



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.

Layouter:
Ayu Kristiyaningrum A.Md.A.B.

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
Ext.: 304

DAFTAR ISI

Dari Meja Redaksi	1
Seputar Kampus	2
<i>Antiqua et Nova</i>	3
Renungan	4
Pro-Environmental Organization Climate	5
Puasa Sebagai Latihan Kesadaran dan Ketahanan Diri	6
Tips Liburan di Musim Hujan	7
Infografis	8

Dari Meja Redaksi

Sobat Widya Mandala yang terkasih,

Belakangan ini alam tidak cukup bersahabat. Hujan disertai angin kencang mengisi hari-hari kita. Beberapa bagian bangunan kampus yang biasanya tidak terkena hujan, ini terkena hujan. Di jalan-jalan, pohon yang akarnya tidak kuat tumbang. Ada juga papan reklame yang jatuh menutup badan jalan. Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) Juanda menjelaskan fenomena ini terjadi karena kondisi atmosfer yang lembap pada musim hujan membuat proses pembentukan awan berlangsung lebih cepat dan intens. Akibatnya, hujan deras disertai petir serta angin kencang lebih sering terjadi pada rentang waktu tersebut. Selain faktor lokal, cuaca ekstrem yang terjadi juga dipengaruhi sejumlah gangguan atmosfer di wilayah Jawa Timur. Di antaranya adalah pola angin konvergensi, aktivitas gelombang atmosfer Madden-Julian Oscillation (MJO), gelombang low frequency, serta keberadaan sedikitnya tiga sistem tekanan rendah di selatan Indonesia.

Alam sepertinya sedang menata keseimbangannya lagi. Suasana ini menyadarkan kita betapa dahsyat kekuatan alam. Terhadap setiap bangunan, alam mengevaluasi bangunan - lebih teliti menunjuk di mana bagian yang terlewatkan dari sentuhan tukang bangunan, menguji kekuatan pohon - seberapa kuat akar pohon memeluk bumi. Di tengah samudera, kapal para pelaut diuji kekuatannya. Oh ya, tentang pelaut, ingatan kita bisa bergerak ke abad -19 yang mana para pelaut di Atlantik ketika berhadapan dengan badai dasyat, mereka sering memberi nama badai dengan nama perempuan — terutama nama mantan pacar, istri, atau ibu mertua yang mereka anggap “mengerikan” atau “tak terkendali”. Badai dianggap seperti perempuan yang cantik tapi berbahaya, tidak bisa diprediksi, dan bisa “mengamuk” kapan saja. Ada badai Camille, Agnes, Anita, Katarina, Maria, Ida dll. Hal ini kemudian diprotes oleh kelompok feminis yang menganggap hal tersebut bias gender

Seruan kaum fenimis ini mengevaluasi nalar para pelaut bahwa apa yang terjadi dalam alam bisa dijelaskan asal usulnya tanpa harus menjadikannya tempat penyaluran kemarahan terhadap perempuan. Siapa saja berpotensi menyumbang kerusakan alam. Perempuan sudah sering menjadi korban dari budaya patriarki yang mendominasi: mulai dari rumah, tempat kerja, dunia pendidikan, lingkungan masyarakat tempat kerja, bahkan sampai di pemakaman. Intensitas kekerasan terhadap perempuan meningkat ketika dunia berada dalam kondisi krisis. Hal ini yang menyebabkan adanya gelombang protes perempuan dalam rentang sejarah. Sebagai satu bentuk pengakuan dunia, tepat tanggal 08 Maret setiap tahun, dunia merayakan hari Perempuan Sedunia.

Terhadap alam kita sadar betapa dahsyatnya kekuatan alam, sekaligus merenung, entahkah kita turut berkontribusi pada kerusakan atmosfer? Terhadap setiap perempuan, kita mendukung pelbagai usaha untuk memperjuangkan hak dan keadilan. Di UKWMS ini kita sudah mulai belajar laudato si dan berproses menerjemahkan dokumen ini dalam aksi, ada usaha untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi setiap perempuan melalui gerakan anti kekerasan terhadap perempuan, juga ada unit layanan disabilitas yang erat kaitannya dengan perjuangan untuk memberikan hak bagi setiap orang mendapat pendidikan.

