

## What I've Done by Linkin Park

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Sabtu, 04 Oktober 2025 20:31 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 04 Oktober 2025 21:47

---



*Jika kamu bersyukur maka akan Ku tambahkan Nikmat-Ku, namun jika kamu kufur maka Azab-Ku sangat pedih*

Sebenarnya sudah lama saya ingin membuat tulisan berdasarkan [video clip Linkin Park](#) yang berjudul What I've Done karena saya tertarik dengan isi “pesan” yang ada dalam *video clip* tersebut. Dan setelah (malam ini) saya menonton dan menghayatinya kembali, sepertinya beberapa tulisan saya sebelumnya secara tidak langsung dipengaruhi oleh lagu What I've Done ini.

## What I've Done by Linkin Park

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Sabtu, 04 Oktober 2025 20:31 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 04 Oktober 2025 21:47

---

Namun saya tidak akan membahas semua hal yang ada dalam *video clip* tersebut. Saya hanya akan membahas beberapa potongan video yang dari dulu saya ingin tuliskan disini.

### 1. Kekurangan VS Kelebihan Makan

Dalam potongan video tersebut terdapat orang yang kekurangan makanan dan ada orang yang makan burger dengan lahap dan berlebihan sampai terbuang-buang.

Dalam kehidupan kita sehari-hari hal tersebut sering kita jumpai dimana ada sebagian orang yang kesulitan untuk mencukupi kebutuhan makannya sehari-hari...jangan makan makanan yang bergizi, bisa makan 3 kali sehari pun mungkin suatu hal yang jarang terjadi. Yang lebih ekstrim, mungkin mereka harus memungut sisa makanan orang lain yang berada ditempat sampah demi bisa makan dan tetap hidup meskipun sebenarnya makanan tersebut sudah kotor.

Sedangkan sebagian orang lainnya, memiliki cukup makanan dan bahkan makan berlebihan sehingga *over weight*. Kelebihan berat badan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit terlebih lagi apabila tidak diimbangi dengan olahraga rutin.

Hal lain yang ingin saya bahas adalah kebiasaan sebagian orang yang suka lapar mata, yaitu membeli makanan berlebihan namun pada akhirnya terbuang (dan biasanya terjadi pada saat bulan puasa). Mungkin hal ini merupakan kebiasaan kita (saya dan anda) sering lakukan. Menyimpan (atau menumpuk) makanan dikulkas tanpa sering diperiksa dan pada saat ada waktu mengecek isi kulkas, ternyata ada sebagian makanan yang sudah basi atau *expired* karena kebiasaan lapar mata (membeli makanan berlebihan dan menumpuknya dikulkas) tersebut.

Agar kejadian tersebut tidak selalu terulang kembali, ada baiknya kita berfikir 2 kali sebelum membeli makanan terutama makanan yang memiliki masa simpan pendek, mudah basi atau layu. Selain itu, sering-seringlah memeriksa isi kulkas sekaligus membersihkannya.

Bisa juga dengan cara menyusunnya secara rapi dan memberikan label tanggal *expired* yang

## What I've Done by Linkin Park

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Sabtu, 04 Oktober 2025 20:31 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 04 Oktober 2025 21:47

---

mudah terbaca pada kotak/box penyimpanan makanan sehingga saat membuka kulkas kita bisa langsung mengetahui bahwa makanan tersebut sudah mendekati *expired*, harus segera diolah dan dikonsumsi.



## 2. Kelaparan VS (sengaja) Kelaparan

Masih terkait dengan poin pertama, dimana banyak orang yang kekurangan makanan sehingga kelaparan, badannya menjadi kurus kering dan hanya tinggal tulang. Dalam *video clip* tersebut digambarkan ada orang yang memeriksa atau mengukur lingkar perutnya. Kalau tujuannya

## What I've Done by Linkin Park

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Sabtu, 04 Oktober 2025 20:31 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 04 Oktober 2025 21:47

---

demi kesehatan (karena ukuran lingkaran perut dapat menjadi salah satu indikasi penyakit tertentu) sih tidak masalah. Namun apabila untuk mendapatkan lingkaran perut yang ideal tersebut dilakukan dengan cara yang salah maka hal itu bisa menjadi masalah kesehatan juga.

