Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan
e-ISSN: 2986-7266
Vol. 01 No. 01, Maret 2023

Nova Effect: Menarik Makna Baik dalam Realitas Fana

Novia Sumarni[1*], Anshar Rahman[2], Satria Bagas Wiratama[3], Azzahra Aura Sabilla[4], Yunita Waryani[5], Masduki Asbari[6]
[1,6]Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia
[2]Universitas Indonesia, Depok, Indonesia
[3]Universitas Komputer Indonesia, Indonesia
[4]Universitas Widyatama, Indonesia
[5]Universitas Bung Hatta, Indonesia
[*]*Corresponding author: novia.gje@gmail.com*

Abstrak – Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana cara menarik makna baik atau bersyukur dari setiap kejadian buruk yang terjadi dalam hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang akan menghasilkan data deskriptif dengan metode pengumpulan data simak catat. Sumber data yang disimak adalah video dari channel youtube (Vinvlan, 2022) yang berjudul "Apa itu Nova Effect? - Batas tipis sial dan beruntung". Kurangnya rasa syukur akan membuat kita *overthinking*, putus asa, depresi, stres berlebihan hingga membuat kita merasa ingin bunuh diri (*suicide*) terutama pada saat kita ditimpa kesialan. Namun hasil penelitian menjelaskan bahwa rasa syukur akan menimbulkan emosi positif hingga membuat kita selalu optimis, lebih tenang dan tidak mudah panik ketika menghadapi masalah hidup. Dan rasa syukur diajarkan di berbagai macam agama, baik Islam, Hindu, Budha maupun Kristen.
Kata kunci: *Agama, bunuh diri, nova effect, overthinking, syukur*

Abstract *– The purpose of this study is to find out how to draw good or grateful meaning from every bad incident that occurs in life. This study uses a qualitative approach that will produce descriptive data using the data collection method, see notes. The data source listened to is a video from the YouTube channel (Vinvlan, 2022) entitled "Apa itu Nova Effect? – Batas tipis sial dan beruntung". Lack of gratitude will make us overthinking, hopeless, depressed, and excessively stressed to the point that it makes us feel suicidal. Especially when we are overwritten by bad luck. However, the results of the study explain that gratitude will cause positive emotions to make us always optimistic, calmer, and less prone to panic when facing life's problems. And gratitude is taught in various religions, both Islam, Hinduism, Buddhism, and Christianity.*
Keywords: *Grateful, nova effect, overthinking, religion, suicide*

PENDAHULUAN

Dalam hidup, tentu saja kita mengalami berbagai macam kejadian. Ada kejadian baik seperti mendapatkan kebahagian, maupun kejadian buruk seperti kehilangan serta adanya masalah hidup lain, itu semua sudah terjadi pada kehidupan kita semenjak kita terlahir ke dunia ini, hingga kita meninggalkan dunia nantinya. Kita selalu bahagia serta bersyukur pada tuhan atas hal baik yang terjadi pada kita, namun sebaliknya kita justru bersedih dan berharap pada tuhan agar selalu dijauhkan dari segala macam hal buruk yang akan terjadi. Tetapi pernahkah kita berpikir bahwa hal baik yang terjadi pada hidup kita hari ini, adalah buah dari hal-hal buruk yang terjadi pada hidup kita

kemarin. Di sini Saya akan meneliti mengenai seni melihat hal baik atau bersyukur dari keterkaitan berbagai jenis kejadian baik dan buruk dalam hidup yang saling berkesinambungan yang dinamakan, *Nova Effect*.

