

OPINI

Kenali Ambang Batasmu untuk Keseimbangan di Dalam Kehidupan Bagi Diri Sendiri, Pekerjaan, dan Kelompok

Astuti Widiati
Dosen STARKI

Toleransi merupakan hal yang biasa terdengar di dalam kehidupan masyarakat yang majemuk. Selama ini toleransi akan membicarakan seputar agama, budaya atau etnis, padahal sebenarnya toleransi merupakan kata umum yang tidak hanya dipergunakan dalam konteks yang terbatas.

Menurut Kamus KBBI Toleransi artinya adalah sifat atau sikap toleran, batas ukur untuk penambahan atau pengurangan yang masih diperbolehkan, penyimpangan yang masih dapat diterima dalam pengukuran kerja. Secara umum toleransi adalah ambang batas umum yang masih dapat diterima. Hal ini tidak dibatasi di dalam hal kehidupan beragama, budaya atau etnis, tetapi dapat dipergunakan dalam konteks yang lebih luas. Dalam artikel ini akan membahas mengenai ambang batas untuk individu, pekerjaan dan kelompok di dalam menjalani kehidupan normal sehari-hari.

Toleransi individu

Sebagai individu kita juga harus sadar bahwa modal utama untuk kehidupan kita adalah tubuh yang sehat. Namun saat ini dengan banyaknya kemudahan maka gaya hidup lebih mengarah kepada pemberian kenyamanan pada tubuh. Menurut Fahmi, et al. *Dasar-Dasar Biomedik : Pengantar Ilmu Biomedik (2023)*, tubuh sebagai suatu mesin yang mekanisme kerjanya dapat dijelaskan berdasarkan rangkain konsep sebab-akibat dari proses-proses fisik dan kimiawi. Mesin yang diciptakan Tuhan yang memungkinkan manusia untuk berpikir dan berkarya, tetapi mesin yang luar biasa ini juga membutuhkan kesadaran dari individu yang memilikinya untuk menoleransi hal-hal mana yang masih dapat dilakukan agar tubuh dapat berfungsi dengan baik.

Asupan makanan

Dalam Jurnal Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024). *The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children*, Muh. Ihsan mengatakan bahwa fondasi utama dari gaya hidup sehat adalah pola makan yang sehat dan bergizi seimbang yang mana juga dapat mendukung kesejahteraan manusia di dalam melakukan tugas kesehariannya. Di dalam hidup modern saat ini, masyarakat mendapat



banyak penawaran dan kemudahan dari berbagai makanan olahan, cepat saji, dan pilihan makanan yang kurang sehat, sehingga diperlukan pentingnya pemahaman akan makanan sehat. Makanan memberi dampak besar di dalam keseluruhan kehidupan manusia dan bukan hanya sekadar kebutuhan biologis bagi tubuh manusia (Muh. Ihsan Kamaruddin et al., 2023). Asmi juga berpendapat makanan yang tepat juga berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Makanan yang baik tidak hanya memberikan energi, tetapi juga menyediakan nutrisi penting yang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal. Dalam beberapa dekade terakhir, tren pola makan telah berubah secara signifikan. Masyarakat sering kali tergoda oleh makanan cepat saji yang kaya akan lemak jenuh, gula tambahan, dan garam (Asmi, 2022).

Menurut Kompas.com 30 November 2023. Apa yang Terjadi saat Makan Terlalu Banyak? Asupan makanan sebaiknya tidak yang membebankan tubuh agar bekerja lebih keras, artinya bila kita makan terlalu banyak, maka tubuh akan bekerja untuk menetralkannya bila terus yang kemudian rusak atau aus. Memilih makanan dengan nutrisi yang baik secukupnya dan menyesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan akan membantu tubuh untuk dapat memprosesnya dengan baik tanpa terlalu lelah. Di sinilah kita belajar bahwa di titik tertentu tubuh masih dapat menoleransi asupan-asupan yang masuk walaupun mendapat tugas berat, namun bila dilakukan berputih tahun maka tubuh akan menyerah dan mulailah berbagai penyakit degeneratif yang muncul sebelum waktunya.

Cukup istirahat

Di dalam Jurnal Anas Fadli Wijaya, Rian Anggia Destiawan, & Pratikah Verdianti. (2021). Edukasi Kesehatan Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kadar Hb dan Imunitas Tubuh Pada Remaja, Rompas dan Ambarwati berpendapat masalah tidur akan mempengaruhi kemampuan tubuh karena tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap orang. Selama tidur, di dalam tubuh akan terjadi perbaikan dan detoksifikasi. Tidur juga memberi kesempatan bagi sistem imunitas tubuh untuk memproduksi hormon-hormon imunitas akan menyebabkan penurunan sistem imunitas tubuh dan kadar Hb yang menyebabkan individu merasa mudah lelah, mengantuk dan gampang terserang penyakit (Rompas, 2013; Ambarwati, 2017). Tubuh membutuhkan masa di mana ada proses pembersihan, pembuangan dan regenerasi sel. Dengan istirahat yang cukup dan nutrisi yang baik, maka proses pembersihan dan pembuangan maksimal dan diikuti dengan regenerasi sel. Proses metabolisme akan berjalan maksimal dengan asupan nutrisi dan istirahat yang cukup. Dengan istirahat cukup dan regenerasi sel yang baik maka ketika kita bangun maka kita siap menghadapi hari dengan kesehatan yang mumpuni.

