipikirkan saat ini hanyalah "yang penting semua segera selesai" tanpa adanya perasaan yang mendasari.

Setelah perasaan jenuh muncul dan berakhir pada perasaan "hampa", Lily akhirnya termenung di tengah malam sambil bertanya pada dirinya "Sebenarnya apa yang kamu cari Lily? dan apa yang ingin kamu gapai dihidupmu?". Banyak hal yang ingin Lily kejar dan kerjakan tanpa memikirkan waktu untuk dirinya sendiri.. Dirinya yang juga perlu diperhatikan dengan cara menarik diri dari riuhnya dunia di luar dirinya. Lily berfikir bahwa kesendirian dan keheningan yang selalu dianggapnya aneh karena tidak sesuai dengan dirinya yang ceria perlu Lily ambil untuk menghibur dan mengembalikan energi dirinya yang telah terkuras habis. Waktu kesendirian dirinya juga tidak terlepas dari pendapat orang - orang yang berada di sekitar Lily yang beranggapan bahwa dirinya sudah tidak menyenangkan dahulu. Lily memang banyak berdiam diri di rumah dengan tetap melakukan hal - hal yang perlu dilakukan tetapi tanpa adanya suara - suara lainnya selain musik dari ponselnya.

Semakin hari Lily merasa membaik tetapi tetap terasa hampa, sekali lagi dia bertanya pada dirinya sendiri "Ada apa dengan dirimu Lily? Apa yang terlewatkan dari proses pengembalian dirimu yang utuh?" ..... Semakin dipikirkan semakin jawaban itu menjauh entah kemana. Lily pun kesal dengan dirinya sendiri yang beranggapan bahwa dirinya aneh. Tetapi semakin seringnya dia menulis apa yang perlu dia lakukan satu teka teki pun terjawab yaitu Penyerahan diri pada sang pemberi kehidupan untuk dirinya terlewat. Lily berfikir "Pantas saja perasaan hampa itu selalu ada". Lily memang tidak menilai dirinya "rohani" atau "kudus" tetapi dia berfikir bahwa tujuan hidupnya adalah Memuliakan sang Penciptanya melalui aktifitas - aktifitas yang dilakukannya. Memberi kehangatan, keceriaan, jujur, tulus dan berserah pada-Nya itu yang perlu Lily lakukan. Salah satu alasannya karena dia adalah seseorang yang beragama Katolik yang semua berpegang pada kasih; kasih yang bijak, kasih yang mengerti dirinya sendiri dan orang lain, kasih yang tulus dan jujur. Bahkan saat dirinya berbicara dengan orang - orang di jalan yang dinilai "tidak berjabatan" sudah tidak mengganggu dirinya tetapi menjadi tempat bersyukur untuk dirinya.

Setelah itu Lily berfikir bahwa apa yang dia kejar di dunia memang yang dia ingin lakukan untuk dirinya, supaya tetap menjadikan dirinya makhluk sosial. Namun untuk hal - hal yang bersifat duniawi bukanlah yang dia butuhkan karena semua kan hilang apabila dikatakan "selesai" oleh sang pencipta. Jalani saja hal - hal yang ditanggung jawabkan padamu, tetapi tetap berpegang teguh pada sang pencipta itulah nilai - nilai yang Lily pegang untuk arah hidupnya. **(Ningrum)**

**BELAJAR MENGENAL BK**  
**PENULIS: MARIA DOLOROSA PUTI**  
**MAHASISWA S1 - PROGRAM STUDI**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING UKWMS KAMPUS KOTA MADIUN SEMESTER 2**