Kegiatan yang kita perbuat setiap harinya, baik itu mendengar, melihat, merasa, hingga kegiatan kompleks seperti mengerjakan atau mempelajari sesuatu, apa pun kegiatan yang kita lakukan diproses dengan indra, akal serta anggota tubuh kita merupakan investasi bagi kita yang akan kita tuai kedepannya, baik itu menuai hal baik maupun hal buruk. Peristiwa yang terjadi pada masa lalu yang diperbuat, konsekuensinya bisa baik dan bisa juga buruk untuk kita nantinya. Tergantung bagaimana cara kita melihat kejadian tersebut. Sesuatu yang baik dan buruk ini tidak hanya berupa apa yang terjadi dan dilakukan oleh kita sebagai umat manusia, bisa merupakan fenomena alam yang terjadi di bumi, seperti terjadinya gunung meletus, kejadian banjir bandang, atau mungkin kebakaran sekalipun, jika kita berusaha mengambil hikmah atas kejadian tersebut dan memberanikan diri untuk membuka pikiran dan berusaha menerima makna baik atas kejadian tersebut, tentu saja membuat hati kita lebih tenang dan melupakan sakitnya atau dampak buruk yang telah kita derita sebelumnya.

Apakah anda tahu petir? Petir merupakan fenomena alam yang kita pikir merupakan hal yang buruk, berbahaya, menakutkan bagi kita, dan tidak menutup kemungkinan manusia berpikir bahwa petir tidak memiliki dampak baik bagi manusia, ternyata memiliki manfaat dibaliknya, yang tentu saja berguna bagi kehidupan sehar-hari umat manusia. Dilansir dari itb.ac.id, Petir terbentuk di dalam awan comonolimbous, petir berasal dari gesekan antara partikel bermuatan positif yang berkumpul di bagian atas dan partikel negative yang berkumpul di bagian bawah, jika energinya cukup maka akan dilepaskan dalam bentuk petir (Adi Permana, 2019). Petir menghasilkan nitrat yang dibawa oleh hujan yang baik bagi tumbuhan, yang di mana tumbuhan adalah salah satu aspek penting bagi kehidupan umat manusia. Petir juga menghasilkan ozon, yang berguna untuk melindungi bumi dari sinar ultraviolet, dan dari yang kita tahu bahwa ultraviolet sangatlah berbahaya bagi kita, dan lapisan ozon merupakan lapisan yang melindungi manusia dari *global warming*. Dari kasus ini, kita bisa menarik kesimpulan bahwa sesuatu yang kita pikir buruk bagi kita, jika kita ingin terbuka dalam melihat sisi baiknya, kita akan menemukan manfaat baik atas hal buruk tersebut.

Kejadian buruk dalam hidup kita seperti, mendapatkan kemalangan tertimpa musibah, kehilangan teman, kehilangan pekerjaan, kegagalan dalam mencari pekerjaan, menimbulkan rasa kecewa pada diri sendiri dan terkadang membuat kita jatuh dalam keadaan depresi. Kekecewaan ini seperti lubang atau kekosongan di dalam hati kita, yang sebenarnya bisa kita isi dan penuhi dengan hal baik lain yang merupakan hal baru atas apa yang telah membuat kita kecewa. Dan bisa diambil kesimpulan bahwa kita memerlukan rasa kecewa untuk mendapatkan hal baru tersebut. Kejadian buruk yang terjadi pada kita menghantarkan kita pada kejadian baik yang akan terjadi pada kita dikemudian hari. Sedangkan kejadian baik dalam hidup kita seperti mendapatkan prestasi, mendapatkan pekerjaan, melangsungkan pernikahan, lulus dengan predikat terbaik, menduduki jabatan tinggi hingga menjadi orang terpandang merupakan hasil dari kolaborasi berbagai macam kejadian baik dan buruk dalam hidup kita. Yang tentu saja akan kita dapatkan jika kita berusaha menerima, bertahan, mencoba mengerti dan berusaha keras setelah terjadinya kejadian buruk yang menimpa kita.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. penelitian kualitatif adalah penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari masalah-masalah sosial atau kemanusiaan (Farida Nugrahani, 2014). penelitian ini akan menghasilkan data deskriptif, yang mana data deskriptif itu adalah data yang dikumpulkan terutama berupa kata-kata, kalimat atau gambar yang memiliki makna dan mampu memacu timbulnya pemahaman yang lebih nyata dari pada sekadar angka atau frekuensi (Farida Nugrahani, 2014).

