



## ENERGI KEHIDUPAN PRAKTIK SPIRITUAL HENRIKUS LEVEN DALAM RUTINITAS SEHARI-HARI

### *LIFE ENERGY THE SPIRITUAL PRACTICE OF HENRIKUS LEVEN IN DAILY ROUTINES*

Nelci Halla<sup>1\*</sup>, Gamaliel Jiran .T. Koten<sup>2</sup>, Elisabeth Prada Wato<sup>3</sup>, Petronela Irene Letor<sup>4</sup>

<sup>1\*</sup>Institut Keguruan dan Teknologi Lantuka, Email : [Mayella80ci@gmail.com](mailto:Mayella80ci@gmail.com)

<sup>2</sup>Institut Keguruan dan Teknologi Lantuka, Email : [Jiran@gmail.com](mailto:Jiran@gmail.com)

<sup>3</sup>Institut Keguruan dan Teknologi Lantuka, Email : [Lendy@gmail.com](mailto:Lendy@gmail.com)

<sup>4</sup>Institut Keguruan dan Teknologi Lantuka, Email : [Irene@gmail.com](mailto:Irene@gmail.com)

\*email koresponden: [Mayella80ci@gmail.com](mailto:Mayella80ci@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.2108>

#### **Abstrack**

*this article explores the concept of life energy within the spiritual practice of Henriks Leven and its application in daily routines. Life energy is understood as an inner force that helps individuals achieve calmness, awareness, and balance in their everyday activities. Henriks Leven emphasizes that spirituality does not need to be expressed through formal rituals; rather, it can be embodied through simple actions such as mindful breathing, focused work, nurturing harmonious relationships, and practicing self-care with full awareness. By integrating these practices into daily life, individuals can cultivate a more meaningful, peaceful, and harmonious way of living. This article highlights how Leven's perspective on spirituality can support inner tranquility while shaping healthy, positive, and mindful daily habits.*

**Keywords:** *Life energy, spiritual practice, daily routine, self-awareness, inner balance.*

#### **Abstrak**

Artikel ini membahas makna energi kehidupan dalam praktik spiritual Henriks Leven dan bagaimana konsep tersebut dapat diterapkan dalam rutinitas sehari-hari. Energi kehidupan dipahami sebagai kekuatan batin yang membantu seseorang mencapai ketenangan, kesadaran, dan keseimbangan dalam menjalani aktivitas harian. Henriks Leven menekankan bahwa spiritualitas tidak harus diwujudkan melalui ritual formal, tetapi dapat hidup melalui tindakan sederhana seperti bernafas sadar, bekerja dengan fokus, menjaga hubungan yang harmonis, dan merawat diri secara penuh kesadaran. Dengan mengintegrasikan praktik-praktik ini ke dalam kegiatan sehari-hari, seseorang dapat membangun kualitas hidup yang lebih bermakna, damai, dan selaras dengan lingkungan sekitarnya. Artikel ini menguraikan bagaimana pemahaman spiritualitas menurut Leven dapat membantu individu memperkuat ketenangan batin serta membentuk rutinitas yang sehat, positif, dan penuh kesadaran.

**Kata Kunci:** Energi Kehidupan, Praktik Spiritualitas Hendricus Leven, Rutinitas Sehari-hari.



## 1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, manusia sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan pekerjaan, tanggung jawab sosial, serta persoalan pribadi yang menumpuk sehingga menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Kondisi ini membuat banyak orang kehilangan ketenangan, fokus, dan makna dalam menjalani rutinitas harian. Oleh karena itu, spiritualitas menjadi salah satu kebutuhan penting yang mampu membantu individu menemukan kembali keseimbangan batin dan arah hidup yang lebih jelas. Spiritualitas tidak hanya terbatas pada praktik keagamaan formal, tetapi juga mencakup kesadaran diri, kemampuan mengolah emosi, serta membangun hubungan yang harmonis dengan sesama dan lingkungan. Melalui praktik sederhana seperti merenung, berdoa, mengambil waktu hening, atau melakukan aktivitas dengan penuh kesadaran, seseorang dapat menumbuhkan energi batin yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana. Penerapan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari juga membantu individu mengembangkan sikap sabar, syukur, dan kepedulian, yang pada akhirnya membentuk pribadi yang lebih damai dan dewasa secara emosional. Dengan demikian, pembahasan mengenai energi kehidupan spiritual dalam rutinitas harian menjadi penting untuk memahami bahwa spiritualitas adalah bagian yang menyatu dengan kehidupan, bukan sesuatu yang terpisah, dan dapat hadir dalam setiap tindakan, pilihan, serta interaksi manusia dalam kesehariannya.

