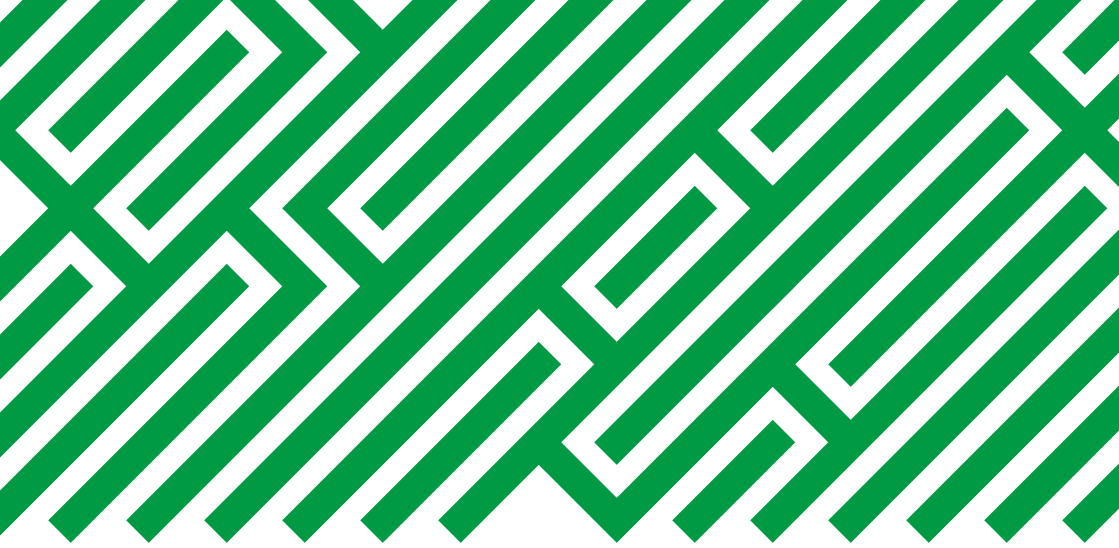




LENERA KEHIDUPAN

Kumpulan Artikel Inspiratif



Tulisan ini kami persembahkan untuk

**42 Tahun Sekolah Islam Athirah
& 7 Tahun Kalla Institute**



Kata Pengantar

Buku yang ada di tangan para pembaca sekalian adalah kumpulan tulisan inspiratif bertema kehidupan yang pernah dimuat di berbagai media khususnya di Harian Tribun Timur. Judul yang diambil adalah Lentera Kehidupan. Harapannya dapat memberi penerangan seperti lentera di kegelapan. Meskipun kecil namun sangat berharga.

Kehidupan dapat dibagi atas tiga komponen yaitu visi, strategi dan aksi, serta refleksi. Visi dibutuhkan agar hidup tidak salah arah. Tidak salah jalan. Strategi dan aksi dibutuhkan agar menjalani hidup secara efektif dan efisien menuju tujuan. Refleksi dibutuhkan untuk melakukan evaluasi dan renungan selama perjalanan agar terus-menerus di jalan yang benar.

Terdapat 60 artikel dan dikelompokkan dalam 3 bagian. Pada bagian pertama yaitu Visi Kehidupan terdiri atas 20 artikel. Membahas tentang bagaimana memandang kehidupan secara komprehensif. Apa tujuan dan arah yang benar. Pada bagian kedua membahas tentang Strategi dan Aksi Kehidupan. Terdiri atas 20 artikel. Bagian ini membahas tentang cara menjalani hidup dengan baik dan benar agar bisa mencapai tujuan, tidak salah arah. Pada bagian ketiga dibahas tentang Refleksi Kehidupan. Bagian ini ada 20 artikel dan membahas tentang renungan lepas di peristiwa hidup penulis serta hari-hari besar Islam untuk menemukan pelajaran dan hikmah.

Buku ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi kita semua. Ada 60 artikel yang bisa jadi bacaan. Bisa dibaca berurutan atau acak. Bisa juga dibaca berulang kali karena isinya sederhana dan mencerahkan. Ringkas, padat dan bermakna. Bisa juga jadi bahan ceramah bagi para da'i. Semoga Allah SWT membimbing kita semua dalam menjalani hidup di dunia yang singkat ini.

Makassar, Januari 2026

Penulis,

Syamril

DAFTAR JUDUL

A. Visi Kehidupan	6
1.Mudik Sejati	7
2.Bekal Dunia	10
3.Bekal Akhirat	11
4.Jejak Kehidupan	14
5.Panggilan	16
6.Hidup yang PSBB	19
7.Lima Kunci Kehidupan	21
8.Perisai Kehidupan	24
9.Jebakan Kehidupan	26
10.Rem dan Gas Kehidupan	28
11.Sukses Mulia.....	30
12.True Happiness	32
13.Work Life Balance	34
14.Tingkatan Syukur	36
15.Tingkatan Kesuksesan	38
16.Sepakbola dan Kehidupan	40
17.Kompas dan Jam Kehidupan	42
18.PSBB, PPKM, dan SMAN Kehidupan	44
19.PPKM Kehidupan	46
20.Teknologi dan Kebahagiaan	49
B.Strategi Dan Aksi Kehidupan	51
21.Menahan Amarah	52
22.Menjaga Amanah	54
23.Belajar Ikhlas	56
24.Cerdas Beramal	58
25.Menghargai Waktu	60
26.Modal Waktu	62
27.Jalani Hidup Seimbang	64
28.Sukses dengan KIDS	66
29.Bekerja dengan Ihsan	69
30.Menjadi Lebih Baik	72

31. Menjaga Lisan	74
32. Tombol Motivasi	76
33. Teladan Husnul Khotimah	78
34. Manajemen Stres Ala Fisikalogi	80
35. Sabar dan Sadar Hadapi Bencana	82
36. Hadapi Masalah dengan Setia	84
37. Menghadapi Bencana Alam	86
38. Membangun Trust	88
39. Kejujuran	91
40. Etika Bermedia Sosial	93
C. Refleksi Kehidupan	65
41. Bismillah Dosen Wali	96
42. Kesehatan dan Waktu Senggang	98
43. Hikmah Peristiwa	100
44. Sadar Mimpi	102
45. Bebas Bertanggung Jawab	104
46. Manusia Bersifat Air	106
47. Salam, Rahmah, dan Berkah	108
48. Adil dan Ihsan	110
49. Modal Spiritual	112
50. Hari Kesehatan Mental Sedunia	114
51. Halalbihalal	117
52. Isra' Mi'raj dan Problem Solving	119
53. Perintah Khusus	121
54. Rindu Rasul	124
55. Hidupkan Hikmah Maulid Nabi	126
56. Hijrah itu Move On	128
57. Sepuluh Hari Awal Dzulhijjah	130
58. Dampak Haji Mabruur	131
59. Pengalaman Wukuf di Arafah	134
60. Hikmah dan Makna Ritual Haji	136



Visi Kehidupan



MUDIK SEJATI



Ritual mudik yang selalu terjadi tiap tahun meskipun melelahkan, tetapi sangat membahagiakan. Apalagi kita dapat memahami maknanya, bukan sekadar rutinitas tahunan. Agar dapat meraih mudik yang bermakna, mari kita renungi bersama fenomena mudik ini.

Menurut Arvan Pradiansyah, ada 3 jenis mudik, yaitu fisik, emosional dan spiritual. Mudik fisik berarti secara fisik kita kembali ke kampung, berada di tempat kelahiran dan dibesarkan. Biasanya akan muncul rasa senang, bernostalgia, sehingga teringat kembali kejadian masa lalu, saat bersama saudara-saudari, karib kerabat, teman sepermainan, tetangga, dan warga kampung.

Nostalgia tersebut akan menumbuhkan rasa bahagia. Apalagi bertemu dengan orang tua, kakak-adik dan karib kerabat, juga teman masa kecil. Berkumpul dan bercerita kejadian masa lalu yang lucu, sehingga membuat tertawa dan gembira.

Inilah mudik emosional, muncul rasa puas dan bahagia. Seolah-olah waktu berhenti dan semua kejadian masa lalu, baik suka dan duka, menjadi indah. Ibarat lukisan, aneka warna hitam, putih, merah, dan biru, semua berpadu membentuk gambar kehidupan yang memesona. Pulang dari kampung, balik lagi ke tempat bekerja. Terasa ada nuansa baru dalam hidup.

Ternyata, hidup di dunia ini, hakikatnya juga perjalanan mudik ke tempat asal sejati, yaitu Allah. Sebelumnya kita tidak ada, lalu Allah menciptakan ruh kita, kemudian mendiami rahim ibu, sampai akhirnya lahir ke dunia. Siapa yang menciptakan ruh kita? Yang menjadikan kita ada? Dialah Allah. Kita berasal dari Allah.

Seiring dengan waktu, kita pun semua akan mati, meninggalkan dunia. Fisik kita dikuburkan, dan ruh kita melanjutkan perjalanan ke alam barzakh, sampai akhirnya ke alam akhirat. Ruh kita akan kembali kepada Allah. Jadi, kita semua berasal dari Allah dan akan kembali kepada Allah (*inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*). Inilah mudik spiritual.

Agar mudik fisik berjalan aman dan lancar, kita harus hati-hati dalam perjalanan. Perhatikan rambu-rambu lalu lintas dan siapkan bekal yang cukup. Demikian pula dengan mudik spiritual. Agar mudik ke

Allah juga selamat, maka perlu hati-hati dalam menjalani hidup. Perhatikan dan ikuti rambu-rambu kehidupan dan agama. Siapkan bekal berupa amal saleh, dengan ibadah personal dan sosial.

Mudik fisik dan emosional bahagia tertingginya, yaitu saat bertemu dengan kedua orang tua yang melahirkan dan membesarkan kita. Maka mudik spiritual bahagia tertingginya, yaitu saat bertemu dengan Allah yang menciptakan kita. Dialah asal sejati kita.

Apakah semua yang mudik pasti tiba ke kampung dan bertemu dengan kedua orang tuanya? Ternyata, tidak. Sebab, banyak pemudik yang mengalami kecelakaan di perjalanan sampai meninggal dunia. Demikian pula perjalanan mudik ke Allah. Tidak semua dapat bertemu dengan Allah.

Ada syarat yang Allah sampaikan jika ingin bertemu dengan Dia kelak, yaitu:

“Dan barang siapa datang kepada Tuhannya dalam keadaan beriman, lagi sungguh-sungguh telah beramal shaleh, maka mereka itulah orang-orang yang memperoleh tempat-tempat yang tinggi (mulia).” (Q.S. Thahaa: 75).

“... Barang siapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorang pun dalam beribadah kepada Tuhannya.” (Q.S. Al Kahfi: 110).

Ternyata, Allah akan menerima dan mengizinkan kita bertemu dengan-Nya, bukan karena harta, pangkat, dan jabatan. Namun, semua karena iman, amal saleh dan keikhlasan dalam beramal.

Harta, pangkat, jabatan, dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk kebaikan, dengan ikhlas semata-mata karena Allah. Bukan karena ingin pujian dan penghargaan. Jika pun dapat pujian dan penghargaan, anggap semua itu sebagai bonus. Yang penting adalah semua amal dan kerja yang dilakukan, diniatkan untuk ibadah.

Seiring dengan waktu, kita pun semua akan mati, meninggal dunia. Fisik kita dikebumikan, dan ruh kita melanjutkan perjalanan ke alam barzakh, sampai akhirnya ke alam akhirat. Ruh kita akan kembali kepada Allah. Jadi, kita semua berasal dari Allah dan akan kembali kepada Allah (inna lillahi wa inna ilaihi raji'un). Inilah mudik spiritual.

Agar mudik fisik berjalan aman dan lancar, kita harus hati-hati dalam perjalanan. Perhatikan rambu-rambu lalu lintas dan siapkan bekal yang cukup. Demikian pula dengan mudik spiritual. Agar mudik ke Allah juga selamat, maka perlu hati-hati dalam menjalani hidup. Perhatikan dan ikuti rambu-rambu kehidupan dan agama. Siapkan bekal berupa amal saleh, dengan ibadah personal dan sosial.

Mudik fisik dan emosional bahagia tertingginya, yaitu saat bertemu dengan kedua orang tua yang melahirkan dan membesarkan kita. Maka mudik spiritual bahagia tertingginya, yaitu saat bertemu dengan Allah yang menciptakan kita. Dialah asal sejati kita.

Apakah semua yang mudik pasti tiba ke kampung dan bertemu dengan kedua orang tuanya? Ternyata, tidak. Sebab, banyak pemudik yang mengalami kecelakaan di perjalanan sampai meninggal dunia. Demikian pula perjalanan mudik ke Allah. Tidak semua dapat bertemu dengan Allah.

Ada syarat yang Allah sampaikan jika ingin bertemu dengan Dia kelak, yaitu:

“Dan barang siapa datang kepada Tuhannya dalam keadaan beriman, lagi sungguh-sungguh telah beramal shaleh, maka mereka itulah orang-orang yang memperoleh tempat-tempat yang tinggi (mulia).” (Q.S. Thahaa: 75).