SEPUTAR KAMPUS

ULANG TAHUN DOSEN DAN TENAGA KEPENDIDIKAN



Daftar Ulang Tahun Tanggal 09 - 15 Maret 2026

- Lorensius Nanga, S.Psi. - Pusat Layanan Psikologi
- Angga Khrystanto - Biro Administrasi Umum Madiun
- Santho Vlenery Mettan, SM., MM. - Program Studi Kewirausahaan
- Yosep Aldhi Pratama, S.T. - Fakultas Teknik
- Theo Dolorosa, S.Pd. - Fakultas Farmasi
- Nicolaus Didik Eko Santoso, SE - Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Thierry Massaro, S.Psi. - Pusat Layanan Psikologi
- Aluysius Bojro Duksinantoro, S. Kom. - Biro Administrasi Umum Madiun
- Anang Subagio, ST. - Biro Administrasi Umum
- Y. Nugroho Putranda - Biro Administrasi Umum Madiun

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



<https://go.ukwms.ac.id/surveitotustuus>



<https://go.ukwms.ac.id/PeKABox>

33. Kecerdasan manusia tidak terutama tentang menyelesaikan tugas-tugas fungsional tetapi tentang memahami dan terlibat secara aktif dengan realitas dalam semua dimensinya; ia juga mampu memberikan wawasan yang mengejutkan. Karena AI tidak memiliki kekayaan jasmani, relasionalitas, dan keterbukaan hati manusia terhadap kebenaran dan kebaikan, kapasitasnya—meskipun tampaknya tak terbatas—tidak sebanding dengan kemampuan manusia untuk memahami realitas. Begitu banyak yang dapat dipelajari dari penyakit, penerimaan rekonsiliasi, dan bahkan matahari terbenam yang sederhana; sesungguhnya, banyak pengalaman yang kita miliki sebagai manusia membuka cakrawala baru dan menawarkan kemungkinan untuk memperoleh kebijaksanaan baru. Tidak ada perangkat, yang bekerja hanya dengan data, dapat menyamai pengalaman ini dan banyak pengalaman lain yang hadir dalam hidup kita.

34. Terlalu menyetarakan antara kecerdasan manusia dan AI berisiko tunduk pada perspektif fungsionalis, di mana orang hanya dinilai berdasarkan pekerjaan yang dapat mereka lakukan. Padahal, nilai seseorang tidak bergantung pada kepemilikan keterampilan khusus, pencapaian kognitif dan teknologi, atau keberhasilan individu, tetapi pada martabat bawaan seseorang, yang didasarkan pada penciptaan menurut gambar Allah.[66] Martabat ini tetap utuh dalam semua keadaan, termasuk bagi mereka yang tidak mampu menggunakan kemampuannya, baik itu anak yang belum lahir, orang yang tidak sadar, atau orang tua yang sedang menderita.[67] Martabat ini juga mendukung tradisi hak asasi manusia (dan, khususnya, apa yang sekarang disebut “neurorights”), yang mewakili “titik konvergensi penting dalam pencarian titik temu”[68] dan, dengan demikian, dapat berfungsi sebagai panduan etika mendasar dalam diskusi tentang pengembangan dan penggunaan AI yang bertanggung jawab.

35. Setelah memperhatikan semua pembahasan di atas, seperti yang diamati oleh Paus Fransiskus, kita dapat mengatakan bahwa “penggunaan kata ‘kecerdasan’” dalam kaitannya dengan AI “dapat terbukti menyesatkan”[69] dan berisiko mengabaikan apa yang paling berharga dalam diri manusia. Mengingat hal ini, AI tidak boleh dilihat sebagai bentuk kecerdasan manusia yang artifisial tetapi hanyalah sebuah produk dari kecerdasan manusia.[70]

IV. Peran Etika dalam Memandu Pengembangan dan Penggunaan AI

36. Dengan mempertimbangkan hal ini, kita dapat bertanya bagaimana AI dapat dipahami dalam rencana Tuhan. Untuk menjawabnya, penting untuk mengingat bahwa aktivitas tekno ilmiah tidak bersifat netral, tetapi



Antiqua et Nova

Seri Dokumen Gerejawi Catatan tentang Hubungan Antara Kecerdasan Buatan dan Kecerdasan Manusia

merupakan usaha manusia yang melibatkan dimensi humanistik dan kultural dari kreativitas manusia.[71]

