

Carpe Diem: Filosofi Memetik Momentum “Hari Ini”

Dinda Agil Noviyana^{1*}, Devi Aprilianti², Nela Melani³, Siti Perawati⁴, Pipit Nurhayati⁵, Masduki Asbari⁶, Dini Salvida⁷

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

⁷ Universitas Airlangga Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: dindaagil21@gmail.com

Abstrak – Artikel ini merupakan sebuah review buku dengan pembacaan secara kritis yang berjudul *Carpe Diem: Move On, Setop Anxiety*-mu karya Askim Kapismak. Buku ini banyak mengupas tentang bagaimana menjalani hidup secara utuh dan sadar. Dalam hal ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang dimana penulis memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Sumber materi diperoleh dengan menganalisis isi buku. Hasil *review* ini banyak bercerita tentang *value* hidup, pentingnya menikmati moment saat ini, dan *mindfulness* terhadap hidup yang dijalani. Buku ini menjelaskan bahwa setiap moment dalam kehidupan ini adalah cukup walaupun tidak selalu sempurna. Askim Kapismak dalam buku ini akan memaparkan sikap *Carpe Diem* menurut sudut pandang psikologi.
Kata kunci : Kesehatan mental, manajemen waktu, pengembangan diri.

Abstract - This article is a critically read book review entitled *Carpe Diem: Move On, Stop Your Anxiety* by Askim Kapismak. This book examines a lot about how to live life fully and consciously. In this case, the writer uses a qualitative descriptive method, in which the writer makes use of qualitative data and describes it descriptively. The source material is obtained by analyzing the contents of the book. The results of this review tell a lot about the value of this life, the importance of enjoying the present moment and being mindful of the life we live. This book explains that every moment in this life is sufficient even though it is not always perfect. Askim Kapismak in this book will describe the attitude of *Carpe Diem* from a psychological point of view.

Keywords: Mental health, self-development, time management.

PENDAHULUAN

Carpe Diem adalah frasa Latin yang berarti, "Pilih satu hari." (Horace) Seluruh kalimatnya adalah: “*Carpe Diem, quam minimum credulous postero*” yang artinya: "Pilih satu hari dan percayalah pada hari esok sesedikit mungkin." Arti dari kata-kata ini adalah bahwa orang didorong untuk hidup dengan memanfaatkan hari ini sebaik-baiknya dan tidak menunda sampai besok agar kita dapat memanfaatkan waktu yang diberikan dengan lebih baik. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2021). Secara tidak langsung, *Carpe Diem* berarti bahwa masa depan tidak dapat diprediksi dan kami tidak berhak membiarkan kejadian di masa depan terjadi. Kita harus memanfaatkan hari ini dengan maksimal untuk membuat masa depan jauh lebih baik (Damayanti et al., 2024; Hidayatullah et al., 2024; Perawati et al., 2024; Septyawati & Asbari, 2023; Susilawati et al., 2023). *Carpe Diem* juga berarti bertindak mulai hari ini dan tidak menunggu masa depan. Dengan kata lain, parafrase ini adalah penggunaan waktu yang terbaik. Pada saat yang sama, kami tidak menyarankan untuk menunda apa pun. Karena kehidupan manusia saat ini adalah era disrupsi media sosial (Amalia & Asbari, 2024; Maria et al., 2023; Nurhakim & Asbari, 2023; Setyani et al., 2024; Yati et al., 2023). Ketika beberapa dari kita melihat ponsel kita lebih dari ratusan kali sehari dan lebih tertarik untuk mengikuti kehidupan orang lain di layar daripada menjalani realitas yang ada dan sangat nyata. Selain itu, umat manusia menghadapi distopia baru yang disebut hiper-realitas (ketidakmampuan hipotetis pikiran sadar untuk membedakan antara realitas dan fantasi, terutama dalam budaya postmodern berteknologi tinggi) (Damayanti et al., 2023; Kuswantoro & Asbari, 2022; Ramadhan & Asbari, 2023; Utami et al., 2023).