“... Barang siapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorang pun dalam beribadah kepada Tuhannya.” (Q.S. Al Kahfi: 110).

Ternyata, Allah akan menerima dan mengizinkan kita bertemu dengan-Nya, bukan karena harta, pangkat, dan jabatan. Namun, semua karena iman, amal saleh dan keikhlasan dalam beramal.

Harta, pangkat, jabatan, dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk kebaikan, dengan ikhlas semata-mata karena Allah. Bukan karena ingin pujian dan penghargaan. Jika pun dapat pujian dan penghargaan, anggap semua itu sebagai bonus. Yang penting adalah semua amal dan kerja yang dilakukan, diniatkan untuk ibadah.

BEKAL DUNIA



Pada bulan Ramadhan, Allah janjikan pahala, ampunan, rahmat, dan pembebasan dari api neraka. Namun, itu semua bekal untuk kehidupan akhirat. Apakah Ramadhan hadir hanya untuk menyiapkan bekal akhirat? Siap menghadapi hidup setelah kematian. Apakah Ramadhan juga menyiapkan manusia untuk kehidupan di dunia? Pasca Ramadhan, siap menjalani hidup yang lebih baik, lebih tenang, tangguh, dan produktif.

Tentu saja, Ramadhan hadir untuk menyiapkan kehidupan dunia dan akhirat yang lebih baik. Meraih kebaikan dunia dan akhirat, sesuai doa sapu jagat yang sering dipanjatkan. Apa yang sebaiknya dimiliki agar hidup menjadi lebih baik?

Ada 5 hal, yang dapat disingkat dalam kata ISLAM, yaitu Ikhlas, Sabar, Lembut, Amanah, Manfaat. Islam artinya selamat. Semoga dengan Islam, hidup jadi selamat dan menyelamatkan orang lain dan alam.

Pertama, yaitu Ikhlas. Ramadhan sebagai ibadah rahasia, hanya Allah dan orang puasa yang tahu. Itu melatih keikhlasan. Berbuat semata-mata karena Allah. Bukan untuk diketahui, dilihat, dipuji, dihargai, dan dibalas oleh manusia. Puasa dikerjakan untuk mendapatkan balasan dari Allah.

Jika ikhlas telah terpatri dalam diri, maka manusia tidak akan kecewa karena perlakuan orang lain yang tidak sesuai harapan. Tidak tumbang karena cacian dan makian, juga tidak lupa diri dan sombong karena pujian. Ikhlas membuatnya rendah hati dan sadar bahwa semua karena anugerah dari Allah. Ikhlas membuat manusia berusaha maksimal dalam berbuat, karena semua untuk persembahkan kepada Allah.

Kedua, yaitu sabar. Ini terkait ketahanan mental dan daya juang. Siap menghadapi segala masalah dalam hidup, baik di tempat kerja, keluarga dan masyarakat. Siap menaati aturan, sabar menjalankan perintah, juga mampu menahan diri untuk menjauhi larangan. Sabar juga menikmati proses dari awal hingga akhir. Tidak mencari jalan pintas. Tidak menghalalkan segala cara. Ada karakter pantang

menyerah dan tangguh di dalamnya.

Ketiga, yaitu lembut. Manusia umumnya menyukai perilaku dan tutur kata yang lembut, sopan dan santun. Jauh dari tutur kata yang kasar, marah dan menghina. Melalui tutur kata yang lembut, kita dapat menyampaikan pendapat dengan baik. Berdiskusi, berdebat, bertukar pikiran dengan logis dan sikap tetap dewasa dan tenang.

Dengan kelembutan, masalah teratasi dan kekompakan terjaga. Keluarga bahagia, pergaulan di masyarakat juga jauh dari perselisihan. Hubungan antar sesama juga penuh persaudaraan, meski ada perbedaan. Puasa membiasakan kita menjaga ucapan dan perilaku. Setelah Ramadhan, harapannya menjadi karakter untuk bekal hidup di bulan selanjutnya.

Keempat, yaitu amanah. Bangsa ini bukan kekurangan orang pintar, tetapi kekurangan orang yang amanah. Banyaknya korupsi karena amanah hilang dalam kehidupan para pemangku kepentingan. Puasa datang untuk membangun kembali sikap amanah. Tanpa pengawasan dari orang lain, kita tetap berpuasa. Tidak berani makan dan minum, meskipun tidak ada yang melihat. Amanah yang lahir dari iman, merasa diawasi dan dilihat oleh Allah yang Maha Melihat.

Kelima, yaitu manfaat. Perhatikan perilaku kita selama Ramadhan. Ingin selalu penuh manfaat. Waktu digunakan untuk hal yang bermanfaat. Harta digunakan dan dibagikan kepada yang membutuhkan. Ada semangat berbagi dan berbuat kebaikan. Inilah yang dilatih. Jika terus berlanjut pasca Ramadhan, maka akan menjadi bekal hidup yang luar biasa. Hidup jauh dari perilaku boros. Hidup penuh manfaat.

Itulah 5 hal yang dikembangkan selama Ramadhan, yaitu ikhlas, sabar, lembut, amanah, manfaat (ISLAM). Kelimanya dapat menjadi bekal dunia untuk menjalani hidup yang lebih baik. Menggapai sukses dan bahagia di dunia untuk menyiapkan bekal akhirat. Berkiprah di tengah masyarakat, melakukan perbaikan sesuai kemampuan. Selamat berjuang!

BEKAL AKHIRAT



Suatu hari, saya mewawancarai seorang guru yang akan dipromosi menjadi Wakil Kepala Sekolah. Setelah menggali banyak hal, saya tanyakan pertanyaan filosofis.

“Apa yang Anda cari di Akhirat?”

Jawabannya sungguh membuat saya kaget.

“Saya sedang mengumpulkan bekal untuk akhirat,” jawabnya.

Saya merinding dan terharu mendengar jawaban itu. Sudah banyak orang yang saya wawancara dan tanyakan hal yang sama. Baru kali ini jawabannya membuat saya tersentak. Memang demikianlah perintah Allah dalam firman-Nya:

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi.” (QS. Al Qashshah: 77).

Apa bekal untuk akhirat? Ada 4 bekal yang dibutuhkan, yang dapat disingkat dalam kata PASRah, yaitu Pahala, Ampunan, Syafaat Rasulullah, dan Rahmat Allah. Bagaimana cara mendapatkan PASRah tersebut? Melalui aktivitas ibadah dalam arti luas. Bukan hanya ibadah khusus, tetapi juga ibadah umum, termasuk bekerja. Bukankah tujuan penciptaan manusia untuk beribadah kepada Allah?

Allah berfirman: “Tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia, kecuali untuk beribadah kepada-Ku.” (Q.S. Ar Ra'du: 11).

Bekerja untuk mencari bekal akhirat, itulah makna sejati kerja ibadah. Selama ini, kerja dan ibadah seolah-olah terpisah. Kerja mencari uang, jabatan, penghargaan, pengembangan, dan aktualisasi diri. Ibadah mencari pahala melalui aktivitas khusus, seperti salat, zikir, doa, membaca Al-Quran, puasa, zakat, infak, sedekah, haji, dan umrah.

Pada konsep kerja ibadah, keduanya jadi menyatu. Aktivitas bekerja bernilai ibadah. Bekerja tidak hanya menghasilkan uang dan lainnya, tetapi juga berpahala. Fondasi kerja ibadah adalah iman dan takwa. Dengan iman kepada Allah, maka bekerja menjadi persembahan kepada Allah. Agar bernilai ibadah, maka syarat utamanya, yaitu niat yang ikhlas karena Allah.

Rasulullah bersabda, “Sesungguhnya, amal itu tergantung pada

niatnya.”

Itu syarat wajib, tetapi belum cukup. Minimal ada dua syarat lagi, sesuai dengan sub nilai Kerja Ibadah pada Jalan Kalla, yaitu profesional dan integritas.

Ciri orang yang bekerja secara profesional, yaitu bekerja dengan mengerahkan kemampuan terbaik untuk meraih hasil yang terbaik. Bekerja dengan keras, cerdas, mawas, tuntas, dan berkualitas. Jadi, inputnya bekerja ikhlas, prosesnya bekerja keras, cerdas, mawas, dan tuntas. Outputnya berkualitas.

Selanjutnya, butuh integritas. Cirinya, suci dan sesuai dalam pikiran, perkataan dan perbuatan. Suci berarti memikirkan, mengatakan dan melakukan hal yang benar, bukan sesuatu yang dilarang. Sesuai pikiran, perkataan dan perbuatan berarti jujur, amanah, tanggung jawab, dan menepati janji dalam bekerja.

Jika bekerja dilandasi iman takwa, profesional, dan integritas, maka bekal untuk dunia dan akhirat akan dapat diraih. Akan dapat materi, promosi, pengembangan kompetensi, dan apresiasi untuk bekal kehidupan dunia. Juga dapat Pahala, Ampunan, Syafaat Rasulullah dan Rahmat Allah (PASRah).

Rasulullah bersabda: “Barang siapa kelelahan karena habis bekerja, maka ia akan mendapatkan ampunan.” (HR.Ath-Thabrani).

Pada bulan Ramadhan ini, kita bekerja dalam keadaan berpuasa. Secara simultan melakukan ibadah umum (bekerja) dan ibadah khusus (puasa). Harapannya, melatih integrasi kerja dan ibadah, serta menguatkan implementasi kerja ibadah dalam kehidupan.

JEJAK KEHIDUPAN



Makassar, Ahad ini (19/01/2025), mendung disertai hujan rintik-rintik. Seolah turut berduka melepas salah satu tokohnya yang meninggalkan dunia sehari sebelumnya. Dialah Bapak H. M. Alwi Hamu. Tokoh Pers Nasional, pemilik dan pendiri Harian Fajar Group. Ribuan jamaah menyalatkan jenazahnya di Masjid Al-Markaz. Ada keluarga, teman, tokoh masyarakat, pejabat, ulama, karyawan, mitra, relasi, dan lainnya.

Jenazah dilepas oleh Bapak H. M. Jusuf Kalla, teman dekat almarhum sejak mahasiswa. Juga bersama merintis usaha, hingga masuk ke dunia politik dan pemerintahan, saat Pak JK menjadi Wapres. Berangkat dari Masjid Al-Markaz, jenazah diantar ratusan kendaraan mobil dan motor menuju Graha Pena, kantor Fajar Group. Kemudian, menuju pemakaman keluarga JK di Pattene Makassar.

Semua manusia pasti akan mati. Apa saja jejak yang akan ditinggalkan setelah ruh berpisah dengan badan? Ada 5 jejak, yaitu sosial, emosional, profesional, intelektual, dan spiritual ibadah. Dapat disingkat dalam kata SEPI-Si yang juga bisa bermakna sepi sendiri. Kelak di alam kubur, manusia sepi sendiri. Mari kita bahas satu per satu jejak tersebut.

Pertama, yaitu jejak sosial. Manusia sebagai makhluk sosial, dalam hidupnya pasti bertemu, berkenalan, berinteraksi, dan membangun relasi dengan orang lain. Jejak sosial indikatornya, yaitu banyaknya kenalan dan relasi. Terlihat dari banyaknya orang yang ikut berduka cita, menyalatkan, dan mengantar ke pemakaman. Umur yang panjang disertai pergaulan yang luas, akan menghasilkan jejak sosial yang besar.

Kedua, yaitu jejak emosional. Ini terkait dengan emosi dan perasaan. Ada orang-orang tertentu yang sangat sedih dan merasa kehilangan, seperti keluarga dekat, karena ada jejak emosional yang kuat. Juga teman dekat di sekolah, tempat kerja, komunitas, warga, atau siapa saja yang pernah mengalami hubungan emosional yang mendalam. Biasa terlihat ada yang menangis sedih saat melayat, karena teringat kenangan bersama almarhum atau almarhumah.

Ketiga, yaitu jejak profesional. Hal ini terkait dengan profesi atau pekerjaan. Jejaknya berupa riwayat posisi dan jabatan yang pernah diduduki. Jika dia pengusaha, bisa berupa perusahaan yang didirikan dan dikembangkan. Jika dia aktivis sosial, bisa berupa LSM, ormas, lembaga pendidikan yang didirikan dan dikembangkan. Jika dia dai, guru/dosen, bisa berupa ceramah, pelajaran di sekolah, perguruan tinggi, dan masyarakat. Demikian pula profesi lain, seperti politisi, dokter, akuntan, pengacara, dan sebagainya. Semua punya jejaknya masing-masing.

Keempat, yaitu jejak intelektual. Berupa pemikiran, ajaran, karya, produk, tulisan, metode, media, dan lain sebagainya, dari hasil kerja intelektual. Biasanya, pekerja intelektual, seperti guru, ulama, dosen, dan peneliti, memiliki banyak jejak intelektual. Namun, siapa pun juga bisa meninggalkan jejak intelektual berupa nasehat, kata-kata inspirasi yang menarik dan membekas, mencerahkan dan menggerakkan.

Kelima, yaitu jejak spiritual-ibadah. Ini terkait dengan kehidupan manusia dalam relasinya dengan Allah Sang Pencipta. Bisa berupa momen ibadah, perjalanan spiritual, pemaknaan dan penghayatan nilai-nilai transendental, renungan kehidupan setelah kematian.

