

Semakin Bermurah Hati di Masa Pandemi

Yulita Martha Palan, Karyawan STARKI



Selama pandemi Covid-19, banyak orang yang terpaksa diberhentikan oleh perusahaan tempat mereka bekerja. Banyak orang kehilangan pekerjaan dan mata pencaharian mereka satu-satunya. Bahkan, banyak orang yang kemudian menjadi bingung bagaimana cara mereka melanjutkan hidup selama pandemi ini, di mana semua orang hanya di rumah saja. Hal ini sebenarnya tidak dirasakan oleh kaum menengah ke bawah saja, bahkan perusahaan besar atau mereka dengan gaji tinggi pun juga ada yang merasakan dampak langsung dari pandemi ini.

PHK ini kemudian menumbuhkan rasa empati dari banyak orang. Namun, benarkah bahwa hal ini terjadi secara menyeluruh di dunia dan semakin banyak orang menjadi dermawan sejak adanya

pandemi ini? Ada sebuah fenomena yang baru saya sadari belakangan ini. Di linimasa media sosial saya, postingan yang berbau "pamer" kemampuan finansial sudah berkurang, malahan hampir hilang. Sebelum pandemi melanda, postingan semacam itu kerap wara-wiri di jagat dunia maya. Ada yang pamer liburannya, ada yang pamer kendaraan barunya, ada yang pamer rumah/apartemen barunya, ada yang pamer sedang makan/minum di cafe atau tempat makan bergengsi (*including me*). Dan masih banyak modus pamer kemampuan finansial lainnya.

Saat PPKM (dahulu awalnya PSBB) diberlakukan, intensitas berbagai postingan semacam itu mulai berkurang. Tentu saja, bandara, mall, tempat rekreasi, restoran, cafe, distro serta tempat nongkrong anak muda pun ditutup. Restoran dan cafe tidak melayani makan dan minum di tempat, sehingga mereka yang biasa "pamer" kehilangan sarana untuk memamerkan sisi lain kehidupan mereka.

Namun, setelah new normal diberlakukan dan tempat-tempat umum mulai dibuka, acara pamer kekuatan finansial pun belum muncul lagi. Malahan sekarang jagat dunia maya hanya diisi banyak postingan "gaje" dan dagangan. Ada apakah sebenarnya?

Ada dua kemungkinan. Yang pertama, kemampuan finansial mereka sudah berkurang. Seperti kita tahu, pandemi ini memicu krisis

ekonomi global. Banyak Perusahaan kolaps. Akibatnya terjadi pengurangan karyawan maupun karyawan yang dirumahkan sampai Perusahaan berjalan kembali. Kalaupun tidak terkena PHK, pemasukan para pekerja berkurang karena tidak ada lemburan maupun tidak mendapat uang transport dan uang makan atau lantaran gaji mereka dipangkas karena status mereka yang WFH (*Work From Home*).

Ketika pemasukan berkurang, otomatis kegiatan yang berhubungan dengan unjuk kemampuan finansial juga dikurangi. Tentunya itu adalah pilihan yang wajar. Orang lebih membutuhkan makan dan membayar cicilan ketimbang hiburan.

Kemungkinan kedua, orang-orang menjadi lebih bisa memaknai dan mempraktekkan kerendahan hati. Terdengar naif? Namun, secara pribadi saya lebih suka kemungkinan yang kedua ini, karena sesuai dengan apa yang saya alami.

Tuntutan kebutuhan mengharuskan saya dan suami bekerja, sementara saat ini mencari ART/*baby sitter* yang cakap untuk mengasuh buah hati kami tentu tidaklah mudah. Belum lagi dengan segudang problematika yang terkadang menghabiskan waktu, tenaga serta pikiran.

Untuk itu kami berdua memutuskan untuk mencari *daycare* sebagai solusi mengasuh buah hati selama kami bekerja. Setelah *googling* serta menelepon dan melakukan survey satu per satu, kami menjatuhkan pilihan kepada Pepito *Daycare*.

Pepito *daycare* adalah tempat penitipan anak di kawasan Cikunir dan Caman Bekasi yang memiliki konsep *homey*, karena terletak di kawasan perumahan yang aman serta nyaman, sehingga

buah hati akan merasa seperti berada di rumah sendiri serta memiliki serangkaian kegiatan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan yang terpenting adalah menumbuhkan rasa kemandirian sejak kecil serta sosio empati kepada sesama.