Melihat data yang ada, jumlah orang yang menderita gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) meningkat sebesar 15% pada tahun 2005. Bahkan, *World Health Organization (WHO)* menyebutkan pada tahun 2015 sekitar 264 juta orang menderita gangguan kecemasan. Belum lagi pandemi Covid-19 yang tak berkesudahan. Data dan hipotesis di atas tampaknya memberikan alasan kuat mengapa kita harus menghidupkan kembali pentingnya *Carpe Diem*. Karena filosofi yang dikandungnya bermanfaat bagi orang yang sering mengalami kecemasan. Ada diskusi besar di dalamnya bahwa setiap orang harus menikmati hal-hal kecil dari peristiwa terkini, terlibat dalam esoterisme saat ini, dan berhenti mengkhawatirkan masa depan. Representasi sederhana melewati hari tanpa rasa takut, dengan tenang bereaksi terhadap hal-hal yang mungkin tidak akan terjadi. Perbedaan antara *epicureanisme* dan *hedonisme* adalah mengejar kebahagiaan itu. *Hedonisme* mencari kebahagiaan atau kesenangan dengan kesenangan materialistis. Ini tentu berbeda dengan *Epicureanisme*, yang menekankan gagasan hidup sederhana dan menyebut tidak adanya rasa sakit sebagai kebahagiaan terbesar. Implementasi *Carpe Diem* dalam kehidupan sehari-hari secara tidak langsung berarti masyarakat menikmati momen ini, hari ini, jam ini, menit ini, detik ini. Bahwa orang harus benar-benar menikmati kehidupan yang mereka miliki sekarang (Febiyanti et al., 2023; Hamidah et al., 2022; Maulana & Asbari, 2023; Setyani et al., 2023; Yuniar et al., 2023). Pada akhirnya, ini membuat orang sadar bahwa terlalu banyak khawatir hanya akan memperburuk situasi dan hanya menyibukkan mereka dengan stres yang tak terhindarkan.

Carpe Diem juga berarti mengambil keputusan yang berani agar tidak menyesal di kemudian hari. Masa lalu adalah masa lalu, masa depan adalah masa depan dan saat ini adalah yang paling penting. Jangan meratapi apa yang hilang, fokuslah pada apa yang seharusnya datang. Hiduplah di saat ini, di saat ini, tanpa beban kehidupan sebelumnya atau selanjutnya.

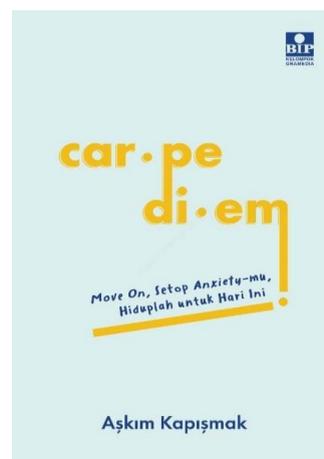
METODE PENELITIAN

Dalam hal ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang dimana penulis memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Tentunya dengan menerapkan teknik analisis data yang tepat maka akan semakin banyak informasi dapat diurutkan dan akan membantu untuk mendapatkan pandangan yang lebih jelas dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang itu. Mencari informasi atau teori pada saat tertentu ke arah penelitian (Mukhtar: 2013). Sumber materi diperoleh melalui analisis isi buku *Carpe Diem : Move on, Stop Anxiety-mu, Hiduplah untuk Hari Ini* karya Askim Kapismak.

Analisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2002:43) merupakan penguraian suatu pokok atas berbagai bagiannya dal penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antar bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan. . Jenis penelitian deskriptif kualitatif menggambarkan kondisi apa adanya, tanpa memberi perlakuan atau manipulasi pada variable yang diteliti. Review buku adalah ulasan yang membahas kelebihan, kekurangan, dan daya tarik sebuah buku. Jenis penelitian deskriptif kualitatif merupakan jenis penelitian dengan proses memperoleh data bersifat apa adanya. Penelitian ini lebih menekankan makna pada hasilnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Buku : *Carpe Diem: Move On, Setop Anxiety-mu, Hiduplah untuk Hari Ini*
Penulis : Askim Kapismak
Tanggal Terbit : Juli 2022
Subjek : Aktualisasi diri
Bahasa : Indonesia
Halaman : 272 Halaman
Ukuran Buku : 140x210 mm
ISBN : 9786230408892
Penerbit : Buan Ilmu Populer
Alamat : Jl. Gelora VII No.33, Kec. Tanah Abang, DKI Jakarta 10270.
Email : edaksi.bip.gramedia@gmail.com



Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2022)

Isi Buku

Buku ini berisi tentang bagaimana manusia menjalani dan memaknai kehidupannya. Kita bekerja sangat keras demi mendapatkan segala sesuatu yang ada di bawah langit. Kemudian kita menyadari bahwa ada hal-hal dalam kehidupan yang tidak pernah terpikirkan atau bayangkan. Penderitaan di masa lalu membuka jurang atau lubang dalam kesadaran kita. Semakin sedikit kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan, semakin sedikit doa kita yang tidak terjawab, semakin sedikit kebaikan yang diterima, semakin besar kekosongan kita. Kita berhenti bersyukur atas apa yang dimakan, karena ada yang lebih baik. Kita berhenti berterima kasih kepada orang-orang di sekitar, karena keberadaan orang lain. Sepanjang jalan yang kita lewati, orang-orang mulai terlihat seperti penunjuk arah. Kita menatap tanpa melihat.