Jika kita ingin semua jejak sosial, emosional, profesional, dan intelektual menjadi bekal di alam kubur dan akhirat, maka harus menjadi jejak spiritual-ibadah. Menjadi amal saleh yang bernilai pahala. Syaratnya, semua dilakukan ikhlas karena Allah. Muncul dari kesadaran sebagai hamba Allah dan khalifatullah di muka bumi. Juga dilakukan sesuai syariat dan aturan Allah.

Semoga kita semua dapat membangun jejak sosial, emosional, profesional, dan intelektual yang baik selama hidup. Semoga semua itu dapat menjadi jejak spiritual-ibadah yang bernilai pahala, sebagai teman sejati di alam kubur dan akhirat.

Nabi Muhammad SAW bersabda: “Yang mengikuti mayit sampai ke kubur ada tiga, dua akan kembali dan satu tetap bersamanya di kubur. Yang mengikutinya adalah keluarga, harta dan amalnya. Yang kembali adalah keluarga dan hartanya. Sedangkan yang tetap bersamanya di kubur adalah amalnya.” (HR. Bukhari, no. 6514; Muslim, no. 2960).

PANGGILAN



Pada tanggal 4-16 November 2023 lalu, kami sebanyak 28 orang dari Sekolah Islam Athirah, berangkat umrah bersama. Saya sejak tiba di Medinah, 5 November 2023, takjub melihat begitu banyaknya orang dari seluruh penjuru dunia yang datang ke Kota Nabi. Berbagai warna kulit, bahasa, bentuk wajah, dan lainnya. Luar biasa. Kok, bisa seperti ini? Masjid Nabawi di bagian depan yang seluas Masjid Al-Markaz, satu jam sebelum salat Subuh sudah penuh jamaah.

Tiba di Mekkah, Kamis 9 November 2023, lebih takjub lagi. Jumlah jamaah umrah sangat banyak. Kami yang mulai umrah sekitar jam 24.00, harus berdesak-desakan di pelataran Kabah dan juga di Shafa Marwah. Luar biasa. Kok, banyak sekali orang yang datang? Sampai dibuat aturan khusus jamaah pria. Hanya yang menggunakan kain ihram, khususnya yang tawaf umrah yang boleh tawaf di pelataran Kabah. Sebelumnya, siapa saja boleh.

Seluruh rangkaian manasik umrah selesai sekitar jam 03.00 pagi. Kami pun berjalan kembali menuju hotel. Saat di perjalanan dekat Jabal Qubais, muthowwif yang membimbing kami menjelaskan bahwa dari atas bukit itu dahulu Nabi Ibrahim a.s. atas perintah Allah, memanggil seluruh manusia untuk mengunjungi baitullah.

Allah meminta Nabi Ibrahim memanggil manusia pada masa itu. Allah yang akan memasukkan ke dalam hati seluruh orang yang beriman di sepanjang masa, rasa panggilan itu. Sehingga muncul kerinduan untuk datang ziarah ke Baitullah Mekkah. Itulah yang terjadi dan terbukti sampai sekarang.

Jadi, banyaknya orang yang datang ke Mekkah dan Madinah setiap hari, karena panggilan Ilahi. Itulah panggilan iman. Panggilan ibadah. Semua ibadah ada dalam kategori ini. Contohnya: haji, puasa, zakat dan salat. Tidak mungkin dilakukan dengan susah payah dan berkorban waktu, tenaga dan harta, jika tidak ada keimanan dalam diri.

Selain panggilan iman, dalam hidup ini juga ada panggilan kemanusiaan. Kita saksikan jika terjadi bencana alam, seperti dahulu gempa di Palu. Maka, banyak orang memberi bantuan dan bahkan datang sebagai relawan. Juga saat sekarang kejadian perang di

Palestina. Maka, orang juga mudah memberi bantuan.

Tidak hanya kejadian bencana. Juga saat ada kebutuhan tertentu. Misalnya, daerah terpencil yang butuh tenaga guru. Maka, banyak orang yang siap menjadi relawan pendidikan. Mengajar di daerah terpencil dengan gaji kecil, seperti Gerakan Indonesia Mengajar yang pernah dijalankan oleh Anies Baswedan. Ada juga relawan lingkungan hidup yang dijalankan oleh LSM, seperti WALHI. Relawan pendamping desa, dan lain sebagainya. Mereka semua relawan kemanusiaan. Bergerak karena panggilan kemanusiaan.

Selanjutnya juga ada panggilan perjuangan. Contohnya, pada zaman perjuangan kemerdekaan. Pemuda cerdas, seperti Soekarno, Hatta, Agussalim, dan lainnya, rela memilih jalan sebagai pejuang untuk mewujudkan kemerdekaan Indonesia. Mereka sebenarnya bisa hidup nyaman sebagai pegawai Belanda, tetapi itu mereka tidak dilakukan. Panggilan perjuangan membuat mereka rela menderita, masuk penjara karena berjuang melawan penjajah.

Juga pada saat Perang Revolusi tahun 1945–1949. Kejadian setelah Resolusi Jihad, 22 Oktober 1945, oleh K. H. Hasyim Asyari, menjadi panggilan perjuangan bagi rakyat untuk berperang melawan tentara Inggris dan Belanda. Dengan senjata seadanya, mereka melawan. Mereka rela berkorban harta, tenaga, bahkan nyawa.

Hal yang sama tampak pada perjuangan rakyat Palestina melawan penjajah Israel. Panggilan perjuangan (jihad) ditambah panggilan iman, membuat mereka kuat melawan. Juga sabar menghadapi penderitaan.

Ciri utama panggilan perjuangan, yaitu idealisme, keinginan mewujudkan cita-cita mulia. Pada masa sekarang, di Indonesia sedang berlangsung Pemilihan Presiden. Ada banyak juga yang menjadi tim sukses pasangan calon Presiden dan Wakil Presiden, dari berbagai kalangan. Ada profesional, pengusaha, aktivis, dan lain sebagainya. Banyak di antara mereka yang turun tangan karena panggilan perjuangan. Idealisme dan cita-cita untuk mewujudkan Indonesia yang lebih baik, dengan cara terpilihnya Presiden dan Wakil Presiden yang terbaik.

Sebenarnya, semua profesi bisa masuk dalam panggilan perjuangan, selama pendorongnya bukan semata materi, tetapi juga misi dan tugas suci untuk berkontribusi. Guru, dokter, pengusaha,

polisi, tentara, karyawan, dan apa pun, harus ada misi melakukan perbaikan dalam kehidupan. Juga dapat menjadi panggilan kemanusiaan, jika pekerjaannya memberi manfaat kepada sesama manusia. Bahkan, panggilan iman, jika semua dilaksanakan dengan niat ibadah semata-mata untuk mencari rida Allah.

HIDUP YANG PSBB



Saat awal pandemi Covid melanda, pemerintah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB. Dalam hidup, ada akronim lain dari PSBB yang harus diperjuangkan. Apa itu? Produktif, Sejahtera, Bahagia, dan Berkah. Inilah 4 ciri-ciri yang menjadi idaman setiap orang. Demi meraih keempatnya, manusia rela berkorban waktu, tenaga, pikiran, dan perasaan.

Ciri pertama manusia yang PSBB, yaitu produktif. Tiap manusia diberi potensi, waktu, dan sumber daya lainnya. Ukuran keberhasilan dalam memanfaatkan itu semua adalah produktivitas. Dengan waktu yang sama 24 jam, ada orang yang sangat produktif. Mampu menyelesaikan banyak permasalahan, menuntaskan banyak pekerjaan, berkarya, dan menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Ada juga yang tidak menghasilkan apa-apa. Waktu berlalu tanpa arti, hasil dan makna.

Apa kunci agar bisa produktif dalam hidup? Menurut Mohammad Faris dalam bukunya Muslim Produktif, menyebutkan ada tiga kunci produktif, yaitu fokus, energi dan waktu. Fokus terkait dengan pikiran dan konsentrasi. Jika dalam aktivitas pikiran bercabang, negative thinking, pesimis, dan lainnya, maka akan sulit untuk fokus.

Bagaimana agar bisa fokus? Miliki pikiran positif, jauhi buruk sangka, iri, dengki, jauhkan diri dari hal-hal yang mengganggu konsentrasi, dan minimalkan multitasking dalam satu waktu. Di era digital ini, multitasking seolah-olah menjadi gaya hidup. Seolah-olah lebih produktif, padahal secara mental dan pikiran, itu tidak sehat. Selain itu, jika pikiran sudah jenuh, maka berhentilah sementara. Lakukan refreshing dan rekreasi.

Kunci produktif lainnya, yaitu energi dan waktu. Energi diperoleh dengan cara istirahat, olahraga dan nutrisi. Tidur yang cukup 6-8 jam sehari, olahraga teratur, dan makan makanan bergizi seimbang. Waktu dikelola dengan prioritas pada pekerjaan yang penting, sesuai tujuan. Hindari hal yang tidak penting, sia-sia, apalagi maksiat. Kelola waktu agar tidak banyak masuk pada hal yang genting dan deadline.

Ciri kedua dari hidup yang PSBB, yaitu sejahtera. Jika dimaknai

secara sempit, maka ini terkait dengan materi, harta atau uang. Materi diperoleh melalui nilai tambah (added value) dan penciptaan nilai (value creation). Nilai tambah bisa karena waktu dan tempat. Telur dari Sidrap dibawa ke Makassar, maka harga akan lebih mahal. Telur dijual pada bulan Maulid Nabi, juga lebih tinggi harganya. Value creation dapat diperoleh melalui inovasi dan kreativitas. Telur yang sudah diolah menjadi kue, diberi merek khusus, packing yang menarik, maka harganya pasti lebih mahal.

Tentu dalam hidup, uang bukan jadi tujuan, tetapi sebagai alat atau sarana kebaikan. Uang akan bermanfaat jika berada pada orang yang tepat. Orang yang meletakkan uang pada tangannya, bukan pada hatinya. Orang yang menjadikan uang sebagai jalan berbagi kebaikan dan menebar manfaat. Orang yang hati-hati mencari uang, sehingga terhindar dari menghalalkan segala cara.

Ciri ketiga dari hidup yang PSBB, yaitu bahagia. Ini dapat diraih jika kita menginginkan apa yang diraih, bukan hanya meraih apa yang diinginkan. Artinya, ada rasa syukur dalam hati pada apa yang dimiliki. Bahagia ada tiga level, yaitu personal, sosial, dan spiritual. Bahagia personal melalui syukur, sabar dan sederhana. Bahagia sosial melalui berbagi, mencintai, dan memaafkan. Bahagia spiritual melalui tawakkal kepada Allah.

Ciri keempat dari hidup yang PSBB, yaitu berkah atau manfaat yang banyak. Harta, jabatan, ilmu, keluarga, teman, waktu, dan apa pun nikmat yang Allah anugerahkan, tidak ada yang disia-siakan. Semuanya memberi manfaat pada diri sendiri, keluarga, masyarakat. Keberkahan juga ditandai dengan ketenangan dalam hidup karena harta, jabatan dan lainnya diperoleh dengan cara yang baik dan benar. Tidak melanggar norma-norma dan syariat agama, etika masyarakat, dan peraturan negara. Tetap menjunjung integritas dan kejujuran. Jauh dari tipu daya, pencurian, menghalalkan segala cara, dan mengorbankan orang lain.

Mari jalani hidup yang PSBB. Hidup yang produktif, sejahtera, bahagia, dan berkah. Semoga dengan itu semua, tercipta masyarakat yang adil dan makmur, lahir dan batin.

LIMA KUNCI KEHIDUPAN



Pada hari Ahad, 24 Maret 2024, Ikatan Alumni ITB Sulsel, mengadakan Buka Bersama di Makassar. Pada acara tersebut, saya menyampaikan kultum tentang 5 kunci menjalani hidup, yang disingkat 5K. Kunci ini saya dapat dari Ustaz Hanif dari Jombang, Jatim (pengembang metode Hanifida menghafal Al-Quran), sekitar 20 tahun lalu. Apa saja? Agar mudah ingat, saya mencoba menggunakan otak kanan, dengan lokasi dan imajinasi.

Kunci pertama, saya letakkan di kepala. Imajinasinya bahwa segala yang dilakukan harus terlebih dahulu dipikirkan secara matang dan direnungi dalam-dalam. Sehingga dilakukan sukarela dengan penuh kesadaran, bukan keterpaksaan. Jadi, kunci pertama adalah kesadaran.

Ada 3 aspek kesadaran dalam hidup yang disingkat PMI, yaitu pemimpin, manfaat, ibadah. Manusia harus sadar bahwa Allah menciptakannya sebagai pemimpin atau khalifah. Pemimpin diri sendiri, keluarga, masyarakat, organisasi, bahkan negara. Tentu diharapkan menjadi pemimpin yang memberi manfaat, rahmatan lil 'alamin. Semua dilakukan dalam rangka menjalankan tujuan penciptaan untuk beribadah kepada Allah.

