

## Menyeimbangkan Kesadaran HVS (Horisontal, Vertikal Dan Self) Untuk Meredam Diskriminasi Dan Konflik Sosial

---

Adi Prayetno

UPBJJ UT Semarang  
Adiprayetno7@gmail.com

### Abstrak

Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya. Seseorang disebut memiliki kesadaran diri jika ia memahami emosi dan mood yang sedang dirasakan, kritis terhadap informasi mengenai dirinya sendiri, dan sadar tentang dirinya yang nyata. Pendek kata, kesadaran diri adalah jika seseorang sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya. Apabila seseorang menjadi sadar akan peran pentingnya dalam kehidupan ini, maka hal itu sangatlah cukup bagi untuk mempunyai tujuan di dalam hidup dan berusaha dengan keras untuk mewujudkan tujuan itu. Ini adalah sebuah motivasi internal yang baik dan bertahan lama, tidak seperti motivasi eksternal yang tidak bertahan lama dan terkadang pudar karena bersifat situasional. Maka itu kita perlu memiliki Self Awareness. Intelegensi sendiri adalah kemampuan untuk memecahkan persoalan dan menghasilkan produk dalam suatu *setting* yang bermacam-macam dan situasi yang nyata. intelegensi interpersonal hanya akan muncul jika seseorang memiliki kemampuan dalam memahami situasi dan kondisi orang lain. Situasi dan kondisi tersebut dapat ditemukan jika adanya pergulatan langsung dalam hidup bermasyarakat. penuh kesadaran dan kearipan sebagai masyarakat yang berbudaya dan religius untuk membenahi kembali tatanan dan perangkat hukum kemasyarakatannya yang dibangun dan ditentukan, diputuskan secara kolektif untuk kepentingan hidup aman dan nyaman bersama secara kolektif, namun juga untuk menghormati dan menjaga keyakinan seseorang secara individual di dalam memegang dan menjalani keyakinannya. Sehingga perbuatan biadab dan tak berbudaya seperti main hakin sendiri secara sewenang-wenang tidak terjadi lagi apalagi di zaman merdeka seperti sekarang ini, dimana sering kali terjadi kebenaran mayoritas dijadikan

patokan dan sandaran untuk menekan dan menuduh keyakinan seseorang atau kelompok kaum minoritas sebagai keliru atau menyimpang. Sehingga kita perlu menjaga keseimbangan horisontal/sosial, vertikal/Tuhan dan self/diri sendiri (HVS) dalam bermasyarakat.

Kata kunci : Self Awarenesses, intelengensi interpersonal, HVS

## **PENDAHULUAN**

Diskriminasi yang terjadi di negeri ini muncul akibat banyaknya ketimpangan sosial yang terjadi di negeri ini, di mana antar masyarakat terdapat perbedaan pandangan dalam melihat ekonomi, politik, sosial, budaya dan agama. Ini disebabkan Indonesia di anugrahi banyak suku, bahasa, adat yang tak sama. Dan penyebab lainnya adalah banyak nilai-nilai Pancasila yang semakin lama semakin luntur. Hal ini sangat mengganggu dalam kehidupan bermasyarakat yang Bhineka Tunggal Ika. Maka itu kita perlu membangun kesadaran dini (self awareness) untuk menjaga diri, sosial, dan god spot (ketuhanan).