37. Mengingat bahwa AI merupakan buah dari potensi yang tertanam dalam kecerdasan manusia,[72] maka penyelidikan ilmiah dan pengembangan keterampilan teknis merupakan bagian dari “kerja sama pria dan wanita dengan Tuhan dalam menyempurnakan ciptaan yang terlihat”.[73] Dengan demikian, semua pencapaian ilmiah dan teknologi, pada akhirnya, merupakan anugerah dari Tuhan.[74] Oleh karena itu, manusia harus selalu menggunakan kemampuan mereka dengan mempertimbangkan tujuan yang lebih tinggi yang telah Tuhan berikan kepada mereka.[75]

38. Kita sungguh bersyukur bahwa teknologi telah “memperbaiki kejahatan yang tak terhitung jumlahnya yang dulunya merugikan dan membatasi manusia,”[76] sebuah fakta yang sudah seharusnya kita syukuri. Namun, tidak semua kemajuan teknologi itu sendiri merupakan kemajuan manusia yang sejati.[77] Gereja secara khusus menentang penerapan yang mengancam kesucian hidup atau martabat pribadi manusia.[78] Seperti usaha manusia lainnya, pengembangan teknologi harus diarahkan untuk melayani pribadi manusia dan berkontribusi pada upaya mencapai “keadilan yang lebih besar, persaudaraan yang lebih luas, dan tatanan hubungan sosial yang lebih manusiawi,” yang “lebih berharga daripada kemajuan di bidang teknis.”[79] Kekhawatiran tentang implikasi etis dari pengembangan teknologi tidak hanya dirasakan di dalam Gereja tetapi juga di antara banyak ilmuwan, teknolog, dan asosiasi profesional, yang semakin menyerukan refleksi etis untuk mengarahkan pengembangan ini secara bertanggung jawab.

RENUNGAN HARI MINGGU PRAPASKAH III

8 MARET 2026

Saudara-saudariku para civitas akademika yang terkasih, pada hari ini Injil mengingatkan kepada kita bahwa Allah yang dapat memenuhi kehausan kita. Kita semua haus akan kebahagiaan. Siapa diantara kita yang tidak ingin bahagia? Kita semua ingin mendapatkan kebahagiaan. Dan kebahagiaan itu hadir dengan cinta dan dicintai. Hari ini, kita di ajak oleh Tuhan untuk kembali merasakan kasih Allah. Mengapa? Karena dengan Kasih Allah ini maka kita akan hidup selamanya dan akan menemukan kebahagiaan.

Saudara-saudariku para civitas akademika yang terkasih, Injil hari ini diambil dari kisah perjumpaan Yesus dengan perempuan Samaria dalam Injil Yohanes 4:5-42. Di sebuah sumur di Sikhar, Yesus duduk, lelah dan haus. Ia meminta minum kepada seorang perempuan yang datang menimba air. Dari percakapan sederhana itu, terbuka sebuah pewahyuan besar bahwa pada dasarnya setiap manusia sebenarnya haus, seperti haus akan kasih, haus akan penerimaan, haus akan kebahagiaan sejati. Oleh sebab itu, Universitas Katolik kita tidak berhentinya untuk selalu memberikan yang terbaik bagi perkembangan Universitas seperti prestasi akademik, penelitian, jabatan, gelar, proyek, dan kerja keras tanpa henti. Semua ini dilakukan agar kita beroleh kebahagiaan dan itu baik dan mulia. Akan tetapi kita tetap merindukan sesuatu yang lebih dalam di mana kasih itu tidak bersyarat.

Saudara-saudariku para civitas akademika yang terkasih, dalam iman Katolik, kita percaya bahwa Allah adalah kasih (1 Yohanes 4:8). Kasih-Nya mendahului segala usaha kita. Ia mencintai kita bukan karena kita sempurna, tetapi justru dalam ketidaksempurnaan kita. Seperti kepada perempuan Samaria itu, Yesus mengenal seluruh masa lalunya, namun Ia tidak menghakimi. Ia justru menawarkan air hidup. Sama dengan moto Universitas Katolik kita “ Non Scholae sed Vitae Discimus” yang artinya kita belajar bukan hanya demi ilmu semata, melainkan demi kehidupan. Kita semua sebagai satu komunitas Universitas Katolik Widya Mandala dipanggil untuk memberikan kehidupan pada yang lain. Inilah panggilan setiap pribadi sebagai satu kesatuan di Universitas Katolik Widya Mandala.

