



Self-Quality Time *ala* Emanuel Omedetho Jermias

Abdul Rahman

Universitas Negeri Makassar

abdul.rahman8304@unm.ac.id

Abstrak

Me time, atau waktu untuk diri sendiri, sering dianggap remeh oleh beberapa orang. Bahkan, ada yang mengira menghabiskan waktu sendiri adalah tanda kesepian atau tidak punya teman. Padahal, *me time* justru menjadi momen penting untuk *recharge* energi, merenung, dan mengenal diri lebih dalam. Mengingat *me time* sangat penting bagi seseorang, maka artikel ini berupaya menelaah secara mendalam tentang praktek *me time* dari seorang pemuda berkepribadian introvert yang bernama Emanuel Omedetho Jermias. Permasalahan pokok yang hendak diungkap ialah bagaimana cara Emanuel Omedetho Jermias melakukan *me time*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenisnya ialah *life story* sehingga data dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara secara mendalam kepada subjek penelitian dan dilengkapi dengan melakukan pengamatan terhadap buku-buku yang dimilikinya sebagai sarana utama ketika melakukan *me time*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis berdasarkan konsep dan teori yang berkaitan dengan kepribadian. Selanjutnya data tersebut disajikan dalam bentuk narasi tertulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *me time* dilakukan oleh Emanuel Omedetho Jermias, hampir setiap malam sekitar satu jam, setelah bercengkerama dengan Oma (Grand Mother). Adapun kegiatan yang dilakukan saat *me time* malam ialah membaca dan membersihkan rumah. Sementara *me time* siang hari dilakukan dengan cara berderma kepada orang papa.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Ketenangan Jiwa, *Me Time*

PENDAHULUAN

Secara fisik, manusia sama dengan makhluk hidup lainnya. Keduanya mempunyai unsur-unsur pendukung yang menjadi penopang dalam melakoni aktivitas sehari-hari. Tetapi secara khusus, manusia mempunyai perbedaan dengan makhluk lainnya. Hal ini bermaksud bahwa manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan menjadi makhluk yang berada pada tingkat kesempurnaan lebih tinggi karena dibekali akal. Secara sederhana, individu artinya aku sendiri, tiada orang lain, saya pribadi, tidak terbagi. Dalam Bahasa Yunani, *individuum* artinya tidak terbagi atau terbatas sebagai unit terkecil dari masyarakat. Habitat individu dalam kehidupan sosial adalah yang paling kecil. Individu memang seorang diri, tetapi ia merupakan bagian terpenting dari masyarakat (Wahyu, 2017).

Setiap individu mengalami kehidupan dengan cara beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang dilaluinya. Ia memiliki cara tersendiri dalam bertindak laku yang merupakan respons terhadap lingkungan di sekitarnya, misalnya dalam kebiasaan berpikir, bersikap, dan pandangan hidupnya yang menjadi prinsip yang khas dan tolok ukur tingkah lakunya. Manusia sebagai individu akan menemukan individuation, yaitu proses untuk mencapai kepribadian yang integral dan sehat, karena semua sistem atau aspek kepribadian harus mencapai tahap diferensiasi dan perkembangan yang optimal melalui proses pembentukan diri atau penemuan diri. Ia mempunyai kemampuan untuk menelaah dan mengelaborasi unsur-unsur kepribadian, mengendalikan hasrat yang menggebu hingga tercapai. Apabila terjadi pertentangan atau kecenderungan yang saling bertolak belakang, kecerdasannya terletak pada proses mengambil keputusan dengan memperhatikan resiko yang akan ditanggungnya. Kemampuan manusia adalah menyatukan segala kecenderungan yang saling bertentangan dan menjadi satu kesatuan yang utuh dan ideal (Saebani, 2023).

Pertentangan yang terjadi pada diri manusia atau lazim disebut konflik batin merupakan hal yang lazim. Dikatakan lazim karena manusia merupakan makhluk yang kompleks dengan keinginan, keyakinan, dan nilai-nilai yang beragam. Perbedaan tersebut acap kali berujung pada munculnya pertentangan dalam diri sendiri. Kelaziman itu juga berkaitan dengan pertumbuhan pribadi. Mengelola dan menyelesaikan konflik batin adalah bagian dari pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Hal tersebut membantu seseorang untuk mengembangkan strategi coping dan mencapai kedamaian internal yang lebih besar. Pendeknya, konflik batin bukan berarti sesuatu yang salah, melainkan hal tersebut menjadi petunjuk bahwa orang tersebut sedang mengalami proses berpikir, penilaian, dan perjuangan untuk menjadi individu yang lebih selaras dengan nilai-nilai dan tujuan hidup.