Olah raga cukup

Di dalam Jurnal Ilmiah, J., Terpadu, M., Badri, A., Rajab et.al (2024). Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal., Vic Health berpendapat aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (VicHealth, 2010). Olah raga diperlukan untuk membantu metabolisme cukup stabil dan membantu untuk rejuvenasi sel. Olah raga juga menguatkan otot, sehingga walaupun bertambah usia, tubuh tidak kehilangan massa otot. Ketika bertambah usia, tubuh masih dapat menoleransi dan memberi kekuatan pada tulang untuk dapat menopang tubuh, tetapi kita harus belajar untuk mendukung tubuh agar memiliki tulang yang kuat untuk berbagai aktivitas. Menurut Sarifin, Rusli, & Hasnul, D. (2021), di dalam aktivitas fisik mempengaruhi kadar glukosa dalam darah. Ketika aktivitas tubuh tinggi, penggunaan glukosa oleh otot akan ikut meningkat (Kronenberg et al., 2008). Otot mengasup glukosa, jadi tidak hanya sebagai penopang tubuh, tetapi juga membantu menjaga keseimbangan gula darah.

Toleransi kerja

Dalam Jurnal Pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Upaya *Zero Accident Implementation Of Occupational Safety And Health (K3) On Zero Accident Efforts*. Cintya et.al (2021), Notoatmodjo berpendapat perilaku adalah aktivitas yang dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Lingkungan merupakan lahan tempat untuk pengembangan perilaku. Sistem manajemen K3 sebagai lingkungan mempengaruhi perkembangan perilaku karyawan. Perilaku aman merupakan tindakan ketaatan pekerja dalam menggunakan alat pelindung diri sebagai pencegahan kecelakaan kerja (Notoatmodjo S,2003). Menurut Daniel Goleman (Perloff,1997) menjelaskan kesadaran diri yaitu memberikan perhatian dengan apa yang terjadi di dalam batin individu bukan hanya keadaan fisik yang dapat dilihat dari luar. Tiap individu mampu mengenal keadaan batinnya secara emosi dalam hal mengamati dan menggali pengalaman dari lingkungan di sekitar. Selain itu, (Kartono, 2006) menjelaskan bahwa perkataan, tingkah laku atau perbuatan memiliki arti luas yaitu tidak hanya mencakup moralitas saja. Kegiatan aktivitas seperti berbicara, berjalan, lari-lari, berolah raga, bergerak dan lain-lain akan termasuk membahas macam-macam fungsi dari berbagai alat sensor tubuh individu seperti melihat, mendengar, mengingat, berpikir, fantasi, pengenalan kembali, penampilan emosi-emosi dalam bentuk tangis atau senyum dan seterusnya. Konsep Perilaku secara umum adalah kemampuan untuk melakukan pengenalan diri. Motivasi utama dari perilaku atau tindakan kita adalah adanya kemauan dalam usaha untuk mencapai suatu tujuan. Seorang individu bahkan tidak selalu menyadari apa yang menjadi tujuannya secara



jasas. Untuk mengubah budaya K3 bisa dilakukan dengan mengubah *mindset* (cara pandang seseorang) para pekerja. Dapat disimpulkan sebesar 95% kecelakaan kerja secara langsung berkesinambungan dengan perilaku tidak selamat atau tidak menyadari secara utuh prosedur keamanan yang harus dijalani sebelum kejadian kecelakaan kerja terjadi. Hal ini juga bisa terjadi keadaan batin yang belum siap atau tidak mengikuti prosedur fisik baku keamanan yang harus dilakukan. Di dalam bekerja standar kerja terutama di dalam keamanan bersama yang harus dicapai. Di sinilah kita harus memahami seberapa ukuran yang dipakai dan dapat ditolerir dari hasil kerja kita. Bila hasil kerja kita ternyata membutuhkan standar 100%, nol toleransi, artinya kita harus sadar, bahwa apabila terjadi kesalahan merupakan kesalahan yang sangat fatal. Dari pemahaman toleransi kerja ini sebaiknya ketika kita memasuki dunia kerja, kita mencari tahu indikator penilaian kita dan seberapa indikator tersebut dapat ditolerir dengan tingkat tekanan kerja yang ada sehingga kita bisa mengukur diri kita. Misalnya kita sedang tidak sehat, karena paham akan standar kerja maka kita menginformasikan kepada pimpinan kita agar tidak terjadi hal yang tidak dapat di toleransi. Kita harus memiliki kemampuan untuk menilai diri agar dapat bekerja maksimal bukan hanya kesehatan fisik tetapi kesehatan mental juga perlu diperhatikan.

Walaupun ada toleransi di dunia kerja, yang harus menjadi prinsip bagi pekerja adalah memberikan hasil kerja yang maksimal bukan hanya merujuk pada apa yang bisa ditolerir, tetapi sebaiknya bekerja dengan standar *beyond expectation*, bukan untuk mencapai nilai baik saja, tetapi untuk pengalaman kerja yang dapat mendukung pengembangan pribadi yang selalu mengarah untuk hasil terbaik.