Kunci kedua, saya letakkan di telinga. Allah memberikan telinga yang selalu terbuka. Tidak bisa ditutup seperti mata. Maknanya, dalam hidup hendaknya kita memiliki keterbukaan pikiran, hati, dan perasaan. Mau mendengarkan hal yang benar dan baik dari siapa pun. Tentu saja, menjalankannya sesuai kemampuan. Jadi, kunci kedua, yaitu keterbukaan. Keterbukaan dibutuhkan dalam 3 keadaan yang disingkat MBS, yaitu musyawarah, belajar, saran.

Setiap masalah dan keputusan, hendaknya dibahas melalui musyawarah. Akan diperoleh solusi terbaik, jika ada keterbukaan. Setiap peserta dapat menyampaikan pendapat dan pemimpin, serta peserta lain mendengarkan dengan baik. Demikian pula saat belajar, juga butuh keterbukaan. Kosongkan gelas pikiran dan buka penutupnya agar dapat menerima ilmu dengan baik. Pada saat meminta saran dan masukan kepada orang lain, juga butuh

keterbukaan pikiran dan perasaan. Jangan baper dan merasa benar.

Kunci ketiga, saya letakkan di mata. Imajinasinya, setiap hari kita banyak hal, tetapi tidak semuanya bisa diingat. Akan diingat jika hal itu dilihat dengan penuh kesungguhan. Diamati dan dicermati dengan fokus dan penuh konsentrasi. Jadi, kunci ketiga, yaitu kesungguhan. Menjalani hidup dengan penuh kesungguhan atau mujahadah, membutuhkan pengorbanan. Ada 5 hal yang biasanya dikorbankan yang disingkat WTP Haji, yaitu waktu, tenaga, pikiran/perasaan, harta, jiwa.

Belajar, bekerja, beribadah, bergaul, berkarya, dan aktivitas lain, merupakan wujud kesungguhan menjalani hidup. Itu semua butuh waktu, tenaga, dan pikiran/perasaan. Ada juga yang butuh harta, seperti ibadah zakat, haji, umrah, sedekah, dan lainnya. Bahkan, sampai butuh pengorbanan jiwa, seperti perang atau jihad melawan musuh, seperti Palestina melawan penjajahan Israel di Gaza.

Kunci keempat, saya letakkan di mulut. Saat kita makan, ada banyak organ dan zat yang ikut bekerja. Ada gigi, lidah, air liur, dan lainnya. Semua saling membantu dan bekerja dalam kebersamaan. Jadi, kunci keempat, yaitu kebersamaan. Bekerja dalam tim menjadi kebutuhan, karena tidak ada manusia yang serba bisa. Dalam hidup, butuh kerja sama.

Ada 3 syarat agar kebersamaan dalam tim dapat terbangun. Dapat disingkat dalam PHP, yaitu percaya, hormati, peduli. Saling percaya menjadi fondasi kerja sama. Tanpa rasa percaya, tidak mungkin bisa bekerja sama. Kemudian, didukung oleh saling menghormati dan peduli. Hal itu membuat suasana tim menjadi dinamis dan saling support.

Kunci kelima, saya letakkan di dada. Di dalam rongga dada, ada jantung yang terus berdetak sejak dalam kandungan sampai meninggal dunia. Jantung merupakan orang tubuh yang sangat setia. Terus berdetak dalam kondisi apa pun. Jadi, kunci kelima adalah kesetiaan. Menjalani kehidupan dengan segala interaksinya, butuh kesetiaan.

Ada 4 jenis kesetiaan yang dapat disingkat dalam kata IPMI, yaitu institusi, profesi, misi, Ilahi. Bagi karyawan, dituntut setia dan loyal pada tempat kerjanya. Selain itu, juga setia pada profesi yang digeluti. Lebih jauh lagi, setia pada misi pribadi dan organisasi. Akhirnya, setia pada Ilahi dengan beribadah kepada Allah, berusaha menjalankan perintah-

Nya, dan menjauhi larangan-Nya sampai akhir hayat.

Mari berusaha memiliki lima kunci kehidupan yang disingkat 5K, yaitu kesadaran, keterbukaan, kesungguhan, kebersamaan, dan kesetiaan. Semoga kelimanya dapat membantu menjalani hidup yang berkah dan penuh manfaat, apalagi di bulan Ramadhan ini. Selamat mencoba!

PERISAI KEHIDUPAN



Apa yang membuat manusia terjatuh dalam perbuatan yang merusak diri dan orang lain, seperti pencurian, korupsi, pembunuhan, perzinaan, penindasan, dan kezaliman lainnya? Ada empat sifat yang dapat disingkat SeSSA (Bahasa Bugis yang artinya menyusahkan). Apa saja itu? Serakah, Sombong, Syahwat, dan Amarah.

Pertama, yaitu serakah. Serakah terjadi karena manusia lebih memperturutkan keinginan daripada kebutuhan. Gaji besar tidak akan cukup karena keinginannya lebih besar. Akhirnya, melakukan korupsi, seperti kasus di Pertamina yang lagi ramai di media. Bagaimana mengatasinya? Agama mengajarkan untuk bersifat kanaah atau merasa cukup dan bersyukur dengan apa yang ada. Tentu diawali dengan kemampuan membedakan antara keinginan dan kebutuhan.

Serakah juga dapat diatasi dengan banyak melihat kehidupan orang-orang yang kurang beruntung. Harapannya, muncul rasa syukur dan keinginan berbagi. Juga bisa diatasi dengan banyak mengingat kematian. Semuanya akan ditinggal pergi. Semuanya akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Harta yang banyak, hanya akan menjadi masalah di dunia dan akhirat, jika diperoleh secara haram.

Kedua, yaitu sombong. Menurut Rasulullah, ada dua ciri orang sombong, yaitu merendahkan orang lain dan menolak kebenaran. Merendahkan orang lain karena memiliki kelebihan harta, takhta, asal-usul keturunan, dan gelar akademik. Menolak kebenaran karena merasa lebih pintar, lebih hebat, dan lebih berkuasa.

Bagaimana mengatasinya? Sombong akan hilang jika ada kesadaran dalam diri bahwa segala kelebihan yang dimiliki bersifat sementara. Tidak kekal abadi. Banyak yang sebelumnya kaya, menjadi miskin. Banyak yang punya takhta dan jabatan, menjadi rakyat biasa. Semua sementara. Kehormatan yang abadi bukan dari harta dan takhta, tetapi dari takwa dan akhlaqul karimah.

Juga perlu kesadaran bahwa segala kelebihan yang dimiliki adalah anugerah dari Allah. Kisah Nabi Sulaiman di dalam Al-Quran bisa jadi pelajaran. Beliau Nabi, Raja, kaya raya, dan mampu mengendalikan

angin, hewan, dan jin.

Saat dipuji kelebihannya, Nabi Sulaiman berucap, “Ini semua anugerah dari Tuhanku untuk menguji apakah aku bersyukur atau kufur.”

Ketiga, yaitu syahwat yang tidak terkendali, khususnya kepada lawan jenis. Hidup di era sekarang, sangat banyak godaan. Jika tidak hati-hati, dapat menjerumuskan pada pergaulan bebas. Wujudnya berupa perselingkuhan dan perzinahan yang merusak rumah tangga dan mengakibatkan perceraian.

Bagaimana cara mengatasinya? Menjaga pergaulan antar lawan jenis dan menjaga pandangan. Saling setia sebagai suami-istri dan menguatkan iman kepada Allah. Tanamkan dalam diri dan jiwa bahwa zina adalah dosa besar dan dibenci oleh Allah.

Keempat, yaitu amarah. Tidak mampu mengendalikan emosi sehingga berbuat melampaui batas. Menyakiti orang lain secara verbal maupun fisik. Kata-kata kasar yang keluar saat marah, dapat menyakiti hati orang lain. Dampaknya, merusak hubungan persaudaraan dan pertemanan. Jika tindakannya berlebihan, dapat menyakiti badan, melukai, bahkan menyebabkan terjadinya pembunuhan.

Bagaimana mengatasinya? Perlu berlatih menahan diri. Berpikir sebelum bertindak. Hindari merespons langsung pemicu kemarahan. Ambil jeda melalui tarikan napas atau diam minimal 6 detik. Rasulullah mengajarkan, jika berdiri maka duduklah. Jika duduk, maka berbaringlah. Atau ambil wudu dan salat. Juga tanamkan dalam diri bahwa menahan amarah adalah sifat mulia, perintah Allah dan Rasul-Nya, dan jalan untuk meraih surga.

Bulan Ramadhan datang dengan perintah puasa sebulan penuh. Puasa melatih diri agar tidak serakah, tidak sombong, dapat mengendalikan nafsu syahwat dan amarah. Jika dapat melaksanakan puasa dengan baik, maka akan punya perisai dari segala keburukan perilaku yang merusak diri dan orang lain.

Rasulullah bersabda, “Puasa adalah perisai, ...” (H.R. Bukhari dan Muslim).

JEBAKAN KEHIDUPAN



Mengikuti gonjang-ganjing berita di media akhir-akhir ini, terkait pencucian uang 349 T. Juga koalisi calon Presiden tahun 2024 dan berita lainnya yang sedang hangat. Menarik untuk melakukan refleksi kehidupan. Dalam hidupnya, manusia mengejar lima hal, yaitu harta, takhta, citra, cinta, dan wisuda. Kelima hal ini bisa menjebak manusia ke jalan yang salah. Itu terjadi jika kelimanya dijadikan sebagai tujuan, bukan alat.

Jika harta menjadi tujuan, maka manusia akan menghalalkan segala cara. Harta haram juga diambil, apalagi yang syubhat. Maka lahirlah perilaku korupsi, mencuri, menerima sogokan, penipuan, dan sejenisnya. Manusia tega mengambil yang bukan miliknya untuk memperkaya diri. Itulah yang terjadi pada para koruptor. Mereka korupsi bukan karena kebutuhan, tetapi karena keserakahan.

Jika takhta menjadi tujuan, maka manusia juga akan sikut kiri sikut kanan, saling menjatuhkan. Membeli suara dengan money politics, manipulasi perhitungan suara, fitnah, menyebar hoax untuk menjatuhkan lawan. Segala cara ditempuh, asalkan bisa menang dalam pemilihan.

Lalu, pada era media sosial sekarang, muncul fenomena manusia melakukan pencitraan. Ingin membangun image diri yang positif di masyarakat. Posting gambar yang tidak sesuai kenyataan. Flexing dengan memamerkan harta dan kemewahan. Bahkan, kadang membuat konten yang melanggar SARA atau membahayakan nyawa. Tujuannya agar terkenal, viral, menambah followers, dan lainnya.

Demikian pula dengan cinta. Manusia fitrahnya menyukai lawan jenis. Jika memperturutkan nafsu syahwat, maka akan terjebak pada cinta terlarang, seperti perzinaan. Atau bisa juga menggunakan sihir, guna-guna, dan semacamnya, untuk meraih cinta dengan paksa.

Terkait wisuda, manusia juga bisa terjebak jual beli gelar, demi meraih sarjana. Muncullah perguruan tinggi abal-abal atau calo jurnal. Meskipun Kemendikbud sudah sangat ketat melakukan pengawasan, terkadang masih ada celah pelanggaran.

Agar terhindar dari jebakan kehidupan, maka seharusnya harta,

takhta, citra, cinta, dan wisuda, bukan dijadikan tujuan, tetapi hanya sebagai alat. Tujuan utamanya dari semua itu adalah untuk meraih hidup bermakna (meaningful life) karena dapat memberi manfaat bagi orang lain. Meraih hidup bahagia karena memberi, bukan menerima. Bahagia karena membahagiakan orang lain, bukan mengorbankan orang lain.

Agar lebih sempurna, khususnya bagi orang yang beriman, maka harta, takhta, citra, cinta, dan wisuda, menjadi jalan menuju takwa dan surga. Jalan ketakwaan akan membuat kita berhati-hati dalam bertindak. Harta yang diperoleh akan dicek dua sisi, dari mana sumbernya dan untuk apa penggunaannya. Harus sumbernya halal dan penggunaannya juga baik. Halalan tayyibah.

Takhta, cinta, citra, dan wisuda pun juga demikian. Apakah takhta dapat menjadi jalan menyejahterakan rakyat, ditunaikan dengan amanah, dan menjadi pemimpin yang adil? Apakah cinta dapat menghindarkan diri dari maksiat? Apakah ilmu memberi manfaat bagi orang lain? Intinya adalah dengan harta, takhta, cinta, dan wisuda, kita semakin dekat kepada Allah karena melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Ramadhan hadir menjadi latihan menuju takwa dengan bertindak hati-hati. Hal yang halal saja, seperti makan dan minum bisa dihindari karena perintah Allah, apalagi yang haram. Semoga latihan puasa membuat kita sadar bahwa kehidupan dunia sementara dan akhirat selamanya. Harta, takhta, citra, cinta, dan wisuda, hanyalah alat untuk mengumpulkan pahala sebagai bekal di akhirat. Harapannya, dapat meraih kebahagiaan yang hakiki, yaitu surga.