Konflik batin yang terjadi pada diri sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Konflik batin merupakan fenomena psikologis yang acap kali dialami oleh setiap orang. Emosi dan pikiran yang sedang bergolak pada diri seseorang dapat berimplikasi terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam perspektif psikologi, konflik batin merupakan konflik intrapersonal, yaitu konflik yang melanda diri sendiri (Mursalin, 2024). Berlainan halnya dengan konflik interpersonal yang melibatkan orang lain, konflik batin seutuhnya terjadi dalam

pikiran dan perasaan individu. Namun demikian, implikasinya tetap dapat terlihat dari perilaku dan interaksi sosial dari individu yang dilanda konflik batin.

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin laju, dan pada sisi lain terjadi ketimpangan kehidupan yang dalam istilah generasi Z “dunia sedang tidak baik-baik saja”. Di tengah ketidak baikan tersebut, generasi Z juga turut merasakan implikasinya dalam kehidupan mereka. Generasi Z ialah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga tahun 2012 (Hamid & Taslim, 2024). Mereka tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan IPTEK, yakni ketika internet, media sosial, dan budaya digital menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Generasi Z pun dikenal sebagai generasi yang adaptif, kreatif dan sangat gandrung dengan jagad virtual. Namun, dibaliknya mereka sedang berjuang dalam mencari tujuan, makna, dan ruang dalam memahami diri mereka sendiri. Kegandrungan generasi Z terhadap media sosial (Masinambow, 2022) telah menghadirkan bayangan mengenai kehidupan yang sempurna, di mana orang cenderung menampilkan kehidupan yang positif saja. Hal tersebut mengarah pada “*wang sinawang*” (Wiranoto, 2018), di mana pengguna media sosial acap kali melakukan perbandingan akan kehidupan pribadinya dengan gambar hidup ideal yang diunggah oleh orang lain (Swari & Tobing, 2024). Hal ini acap kali memunculkan perasaan tidak puas dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan cemas tingkat tinggi.

Namun harus diakui bahwa generasi Z merupakan sosok-sosok yang sangat peduli dan memperhatikan keseimbangan hidup dan kesehatan mental mereka (Prahadiva et al., 2025). Di tengah lajunya arus informasi dan tekanan sosial, mereka belajar untuk beristirahat, menyendiri, dan menata ulang batin. Dari sinilah lahir istilah yang masyhur bagi mereka, yaitu *me time*. Istilah *me time* berkaitan dengan ketika seseorang menyisihkan waktu untuk diri sendiri, melakukan hal-hal yang disukai kapan pun dan di mana pun berada. Kesibukan yang sangat padat seolah tiada henti dapat menyebabkan stres atau kelelahan yang berimplikasi pada produktivitas kerja. *Me time* ialah wujud *self-care* yang penting dalam menjaga kesehatan mental (Najah, 2024).

Banyak yang salah sangka bahwa *me time* merupakan bentuk kemalasan, berleha-leha membuang waktu. Namun bagi generasi Z memahami bahwa *me time* merupakan strategi menjaga pola hidup yang seimbang. Dengan *me time* generasi Z dapat melakukan refleksi, merawat fisik dan pikiran dari hiruk pikuk kehidupan yang kadang tidak menentu, sekaligus mencari inspirasi dalam menata kehidupan secara berkelanjutan (Sari, 2024). Bagi generasi Z, *me time* dapat berupa kegiatan membaca buku, mendengarkan musik, menonton sinema, jalan-jalan sendirian, hingga mematikan notifikasi selama satu jam. Aktivitas tersebut bukan sebuah tindakan lari dari kenyataan, tetapi merupakan tindakan jeda yang penting agar tidak dilanda *burnout*.

Generasi Z mempunyai pemahaman bahwa produktivitas secara berkelanjutan hanya dapat diperoleh jika mereka merasa utuh sebagai individu. *Me time* menghadirkan ruang dalam rangka mengenali diri sendiri, mengevaluasi tujuan, dan mengisi ulang energi yang terkuras oleh kegiatan sehari-hari (Sudrajat et al., 2025). Dalam dunia yang serba cepat dan penuh distraksi, meluangkan waktu untuk diri sendiri bukan hanya penting, tetapi esensial. Justru dengan menyisihkan waktu untuk berhenti sejenak, mereka dapat kembali dengan fokus dan semangat yang lebih segar. Jika ditelisik dengan menggunakan teori pembersihan (*catharsis*) yang digagas oleh Herbert Kraus, *me time* dapat berfungsi sebagai katup pengaman untuk ekspresi-ekspresi yang memuncak (Juariyah, 2021).

Mempercakapkan tentang *me time* yang dilakukan oleh setiap orang dapat ditelusuri secara pribadi kepada salah satu generasi Z yang berkepribadian introvert, yaitu Emanuel Omedetho Jermias. Sosok ini dalam kesehariannya terkenal di kalangan teman-temannya (tentu yang sangat terbatas) sebagai pribadi yang pendiam dan tidak suka berbasa-basi, tidak suka menghabiskan waktu di tempat keramaian misalnya mall, tempat hiburan, atau bioskop. Justru dia dikenal sebagai sosok yang kuat membaca, dan kadang-kadang dijumpai di cafe, itu pun sedang meluangkan waktu untuk membaca. Tulisan ini bermaksud untuk menelisik secara langsung kepada Emanuel Omedetho Jermias tentang *me time* dan bagaimana dia melakukannya.

