

**MEWARNAI HIDUP DENGAN PILIHAN DAN TINDAKAN**

Lomba Esai OSEBI 2025

Tema: Hidup Adalah untuk Mengolah Hidup



**Oleh:**

**Nama : Levi Linardi**

**NISN : 0073635264**

**SMA Kesatuan Bangsa Bilingual Boarding School**

**2024**

## **Mewarnai Hidup dengan Pilihan dan Tindakan**

Oleh : Levi Linardi

Hidup diibaratkan sebagai papan tulis yang dicat dengan coretan warna berbeda berdasarkan pilihan dan tindakan. Warna itu tidak hanya mencerminkan apa yang kita inginkan, tetapi juga bagaimana kita memaknai perjalanan hidup. Tidak mengherankan, kemampuan untuk mewarnai kehidupan itu sendiri dibatasi oleh adat istiadat, stereotipe, atau sanksi sosial. Untuk menjadi hidup dan benar-benar hidup, secara autentik, berarti mengambil risiko, membuat keputusan, dan melangkah melewati batas tersebut menuju kehidupan yang lebih bermakna dan hidup.

Tantangan besar yang harus diatasi untuk menambah kekayaan hidup adalah stereotipe gender yang membatasi ekspresi diri dengan individu. Misalnya saja, laki-laki diharapkan bersikap tabah dan logis, sedangkan perempuan diharapkan memiliki lebih banyak rasa kepedulian dan kepekaan. Namun, bukan berarti mustahil bagi manusia untuk memiliki ekspresi gender yang berbeda. Menurut Deborah Cameron dalam *The Myth of Mars and Venus* (2007), hal ini tidak hanya merupakan sebuah kepalsuan, tetapi juga bersifat merusak dengan menghomogenisasi individu sehingga kompleksitas dan kekayaan pengalaman manusia dikorbankan.

Kemampuan menalar sesuatu dengan memvariasikan stereotipe gender merupakan langkah awal menuju kebebasan berekspresi. Pemahaman bahwa sifat-sifat tertentu, baik empati maupun simpati tidak hanya milik laki-laki ataupun perempuan yang memungkinkan kita untuk memandang orang lain tanpa penilaian. Dengan cara ini, kita tidak hanya memerdekakan diri, tetapi juga membebaskan orang lain dari batasan yang diciptakan oleh masyarakat.

Generasi muda saat ini menghadapi tantangan besar dalam menentukan warna hidupnya sendiri. Dalam era digital, informasi mengalir begitu deras, menciptakan ruang tanpa batas bagi individu untuk memilih jalan hidup mereka. Namun, kebebasan ini sering kali dibarengi dengan tekanan sosial dari media, komunitas, dan bahkan keluarga.

Bagaimana kita dapat memutuskan langkah yang benar di tengah banyaknya opini yang saling bertentangan? Kuncinya adalah keberanian untuk mengenal diri sendiri dan memahami apa yang benar-benar berarti bagi kita. Dalam buku *Daring Greatly*, Brené Brown menekankan pentingnya keberanian untuk menjadi rentan dalam memilih jalan hidup yang autentik. Tidak perlu takut untuk menyimpang dari arus jika kita dapat menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai kita. Melepaskan diri dari stereotipe gender adalah langkah pertama untuk menciptakan dunia yang lebih inklusif. Namun, pengolahan hidup yang sejati juga membutuhkan tindakan nyata, salah satunya adalah dalam cara kita berkomunikasi satu sama lain.

Komunikasi simetris dan fungsional hanyalah salah satu fungsi dasar. Hal ini mengacu pada penerimaan yang aktif, yakni diharapkan lawan bicara memandang tanpa prasangka dan menggunakan bahasa tanpa bias gender. Janet Holmes dalam *Gendered Talk at Work* (2006) menulis bahwa bahasa yang digunakan untuk membangkitkan rasa memiliki, juga digunakan untuk membangun lingkungan kerja yang kompromistis dan toleran tanpa memandang gender.

Misalnya dalam situasi kerja, perempuan yang bersuara asertif dianggap agresif dan laki-laki yang bersuara asertif dianggap berkuasa. Kecenderungan ini tidak hanya menghentikan perempuan untuk mengembangkan keterampilannya, tetapi juga hal ini tidak adil bagi dirinya. Dampak dari pelatihan dengan program yang berkaitan dengan kesadaran akan bias gender adalah bias tersebut dapat dikurangi sehingga dapat memberikan manfaat bagi lingkungan kerja yang lebih adil.