Toleransi kelompok

Pakai batik ingin bergaya,
Menunggu kawan sedari tadi
Berbeda suku, agama, budaya
Tetap rukun, hidup harmonis abadi

Sebuah pantun indah untuk memaknai toleransi. Toleransi adalah sikap saling menghormati dan menerima perbedaan yang ada di antara individu atau kelompok. Toleransi menjadi bagian yang tidak terpisahkan di kehidupan manusia. Toleransi menjadi satu bagian utuh yang diperlukan oleh manusia sebagai makhluk sosial. Makhluk sosial sejatinya adalah makhluk yang membutuhkan dukungan pihak lain. Semua individu tidak dapat bertahan hidup tanpa bantuan orang lain. Bila individu terisolasi maka dia akan bersusah payah memenuhi kebutuhannya.

Sebagai individu yang lahir ke bumi ada, ada keunikan yang kita miliki yaitu kita tidak bisa memilih dari suku, ras atau orangtua yang beragama tertentu, kita hanya menerima

keputusan Ilahi mengenai hal itu. Dalam keluarga mana kita dilahirkan maka akan mempelajari berbagai sikap dan budaya tertentu yang akan membentuk kepribadian kita.

Kepribadian yang berbeda-beda ini kemudian akan tergabung di dalam suatu kelompok masyarakat. Dengan perbedaan itu diharapkan akan saling melengkapi dan mendukung. Suasana damai yang kondusif ini tercipta dengan adanya kerendahan hati dan sikap memahami terhadap latar belakang budaya yang akan mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi. Dari berbagai keadaan tersebut toleransi mengambil peran agar tiap individu mampu menahan diri terhadap berbagai perbedaan kepribadian yang berasal dari budaya yang berbeda-beda dan melihatnya sebagai suatu proses belajar memahami suatu karakter individu.

Dalam Jurnal Membangun Toleransi Dalam Masyarakat Majemuk Telaah Pemikiran Nurcholis Madjid. Naim, N. (2020), Baidhowy mengatakan toleransi dan non-kekerasan lahir dari sikap menghargai diri (*self-esteem*) yang tinggi. Kuncinya adalah bagaimana semua pihak memersepsi dirinya dan orang lain. Jika persepsinya lebih melihat dari sisi negatif dan tidak melihat sisi yang positif dari pihak lain, kemungkinan besar sikap toleransinya akan lemah, atau bahkan tidak ada. Sementara, jika cara pandang pada diri sendiri dan orang lainnya positif, maka yang muncul adalah sikap lebih memahami dalam menghadapi berbagai keragaman. Toleransi akan muncul pada orang yang menyadari bahwa adanya perbedaan secara secara optimis positif. Sementara pada tataran teori, konsep toleransi mengandaikan suatu dasar kebersamaan bahwa idealitas agama-agama dapat hidup berdampingan secara koeksistensi harus diwujudkan (Baidhowy, 2002)

Toleransi bukan hanya sebuah nilai yang perlu diajarkan, tetapi juga sebuah sikap yang harus dilakukan dan dicontohkan oleh para orangtua di dalam pergaulan bermasyarakat. Bayangkan sebuah area yang dihuni oleh masyarakat yang berlatar berbeda dari berbagai suku dan agama yang masing-masing sudah memiliki kepribadian, kepercayaan, dan tradisi yang berbeda. Tanpa toleransi, akan sangat mudah menimbulkan kecurigaan dan konflik yang akan membahayakan desa itu sendiri.

Perbedaan yang ada diperkenalkan agar dipahami dan diajarkan untuk tidak mengarahkan pembicaraan atau sikap yang dapat menyinggung budaya ataupun agama yang berbeda. Memiliki sikap ikhlas untuk kerukunan bersama.

Toleransi dalam Beragama

Toleransi beragama adalah sikap saling menghargai dan menghormati keberagaman agama yang ada di masyarakat, sehingga tiap anggota masyarakat dapat menjalankan ibadahnya dengan baik. Di Indonesia, toleransi beragama menjadi penting karena negara kita

mengakui beberapa agama dengan saling menghormati maka akan menjaga kerukunan antar umat beragama. Toleransi beragama juga mencakup hak individu juga dalam merayakan hari besar keagamaan tanpa adanya gangguan atau ancaman dari pihak lain. Sikap ini mencerminkan nilai-nilai persatuan dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

Contoh dari toleransi beragama bisa dilihat dalam kehidupan sehari-hari di Indonesia. Misalnya, ketika umat Islam merayakan Idul Fitri, umat non-Muslim turut bergembira dan mengucapkan selamat atau menghormati perayaan tersebut, begitu pula sebaliknya. Pemerintah Indonesia juga memberikan hari libur keagamaan untuk memberikan kesempatan bagi umat beragama tertentu agar fokus beribadah. Mereka yang bekerja pun saling mendukung dengan memberi kesempatan pada rekan kerja yang lain untuk mengambil cuti di hari raya keagamaan mereka. Selain itu, berbagai perayaan nasional keagamaan di Indonesia biasanya juga dihadiri oleh umat dari berbagai agama sebagai bentuk penghormatan dan penghargaan terhadap perbedaan. Pemerintah Indonesia juga telah mengatur tentang toleransi beragama dalam Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 29 yang mengatur kebebasan beragama dan keyakinan.