Metode pengumpulan data untuk penelitian ini adalah metode simak catat. Metode simak catat merupakan seperangkat cara atau teknik untuk menyimpulkan fakta-fakta yang berada pada masalah penelitian (Sudaryanto, 2012). Sumber data yang disimak adalah video dari channel youtube (Vinvlan, 2022) yang berjudul “Apa itu Nova effect ? - Batas tipis sial dan beruntung”. penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan,tulisan,dan perilaku yang dapat diamati dari individu,kelompok,masyarakat,dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan

konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh,komprehensif,dan holistik.metode merupakan alat atau prosedur dan teknik yang dipilih dalam melaksanakan penelitian (Djajasudarma, 1993).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari simak catat yang didapatkan dari channel youtube (Vinvlan, 2022) yaitu, menceritakan tentang Erik yang memiliki anjing peliharaan bernama Nova. Pada saat membawa Nova berjalan-jalan, di tengah jalan Nova melihat seekor kelinci. Karena naluri binatangnya, Nova mengejar kelinci sehingga terpisah dari Erik. Erik berusaha mencari Nova, tetapi Nova tidak kunjung ditemukan. Erik berpikir bahwa dia sial. Jika saja dia memegang tali Nova lebih kencang atau jika saja kelinci itu tidak ada di tengah jalan, pasti Nova tidak akan hilang. Keesokan harinya, Erik kedatangan tamu seorang wanita cantik bernama Vanessa. Vanessa adalah wanita cantik dan juga baik yang menemukan Nova. Semenjak itu, Erik melakukan pendekatan terhadap Vanessa dan lambat laun, mereka memadu kasih. Lalu Erik berpikir jika saja Nova tidak hilang, dia tidak akan bertemu dan menjalin kasih dengan wanita cantik dan juga baik seperti Nova. Beberapa bulan kemudian, ketika Erik sedang dalam perjalanan menjemput Vanessa, dia mengalami kecelakaan yang membuat dia pingsan sehingga dia harus dilarikan ke rumah sakit. Erik mengalami cedera di kepalanya, sehingga dokter menyarankan agar dia melakukan CT Scan, karena adanya kemungkinan kerusakan lebih parah dari hanya sekadar cedera kepala. Lagi-lagi Erik berpikir, jika saja dia tidak menyetir mobil pada saat itu, atau dia melewati jalan lain, pasti dia tidak akan mengalami kecelakaan yang menghantarkan dia pada ambang kehancuran. Beberapa hari kemudian, dokter datang untuk memeberitahukan mengenai hasil CT scan. Dokter memiki satu kabar baik dan juga satu kabar buruk bagi Erik. Kabar buruknya adalah sebuah tumor kecil ditemukan di dalam kepala Erik, kabar baiknya adalah tumor tersebut masih berukuran kecil sehingga belum terlambat bagi Erik untuk menjalani Operasi. Tumor ini sangat kecil, sehingga sangat sulit diidentifikasi tanpa dilakukannya CT scan. Mendengar kabar ini, membuat Erik merenung dan berpikir, jika saja dia tidak mengalami kecelakaan saat mengemudi, pasti dia tidak tahu bahwa ada tumor kecil bersarang di dalam kepalanya. Saat-saat di mana Erik merasakan kejadian-kejadian yang membuatnya bahagia atas kemalangan yang telah menimpanya dinamakan *nova effect*, yaitu merupakan cara bagaimana Erik menarik makna baik atau bersyukur dari setiap kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