Pepito *Daycare* memiliki fasilitas seperti:

- catering sehat bagi anak
- kamera cctv yang dapat diakses melalui *smart phone* anda
- kegiatan stimulasi dan edukasi
- laporan harian
- kegiatan rohani setiap hari Kamis
- kunjungan Dokter dan Psikolog setiap bulannya
- ruangan yang nyaman dan *kids friendly*
- kegiatan bermusik dan berkreasi yang dapat menunjang perkembangan motorik dan kognitifnya

Pemilik Pepito *Daycare* adalah sepasang suami istri bernama Divi Analis dan Dhiesta Natalia Indah Yusiani. Awal mula berdirinya Pepito pada 1 maret 2013. Ide pertama muncul karena pasangan suami istri ini ingin full time mengurus anak, tetapi masih ingin tetap berdaya dan berguna bagi sesama, sehingga memutuskan untuk berhenti bekerja di bidang hospitality lalu mendirikan day care.

Bapak Divi dan Ibu Dhiesta adalah pribadi yang bersahabat, hangat dan *humble*. Suatu ketika mereka mengalami kesulitan keuangan dalam pembayaran iuran bulanan daycare. Mereka tetap bermurah hati di masa pandemi seperti ini dengan tidak segan-segan memberikan keringanan dalam pembayaran iuran bulanan. Padahal mereka pun

juga sedang terkena dampaknya. Hal ini dapat dilihat dari jumlah anak yang terdapat di *daycare*, yang tadinya 28 anak (sebelum Pandemi) lalu sekarang menjadi 10 anak (setelah Pandemi). Ya, mereka memberikan keringanan hanya kepada keluarga kami, yakni dengan membayar separuh dari iuran bulanan sesuai jumlah hari penitipan (yang pada saat itu peraturan pemerintah memberlakukan masuk kerja 50%), sehingga penitipan dalam sebulan hanya 2 minggu.

Saat awal Pepito daycare berdiri, bisa dibilang Pepito adalah satu-satunya daycare di kawasan Bekasi Barat. Tidak ada kompetitor serupa, sehingga mempermudah Pepito daycare untuk bisa fokus pada kualitas pengasuhan dan memperkuat sistem dari dalam. Namun seiring berjalannya waktu tidak sedikit *daycare-daycare* lain bermunculan. Setelah adanya *daycare-daycare* lain tersebut, Pepito daycare tetap berusaha untuk fokus mempertahankan kualitas pelayanan penitipan dengan cara:

- ❖ Perekrutan tenaga kerja seperti pengasuh dan guru difokuskan kepada mereka yang memiliki kecintaan terhadap dunia anak dan memiliki semangat untuk melayani. Karena bergerak di bidang jasa terutama karena berhubungan dengan anak-anak, sehingga sumber daya manusia adalah faktor terpenting dalam usaha. Terdapat serangkaian proses yang harus dilalui oleh calon tenaga kerja sebelum akhirnya dapat bergabung di Pepito daycare. Meski permintaan penitipan anak cukup banyak dan sering kali memiliki daftar tunggu, tetapi

perekrutan staff tetap dilakukan sesuai prosedur dan dicari Pepito daycare tidak merekrut tenaga pengasuh harian / cabutan untuk memenuhi permintaan penitipan tersebut.

- ❖ Terus belajar dan *update* pada perkembangan ilmu *parenting* terkini. Teori *parenting* belum tentu cocok diterapkan untuk semua anak asuh, maka mereka terus berusaha untuk terus mengasah ilmu dan kemampuan dalam hal pengasuhan dan pendidikan anak usia dini.
- ❖ Konsisten melakukan pemasaran melalui kanal-kanal sosial media yang dimiliki sehingga Pepito daycare dapat dengan mudah ditemukan oleh orang tua yang membutuhkan jasa day care. Meskipun telah 8 tahun beroperasi dan cukup dikenal, kami tidak lantas berdiam diri menanti customer datang begitu saja. Kami tetap aktif meng-update sosial media dengan info-info seputar kegiatan keseharian di daycare.
- ❖ Memiliki komunitas *membership* yang kuat dengan menjaga hubungan baik dengan keluarga yang menitipkan anaknya. Pepito daycare berusaha untuk memahami kebutuhan pengasuhan tiap keluarga dengan bersikap fleksibel / tidak saklek terhadap peraturan day care yang ada. Hal ini diyakini bahwa ada ruang diskusi di antara day care dengan orang tua untuk mencapai kebaikan bersama sehingga dari orang tua / keluarga yang puas menitipkan

anaknya di *daycare*, menjadi *review mouth to mouth* tentang Pepito *daycare*.

Sejak Pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia pada 2 Maret 2020, Pepito pun mengalami dampaknya, terutama pada jumlah anak yang dititipkan. Adapun kiat-kiat yang dilakukan adalah;

- ◆ Memberikan diskon/potongan biaya penitipan sebagai bentuk empati dan keprihatinan Pepito *daycare* kepada orang tua / keluarga. Karena pandemi ini berdampak bagi semua, tidak hanya bagi Pepito *daycare* saja. Sehingga sudah selayaknya kita saling berbagi.
- ◆ Menerapkan protokol kesehatan yang ketat dimulai dari saat pertama kali orang tua ingin bergabung menitipkan anaknya, wajib *screening covid* terlebih dahulu. Sehingga orang tua dapat lebih tenang dan percaya menitipkan anaknya di Pepito *daycare*.
- ◆ Membatasi jumlah penitipan anak merupakan cara terbaik dalam mengurangi penyebaran virus. Meskipun pendapatan *daycare* sudah pasti jadi berkurang, tapi keselamatan bersama lebih penting.