Toleransi Budaya

Toleransi budaya adalah sikap yang menyadari adanya perbedaan budaya yang ada di antara individu atau kelompok masyarakat. Dalam masyarakat yang beragam budaya, toleransi budaya sangat penting untuk menciptakan kedamaian dan mengurangi konflik yang disebabkan oleh perbedaan adat, tradisi, bahasa, atau cara hidup. Toleransi budaya mendorong setiap individu untuk lebih terbuka dan memahami bahwa keberagaman yang memperkaya kehidupan sosial dan budaya. Dalam Jurnal Penanaman Nilai Bertoleransi dalam Kehidupan Kebebasan Beragama Bagi Siswa Sekolah Menengah. Pujiono et al. (2019), Mustofa mengatakan secara sosiologis bangsa Indonesia terdiri dari masyarakat yang bersifat multikultural yang harus dijunjung tinggi, dihormati, dan terus dipertahankan. Adanya pengakuan atas keberagaman inilah bangsa Indonesia terbentuk (Mustofa, 2006). Dengan adanya toleransi, masyarakat dapat hidup berdampingan secara damai tanpa saling menilai atau mendiskreditkan budaya lain.

Contoh nyata dari toleransi budaya dapat ditemukan dalam perayaan festival budaya di Indonesia, seperti Festival Jember, Festival Jakarta, atau Festival Dayak. Acara-acara tersebut pada umumnya sangat meriah karena masyarakat dari berbagai latar belakang dapat melihat perayaan dan menghargai perayaan ini bersama-sama. Selain itu, dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang saling berbagi elemen budaya lain, seperti makanan, pakaian, dan bahasa, yang menambah kekayaan budaya mereka. Toleransi budaya juga tercermin dalam interaksi

sosial, di mana masyarakat dari berbagai budaya saling berbagi pengetahuan dan pengalaman, serta menghindari stereotip atau prasangka buruk terhadap budaya lain.

Toleransi Etnis/Ras

Toleransi ras atau etnis adalah sikap saling menghargai dan menerima keberagaman ras, suku, dan etnis dalam kehidupan sosial. Perbedaan ras dan etnis adalah hal alami yang ada di masyarakat kita sebagai berkah Ilahi. Namun tetap saja masih ada prasangka yang tak terhindarkan terhadap etnis tertentu sehingga menjadi penting untuk membangun hubungan yang harmonis antar individu. Toleransi ras juga mengajarkan untuk melihat individu bukan berdasarkan etnis atau warna kulit tetapi lebih pada nilai kemanusiaan dan kontribusinya bagi masyarakat. Hal ini akan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan damai, di mana setiap orang merasa dihargai dan dihormati, terlepas dari ras atau etnis mereka.

Dalam Jurnal Sikap Toleransi Antaretnis. Susanto, E. F., & Kumala, A. (2019), Szejnberg, Jasinski dan Nugroho berpendapat di dalam teori toleransi terdapat beberapa dimensi yaitu toleransi antaretnis, toleransi sosial dan toleransi dalam kepribadian (Szejnberg dan Jasinski, 2016). Dimensi antaretnis meliputi sikap terhadap perbedaan mencakup kedalam kaum mayoritas dan minoritas baik ras maupun etnis, contohnya adalah dalam kelompok masyarakat dapat saling mengenal dan memahami latar belakang berbagai perbedaan yang ada baik dalam warna kulit ataupun letak geografi yang mana pihak lain berasal. Dalam bermasyarakat tidak jarang perbedaan gaya bahasa menjadi salah satu faktor yang disalah artikan (Nugroho dkk, 2012). Selanjutnya ada dimensi toleransi sosial meliputi adanya relasi sosial yang terjadi di tengah masyarakat terhadap sebuah perbedaan melalui pola pemahaman di dalam hubungan sosial sehingga menciptakan sebuah komunikasi terbuka baik antar etnis ataupun agama yang baik. Dan dimensi toleransi dalam kepribadian meliputi pemahaman disertai penerimaan mengenai realitas lingkungan yang berada pada sebuah kebudayaan dengan berbagai latar belakang budaya, contohnya adalah menghindari perlakuan saling menghakimi dengan adanya perbedaan.

Contoh dari toleransi ras atau etnis dapat dilihat dalam keberagaman yang ada di Indonesia, di mana berbagai suku, seperti Jawa, Batak, Minangkabau, dan banyak suku lainnya, yang saling berbaaur di dalam satu kota, mereka hidup berdampingan dan bekerja sama di dalam berbagai bidang seperti di dunia pendidikan, pekerjaan, dan bisnis. Pemerintah Indonesia juga mengatur toleransi ras dan etnis dalam berbagai peraturan perundangan, salah satunya adalah dalam Undang-Undang No. 40 Tahun 2008 tentang Penghapusan Diskriminasi Ras dan Etnis. Undang-undang ini melarang segala bentuk diskriminasi yang berkaitan dengan ras atau etnis

dan memberikan perlindungan kepada setiap warga negara untuk mendapatkan hak yang setara, tanpa membedakan latar belakang ras atau etnis.

Toleransi Sosial

Toleransi sosial adalah sikap saling menghargai dan menerima perbedaan dalam kehidupan bermasyarakat, yang meliputi perbedaan dalam status sosial, ekonomi, pendidikan, maupun gaya hidup. Toleransi sosial sangat penting untuk menciptakan hubungan yang harmonis di antara individu atau kelompok dengan latar belakang yang beragam. Dengan toleransi sosial, masyarakat dapat menghindari prasangka dan stereotip negatif, serta memberikan ruang bagi setiap individu untuk hidup dengan martabat dan hak yang sama. Hal ini juga mengajarkan untuk saling membantu dan mendukung tanpa memandang perbedaan status sosial.