Kini identitas keberagaman di Indonesia terus diuji dengan beragam tindakan diskriminasi. Selama 14 tahun setelah reformasi, setidaknya ada 2.398 kasus kekerasan dan diskriminasi yang terjadi di Indonesia. Yayasan Denny JA mencatat, dari jumlah itu paling banyak kekerasan terjadi karena berlatar agama/paham agama sebanyak 65 persen. Sisanya, secara berturut-turut adalah kekerasan etnis (20 persen), kekerasan jender (15 persen), dan kekerasan orientasi seksual (5 persen). Dari banyaknya kasus diskriminasi yang terjadi, Yayasan Denny JA mendata setidaknya ada lima kasus diskriminasi terburuk pasca 14 tahun reformasi. Kelima kasus itu dinilai terburuk berdasarkan jumlah korban, lama konflik, luas konflik, kerugian materi, dan frekuensi berita. Setiap variabel diberikan nilai 1-5 kemudian dikalikan dengan bobot masing-masing variabel. Pembobotan skor 50 diberikan pada variabel jumlah korban, skor 40 untuk lamanya konflik, skor 30 untuk luas konflik, skor 20 untuk kerugian materi, dan skor 10 untuk frekuensi berita. Hasilnya, konflik Ambon berada di posisi teratas, yakni dengan nilai 750, kemudian diikuti konflik Sampit (520), kerusuhan Mei 1998 (490), pengungsian Ahmadiyah di Mataram (470), dan konflik Lampung Selatan (330).

Untuk meredam masalah ini kita perlu menjaga keseimbangan pluralisme dan keseimbangan sosial, rohani dan diri sendiri. Dalam makalah ini keseimbangan tersebut tehimpun dengan formula HVS (Horisontal, Vertikal, dan Self). Formula ini merupakan aplikasi dari butir-butir Pancasila. Dengan ini intelengensi intrapersonal juga dibutuhkan dalam mengkaji formula tersebut.

### **Metodologi**

Dalam menyusun makalah ini, penulis menggunakan metode belajar perpustakaan dan internet. Selain itu penulis juga meneliiti korelasi antara penyebab diskriminasi dan penyimpangan nilai-nilai Pancasila. Untuk itu formula keseimbangan HVS sangat perlu dilakukan, demi menjaga keselarasan persatuan di Negeri ini.

### **Permasalahan**

Praktik diskriminasi merupakan fenomena yang terjadi di berbagai belahan dunia. Di Indonesia, meski merupakan negara hukum (*rechtstaat*). Namun demikian, hingga kini praktik diskriminasi masih merajalela. Jika ditelisik ke belakang, diskriminasi sudah belangsung sejak Indonesia belum merdeka. Belanda, pada tahun 1849, memperkenalkan kebijakan segregasi hukum perdata, *Indische Staatregeling* yang diterapkan mulai tahun 1926. Kebjakaan ini mengatur pembagian golongan di hadapan hukum, dengan memisahkan antara Golongan Eropa, Golongan Timur Asing, dan Golongan Bumi Putra atau pribumi.

Di zaman kemerdekaan hingga Orde baru, berlaku kewajiban kepemilikan Surat Bukti Kewarganegaraan Republik Indonesia atau biasa disingkat SBKRI bagi warga keturunan Tionghoa. Kepemilikan SBKRI adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi seseorang untuk mengurus berbagai keperluan, seperti kartu tanda penduduk (KPT), paspor, dan lain-lain.

Menjelang berakhirnya era Orde Baru, kembali terjadi kasus diskriminasi rasial yang menonjol, yakni kerusuhan Mei 1998, dimana aksi-aksi kekerasan terjadi di berbagai kota besar di Indonesia, dan terutama memakan korban para warga keturunan Tionghoa. Setelah Orde baru

berakhir, kekerasan berbasis diskriminasi berlanjut di beberapa wilayah di Indonesia, seperti misalnya di Sampit, pada tahun 2001.

Kini isu diskriminasi masih dimanfaatkan oleh kepentingan-kepentingan tertentu, misalnya dalam masa pemilihan kepala daerah. Di media sosial mudah ditemui komentar-komentar yang berupaya menjatuhkan pihak lain, lewat isu rasial. Pro dan kontra mengenainya pun membanjiri jejaring sosial internet.