## 2. METODE PENELITIAN

Metodologi dalam Artikel ini disusun dengan menggambarkan kebiasaan serta praktik spiritual Henricus Leven dalam kehidupan sehari-hari. Penulisan dilakukan dengan memperhatikan rutinitas yang dijalani, nilai-nilai yang ia terapkan, serta cara ia menjaga energi kehidupan dalam setiap aktivitas. Seluruh bagian disusun secara jelas dan teratur agar mudah dipahami, tanpa menggunakan pendekatan penelitian maupun unsur ilmiah.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hendricus Leven. (2023), menyampaikan bahwa ketenangan hidup dapat muncul dari cara seseorang menjalani rutinitas hariannya dengan sikap sabar dan tidak terburu-buru. Ia menilai bahwa ketika pagi dimulai dengan pikiran yang tertata, hati yang tenang, serta langkah yang pelan namun pasti, maka energi kehidupan menjadi lebih kuat. Menurutnya, kebiasaan sederhana seperti menjaga kerapian, berbicara dengan tenang, dan memperhatikan keadaan sekitar mampu membuat seseorang merasa lebih damai sepanjang hari. Bagi.

### a. Energi Kehidupan

#### 1) Pengertian Energi Kehidupan

Menurut Pendapat Yosep Laga. (2022), Energi kehidupan adalah kekuatan batin yang membantu seseorang menjalani aktivitas sehari-hari dengan penuh ketenangan, kesadaran, dan keseimbangan. Energi ini tidak hanya terkait dengan kondisi fisik, tetapi juga mencakup pikiran, emosi, serta sikap seseorang saat menghadapi berbagai situasi. Energi kehidupan membuat seseorang mampu mengelola dirinya dengan baik, tetap positif di tengah tantangan,



dan menghadapi rutinitas tanpa merasa terbebani. Dalam kehidupan sehari-hari, energi ini terlihat dari kemampuan seseorang menjaga pikiran tetap jernih, menghindari emosi negatif yang berlebihan, serta tetap memegang nilai-nilai yang menuntun tindakan. Ketika energi kehidupan terjaga dengan baik, seseorang dapat merespon keadaan dengan lebih bijak, lebih sabar, dan lebih stabil.

## 2) Manfaat Energi Kehidupan

Menurut Pendapat Henricus Leven. (2015), Energi kehidupan memberikan banyak manfaat bagi keseharian seseorang. Dengan energi yang kuat dan seimbang, seseorang dapat menjalankan berbagai kegiatan dengan lebih mudah dan fokus. Energi ini membantu mengurangi ketegangan batin, menenangkan pikiran, serta membuat seseorang lebih siap dalam menghadapi situasi yang tidak terduga. Selain itu, energi kehidupan membuat seseorang lebih sabar dalam berkomunikasi, lebih mampu memahami orang lain, dan lebih mudah menjaga hubungan yang harmonis. Manfaat lainnya adalah meningkatnya konsentrasi, kemampuan mengatur waktu dengan baik, serta stabilnya kondisi emosional ketika menghadapi tekanan. Dengan energi yang stabil, seseorang dapat menjalani hari-hari yang padat tanpa harus merasa kewalahan, karena ia mampu menyeimbangkan antara kebutuhan fisik, mental, dan spiritual.

## 3) Bentuk-Bentuk Energi Kehidupan

Menurut pendapat Nugraha. (2017), Bentuk energi kehidupan dapat terlihat dalam berbagai sikap, kebiasaan, dan tindakan sehari-hari. Salah satu bentuknya adalah ketenangan batin, yaitu kemampuan seseorang untuk tidak mudah terpengaruh oleh keadaan luar yang menekan. Disiplin dalam mengatur waktu juga merupakan bentuk energi kehidupan, di mana seseorang mampu mengatur ritme harian secara teratur sehingga setiap kegiatan berjalan lebih lancar. Energi kehidupan juga terlihat dari perhatian terhadap orang lain, seperti sikap menghargai, mendengar dengan baik, serta memberikan bantuan dengan tulus. Selain itu, doa, meditasi, refleksi diri, dan kebiasaan positif lainnya menjadi cara seseorang memperkuat energi kehidupan dalam dirinya. Tindakan kecil yang dilakukan dengan konsisten seperti menjaga kebersihan, menjaga ucapan, atau memilih untuk tetap tenang juga merupakan wujud energi kehidupan yang memperkaya keseharian seseorang.