Selain memilih, tindakan nyata juga menjadi penentu hasil akhirnya. Generasi muda memiliki kesempatan besar untuk menjadi agen perubahan sosial. Kampanye untuk menghilangkan diskriminasi gender, mendorong kesetaraan pendidikan, atau meningkatkan akses terhadap kesehatan mental, semuanya adalah langkah kecil yang bisa menciptakan dampak besar.

Sebagai contoh, dalam komunitas lokal, kita bisa memulai diskusi terbuka tentang stereotipe gender dengan mengundang berbagai pihak untuk berbagi pengalaman mereka. Langkah-langkah seperti ini, meskipun sederhana, bisa menjadi fondasi untuk membangun masyarakat yang lebih adil dan inklusif. Selain berbicara dengan bahasa yang inklusif, mengolah hidup juga berarti mendengarkan dan memahami orang lain dengan empati.

Empati adalah warna yang menyuburkan setiap interaksi manusia. Empati memungkinkan kita untuk memahami kembali perasaan dan perspektif diri sendiri maupun orang lain yang memberikan dampak positif pada hubungan interpersonal. Sejauh menyangkut kerangka acuan keluarga, empati memungkinkan kita memahami orang lain melalui deskripsi yang tidak bersifat perekat dan tidak bersifat gender. Pada tingkat kelompok masyarakat, empati menumbuhkan rasa memiliki, suatu lingkungan sosial di mana warga dapat berbicara dengan bebas tanpa menghadapi pembalasan.

Menurut Carl Rogers dalam *Way of Being* (1980), empati adalah salah satu dari beberapa elemen yang dapat sangat bermanfaat dalam mengembangkan disposisi interpersonal yang baik. Jikalau manusia mencoba untuk mengetahui apa yang didengar oleh orang lain, bukan hanya dapat memperkuat ikatan emosional, tetapi juga manusia membuka jalan untuk kolaborasi yang lebih baik.

Empati bukan hanya diperlukan dalam interaksi tatap muka, tetapi juga dalam ruang digital. Pada era ketika kebanyakan komunikasi terjadi secara daring, penting bagi kita untuk menyadari dampak kata-kata yang dituturkan. Komentar yang penuh prasangka atau kebencian sering kali memperburuk kesenjangan sosial. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus dilakukan dengan kesadaran penuh akan nilai empati. Misalnya, sebelum mengomentari unggahan seseorang, kita bisa bertanya pada diri sendiri. Apakah ini akan membantu atau melukai orang lain? Tindakan kecil seperti ini dapat menciptakan lingkungan daring yang lebih sehat dan positif.

Upaya kolektif diperlukan selain tindakan individu untuk mengembangkan lingkungan yang harmonis. Semua ini meliputi pendidikan sejak usia dini tentang kesetaraan gender, pelatihan kelayakan kerja, dan penyediaan ruang dialog untuk bertukar pengalaman. Lebih lanjut, Cameron (2007) mengklaim bahwa perusahaan yang mengedepankan kualitas dan komunikasi akan lebih efektif karena mereka tidak hanya dapat menarik individu dengan latar belakang budaya dan pengalaman yang beragam, tetapi juga mereka yang memiliki sifat berbeda untuk mendorong inovasi.

Misalnya dalam lingkup rumah tangga, percakapan keluarga sering kali menjadi sarana untuk mengungkap bias dan membangun komunitas. Melalui kampanye kesadaran gender, banyak dari kita yang belajar untuk lebih menyadari manfaat sosial dari memberikan pengakuan terhadap keunikan setiap manusia.

Dalam skala global, gerakan seperti #HeForShe dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menunjukkan bahwa upaya kolektif memiliki dampak signifikan. Kampanye ini tidak hanya menyoroti pentingnya kesetaraan gender, tetapi juga mengajak laki-laki untuk berperan aktif dalam mewujudkan dunia yang lebih setara. Kita bisa belajar dari inisiatif seperti ini untuk menciptakan perubahan di lingkungan kita sendiri. Membangun dunia yang lebih inklusif memerlukan sinergi antara individu, komunitas, dan pemerintah. Pendidikan yang mempromosikan keragaman, kebijakan yang mendukung kesetaraan, dan kesadaran masyarakat adalah elemen kunci dalam menciptakan harmoni yang lebih besar.