Seperti kita ketahui, banyak orang terutama kaum hawa yang gemar menggunakan pakaian ketat dan ingin dikatakan seksi salah satu ukurannya adalah perut yang rata dan pinggang yang ramping. Ada yang dilakukan dengan cara berolahraga rutin dan menjaga pola makan yang sehat ataupun membatasi asupan makanan yang masuk agar berat badan tidak bertambah (*anoreksia*)

. Namun ada juga yang dilakukan dengan cara ekstrim, seperti setelah makan langsung dimuntahkan kembali atau yang biasa dikenal dengan istilah *bulimia*.

Selain menahan rasa lapar (sengaja kelaparan), baik anoreksia maupun bulimia akan berdampak bagi kesehatan karena kurangnya asupan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Bagaimana kita bisa beraktivitas apabila tidak memiliki tenaga yang dihasilkan oleh makanan yang kita konsumsi.

Saya sering mendengar candaan orang-orang yang secara genetik memang “berbakat” gemuk “aku nafas atau minum air doang aja bisa gemuk”. Namun alangkah baiknya apabila cara yang dilakukan untuk menjaga berat badan dilakukan dengan cara yang benar seperti menjaga pola makan sehat, olahraga rutin dan tidur yang cukup.

### 3. (Anak Kecil) Membawa Senjata VS Bendera

Hal lain yang membuat saya tertarik pada *video clip* tersebut adalah saat ada anak-anak yang memegang senjata dan dipotong video selanjutnya ada anak-anak yang membawa bendera (Amerika).

Tidak dapat kita pungkiri, pola asuh keluarga dan lingkungan tempat tinggal sedikit banyak

## What I've Done by Linkin Park

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Sabtu, 04 Oktober 2025 20:31 - Terakhir Diperbaharui Sabtu, 04 Oktober 2025 21:47

---

akan berpengaruh pada karakter seseorang. Anak-anak yang lahir dan tumbuh dilingkungan yang berada dalam kondisi perang, otomatis akan diajarkan cara menggunakan senjata untuk bertahan hidup dari serangan musuh. Mereka harus mandiri dan berani karena musuh bisa saja datang setiap waktu, tiba-tiba menyerang rumah atau lingkungan mereka...pilihan hidup mereka adalah membunuh atau terbunuh.

Bandingkan dengan Negara kita yang dapat merayakan Hari Kemerdekaan setiap tanggal 17 Agustus. Setiap tahun menjelang perayaan HUT RI, Instansi (baik negeri maupun swasta) dan juga lingkungan RT/RW, setiap hari akan diwarnai dengan rapat-rapat persiapan kegiatan yang akan dilakukan, seperti upacara bendera, perlombaan serta acara puncak.

Pada saat upacara bendera yang dilakukan pada pagi hari (dan biasanya bertepatan dengan hari Sabtu atau Minggu yang seharusnya hari libur) banyak orang yang mengeluhkan hal itu termasuk saya juga. Untuk menjaga semangat mengikuti upacara bendera tersebut, biasanya saya akan berkata pada diri sendiri "ikut upacara bendera belum seberapa berat bila dibandingkan perjuangan para pahlawan demi Kemerdekaan Negara ini".

Satu hal yang menurut saya tidak dapat dipungkiri adalah peperangan (mungkin) tidak akan pernah selesai dan akan selalu ada karena pada dasarnya manusia memiliki keinginan untuk "menguasai" dan saat itu terjadi, konflik tidak akan dapat dihindari. Selain itu, bagaimana pengusaha senjata dapat menjalankan bisnisnya (menjual senjata) apabila bumi ini aman, damai dan tidak ada Negara yang berperang sehingga kadang konflik "diciptakan" secara sengaja.

Akhir kata, selamat berkarya dan sukses selalu dimanapun kita berada :D

Baca tulisan terkait : Sudahkan Anda Bersyukur hari ini ([Bagian 1](#)) , ([Bagian 2](#)) dan ([Bagian 3](#))