

MAKALAH
MATA KULIAH SESTRADI



21 SIKAP BAIK
(SERANA, ISTIYAR, DAN PRAWIRO)

Disusun oleh :

Hafidzah Maisaroh (F62024416)

Safyani (F62024432)

Zahra Rizki Ramadhani (F62024440)

PROGRAM STUDI SARJANA FARMASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO
YOGYAKARTA

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan hidayah-Nya, kami dapat menyelesaikan tugas makalah yang berjudul “21 Sikap Baik Sestradi (Sarana, Istiyar, dan Prawiro)” dengan tepat waktu.

Makalah disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Sestradi. Selain itu, makalah ini bertujuan menambah wawasan tentang manusia prasejarah bagi para pembaca dan juga bagi kami selaku penyusun dan penulis makalah ini.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Giri selaku dosen mata kuliah Sestradi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu diselesaikannya makalah ini.

Kami menyadari makalah ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi kesempurnaan makalah ini

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	4
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Tujuan	8
BAB II.....	8
2.1 Definisi	8
2.2. Tujuan	9
2.3 Fungsi Pada Pelayanan Kesehatan	10
2.4 Teknik Membiasakan	14
2.5 Faktor-Faktor	16
2.6 Hal yang Perlu Diperhatikan	19
BAB III	22
3.1 Kesimpulan	22
3.2 Rekomendasi	23
DAFTAR PUSTAKA.....	23

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sestradi adalah sebuah istilah dalam budaya Jawa, khususnya di lingkungan Kraton Puro Pakualaman Yogyakarta. Istilah ini merujuk pada kumpulan ajaran-ajaran luhur yang berisi petunjuk hidup, etika, dan moralitas yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin, khususnya seorang raja.

Kata "Sestradi" berasal dari bahasa Jawa Kuno yang terdiri dari kata "sesta" yang berarti sempurna atau utama, dan "radi" yang berarti sinar atau cahaya. Secara keseluruhan, Sestradi dapat diartikan sebagai "cahaya kesempurnaan" atau "sinar kebenaran".

Ajaran Sestradi tertuang dalam berbagai naskah kuno yang diwariskan secara turun-temurun di lingkungan Kraton Puro Pakualaman. Naskah-naskah ini berisi kisah-kisah para pendahulu yang di dalamnya terdapat nilai-nilai luhur yang patut diteladani. Ajaran Sestradi berisi petunjuk hidup, etika, dan moralitas yang harus dimiliki oleh seorang

pemimpin, khususnya seorang raja. Namun, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya sangat relevan untuk diterapkan oleh siapa saja dalam kehidupan sehari-hari.

Ajaran Sestradi merinci 21 sikap baik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap individu. Sikap-sikap baik ini mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, sesama manusia, hingga alam sekitar.

Berikut adalah beberapa contoh sikap baik dalam Sestradi:

- Ngadeg: Takwa, memiliki keimanan yang kuat.
- Sabar: Mampu menahan diri dan tidak mudah marah.
- Sokur: Bersyukur atas segala nikmat yang diberikan.
- Narima: Menerima dengan ikhlas segala keadaan.
- Sura: Berani menghadapi tantangan.
- Mantep: Teguh pendirian.
- Temen: Bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu.
- Suci: Menjaga kebersihan jiwa dan raga.
- Enget: Selalu ingat akan Tuhan dan tujuan hidup.
- Sarana: Memiliki sarana atau kemampuan untuk mencapai tujuan.
- Istiyar: Selalu berusaha dan berikhtiar.
- Prawira: Berani membela kebenaran.
- Dibya: Bijaksana dalam mengambil keputusan.
- Swarjana: Cerdas dan memiliki pengetahuan yang luas.
- Bener: Jujur dan lurus hati.
- Guna: Pandai dan memiliki banyak kelebihan.
- Kuwat: Kuat baik fisik maupun mental.
- Nalar: Berpikir secara logis dan rasional.
- Gemi: Hemat dan tidak boros.
- Prayitna: Waspada dan selalu berhati-hati.
- Taberi: Rajin dan tekun.

Tetapi, dalam makalah yang kami susun, kami akan menguraikan lebih detail terkait beberapa sikap baik sestradi, diantaranya Sarana, Istiyar dan Prawira.

a. Sarana

Sarana adalah salah satu dari 21 sifat baik (sestradi) yang diajarkan dalam budaya Jawa, khususnya di lingkungan Pura Pakualaman. Kata ini memiliki makna yang sangat dalam dan mendasar dalam mencapai kesempurnaan diri. Secara harfiah, "sarana" dapat diartikan sebagai alat atau perlengkapan. Namun, dalam konteks sestradi, "sarana" memiliki makna yang jauh lebih luas dan mendalam. "Sarana" merujuk pada:

- 🚩 **Persiapan:** Sebelum melakukan sesuatu, kita harus mempersiapkan diri dengan baik. Persiapan ini tidak hanya fisik, tetapi juga mental dan spiritual.

- ✚ Alat Bantu: Sarana juga bisa diartikan sebagai alat bantu untuk mencapai tujuan. Dalam konteks spiritual, sarana bisa berupa doa, meditasi, atau amalan-amalan kebaikan lainnya.
- ✚ Jalan: Sarana juga bisa diartikan sebagai jalan atau cara untuk mencapai tujuan. Setiap tindakan yang kita lakukan harus dilakukan dengan cara yang baik dan benar.