METODE

Artikel ini ditulis dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode yang menghasilkan data berupa data-data deskriptif yang diperoleh secara tertulis atau pun lisan dari subjek penelitian (Komara, 2014). Metode kualitatif memungkinkan peneliti memahami individu secara personal dan memandang mereka sebagaimana halnya mereka sendiri mengungkapkan pandangan mengenai dirinya (Ikbar, 2012). Salah satu jenis penelitian kualitatif ialah metode *live story*. Penelitian ini berupaya mengkaji pengalaman individu dan kolektif seseorang, memberikan pemahaman mendalam tentang lintasan hidup mereka dari perspektif mereka (Gramling & Carr, 2004). Metode ini melibatkan pengumpulan catatan rinci tentang pengalaman hidup, narasi pribadi, ingatan, dan refleksi individu atau kelompok dalam berbagai rentang waktu. Adapun tahapan yang dilakukan dalam penelitian ialah

1. Perancangan penelitian: Menetapkan tujuan penelitian, dan menetapkan informan. Dalam penelitian ini ditetapkan informan tunggal agar lebih mudah menggali informasi secara mendalam terkait dengan *me time*. Informan sekaligus subjek penelitian yaitu Emanuel Omedetho Jermias dipilih secara sengaja karena sosok ini berkepribadian introvert, dan termasuk produktif dalam menulis buku dan artikel dalam jurnal ilmiah.
2. Pengumpulan data: Melakukan wawancara mendalam dan mengumpulkan data lain seperti dokumen pribadi berupa foto aktivitas keseharian yang tidak terpublish di Media Sosial. Selain itu dilakukan pula pengamatan terhadap buku-buku yang sering kali dibaca pada saat melakukan *me time*.
3. Analisis data: Menganalisis data yang terkumpul, melalui teknik analisis tematik, untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan pola dalam pengalaman hidup dari Emanuel Omedetho Jermias.

4. Penyajian temuan: Menyajikan hasil penelitian dalam bentuk narasi atau laporan yang menggambarkan pemahaman mendalam tentang kehidupan individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Konseptual Mengenai Pentingnya Self Quality Time

Bagi setiap individu, terutama individu yang berkepribadian introvert, *self quality time* atau *me time* dimaknai sebagai waktu yang diluangkan secara sadar dan penuh perhatian untuk diri sendiri, bebas dari gangguan dan tekanan eksternal. Hal ini sangat penting ditempuh agar kesehatan mental dan emosional dapat terjaga untuk mendukung pertumbuhan kepribadian (Mukhlis, 2024). Pertumbuhan kepribadian merupakan proses dinamis yang berlangsung sepanjang hayat setiap individu. Hal ini melibatkan perubahan dan perkembangan karakteristik psikologis yang mendukung terbentuknya pola pikir, perasaan, dan perilaku khas bagi individu. Beberapa hal yang terkait dengan perkembangan kepribadian bagi individu, antara lain:

1. Merupakan proses yang berkelanjutan dan dinamis

Perkembangan kepribadian adalah proses dinamis yang dimulai sejak masa kanak-kanak dan terus berlanjut hingga dewasa. Setiap individu mengalami perubahan dan pertumbuhan yang dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan interaksi sosial. Sebagai sesuatu yang sifatnya berkembang dan dinamis maka setiap individu akan mengalami beberapa tahapan perkembangan kepribadian yaitu: tahap kanak-kanak (fondasi awal), masa remaja (pencarian identitas), dewasa muda (penguatan kepribadian), masa dewasa tengah (refleksi dan penyesuaian), dewasa akhir (integritas dan kepuasan hidup).

2. Melibatkan interaksi antara faktor bawaan dan lingkungan

Gen dan lingkungan saling berkelindan dalam membentuk kepribadian individu. Masing-masing individu mempunyai kepribadian khas yang terbentuk melalui proses biologis dan pengalaman hidupnya. Faktor genetik memberikan fondasi penting dalam membentuk kepribadian. Gen yang diwariskan oleh Orangtua menjadi pembentuk sifat-sifat dasar, misalnya kemampuan menahan emosi dan tenang dalam menghadapi situasi krusial. Temuan riset membuktikan bahwasifat-sifat introvert, neurotisme, dan keterbukaan sangat dipengaruhi oleh genetik. Demikian pula lingkungan membentuk kepribadian setiap individu melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, budaya, dan pola pengasuhan. Orangtua yang mencurahkan perhatian dan dukungan menghadirkan suasana kebatinan yang kondusif dalam perkembangan kepribadian seseorang. Anak yang tumbuh dengan penuh kasih sayang cenderung akan tampil sebagai sosok yang optimis dan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.

3. Mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan moral

Perubahan dalam cara remaja berpikir, bernalar, dan memahami bisa jauh lebih dramatis daripada perubahan fisik yang nyata. Tahap perkembangan kognitif ini, yang disebut oleh Piaget sebagai tahap operasional formal, menandai peralihan dari kemampuan berpikir dan bernalar secara logis hanya tentang peristiwa konkret dan kasat mata menuju kemampuan untuk juga berpikir logis tentang konsep-konsep abstrak. Remaja kini mampu menganalisis situasi secara logis dalam konteks sebab dan akibat, serta mampu mempertimbangkan situasi hipotetis dan kemungkinan "bagaimana jika" tentang dunia. Pemikiran tingkat tinggi ini memungkinkan mereka untuk memikirkan masa depan, mengevaluasi alternatif, dan menetapkan tujuan pribadi. Meskipun terdapat perbedaan individu yang signifikan dalam perkembangan kognitif di antara remaja, kapasitas baru ini memungkinkan remaja untuk terlibat dalam jenis introspeksi dan pengambilan keputusan yang matang yang sebelumnya berada di luar kapasitas kognitif mereka.

4. Dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan pembelajaran

Teori kognitif sosial, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, menjembatani kesenjangan antara behaviorisme dan psikologi kognitif. Teori ini menekankan peran konteks sosial dan pembelajaran observasional dalam membentuk ciri-ciri kepribadian dalam kerangka psikologi sosial. Menurut Bandura, individu mempelajari dan mengembangkan ciri-ciri kepribadian dengan mengamati orang lain, meniru perilaku, dan mengalami konsekuensi dari perilaku tersebut. Proses kognitif memainkan peran sentral dalam teori ini, karena memengaruhi cara individu memandang dan merespons situasi sosial. Teori kognitif sosial menekankan bahwa sifat-sifat kepribadian tidaklah statis, melainkan dapat diadaptasi dan diubah melalui pengalaman dan interaksi sosial. Perspektif dinamis ini menggarisbawahi pentingnya hubungan sosial dan konteks lingkungan dalam perkembangan kepribadian.

5. Menghasilkan pola yang relatif stabil namun tetap dapat berubah

Umumnya, sebagian besar perubahan kepribadian terjadi pada usia dewasa muda dan tua, dengan usia paruh baya tampaknya menjadi periode paling stabil. Perubahan kepribadian dapat didorong oleh proses penuaan alami atau pengaruh faktor eksternal, seperti peristiwa penting dalam hidup dan interaksi sehari-hari dengan orang lain. Meskipun terdapat tren perubahan rata-rata pada masing-masing ciri kepribadian Lima Besar – misalnya, keramahan yang biasanya meningkat seiring bertambahnya usia, sementara neurotisisme menurun – cara orang berubah juga bervariasi sebagai individu. Misalnya, meskipun tren rata-rata menunjukkan peningkatan keramahan pada kebanyakan orang, yang lain mungkin tetap stabil, sementara yang lain mungkin menunjukkan penurunan. Gambaran beragam tren rata-rata dan

variabilitas individu ini berlaku untuk semua ciri Lima Besar (bersama keramahan dan neurotisisme, yang mencakup ekstrovertsi, ketelitian, dan keterbukaan).

Mengapa beberapa orang lebih stabil kepribadiannya dibandingkan yang lain? Penelitian sebelumnya telah menunjukkan tiga proses yang mendasari stabilitas kepribadian: konstanta perkembangan, seperti faktor genetik atau biologis dan/atau pengalaman hidup awal, yang dapat membentuk dan mempertahankan tingkat stabilitas kepribadian seseorang; faktor lingkungan seperti karier, pasangan, dan tempat tinggal jangka panjang, yang dapat meningkatkan stabilitas kepribadian seseorang dengan menjadikan mereka lebih "menjadi diri mereka sendiri" dan memperkuat kualitas mereka seiring waktu; dan, terakhir, faktor stokastik atau acak, seperti perubahan hidup yang tak terduga atau hal-hal yang menyebabkan seseorang menyimpang dari status quo kehidupan mereka, yang dapat mengurangi tingkat stabilitas mereka.

Patut untuk diperhatikan bahwa tipe kepribadian merupakan salah satu yang mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental. Faktor-faktor lain misalnya genetika, lingkungan, pengalaman hidup, dukungan sosial, juga berperan penting. Tidak ada tipe kepribadian yang secara otomatis memberikan jaminan dan perlindungan dari masalah kesehatan mental (Lestari & Damayanti, 2024). Seseorang dengan kepribadian yang dianggap berisiko rendah, masih bisa mengalami masalah kesehatan mental, demikian pula sebaliknya. Atas dasar itu, pendekatan secara komprehensif yang menempatkan berbagai faktor sebagai bahan pertimbangan sangat penting dalam memahami dan mendukung kesehatan mental setiap individu.