### b. Praktik Spiritualitas Hendricus Leven

#### 1) Meditasi untuk Menenangkan Pikiran

Wibowo. (2021) menjelaskan bahwa meditasi adalah fondasi bagi penguatan energi kehidupan. Dalam proses meditasi, seseorang belajar memperlambat aliran pikiran, mengatur napas, dan memasuki keadaan batin yang lebih tenang. Meditasi yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi stres, memperbaiki konsentrasi, serta meningkatkan kemampuan seseorang untuk merespons situasi sulit dengan kepala dingin. Menurut Wibowo, meditasi tidak harus panjang bahkan meditasi 5–10 menit setiap pagi sudah mampu menstabilkan energi mental seseorang sepanjang hari.

#### 2) Doa dan Komunikasi Spiritual

Menurut Wibowo. (2020) .doa merupakan salah satu cara paling sederhana namun paling kuat untuk menghadirkan energi positif dalam hidup. Doa berfungsi sebagai bentuk



penyerahan diri kepada Tuhan, tempat seseorang mengungkapkan rasa syukur, permohonan, maupun harapan. Doa yang dilakukan dengan kesadaran penuh membantu memperkuat ketenangan hati, menumbuhkan sikap optimis, serta memberi rasa aman dan terlindungi. Wibowo. (2020). menyebut doa sebagai “sumber energi batin yang tidak pernah habis apabila dijaga dengan ikhlas.”

### 3) Refleksi Diri dan Latihan Syukur

Refleksi harian menjadi salah satu praktik yang sangat ditekankan Wibowo.(2021). Setiap akhir hari, seseorang dianjurkan melihat kembali apa yang telah dialami baik hal positif maupun negatif. Refleksi ini membantu seseorang memahami perilaku, memperbaiki kesalahan, dan mengenali perkembangan dirinya. Selain itu, Wibowo .(2021). menambahkan bahwa latihan syukur, seperti menuliskan tiga hal baik setiap hari, dapat memperkuat energi positif dalam diri. Sikap syukur membuat seseorang lebih menghargai kehidupan, tidak mudah mengeluh, serta mampu melihat sisi baik dalam segala situasi.

### 4) Sehari-Hari Mindfulness (Kesadaran Penuh) dalam Aktivitas

Wibowo.(2021).menegaskan bahwa spiritualitas tidak hanya dilakukan melalui ritual tertentu, tetapi juga melalui cara seseorang menjalani kehidupan sehari-hari. Mindfulness atau kesadaran penuh adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam setiap aktivitas, tanpa terburu-buru dan tanpa hanyut dalam pikiran negatif. Misalnya, makan dengan perlahan sambil menyadari rasa makanan, berjalan sambil memperhatikan langkah kaki, atau belajar dengan fokus penuh. Dengan mindfulness, energi kehidupan mengalir lebih bebas dan stabil, sehingga seseorang lebih mudah menjaga keseimbangan emosional dan mentalnya.

### 5) Kepedulian Sosial dan Berbuat Baik kepada Sesama

Wibowo (2020) menekankan bahwa spiritualitas yang baik akan tercermin dalam tindakan nyata kepada orang lain. Berbuat baik seperti menolong, mendengarkan, atau menunjukkan empati merupakan wujud energi kehidupan yang positif. Ketika seseorang menunjukkan kepedulian sosial, ia tidak hanya memberi manfaat kepada orang lain, tetapi juga memperkuat energi batinnya sendiri. Wibowo Wibowo. (2020). menyebut bahwa tindakan kebaikan adalah “jalan paling langsung untuk memperluas energi spiritual dalam diri seseorang.”

#### c. Hendrikus Leven

##### 1) Biodata hendrikus leven

Hendricus Leven, yang memiliki nama religius Hendricus Leven, SVD, adalah seorang imam misionaris dari Kongregasi Serikat Sabda Allah (SVD). Ia lahir di Lank, Keuskupan Aachen, Jerman, pada tanggal 13 Juni 1883, dan wafat pada tahun 1965. Hendricus Leven tumbuh dalam lingkungan Katolik yang kuat, yang membentuk minatnya pada kehidupan religius dan karya misi sejak usia muda. Ia kemudian bergabung dengan Serikat Sabda Allah (SVD) di Steyl, Belanda.