Di dalam suatu *daycare*, tentunya kehadiran Nanny sangatlah penting. Karena para Nanny inilah yang nantinya mengasuh anak-anak yang para orang tua titipkan. Edukasi-edukasi yang Pepito *daycare* terapkan, yang pertama adalah memberikan pengertian tentang dampak yang ditimbulkan dari Pandemi kepada masing-masing Nanny di Pepito

daycare, seperti kehilangan pekerjaan, tidak dapat bertemu dengan rekan-rekan kerja serta anak-anak yang lucu-lucu dan orang tua yang supportif. Dengan menyadari dampak dari Pandemi tersebut para Nanny di Pepito *daycare* akan berupaya sekuat tenaga untuk menjaga diri dimana pun berada terutama di lingkungan *daycare* agar terhindar dari virus Covid-19 dan kami selalu berusaha agar terbentuk motivasi/dorongan internal dari diri tiap para Nanny untuk menciptakan iklim kerja yang kondusif dan semakin baik serta edukasi yang kedua adalah tentang diberlakukannya protokol kesehatan dengan sangat ketat, contohnya yakni; para Nanny harus mengganti pakaian nya setelah tiba di Pepito, mencuci tangan, mengukur suhu, menjaga jarak serta peraturan-peraturan kesehatan yang berlaku dan penerapannya dalam operasional sehari-hari. Tentu saja para Nanny di Pepito pun sudah di vaksin semuanya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa sejak dua tahun terakhir, hari-hari kian sulit karena Pandemi Covid-19. Namun, tidak semuanya berubah menjadi malapetaka dan kesuraman. Seperti halnya yang keluarga kami alami. Di tengah situasi yang serba sulit ini, Pepito *daycare* justru semakin bermurah hati yakni dengan meringankan iuran bulanan menjadi 50% sesuai jumlah hari penitipan yang juga 50%. Pemilik Pepito *daycare* mempunyai alasan tersendiri yakni karena setiap anggota Pepito *daycare*, anak-anak, orang tua, maupun para Nanny Pepito *daycare* sudah mereka anggap seperti keluarga sendiri, sehingga mereka pun turut merasakan kepedihan/kesulitan yang dialami terutama di masa pandemi ini, Bapak Divi dan Ibu Dhiesta semakin disadarkan oleh kondisi di sekitar dan mereka juga dapat merasakan hal

yang sama, yaitu terbatasnya kondisi keuangan dan masalah lain seputar Pandemi yang meresahkan banyak pihak. Namun justru di saat tidak berlebihan tersebut dan banyak dilanda masalah, Owner Pepito *daycare* menjadi dapat lebih memahami keresahan serta kesulitan sesama dan justru merasa beruntung karena masih bisa bertahan dan hidup dengan cukup nyaman. Mereka sungguh sangat bersyukur dan merasa bahwa ini adalah *privilege* yang diberikan oleh Tuhan agar selanjutnya dapat dipakai kembali untuk menjadi berkat dan semakin bermurah hati untuk membantu sesama yang membutuhkan.

Tindakan kebaikan dapat menular dan kita dapat terinspirasi untuk menjadi lebih baik lagi dan lebih murah hati kepada orang lain. Kemampuan untuk berbuat baik serta bermurah hati bisa terus berkembang jika dilatih dan dibiasakan. Selain itu, bersikap baik juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan.

Berikut manfaat berbuat baik bagi kesehatan;

1. Melepaskan hormon serotonin

Pernahkah Anda merasa senang saat berbuat baik pada orang lain? Melakukan hal-hal baik untuk orang lain dapat meningkatkan kadar serotonin sebagai hormon yang bertanggung jawab atas perasaan puas dan senang.

2. Meredakan kecemasan

Selain meditasi, olahraga dan pengobatan-pengobatan lainnya, berbuat baik juga bisa membantu meredakan kecemasan karena tindakan baik dapat meningkatkan suasana hati yang bertahan selama kurang lebih empat pekan.

3. Baik untuk jantung

Tak cuma meningkatkan suasana hati, berbuat baik juga bisa menjaga kesehatan jantung lewat pengaruhnya terhadap keseimbangan kimiawi pada jantung.

4. Mengurangi stres

Membantu orang lain memungkinkan diri Anda untuk keluar dari pikiran akan hal-hal yang memicu stres. Perilaku baik juga membuat Anda lebih siap untuk menangani situasi stress serta terlibat dalam kegiatan sukarela menjadi strategi paling efektif untuk mengurangi dampak stres.