Salah satu hal yang dapat dipertimbangkan untuk menjaga kesehatan mental ialah *self quality time (me time)*. *Me time* merupakan salah satu aktivitas yang dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan produktivitas, dan mengembalikan lebih banyak energi seseorang. *Me time* dapat didefinisikan sebagai aktivitas di mana seseorang dapat meluangkan waktu untuk dirinya sendiri (Anggraini & Abidin, 2025). Hal ini penting dilakukan oleh siapa pun, termasuk bagi mereka yang masih lajang maupun yang sudah menikah atau berkeluarga. Acapkali *me time* dipandang sebagai aktivitas egois karena seseorang mungkin terlihat hanya mementingkan kebahagiaan dirinya sendiri, namun sebenarnya tidaklah demikian (Putri, 2025). Setiap individu memerlukan *me time*, waktu untuk dirinya sendiri agar dapat mendengarkan dirinya sendiri, mengetahui hal-hal yang menjadi keinginan dan bagaimana usaha dalam meraihnya, serta membantu seseorang untuk lebih rileks. Dengan *me time*, seseorang justru lebih dapat meningkatkan konsentrasi sehingga dapat berpikir secara matang dan penuh pertimbangan dalam mengambil keputusan. Secara lebih rinci ada beberapa manfaat yang dirasakan oleh seseorang ketika *Self Quality Time (me time)* antara lain.

1. Mengenal Diri Sendiri Lebih Baik

Mengenal diri sendiri merupakan proses dalam memahami potensi dan kelemahan yang ada pada diri. Hal ini penting sebab memahami diri sendiri, seseorang akan memperhatikan setiap pola pikiran, perasaan, dan pola tingkah. Pada gilirannya ini juga yang akan memengaruhi setiap keputusan yang dibuat. Namun sayangnya masih banyak orang yang enggan memahami dan mengenal diri sendiri. Dalam perspektif psikologi, mengenal diri sendiri merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Manusia mempunyai kecenderungan untuk mengenali diri dan lingkungan sekitarnya, yang mana kecenderungan tersebut berlangsung secara natural dan harus dipenuhi. Selain itu, mengenal diri memiliki pengaruh dalam pengambilan keputusan dan presentasi diri. Hal mana yang akan menjadi prioritas, bagaimana cara mempresentasikan diri, dan seperti apa memperlakukan diri serta orang lain sangat dipengaruhi oleh sejauhmana seseorang mengenal dirinya sendiri. Karena akan berpengaruh kepada setiap keputusan yang dibuat, maka mengenal diri mempunyai pengaruh dalam melakukan penilaian terhadap orang lain. Diri acapkali berperan sebagai sumber pengetahuan, standar sosial, dan standar moral dalam melakukan penilaian terhadap diri dan orang lain, sehingga baik buruk orang lain dinilai atas dasar standar diri.

2. Memberikan kesempatan untuk berefleksi.

Refleksi diri merupakan proses introspeksi atau merenung tentang perasaan, pikiran, perilaku dan pengalaman yang telah dilalui. Tujuan utama dari refleksi diri adalah untuk memahami diri sendiri lebih baik, mengidentifikasi potensi dan kekurangan, serta belajar dari pengalaman masa lalu untuk perkembangan pribadi di masa yang akan datang. refleksi diri juga menjadi kunci dalam proses pengambilan keputusan yang lebih bijak, mengelola emosi dengan lebih efektif, dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain. Tanpa refleksi diri, seseorang menjalani hidup tanpa berpikir, berpindah dari satu hal ke hal lain tanpa meluangkan waktu untuk mengevaluasi apakah segala sesuatunya berjalan dengan baik. Dengan melakukan refleksi diri seseorang akan terus berpikir, menganalisis dan menentukan segala sesuatunya berjalan dengan baik agar tidak terjebak pada kesalahan yang sama pada masa silam.

3. Mengelola Stres dan Emosi

Mengelola stres dan emosi melalui *me time* sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Menghabiskan waktu sendiri bisa meminimiliasi stres dan tekanan kehidupan sementara waktu. Ini pun jadi kesempatan untuk melepaskan beban pikiran dan merasa lebih rileks. Aktivitas *me time* juga bisa menghadang munculnya gejala kecemasan dan depresi. Sebab, setiap individu menjadi punya kesempatan untuk merawat diri sendiri dan fokus pada perasaan positif.

4. Meningkatkan Produktivitas dan Kreativitas

Salah satu manfaat *me time* ialah meningkatkan produktivitas. Setelah *me time*, seseorang akan cenderung merasa lebih segar dan fokus. Hal ini sangat membantu individu dalam meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, baik dalam kegiatan sehari-hari maupun rutinitas pekerjaan. Dengan memberi kesempatan bagi otak untuk beristirahat, seseorang bisa bersemangat kembali dalam melakukan rutinitas dan menghadirkan ide-ide kreatif. Ketika seseorang meluangkan waktu untuk diri sendiri, terutama dengan melakukan aktivitas yang sangat dia nikmati, otak memperoleh arena untuk berpikir secara bebas. Kebebasan berpikir ini tentu dapat menghadirkan kreativitas dan membuat seseorang semakin terbuka terhadap ide-ide baru. Pada gilirannya, seseorang dapat menemukan jalan inovatif untuk menyelesaikan beranekaragam masalah yang sedang di hadapinya baik dalam lingkungan pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi.