Dalam Koran On-Line Lima Detik. UMM. Kurangnya Toleransi Ekonomi di Indonesia. (n.d.). Salwa Januwaryanti (2023) mengatakan dalam bidang ekonomi munculnya sikap-sikap yang sangat tidak toleran lebih parah sekali. Memang seperti kita ketahui, di Indonesia banyak lahan atau sumber daya alam kita yang dikuasai segelintir orang saja. Banyak rakyat kita yang hanya jadi penonton saja. Ibaratnya, yang kaya tambah kaya dan yang miskin tambah miskin. Tidak ada pemerataan ekonomi. Indonesia mengalami masalah kesenjangan ekonomi dan kesejahteraan sosial akibat perilaku ekonomi yang eksploitatif dan kapitalis.

Contoh toleransi sosial dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketika masyarakat di lingkungan perkotaan saling bekerja sama meskipun ada perbedaan kelas sosial. Misalnya, saat terjadi bencana alam, berbagai lapisan masyarakat, baik yang kaya maupun yang miskin, bekerja sama dalam memberikan bantuan dan dukungan kepada korban. Selain itu, dalam dunia kerja, toleransi sosial terlihat ketika pekerja dari berbagai latar belakang sosial, baik yang memiliki pendidikan tinggi atau yang berasal dari keluarga sederhana, dapat bekerja bersama dengan baik tanpa ada diskriminasi. Toleransi sosial membantu membangun masyarakat yang inklusif, di mana setiap orang dihargai dan diterima dengan baik, terlepas dari latar belakang sosial atau ekonomi mereka.

Toleransi Politik

Toleransi politik adalah sikap saling menghormati dan menerima perbedaan pandangan politik di antara individu atau kelompok dalam sebuah masyarakat. Dalam konteks ini, meskipun terdapat berbagai pemikiran politik dan kepentingan yang berbeda, setiap orang diharapkan dapat berdiskusi dan berinteraksi dengan elegan untuk kepentingan bangsa. Di

dalam <http://archive.ipu.org/idd/tolerance.htm> Toleransi politik berarti menerima dan menghormati hak-hak dasar dan kebebasan sipil orang dan kelompok yang pandangannya berbeda dari sudut pandang seseorang. Semua warga negara, termasuk pemimpin politik, memiliki tanggung jawab untuk mempraktikkan toleransi politik dalam kata-kata dan tindakan mereka. Sebagai penolakan yang jelas terhadap "yang kuat adalah yang benar," toleransi politik merupakan prinsip utama demokrasi.

Toleransi politik penting untuk menjaga perdamaian sosial dan memastikan setiap warga negara dapat menyuarakan pendapat mereka dengan bebas, selain itu memberikan contoh riil kepada generasi muda agar dapat memahami politik dengan cara-cara yang sehat. Sebagai contoh, dalam pemilu, meskipun calon atau partai politik yang didukung oleh individu berbeda, toleransi politik mengajarkan untuk tidak menggunakan ujaran kebencian dalam mendukung pilihan politik. Sebagai gantinya, masyarakat dapat terlibat dalam debat yang sehat dan konstruktif untuk mengemukakan alasan-alasan mereka dalam mendukung suatu calon atau partai politik tertentu, serta saling mendengarkan dan mempertimbangkan pandangan orang lain. Dengan demikian, toleransi politik menciptakan ruang bagi pluralisme politik yang sehat dan demokratis, di mana perbedaan menjadi kekuatan, bukan hambatan.

Toleransi Pengguna Jalan

Toleransi di jalan raya sangat penting untuk menciptakan suasana lalu lintas yang aman dan nyaman bagi semua pengguna. Misalnya, ketika berkendara, kita harus memberikan kesempatan kepada pengendara lain untuk masuk atau bergabung ke jalur kita. Menunjukkan kesabaran dan saling menghormati, seperti memberi ruang kepada pejalan kaki di *zebra cross* atau memberikan prioritas pada kendaraan darurat, adalah contoh sikap toleransi yang harus diterapkan oleh semua pengendara untuk mencegah kecelakaan dan memastikan kelancaran arus lalu lintas.

Oktavia Rahma Damayanti (2022) dalam tulisan di Berita SMA Negeri Kerjo Toleransi Penedara Dalam Berlalu Lintas(n.d.). Semua orang berhak melintasi jalan umum dengan ketentuan memenuhi syarat yang telah ditentukan. Tidak boleh ada pengendara yang mengganggu dan merasa terganggu. Jika toleransi berkendara semakin tinggi, maka peluang terjadinya kecelakaan lalu lintas yang mengakibatkan kerugian akan semakin kecil. Perlu diingat bahwa berkendara tidak hanya tentang keselamatan diri sendiri, tapi juga tentang peduli dan toleransi.

Sebagai contoh, saat terjadi kemacetan, toleransi pengguna jalan bisa terlihat dengan menghindari saling serobot di jalan atau menghindari penggunaan klakson yang berlebihan.



Pengemudi yang sabar dan pengertian terhadap situasi yang dihadapi, seperti tidak saling memotong antrian, agar tercipta suasana yang lebih harmonis. Sikap ini tidak hanya mengurangi stres di jalan, tetapi juga meningkatkan rasa saling percaya dan menghormati antar pengguna jalan, yang akhirnya berkontribusi pada keselamatan dan kenyamanan bersama.