Implementasi Sarana dalam Kehidupan

Dalam kehidupan sehari-hari, "sarana" dapat diimplementasikan dalam berbagai aspek, seperti:

- ✚ Pendidikan: Sebelum belajar, kita harus mempersiapkan diri dengan baik, seperti menyiapkan buku, alat tulis, dan tempat belajar yang nyaman.
- ✚ Pekerjaan: Sebelum memulai pekerjaan, kita harus mempersiapkan diri dengan baik, seperti merencanakan pekerjaan, mengumpulkan data, dan mempersiapkan alat kerja.
- ✚ Hubungan Sosial: Sebelum berinteraksi dengan orang lain, kita harus mempersiapkan diri dengan baik, seperti memilih kata-kata yang tepat, menjaga sikap yang sopan, dan mendengarkan dengan baik.

"Sarana" tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dengan sifat baik lainnya dalam sestradi. Misalnya, "sarana" berkaitan erat dengan sifat "istiyar" (ikhtiar) yang berarti usaha keras. Untuk mencapai tujuan, kita tidak hanya perlu persiapan yang matang, tetapi juga usaha yang sungguh-sungguh.

b. Istiyar

Istiyar adalah salah satu dari 21 sifat baik yang diajarkan dalam filosofi Sestradi, sebuah ajaran Jawa kuno yang berasal dari Puro Pakualaman, Yogyakarta. Istiyar mengandung makna usaha atau ikhtiar. Ini berarti bahwa kita harus selalu berusaha dan bekerja keras untuk mencapai tujuan hidup kita.

Makna Mendalam dari Istiyar :

- ✚ Perseverance: Tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan.
- ✚ Diligence: Bekerja dengan tekun dan sungguh-sungguh.
- ✚ Hard Work: Tidak takut untuk melakukan pekerjaan yang sulit.
- ✚ Proactivity: Mampu mengambil inisiatif dan tidak hanya menunggu.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, Istiyar mendorong kita untuk:

- ✚ Belajar terus-menerus: Mengembangkan diri agar lebih kompeten.
- ✚ Berinovasi: Mencari cara-cara baru untuk menyelesaikan masalah.
- ✚ Berkolaborasi: Bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama.
- ✚ Berpikir positif: Melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk tumbuh.

Penerapan Istiyar dalam Kehidupan Modern

Meskipun berasal dari ajaran kuno, nilai-nilai yang terkandung dalam Istiyar sangat relevan dengan kehidupan modern. Dalam dunia yang semakin kompetitif, orang yang memiliki sifat istiyar akan lebih mudah meraih kesuksesan.

Contoh penerapan Istiyar:

- ✚ Mahasiswa: Belajar dengan sungguh-sungguh, mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, dan mencari pengalaman kerja.
- ✚ Pegawai: Melakukan tugas dengan baik, mengikuti pelatihan, dan selalu berusaha untuk meningkatkan kinerja.
- ✚ Wirausaha: Membangun bisnis dengan tekun, mencari peluang pasar baru, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

c. Prawiro

Prawiro adalah salah satu dari 21 sifat baik yang diajarkan dalam filosofi Sestradi. Kata "prawira" memiliki arti yang luas, namun secara umum merujuk pada sosok yang gagah berani, memiliki jiwa kepemimpinan, dan mampu menjadi teladan bagi orang lain.

Makna Mendalam dari Prawiro :

- ✚ Keberanian: Tidak takut menghadapi tantangan dan risiko.
- ✚ Kepemimpinan: Mampu memimpin dan mengarahkan orang lain.
- ✚ Ketegasan: Mampu mengambil keputusan yang tegas.
- ✚ Keadilan: Selalu menjunjung tinggi nilai-nilai kebenaran dan keadilan.
- ✚ Tanggung jawab: Mampu bertanggung jawab atas tindakannya.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, seseorang yang memiliki sifat prawira akan:

- ✚ Berani membela kebenaran: Tidak takut untuk bersuara ketika melihat ketidakadilan.
- ✚ Mampu mengambil keputusan yang sulit: Tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan
- ✚ Menjadi panutan bagi orang lain: Menjadi contoh yang baik bagi lingkungan sekitarnya.

- ✚ Memiliki jiwa kepemimpinan: Mampu memimpin dan mengarahkan tim untuk mencapai tujuan bersama.

Penerapan Prawiro dalam Kehidupan Modern :

Sifat prawira sangat relevan dengan kehidupan modern, terutama dalam dunia kerja. Seorang pemimpin yang memiliki sifat prawira akan mampu membawa timnya meraih kesuksesan.

Contoh penerapan Prawiro:

- ✚ Dalam bisnis: Seorang CEO yang berani mengambil risiko untuk mengembangkan bisnisnya.
- ✚ Dalam organisasi: Seorang ketua organisasi yang mampu memimpin anggotanya untuk mencapai tujuan organisasi.
- ✚ Dalam kehidupan sehari-hari: Seseorang yang berani membela hak-hak orang yang lemah.

Singkatnya, Istiyar mengajarkan kita bahwa kesuksesan tidak datang dengan sendirinya. Kita harus aktif berusaha dan bekerja keras untuk meraih apa yang kita inginkan.