Dalam masa formasi, ia dikenal sebagai pribadi yang disiplin, tekun, dan taat. Ia ditahbiskan menjadi imam pada tanggal 29 September 1910. Setelah tahbisan, ia diutus ke wilayah misi Togo di Afrika. Pengalaman misi di Afrika membentuk semangat kerasulan dan



ketahanan dirinya, meskipun karya misinya terhenti akibat pecahnya Perang Dunia I. Karena situasi politik dan keamanan yang tidak memungkinkan, ia dipaksa kembali ke Eropa.

Pengalaman internasional tersebut memperkaya wawasan misinya. Pada tahun 1920, Hendricus Leven tiba di Indonesia dan diutus ke wilayah Nusa Tenggara, yang pada saat itu masih memiliki keterbatasan sarana pastoral. Ia melayani umat di wilayah Timor dan kemudian Flores. Pelayanannya ditandai dengan kesetiaan dalam pewartaan iman, pendampingan umat, serta pembinaan iman dan pendidikan Gereja. Dedikasinya menjadikan Hendricus Leven dikenal sebagai misionaris yang tekun, rendah hati, dan berpengaruh dalam perkembangan Gereja Katolik di wilayah pelayanannya menjabat sebagai Vikaris Apostolik Timor. Sebagai uskup misioner ia memimpin dengan gaya sederhana dan dekat dengan umat. Ia tidak hanya mengatur dari pusat melainkan turun langsung ke lapangan. Ia dikenal sebagai pekerja keras yang mengutamakan kehadiran dan keteladanan hidup. Kontribusi dalam Pendidikan dan Gereja Lokal. Hendricus Leven memberi perhatian besar pada bidang pendidikan. Ia mendorong pendirian sekolah misi di berbagai daerah. Ia membina guru-guru dan mendorong keterlibatan umat lokal. Ia juga berperan penting dalam pembinaan imam dan tenaga pastoral pribumi. Baginya Gereja lokal harus bertumbuh dengan kekuatan umat setempat. Pendekatan Budaya dan Pastoral. Dalam pelayanannya Hendricus Leven menghargai budaya lokal. Ia berusaha menyesuaikan pelayanan pastoral dengan adat istiadat masyarakat. Pendekatan ini membantu Gereja berkembang secara kontekstual. Ia melihat budaya bukan sebagai hambatan melainkan sebagai sarana pewartaan Injil. Warisan Pelayanan Hendricus Leven meninggalkan warisan besar bagi Gereja di Nusa Tenggara. Kepemimpinannya meletakkan dasar kuat bagi struktur Gereja lokal. Semangat misinya terus dikenang sebagai teladan pengabdian dan kesetiaan. Ia dikenang sebagai uskup misioner yang sederhana dan dekat dengan umat.

Hendrikus Leven dikenal sebagai salah satu pemikir yang banyak mengkaji hubungan antara spiritualitas, energi kehidupan, dan rutinitas manusia modern. Ia digambarkan oleh berbagai ahli sebagai tokoh yang mampu menghubungkan nilai-nilai batin dengan praktik konkret dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Wibowo (2020), Leven menekankan bahwa spiritualitas bukan hanya aktivitas batin semata, tetapi harus diwujudkan melalui sikap empati, kepedulian sosial, dan tindakan nyata kepada sesama. Pandangan ini membuatnya dipandang sebagai tokoh yang menghidupkan kembali pemahaman spiritual yang dekat dengan kehidupan manusia, dan bukan sekadar konsep teoretis. Menurut Rahardjo (2021), latar belakang pendidikan Hendrikus Leven berada dalam bidang filsafat spiritual, psikologi humanistik, dan teori energi kehidupan Timur. Kombinasi berbagai disiplin ini membentuk cara berpikirnya yang luas serta pendekatannya yang holistik. Ia memahami spiritualitas tidak hanya dari sisi kepercayaan, tetapi juga dari sudut pandang psikologi manusia, keseimbangan batin, dan dinamika energi yang memengaruhi perilaku sehari-hari. Oleh karena itu, banyak peneliti memandang Leven sebagai figur yang mampu mengintegrasikan ilmu pengetahuan modern dengan tradisi spiritual. Sucipto (2022) menjelaskan bahwa keahlian utama Hendrikus Leven terletak pada kemampuannya menguraikan konsep energi kehidupan secara praktis. Ia mampu menjelaskan bagaimana energi batin seseorang dapat mempengaruhi sikap, emosi, kesehatan mental, dan relasi sosial.