Tantangan dalam Membangun Toleransi

Membangun toleransi di masyarakat menghadapi berbagai tantangan, terutama karena perbedaan yang mendalam dalam budaya, agama, dan sosial. Salah satu tantangan utama adalah **perbedaan keyakinan**. Ketika individu atau kelompok memiliki keyakinan yang sangat berbeda, seperti dalam hal agama atau politik, sering kali muncul rasa curiga atau ketidakpercayaan yang dapat mengarah pada konflik. Perbedaan ini menjadi tantangan besar dalam menciptakan ruang untuk diskusi yang sehat dan pemahaman antar kelompok. Jika perbedaan tersebut tidak dihargai, bisa memicu ketegangan yang mengarah pada diskriminasi atau bahkan kekerasan.

Tantangan lain yang tak kalah penting adalah **pengaruh media sosial**. Dalam tulisan di Blog Unes, mengenai Dilema Media Sosial Dalam Menjaga Toleransi Indonesia – Universitas Jember. (n.d.), Humas Unes mengatakan penyalahgunaan media sosial untuk kepentingan tertentu, termasuk penyebaran informasi yang tidak benar yang berpotensi merusak harmoni dan persatuan NKRI kemudian dilanjutkan dengan tindakan tegas pemerintah melalui Kementerian Kominfo mengambil langkah *take down* dan *slow down* untuk mencegah terjadinya hal yang mengganggu persatuan dan kesatuan bangsa.

Di era digital, media sosial memainkan peran besar dalam membentuk pandangan masyarakat. Namun, sering kali media sosial digunakan untuk menyebarkan informasi sepihak yang tidak akurat, ujaran kebencian, atau bahkan provokasi yang dapat memperburuk polarisasi di kalangan masyarakat. Ketika masyarakat tidak mampu memilah informasi dan memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi informasi yang sejalan dengan pandangan mereka, hal ini mempertajam perbedaan dan makin memperlebar jarak antar kelompok. Penggunaan media sosial untuk menyebarkan ujaran kebencian dan menyudutkan kelompok lain menjadi hambatan besar

Selain itu, **kurangnya pendidikan tentang toleransi** menjadi tantangan yang signifikan. Di banyak tempat, pendidikan mengenai pentingnya menghargai perbedaan dan hidup berdampingan secara damai tidak cukup ditekankan. Semua harus dimulai dari keluarga yang menyadari bahwa perbedaan adalah sejatinya masyarakat.

Dalam Jurnal Pendidikan Toleransi dan Relevansinya dengan Dinamika Sosial Masyarakat Indonesia Sodik, F. (2020), Hamidah mengatakan ada beberapa pendekatan yang dapat dilakukan dalam pendidikan toleransi, yaitu pendekatan individu, pendekatan dalam grup tertentu dan pendekatan klasikal. Pendidikan formal dan non-formal yang ada saat ini diarahkan untuk tetap menjaga dan melestarikan nilai-nilai dan budaya bangsa dari berbagai gangguan persatuan dan kesatuan bangsa sebagai bagian dari arus globalisasi dan modernisasi. Lima dimensi dalam pendidikan harus tetap terjaga yaitu, 1) intelektual; 2) kultural; 3) nilai-nilai transendental; 4) keterampilan fisik/jasmani; 5) pembinaan kepribadian manusia sendiri (Hamidah, 2015).

Banyak individu yang tumbuh tanpa pemahaman yang mendalam tentang keberagaman dan bagaimana melihat bahwa perbedaan sebagai ajang untuk belajar dan saling melengkapi. Tanpa pendidikan yang baik tentang toleransi, individu lebih rentan terjerumus pada pandangan ekstrem terhadap kelompok lain, sehingga menghambat proses menuju kehidupan yang harmonis.

Polarisasi politik juga menjadi tantangan besar dalam membangun toleransi. Pandangan politik yang berbeda sering kali menyebabkan ketegangan sosial. Masyarakat harus menyadari bahwa perbedaan politik hanya sementara karena ketika pemilu kembali diadakan akan ada koalisi politik baru yang kemungkinan akan terbentuk. Ketika perbedaan politik menjadi terlalu tajam, masyarakat cenderung terpecah menjadi kubu-kubu.

Dalam Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam Polarisasi Sebagai Bentuk Efek Negatif Dalam Pembentukan Opini Publik Pada Pemilihan Presiden 2019. Faturahman, R., Azahra, N., Perdika, A. T., & Akmal, F. M. (2024), Haryanto mengatakan polarisasi adalah sebuah fenomena di mana pemikiran suatu dalam suatu kelompok menunjukkan perbedaan yang tajam dan secara bersamaan terbentuknya jarak pemisah yang semakin lebar di antara kelompok-kelompok tersebut. Fenomena dapat terjadi di berbagai bidang, termasuk politik, sosial, dan ekonomi. Dalam konteks politik, polarisasi sering merujuk pada situasi di mana dua atau lebih kelompok dengan pandangan yang berbeda menunjukkan sisi bahwa kelompok tertentu paling benar sehingga hampir tidak memiliki titik temu, yang sering kali mengarah pada perpecahan serius dan ketidakstabilan politik. Polarisasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah media massa dan media sosial. Media sering kali cenderung menggarisbawahi adanya perbedaan, yang dapat memanasi hubungan di antara kelompok-kelompok yang berbeda. Media sosial, dengan algoritma yang mendorong informasi yang sejalan dengan pandangan pengguna, juga dapat memperkuat polarisasi dengan membentuk pembenaran di mana orang hanya mendapat informasi yang sejalan dengan pandangan mereka sendiri (Haryanto, 2018)

Hal ini memperburuk rasa toleransi antar individu atau kelompok, karena pandangan politik sering kali menjadi identitas yang dipertahankan dengan keras. Masyarakat yang terpolarisasi cenderung menganggap pihak yang berbeda pandangan sebagai "musuh" dan masih terus terbawa arus "kampanye" yang sudah selesai.