5. Meningkatkan kesejahteraan emosional

Me time menghadirkan kesempatan kepada setiap orang untuk mengenal diri sendiri lebih baik. Dengan memahami apa yang dibutuhkan dan diinginkannya, seseorang dapat menjalin relasi yang lebih baik dengan diri sendiri. Selain itu, *me time* membantu seseorang merasakan ketenangan dan kebahagiaan yang berimplikasi positif pada hubungannya dengan orang lain.

6. Meningkatkan Kualitas Hubungan

Me time juga berimplikasi positif juga pada relasi sosial seseorang. Ketika seseorang memberi dirinya waktu dan ruang untuk perawatan, maka dia dapat pula memberikan yang terbaik kepada orang di sekitarnya. Munculnya perasaan bahagia dan puas dengan diri sendiri, pada gilirannya akan membentuk pribadi yang lebih baik dalam hubungan dengan pasangan, keluarga, teman, dan rekan kerja. *Me time* membantu seseorang dalam menjalin relasi yang sehat dan berkelanjutan dengan orang di sekitarnya.

Cara Emanuel Omedetho Jermias Melakuka *Me Time*

“Hanya dalam kesunyian engkau dapat mendengar suara dari hatimu yang sesungguhnya”. Inilah ungkapan dari Bunda Teresa yang diresapi oleh Emanuel Omedetho Jermias (Detho). Kata-kata menyendiri memang mempunyai daya pikat sendiri bagi Detho selaku pribadi yang suka berkontemplasi dalam kesunyian. Kata-kata yang bernuansa kesendirian ini dapat menjadi sarana inspirasi dalam meredam suasana hati dan pikiran yang kalut. Acap kali berdasarkan pada kata-kata bijak, Detho dapat belajar mandiri dalam melalui hari demi hari. Kata-kata menyendiri memberikan pemahaman bahwa keberanian untuk melewati hari demi hari secara sendirian merupakan sebuah kekuatan.

Kata-kata menyendiri bagi Detho dapat dia maknai sebagai sumber pengajaran bahwa hidup itu tidak selalu menyangkut tentang kebersamaan dengan orang lain, namun pada sisi lain juga mengenai pentingnya merawat diri sendiri dan menjumpai kebahagiaan dalam kesendirian. Ada juga sebuah kutipan kata yang tersematkan dalam benak Detho yaitu: “hidup jika hanya tergantung pada orang lain, maka kau berlayar hanya dengan satu dayung”. Secara mendalam Detho berpandangan bahwa kata-kata yang mengandung kesendirian memberikan pelajaran bagi kita mengenai makna kesendirian yang sebenarnya. Ungkapan-ungkapan tersebut mengajarkan bahwa dalam kesendirian, kita dapat menemukan potensi yang ada pada diri, mengeksplorasi kemampuan pribadi, dan menemukan ketenangan batiniah.

Di tengah kondisi yang semakin dinamis saat ini, dapatlah dipahami bahwa kesendirian bukanlah merupakan sesuatu yang buruk. Adakalanya manusia membutuhkan waktu untuk melepaskan kegelutan dan berjumpa dengan dirinya sendiri. Dalam kata-kata menyendiri terdapat makna yang dalam untuk dijadikan sebagai bahan pengajaran hidup untuk melihat diri sendiri dalam perspektif yang lebih baik. Terkadang keindahan hidup dapat ditemukan ketika kita menatap mata sendiri tanpa adanya rasa ketakutan, tetapi justru membangkitkan kebanggaan terhadap apa yang pernah dicapai.

Berdasarkan pengalaman yang sering dilalui Detho, memang terkadang ketika kita berada pada fase untuk menyendiri, ada saja orang di sekitar yang menganggap perilaku menyendiri itu sebagai sesuatu yang aneh. Maka muncullah berbagai pertanyaan yang seolah-olah menginterogasi, “kok diam?, lagi kenapa sih?, jangan gitu dong, ngomong dong. Atas dasar itu, muncul kesadaran diri bahwa ternyata di depan khalayak umum, kebutuhan untuk menyendiri masih sering disalahartikan. Tetapi kesalahpahaman tersebut tak dapat pula sekonyong-konyong dianggap sebagai sebuah kesalahan juga. Harus dipahami bahwa di tengah perkembangan IPTEK, seseorang didorong untuk selalu terkoneksi. Media sosial aktif sepanjang waktu, WA group tidak pernah sepi. Ada semacam tuntutan tidak tertulis agar seseorang hadir, ramah, dan responsif secara berketerusan. Jika tidak, orang tersebut langsung dicap sebagai sosok yang sombong, cuek, dan anti sosial.