---

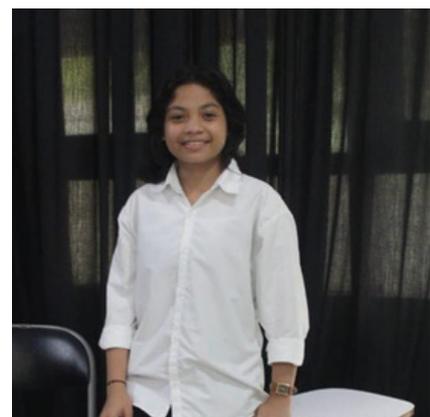
Nama saya Maria Dolorosa Puti, biasa dipanggil Dolorosa. Saya berasal dari Nusa Tenggara Timur, tepatnya di Sumba. Saya Lulusan SMA Negeri 1 Waibakul pada tahun 2024. Di keluarga, saya anak ke-5 dari 5 bersaudara. Sebelum lulus dari SMA saya sudah membuat pilihan untuk berkuliah di Yogyakarta dan mengambil jurusan pariwisata, tetapi setelah lulus saya membicarakan lagi dengan mama tentang pilihan itu. Tanggapan mama, memang belum siap untuk saya merantau karena saya anak bungsu, tetapi saya sendiri memang sudah ingin dan siap merantau. Selain soal merantau, hal lain tentang biaya perkuliahan. Saat itu saya sudah bingung dan agak kesulitan untuk berpikir apakah tetap berkuliah atau tidak.

Puji Tuhan, karena saya sering mengikuti kegiatan rohani dan dekat dengan lembaga PUSPAS ( Pusat Pembinaan Pastoral dan Sosial ) sehingga Direktur PUSPAS merekomendasikan saya untuk masuk ke UKWMS dengan mendapatkan beasiswa. Saya setuju dan sangat senang untuk hal itu.

Awalnya saya belum mengetahui tentang program studi Bimbingan dan Konseling (BK). Waktu itu saya direkomendasikan untuk masuk ke jurusan tersebut akhirnya saya menyetujuinya untuk masuk ke jurusan tersebut. Awal masuk jurusan BK memang sedikit merasa agak aneh, tetapi saya mengikuti alurnya saja dan setelah melewati semester 1 saya mulai membiasakan diri dan belajar untuk menyukai jurusan BK.

Saya mengatakan aneh karena di sekolah saya dulu, kalau seorang siswa membuat masalah pasti dihadapkan pada guru BK. Ada gambaran bahwa siswa yang ke guru BK adalah siswa yang membuat ulah, baik itu mereka yang berkelahi atau yang sering masuk terlambat. Guru BK seperti polisi yang garang. Kami tidak diberikan pemahaman lebih tentang bagaimana sebenarnya peran guru BK di sekolah. Saya belum pernah melihat guru BK membantu siswa, seperti mengajak siswa lain konseling sebagaimana yang saya dapatkan di kuliah. Setelah melewati 1 semester di kampus ini, saya baru memahami ternyata banyak peran guru banyak. Saat ini saya baru belajar dasar-dasarnya seperti bagaimana kita sebagai calon guru BK membantu menyelesaikan masalah siswa, menggunakan pendekatan tertentu, bagaimana memahami tingkah laku siswa.

Mengawali kuliah di sini, saya belajar beradaptasi. Setelah perkenalan dengan para dosen dan teman-teman masih ada rasa canggung tetapi para dosen memberi motivasi perlahan untuk belajar menyukai, mencintai apa yang sudah mulai dipelajari. Teman-teman juga mendukung untuk hal ini karena kita semua belajar bersama makanya saling memberi dukungan, empati, dan juga hal-hal baru di sini. Perlahan saya mencintai ilmu ini.



**KISAH ANAK RANTAU**  
**PENULIS: AMANDA NIKE M. WIRAN**  
**MAHASISWA S1 DIII FARMASI UKWMS KAMPUS KOTA MADIUN**  
**SEMESTER 4**

---

Hallo,  
Perkenalkan nama saya Amanda Nike M. Wiran, mahasiswa Universitas Widya Mandala Surabaya Kampus Madiun. Inilah cerita singkat saya tentang awal mula saya beradaptasi dengan lingkungan di tanah rantau

Setelah saya lulus di bangku SMA, saya memiliki niat dan tekad untuk berkuliah jauh dari orang tua dan keluarga, demi menggapai cita-cita dan mendapatkan pengalaman serta pengetahuan yang lebih luas. Saya memberanikan diri untuk meninggalkan kota kelahiran saya (Sorong, Papua Barat Daya) dan keluarga. Kisah saya berawal ketika saya sudah sampai ke kota tujuan belajar, yakni Madiun.

