

MENULIS ESAI SMA

UBAH POLA HIDUPMU, RAIH MIMPIMU



Untuk Mengikuti Lomba OSEBI 2025

Karya:

Nabila Farrel Ratnadita

**SMA SEMESTA BILINGUAL BOARDING SCHOOL
SEMARANG**

2024

Ubah Pola Hidupmu, Raih Mimpimu

Oleh : Nabila Farrel Ratnadita

Manusia ditakdirkan oleh Sang Pencipta hidup di dunia hanya sekali. Ia diciptakan untuk mencapai tujuan hidup yang besar dan penuh makna. Semua dirancang agar setiap manusia memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri dan dapat membuat hidupnya lebih baik dibandingkan waktu sebelumnya. Meski terkadang rencana dan usaha tak selamanya sesuai dengan tujuan dan hasil yang diinginkan. Lantas, benarkah datangnya ujian, hambatan, dan takdir menjadi penyebab rencana yang telah disusun menjadi gagal? Dan takdir menjadi penyebab rencana yang telah disusun menjadi gagal?

Kegagalan sering membuat seseorang mudah menyerah dan kurang bisa mengontrol diri dalam lingkungan sosial (Fogle, 1978). Mudah menyerah, merasa putus asa, dan berpikir bahwa berhenti berjuang adalah jalan yang paling mudah. Namun, kegagalan bukan berarti menjadikan seseorang tidak mampu meraih tujuannya. Melainkan, kegagalan menjadi langkah awal untuk menggapai kesuksesan. Seseorang yang mampu mengetahui faktor penyebab kegagalan dapat menjadikannya sebagai bahan evaluasi agar kedepannya dapat memberikan hasil yang lebih baik.

Tanpa tujuan hidup yang jelas, hidup terasa berjalan seperti tanpa arah dan rutinitas harian pun menjadi membosankan. Seseorang cenderung merasa bahwa hidupnya monoton sehingga ia kehilangan arah. Munculnya rasa kesepian, kurangnya motivasi, bosan, cemas, dan takut seringkali membuat manusia condong untuk melakukan hal-hal di luar dari kebiasaan demi memenuhi keinginannya.

Beberapa konsekuensi negatif dapat dihindari untuk meminimalkan efek negatif dari pola hidup yang monoton, dibutuhkan upaya untuk menyeimbangkan rutinitas dengan melakukan aktivitas yang lebih bervariasi atau kreatif di luar pekerjaan utama, seperti: mencoba hobi baru, olahraga teratur, atau meluangkan waktu untuk diri sendiri. Tindakan berani keluar dari zona nyaman juga memberikan peluang untuk membuka pengalaman baru sehingga dapat menumbuhkan rasa cinta kepada hidupnya masing-masing. Di sini kadang

seseorang terjebak pada permasalahan yang menghimpitnya tidak pada kekuatan yang dimiliki dalam proses penyelesaian masalah tersebut.

Hidup itu menyenangkan dengan segala isinya jika kita tidak melihat sebab akibatnya. Sebab akibat adalah hak prerogatif Tuhan, sedangkan kita menjalani amanah Tuhan dalam hidup berkehidupan. Hanya saja terlalu pasrah dalam hidup membuat seseorang tidak menemukan pola hidup yang tepat. Selain itu juga, seseorang yang terlalu pasrah cenderung tidak berani bermimpi tentang masa depan. Alih-alih mewujudkannya, bermimpi saja tidak berani.

Hidup itu indah saat kita senang menjalaninya. Bagaimana cara menjalani hidup yang menyenangkan? Pertama, bersyukur kepada kehidupan yang telah dimiliki saat ini. Dengan bersyukur, manusia tidak hanya menghargai apa yang dimilikinya, tetapi juga dapat membangun perspektif positif kepada kehidupan yang ia jalani. Bersyukur bukan hanya sekadar ungkapan rasa terima kasih, tetapi juga membantu seseorang untuk mempererat hubungan seseorang kepada Tuhan, memahami diri lebih dalam, serta menciptakan ikatan lebih harmonis orang sekitar.

Kedua, selalu berpikir positif dalam setiap keadaan. Berpikir positif membuat seseorang mengubah cara pandangan mereka terhadap hidup menjadi lebih optimis, secara alami akan mengurangi beban emosional dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola stres. Mereka juga akan lebih mudah menghadapi tantangan hidup sebab mereka dapat tetap tenang meskipun dalam situasi yang sulit. Dengan mengadopsi perspektif yang positif, seseorang bisa melihat setiap tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.