1.2 Tujuan

Tujuan pembelajaran sestradi ini adalah untuk menanamkan nilai-nilai moral yang baik seperti kejujuran, tanggung jawab, kesopanan, dan gotong royong pada diri seseorang, membantu individu untuk memahami dan menghargai nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ajaran tersebut, hidup lebih harmonis dengan lingkungan sosial dan alam sekitarnya, untuk melestarikan dan menghargai warisan budaya bangsa.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Definisi

Sarana adalah segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai alat bantu untuk mencapai suatu tujuan. Sederhananya, sarana adalah "peralatan" yang kita gunakan untuk melakukan sesuatu.

Ikhtiyar adalah usaha yang sungguh-sungguh dan maksimal yang dilakukan seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Ini melibatkan kerja keras, dedikasi, dan ketekunan dalam mengatasi tantangan dan meraih kesuksesan.

Secara sederhana, ikhtiar adalah upaya kita untuk mendapatkan sesuatu yang kita inginkan.

Prawira adalah kata dalam bahasa Jawa Kuno yang menggambarkan seseorang yang memiliki keberanian luar biasa, semangat juang yang tinggi, dan sifat kepahlawanan. Sifat ini mencakup keberanian dalam menghadapi bahaya, kesulitan, atau tantangan, serta tekad yang kuat untuk mencapai tujuan.

Secara sederhana, prawira adalah orang yang berani dan tidak mudah menyerah.

2.2. Tujuan

Sikap sarana merujuk pada pandangan atau persepsi seseorang terhadap suatu sarana atau alat sebagai alat untuk mencapai tujuan. Dalam berbagai konteks, terutama dalam dunia kerja atau pendidikan, sikap sarana memiliki peran yang sangat penting.

Secara umum, tujuan sikap sarana adalah:

- ✚ Meningkatkan Efisiensi: Sikap positif terhadap sarana akan mendorong individu untuk menggunakan sarana tersebut secara optimal, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam bekerja atau belajar.
- ✚ Meningkatkan Kualitas: Sikap menghargai sarana akan mendorong individu untuk merawat dan memelihara sarana dengan baik, sehingga umur pakai sarana menjadi lebih panjang dan kualitas hasil kerja atau belajar menjadi lebih baik.
- ✚ Mendukung Pencapaian Tujuan: Sikap positif terhadap sarana akan membantu individu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, karena sarana yang baik merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan.
- ✚ Membentuk Budaya Kerja atau Belajar yang Positif: Sikap sarana yang baik akan menjadi contoh bagi orang lain dan menciptakan budaya kerja atau belajar yang positif.

Sikap ikhtiar adalah usaha maksimal yang dilakukan seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Ini melibatkan kerja keras, dedikasi, dan ketekunan dalam mengatasi tantangan dan meraih kesuksesan.

Secara umum, tujuan dari sikap ikhtiar adalah:

- ✚ Mencapai Tujuan: Ikhtiar dilakukan dengan tujuan utama untuk mencapai sesuatu yang diinginkan, baik itu tujuan duniawi maupun ukhrawi.
- ✚ Meningkatkan Kualitas Diri: Melalui ikhtiar, seseorang dapat mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan, dan menjadi pribadi yang lebih baik.
- ✚ Menumbuhkan Kepercayaan Diri: Setiap keberhasilan yang dicapai melalui ikhtiar akan meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan pada diri sendiri.

- ✚ Menjalin Hubungan yang Lebih Baik dengan Tuhan: Dalam banyak agama, ikhtiar dikaitkan dengan upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.
- ✚ Memberi Manfaat bagi Orang Lain: Hasil dari ikhtiar seringkali dapat bermanfaat bagi orang lain di sekitar kita.
Sikap gagah berani adalah kualitas yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan, risiko, dan ketidakpastian dengan keberanian dan tekad yang kuat. Tujuan utama dari sikap gagah berani adalah:
- ✚ Mengatasi Ketakutan: Sikap gagah berani membantu seseorang untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan yang seringkali menghalangi kita untuk mencapai tujuan.
- ✚ Mengambil Keputusan yang Tepat: Dengan sikap berani, seseorang dapat mengambil keputusan yang tepat dan tegas, bahkan dalam situasi yang sulit dan penuh tekanan.
- ✚ Mencapai Tujuan: Sikap berani mendorong seseorang untuk terus maju dan berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan, meskipun menghadapi berbagai rintangan.
- ✚ Meningkatkan Kepercayaan Diri: Setiap keberhasilan yang dicapai melalui keberanian akan meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.
- ✚ Menginspirasi Orang Lain: Orang yang berani seringkali menjadi inspirasi bagi orang lain. Mereka menunjukkan bahwa dengan keberanian, kita dapat mengatasi segala kesulitan.
- ✚ Membuka Peluang Baru: Sikap berani dapat membuka peluang-peluang baru yang tidak terduga.

2.3 Fungsi Pada Pelayanan Kesehatan

Sikap sarana mengacu pada pandangan atau persepsi seseorang terhadap suatu sarana atau alat sebagai alat untuk mencapai tujuan. Dalam konteks pelayanan kesehatan, sarana bisa berupa peralatan medis, obat-obatan, teknologi informasi, dan lain sebagainya. Sementara itu, sikap apoteker adalah pandangan atau perilaku apoteker dalam memberikan pelayanan kesehatan, yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dianutnya.