Awalnya, kita semakin jarang menyapa orang lain, malahan mulai menyapa Matahari seperti di zaman primitif. Semua orang mulai berkata, takutlah pada dunia luar, manusia itu kejam. Mereka berkata, fokuslah ke dalam diri, dan kita mulai bermeditasi. Kita salah memahami arti menjadi manusia seutuhnya dan malah menjadi orang asing bagi diri kita sendiri. Kita mendengar mereka berkata: Anda memiliki kekuatan. Di mata dan pikiran, kita melebih-lebihkan diri sendiri. Kita akan menciptakan dewa dan memberi perintah kepada mereka. Kita berpikir jika benar-benar menginginkan sesuatu, hal itu akan datang. Kita sangat menginginkannya dengan motivasi yang begitu besar. Namun, tiba-tiba saja merasa tidak puas kemudian berkata, "Omong kosong apa ini, cukup!" Kita baru saja mengangkat kepala dan mereka sudah berkomentar, "Anda itu terlalu gendut, kuruskan badan." Kita lalu mengurangi jatah makan. Kita berhenti menyukai orang yang terlihat bayangannya di cermin. Kita terlalu fokus pada penampilan dan banyak mendengarkan pendapat 3-5 orang mengenai pakaian yang harus dikenakan hari ini. Kita menjadi sangat tidak bahagia dan memercayai semua yang kita dengar dan lihat. Kita minum suplemen kesehatan yang terbuat dari herbal.

Sekarang, kita tidak bisa kembali ke masa lalu, karena takut dengan masa kecil kita. Kita juga tidak bisa melangkah ke masa depan karena tidak mampu. Jadi, apa yang harus kita lakukan? Lupakan masa lalu dan masa depan. Kebenaran ada di sini, pada saat ini. Apakah Anda siap menghadapi yang terjadi saat ini? Anda harus mengalir ke dalam hidup belajar bagaimana menjalani hidup. Semua yang Anda pelajari dihargai secara internal. Sebaliknya, kehidupan baru berkembang di dalamnya jadilah diri sendiri Anda akan menemukan bahwa apa pun yang ada di sana saya sendiri. Untuk mempelajari kehidupan diluar, Anda harus berada di saat ini. *Carpe Diem* juga berarti mengambil keputusan yang berani agar tidak menyesal di kemudian hari atau bisa disebut juga berkeputusan bijak. Dengan menerapkan pandangan masa lalu adalah masa lalu, masa depan adalah masa depan dan saat ini adalah yang paling penting. Jangan meratapi apa yang hilang, fokuslah pada apa yang seharusnya datang. Hiduplah di saat ini, di saat ini, tanpa beban kehidupan sebelumnya atau selanjutnya.

Kelebihan Buku

Buku Pengembangan diri sangat penting bagi setiap dari kita ingin meningkatkan kualitas dan kemampuannya baik dalam segala aspek kehidupan. Ada beberapa tahapan pengembangan diri: yang pertama berfokus pada kebutuhan diri dan kemudian dalam membantu orang lain mengembangkan diri. Sumber referensi dalam buku cukup terpercaya karena ditulis sendiri oleh psikolog dari Turkey, harga buku juga cukup terjangkau.

Kekurangan Buku

Kekurangan dari buku ini yaitu kekurangan ilustrasi gambar karena sebagai pembaca saya lebih memilih buku yang tidak hanya padat oleh tulisan tetapi memiliki ilustrasi didalamnya. Pemilihan kata pada buku ini juga terlalu bertele-tele yang dapat mengurangi esensi dari pesan yang akan disampaikan.

KESIMPULAN

Buku karya Askim Kapismak *Carpe Diem: Move On, Setop Anxiety-mu, Hiduplah untuk Hari Ini*. Kita harus memanfaatkan hari ini dengan maksimal untuk membuat masa depan jauh lebih baik. *Carpe Diem* juga berarti bertindak mulai hari ini dan tidak menunggu masa depan. Dengan kata lain, parafrase ini

adalah penggunaan waktu yang terbaik Pada saat yang sama, kami tidak menyarankan untuk menunda apa pun karena kehidupan manusia saat ini adalah era disrupsi media sosial. Beberapa dari kita melihat ponsel kita lebih dari seratus kali sehari dan lebih tertarik untuk menonton kehidupan orang lain di layar daripada di realitas kehidupan yang nyata dan sangat nyata. Selain itu, umat manusia menghadapi distopia baru yang disebut hiper-realitas (ketidakmampuan hipotetis pikiran sadar untuk membedakan antara realitas dan fantasi, terutama dalam budaya postmodern.