Contoh lain bisa kita tarik dari cerita pengalaman salah satu orang terkaya di dunia, yang bernama Jack Ma. Sebelum Jack ma menjadi salah satu orang terkaya di dunia, Jack ma pernah di tolak 30 kali dalam melamar kerja. Jika saja Jack ma lolos dan bekerja di salah satu perusahaan yang pernah dia lamar, belum tentu Jack ma bisa berada di jajaran orang terkaya di dunia pada usianya saat itu. Bisa dikatakan bahwa Jack ma mengalami *nova effect*. Hal yang menurut kita buruk, belum tentu buruk sepenuhnya. Kita harus percaya jika setiap kejadian dalam hidup adalah hal yang baik yang Tuhan siapkan hanya untuk kita, tidak ada yang namanya nasib buruk, manusia lah yang melihat hal tersebut buruk karena keterbatasan akal dan pikiran kita dalam menerjemahkan kondisi mereka. Namun harus kita yakini bahwa selalu ada hikmah dari setiap kejadian, ini dapat dilakukan dengan cara selalu bersikap optimis atas hidup ini dan mengurangi sikap *overthinking* terhadap hal yang telah terjadi. Janganlah kita terlalu cepat dalam menyimpulkan sesuatu yang menurut kita buruk. Karena yang buruk di awal, belum tentu akan buruk di akhir, inilah gunanya kita sebagai manusia untuk tetap bersyukur dan tetap percaya bahwa kejadian yang kita alami merupakan takdir Tuhan yang terbaik untuk kita, jika kita percaya akan adanya takdir baik yang sudah dirancang tuhan untuk kita akan membuat hidup kita tenang dan bahagia.

Selain dengan kebahagiaan, syukur juga berhubungan dengan kepuasan hidup, penelitian yang dilakukan oleh Rohma menemukan adanya hubungan antara keduanya (Rohma, 2013). Penelitian lain juga menemukan bahwa syukur merupakan prediktor dari kepercayaan diri (Salim, 2015). Bersyukur memilki korelasi dengan kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*). Orang yang beryukur menunjukkan peningkatan mood yang positif. Sehingga penelitian ini memperlihatkan bahwa adanya hubungan korelasi antara bersyukur dengan kebahagiaan (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). sedangkan penelitian lain menemukan bahwa syukur dan self-esteem memberikan kontribusi pada kebahagiaan seseorang, sekalipun self-esteem memberikan kontribusi lebih besar jika dibandingkan dengan rasa syukur itu sendiri (Sativa & Helmi, 2013). Beberapa ahli menjelaskan bahwa bersyukur

merupakan suatu bentuk afeksi moral. Setidaknya ada tiga relevansi bersyukur dan moral, diantaranya 1) fungsi barometer moral, dapat dilihat dari sejauh mana seseorang ketika mendapatkan sesuatu yang menguntungkan; 2) fungsi motif moral, merupakan bentuk motif seseorang berbuat prososial sebagai bentuk rasa syukur kepada orang lain yang telah berbuat baik kepadanya (*benefactor*); 3) fungsi penguatan moral, ketika saat rasa syukur di ekspresikan akan berpengaruh terhadap masa depan orang yang berbuat baik (McCullough, 2001)

Kurangnya rasa syukur pada diri kita, akan membuat kita dekat pada berbagai macam keburukan, seperti *overthinking*, putus asa, depresi, stres berlebihan, hingga perasaan hampa yang akan menghantarkan kita pada rasa ingin bunuh diri karena merasa tidak pernah puas atas apa yang sejauh ini sudah terjadi pada hidup. Tidak hanya bagi orang dewasa, bahkan percobaan bunuh diri bisa saja menimpa para remaja. Manusia yang berpikir positif merupakan salah satu gambaran individu yang penuh syukur, Penelitian menemukan fakta bahwa dan orang yang bersyukur akan selalu optimis atau berpikiran positif dalam menghadapi masalah atau pada situasi tertekan (Emmons & McCullough, 2003). Lalu penelitian lain menjelaskan bahwa orang yang bersyukur akan selalu yakin adanya jalan keluar di setiap masalah dan tidak takut mengahadi tantangan (Makhdlori, 2007). Sehingga dari sini kita bisa tarik kesimpulan bahwa ketika seseorang merasa bersyukur, akan menimbulkan emosi positif , membuat seseorang lebih tenang dan tidak mudah panik ketika menghadapi masalah hidup.