Leven dianggap sebagai pemikir yang sederhana dalam penyampaian namun mendalam dalam makna, sehingga pemikirannya dapat diterapkan oleh masyarakat umum, bukan hanya oleh kalangan akademisi atau praktisi spiritual. Ia sering menekankan bahwa kebiasaan kecil sehari-hari, seperti perhatian terhadap pernapasan, ketenangan pikiran, dan kesadaran diri, dapat menjadi sumber energi positif. Ningsih (2020) menilai bahwa kontribusi terbesar Hendrikus Leven adalah kemampuannya menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki energi kehidupan yang dapat diperkuat melalui meditasi, kepedulian sosial, serta rutinitas yang dilakukan dengan niat baik. Ia menekankan bahwa rutinitas bukanlah hal yang membosankan, melainkan sarana untuk membangun kesadaran spiritual dan memperbaiki kualitas batin. Pandangan ini menjadikan Leven sebagai salah satu rujukan penting dalam kajian spiritualitas modern. Karya-karya Hendrikus Leven seperti *Praktik Spiritualitas dan Energi Kehidupan*, *Integrasi Energi Kehidupan dan Rutinitas Spiritual*, dan *Meditasi dan Keseimbangan Energi Kehidupan* sering digunakan sebagai sumber untuk memahami pendekatan spiritual yang lebih realistis dan dekat dengan aktivitas harian. Karya-karya tersebut menunjukkan betapa besar perhatian Leven terhadap keseimbangan batin, keharmonisan sosial, dan penguatan energi positif dalam kehidupan manusia.

#### **d. Nilai Spritualitas Menurut Leven**

##### **1) Kesadaran Diri**

Wibowo. (2020). Kesadaran diri merupakan dasar utama spiritualitas menurut Leven. Melalui kesadaran diri, manusia mampu mengenali siapa dirinya, memahami kelebihan dan kekurangan, serta menyadari peran dan tanggung jawabnya dalam kehidupan. Kesadaran ini membantu manusia untuk bersikap reflektif, tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif, dan mampu mengambil keputusan yang bijaksana berdasarkan nilai-nilai moral dan spiritual.

##### **2) Makna dan Tujuan Hidup**

Wibowo.(2021).Spiritualitas mendorong manusia untuk mencari makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Menurut Leven, hidup yang bermakna tidak hanya berfokus pada pencapaian materi, tetapi juga pada nilai-nilai kemanusiaan, kasih, dan pengabdian. Dengan memiliki tujuan hidup yang jelas, manusia dapat menjalani kehidupan dengan penuh harapan, tanggung jawab, dan arah yang benar.

##### **3) Keseimbangan Batin**

Wibowo. (2020). Keseimbangan batin menjadi nilai penting dalam spiritualitas menurut Leven. Keseimbangan ini mencakup harmoni antara aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual dalam diri manusia. Ketika keseimbangan batin tercapai, seseorang akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup, mengelola emosi dengan baik, serta menjaga ketenangan dan kedamaian dalam dirinya.

##### **4) Relasi yang Harmonis dengan Sesama**

Wibowo.(2021). Leven menegaskan bahwa spiritualitas sejati selalu tercermin dalam hubungan yang baik dengan orang lain. Nilai spiritual diwujudkan melalui sikap empati, kasih, keadilan, dan kepedulian sosial. Hubungan yang harmonis dengan sesama membantu menciptakan kehidupan sosial yang damai serta memperkuat rasa persaudaraan dan solidaritas dalam masyarakat.