REM DAN GAS KEHIDUPAN



Mobil matic yang semakin banyak dipakai di era sekarang, hanya punya dua injakan, yaitu gas dan rem. Saat awal belajar naik mobil, yang dipelajari adalah kapan menginjak rem dan kapan menginjak gas. Salah menginjak rem atau gas, akibatnya bisa fatal. Tabrakan dan kecelakaan bisa terjadi, jika terlambat menginjak rem atau terlalu kencang menginjak gas.

Antara rem dan gas, mana yang paling penting? Mana yang lebih berbahaya, mobil yang gasnya rusak atau yang remnya blong? Ternyata, banyak kecelakaan terjadi bukan karena gasnya rusak, tetapi karena remnya blong.

Demikian pula dengan kehidupan. Begitu berbahaya jika rem kehidupan ini blong. Akibatnya, hawa nafsu tidak akan terkendali. Apa pun yang diinginkan, harus terwujud. Nafsu syahwat, nafsu amarah, nafsu serakah, dan nafsu lain yang membahayakan serta menghancurkan kehidupan, menjadi penguasa.

Nafsu syahwat yang tidak terkendali, maka terjadi perzinaan, pemerkosaan, pelecehan, dan penyimpangan seksual di mana-mana, apalagi di era sekarang ini. Nafsu amarah yang tidak terkendali, akibatnya tawuran antar kampung, geng motor, begal, sampai pembunuhan terjadi setiap hari. Bahkan, dalam tingkat yang lebih luas, mengakibatkan perang antar negara sejak zaman dahulu kala. Nafsu serakah yang dipelihara, akibatnya penipuan, penindasan, dan cara-cara licik serta manipulatif dilakukan, khususnya di bidang bisnis dan politik.

Mengapa banyak suami istri yang bercerai? Karena nafsu syahwat yang tidak terkendali sehingga terjadi perselingkuhan dan perzinaan. Mengapa KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) dan bullying banyak terjadi? Karena nafsu amarah tidak terkendali. Hanya karena hal yang sepele, memancing kekerasan terjadi.

Mengapa ekonomi rumah tangga kacau balau? Karena nafsu serakah yang tidak terkendali, tidak bisa membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Tergoda oleh iklan dan gengsi, meskipun harus terbebani cicilan yang tinggi. Bagaimana mencegah dan

mengatasi itu semua? Perlu pengendalian diri. Menahan nafsu syahwat dan menyalurkannya hanya pada yang halal. Menahan amarah dengan berpikir sebelum bertindak. Menghancurkan keserakahan dengan mendahulukan kebutuhan daripada keinginan, serta peduli pada orang lain. Peduli dengan berbagi.

Bulan Ramadhan yang di dalamnya setiap orang beriman selama sebulan berpuasa adalah latihan pengendalian diri. Nafsu syahwat terkendali dengan melarangnya pada yang halal dari fajar sampai magrib.

Nafsu amarah terkendali karena puasa membuat orang tidak mudah marah, karena tubuh kurang energi. Orang yang berpuasa dilarang marah, karena akan menghapuskan pahala puasanya.

Nafsu serakah pun terkendali, karena manusia jadi sadar bahwa kebutuhan perutnya terbatas, meskipun telah seharian berpuasa. Kita pun dianjurkan berbagi melalui zakat, infak, dan sedekah, untuk mengikis keserakahan dan menyuburkan kebersamaan.

Lebih penting lagi, pengendalian diri kita bukan karena orang lain, tetapi karena Allah. Kita tidak berani melakukan berbagai perbuatan keji dan kemungkaran, karena kita malu pada Allah yang Maha Melihat.

Ibadah puasa melatih kita untuk merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan. Inilah pengendalian diri yang paling ampuh. Bukan malu pada orang lain saja. Bukan juga malu pada diri sendiri, tetapi malu pada Allah.

SUKSES MULIA



Pada hari Sabtu, 9 Desember 2023, Kalla Institute mengadakan Wisuda Perdana untuk 12 alumni. Wisuda bagi mahasiswa adalah akhir perjalanan akademik secara formal. Namun, dalam kehidupan dan karier, wisuda adalah awal perjalanan pada kehidupan nyata.

Pada acara wisuda, saya menyampaikan konsep Sukses Mulia, terinspirasi dari Jamil Azzaini. Semua manusia ingin hidupnya sukses. Namun, itu tidak cukup. Harus juga hidupnya mulia. Hidup bukan semata untuk sukses karena berhasil meraih sesuatu. Berhasil mendapatkan 4 hal yang sering dikejar, yaitu harta, takhta, kata (ilmu), dan cinta. Perlu ditambahkan dengan kata mulia karena mau membagi sesuatu. Apa yang diraih, kemudian dibagi, sehingga bermanfaat juga bagi orang lain. Jadi, sukses karena menerima, mulia karena memberi.

Untuk memahaminya, ada lima aspek yang perlu dibahas, yaitu goals, indikator, kunci, aktivitas, dan fondasi. Mari kita bahas satu per satu. Goals atau sasarannya ada 4 yang disingkat PSBB, yaitu produktif, sejahtera, bertumbuh, dan bahagia. Hidup harus produktif atau menghasilkan sesuatu. Allah memberikan potensi, ilmu, waktu, dan sumber daya lainnya. Melalui optimalisasi sumber daya tersebut, dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Bisa berupa barang, pemikiran, jasa, layanan, dan lain sebagainya.

Sarjana yang baru lulus, segera gunakan ilmu yang dimiliki. Bisa dengan membuka lapangan kerja sebagai wirausaha atau bergabung di tempat kerja sebagai karyawan. Melalui peran sebagai wirausaha atau karyawan, semoga Allah membukakan pintu rezeki, sehingga bisa sejahtera.

Namun, hati-hati. Jangan jadikan itu sebagai tujuan utama. Jadikan segala aktivitas sebagai kesempatan agar dapat terus berkembang (growth) secara intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Itulah universitas kehidupan. Semoga dengan hidup yang produktif, sejahtera dan berkembang, dapat meraih bahagia. Bahagia yang sejati, bukan palsu.

Bahagia dalam bekerja dan berwirausaha, ditandai dalam 4 indikator yang disingkat SMAN, yaitu sukai, manfaat, ahli, dan nafkah.

Bayangkan, jika bekerja atau wirausaha di bidang yang memang kita sukai, maka melaksanakan aktivitas ibarat mengerjakan hobi. Tentu dengan passion atau gairah. Apalagi jika memberi manfaat bagi orang lain. Disertai aktivitas tersebut, membuat kita bertumbuh dari experiment (percobaan) menjadi experience (pengalaman) dan akhirnya jadi expert (ahli). Lebih bahagia lagi jika hasilnya dapat menjadi sumber nafkah atau penghasilan.

Apa kuncinya agar dapat menjalani itu semua dengan penuh semangat? Ada 4 kunci dan dalam akronim KIDS, yaitu keyakinan, ikhtiar, doa, dan sabar. Keyakinan membuat manusia percaya diri. Tentu lebih kuat lagi jika dilandasi percaya Dia. Percaya pada Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang.

Tentu, keyakinan tidak cukup. Harus ada ikhtiar atau usaha. Sebagai makhluk yang lemah, ikhtiar dilengkapi dengan doa kepada Allah. Manusia berusaha, Allah yang menentukan. Untuk itu, dalam berjuang butuh sabar, tidak mudah menyerah. Gagal, ulangi. Salah, perbaiki hingga berhasil.

Apa aktivitas utama dalam menjalani hidup yang sukses mulia? Ada lima, disingkat 5B, yaitu beribadah, bekerja, belajar, berkarya, dan berbagi. Manusia diciptakan untuk beribadah melalui aktivitas khusus (salat, puasa, dan sebagainya) dan umum.

Segala aktivitas dapat bernilai ibadah, selama niat ikhlas karena Allah dan tidak melanggar syariah. Jadi, bekerja, belajar, dan berkarya, semua bisa bernilai ibadah. Apalagi jika semua disertai berbagi. Apa yang dihasilkan tidak dinikmati sendiri, tetapi juga dinikmati orang lain dan alam.

Apa yang menjadi fondasi sukses mulia? Dapat diambil dari nilai-nilai yang membentuk kata KALLA, yaitu kerja ibadah, apresiasi pelanggan, lebih cepat lebih baik, aktif bersama. Kerja ibadah landasannya iman, takwa, integritas, profesional.

Apresiasi pelanggan dengan cara respect for people, customer delight, maju bersama. Lebih cepat lebih baik tampak pada cara kerja yang efektif-efisien, inovatif-solutif, unggul. Akhirnya, dilengkapi aktif bersama, dengan membangun sinergi dan kerja sama. Semoga dengan itu, dapat meraih sukses mulia. Selamat mencoba!

TRUE HAPPINESS



Pada hari Sabtu, 30 September 2023, saya mengikuti Seminar Nasional di Yogyakarta, sebagai rangkaian acara Jambore Talents Mapping. Tema makalah yang diangkat Prof. Kasturi dari UNS, yaitu tentang Memaknai Hidup Sarana Meraih Kebahagiaan. Kajian yang menarik dari tema di atas, yaitu tentang kebahagiaan sejati atau true happiness.

Sebelum ke sana, perlu dipahami dulu, apa itu bahagia? Apakah bahagia jika hidup tidak ada masalah? Selalu berhasil dalam mencapai keinginan? Segala kebutuhan terpenuhi? Ternyata, itu bukan bahagia sejati. Bukan true happiness. Itu baru pleasant life atau hidup yang menyenangkan. Tidak semua yang hidupnya menyenangkan pasti bahagia. Buktinya, banyak orang yang kaya, semua keinginan bisa dipenuhi, tetapi merasakan hidup yang hampa. Akhirnya, ada yang bunuh diri.

Dari kondisi di atas, muncul istilah bahagia yang palsu atau pseudo happiness. Biasa juga disebut hedonic happiness. Kebahagiaan diberi arti sebagai mengalami lebih banyak kenikmatan (experiencing more pleasure) dan sedikit rasa sakit (less pain); yang terdiri atas komponen affective (positive affect tinggi dan negative affect rendah) dan komponen kognitif (kepuasan dengan kehidupan).

Istilah hedonic sering dilekatkan pada gaya hidup hedonis, yaitu senang berhura-hura, pesta, bersenang-senang. Kebahagiaan hedonic ini superfisial, hanya sekejap. Tercapai ketika memperoleh kenikmatan badani. Bersifat subjektif. Sumber di luar diri, sehingga tergantung ketersediaan sumber. Untuk mendapatkannya, harus berusaha mencarinya. Tujuan pada tercapainya kesenangan.

Contoh hedonic happiness, yaitu bahagia karena materi. Bisa berupa barang, uang, atau sejenisnya. Karyawan senang karena naik gaji, mendapatkan bonus dan hadiah. Berapa lama senangnya? Tidak akan lama. Sebelum bonusnya habis, bisa jadi sudah hilang bahagiannya.

Contoh lain, yaitu bahagia karena pengakuan atau rekognisi. Bahagia karena mendapatkan penghargaan. Meraih juara. Itu juga

tidak akan lama. Juga bahagia karena rekreasi, berlibur menikmati alam, jalan-jalan ke luar negeri, dan lainnya. Bahagia selama perjalanan. Setelah itu, kembali ke kondisi semula.

Dalam kehidupan sehari-hari, jenis bahagia inilah yang banyak mendominasi hidup manusia. Akibatnya, kehidupan manusia terjebak pada materialisme dan sejenisnya. Para leader atau manajer juga dominan memotivasi karyawan melalui sisi materi, rekognisi, dan rekreasi. Padahal, itu hanya sesaat dan tidak akan bertahan lama.

Kita perlu mencari kebahagiaan sejati (true or eudaimonic happiness). Apa itu? Kebahagiaan sejati adalah hasil dari pencarian dan pencapaian life purpose, meaning, challenge, dan personal growth. Bahagia dicapai jika seseorang telah mencapai full potential dan bekerja dalam fungsi yang terbaik (full functioning).

Kebahagiaan sejati lebih mengakar, tidak sekadar senang. Lahir dari penggalian makna akan sesuatu. Bersifat objektif. Sumber dari dalam diri, sehingga ia tergantung pada kemampuan mengolah diri. Untuk mendapatkannya, dengan memberi makna atau arti pada segala aktivitas diri. Tujuan pada tercapainya kebaikan diri.

Sumber dari kebahagiaan sejati adalah stimulation dan meaning. Stimulasi berupa tantangan dan kesempatan untuk mencoba, berkreasi, dan berkarya, yang merupakan aktualisasi diri. Lalu, semuanya didorong oleh motivasi menjalani hidup yang bermanfaat bagi sesama, sehingga merasakan hidup yang berarti atau bermakna (meaningful life).

Memaknai hidup, artinya hidup bukan semata untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain dan alam semesta. Hidup sebagai tugas dari Allah untuk mensyukuri segala nikmat dan potensi. Caranya, gunakan untuk kebaikan, kebenaran, dan keindahan. Gunakan untuk hal-hal yang dapat membuat dunia menjadi lebih baik.