Syukur yang dalam bahasa inggris adalah *gratitude* merupakan perasaan selalu merasa cukup atas apa yang sudah dimiliki (Emmons & McCullough, 2003). Rasa syukur ini juga diajarkan pada setiap agama, syukur menurut islam adalah responsin manusia yaitu rasa yakin bahwa dia merasa terpenuhi dan tercukupi atas kelebihan dan kebaikan yang diterima dari Allah SWT (Al-Munajjid, 2006), syukur dalam agama hindu adalah mampu melihat kelebihan yang sudah dimiliki (Setia, 2008), dalam agama budha adalah menerima dan memanfaatkan potensi yang diberikan Tuhan semaksimal mungkin (Benata, 2006), menurut agama kristen syukur adalah menerima apa pun yang ditentukan Tuhan dan yakin bahwa Tuhan akan selalu menolong jika kita ditimpa masalah (Al-Munajjid, 2006).

KESIMPULAN

Selama kita hidup tentu saja kita akan mengalami berbagai macam kejadian apakah itu baik, maupun buruk. Kejadian buruk dalam hidup menimbulkan rasa kecewa pada diri sendiri dan terkadang membuat jatuh dalam keadaan *overthinking*, depresi, stres hingga perasaan ingin bunuh diri (*suicide*) namun sebenarnya itu adalah cara Tuhan menghantarkan kita pada kejadian baik yang akan terjadi pada kita dikemudian hari. kejadian baik dalam hidup adalah hasil dari kolaborasi berbagai macam kejadian baik dan buruk dalam hidup. Yang mana akan kita dapatkan jika kita berusaha menerima, bersabar, bertahan, mencoba mengerti dan berusaha keras setelah terjadinya kejadian buruk yang menimpa kita. Tidak ada yang namanya nasib buruk, manusia lah yang melihat hal tersebut buruk karena keterbatasan akal dan pikiran dalam menerjemahkan kondisi mereka. Hal ini berkaitan dengan *nova effect* yang menunjukkan bahwa setiap kejadian baik maupun buruk pasti ada korelasinya dengan kejadian baik yang akan kita dapatkan kedepannya. Sehingga ditekankan keharusan atas sikap bersyukur. Rasa syukur merupakan perasaan selalu merasa cukup atas apa yang sudah dimiliki yang diajarkan di berbagai macam agama, baik islam, hindu, budha maupun kristen. Rasa syukur berguna untuk menimbulkan emosi positif hingga membuat kita selalu optimis, lebih tenang dan tidak mudah panik ketika menghadapi masalah hidup.

REFERENSI

Azmi,A.F.,&Asbari,M.(2022).KenaliDiriAgarBahagia:KajianFilosofisFahruddinFaiz.*JurnalPendidikan Transformatif*,*2*(1),1–5.https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9

Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian FilsafatSingkat.*JurnalPendidikanTransformatif*,*2*(1),30–34.https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41

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.

Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(01), 13-19.

Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan CoachingIndividuterhadapKinerjaGuru:SebuahTelaahSingkat.*JurnalPendidikanTransformatif*,*1*(1),21–25.https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4

Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(01), 1-6.

Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(02), 17-20.

Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(02), 21-25.

Makhrus, A., & Wahyuni, A. (2021). Satu pesan satu peristiwa: memetik hikmah dalam setiap kejadian.

Mutia, E., Subandi, S., & Mulyati, R. (2010). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *2*(1), 53-68.

Permana, A.(2019, May13). Mengenal Petir dan Manfaatnya Bagi Kehidupan di Bumi. Retrievedfrom https://www.itb.ac.id/berita/detail/57093/mengenal-petir-dan-manfaatnya-bagi-kehidupan-di-bumi

Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(02), 12-16.

Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, *2*(2), 37-54.

Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(01), 34-38.

Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(01), 7-12.

Vinvlan. (2022). Apa itu Nova Effect ? - Batas tipis sial dan beruntung. Channel youtube vinlan. https://www.youtube.com/watch?v=aY0dLjADxHA

Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(02), 1-6.