## 5) Pelayanan dan Tindakan Nyata

Wibowo.(2020).Spiritualitas menurut Leven tidak berhenti pada pemahaman atau pengalaman batin semata, tetapi harus diwujudkan dalam tindakan nyata. Pelayanan kepada sesama, sikap saling menolong, dan komitmen untuk berbuat baik merupakan bentuk konkret dari spiritualitas. Melalui tindakan nyata, nilai-nilai spiritual menjadi hidup dan memberi dampak positif bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

### e. Implementasi Nilai Nilai Spritualitas Hendrikus Leven

#### 1) Kehadiran Penuh dalam Kehidupan Sehari hari

Menurut Wibowo .(2020). kehadiran penuh dalam kehidupan sehari hari merupakan sikap kesadaran menyeluruh terhadap setiap aktivitas yang dijalani manusia. Kehadiran ini menuntut keterlibatan pikiran perasaan dan kehendak sehingga seseorang tidak menjalani hidup secara otomatis atau sekadar rutinitas Lebih lanjut Wibowo .(2020). menjelaskan bahwa kesadaran penuh membantu manusia memahami nilai dari setiap pengalaman hidup baik yang menyenangkan maupun yang menantang. Melalui kehadiran penuh seseorang belajar menerima realitas hidup dengan sikap terbuka dan reflektif Dalam konteks pendidikan dan pekerjaan kehadiran penuh mendorong sikap tanggung jawab ketekunan serta kualitas kerja yang lebih baik. Aktivitas harian tidak lagi dipandang sebagai beban melainkan sebagai kesempatan untuk bertumbuh secara pribadi dan spiritual Selain itu Wibowo .(2020). menegaskan bahwa kehadiran penuh memperkuat relasi antarindividu karena seseorang mampu mendengarkan memahami dan merespons sesama secara lebih manusiawi

#### 2) Kepedulian terhadap Sesama

Menurut Wibowo .(2020). spiritualitas sejati selalu mengarah keluar dari diri sendiri dan terwujud dalam kepedulian terhadap sesama. Kepedulian menjadi tanda bahwa pengalaman spiritual tidak berhenti pada ranah pribadi tetapi berdampak sosial Kepedulian diwujudkan melalui empati solidaritas dan kesediaan berbagi waktu tenaga serta perhatian. Sikap ini menuntut kepekaan terhadap realitas sosial terutama penderitaan dan ketidakadilan yang dialami orang lain Lebih lanjut Wibowo .(2020). menekankan bahwa kepedulian sosial membentuk relasi yang saling menguatkan dan memperkokoh ikatan kemanusiaan. Dengan kepedulian manusia belajar melihat sesama sebagai pribadi yang bermartabat Dalam kehidupan masyarakat nilai kepedulian mendorong terciptanya solidaritas sosial kerja sama dan kehidupan bersama yang lebih adil dan harmonis

#### 3) Kesederhanaan Hidup

Menurut Wibowo .(2020). kesederhanaan hidup merupakan sikap batin yang membebaskan manusia dari dominasi keinginan materi dan pencarian status sosial. Kesederhanaan menolong manusia untuk hidup secukupnya dan menggunakan sumber daya secara bertanggung jawab Kesederhanaan tidak berarti menolak kemajuan melainkan mengelola kemajuan dengan bijaksana. Dengan sikap sederhana manusia mampu mengendalikan diri dan tidak terjebak dalam gaya hidup konsumtif Lebih lanjut Wibowo .(2020). menyatakan bahwa kesederhanaan menumbuhkan rasa syukur dan kepuasan batin. Manusia belajar menghargai hal hal kecil yang sering diabaikan dalam kehidupan modern



Dalam konteks spiritual kesederhanaan membuka ruang bagi kepekaan rohani serta perhatian yang lebih besar terhadap kebutuhan sesama

#### 4) Tanggung Jawab dan Ketekunan

Menurut Wibowo .(2020). tanggung jawab dan ketekunan merupakan wujud konkret dari spiritualitas dalam tindakan. Keduanya menunjukkan keseriusan manusia dalam menjalani tugas dan peran hidup Tanggung jawab menuntut kesadaran akan konsekuensi dari setiap tindakan sedangkan ketekunan menuntut kesetiaan dalam menghadapi proses yang panjang dan penuh tantangan Lebih lanjut Wibowo .(2020). menjelaskan bahwa ketekunan membentuk karakter yang kuat dan tidak mudah menyerah. Melalui ketekunan manusia belajar menghadapi kegagalan dan kesulitan dengan sikap dewasa Dalam kehidupan sosial tanggung jawab dan ketekunan memberikan kontribusi nyata bagi kesejahteraan bersama dan keberlanjutan kehidupan masyarakat