## **Mengingat P4**

### **Sila pertama**

1. Bangsa Indonesia menyatakan kepercayaannya dan ketakwaannya terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Manusia Indonesia percaya dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing menurut dasar kemanusiaan yang adil dan beradab.
3. Mengembangkan sikap hormat menghormati dan bekerjasama antara pemeluk agama dengan penganut kepercayaan yang berbeda-beda terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
4. Membina kerukunan hidup di antara sesama umat beragama dan kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
5. Agama dan kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa adalah masalah yang menyangkut hubungan pribadi manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa.
6. Mengembangkan sikap saling menghormati kebebasan menjalankan ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing.
7. Tidak memaksakan suatu agama dan kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa kepada orang lain.

### **Sila kedua**

1. Mengakui dan memperlakukan manusia sesuai dengan harkat dan martabatnya sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa.
2. Mengakui persamaan derajat, persamaan hak, dan kewajiban asasi setiap manusia, tanpa membeda-bedakan suku, keturunan, agama, kepercayaan, jenis kelamin, kedudukan sosial, warna kulit dan sebagainya.

3. Mengembangkan sikap saling mencintai sesama manusia.
4. Mengembangkan sikap saling tenggang rasa dan tepa selira.
5. Mengembangkan sikap tidak semena-mena terhadap orang lain.
6. Menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan.
7. Gemar melakukan kegiatan kemanusiaan.
8. Berani membela kebenaran dan keadilan.
9. Bangsa Indonesia merasa dirinya sebagai bagian dari seluruh umat manusia.
10. Mengembangkan sikap hormat menghormati dan bekerjasama dengan bangsa lain.

### **Sila ketiga**

1. Mampu menempatkan persatuan, kesatuan, serta kepentingan dan keselamatan bangsa dan negara sebagai kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi dan golongan.
2. Sanggup dan rela berkorban untuk kepentingan negara dan bangsa apabila diperlukan.
3. Mengembangkan rasa cinta kepada tanah air dan bangsa.
4. Mengembangkan rasa kebanggaan berkebangsaan dan bertanah air Indonesia.
5. Memelihara ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial.
6. Mengembangkan persatuan Indonesia atas dasar Bhinneka Tunggal Ika.
7. Memajukan pergaulan demi persatuan dan kesatuan bangsa.

### **Sila keempat**

1. Sebagai warga negara dan warga masyarakat, setiap manusia Indonesia mempunyai kedudukan, hak, dan kewajiban yang sama.
2. Tidak boleh memaksakan kehendak kepada orang lain.
3. Mengutamakan musyawarah dalam mengambil keputusan untuk kepentingan bersama.
4. Musyawarah untuk mencapai mufakat diliputi oleh semangat kekeluargaan.
5. Menghormati dan menjunjung tinggi setiap keputusan yang dicapai sebagai hasil musyawarah.

6. Dengan iktikad baik dan rasa tanggung jawab menerima dan melaksanakan hasil keputusan musyawarah.
7. Di dalam musyawarah diutamakan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi dan golongan.
8. Musyawarah dilakukan dengan akal sehat dan sesuai dengan hati nurani yang luhur.
9. Keputusan yang diambil harus dapat dipertanggungjawabkan secara moral kepada Tuhan Yang Maha Esa, menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia, nilai-nilai kebenaran dan keadilan mengutamakan persatuan dan kesatuan demi kepentingan bersama.
10. Memberikan kepercayaan kepada wakil-wakil yang dipercayai untuk melaksanakan pemusyawaratan.