Sesampainya saya di Kota Madiun hal paling pertama yang saya rasakan di dalam diri saya itu campur aduk ada rasa senang, takut, cemas, sedih bahkan saya sampai berekspektasi tinggi bahwa semua rencana yang sebelumnya sudah terpikirkan pasti tetap berjalan dengan baik, karena tidak ada larangan dari orang tua. Tetapi semua itu salah, seiring berjalannya waktu saya mulai harus beradaptasi dengan lingkungan sekitar untuk mengenal Kota Madiun itu seperti apa, mulai dari cara berkomunikasi, bahasa, makanan, dan lain sebagainya. Culture Shock saya lebih ke bahasa dan makanan.

Kenapa saya menyebutkan seperti itu, karena tidak semua orang bisa berbicara bahasa Indonesia dengan baik, bahkan ada yang tidak bisa berbahasa Indonesia. Jadi setiap kali mengobrol dengan orang-orang di sini pasti selalu diselipkan bahasa Jawa di tengah-tengah perbincangan, dan itu membuat saya kesulitan untuk mengerti dan mengartikan apa maksud dari perbincangan itu.

Padahal kalo mau dibilang dan dilihat hal utama yang cepat untuk bisa diterima dan lebih dikenal di lingkungan sekitar yaitu dengan berkomunikasi.

Tetapi karena keterbatasan bahasa juga, yang membuat saya harus mengobrol dengan orang hanya seperlunya saja, karena takut ditanya-tanya menggunakan bahasa jawa dan bingung untuk menjawab kembali apa maksud dari pertanyaan itu

Selanjutnya yaitu makanannya, khususnya untuk saya yang lidah orang timur, dimana makanan orang timur itu kebanyakan cenderung pedas, itu sangat bertolak belakang dengan makanan yang ada di Madiun, semuanya serba manis. Dan itu sangat tidak masuk selera makan saya. Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa menerima makanan yang ada di Madiun. Bahkan setiap kali saya ingin mencoba makanan rasa ingin muntah dan mual karena perut saya menolak untuk menerima rasa dari makanan tersebut.

Dari pengalaman-pengalaman ini saya sempat merenungkan kembali bahwa menjadi anak rantau atau hidup mandiri itu tidak semenyenangkan dan tidak seasyik itu. Serasa ingin balik kembali ke rumah untuk berkumpul dan merasakan makanan yang di masak sama mama. Semuanya harus dilakukan sendiri, harus butuh effort lebih untuk bisa menerima lingkungan baru, dan butuh kesiapan mental yang lebih kuat lagi. Karena kita tidak bisa memaksakan suatu lingkungan itu mengikuti cara hidup kita, akan tetapi bagaimana kita bisa menerima dan mau membuka diri untuk lebih mengenal serta menerima hal-hal baru untuk tetap bertahan."

Perasaan ingin menangis di dalam diri itu pasti ada, tetapi ingat kembali tujuan awal saya datang ke tanah rantau untuk apa dan buat siapa? Jadi, saya menyimpulkan bahwa jika kita ingin pergi merantau menempuh pendidikan dan ingin mendapat banyak pengalaman. Siapkanlah dirimu dengan mental yang kuat, niat dan tekad yang tinggi agar ketika kamu mengalami masa-masa yang sulit kamu tidak merasakan terpuruk yang berlarut-larut, kenapa demikian agar kamu tau tujuan kamu merantau itu untuk apa dan hasil yang kamu dapatkan dari merantau itu untuk siapa. Maka belajarlah untuk berani mencoba hal-hal baru, supaya ketika kamu balik lagi ke tempat kota kelahiranmu, kamu bisa membagikan/sharing kepada banyak orang tentang apa yang belum ada di kotamu dan apa bisa kamu bangun untuk memajukan kotamu."