Ketiga, berolahraga secara rutin dan menjaga pola makan memiliki dampak yang besar bagi kesehatan tubuh. Kegiatan fisik yang teratur membantu dapat kondisi fisik, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta menjaga berat badan ideal. Pola makan yang seimbang dan teratur memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja secara maksimal. Dengan menjalani keduanya secara konsisten, seseorang dapat merasakan dampak yang besar, baik secara fisik maupun mental.

Mustahil manusia berpola hidup monoton akan berhasil di kemudian hari. Dia yang berani mengambil risiko sekecil apa pun itu demi menuju perubahan

pola hidup monoton adalah langkah besar. Langkah besar ini merupakan pondasi yang kokoh sebelum melangkah menuju jalan untuk melepaskan diri dari pikiran negatif yang sering menghambat perkembangan dan kemampuan setiap manusia dalam mengoptimalkan potensi diri.

Memang, terkadang mengambil risiko terasa menakutkan karena ada ketidakpastian dan kemungkinan untuk gagal. Namun, keberanian untuk melangkah tanpa diselimuti keraguan akan mendekatkan kita pada pencapaian tujuan. Dengan mengubah pola hidup yang monoton dan mulai mengapresiasi diri sendiri akan membuat hidup menjadi lebih berwarna, dan bermakna. Ketika kita bersyukur, berpikir positif, dan olah raga akan memberikan peluang bagi diri sendiri untuk menemukan pengalaman baru yang lebih beragam dan tidak monoton sembari mewujudkan mimpi itu menjadi nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- O. Fogle, Dale. LEARNED HELPLESSNESS AND LEARNED RESTLESSNESS. *Psychotherapy: Theory, Research And Practice* Volume 15. 1978.
https://www.csun.edu/~ainslab/readings/Anna/Fogle_Learned%20helplessness.s.pdf diakses tanggal 25 November 2024 pukul 20.23 WIB.
- Noviana, Riza. 2023. *Hidup Itu Asyik, Jangan Dibikin Pelik*. Araska Publisher.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LJn7EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=kegagalan+menjadikan+hidup+monoton&ots=OE0G7sk8xv&sig=gHeS0KEpqN5fSfm6K4rXCXFoaEo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false diakses pada 25 November 2024 pukul 14.43 WIB.

LAMPIRAN

A. Lembar judul jenjang pendidikan

- i. Jenjang Pendidikan : SMA
- ii. Kategori naskah : Esai
- iii. Judul naskah : Ubah Pola Hidupmu, Raih Mimpimu
- iv. Nama peserta : Nabila Farrel Ratnadita
- v. Nama sekolah : SMA Semesta Semarang

B. Lembar biodata

- i. Judul naskah : Ubah Pola Hidupmu, Raih Mimpimu
- ii. Nama peserta : Nabila Farrel Ratnadia
- iii. Tempat, tanggal lahir : Magelang, 14 Januari 2007
- iv. Nama sekolah peserta : SMA Semesta Semarang
- v. Alamat sekolah : Jl. Raya Semarang-Gunungpati KM. 15,
Kota Semarang, Jawa Tengah 50224
- vi. Alamat peserta : Deresan, Kec. Susukan, Kab. Semarang,
Jawa Tengah
- vii. Alamat email : nratnadita@semesta.sch.id
- viii. Nomor telepon : 088238961489
- ix. Nomor handphone : 088238961489

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nabila Farrel Ratnadita

NISN : 2223102255

Kelas : 12

Alamat : Deresan, Kec. Susukan, Kab. Semarang, Jawa Tengah

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis dengan judul “Ubah Pola Hidupmu, Raih Mimpimu” adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipublikasikan secara umum, baik secara keseluruhan maupun sebagian. Esai ini sepenuhnya merupakan hasil intelektual saya dan seluruh sumber rujukan dalam karya ini telah saya sebutkan sesuai kaidah akademik yang berlaku umum. Demikian pernyataan ini saya buat secara benar dan bertanggung jawab.

Semarang, 4 Desember 2024

Mengetahui,

Orang Tua siswa

Yang menyatakan,



Ita Rusita



Nabila Farrel Ratnadita