Agar dapat meraih kebahagiaan sejati, maka pemimpin dan manajer perlu membangun motivasi. Bukan semata yang bersifat materi, tetapi juga makna atau arti. Itu terkait dengan visi, misi, dan nilai-nilai organisasi. Oleh karena itu, sosialisasi, internalisasi, dan aktivasi visi, misi, dan nilai-nilai organisasi, harus selalu dilakukan. Selamat mencoba!

WORK LIFE BALANCE



Kehidupan di kota besar bagi para kaum pekerja adalah kehidupan yang penuh perjuangan. Pergi subuh pulang malam, bagi mereka yang tinggal di Jakarta dan sekitarnya adalah rutinitas harian. Kemacetan menjadi menu dan teman perjalanan. Sehari bisa habis 4 jam di jalan. Apalagi saat jam berangkat dan pulang. Sungguh, sebuah kehidupan yang kurang sehat lahir batin.

Kondisi itu juga mulai menular ke kota-kota lain, termasuk Makassar. Kemacetan di sore hari saat pulang kerja, sudah menjadi pemandangan biasa. Jalan protokol, seperti Pettarani, Alauddin, dan Urip Sumoharjo, setiap hari selalu macet di pagi dan sore menjelang malam.

Kehidupan yang demikian, berdampak pada tingkat stres warga yang tinggi. Akibatnya, kesehatan mental menurun. Jiwa dan raga tidakimbang. Jika ini terus berlanjut dalam waktu panjang, maka kebahagiaan menjauh dari kehidupan.

Apa solusinya? Mengurai kemacetan tentu sulit dilakukan. Maka, sebagai warga, yang bisa kita lakukan adalah mencoba pola hidup yang seimbang, antara kerja dan kehidupan. Itulah yang disebut work life balance.

Konsepnya, memanusiakan diri sendiri. Manusia terdiri atas 4 unsur, yaitu 4R: raga, rasio, rasa, dan ruh. Perhatikan dan berikan 'makanan' kepada keempat unsur tersebut, maka hidup akan seimbang.

Raga diperhatikan, selain dengan gizi yang seimbang, juga dengan olahraga yang teratur. Perlu dijadwalkan minimal dua kali sehari olahraga yang berkeringat. Jika pun sulit, minimal tiap hari jalan kaki 30 menit di pagi hari. Beberapa perumahan, seperti Bukit Baruga, warganya membuat komunitas pejalan khaki.

Rasio diperhatikan dengan melatih berpikir jernih melalui bacaan yang bergizi. Jauhkan diri dari hoax. Jangan ikut-ikutan sebar hoax. Saring sebelum sharing. Berpikir sebelum bertindak. Tahan sebelum merespons suatu berita. Periksa apakah benar, baik, dan bermanfaat.

Rasa diperhatikan dengan seni dan kepedulian sosial. Mencari

hiburan yang sehat dengan musik yang menyegarkan. Bisa juga dengan rekreasi sosial melalui silaturahmi sesama teman. Membentuk atau bergabung dalam komunitas. Lebih bagus lagi jika komunitas itu punya aksi sosial membantu fakir miskin, anak yatim, dan kaum duafa.

Jangan lupa unsur terakhir, yaitu ruh. Makanannya adalah ibadah rutin sehari-hari. Salat wajib dan sunah, zikir, doa, puasa, membaca Al-Quran, bersedekah, haji, umrah, dan ibadah lainnya adalah santapan rohani. Selain juga mengikuti pengajian rutin di masjid atau di mana pun.

Itu semua akan menghidupkan rohani kita, yang akan meningkatkan keimanan dan kesadaran akan tujuan penciptaan, yaitu beribadah kepada Allah. Jika itu telah tumbuh, maka jiwa akan sehat karena memaknai segala aktivitas kehidupan sebagai ibadah.

Semoga dengan memberikan makanan yang seimbang pada raga, rasio, rasa, dan ruh, kita dapat meraih bahagia dalam kehidupan. Bahagia yang membuat kita produktif dan sukses di mana pun kita berperan dan bertugas.

TINGKATAN SYUKUR



Hampir selalu di acara resmi, apalagi ceramah agama, pembicara mengawali dengan ajakan bersyukur atas segala nikmat Allah.

Syukur menjadi kata yang sudah umum di benak kita dan sering berpasangan dengan kata sabar. Jika dapat nikmat, hendaknya bersyukur. Jika dapat musibah, hendaknya bersabar.

Kita sering menganggap lebih mudah bersyukur daripada bersabar. Asumsinya, hal yang menyenangkan lebih mudah disyukuri. Hal yang sulit lebih susah untuk sabar. Ternyata, kenyataannya tidak demikian.

Bahkan, Allah berfirman dalam Al-Quran: “Sedikit sekali dari hamba-Ku yang bersyukur.”

Jika hanya sedikit yang bisa bersyukur, artinya sulit. Mari kita lihat apa saja tingkatan syukur.

Tingkatan pertama, yaitu apresiasi atau penghargaan. Biasanya berupa ucapan terima kasih. Contohnya, mengucapkan Alhamdulillah “segala puji bagi Allah” sebagai ucapan terima kasih kepada Allah.

Apresiasi bisa juga ke sesama manusia. Berterima kasih atas pemberian dan bantuan yang diberikan, berupa materi dan non materi.

Rasulullah bersabda, “Siapa yang sulit berterima kasih kepada sesama manusia, akan sulit berterima kasih kepada Allah.”

Apresiasi kepada sesama manusia bisa dimulai dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga, seperti orang tua, suami/istri, kakak, adik, anak, cucu, dan lainnya. Lalu, tetangga dan teman kerja; atasan, bawahan, dan rekan sejawat. Biasanya, syukur pada level apresiasi masih mudah dilakukan. Kuncinya pada ucapan atau syukur dengan lisan. Asal ada kemauan dan kebesaran hati untuk berterima kasih dengan tulus.

Level kedua dari syukur, yaitu utilisasi atau pemanfaatan. Menggunakan nikmat yang diberikan sesuai tujuannya. Anugerah dari Allah berupa usia, kesehatan, harta, jabatan, dan lainnya, digunakan untuk kebaikan dan ketaatan. Bukan keburukan dan kemaksiatan.

Jika diberi nikmat berupa harta, maka dibelanjakan untuk membeli makanan dan pakaian, sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan. Tidak digunakan untuk membeli makanan dan minuman yang merusak,

seperti miras, narkoba, dan sejenisnya.

Level ketiga dari syukur, yaitu kreasi dengan menghasilkan sesuatu yang 'baru', menggunakan apa yang ada. Contohnya, menggunakan ilmu yang dimiliki dapat menghasilkan ide atau produk untuk memecahkan masalah kehidupan. Contohnya, yaitu ditemukannya teknologi sejak zaman berburu, bertani, industri, informasi, dan internet di masa sekarang.

Bisa juga mengembangkan apa yang ada menjadi lebih besar. Contohnya, pengusaha yang memiliki modal 100 juta, diputar dengan cara berbisnis menjadi 1 Milyar.

Level keempat, yaitu distribusi melalui berbagi. Hasil kreasi inovasi, tidak hanya menjadi laporan di atas kertas, tetapi juga dibuat dalam bentuk produk yang siap didistribusikan untuk kemaslahatan bersama. Terjadi hilirisasi inovasi dan kepakaran. Maka, lahirlah industri yang memutar roda perekonomian.

Bisa juga bisnis yang berkembang memberi manfaat membuka lapangan kerja lebih luas. Juga menghasilkan keuntungan yang besar, profitnya dibagikan kepada masyarakat yang kurang mampu melalui zakat, infak, sedekah, dan CSR.

Untuk berbagi, tidak harus menunggu kaya. Apa yang telah Allah anugerahkan berupa harta dan ilmu, dapat didistribusikan kepada orang lain sesuai kemampuan. Harapannya, menjadi kontribusi yang signifikan bagi orang lain. Itulah syukur level kontribusi.

Mari berusaha naik level syukur, dari apresiasi ke utilisasi. Lanjut ke kreasi dan distribusi, sehingga sampai level kontribusi. Selamat mencoba!

TINGKATAN KESUKSESAN



Pada hari Rabu, 19 Juli 2023, diadakan seminar kesehatan mental anak oleh TK Islam Athirah 1 Makassar, dengan narasumber psikolog dari PLP Fakultas Psikologi UNM, dan polisi dari Polrestabes Makassar.

Ada ungkapan Pak Polisi yang cukup menyentak pada seminar, yaitu kalau bapak dan ibu jadi pejabat dan punya posisi tinggi, belum dikatakan sukses jika anak-anak bapak-ibu belum jadi orang sukses juga. Ada banyak pejabat yang anaknya jadi penjahat, pelaku kriminal, pengguna narkoba, dan pelanggaran hukum lainnya. Jadi, ukuran kesuksesan ditentukan oleh keberhasilan orang tua membuat anaknya juga jadi orang sukses.

Sepulang dari acara itu, saya merenung dan akhirnya merumuskan konsep tingkatan kesuksesan, modifikasi dari level pemimpin John Maxwell. Apa saja? Ada lima level, yaitu sukses posisi, relasi, prestasi, regenerasi, dan spiritualisasi. Mari kita bahas satu per satu.

Level pertama, yaitu posisi. Bisa berupa jabatan, gelar akademik, dan strata ekonomi. Biasanya, level posisi ini yang banyak jadi ukuran di masyarakat. Seseorang dikatakan sukses karena jadi pejabat, bergelar S1, S2, S3. Atau tingkat ekonomi menengah ke atas, tinggal di kawasan elite, rumah dan kendaraan mentereng. Jadi, berkisar pada harta, takhta, dan wisuda.

Level kedua, yaitu relasi. Seseorang dikatakan sukses, jika punya banyak teman, jaringan pergaulan luas, dan lebih hebat lagi jika pengikutnya banyak. Biasanya, tampak pada saat ada acara, di mana banyak tamu undangan. Jika banyak tamu karena pejabat, tentu wajar. Yang hebat, jika tidak menjabat lagi, tetapi tetap banyak teman yang bersamanya.

Beberapa hari yang lalu, seorang Kyai meninggal dunia di Jawa Timur. Pengantar beliau ke pemakaman mencapai ratusan ribu jamaah. Ini bukti bahwa beliau orang sukses karena punya relasi yang luas.

Level ketiga, yaitu prestasi berupa capaian atau hasil istimewa di bidang kerja atau aktivitas. Pelajar dan mahasiswa dikatakan sukses, jika meraih prestasi juara pada lomba akademik dan non akademik atau IPK tertinggi. Karyawan berprestasi, jika berhasil mencapai kinerja

istimewa dan menjadi best employee. Atlet berprestasi, jika meraih juara pada lomba olahraga tingkat lokal, regional, nasional, sampai internasional.

Prestasi membangun reputasi dan rekognisi atau pengakuan. Juga meningkatkan rasa percaya diri dan menjadi jalan untuk meraih posisi karier yang lebih tinggi melalui promosi.

Level keempat, yaitu regenerasi. Di sinilah berlaku ungkapan great leader create leaders. Pemimpin yang hebat, mampu melahirkan pemimpin-pemimpin yang juga hebat. Orang tua sukses, mampu mendidik anak-anaknya menjadi orang sukses. Guru yang hebat, mampu mendidik muridnya lebih kompeten dari dirinya.

Inilah yang dimaksudkan oleh Pak Polisi pada cerita di awal. Orang tua sukses karena anak-anaknya juga sukses. Apa kuncinya agar bisa sukses mendidik anak? Secara ringkas, orang tua harus memahami dan menjalankan perannya secara paripurna. Tidak hanya jadi orang tua biologis dan ekonomis, tetapi juga sebagai orang tua sosiologis, psikologis, dan agamis. Juga menjalankan amanah sebagai orang tua dengan penuh keyakinan, ikhtiar, doa dan sabar. Pada kesempatan lain, akan diulas lebih mendalam.

Level kelima, yaitu sukses spiritualisasi. Maksudnya, sukses bagi mereka yang menjalani hidupnya dengan nilai-nilai spiritual keimanan kepada Allah. Menjalankan tugasnya sebagai khalifah untuk ibadah, dengan menjalani hidup yang penuh manfaat, melalui amal saleh. Juga mengajak orang lain kepada kebaikan, dengan penuh kesabaran.

Itulah sukses sejati, sesuai firman Allah pada Al-Quran surat Al-Asr ayat 1-3: “Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta nasehat-menasehati dalam kebenaran. Dan nasehat-menasehati dalam kesabaran.”

Sukses spiritualisasi dapat menjadi jembatan menuju sukses akhirat. Semoga dalam menjalani hidup yang sementara dan singkat ini, kita tidak hanya sukses posisi, relasi, dan prestasi, tetapi juga dapat mencapai sukses regenerasi dan spiritualisasi. Selamat berjuang!

SEPAKBOLA DAN KEHIDUPAN



Pada 1 Januari 2022, kita menyaksikan leg kedua final Piala AFF, antara Indonesia melawan Thailand. Hasil pertandingan 2-2, dengan agregat 6-2 untuk Thailand.

Maka, Thailand pun keluar sebagai juara. Meskipun Indonesia kalah, tetapi pada leg kedua, penampilan tim Merah Putih cukup menggembirakan. Pada babak pertama, Indonesia bisa menang 1-0 dan penguasaan bola lebih dari 50%. Permainan dan serangan dari tim Indonesia juga banyak terjadi.