5. Mencegah penyakit

Peradangan pada tubuh dikaitkan dengan segalamacam masalah kesehatan. Kegiatan sukarela membuat tingkat peradangan lebih rendah lewat pelepasan oksitosin saat berbuat baik. Kebaikan menjadi resep utama untuk hidup sehat, terhindar dari berbagai macam penyakit serta dapat membuat hidup menjadi lebih bahagia.

Selain menjaga kesehatan, merawat hati di masa pandemi penting untuk dilakukan. Karena jika hati tidak dirawat, imunitas individu juga akan menurun sehingga berisiko tinggi terinfeksi penyakit. Protokol kesehatan itu seharusnya 6M yakni mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, membatasi mobilitas, menjauhi kerumunan dan merawat hati.

Di masa pandemi, hati harus tetap dijaga untuk tetap dalam kondisi optimal dan berada di koridor positif. Cara merawat hati meliputi beber-

apa hal, yakni yang pertama, menjaga fisik supaya tetap rileks. Fisik yang rileks ini di antaranya bisa didapatkan dengan berlatih pernapasan setiap hari serta rutin berolah raga minimal setengah jam sehari.

Lalu yang kedua, dengan menjaga pikiran positif. Di antaranya, menghindari berita hoaks dengan langsung mencari informasi atau berita dari sumber yang kredibel.

Dan yang ketiga, merawat hati perlu dilakukan dengan menjaga pikiran tetap positif. Salah satunya melihat orang di sekeliling dengan perasaan cinta. Hindari perasaan kesal dalam menghadapi orang-orang sekitar.

Serta yang keempat, pentingnya menjaga relasi untuk tetap positif. Menjaga komunikasi dengan teman perlu dilakukan, terutama untuk menghindari diri dari perasaan terisolasi.

Hal penting selanjutnya yang perlu dilakukan dalam merawat hati adalah dengan menjaga spiritual agar tetap baik. Dengan demikian, ada perasaan tenang dan selalu merasa berada di bawah perlindungan Tuhan.

Adapun renungan yang saya ambil dari Injil Lukas 6:36 yakni Hendaklah kamu murah hati, sama seperti Bapamu adalah murah hati.

Orang yang murah hati adalah orang yang suka memberi, tidak pelit, suka menolong dan baik hatinya. Salah satu sifat Tuhan adalah murah hati. Dan orang percaya diperintahkan Tuhan untuk bermurah hati kepada sesamanya. Contoh murah hati yang Tuhan lakukan adalah Dia bermurah hati kepada manusia yang berdosa, dengan menolong manusia berdosa keluar dari hukuman dosa. Tuhan bermurah hati dengan memberikan Anak-Nya yang tunggal agar manusia berdosa diselamatkan dan

menerima hidup yang kekal.

Kita bisa meneladani Tuhan yang sudah memberikan contoh murah hati yang sempurna, meskipun bukan berarti kita harus sampai mati untuk orang lain. Hal murah hati yang bisa kita lakukan adalah berilah bantuan dan pertolongan kepada orang-orang yang membutuhkan pertolongan. Jika kita melihat ada orang yang susah atau mengalami kesulitan ekonomi, kita dapat menolong dan memberi bantuan kepada mereka. Apalagi dalam masa pandemi Covid-19 ini, ada banyak orang yang membutuhkan pertolongan kita.

Tuhan memanggil kita untuk hidup menjadi berkat bagi orang lain. Sebagaimana Tuhan telah bermurah hati bagi kita, maka kita juga wajib hidup bermurah hati bagi orang lain. Ada banyak orang di sekitar kita yang membutuhkan pertolongan kita.

Pandemi masih kita hadapi, entah sampai kapan, masih menjadi misteri. Tetapi, yang pasti oleh kasih karunia Allah, kita harus menghadapi dengan sikap hati dan dengan sukacita. Walaupun sulit, kita tidak boleh kehilangan kebajikan hidup, yaitu tetap selalu murah hati. Amin. /AR/

Gambar 1



Suasana di Pepito GPS (cabang utama)

Gambar 2



Kegiatan di Hari Ibu – membuat bunga dari kertas

Gambar 3



Suasana di Pepito GPS (cabang utama)

Gambar 4



Kegiatan Motorik-1

Gambar 4



Kegiatan Motorik-2

Gambar 5





Vaksinasi Owner & Nanny



TabaSur (Tabungan Surga) selama bulan Ramadhan



Acara buka puasa bersama

Narasumber:

Prof. Suryani, MHSC, PhD (Guru Besar Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran)

Divi Analis dan Dhiesta Natalia Indah Yusiani (Owner Pepito Daycare)

Google

Alkitab