Terakhir, **ketidaksetaraan sosial** adalah tantangan yang tak dapat diabaikan. Ketika terjadi ketimpangan dalam kesempatan dan sumber daya, rasa ketidakadilan dapat muncul dan merusak iklim toleransi. Ketika kelompok tertentu melihat kelompok lain lebih baik dalam hal kehidupan makam ereka mungkin merasa lebih sulit untuk menerima perbedaan dan cenderung membangun tembok pemisah dengan kelompok lain. Ketidaksetaraan ini tidak hanya berkaitan dengan ekonomi, tetapi juga dengan akses terhadap pendidikan, layanan kesehatan, atau bahkan hak-hak dasar. Menyelesaikan ketidaksetaraan sosial adalah langkah penting untuk menciptakan masyarakat yang lebih adil, di mana toleransi bisa tumbuh dan berkembang dengan baik.

Menurut Musttaqin (2023) dalam Jurnal Ketidaksetaraan Ekonomi dan Dampaknya terhadap Keberagaman Sosial mengatakan bahwa keketidaksetaraan ekonomi juga dapat memicu konflik antar-kelompok dalam masyarakat yang beragam. Disparitas ekonomi yang ekstrem dapat menciptakan ketegangan sosial yang meningkat, terutama jika perbedaan ekonomi itu dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ras, etnis, agama, atau kelas sosial. Misalnya, ketika satu kelompok merasa dianiaya atau dikecualikan secara ekonomi oleh kelompok lain, hal ini dapat memicu konflik, permusuhan, atau bahkan kekerasan antar-kelompok

Secara keseluruhan, tantangan dalam membangun toleransi tidak hanya berasal dari faktor eksternal seperti media sosial atau polarisasi politik, tetapi juga dari faktor internal seperti pendidikan dan kesadaran masyarakat. Untuk mengahadapinya, diperlukan usaha bersama dari individu, kelompok, pemerintah, dan masyarakat luas untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, adil, dan saling menghormati.

Peran Pemerintah dan Lembaga Sosial

Pemerintah memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan dan menjaga toleransi di masyarakat. Salah satu langkah yang bisa diambil pemerintah adalah dengan membuat **peraturan dan kebijakan** yang mendukung penghormatan terhadap perbedaan dan mencegah diskriminasi. Misalnya, undang-undang yang melindungi hak-hak minoritas, serta kebijakan yang memastikan akses yang setara bagi semua warga negara, terlepas dari latar belakang agama, ras, atau etnis. Selain itu, pemerintah dapat mengedukasi masyarakat melalui

program-program yang mengajarkan nilai-nilai toleransi dan saling menghormati di sekolah, tempat kerja, dan lingkungan masyarakat.

Selain itu, pemerintah dapat **memfasilitasi dialog dan kerjasama antar kelompok** yang memiliki perbedaan pandangan. Misalnya, memberikan ruang untuk saling mendukung pada saat acara hari raya agama tertentu, menyelenggarakan forum-forum diskusi atau kegiatan yang melibatkan berbagai komunitas untuk berbicara tentang isu-isu sosial yang sensitif. Inisiatif-inisiatif ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan sosial dan membangun saling pengertian di antara kelompok-kelompok yang berbeda.

Di sisi lain, **lembaga sosial** seperti organisasi masyarakat sipil, LSM, dan tokoh-tokoh agama juga memegang peran yang tak kalah penting. Lembaga sosial dapat menjadi **penengah dalam konflik** yang melibatkan perbedaan antar kelompok. Misalnya, saat terjadi ketegangan antar agama atau etnis, lembaga sosial sering kali berperan sebagai mediator tanpa berpihak yang membantu menyelesaikan konflik dengan pendekatan yang damai dan mengedepankan dialog. Mereka juga bisa mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan sosial yang melibatkan berbagai kelompok, sehingga mempererat hubungan antar individu dan mengurangi potensi terjadinya ketegangan atau diskriminasi.

Kesimpulan

Toleransi merupakan batas ambang yang berusaha dicari untuk mencapai keseimbangan dan harmonisasi di dalam kehidupan ini. Toleransi menjadi hal yang dapat diupayakan oleh berbagai pihak karena pada dasarnya tidak ada manusia berada di suatu situasi homogen yang tidak mengenal kemajemukan ataupun dinamika dalam berbagai hal.

