



Media: Republika

Hari: Kamis

Tanggal: 11 Desember 2008

Halaman:

**HIKMAH**  
Oleh **Amrina Ratna Salmah**

### Introspeksi dan Ekstrospeksi

**K**ata introspeksi tidak asing lagi di telinga kita. Introspeksi berarti melihat ke dalam diri kita atas apa saja yang telah kita lakukan atau lebih mudahnya adalah kegiatan untuk mengevaluasi diri dengan cara becerminkan atas apa yang telah kita jalani. *Out put* maksimal dari introspeksi diri adalah mendapatkan pemetaan tentang kualitas, kapasitas, dan kapabilitas diri kita sebagai manusia biasa yang memang tak luput dari kelemahan.

Sama halnya dengan introspeksi, ekstrospeksi juga akan memberikan manfaat yang luar biasa bagi yang melakukannya, yakni bagi seseorang yang mau berkembang dan terus memperbaiki diri setiap hari. Hanya saja jika introspeksi dilakukan dengan cara mengevaluasi ke dalam internal pribadi atas apa yang telah dilaluinya, sebaliknya ekstrospeksi adalah mengevaluasi sisi eksternal kita atas apa yang terjadi untuk diambil pelajaran.

Mengapa keduanya penting? Sebab, tidak ada hal yang kebetulan di dunia seperti tecermin dalam firman Allah SWT berikut ini, "(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): 'Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.'" (QS Ali Imran [3]: 191).

Dengan demikian, dapat kita simpulkan bahwa tidak ada yang sia-sia dalam setiap peristiwa yang terjadi di sekitar kita. Dengan melakukan ekstrospeksi, kita akan mendapatkan ide-ide segar yang baru dan tepat sebagai solusi menyikapi hasil introspeksi diri kita. Hal ini dapat dilakukan dengan cara membaca, bertanya, dan mendengarkan segala informasi dan pengetahuan terkini yang berguna. Bahkan, kita juga bisa belajar dari kejadian alam di sekitar kita.

Dengan melakukan introspeksi dan ekstrospeksi diharapkan kita menjadi manusia yang beruntung, yakni sesuai pesan Rasul Muhammad SAW kepada umatnya, seseorang yang beruntung adalah yang kondisinya hari ini lebih baik dari kemarin. Seseorang yang mau memperbaiki diri dan melakukan perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik. Sehingga, kita terhindar dari kemandekan apalagi kemunduran, sebab perubahan adalah kehidupan itu sendiri dan stagnan berarti mati. ■

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Amat Segera	Untuk Ditanggapi

Yogyakarta, 09 April 2026  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005