Keterkaitan antara kedua sikap ini sangat penting karena:

- ✚ Efisiensi Pelayanan:
 1. Penggunaan Sarana yang Optimal: Apoteker yang memiliki sikap sarana yang positif akan cenderung menggunakan peralatan dan teknologi medis secara efektif dan efisien. Ini akan meningkatkan kecepatan dan akurasi dalam memberikan pelayanan.

2. Pemeliharaan Sarana: Sikap menghargai terhadap sarana akan mendorong apoteker untuk merawat dan memelihara peralatan dengan baik, sehingga umur pakai sarana menjadi lebih panjang dan biaya perawatan lebih rendah.

✚ Kualitas Pelayanan:

1. Pengembangan Diri: Apoteker yang memiliki sikap positif terhadap pengembangan diri akan lebih termotivasi untuk mempelajari teknologi dan peralatan medis terbaru. Ini akan meningkatkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.
2. Pasien Centric: Sikap sarana yang positif akan mendorong apoteker untuk selalu mengutamakan kepentingan pasien. Mereka akan memilih dan menggunakan sarana yang paling sesuai untuk kebutuhan pasien.

✚ Keamanan Pasien:

1. Penggunaan Sarana yang Tepat: Apoteker yang memahami fungsi dan cara kerja setiap sarana akan lebih mampu menggunakannya dengan benar dan aman. Ini akan meminimalisir risiko terjadinya kesalahan medis.
2. Kewaspadaan: Sikap waspada terhadap potensi bahaya yang terkait dengan penggunaan sarana akan mendorong apoteker untuk selalu berhati-hati dan mengikuti prosedur yang telah ditetapkan.

✚ Inovasi:

1. Penerimaan Teknologi Baru: Apoteker yang memiliki sikap terbuka terhadap inovasi akan lebih mudah menerima dan mengadopsi teknologi baru dalam pelayanan kesehatan.
2. Pengembangan Metode Baru: Sikap kreatif akan mendorong apoteker untuk mengembangkan metode pelayanan yang lebih efektif dan efisien.

✚ Contoh Penerapan:

1. Apoteker yang memiliki sikap sarana yang positif: akan dengan senang hati mengikuti pelatihan penggunaan perangkat lunak farmasi terbaru, merawat peralatan dengan baik, dan selalu mencari informasi tentang obat-obatan baru yang lebih efektif.
2. Apoteker yang memiliki sikap sarana yang negatif: mungkin akan merasa malas belajar teknologi baru, tidak peduli dengan perawatan peralatan, dan cenderung menggunakan metode yang sudah biasa meskipun ada metode yang lebih baik.

Sikap ikhtiar merujuk pada usaha maksimal yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan. Dalam konteks apoteker, sikap ikhtiar berarti komitmen untuk memberikan

pelayanan kesehatan yang terbaik bagi pasien, meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan.

Keterkaitan antara sikap ikhtiar dan sikap apoteker sangat penting karena:

✚ Peningkatan Kualitas Pelayanan:

1. Pengembangan Diri: Apoteker yang memiliki sikap ikhtiar akan terus berupaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya, sehingga mampu memberikan pelayanan yang lebih berkualitas.
2. Inovasi: Sikap ikhtiar mendorong apoteker untuk mencari cara-cara baru dan lebih baik dalam memberikan pelayanan, misalnya dengan menerapkan teknologi informasi atau mengembangkan program edukasi pasien.

✚ Kepuasan Pasien:

1. Perhatian terhadap Detail: Apoteker yang memiliki sikap ikhtiar akan memberikan perhatian yang detail terhadap setiap pasien, memastikan bahwa kebutuhan mereka terpenuhi.
2. Komunikasi yang Efektif: Sikap ikhtiar mendorong apoteker untuk berkomunikasi dengan pasien secara efektif, sehingga pasien merasa nyaman dan terinformasi.

✚ Kepercayaan Masyarakat:

1. Reputasi: Apoteker yang bekerja dengan sungguh-sungguh akan membangun reputasi yang baik, sehingga masyarakat lebih percaya pada pelayanan yang diberikan.
2. Ketaatan pada Etika Profesi: Sikap ikhtiar mendorong apoteker untuk selalu menjunjung tinggi etika profesi, sehingga kepercayaan masyarakat terhadap profesi apoteker semakin meningkat.

✚ Motivasi Tim:

1. Contoh yang Baik: Apoteker yang memiliki sikap ikhtiar akan menjadi contoh yang baik bagi rekan kerjanya, sehingga dapat memotivasi mereka untuk bekerja lebih baik.
2. Kerjasama Tim: Sikap ikhtiar mendorong apoteker untuk bekerja sama dengan tim kesehatan lainnya, sehingga pelayanan kesehatan dapat berjalan lebih efektif dan efisien.

✚ Contoh Penerapan:

1. Apoteker yang memiliki sikap ikhtiar: akan rela meluangkan waktu untuk memberikan konseling obat kepada pasien, meskipun harus lembur.

2. Apoteker yang memiliki sikap ikhtiar: akan terus mencari informasi terbaru tentang obat-obatan dan penyakit, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang tepat kepada pasien.

Fungsi keterkaitan sikap gagah berani dengan sikap apoteker dalam pelayanan kesehatan. Sikap gagah berani dalam konteks ini merujuk pada keberanian untuk mengambil keputusan, menghadapi tantangan, dan mengatasi ketidakpastian dalam memberikan pelayanan kesehatan. Sikap ini sangat penting bagi seorang apoteker, terutama dalam situasi yang kompleks dan mendesak.