Padahal harus dipahami bahwa tidak semua orang mempunyai energi sosial yang sama. Ada yang merasa tenang setelah berjumpa dengan orang lain, tetapi ada pula yang merasa energinya terkuras. Kondisi semacam ini, bukanlah sebagai bentuk kepribadian yang bermasalah, tetapi itu adalah bagian dari dinamika kehidupan dalam batas yang wajar. Secara pribadi, Detho merupakan sosok yang memerlukan waktu khusus untuk memulihkan energi setelah berinteraksi dengan khalayak ramai. Hal ini bukan pertanda bahwa ia tidak suka bersosialisasi, tetapi hanya memerlukan waktu untuk mengembalikan perasaan secara utuh. *Me time* bagi Detho merupakan ruang sunyi untuk mendengar suara kalbu yang acap kali hilang karena terbawa arus keramaian. Saat semua orang berbicara, siapa yang bisa tampil sebagai sosok pendengar? Jawabannya adalah diri kita sendiri. Dari berbagai pengalaman Detho tersebut, dapat dipahami bahwa *me*

time sangat penting bagi dirinya. Adapun beberapa tips yang disampaikan sebagai cara melakukan *me time* dapat diperhatikan pada uraian berikut.

1. Tentukan waktu yang tepat

Me time merupakan satu hal penting yang perlu dilakukan secara rutin. *Me time* yang dilakukan secara rutin dapat menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental. Fisik yang mengalami kelelahan akan menjadi lebih segar dan ketidakstabilan mental yang disebabkan oleh stress akan berkurang. Namun sebelum *me time*, Detho selalu menentukan waktu yang tepat untuk merealisasikan *me time*. Waktu yang tepat bagi Detho untuk melakukan *me time* ialah ketika waktu senggang, yaitu setiap malam mulai dari pukul 20 hingga pukul 21. Malam merupakan waktu yang tepat baginya, karena telah berada di rumah. Rumah yang dia huni memungkinkan untuk *me time* karena hanya tinggal berdua bersama dengan Oma-nya (*grand mother*). Setelah berbincang-bincang santai dengan Oma, sebagai salah satu bentuk kepedulian, maka Detho biasanya duduk santai di ruang tamu atau berbaring di kamar.

2. Membersihkan rumah

Sebelum melakukan *me time*, terlebih dahulu harus diperhatikan kebersihan rumah. Biasanya setelah makan malam dan bercengkerama dengan Oma, Detho menyempatkan waktu sekitar 15 menit untuk membersihkan lantai rumah sembari mengatur posisi perabotan dan barang-barang yang terdapat di ruang tamu. Baginya, membersihkan rumah dapat meningkatkan *mood* dan suasana hati. Walau rumah yang tidak terlalu besar, tetapi karena terawat kebersihannya, maka Detho selalu betah di rumah dan merasa lebih baik secara emosional.

3. Mendengarkan ceramah keagamaan

Sebagai seorang yang terlibat dalam pelayanan di Gereja, Detho sudah terbiasa dengan aktivitas kerohanian. Untuk memperkuat keimanan dan memperkuat fondasi kerohanian, maka dia seringkali memanfaatkan *me time* dengan cara mendengarkan ceramah keagamaan melalui Video You Tobe. Ceramah keagamaan yang penuh hikmah dapat memberikan motivasi kepada Detho untuk berbuat baik, memperbaiki diri, dan selalu berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Ceramah yang inspiratif mampu memberi semangat hidup kepada dirinya untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Salah satu yang khas dari Detho, ialah dia juga suka mendengarkan ceramah atau ulasan-ulasan yang disampaikan oleh Habib Jafar dan Fahrudin Faiz. Kedua sosok ini dinilainya mampu membumikan pesan-pesan Ilahiah sehingga dapat menumbuhkan sikap moderasi dalam beragama.

4. Melakukan aktivitas yang disenangi

Ketika Detho melakukan *me time* pada malam hari, dia lebih banyak memanfaatkan waktu untuk membaca. Baginya membaca merupakan aktivitas yang menyenangkan. Sebagai sosok yang berkepribadian introvert, Detho memposisikan buku, terutama buku filsafat sebagai stimulus terhadap pikirannya, mengisi imajinasinya dengan berbagai konsep dan pengalaman tanpa menguras energi. Meskipun Detho banyak melakukan aktivitas di siang hari, dunia buku merupakan dunia yang tak berujung karena dapat membawanya melancong ke mana-mana melintas jarak dan waktu tanpa harus keluar rumah. Di tengah keheningan malam, Detho bisa meresapi kata demi kata, menciptakan imajinasi dalam pikirannya, dan merajut ide-ide dengan pengalaman pribadi. Dengan demikian, bagi introvert seperti Detho, membaca merupakan cara natural dalam menenangkan pikiran dan mengeksplorasi ide-ide secara mendalam.