Lalu bagaimana agar kita bisa menghadirkan kehidupan bagi setiap orang yang hadir dalam kehidupan kita?

Pertama-tama, marilah kita menyadari bahwa kita perlu untuk terus menerus mencari dan mengalami kasih Allah. Mengapa ini penting? Karena dengan mencari dan mengalami kasih Allah maka kita semua akan menjadikan kampus sebagai tempat di mana setiap orang dihargai martabatnya seperti para dosen mengajar bukan hanya dengan kecerdasan melainkan dengan hati, para mahasiswa belajar bukan hanya demi nilai, melainkan demi panggilan hidup; para tenaga kependidikan melayani bukan sekadar tugas melainkan sebagai bentuk cinta. Jika kita semua menghargai setiap pribadi yang ada dalam Universitas Katolik Widya Mandala maka kita akan menghadirkan kehidupan sama seperti Yesus yang menjadi air hidup bagi wanita Samaria. Marilah kita berani untuk mencari “Air Hidup” yaitu Yesus dengan cara : berdoa, membaca Sabda Allah, memperhatikan mereka yang membutuhkan di mana kehadiran Kristus nyata di dalam orang-orang yang membutuhkan. Dan ketika kita mencintai serta dicintai, di sanalah kebahagiaan sejati bertumbuh. Semoga rahmat Allah selalu memberkati kita semua dalam masa Prapaskah ini dan Tuhan memberkati kita semua sehingga mengedepankan martabat dan memberikan kehidupan bagi yang lain.

RD. FX. GUNAWAN

Isu keberlanjutan lingkungan menjadi suatu tantangan global yang mendorong perusahaan untuk mengintegrasikan praktik ramah lingkungan kedalam strategi bisnisnya. Namun Implementasi strategi hijau tidak hanya bergantung pada kebijakan organisasi, tetapi juga pada perilaku karyawan di tingkat individu.

Dalam konteks ini, *employees' green behavior* (EGB) menjadi elemen kunci karena secara langsung berkontribusi terhadap kinerja lingkungan perusahaan. Salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku tersebut adalah *green transformational leadership* (GTL). Menurut Robertson dan Barling (2013, 2018), *green transformational leadership* adalah gaya kepemimpinan yang secara khusus mendorong dan memotivasi karyawan untuk terlibat dalam perilaku ramah lingkungan melalui keteladanan, inspirasi, serta integrasi nilai-nilai lingkungan dalam proses organisasi. Selain itu Penelitian dalam jurnal *Frontiers in Psychology* mengembangkan model *cross level moderated mediation* untuk menjelaskan bagaimana GTL dapat memengaruhi EGB, Model ini didasarkan pada dua teori utama, yaitu *social learning theory* dan *affective events theory*.

Berdasarkan *social learning theory* (Bandura, 1977), individu mempelajari perilaku melalui observasi dan imitasi terhadap role model. Dalam organisasi, pemimpin berperan sebagai figur yang diamati dan ditiru oleh karyawan. Ketika pemimpin menunjukkan komitmen terhadap praktik ramah lingkungan misalnya melalui penghematan energi, pengurangan limbah, atau dukungan terhadap inovasi hijau karyawan cenderung meniru perilaku tersebut. Proses observasi, evaluasi, dan internalisasi inilah yang menjelaskan pengaruh langsung GTL terhadap EGB. Namun, pengaruh kepemimpinan tidak hanya bekerja melalui mekanisme kognitif, tetapi juga melalui jalur emosional. Di sinilah *affective events theory* (Weiss & Cropanzano, 1996) berperan. Teori tersebut menyatakan bahwa peristiwa di tempat kerja—termasuk perilaku pemimpin—memicu reaksi emosional yang kemudian memengaruhi sikap dan perilaku individu. Dalam konteks ini, *employees' environmental passion* (EEP) menjadi penting.