"Singkat cerita di semester 4 ini saya sudah mulai terbiasa dengan lingkungan sekitar dan juga sudah bisa berbicara sedikit bahasa jawa dan paham akan pertanyaan dan yang ditanyakan."



## 7 KEARIFAN JEPANG MEMPERPANJANG USIA

---

### **Ikigai**

Temukan alasan Anda bangun di pagi hari. Dengan mengidentifikasi ikigai Anda, Anda dapat menemukan makna dan arah dalam hidup Anda. Mulailah dengan merenungkan hasrat, kekuatan, nilai-nilai, dan kebutuhan dunia di sekitar Anda.

### **Shikata ga nai**

Mengontrol apa yang dapat Anda kendalikan. Shikata ga nai diterjemahkan menjadi "tidak dapat dihindari". Ini bukan tentang pengunduran diri, tetapi mengakui bahwa beberapa hal berada di luar kendali kita dan menemukan cara untuk bergerak maju. Alih-alih melawan atau melawannya, terimalah dan fokuslah pada apa yang dapat Anda

### **Wabi-sabi**

Pesona kekurangan. Konsep ini mencakup keindahan ketidaksempurnaan, kefanaan, dan alam. Ini tentang menemukan keindahan dalam yang tidak sempurna, yang tidak lengkap, dan yang sekilas. Wabi-sabi mendorong kita untuk menghargai unsur-unsur kehidupan yang sederhana, tanpa hiasan, dan alami. Rangkullah ketidaksempurnaan dan kekurangan dalam diri Anda dan di dunia di sekitar Anda. Temukan kegembiraan dalam hal-hal sederhana dan alami, seperti momen tenang di alam atau benda buatan tangan dengan ketidaksempurnaan yang terlihat.

### **Gaman**

Gaman diterjemahkan menjadi "menanggung yang tampaknya tak tertahankan dengan kesabaran dan martabat." Ini menekankan ketekunan, ketahanan, dan disiplin diri dalam menghadapi kesulitan. Gaman adalah tentang tetap kuat dan tidak menyerah, bahkan dalam keadaan sulit. Kenali tantangan yang Anda hadapi dan terima dengan sabar dan bermartabat.

### **Kaizen**

Selalu berusaha untuk meningkatkan. Kaizen berarti "perbaikan berkelanjutan." Ini tentang membuat perubahan kecil dan bertahap atau perbaikan berkelanjutan yang berkelanjutan dalam semua aspek kehidupan, mulai dari pengembangan pribadi hingga urusan yang lebih besar untuk mencapai kemajuan dan pertumbuhan jangka panjang. Pecahkan tujuan Anda menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dicapai yang dapat Anda kerjakan secara konsisten dari waktu ke waktu. Fokus untuk membuat kemajuan bertahap daripada mencoba mencapai perubahan besar sekaligus.

### **Shu-Ha-Ri**

Pembelajaran dan penguasaan. "Ketika siswa sudah siap, guru akan muncul. Ketika siswa benar-benar siap, guru akan menghilang" (Tao Te Ching). Shu-Ha-Ri menekankan pentingnya mengikuti tradisi dan belajar dari orang lain, sebelum mengembangkan gaya atau pendekatan sendiri. Pelajari dan kuasai dasar-dasar keterampilan atau bidang tertentu. Setelah Anda memiliki dasar yang kuat, mulailah bereksperimen dan mengeksplorasi pendekatan dan ide baru. Terakhir, kembangkan gaya atau pendekatan unik Anda sendiri berdasarkan apa yang telah Anda pelajari.

### **Mono no aware**

kesadaran akan kefanaan dan kesedihan yang muncul saat kita menyadari bahwa segala sesuatu yang indah dan bermakna pada akhirnya akan lenyap". Secara sederhana, ini adalah perasaan atau pemahaman yang mengakar dalam budaya Jepang tentang sifat sementara dari segala sesuatu, dan kesadaran akan keindahan yang rapuh dan fana. Untuk itu hargailah setiap moment.