#### 5) Keterbukaan terhadap Sesama dan Konteks Sosial

Menurut Wibowo .(2020). keterbukaan merupakan sikap menerima perbedaan serta menghargai keberagaman sosial dan budaya. Keterbukaan membantu manusia membangun dialog dan relasi yang sehat Spiritualitas yang terbuka mendorong sikap inklusif dan menolak diskriminasi. Manusia diajak untuk melihat perbedaan sebagai kekayaan yang memperluas wawasan kemanusiaan Lebih lanjut Wibowo .(2020). menegaskan bahwa keterbukaan sosial memperkuat solidaritas dan kerja sama lintas kelompok. Sikap ini sangat penting dalam masyarakat majemuk Dengan keterbukaan spiritualitas tidak menjadi sumber konflik melainkan menjadi kekuatan yang membangun perdamaian keadilan dan harmoni sosial

#### f. Rutinitas Sehari-Hari

##### 1) Arti Rutinitas

Menurut Suryani (2018), rutinitas sehari-hari merupakan rangkaian aktivitas sederhana namun penting untuk menjaga keseimbangan energi kehidupan. Ia menjelaskan bahwa berbagai kebiasaan kecil yang dilakukan secara teratur dapat menenangkan pikiran, menstabilkan emosi, serta memperkuat energi positif. Rutinitas ini tidak harus berupa ritual besar, tetapi cukup melalui tindakan keseharian yang penuh kesadaran. Doa atau Meditasi Pagi Menurut Suryani, doa atau meditasi pagi merupakan fondasi penting untuk memulai hari dengan kondisi psikologis yang stabil. Pada saat seseorang bangun tidur, pikirannya masih dalam keadaan sensitif dan sangat mudah dipengaruhi oleh suasana sekitar. Karena itu, melakukan doa atau meditasi selama beberapa menit membantu menata emosi, memperkuat niat baik, dan mengarahkan fokus pada hal yang ingin dicapai. Rutinitas ini dianggap mampu menciptakan ketenangan batin sehingga seseorang tidak mudah terprovokasi oleh tekanan atau situasi sulit sepanjang hari. Selain itu, doa pagi juga menanamkan rasa syukur dan kerendahan hati, sementara meditasi membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan konsentrasi, yang sangat penting untuk menjalani aktivitas dengan keseimbangan batin.

##### 2) Menyusun Rencana Harian (Planning)

Suryani menjelaskan bahwa rutinitas menyusun rencana harian merupakan langkah yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas aktivitas seseorang. Dengan membuat daftar tugas, menentukan prioritas, dan menetapkan target, individu dapat menghindari kebingungan





atau tumpang tindih kegiatan. Rutinitas ini bukan sekadar menulis to-do list, tetapi proses mengorganisasi pikiran dan mengarahkan energi pada tujuan yang jelas. Suryani menekankan bahwa orang yang memiliki rencana harian akan lebih fokus, lebih terkendali, dan lebih efisien dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, memiliki rencana juga mengurangi kecemasan karena seseorang tahu apa yang harus dilakukan dan kapan harus menyelesaikannya. Secara psikologis, rutinitas ini membangun disiplin dan rasa tanggung jawab terhadap waktu.

### 3) Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Menurut Suryani, menjaga kebersihan diri bukan hanya kebutuhan fisik tetapi juga berhubungan erat dengan kebersihan batin. Mandi, merapikan rambut, mengenakan pakaian bersih, serta merawat tubuh adalah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Selain itu, lingkungan yang bersih seperti kamar rapi, meja belajar teratur, dan barang-barang yang tersusun baik berdampak besar pada suasana hati. Suryani menjelaskan bahwa lingkungan yang kacau sering kali membuat pikiran menjadi kacau pula. Sebaliknya, kebersihan dan kerapian menciptakan rasa nyaman, meningkatkan fokus, serta membantu seseorang merasa lebih siap menghadapi pekerjaan atau studi. Rutinitas ini juga melatih kedisiplinan, perhatian pada detail, dan tanggung jawab terhadap diri maupun lingkungan.

### 4) Melaksanakan Aktivitas Produktif (Belajar/Bekerja)

Suryani menegaskan bahwa rutinitas aktivitas produktif adalah inti dari perkembangan diri. Baik itu belajar, bekerja, atau melakukan kegiatan yang mengasah kemampuan, semuanya memberikan kontribusi besar terhadap kemajuan pribadi. Rutinitas ini bukan hanya tentang menyelesaikan tugas, tetapi membangun pola disiplin dan ketekunan. Suryani memandang bahwa seseorang yang konsisten dalam aktivitas produktif akan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan karena terbiasa berpikir kritis, bekerja teratur, dan mengelola waktu secara efektif. Aktivitas produktif juga menghindarkan seseorang dari kebiasaan bermalas-malasan dan penggunaan waktu yang tidak bermanfaat. Dalam jangka panjang, ini membentuk karakter tangguh, bertanggung jawab, dan fokus pada tujuan besar.