Selain itu *environmental passion* didefinisikan sebagai kondisi afektif positif berenergi tinggi yang diarahkan pada tujuan lingkungan. Dimana ketika pemimpin secara konsisten mengartikulasikan visi hijau, memberikan motivasi inspiratif, dan menunjukkan komitmen terhadap keberlanjutan, karyawan mengalami emosi positif seperti bangga, antusias, dan merasa memiliki misi lingkungan. Emosi inilah yang kemudian mendorong karyawan untuk terlibat dalam perilaku ramah lingkungan secara sukarela dan berkelanjutan. Kepemimpinan hijau tidak hanya menjadi contoh perilaku, tetapi juga membangkitkan gairah lingkungan yang memperkuat motivasi internal karyawan untuk bertindak ramah lingkungan.

Pro-environmental organizational climate (PEOC) merupakan persepsi bersama mengenai peran organisasi dalam mendukung praktik ramah lingkungan melalui kebijakan, norma, dan budaya kerja. Secara umum, iklim organisasi yang pro-lingkungan dianggap memperkuat perilaku hijau. Ketika PEOC sudah sangat kuat, pengaruh tambahan dari GTL melalui *environmental passion* menjadi lebih lemah. Hal tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *diminishing marginal effect*.

Dalam organisasi yang telah memiliki norma dan sistem lingkungan yang mapan, karyawan sudah memiliki tingkat perilaku hijau yang tinggi. Dengan demikian, peran kepemimpinan dalam membangkitkan *passion* menjadi kurang dominan dibandingkan organisasi dengan PEOC rendah. Sebaliknya, dalam organisasi dengan iklim lingkungan yang lemah, peran GTL menjadi sangat krusial dalam menstimulasi *passion* dan mendorong suatu perilaku hijau. Peran karyawan dalam organisasi dibutuhkan dalam mencapai tujuan perusahaan, tanpa adanya partisipasi aktif dari karyawan maka implementasi untuk meningkatkan kinerja lingkungan tidak akan terjadi. Tantangan utama yang dihadapi organisasi saat ini adalah bagaimana mendorong karyawan untuk terlibat dalam perilaku pro lingkungan.

Perilaku pro-lingkungan adalah perilaku yang kompleks yang di dalamnya melibatkan berbagai perilaku kerja prososial, dan bagi pimpinan akan menjadi tantangan untuk meyakinkan atau memotivasi dalam suatu organisasi untuk menampilkan perilaku tersebut. Kollmuss & Agyeman (2002) menyatakan perilaku pro-lingkungan adalah kegiatan yang secara sadar mencoba untuk meminimalkan dampak negatif dari suatu tindakan terhadap lingkungan. Adanya kesadaran dalam diri individu dalam berperilaku pro-lingkungan, akan terasa kurang tanpa adanya menyebarluaskan kesadaran tersebut. Perlu adanya aktivitas pro-lingkungan yang ditampilkan di ruang publik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membangun kesadaran secara massal dan adanya aksi nyata dalam mencari solusi terhadap masalah lingkungan. Instansi, organisasi, perusahaan, lembaga atau sejenisnya yang menerapkan kelestarian lingkungan dan mengembangkan citra organisasi hijau seringkali dianggap bertanggung jawab terhadap lingkungan.

Memiliki tenaga kerja yang pro-lingkungan sangat penting untuk mencapai tujuan suatu organisasi sebagai kontribusi pada pelestarian lingkungan. Ketercapaian perilaku pro lingkungan dapat dilihat dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kaiser (2019), yaitu konservasi energi, mobilitas dan transportasi, menghindari limbah, daur ulang, konsumerisme dan konservasi dengan mengacu pada hal-hal atau yang memengaruhinya dalam mengambil sikap atau berperilaku.

PUASA SEBAGAI LATIHAN KESADARAN DAN KETAHANAN DIRI: DARI PRAKTIK UMUM KE PENGHAYATAN IMAN DAN KEHIDUPAN MAHASISWA

Puasa dan pantang merupakan praktik yang dikenal luas dalam berbagai tradisi religius maupun kebudayaan. Secara umum, puasa dipahami sebagai tindakan membatasi diri—baik dari makanan, kebiasaan, maupun dorongan tertentu—dalam rentang waktu tertentu. Dalam banyak tradisi, puasa tidak dimaksudkan semata-mata sebagai latihan fisik, melainkan sebagai sarana pengendalian diri dan pendalaman makna hidup. Dengan menahan sesuatu yang lazim dan rutin, manusia diajak keluar dari zona kenyamanan dan berhadapan dengan dirinya sendiri: dengan hasrat, kejenuhan, emosi, dan ketergantungannya. Di titik inilah puasa berfungsi sebagai ruang reflektif, bukan sekadar praktik disipliner.