Semua dimulai dari diri sendiri bagaimana setiap individu dapat menemukan ambang batas terbaik untuk diri sendiri agar bisa menjalani kehidupan dengan lebih baik secara normal, karena bila ambang batas dilanggar yang rugi adalah diri kita sendiri misalnya tidak memperhatikan gizi di dalam asupan makan, kurang istirahat, dan kurang melakukan aktivitas sehat dengan berolah raga. Memahami ambang batas tubuh maka seseorang merupakan awal untuk menghargai semua proses metabolisme organ di tubuh. Dengan memandang bahwa tubuh sebagai hal berharga harus dihormati dan diketahui toleransinya, maka diharapkan akan terpancar dan terefleksi di dalam kehidupan di luar diri baik melalui pekerjaan ataupun kelompok bahwa pihak lain juga perlu dipahami dan dihargai. Semua toleransi dapat dimulai dari bagaimana kita dapat memperlakukan diri dengan baik dan memiliki *self-esteem* yang tinggi sehingga kita bisa juga belajar untuk lebih sadar dengan apa yang terjadi di luar tubuh kita dan berusaha melakukan berbagai penyesuaian-penyesuaian.

Di dalam dunia kerja, seseorang belajar memahami proses yang terjadi di mana individu bekerja dan di batas mana dia dapat melakukan toleransi baik dalam menjaga diri, tempat kerja dan keamanan bersama. Toleransi di tempat kerja bukan berarti tempat kerja harus selalu menerima keadaan seseorang tetapi harus belajar memahami bahwa di situasi tertentu toleransi di sini adalah bahwa kita dapat memberikan yang terbaik melebihi batas ambang yang diminta atau bagaimana harus menahan diri untuk harmonisasi bersama. Bagaimana keseimbangan itu terjadi merupakan wujud dari toleransi.

Ketika memasuki kelompok masyarakat yang lebih besar dengan kompleksitas yang lebih tinggi, seseorang juga dapat belajar memahami pihak lain yang mana akan banyak ditemukan perbedaan dari mereka yang ditemui baik agama, budaya, etnis, sosial ekonomi, politik dan berbagai perbedaan lain. Sebagai anggota masyarakat, seseorang belajar mempelajari hal-hal yang menjadi ambang batas yang dapat ditolerir untuk dapat bergaul dengan masyarakat yang lebih kompleks, misalnya tidak melakukan atau mengatakan hal-hal yang dapat menimbulkan disharmoni, berusaha membantu juga dalam batas-batas yang dapat diterima. Hal ini berarti kita juga mau belajar untuk mengetahui ambang batas itu, jadi toleransi sendiri bukan hal yang tiba-tiba tetapi merupakan suatu situasi yang harus diusahakan terus menerus sebagai usaha bersama yang berkesinambungan.

Daftar Pustaka

- Blog Unes. 2019 Dilema Media Sosial Dalam Menjaga Toleransi Indonesia – Universitas Jember. (n.d.), Humas Unes
- Cintya, D., Keke, Y., & Sodikin, A. (2021). Pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Upaya Zero Accident Implementation Of Occupational Safety And Health (K3) On Zero Accident Efforts. *Jurnal Manajemen Bisnis Transportasi Dan Logistik*, 7(1), 45–52.
- Fahmi, N. F., Utami, R. T., Yuniati, N. I., Shafriani, N. R., Khasanah, N. A. H., Prasetyo, A., Husen, F., Ariani, R., Suzana, D., Haryanto, H., & Turnip, O. N. (2023). *Dasar-Dasar BIOMEDIK : Pengantar Ilmu Biomedik* (Issue July).
- Faturahman, R., Azahra, N., Perdika, A. T., & Akmal, F. M. (2024). *INTERAKSI PERADABAN : Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam Polarisasi Sebagai Bentuk Efek Negatif Dalam Pembentukan Opini Publik Pada Pemilihan Presiden 2019 Pendahuluan*. 99–115.

Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024;41). The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>,

Ilmiah, J., Terpadu, M., Badri, A., Rajab, F., Ketrina, C., Ketaren, B., Surbakti, R. M., Sitorus, W., & Medan, U. N. (2024). *Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal*. 8(9), 177–181.

Ilmiah, J., Terpadu, M., Badri, A., Rajab, F., Ketrina, C., Ketaren, B., Surbakti, R. M., Sitorus, W., & Medan, U. N. (2024). *Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal*. 8(9), 177–181.

Muttaqin, I. (n.d.). Ketidaksetaraan ekonomi dan dampaknya terhadap keberagaman sosial. 1–11.

Naim, N. (2020). Membangun Toleransi Dalam Masyarakat Majemuk Telaah Pemikiran Nurcholis Madjid. *Harmoni*, 12(2), 31–42. <https://doi.org/10.32488/harmoni.v12i2.153>

Pujiono et al. (2019). Penanaman Nilai Bertoleransi dalam Kehidupan Kebebasan Beragama Bagi Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pengabdian Hukum Indonesia*, 12, 118.

Sarifin, Rusli, & Hasnul, D. (2021). Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah pada Mahasiswa Prodi Gizi FIK UNM. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 150–160.

Salwa Januwaryanti. April 2023. Lima Detik. UMM. *Kurangnya Toleransi Ekonomi di Indonesia*. (n.d.).

Sodik, F. (2020). *PENDIDIKAN TOLERANSI DAN RELEVANSINYA DENGAN DINAMIKA SOSIAL MASYARAKAT INDONESIA*. 14(1), 1–14.

Susanto, E. F., & Kumala, A. (2019). Sikap Toleransi Antaretnis. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(2), 105–111. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13462>

https://health.kompas.com/read/23K30170000268/apa-yang-terjadi-saat-makan-terlalu-banyak-berikut-6-efek-sampingnya?page=all#google_vignette

<http://archive.ipu.org/idd/tolerance.htm>