Keterkaitan antara sikap gagah berani dan sikap apoteker sangat penting karena:

✚ Pengambilan Keputusan yang Cepat dan Tepat:

1. Situasi Darurat: Dalam situasi darurat, apoteker harus mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, meskipun informasi yang tersedia terbatas. Sikap gagah berani memungkinkan apoteker untuk bertindak tegas dan menyelamatkan nyawa pasien.
2. Kasus yang Kompleks: Ketika menghadapi kasus pasien yang kompleks, apoteker perlu berani mengambil keputusan yang tidak konvensional, dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang mungkin mempengaruhi kondisi pasien.

✚ Inovasi dalam Pelayanan:

1. Menerapkan Teknologi Baru: Apoteker yang berani akan lebih terbuka terhadap teknologi baru dan inovasi dalam bidang farmasi. Mereka akan berani mencoba metode baru dalam pelayanan, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan.
2. Mengatasi Tantangan: Sikap gagah berani memungkinkan apoteker untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam pelayanan, misalnya dengan mencari solusi kreatif untuk masalah yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

✚ Kepemimpinan:

1. Memimpin Tim: Apoteker yang berani akan mampu memimpin tim farmasi dengan baik, memberikan arahan yang jelas, dan memotivasi anggota tim untuk mencapai tujuan bersama.
2. Advokasi Pasien: Apoteker yang berani akan berani bersuara untuk kepentingan pasien, misalnya dengan memberikan edukasi kesehatan yang komprehensif atau memperjuangkan hak-hak pasien.

✚ Mengatasi Ketidakpastian:


1. Informasi yang Terbatas: Dalam dunia kesehatan yang terus berkembang, informasi baru terus bermunculan. Apoteker yang berani akan mampu menghadapi ketidakpastian dengan terus belajar dan memperbarui pengetahuan.
2. Tekanan Kerja: Tekanan kerja yang tinggi adalah hal yang biasa bagi apoteker. Sikap gagah berani membantu apoteker untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan.

 Contoh Penerapan:

1. Apoteker yang memiliki sikap gagah berani: akan berani memberikan rekomendasi obat generik kepada pasien, meskipun dokter meresepkan obat bermerek.
2. Apoteker yang memiliki sikap gagah berani: akan berani melaporkan kesalahan medis yang terjadi di apotek, meskipun hal itu dapat berdampak pada reputasinya.

2.4 Teknik Membiasakan

Teknik Membiasakan Sikap Sarana

 Fokus pada Tujuan:


1. Visualisasikan: Bayangkan hasil akhir yang ingin dicapai. Ini akan membantu Anda tetap fokus pada tujuan dan memilih sarana yang tepat.
2. Buat Rencana: Rencanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Dengan rencana yang jelas, Anda akan lebih mudah memilih sarana yang sesuai.

 Pelajari Keterampilan Baru:

1. Kursus: Ikuti kursus atau pelatihan untuk meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.
2. Praktik: Teruslah berlatih dan mengembangkan keterampilan baru.

 Beradaptasi:

1. Fleksibilitas: Siap untuk mengubah strategi atau sarana jika kondisi berubah.
2. Terbuka pada Perubahan: Jangan takut mencoba hal-hal baru.

 Evaluasi:

1. Refleksi: Secara berkala evaluasi apakah sarana yang Anda gunakan sudah efektif.
2. Perbaikan: Jika ada yang kurang efektif, segera lakukan perbaikan.

 Cari Mentor:

1. Bimbingan: Cari seseorang yang berpengalaman di bidang yang Anda minati untuk meminta saran dan bimbingan.

Teknik Membiasakan Sikap Prawira

✚ Kenali dan Pahami rasa Takut:

1. Identifikasi: Coba identifikasi secara spesifik apa yang membuat Anda takut. Dengan memahami akar permasalahan, Anda dapat mencari cara untuk mengatasinya.
2. Terima Rasa Takut: Jangan berusaha menekan atau mengabaikan rasa takut. Terima saja bahwa itu adalah emosi yang wajar.
3. Ubah Perspektif: Cobalah lihat situasi yang menakutkan dari sudut pandang yang berbeda. Mungkin saja, apa yang Anda takutkan tidak sebesar yang Anda bayangkan.

✚ Mulai dari Langkah Kecil:

1. Zona Nyaman: Mulai dengan melakukan hal-hal yang sedikit di luar zona nyaman Anda. Misalnya, jika Anda takut berbicara di depan umum, cobalah berbicara di depan cermin atau dalam kelompok kecil.
2. Graduasi: Tingkatkan tantangan secara bertahap. Setelah berhasil mengatasi tantangan kecil, lanjutkan ke tantangan yang lebih besar.

✚ Bangun Percaya Diri:

1. Fokus pada Kekuatan: Ingatkan diri Anda pada semua hal yang telah Anda capai.
2. Fikirkan Positif: Ganti pikiran negatif dengan pikiran positif. Yakini bahwa Anda mampu mengatasi segala kesulitan.
3. Rawat Diri: Jaga kesehatan fisik dan mental Anda dengan baik. Istirahat yang cukup, makan makanan bergizi, dan lakukan aktivitas yang menyenangkan.