Pengolahan hidup tidak hanya berkaitan dengan pilihan dan tindakan pribadi, tetapi juga dengan kontribusi kita terhadap perubahan sosial yang lebih besar. Mewarnai hidup adalah tentang mengambil kendali atas kanvas, memilih warna yang mencerminkan nilai dan tujuan, serta menciptakan harmoni melalui tindakan nyata. Dengan melampaui stereotipe gender, membangun komunikasi yang setara, dan mengedepankan empati, kita tidak hanya menciptakan kehidupan yang lebih autentik, tetapi juga berkontribusi pada dunia yang lebih inklusif dan berwarna.

Hidup adalah tentang pilihan dan tindakan. Tentu saja, setiap warna yang telah kita tambahkan adalah cerminan dari diri. Hal itu menjadi refleksi dari apa yang kita perjuangkan dan bagaimana kita ingin dikenal. Oleh sebab itu, mari kita berikan warna pada kehidupan dengan keberanian, kebijaksanaan, cinta, dan catatan mahakarya yang tak tertandingi.

Pada akhirnya, hidup adalah perjalanan yang terus-menerus dipenuhi dengan pilihan dan tindakan. Masa depan adalah kanvas kosong yang menunggu untuk kita isi dengan warna-warna yang mencerminkan keberanian, empati, dan cinta. Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk mengambil bagian dalam menciptakan dunia yang lebih baik. Mari bersama-sama mewarnai hidup kita dan hidup orang lain dengan keberanian untuk memecahkan stereotipe, tindakan nyata yang inklusif, dan empati yang melampaui perbedaan. Dengan cara ini, kita tidak hanya menciptakan kehidupan yang lebih bermakna, tetapi juga meninggalkan warisan yang indah bagi generasi mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Holmes, Janet. (2006). *Gendered Talk at Work*. Malden: Wiley-Blackwell.
- Rogers, Carl R. (1980). *Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Brown, Brené. (2012). *Daring Greatly*. London: Penguin Publishing Group.
- Cameron, Deborah. (2007). *The Myth of Mars and Venus*. Oxford: Oxford University Press.
- United Nations. (2014). *HeForShe Campaign: Gender equality and empowerment for all*. United Nations. <https://www.heforshe.org>. Diakses pada 28 November 2024.

## **LEMBAR JUDUL**

Jenjang Pendidikan	: SMA
Kategori naskah	: Esai
Judul naskah	: Mewarnai Hidup dengan Pilihan dan Tindakan
Nama peserta	: Levi Linardi
Nama sekolah	: SMA Kesatuan Bangsa



## LEMBAR BIODATA

Judul naskah : Mewarnai Hidup dengan Pilihan dan Tindakan  
Nama peserta : Levi Linardi  
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 9 November 2007  
Nama sekolah peserta : SMA Kesatuan Bangsa  
Alamat sekolah : Jalan Wates Km 10 Argomulyo, Sedayu, Bantul, DIY  
Alamat peserta : Blk. PAA No.130, Plawonan, Argomulyo, Kec. Sedayu,  
Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55752  
Alamat email : Levi@kesatuanbangsa.sch.id  
Nomor telepon : +62 819-0832-6262  
Nomor *handphone* : 0819-0832-6262

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

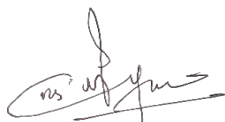
nama : Levi Linardi  
tempat, tanggal lahir : Jakarta, 9 November 2007  
sekolah : SMA Kesatuan Bangsa  
kelas : 11  
alamat : Blk. PAA No.130, Plawonan, Argomulyo, Kec. Sedayu,  
Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55752  
e-mail : Levi@kesatuanbangsa.sch.id  
nomor HP : 0819-0832-6262

Dengan ini menyatakan bahwa esai yang berjudul *Mewarnai Hidup dengan Pilihan dan Tindakan* merupakan karya saya sendiri dan belum pernah dipublikasikan serta tidak mengandung unsur plagiarisme di dalamnya. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pada kemudian hari terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan panitia OSEBI 2025. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa tekanan dari pihak manapun.

Bantul, 30 November 2024

Mengetahui

Orang tua/wali siswa



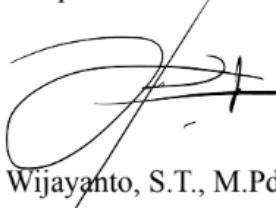
M. Aufal Marom, B.A

Yang menyatakan



Levi Linardi

Kepala Sekolah



Nur Wijayanto, S.T., M.Pd.