#### **Sila kelima**

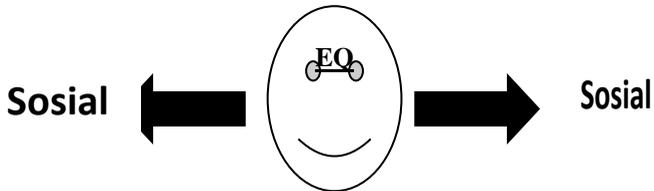
1. Mengembangkan perbuatan yang luhur, yang mencerminkan sikap dan suasana kekeluargaan dan kegotongroyongan.
2. Mengembangkan sikap adil terhadap sesama.
3. Menjaga keseimbangan antara hak dan kewajiban.
4. Menghormati hak orang lain.
5. Suka memberi pertolongan kepada orang lain agar dapat berdiri sendiri.
6. Tidak menggunakan hak milik untuk usaha-usaha yang bersifat pemerasan terhadap orang lain.
7. Tidak menggunakan hak milik untuk hal-hal yang bersifat pemborosan dan gaya hidup mewah.
8. Tidak menggunakan hak milik untuk bertentangan dengan atau merugikan kepentingan umum.
9. Suka bekerja keras.
10. Suka menghargai hasil karya orang lain yang bermanfaat bagi kemajuan dan kesejahteraan bersama.
11. Suka melakukan kegiatan dalam rangka mewujudkan kemajuan yang merata dan berkeadilan sosial.

#### **PEMBAHASAN**

Setelah melihat permasalahan dan nilai –nilai dari Pendoman, Penghayatan, Pengamalan dan Pancasila. Kita sadar bahwa banyak kasus di

Negeri ini terjadi akibat tergesernya nilai-nilai Pancasila. Untuk itu kita perlu pelajari apa itu Keseimbangan HVS.

Gambar 1. Keseimbangan Horinsontal (H)



#### A. KESEIMBANGAN HORIZONTAL

Untuk menguasai keseimbangan ini kita perlu menguasai dan bisa mengelola Emosi kita demi bisa bersosialisasi dengan masyarakat di sekitar kita. Kita perlu menguasai EQ agar bisa menyesuaikan diri dan berenergi terhadap lingkungan masyarakat baru yang plurar.

##### 1. Belajar mengenal emosi diri

Anda dapat bertanya pada hati Anda yang terdalam seperti apakah perasaan Anda sesungguhnya. Apakah Anda merupakan tipikal seorang pemarah, pemberani, penakut, pencemas, peragu atau pemalu dan sebagainya.

##### 2. Belajar mengelola/mengekspresikan emosi

Perasaan marah, takut, cemas atau bahagia merupakan emosi yang wajar. Perasaan itu menjadi tidak wajar ketika Anda mengekspresikannya secara berlebihan. Sebagai contoh, Anda sangat mencemaskan suatu hal yang belum tentu terjadi. Contoh kasus yang kadang terjadi adalah saat mengikuti ujian CPNS atau ujian rekrutmen karyawan. Pada saat itu muncul perasaan cemas dan takut terutama saat menjelang tes wawancara dimana kita berhadapan dengan pewawancara yang ikut menentukan hasil ujian. Perasaan-perasaan tersebut apabila tidak dikendalikan/dikelola dengan baik bisa menjadi suatu hambatan. Dengan melatih pengendalian/pengelolaan perasaan, niscaya dapat melalui tahap ujian/wawancara dengan baik.

**3. Belajar memotivasi diri**

Memotivasi diri dapat membantu menumbuhkan semangat, percaya diri, ketekunan dan ketahanan mental. Memotivasi diri dilakukan agar terbiasa berpikir positif. Motivasi yang kuat akan menumbuhkan ketahanan mental yang kuat pula dalam menghadapi berbagai situasi sulit.

**4. Belajar mengenal emosi orang lain**

Dengan mengenal emosi orang lain akan melatih cepat tanggap terhadap lawan bicara, dimana lawan bicara pada saat sedih, gembira, takut ataupun marah. Emosi dapat dikenali dari pesan-pesan non-verbal, melalui nada bicara, sorot mata, gerak-gerik tubuh, ekspresi wajah, dsb. Dengan terbiasa membaca pesan-pesan non-verbal memudahkan dalam bergaul. Untuk mengenali emosi orang lain diperlukan mengenali emosi diri sendiri. Semakin kita dapat mengenali emosi diri, semakin mudah mengenali emosi orang lain.