✚ Cari Dukungan:

1. Lingkungan Positif: Bergaul dengan orang-orang yang mendukung dan menginspirasi Anda.
2. Mentor: Cari mentor yang dapat memberikan nasihat dan bimbingan.
3. Komunitas: Bergabung dengan komunitas atau kelompok yang memiliki minat yang sama.

✚ Visualisasi:

1. Bayangkan Keberhasilan: Bayangkan diri Anda berhasil mengatasi tantangan dengan penuh percaya diri.
2. Ulangi Secara Teratur: Lakukan visualisasi secara teratur agar pikiran bawah sadar Anda terbiasa dengan keberhasilan.

✚ Belajar dari Kegagalan:

1. Anggap Sebagai Pelajaran: Jangan takut gagal. Anggap setiap kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.
2. Evaluasi: Evaluasi apa yang salah dan apa yang bisa Anda lakukan untuk memperbaiki diri.

✚ **Praktikkan secara Teratur:**

1. Konsisten: Teruslah berlatih dan keluar dari zona nyaman Anda.
2. Sabar: Membangun keberanian membutuhkan waktu dan kesabaran. Jangan menyerah.

✚ **Contoh Penerapan:**

1. Jika takut berbicara di depan umum: Mulai dengan berbicara di depan cermin, lalu di depan keluarga, kemudian di depan kelompok kecil.
2. Jika takut mencoba hal baru: Daftarlh untuk mengikuti kursus atau workshop yang menarik minat Anda.
3. Jika takut akan penolakan: Latih diri untuk menerima penolakan sebagai bagian dari hidup.
4. Ingat, keberanian bukan berarti tidak pernah merasa takut. Keberanian adalah tentang bertindak meskipun Anda merasa takut.

2.5 Faktor-Faktor

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Sarana:

✚ **Pengalaman Pribadi:**

1. Pengalaman Sukses: Pengalaman berhasil mencapai tujuan dengan menggunakan suatu sarana tertentu akan memperkuat keyakinan bahwa sarana tersebut efektif.
2. Pengalaman Gagal: Sebaliknya, pengalaman gagal akan membuat seseorang ragu untuk menggunakan sarana yang sama di masa depan.

✚ **Pengaruh Orang Lain:**

1. Keluarga: Pendidikan dan nilai-nilai yang ditanamkan oleh keluarga sejak kecil akan membentuk sikap seseorang terhadap berbagai hal, termasuk penggunaan sarana.
2. Teman Sebaya: Tekanan dari teman sebaya atau kelompok sosial juga dapat mempengaruhi sikap seseorang.
3. Tokoh Panutan: Figur-figur yang dikagumi, seperti tokoh agama, pemimpin, atau selebriti, dapat menjadi panutan dalam membentuk sikap.

✚ Budaya dan Nilai:

1. Nilai-Nilai Masyarakat: Nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat akan mempengaruhi cara seseorang memandang dan menggunakan berbagai sarana.
2. Tradisi: Tradisi dan kebiasaan yang ada dalam suatu budaya juga dapat mempengaruhi sikap sarana.

✚ Pendidikan:

1. Pengetahuan: Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas pula pengetahuan yang dimilikinya tentang berbagai sarana dan cara penggunaannya.
2. Keterampilan: Pendidikan juga memberikan keterampilan yang diperlukan untuk menggunakan sarana secara efektif.

✚ Media Massa:

1. Iklan: Iklan dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap suatu produk atau jasa dengan cara menciptakan kebutuhan atau keinginan baru.
2. Berita: Berita tentang keberhasilan atau kegagalan penggunaan suatu sarana dapat mempengaruhi persepsi masyarakat.

✚ Kondisi Ekonomi:

1. Ketersediaan Sarana: Ketersediaan sarana yang terbatas dapat membatasi pilihan dan mempengaruhi sikap seseorang terhadap sarana yang ada.
2. Harga: Harga suatu sarana juga menjadi pertimbangan penting dalam memilih dan menggunakan sarana.

✚ Kondisi Psikologis:

1. Motivasi: Motivasi yang tinggi akan mendorong seseorang untuk mencari sarana yang efektif untuk mencapai tujuan.
2. Persepsi: Cara seseorang memandang suatu situasi juga akan mempengaruhi sikapnya terhadap sarana.

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap ikhtiar:

✚ Faktor Internal:

1. Keyakinan: Keyakinan terhadap Tuhan, takdir, dan kemampuan diri sendiri sangat mempengaruhi seberapa besar usaha yang kita lakukan.
2. Motivasi: Motivasi intrinsik (dari dalam diri) dan ekstrinsik (dari luar) akan mendorong atau menghambat kita untuk berikhtiar.
3. Nilai-nilai: Nilai-nilai yang kita anut, seperti kerja keras, disiplin, dan tanggung jawab, akan membentuk sikap ikhtiar kita.
4. Persepsi diri: Bagaimana kita memandang diri sendiri, apakah kita merasa mampu atau tidak, akan mempengaruhi tingkat ikhtiar kita.
5. Emosi: Emosi seperti harapan, ketakutan, dan kemarahan dapat mempengaruhi motivasi dan tindakan kita dalam berikhtiar.

✚ Faktor Eksternal:

1. Lingkungan sosial: Keluarga, teman, dan masyarakat sekitar memberikan pengaruh besar pada sikap kita terhadap ikhtiar.
2. Kondisi ekonomi: Kondisi ekonomi yang sulit dapat memaksa seseorang untuk lebih giat berikhtiar.
3. Pendidikan: Pendidikan yang memadai akan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk berikhtiar.
4. Budaya: Budaya yang menghargai kerja keras dan prestasi akan mendorong seseorang untuk lebih giat berikhtiar.
5. Sistem sosial: Sistem sosial yang mendukung usaha dan inovasi akan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk berikhtiar.