Namun, pengalaman berpuasa sering tidak ideal. Alih-alih menghadirkan ketenangan, puasa memunculkan rasa lelah, jenuh, mudah tersinggung, dan emosi yang tidak stabil. Hal ini menunjukkan bahwa puasa menyentuh lapisan terdalam kehidupan manusia, bukan hanya aspek lahiriah. Tantangan terbesar dalam puasa bukanlah lapar atau pantangan itu sendiri, melainkan cara seseorang merespons ketegangan batin yang muncul. Jika puasa dipahami secara dangkal, ia mudah berubah menjadi beban atau bahkan pembenaran atas sikap negatif, seolah-olah praktik asketis tertentu memberi legitimasi untuk bersikap keras terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Dalam tradisi Kristiani, masa Puasa atau Pra-Paskah memberi kerangka teologis yang lebih terarah bagi praktik ini. Gereja Katolik memaknai masa Puasa sebagai waktu persiapan menuju Paskah, yang ditandai oleh doa, puasa, dan amal kasih. Praktik puasa dan pantang tidak berdiri sendiri, melainkan terintegrasi dalam proses pertobatan yang menyeluruh. Rujukan biblis yang kuat terdapat dalam kisah Yesus yang berpuasa empat puluh hari di padang gurun dan mengalami pencobaan, sebagaimana dikisahkan dalam Injil Matius. Kisah ini sering dipahami sebagai simbol bahwa kesetiaan iman selalu beriringan dengan godaan dan kerentanan.

Dalam kerangka Katolik, pencobaan tidak dipahami sebagai anomali, melainkan sebagai bagian dari dinamika pertumbuhan iman. Godaan yang dialami Yesus—tentang kebutuhan instan, kuasa, dan pembenaran diri—mencerminkan kecenderungan manusia yang terus hadir dalam berbagai bentuk. Karena itu, puasa tidak dimaksudkan untuk menghilangkan godaan secara instan, apalagi untuk menciptakan ilusi kesucian. Sebaliknya, puasa membantu umat menyadari bahwa iman yang dewasa justru diuji dalam ketekunan, kesabaran, dan kemampuan mengelola diri di tengah tekanan batin.

Gereja Katolik menempatkan puasa sebagai sarana pemurnian motivasi. Fokusnya bukan pada keberhasilan lahiriah—berapa kali jatuh atau berhasil menahan diri—melainkan pada sikap batin yang dibentuk dalam proses tersebut. Puasa mengarahkan umat untuk tidak reaktif terhadap emosi, tidak mudah membenarkan kemarahan, dan tidak menjadikan praktik religius sebagai legitimasi moral. Dalam pengertian ini, puasa bersifat pedagogis: ia mendidik umat untuk membaca dirinya sendiri dengan jujur dan bertanggung jawab.

Kerangka ini menjadi semakin relevan ketika dibawa ke dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa hidup dalam situasi yang penuh tuntutan: akademik, organisasi, relasi sosial, dan tekanan untuk berprestasi. Dalam konteks ini, masa Puasa sering kali bersinggungan dengan kelelahan mental, stres, dan emosi yang mudah tersulut. Jika puasa dipahami secara sempit, ia berisiko dipandang sebagai beban tambahan. Namun, bila dimaknai secara reflektif, puasa justru dapat menjadi ruang latihan kedewasaan diri di tengah dinamika kehidupan kampus.

Bagi mahasiswa, puasa dapat dibaca sebagai ajakan untuk mengelola respons, bukan sekadar menahan diri secara fisik. Godaan dalam kehidupan kampus jarang hadir dalam bentuk dramatis, tetapi lebih sering muncul dalam sikap reaktif: mudah marah, sinis, defensif, atau merasa paling benar. Masa Puasa mengajak mahasiswa untuk tidak larut dalam pola tersebut, melainkan belajar menunda reaksi, membaca situasi dengan lebih jernih, dan memilih sikap yang bertanggung jawab. Dalam hal ini, puasa menjadi latihan etis yang konkret.