Salah satu hal yang sangat mengasyikkan bagi Detho ketika membaca, dia merasa sebagai pemilik kendali penuh atas pengalamannya. Detho acapkali merasakan kenikmatan ketika membaca karena mempunyai kendali penuh terhadap aktivitasnya. Sembari membaca, Detho juga ditemani dengan air mineral dan cemilan ringan untuk membendung rasa ngantuk yang terkadang datang menyapa. Saat membaca buku, Detho dapat menentukan tempo dan mengatur fokus dari pengalaman membacanya. Detho acapkali membaca halaman secara berulang-ulang, menelaah lebih lama bagian yang menarik, atau berhenti sekejap untuk memikirkan satu ide. Kemampuan Detho untuk mengatur pengalaman membaca menghadirkan kebebasan kepada dirinya untuk menikmati buku berdasarkan ritme yang dikehendaki.

Selain aktivitas membaca, *me time* yang seringkali dilakukan oleh Detho ialah berderma kepada kaum papa. Kesehatan jiwa baginya sangat ditopang oleh aktivitas berderma. Ikhtiar ruhani yang dilakukan pada setiap peribadatan di gereja maupun di rumah dapat disempurnakan dengan sikap sadar berderma. Meyakini sepenuhnya bahwa rezeki yang dimiliki saat ini merupakan titipan Tuhan yang di dalamnya ada bagian kaum papa. Kesehatan fisik yang diusahakan melalui kegiatan olahraga dan mengkomsumsi makanan dan minuman yang bergizi lagi halal, harus dibarengi dengan aktivitas ruhani demi pencapaian kesehatan holistik agar dapat melahirkan ibadah yang semakin berkualitas.

KESIMPULAN

Di era serba cepat ini, menyisihkan waktu untuk *me time* adalah bentuk perlawanan kecil terhadap dunia yang terus menuntut. *Me-time* atau momen dimana seseorang bebas melakukan hal yang dikehendakinya untuk istirahat sejenak dari kepenatan rutinitas. Dalam perspektif Detho, *me time* bisa dilakukan kapan saja, tetapi waktu yang tepat bagi dia ialah pada saat malam hari. Setelah makan malam dan bercengkerama dengan Oma, maka Detho mulai membersihkan ruang tamu sebagai persiapan *me time*, dan selanjutnya dia mulai membaca buku. Waktu membaca sebagai bagian *me*

time dilakukan sekitar satu jam, mulai dari pukul 20 sampai pukul 21. Baginya, *me time* itu sangat penting untuk memulihkan energi setelah melakukan aktivitas pada siang hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini dapat disusun berkat jasa baik dari Emanuel Omedetho Jermias yang telah bersedia untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terima kasih tiada terhingga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S., & Abidin, M. (2025). Sudut Pandang Individu Introvert dan Ekstrovert dalam Berinteraksi Sosial. *JSHP: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 9(1), 105–117.
- Gramling, L. F., & Carr, R. L. (2004). Lifelines: A life History Methodology. *Nursing Research*, 53(3), 207–210.
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 9838–9848.
- Ikbar, M. Y. (2012). *Metode Penelitian Sosial Kualitatif*. Bandung: Refika Aditama.
- Juariyah. (2021). Waktu Luang, Teori Leisure Class Veblen. In F. Mutia (Ed.), *Antologi Teori Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Komara, E. (2014). *Filsafat Ilmu dan Metodologi Penelitian*. Bandung: Refika Aditama.
- Lestari, H. S., & Damayanti, A. K. (2024). *Psikologi Kepribadian (Jilid 1)*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Masinambow, Y. (2022). Dekonstruksi Pendidikan Agama Kristen Bagi Generasi Z. *TELEIOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2), 112–123.
- Mukhlis, Z. (2024). *Introvert Juga Mampu Berjaya*. Kuala Lumpur: PTS Publishing House Sdn. Bhd.
- Mursalina, H. (2024). Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi Islam: Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Spiritualitas dan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(1), 79–90.
- Najah, K. (2024). *12 Tips Menjaga Kesehatan Mental*. Bogor: Guepedia.
- Prahadiva, L., et al. (2025). Work Life Balance dan Kesehatan Mental: Studi Komunikasi Krisis Pekerja Generasi Z. *Journal of Social, Culture, and Language*, 3(2), 60–71.
- Putri, A. I. E. (2025). Self Care: Not Just a Trend, But a Necessity For Mental Health. *International Journal of Multidisciplinary Reseach*, 1(3), 115–124.
- Saebani, B. A. (2023). *Ilmu Sosial Dasar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sari, T. R. (2024). Kualitas Hidup Generasi Z Di Tengah Kemajuan Teknologi. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, 5(3), 119–125.
- Sudrajat, A., et al. (2025). Shared Value Analysis Young Professionals Enjoying Video Streaming: An Ethnographic Perspective. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(1).
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863.
- Wahyu, R. (2017). *Ilmu Sosial Dasar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Wiranoto. (2018). *Makna Simbolik Cok Bakal Dalam Upacara Adat Masyarakat Jawa Serta Implikasi Sosial Umat Hindu di Kabupaten Banyuwangi*. Surabaya: Jakad Media Publishing.