Apa pelajaran dari sepak bola dikaitkan dengan kehidupan di tahun 2022 ini? Ada 3 hal yang harus dimiliki dalam hidup, disingkat jadi 3T, yaitu target, tantangan dan team work.

Memasuki tahun 2022, hendaknya kita memiliki target yang ingin diraih. Baik sebagai pribadi, maupun organisasi. Buatlah target yang SMART, yaitu spesifik, measurable, actual, realistic, time limit. Target yang bagus juga harus terkait dengan visi dan misi pribadi dan organisasi.

Selanjutnya, setelah target, dalam permainan bola pasti ada tantangan. Ada lawan yang akan menghalangi dan juga menyerang. Jadi, butuh kemampuan bertahan dan menyerang.

Dalam hidup juga demikian. Tantangan dan masalah adalah keniscayaan kehidupan yang harus dihadapi. Kalau jatuh, jangan mengeluh dan takut. Namun, harus bangun dan kembali berlari. Jika gagal, jangan langsung mundur dan menyerah. Namun, lakukan evaluasi dan ambil pelajaran untuk perbaikan. Trial and improve. Manusia yang hebat, bukanlah manusia yang tidak pernah salah, tetapi mereka yang jika melakukan kesalahan, segera memperbaiki diri dan kembali ke jalan yang benar.

Menghadapi tantangan dalam meraih target, akan lebih mudah jika dilakukan bersama-sama sebagai tim. Syaratnya, tim dapat bersinergi, bekerja sama, bukan sama-sama bekerja. Itulah team work.

Seperti halnya tim sepakbola, dibutuhkan tiga hal yang disingkat dalam kata SET, yaitu strategi, eksekusi, dan trust. Pelatih sebelum bertanding, sudah merencanakan strategi permainan yang akan

digunakan. Apakah formasi 4-4-2 atau 3-5-2, atau lainnya? Lalu, apakah bertahan atau menyerang?

Strategi hanya rencana. Agar berdampak kepada prestasi, butuh eksekusi. Strategi tanpa eksekusi, hanya jadi mimpi. Eksekusi tanpa strategi, bisa salah aksi. Akhirnya, jadi sia-sia dan tidak efektif. Jadi, keduanya dibutuhkan.

Strategi yang bagus cirinya sesuai dengan kondisi tim, sehingga perlu mengenali kekuatan dan kelemahan internal. Juga sesuai dengan kondisi eksternal yang dihadapi, sehingga perlu mengidentifikasi peluang dan tantangan yang ada. Bahasa manajemen strategiknya, yaitu metode SWOT (strength, weakness, opportunity, and threat).

Pada era sekarang, di mana perubahan sangat cepat, maka perlu kemampuan adaptasi dalam strategi dan eksekusi. Butuh kelincahan untuk berubah dengan cepat dan tepat.

Eksekusi yang baik, syaratnya cepat, tepat, dan penuh totalitas. Dilakukan dengan kerja keras, cerdas, dan antusias. Syaratnya, dalam tim harus ada trust atau kepercayaan. Trust akan mempercepat eksekusi. Trust juga menjamin eksekusi dilakukan dengan tepat.

Trust yang menghasilkan eksekusi yang cepat dan tepat, membutuhkan setiap orang di dalam tim memiliki karakter dan kompetensi. Cirinya ada 4, yaitu integritas, niat yang tulus, kemampuan, dan hasil. Jika keempatnya dapat dimiliki, maka eksekusi strategi akan mudah dilakukan.

Mari masuki tahun 2022 dengan 3T, yaitu target, tantangan, dan team work. Siapkan strategi yang baik, eksekusi dengan cepat dan tepat, dan bangun trust di seluruh tim. Selanjutnya, jangan lupa berdoa dan tawakal kepada Allah. Insya Allah, sukses akan dapat diraih.

KOMPAS DAN JAM KEHIDUPAN



Jika Anda akan melakukan perjalanan, apalagi menjelajah alam dan di tangan Anda selain ada peta juga ada kompas dan jam, maka mana alat yang paling penting? Apakah kompas atau jam? Tentu saja pilihannya kompas. Mengapa? Kompas sebagai alat penentu arah, bisa membantu untuk memastikan, apakah arah perjalanan kita benar atau salah.

Mengapa bukan jam? Bukankah jam juga dibutuhkan untuk penanda waktu? Betul. Namun, jam baru berguna untuk mengukur kecepatan tiba di tujuan, jika arah sudah benar. Intinya, arah dulu baru kecepatan. Untuk apa ngebut, kalau salah jalan?

Demikian pula dalam hidup ini, ada kompas dan jam. Kompas kehidupan adalah penentu arah hidup kita mau ke mana. Itulah visi, misi, nilai-nilai, prinsip, norma, dan hati nurani. Ia terkait bagaimana kita mengisi waktu dan mengarahkan kehidupan. Mengerjakan hal yang benar (do the right things). Sedangkan jam kehidupan adalah komitmen, janji-janji pertemuan, jadwal, dan kegiatan. Semuanya terkait bagaimana kita mengatur jadwal kehidupan dan kesibukan kita.

Mari kita gali lebih jauh kompas kehidupan ini. Ada tiga kata kunci yang dapat disingkat dengan kata OMA, yaitu orientasi, motivasi, dan asas. Orientasinya, apakah jangka pendek atau panjang. Apakah hanya dunia atau sampai kepada akhirat. Bagi kita kaum beriman yang percaya pada kehidupan setelah mati, maka orientasi kita adalah dunia dan akhirat.

Jadi, segala aktivitas yang kita lakukan dalam hidup, bukan hanya untuk kenikmatan hidup di dunia, tetapi juga akhirat. Jika di dunia mata uangnya adalah rupiah, dolar, dan lainnya, maka di akhirat itu semua tidak berlaku. Mata uangnya adalah pahala. Oleh karena itu, harus ada konversi amal kebaikan menjadi pahala.

Untuk itu, butuh kunci kedua, yaitu motivasi. Apa motivasi hidup agar sesuai dengan orientasi dunia dan akhirat? Jawabannya adalah mardhatillah, meraih rida Allah. Ridha Allah dapat diraih, jika menjalani hidup sesuai aturan-Nya. Jika ini menjadi motivasi, maka segalanya akan bernilai ibadah. Hidup sebagai ibadah. Kerja juga ibadah.

Akhirnya, mendapatkan pahala untuk bekal ke akhirat.

Menjaga itu semua dalam rel yang benar, maka butuh kunci ketiga, yaitu asas tauhid, laa ilaha illallah. Tiada Tuhan selain Allah. Maknanya, yakin bahwa semua dari Allah dan kembali kepada Allah. Segalanya milik Allah, dalam kendali Allah, dan untuk Allah.

Dalam menjalani Kompas kehidupan, patut juga direnungi dua pertanyaan ini: apakah kita ingin menjadi lebih baik atau menjadi yang terbaik? Jika orientasi proses, maka jawabannya adalah menjadi lebih baik. Jika orientasi hasil, maka jawabannya adalah menjadi yang terbaik. Namun, keduanya bisa dipadukan. Jalani hidup dengan terus berusaha menjadi lebih baik. Yakinlah, pasti akan menjadi yang terbaik.

Selanjutnya, mari kita bahas komponen kedua setelah Kompas, yaitu Jam kehidupan. Hal ini terkait dengan waktu. Tabiat waktu adalah cepat berlalu, tak tergantikan, melenakan, momen, dan harta termahal manusia setelah iman.

Agar perjalanan hidup kita dapat mencapai tujuan dengan cepat, maka perlu manajemen waktu yang baik. Prinsip utama manajemen waktu adalah gunakan waktu untuk melakukan hal yang paling bermanfaat dan bermakna, atau melakukan sesuatu yang membantu untuk mencapai cita-cita yang diinginkan.

Mari aktifkan Kompas dan Jam hidup kita. Lihat kembali visi, misi, nilai-nilai hidup Anda. Pastikan orientasi hidup Anda dunia dan akhirat. Motivasinya menggapai rida Allah dan berasaskan tauhid. Jika itu semua telah siap, maka aktifkan Jam kehidupan dengan mengelola waktu dan aktivitas untuk meraih hidup yang sejahtera, bahagia, dan berkah.

PSBB, PPKM DAN SMAN KEHIDUPAN



Pada hari Sabtu, 23 Oktober 2021, saya bersama Bachtiar Adnan Kusuma (penggiat literasi Sulsel) dan Fatmawati Hilal (dosen UIN Alauddin) mengisi acara Workshop Literasi, dalam rangka Hari Santri yang diadakan oleh STAI DDI Mangkoso Kabupaten Barru.

Acara diikuti sekitar 200 peserta dari mahasiswa, siswa dan guru. Selama sekitar 4 jam acara tersebut berlangsung, menarik dan inspiratif. Apalagi dipandu oleh KH. Ahmad Rosyid, Pengurus dan Ketua LPBKS DDI Mangkoso.

Sebagai salah satu pembicara, saya menyampaikan pesan penting tentang kehidupan. Tujuan manusia diciptakan ke dunia adalah untuk beribadah. Perwujudannya melalui berbagai aktivitas, seperti bekerja, belajar, dan sebagainya. Seluruh aktivitas tersebut dilakukan untuk menjadi manusia yang PSBB, yaitu produktif, sejahtera, bahagia, dan berkah.

Produktif berarti hidup ini menghasilkan sesuatu berupa produk, ide, penyelesaian masalah, dan sebagainya. Ada dampak manfaat dan nilai tambah. Sejahtera, wujudnya pada dampak ekonomi yang lebih baik berupa finansial. Bahagia, ada pada suasana hati yang lebih tenang dan senang karena meraih hidup yang bermakna. Berkah, terkait hidup yang sesuai dengan aturan dan syariat agama, sehingga manfaat dunia dan akhirat.

Apakah syaratnya agar dapat meraih PSBB tersebut? Hendaknya dalam menjalani hidup, kita memiliki PPKM, yaitu *purpose*, *passion*, kompetensi, dan motivasi. *Purpose*, yaitu tujuan dan target hidup berupa cita-cita atau harapan. *Passion* adalah minat dan gairah yang kuat dalam menjalani aktivitas. Kompetensi berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap. Motivasi terlihat pada semangat dan atensi yang konsisten.

Agar hidup memiliki PPKM dan PSBB, maka dalam melakukan aktivitas, hendaknya memiliki empat ciri yang disingkat dalam SMAN, yaitu suka, manfaat, ahli, dan nafkah.

'Do what you love'. Kerjakan apa yang engkau cintai. Demikian nasihat orang bijak. Jika hal yang dikerjakan apa yang dicintai, maka

dampaknya akan suka dan enjoy dalam menghadapi segala kesulitan dan tantangan. Cinta, suka, dan enjoy, terwujud jika aktivitas sesuai dengan bakat dan kepribadian. Maka, penting mengenali diri dan memetakan bakat, sebelum mencari aktivitas yang sesuai.

Jika cinta dan suka telah masuk dalam aktivitas, maka waktu tidak akan terasa. Segalanya mengalir (flow) karena aktivitas adalah hobi. Ibarat seniman yang sedang berkarya. Fokus dan atensi penuh sampai tuntas. Masalah menjadi petualangan. Tantangan menjadi pemicu kreativitas. Aktivitas ibarat permainan. Segalanya bisa dinikmati. Coba perhatikan anak-anak yang sedang bermain, lupa waktu karena asyik.

Tentu saja, aktivitas tidak cukup hanya suka, tetapi juga harus manfaat. Banyak orang punya hobi yang hanya menghabiskan waktu dan uang, tanpa manfaat yang jelas. Untuk itu, muncul kriteria kedua setelah suka, yaitu manfaat. Segala aktivitas, pastikan punya manfaat untuk diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Bukankah manusia terbaik, yaitu yang paling banyak bermanfaat untuk orang lain?

Suka dan manfaat belum cukup. Baru membangun motivasi dan semangat. Selanjutnya, butuh menjadi ahli melalui belajar dan berlatih. Harapannya karena suka, maka jadi mudah dalam belajar dan berlatih. Akhirnya, bisa menjadi ahli. Suka, manfaat, dan ahli, akan jadi lengkap jika aktivitas tersebut menjadi sumber nafkah.

Salah satu narasumber, yaitu Bachtiar Adnan Kusuma, dapat menjadi contoh beraktivitas pada hal yang SMAN: suka, manfaat, ahli dan nafkah. Sejak 1995, beliau menggeluti dunia literasi, khususnya perbukuan. Selama 26 tahun, telah menerbitkan 668 buku dalam berbagai jenis. Rata-rata, 25 buku setiap tahun.

Mengeluti dunia literasi secara konsisten, akan mudah karena ada rasa suka dan punya manfaat. Seiring waktu, menjadi ahli karena akumulasi pengalaman. Lalu, terbukti menjadi sumber nafkah karena dari aktivitas itulah beliau dapat membiayai diri dan keluarga.

