

Mata Sosial: Kunci Ketenangan Hati dan Kedamaian Jiwa

Egi Pompi - SUKABUMI.INDONESIASATU.ID

Mar 26, 2025 - 16:37



Sukabumi, 26 Maret 2025 – Dalam kajian sosial yang berkembang, ketenangan hati dan kedamaian jiwa sering kali dianggap sebagai dua elemen penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual individu. Menurut pandangan "Mata Sosial," salah satu kunci utama untuk mencapainya adalah dengan tidak terlalu memedulikan pujian maupun cibiran orang lain. Fokus pada hubungan individu dengan Tuhan dan introspeksi diri menjadi dasar dari ketenangan sejati.

Meski begitu, "Mata Sosial" juga menegaskan bahwa manusia sebagai makhluk sosial tetap harus menjaga hubungan yang baik dengan sesama. Interaksi sosial yang harmonis dapat menjadi penyeimbang untuk mencegah isolasi emosional serta menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual dan mental. Oleh karena itu, upaya menjaga hubungan sosial harus dilakukan tanpa terbebani oleh pandangan eksternal yang bersifat sesaat.

Para ahli sosial dan psikologi menyebutkan bahwa menjaga keseimbangan antara hubungan sosial dan ketenangan diri menjadi tantangan tersendiri dalam kehidupan modern. Validasi eksternal memang sering kali mengganggu fokus individu, tetapi hubungan sosial yang sehat dapat menjadi sumber dukungan emosional yang diperlukan dalam menghadapi godaan duniawi.

Dengan demikian, "Mata Sosial" mengajak masyarakat untuk tetap bersikap ramah dan terbuka dalam berinteraksi, sambil terus menjaga kedekatan dengan Tuhan dan nilai-nilai spiritual. Pendekatan ini menawarkan solusi untuk menjalani hidup yang penuh kedamaian di tengah tuntutan sosial yang ada.

Ditulis Oleh Aa Ruslan/Mata Sosial

Palabuhanratu, Maret 2025.