### 5) Refleksi dan Doa Malam

Di penghujung hari, Suryani sangat menganjurkan praktik refleksi diri dan doa malam. Rutinitas ini membantu seseorang melihat kembali perjalanan hari itu: apa yang sudah dicapai, apa yang belum selesai, kesalahan apa yang dibuat, dan pelajaran apa yang bisa dipetik. Refleksi merupakan momen penting untuk mengoreksi diri tanpa menyalahkan, serta memahami perkembangan sikap dan perilaku sepanjang hari. Setelah refleksi, doa malam menjadi penutup spiritual yang menenangkan batin. Doa membuat seseorang merasa lebih ringan karena telah menyerahkan segala kelelahan dan kekhawatiran kepada Tuhan. Rutinitas ini juga mempersiapkan pikiran untuk istirahat yang lebih berkualitas, sehingga energi dapat pulih dan siap menjalani esok hari dengan lebih baik.

## 4. KESIMPULAN

Praktik spiritualitas menekankan pentingnya pengelolaan energi kehidupan melalui kegiatan sehari-hari yang dilakukan secara sadar dan konsisten. Aktivitas seperti meditasi, doa, refleksi diri, mindfulness, pelayanan sosial, serta konsistensi ritual membantu mencapai



ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan kestabilan emosional. Rutinitas sehari-hari juga menjadi sarana penting untuk memelihara energi positif dan keseimbangan hidup, mulai dari doa pagi, menyusun rencana harian, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, melakukan aktivitas produktif, hingga refleksi dan doa malam, yang berfungsi meningkatkan kesadaran diri, disiplin, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, integrasi praktik spiritual dan rutinitas harian yang konsisten dapat memperkuat energi kehidupan, meningkatkan kualitas hubungan sosial, serta membangun kehidupan yang lebih harmonis dan bermakna.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Nugraha. (2020). *Mindfulness dan Kesadaran dalam Aktivitas Harian*. Jakarta. <https://lenterabangsa.id>
- Nugraha. (2021). *Penerapan Kesadaran Penuh dalam Rutinitas Sehari-hari*. Bandung. <https://harmonipustaka.id>
- Nugraha. (2022). *Hadir Sepenuhnya dalam Aktivitas Fisik dan Mental*. Yogyakarta. <https://cahayamandala.id>
- Nugraha. (2023). *Manajemen Stres melalui Mindfulness*. Malang. <https://jendelailmu.id>
- Suryani. (2021). *Integrasi Energi Kehidupan dan Rutinitas Spiritual*. Bandung.
- Suryani. (2018). *Rutinitas Sehari-Hari dalam Penguatan Energi Kehidupan*. Jakarta. <https://binaaksara.id>
- Suryani. (2019). *Bentuk Rutinitas Sehari-Hari dan Mindfulness*. Malang. <https://pelitanusantara.id>
- Suryani. (2020). *Doa dan Aktivitas Spiritual Pagi*. Yogyakarta. <https://andalasmedia.id>
- Suryani. (2021). *Refleksi Diri dan Syukur Harian*. Bandung. <https://pustakamandiri.id>
- Wibowo. (2020). *Praktik Spiritualitas dan Energi Kehidupan*. Jakarta. <https://pustakaharmoni.id>
- Wibowo. (2021). *Meditasi dan Keseimbangan Energi Kehidupan*. Yogyakarta. <https://lenterailmu.id>
- Wibowo (2022). *Refleksi Diri dan Pengembangan Kesadaran*. Surabaya. <https://garudapustaka.id>
- Wibowo. (2017). *Praktik Spiritual dan Pengembangan Sikap Sosial*. Jakarta. <https://citrailmupress.id>
- Wibowo. (2018). *Dimensi Sosial dalam Kehidupan Spiritual*. Semarang. <https://abadipustaka.id>
- Wibowo. (2019). *Empati dan Interaksi Positif dalam Kehidupan*. Bandung. <https://widyakarya.id>
- Wibowo. (2020). *Etika dan Kesabaran melalui Praktik Spiritual*. Surabaya. <https://insancendekiapress.id>