Dengan demikian, puasa dan pantang tidak berhenti pada ranah ritual atau simbolik. Ia bergerak dari praktik umum pengendalian diri, mengerucut pada penghayatan iman dalam tradisi Katolik, dan akhirnya menemukan relevansinya dalam kehidupan nyata mahasiswa. Puasa membentuk manusia yang tidak dangkal dalam menghadapi cobaan, tidak menjadikan emosi sebagai pembenaran, dan tidak memisahkan iman dari kehidupan sehari-hari. Di sanalah masa Puasa menemukan maknanya sebagai proses pembentukan diri yang berkelanjutan.

Emanuel Filip Tungary

1. Perawatan Atap dan Talang Sebelum Berpergian

Atap merupakan benteng pertama rumah dari hujan, sehingga kondisinya harus benar-benar optimal sebelum Anda meninggalkan rumah. Periksa apakah ada genteng yang hilang, retak, atau melengkung, lalu segera lakukan perbaikan agar air tidak mudah merembes masuk. Selain itu, bersihkan daun dan ranting yang menumpuk di atap serta talang air karena sumbatan dapat membuat air meluap dan merusak bangunan. Jika rumah dikelilingi pepohonan, memasang pelindung talang dapat membantu menjaga aliran air tetap lancar saat hujan deras.

2. Penataan Lanskap dan Sistem Drainase

Air hujan seharusnya mengalir menjauh dari rumah, bukan justru menggenang di sekitarnya. Pastikan tanah di sekitar pondasi memiliki kemiringan yang mengarah keluar agar air tidak terkumpul di dekat bangunan. Saluran pembuangan air di halaman juga perlu dibersihkan secara rutin dari kotoran dan daun kering agar tidak tersumbat. Bila area rumah sering tergenang, pertimbangkan pemasangan drainase tambahan atau sumur resapan sebagai solusi tambahan.

3. Pondasi dan Lapisan Kedap Air

Retakan kecil pada pondasi sering terlihat sepele, padahal bisa menjadi masalah besar saat musim hujan. Oleh karena itu, tutup setiap retakan dengan bahan kedap air agar air tidak merembes masuk. Dinding dan lantai sebaiknya dilapisi cat anti air untuk perlindungan ekstra. Khusus daerah rawan banjir, penggunaan ventilasi perlindungan banjir dapat membantu mengurangi tekanan air pada struktur rumah.

4. Jendela dan Pintu, Celah Kecil yang Berbahaya

Air hujan dapat masuk melalui celah-celah kecil yang nyaris tak terlihat di sekitar pintu dan jendela. Periksa kondisi karet perapat dan segera ganti jika sudah getas atau rusak.

Pastikan kusen terpasang rapat tanpa ada celah terbuka yang memungkinkan air masuk. Jika memungkinkan, penggunaan jenis jendela dan pintu tahan badai dapat memberikan perlindungan tambahan saat cuaca ekstrem.

5. Perencanaan Darurat Sebelum Musim Hujan

Persiapan darurat tidak kalah penting, terutama jika rumah akan ditinggal liburan. Kenali risiko banjir di lingkungan tempat tinggal agar dapat mengantisipasi potensi bahaya. Selain itu, pahami lokasi dan cara mematikan aliran air, gas, serta listrik jika terjadi keadaan darurat. Lengkapi rumah dengan perlengkapan darurat seperti senter, baterai cadangan, air minum, kotak P3K, dan makanan instan yang tahan lama untuk berjaga-jaga.