Buku ini mengajarkan bagaimana bersifat mindful dan tidak terombang-ambing oleh dinamika dunia. Dengan kepercayaan masa lalu adalah masa lalu, masa depan adalah masa depan dan saat ini adalah yang paling penting. Jangan meratapi apa yang hilang, fokuslah pada apa yang seharusnya datang. Hiduplah di saat ini, di saat ini, tanpa beban kehidupan sebelumnya atau selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademika, A. V., Muzaki, R. I., & Asbari, M. (2023). Mengenal Diri dalam Perspektif Filsafat Socrates. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 177–182. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02>
- Amalia, I., & Asbari, M. (2024). Self-Transforming Mind: Menemukan dan Mengoptimalkan Potensi Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 7–13.
- Amaliya, F. P., Saidah, S., Sholikin, A., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup Pasca Covid- 19: Telaah Singkat Ledakan Home Sweet Home Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 59–62. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.21>
- Anwar, M. H., & Asbari, M. (2023). Flow State: Menaklukkan Hal Mustahil?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 148–151. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.51>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.16>
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33.
- Azzahra, F., Asbari, M., & Sartika, V. D. (2023). Membaca tapi Nihil Makna: Problematika Literasi?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 183–189. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.212>
- Casika, A, Agil, D, Melani, N, Perawati, S, Nurhayati, P, Rahmawati, W, & Asbari, M. (2022 Oktober 05). Islamic views on the position of women in law and society, vol. 2 no. 5. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/71>
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39–44. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.17>
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2023). Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 279–285.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2024). Bermain dan Bekerja: Spiralisasi Pertumbuhan Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 86–90.
- Febiyanti, N., Asbari, M., Lestari, S., & Santoso, G. (2023). Kunci Literasi: Jangan Paksa Anak Membaca? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 76–79.
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Gea, A, A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora* Vol. 5 No. 2. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Grandmedia, *Carpe Diem : Move On, Stop Anxiety-mu, Hiduplah untuk Hari Ini*, Juli (2022)

- Hamidah, H., Asbari, M., & Qodri, R. (2022). Sisi Lemah Spesialis: Haruskah Menjadi Generalis? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 95–100.
- Hidayatullah, S., Asbari, M., & Emylisa, H. (2024). Metamorproses: Hidup Itu Proses, Bukan Protes? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 52–59.
- Jenah, M., Fernandez, I. D. T., Sumarni, N., Asbari, M., Agusna, S., & Ramayanti, N. (2023). Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 228–232. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.203>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Waktu, <https://kbbi.web.id/Analisa>
- Kapismak, A. (2022). *Carpe Diem : Move On, Stop Anxiety-mu, Hiduplah untuk Hari Ini*. Jakarta: Buan Ilmu Populer. <https://ebooks.gramedia.com/id/buku/carpe-diem-move-on-setop-anxiety-mu-hiduplah-untuk-hari-ini>
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Kuswanto, & Asbari, M. (2022). Rekeyasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 101–104.
- Maria, J. F. M., Asbari, M., Sari, D. S., & Sidik, A. (2023). Kolaborasi dan Orkestrasi: Instrumentasi Berkarya di Era Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 100–103.
- Maulana, M. J., & Asbari, M. (2023). Dunia Pasca Pandemi: Perspektif Gita Wirjawan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 139–142.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>
- Nurhakim, M. I., & Asbari, M. (2023). Digital Minimalism: Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 49–54.
- Perawati, S., Asbari, M., & Naelufar, S. (2024). Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 19–23.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 25–29.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Septyawati, D., & Asbari, M. (2023). The Art of Thinking Big: Membangun kinerja personal sejak dari pemikiran. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 235–239.
- Setyani, I., Asbari, M., & Pratama, A. G. (2024). Heroic Living: Mengubah Diri untuk Mengubah Dunia. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 91–96.
- Setyani, I., Asbari, M., & Sari, E. S. A. (2023). Heroic: Fanatik pada Tujuan, tapi Fleksibel dalam Cara? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 71–75.
- Susilawati, S., Asbari, M., Pratiwi, D., Amaliya, F. P., Rahmawati, R., & Komalasari, S. (2023). Atomic Habits: Metode Transformasi diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 292–298.
- Utami, S., Afifah, D., & Asbari, M. (2023). Bahaya Social Engineering dalam Sosial Media. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 145–149.
- Yati, Asbari, M., & Santoso, S. B. (2023). Berliterasi: Cara Cerdas untuk Healing? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 120–124.
- Yuniar, A. C., Atfal, M., Santoso, G., Rantina, M., & Asbari, M. (2023). Bahaya Positif Thinking? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 36–39.