✚ Faktor Situasional:

1. Tantangan: Besarnya tantangan yang dihadapi akan mempengaruhi tingkat ikhtiar yang kita lakukan.
2. Dukungan sosial: Adanya dukungan dari orang-orang terdekat akan memberikan motivasi untuk terus berikhtiar.
3. Sumber daya: Ketersediaan sumber daya seperti waktu, uang, dan informasi akan mempengaruhi kemampuan kita untuk berikhtiar.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Gagah Berani:

✚ Faktor Internal:

1. Percaya diri: Semakin percaya diri seseorang, semakin besar keberaniannya untuk menghadapi tantangan.

2. Harga diri: Orang dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih berani dalam mengambil keputusan dan tindakan.
3. Nilai-nilai: Nilai-nilai yang dianut, seperti keberanian, kehormatan, dan tanggung jawab, akan membentuk sikap seseorang terhadap risiko.
4. Pengalaman: Pengalaman mengatasi kesulitan di masa lalu dapat meningkatkan keberanian seseorang untuk menghadapi tantangan baru.
5. Temperamen: Beberapa orang secara alami memiliki temperamen yang lebih berani dibandingkan orang lain.

✚ Faktor Eksternal:

1. Lingkungan sosial: Keluarga, teman, dan masyarakat sekitar memberikan pengaruh besar pada pembentukan sikap berani.
2. Pendidikan: Pendidikan yang memadai akan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan.
3. Budaya: Budaya yang menghargai keberanian dan kepahlawanan akan mendorong seseorang untuk menjadi lebih berani.
4. Kondisi sosial-ekonomi: Kondisi sosial-ekonomi yang sulit dapat memaksa seseorang untuk menjadi lebih berani dalam menghadapi kehidupan.

✚ Faktor Situasional:

1. Tantangan: Besarnya tantangan yang dihadapi akan mempengaruhi tingkat keberanian yang ditunjukkan seseorang.
2. Dukungan sosial: Adanya dukungan dari orang-orang terdekat akan memberikan motivasi untuk lebih berani.
3. Konsekuensi: Besarnya risiko atau konsekuensi yang mungkin terjadi akan mempengaruhi keputusan seseorang untuk bertindak berani.

2.6 Hal yang Perlu Diperhatikan

Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Keseharian Penerapan Serana :

- ✚ Tujuan yang Jelas: Sebelum melakukan sesuatu, pastikan Anda memiliki tujuan yang jelas dan terukur. Tujuan yang jelas akan memberikan arah dan motivasi dalam setiap tindakan.
- ✚ Prioritas: Tentukan prioritas tujuan Anda sehingga Anda dapat fokus pada hal-hal yang paling penting.
- ✚ Efisiensi: Pilih sarana yang paling efisien dan efektif untuk mencapai tujuan Anda.
- ✚ Relevansi: Pastikan sarana yang dipilih relevan dengan tujuan yang ingin dicapai.

- ✚ Adaptasi: Siap untuk mengubah strategi atau sarana jika kondisi atau situasi berubah.
- ✚ Terbuka terhadap Perubahan: Jangan kaku pada satu cara, tetapi teruslah mencari cara yang lebih baik.
- ✚ Refleksi: Secara berkala evaluasi apakah sarana yang Anda gunakan sudah efektif atau belum.
- ✚ Perbaikan: Jika ada yang kurang efektif, segera lakukan perbaikan.
- ✚ Proses: Mencapai tujuan besar membutuhkan waktu dan proses.
- ✚ Konsistensi: Teruslah berusaha meskipun menghadapi tantangan.
- ✚ Pengalaman: Setiap kegagalan adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang.
- ✚ Motivasi: Jangan menyerah, tetapi jadikan kegagalan sebagai motivasi untuk bangkit kembali.
- ✚ Contoh Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari:
 1. Pendidikan: Belajar sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas diri dan meraih masa depan yang lebih baik.
 2. Pekerjaan: Bekerja sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup dan berkontribusi bagi masyarakat.
 3. Hubungan Sosial: Membangun hubungan sebagai sarana untuk saling mendukung dan berbagi kebahagiaan.
 4. Hobi: Mengikuti hobi sebagai sarana untuk relaksasi dan mengembangkan diri.

Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Keseharian Penerapan Istiyar :

- ✚ Tujuan yang Jelas: Pastikan niat kita tulus dan tujuan yang ingin dicapai jelas.
- ✚ Ikhlas: Hindari niat yang ingin dipuji atau mencari keuntungan duniawi semata.
- ✚ Bekerja Keras: Lakukan segala upaya yang kita bisa untuk mencapai tujuan.
- ✚ Manfaatkan Potensi: Optimalkan semua potensi yang kita miliki.
- ✚ Terus Belajar: Jangan pernah berhenti belajar dan mengembangkan diri.
- ✚ Adaptasi: Siap untuk menyesuaikan diri dengan perubahan.
- ✚ Sabar Menghadapi Cobaan: Jangan mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan.
- ✚ Tawakal: Serahkan hasil akhir kepada Allah SWT.
- ✚ Minta Petunjuk: Mintalah petunjuk kepada Allah SWT dalam setiap langkah yang kita ambil.
- ✚ Bersyukur: Bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan.
- ✚ Optimis: Yakin bahwa kita mampu mencapai tujuan.
- ✚ Hindari Pesimisme: Jangan mudah terpengaruh oleh pikiran negatif.