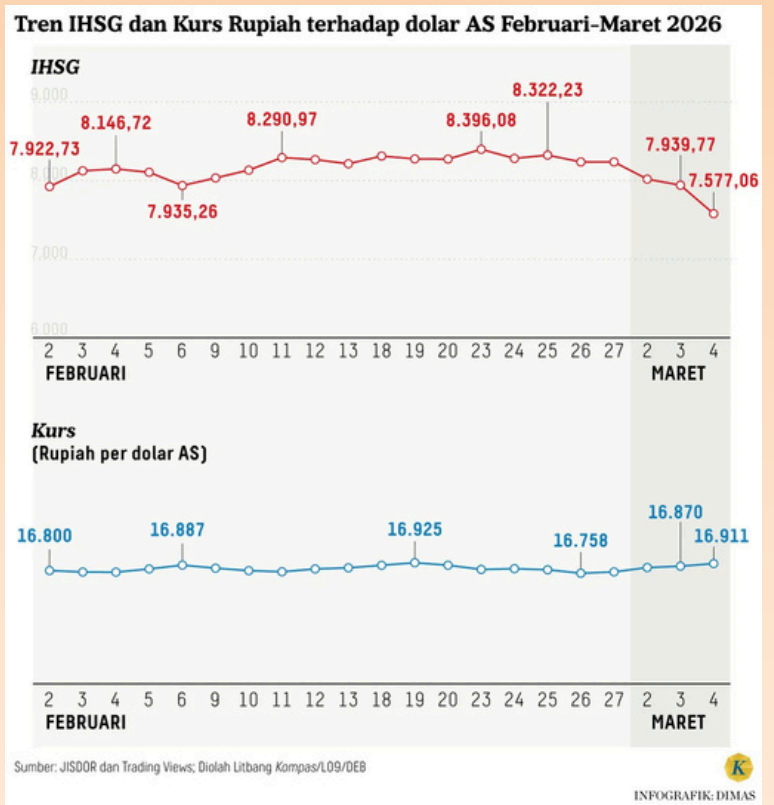
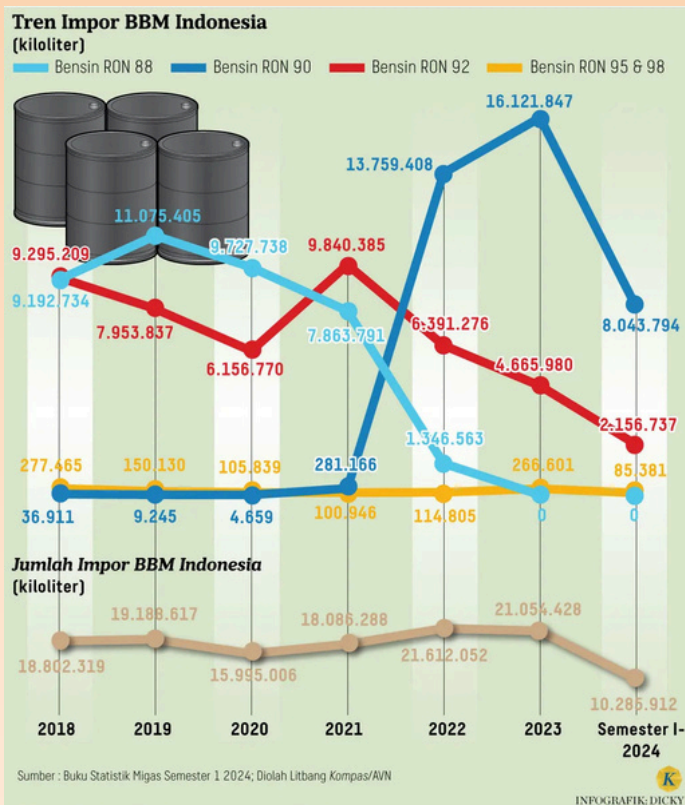
<https://www.detik.com/properti/tips-dan-panduan/d-8274907/ditinggal-liburan-saat-musim-hujan-ini-tips-agar-rumah-tetap-aman-dari-bocor>

6. Simpan nomor penting

Beritahu tetangga bahwa Anda akan pergi berlibur dan mitalah ia untuk sesekali mengecek rumah Anda selama Anda pergi. Simpan nomor telepon tetangga, satpam kompleks, maupun penjaga malam agar Anda dapat mengetahui keadaan rumah selama ditinggalkan.

7. Amanakan furnitur

Untuk mengantisipasi banjir atau air masuk ke dalam rumah saat Anda berlibur, ada baiknya pindahkan furnitur Anda ke tempat yang tinggi. Jika daerah Anda selama ini aman dari banjir, ada baiknya menggeser furnitur menjauh dari jendela maupun dinding untuk menghindari rembesan air melalui dinding, terutama sofa kulit dan karpet



Sumber:

https://www.kompas.id/artikel/tekanan-berlapis-menghantam-multisektor?open_from=Section_Terpopuler