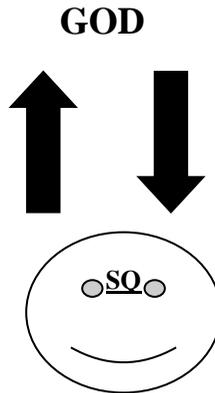
**5. Belajar membina hubungan**

Kecerdasan emosi juga berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain. Adapun salah satu kuncinya adalah membuka hati untuk menerima kelebihan dan kelemahan orang lain. Perlu juga menjaga kode-kode rahasia hubungan sehingga tidak semua hal terutama yang berhubungan dengan privasi perlu diungkapkan.

**6. Belajar mengambil keputusan**

Pengambilan keputusan merupakan aspek yang tidak dapat dihindari dari kehidupan. Kita mengambil keputusan hampir setiap saat. Meskipun Anda tidak dapat mengontrol keputusan yang Anda buat secara sadar dan tidak sadar setiap detik, ada beberapa keputusan besar dimana Anda membutuhkan banyak pemikiran dan pertimbangan. Jadilah teliti dan cermat saat mengambil keputusan penting seperti itu karena sangat menentukan Anda. Jangan impulsif dan menyesal kemudian hari. Sebaliknya, berhati-hatilah dan jangan biarkan emosi Anda mengendalikan Anda, bukan Anda dikendalikan emosi Anda. Dan pastikan keputusan yang Anda ambil akan berubah menjadi kesuksesan nantinya.

Gambar 2. Keseimbangan Vertikal



## B. KESEIMBANGAN VERTICAL

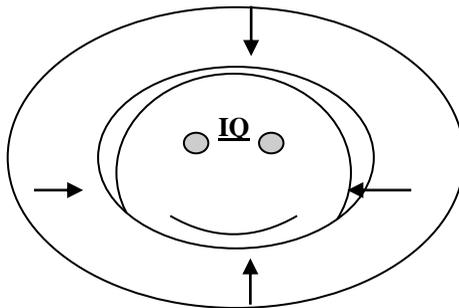
Pada keseimbangan ini kita perlu berpedoman kepada agama yang kita anut. Jangan sampai kita berbuat sesuatu yang salah yang berujung dosa. Untuk itu kita perlu :

1. Taat terhadap agama, nah ini menjadi tolak ukur yang sangat penting. Agama mengajarkan anda untuk berbuat kebaikan, mengajarkan anda untuk berbuat baik terhadap sesama, mengajarkan anda agar jangan mencuri, saling membantu dan masih banyak lagi. Jika hal ini anda
2. terapkan dalam kegiatan bermasyarakat maka tak perlu khawatir lagi anda akan menjadi orang yang dianggap baik dalam mata masyarakat di sekeliling anda.
3. Peduli dan memberi kasih sayang, perhatikan lingkungan sekitar anda, bisakah anda tidur dalam perut kenyang sementara tetangga tidak bisa tidur karena kelaparan? Berilah kasih sayang kepada mereka berikan mereka kepedulian anda terhadap sesama dan bantulah mereka.
4. Bekerja sama dengan orang lain, salah satu aspek penting dalam hidup berkelompok (baik dalam masyarakat maupun bekerja) adalah anda harus bisa bekerja sama dengan orang lain. Misal berikanlah kepercayaan kepada orang lain bahwa hasil pekerjaanya

tidak kalah atau sama baiknya dengan pekerjaan yang anda lakukan, berikan mereka kesempatan untuk menunjukkan bahwa mereka juga bisa.

5. Merenung, pernahkah anda meluangkan waktu sejenak untuk sekedar berfikir ke belakang atas apa yang sudah anda lakukan? Sudah benarkah yang anda lakukan? Dan apa yang harus anda lakukan untuk kedepannya? Cobalah mulai dari sekarang fikirkan itu semua.
6. Jangan sombong, perasaan somboing, iri, dengki semua itu merupakan satu paket. Jika anda berhasil mencapai kesuksesan sementara anda memiliki musuh yang meminta bantuan kepada anda, apa yang akan anda lakukan? Meskipun saya mengatakan jangan sombong, bukan berarti anda harus memberi bantuan musuh anda tersebut tanpa berfikir terlebih dahulu. Gunakan juga pemikiran yang matang, apakah musuh tersebut telah berubah menjadi kawan atau hanya melakukan trik untuk menjatuhkan anda? Semua tergantung bagaimana cara berfikir dari otak anda.