- ✚ Minta Saran: Jangan ragu untuk meminta saran dan pendapat orang lain.
- ✚ Belajar dari Pengalaman Orang Lain: Belajar dari pengalaman orang-orang yang telah berhasil.

Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Keseharian Penerapan Prawiro :

- ✚ Kekuatan dan Kelemahan: Pahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Dengan begitu, Anda dapat memanfaatkan kekuatan Anda dan mengatasi kelemahan Anda.
- ✚ Nilai-Nilai: Tentukan nilai-nilai hidup yang Anda yakini. Nilai-nilai ini akan menjadi pedoman Anda dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan.
- ✚ Visi: Memiliki visi yang jelas tentang apa yang ingin Anda capai. Visi ini akan menjadi motivasi Anda untuk terus maju.
- ✚ Prioritas: Tentukan prioritas dalam hidup sehingga Anda dapat fokus pada hal-hal yang paling penting.
- ✚ Pengembangan Diri: Teruslah belajar dan mengembangkan diri. Pengetahuan dan keterampilan baru akan meningkatkan rasa percaya diri Anda.
- ✚ Positif Thinking: Berpikir positif akan membantu Anda mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan.
- ✚ Hadapi Tantangan: Jangan takut untuk menghadapi tantangan baru.
- ✚ Belajar dari Kesalahan: Setiap kegagalan adalah kesempatan untuk belajar dan tumbuh.
- ✚ Dukungan Sosial: Bangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar Anda. Dukungan sosial akan sangat berharga ketika Anda menghadapi kesulitan.
- ✚ Berbagi Pengalaman: Berbagi pengalaman dengan orang lain dapat memberikan perspektif baru dan solusi yang kreatif.
- ✚ Kendalikan Emosi: Belajar untuk mengendalikan emosi, terutama ketika menghadapi situasi yang sulit.
- ✚ Fokus pada Solusi: Alih-alih terjebak dalam emosi negatif, fokuslah pada mencari solusi.
- ✚ Hitung Risiko: Sebelum mengambil risiko, pertimbangkan terlebih dahulu segala kemungkinan yang bisa terjadi.
- ✚ Belajar dari Pengalaman: Jangan takut untuk mengambil risiko, tetapi belajarlah dari setiap pengalaman.
- ✚ Contoh Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari:
 1. Berbicara di Depan Umum: Mengatasi rasa takut dan menyampaikan pesan dengan percaya diri.

2. Memulai Bisnis: Menghadapi ketidakpastian dan risiko kegagalan.
3. Meminta Kenaikan Gaji: Mengungkapkan keinginan dan negosiasi dengan atasan.
4. Mengatasi Konflik: Menyelesaikan masalah dengan cara yang tegas dan diplomatis.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari makalah ini adalah terkait 3 sikap baik sestradi yaitu, sarana adalah tentang kecerdasan dalam memanfaatkan peluang, istiyar adalah tentang ketekunan dalam berusaha, dan prawiro adalah tentang keberanian dalam memimpin. Intinya, ketiga sikap ini saling melengkapi dan membentuk pribadi yang utuh. Dengan menggabungkan Sarana,

Istiyar, dan Prawiro, kita dapat mencapai kesuksesan dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitar

3.2 Rekomendasi

Demikianlah makalah yang kami buat ini, semoga bermanfaat dan menambah pengetahuan para pembaca. Kami sebagai penyusun dan penulis menginginkan kerapihan dan kesempurnaan ketika menyusun makalah ini namun pada kenyatannya masih banyak sekali kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki ulang oleh kami. Persoalan ini dikarenakan masih sangat sedikitnya pengetahuan kami. Karena kami hanyalah manusia biasa yang tak luput dari kesalahan. Dan kami juga sangat mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca demi kesempurnaan makalah ini. Sekian penutup dari kami semoga dapat diterima di hati dan kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Amirul Nur Wahid. 2017. Mudra Jurnal Seni Budaya, p172-177.

Kabar Baik dari Indonesia. (2023). Ajaran Sestradi dalam Naskah Kuno Puro Pakualaman sebagai Penguat Karakter Bangsa. Diakses dari <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2023/10/10/ajaran-sestradi-dalam-naskah-kuno-puro-pakualaman-sebagai-penguat-karakter-bangsa>

KBBI, 2024. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Diakses online.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2018). Penguatan Karakter Bangsa Melalui Pendidikan . Jakarta: Kemdikbud.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2023). Data Budaya Indonesia. Kemdikbud. <https://budaya-data.kemdikbud.go.id/wbtb/objek/AA001497>

Rahardjo, S. (2019). Naskah Kuno dan Warisan Budaya Indonesia . Jakarta: Penerbit Kompas.

Santosa, B. (2021). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Budaya Lokal . Surabaya: Penerbit Airlangga.

Setiawan, D. 2013. Peran pendidikan karakter dalam mengembangkan kecerdasan moral. Jurnal pendidikan karakter, (1).

Sumarno, A. (2020). Tradisi dan Budaya di Yogyakarta . Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.