Gambar 3. Keseimbangan Diri ( Self )



### C. KESEIMBANGAN DIRI (SELF)

1. Hilangkan kebiasaan menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak berguna dan tidak membawa manfaat, misalnya bermain game sehabian, facebookan sehabian dan kegiatan lain yang dilakukan secara berlebihan.

2. Hilangkan rasa malas, sakit malas merupakan sakit yang semua orang di dunia ini miliki (kecuali orang-orang yang diberikan kelebihan khusus seperti Nabi dan Rasul dan orang-orang yang dikehendaki oleh-Nya), sebisa mungkin hapus rasa malas dan jauhkan hal tersebut sejauh mungkin dari diri anda.
3. Positive Thinking (Berfikir Positif), dari pada menggunakan otak untuk berfikir yang bukan-bukan mending anda gunakan untuk sekedar iseng memikirkan apa yang harus dilakukan supaya apa yang anda kerjakan menghasilkan lebih dari apa yang biasa anda dapatkan.
4. Menjaga istirahat tetap tercukupi, ingat waktu istirahat yang ideal bagi manusia adalah 8 jam dalam waktu 1 hari. Jika memang anda memiliki waktu luang jangan paksakan diri anda untuk terus bekerja, berilah jatah istirahat yang cukup bagi diri anda.
5. Rajin berlatih mengerjakan sesuatu, mungkin anda merasa sudah ahli dalam suatu bidang tertentu namun dengan kembali berlatih dalam sesuatu yang sudah anda kuasai, anda akan menemukan hal baru yang sebelumnya belum pernah anda jumpai bahkan dalam bidang yang sudah anda kuasai.
6. Kembangkan kinerja otak, ada banyak cara yang dapat digunakan seperti bermain game yang mengasah otak (namun jangan berlebihan), anda bisa bermain puzzle, teka-teki silang, dan bahkan bermain catur. Tentu anda harus memilih jenis permainan yang anda sukai agar tidak cepat merasa bosan.

## **SIMPULAN**

Dengan menyeimbangkan kemampuan Horizontal kita sudah bisa menerapkan nilai-nilai sila Pancasila Ke-3, ke-4, dan ke-5. Apabila bisa menyeimbangkan Vertical kita bisa mengaplikasikan nilai-nilai Pancasila Ke-1. Dan yang terakhir Apabila kita bisa menyeimbangkan Self, maka kita bisa melaksanakan nilai-nilai Pancasila ke-2. Dengan ini diharapkan dengan menerapkan formula HVS ini bisa meredam terjadinya Diskriminasi dan konflik, yang sering memicu perpecahan serta mewujudkan masyarakat Indonesiayang Bhineka Tunggal Ika dan Utuhnya NKRI.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

GINANJAR, AA. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Jakarta. ARGA

### Surat Kabar Elektronik:

<http://nasional.kompas.com/read/2012/12/23/15154962/Lima.Kasus.Diskriminasi.Terburuk.Pascareformasi>

<https://id.wikipedia.org/wiki/Pluralisme>

<https://dinolefty.wordpress.com/2011/02/20/butir-butir-pancasila-p4-pedoman-penghayatan-dan-pengamalan-pancasila/comment-page-1/>

<http://alexandro-tips.blogspot.co.id/2013/07/pengertian-dan-jenis-jenis-diskriminasi.html>

<http://bramardianto.com/6-cara-super-meningkatkan-kecerdasan-emosional-anda.html>

<http://www.miung.com/2014/01/tips-meningkatkan-kecerdasan-otak-IQ-SQ-EQ.html>