PPKM KEHIDUPAN



Pemerintah masih memperpanjang PPKM di Kota Makassar sampai 6 September 2021, dengan beberapa pelanggaran. Ini semua karena adanya penurunan kasus Covid. Semoga perpanjangan ini sudah yang terakhir kali. Artinya, kasus Covid segera turun ke angka yang rendah. Kebijakan PPKM, tujuannya untuk melindungi masyarakat dari wabah Covid.

Ada akronim lain dari PPKM yang bisa kita renungi dalam menjalani kehidupan. Jika ingin sukses dan bahagia dalam hidup, maka harus ada PPKM dalam diri. Apa itu? Purpose, Passion, Kompetensi, dan Motivasi.

Purpose artinya tujuan. Manusia menjalani hidup ada tujuannya. Allah sebagai Pencipta, menciptakan manusia untuk beribadah kepada-Nya. Peran yang diemban di muka bumi sebagai khalifah atau pemimpin, yang dapat memberi manfaat dan rahmat bagi orang lain dan lingkungan. Perwujudannya ada peran turunan, seperti karyawan, pelajar, mahasiswa, pengusaha, orang tua, pejabat, pemimpin, guru, dan sebagainya.

Segala peran turunan itu harus sejalan dengan purpose atau tujuan penciptaan. Jalani segala peran dan tugas, dengan niat ibadah untuk memberi manfaat. Kepala keluarga mencari nafkah untuk membiayai anggota keluarga, sebagai wujud amanah dan tanggung jawab. Pelajar dan mahasiswa belajar mencari ilmu untuk menyiapkan diri mengemban amanah di masa depan. Para pemimpin di pemerintahan dan masyarakat, menjalankan tugas untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat dan mewujudkan janji kampanye.

Selanjutnya, setelah purpose (tujuan) maka kita harus mengenali passion (minat dan bakat) kita agar dapat antusias dan bergairah dalam menjalani tugas dan kehidupan. Setiap manusia, Allah ciptakan unik. Tidak ada yang sama, meskipun anak kembar. Setiap orang ada keunikan dalam hal bakat dan kepribadian. Menemukan keunikan bisa dilihat dari kondisi saat melakukan aktivitas tertentu. Jika suatu aktivitas dijalankan dengan enjoy (senang), easy (mudah), dan hasilnya excellent (istimewa), maka itulah ciri-ciri passion.

Orang yang bekerja dan beraktivitas dalam wilayah passion-nya,

maka waktu terasa cepat berlalu. Lihatlah para seniman, ilmuwan, olahragawan, dan berbagai profesi lainnya. Mereka menjalani tugas penuh dedikasi dan antusias. Kesulitan dan tantangan bisa dihadapi dan dinikmati. Ide kreatif dan inovatif akan muncul. Akhirnya, hasilnya menjadi terbaik.

Selanjutnya, syarat ketiga, yaitu kompetensi atau kemampuan. Ada tiga jenis kemampuan yang harus dimiliki agar dapat meraih kesuksesan, yaitu teknis, hubungan antar manusia, dan berpikir konseptual. Teknis terkait dengan keterampilan melakukan aktivitas. Bagi teknisi di bengkel mobil, maka harus terampil dan mahir dalam memperbaiki mobil yang rusak.

Kemampuan teknis tidak cukup. Perlu juga kemampuan membangun hubungan dengan orang lain, seperti komunikasi dan kerja sama. Banyak masalah muncul karena kesalahpahaman akibat miskomunikasi. Banyak masalah juga dapat diselesaikan karena sukses membangun komunikasi dengan berbagai pihak. Contohnya, Jusuf Kalla dengan kemampuan komunikasi dan mediasi, dapat mendamaikan konflik Ambon, Poso, Aceh, dan sekarang Afghanistan.

Kemampuan teknis dan human relation agar lebih dahsyat perlu didukung oleh kompetensi berpikir. Untuk itu, manusia perlu terus belajar mencari ilmu pengetahuan agar dapat kritis, kreatif, inovatif, dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Kemampuan inilah yang membuat manusia melahirkan teknologi dan membangun peradaban, sampai masuk di era industri 4.0 menuju 5.0 berbasis digital dan artificial intelligence.

Terakhir, yang juga tidak boleh dilupakan, yaitu motivasi atau kemauan. Motivasi dibangun oleh dua hal, yaitu niat dan energi. Niat terkait target, harapan, dan impian. Semangat akan tumbuh, jika jelas manfaat dan imbalan yang akan diperoleh. Semangat ini perlu dibuktikan dalam aksi. Untuk itu, butuh energi untuk menjaga atensi, perhatian dan fokus. Menjalani hidup sering banyak godaan dan gangguan yang mengalihkan perhatian. Itulah pentingnya menjaga fokus, sebagai seni mengelola perhatian.

Semoga di tengah masa PPKM yang diberlakukan pemerintah untuk mengatasi wabah Covid, kita tetap mampu menjaga PPKM kehidupan, berupa purpose, passion, kompetensi, dan motivasi.

Harapannya, dalam kondisi apa pun, kita dapat menjalani kehidupan dengan penuh antusias, semangat, tidak putus asa. Akhirnya, insya Allah, sukses dan bahagia akan dapat diraih.

TEKNOLOGI DAN KEBAHAGIAAN



Dunia telah berubah, sedang berubah, dan akan terus berubah. Itulah ungkapan yang menggambarkan perubahan yang terus terjadi dengan cepat.

Siapa yang tidak beradaptasi, akan punah. Bukan yang kuat yang akan menang, tetapi yang mampu beradaptasi dengan perubahan.

Perkembangan budaya manusia, pada mulanya dengan berburu. Masuk ke hutan berburu hewan dan mencari buah-buahan dari pohon liar untuk makanan sehari-hari. Seiring dengan semakin banyaknya manusia, maka hasil dari hutan tidak bisa lagi mencukupi. Masuklah era agraris dengan bertani dan berternak. Menghasilkan buah-buahan dan hewan dengan memeliharanya dari kecil sampai besar. Dari benih sampai panen.

Dunia terus berkembang dan kebutuhan semakin beragam dan kompleks. Muncullah teknologi yang berawal dari penemuan mesin uap dan berlanjut dengan listrik yang melahirkan era industri. Produksi massal terjadi dengan mesin-mesin otomatis.

Ilmu dan teknologi terus berkembang. Bermula pada tahun 1969, dengan ditemukannya komputer. Maka berkembanglah otomatisasi dan elektronik. Muncullah produk elektronik yang memudahkan manusia. Komputer yang semakin canggih juga sangat membantu dan membawa perubahan.

Sampai akhirnya, pada tahun 2010, muncul internet yang diikuti oleh kecerdasan buatan, robotik dan lainnya. Kita pun masuk ke era industry 4.0. Era internet of things. Era jaringan dan digital. Internet tidak hanya menambahkan sesuatu pada kehidupan, tetapi telah mengubah segala sesuatu. Teknologi telah mengubah cara kita bekerja, hidup, bermain, dan belajar.

Apakah kemajuan teknologi membuat kehidupan manusia semakin bahagia? Ternyata tidak. Memang, membuat mudah, tetapi manusia malah semakin sibuk bekerja. Jika zaman dahulu sebelum ada media sosial dan online, jam kerja ada batasannya. Maka, di era sekarang yang terjadi manusia bisa bekerja kapan dan di mana saja. Jadilah banyak yang over load dan burn out. Tingkat stres di era

sekarang, malah semakin naik saat kecepatan kerja dan teknologi semakin tinggi.

Apa penyebabnya? Adanya teknologi, membuat hidup manusia semakin tidak seimbang. Mengejar produktivitas, kadang manusia lupa diri. Mengejar materi, tetapi mengabaikan kesehatan fisik, sosial, psikologis, spiritual, dan keluarga. Pada saat ada yang tidak seimbang, maka muncul tekanan dan tegangan pemicu stres, yang berdampak pada kesehatan.

Selain itu, kehidupan modern dengan teknologi canggih, kadang membuat manusia kehilangan makna kehidupan. Sibuk bekerja dan beraktivitas yang sudah rutin, kadang tanpa kesadaran tentang apa tujuan itu semua. Seolah-olah, manusia jadi robot. Atau terjebak pada tujuan yang primitif untuk berburu harta dan takhta.

Padahal, manusia adalah makhluk spiritual yang mencari makna hidup, melalui aktivitas kreatif yang membuat karya bermanfaat untuk kehidupan. Bekerja bukan semata karena imbalan (reward) dan tugas (duty). Namun, bekerja karena cinta (love) dan makna (meaning).

Solusinya, yaitu jadikan teknologi sebagai alat, bukan tujuan. Alat untuk menyelesaikan berbagai masalah dan tantangan sosial kehidupan, agar tercipta hidup yang nyaman (comfort), semangat (vitality), berkualitas, dan seimbang lahir dan batin. Seimbang antara kemajuan ekonomi dan konservasi alam.

Kehidupan yang berpusat pada manusia seutuhnya, yang berbasis teknologi dan tetap menjaga keseimbangan alam. Tentu saja, disertai kesadaran bahwa manusia adalah pemimpin di muka bumi, yang bertanggung jawab mewujudkan kehidupan warga bumi yang produktif, sejahtera, bahagia, dan berkah.



Strategi dan Aksi Kehidupan



MENAHAN AMARAH



Menurut Arifin Ilham, sumber marah ada 3, yaitu ilmu (akal), iman, dan hawa nafsu. Marah karena ilmu dan iman itu adalah marah yang baik. Tentunya harus berawal dari niat yang baik, untuk memberi pelajaran, pendidikan, penyadaran, dan membawa kebaikan. Marah untuk menyelamatkan orang lain. Hal ini seperti marahnya Rasulullah SAW kepada orang-orang yang malas beribadah, tidak mau menyertai beliau dalam peperangan, orang yang bakhil (pelit), dan yang lainnya.

Semua dilakukan untuk kemaslahatan, kebaikan, dan kesempurnaan akhlak. Jadi, marah yang baik. Sebelum marah, berpikir dulu tujuannya dan memang tak ada cara lain untuk mencapai tujuan tersebut. Seperti halnya pada masa sekarang, marah kepada Israel yang melakukan genosida dan pembunuhan di Gaza Palestina.

Marah yang buruk adalah yang bersumber dari hawa nafsu. Orang yang mudah marah itu karena lemahnya iman, sehingga mudah dikuasai setan. Menjadi budak hawa nafsu. Buktinya, jika kemarahannya sangat besar, dia bisa melakukan dosa besar, seperti pembunuhan, bahkan terhadap anggota keluarganya sendiri. Sering kita saksikan di berita kriminal, seorang anak membunuh orang tuanya atau orang tua membunuh anaknya.

Marah bisa terjadi karena kebodohan, tidak memikirkan akibatnya. Orang kalau cerdas, akan berpikir panjang. Apa akibatnya kalau dia marah? Sering kita saksikan, justru yang bertindak bodoh adalah orang-orang yang berpendidikan tinggi.

Lihatlah perilaku mahasiswa yang tawuran, sampai bakar gedung fakultas. Siapa yang rugi kalau kampus dibakar? Tentu, kalau betul-betul cerdas dan berpikir panjang, tidak akan membakar kampus karena yang rugi adalah mahasiswa juga.

Kunci kecerdasan sehingga mampu berpikir panjang, bukan karena pendidikan atau status sosial. Tidak ada jaminan profesor, doktor, bergelar banyak, orang kota, kaya, atau berpangkat, terhormat, pasti tidak mudah marah. Kuncinya, justru terletak pada kedewasaan berpikir. Meskipun dia orang kampung yang pendidikannya rendah, miskin, rakyat jelata, tetapi banyak belajar dari asam garam kehidupan,

sehingga dewasa dan bijaksana, maka tidak akan mudah marah.

Kemudian, marah bisa juga terjadi karena sombong. Melihat dirinya besar dan hebat, sehingga maunya dihormati oleh orang lain. Saat penghormatan itu dia tidak dapatkan, maka tersinggunglah dia dan akibatnya kemarahan pun terjadi. Orang seperti ini, meniru Iblis yang marah karena diperintah Allah sujud kepada Adam. Iblis marah karena sombong. Dia merasa lebih mulia karena diciptakan dari api, sedangkan Adam hanya dari tanah.

Selain itu, marah juga terjadi karena iri, dengki, dan serakah. Tidak senang melihat orang lain mendapat karunia lebih dari dia. Jika ada yang melebihinya, maka dia pun jadi gelisah, benci, dan marah, dengan menyebarkan fitnah tentang orang yang dia tidak senangi.

Orang seperti ini, meniru Qabil yang sangat marah kepada Habil karena iri, dengki, dan serakah. Sampai tega membunuh Habil, saudara kandungnya sendiri, hanya karena istri Habil lebih cantik dari istri dia. Iri, dengki, dan serakah ingin menguasai istri saudaranya, membuatnya marah dan melakukan perbuatan hina. Pembunuhan pertama dalam sejarah manusia.

Semoga dengan mengenali sumber kemarahan yang buruk, kita dapat menghindarinya. Caranya, yaitu perkuat iman, tingkatkan kecerdasan dengan berpikir sebelum bertindak, jauhi sombong, iri, dengki, dan serakah. Menahan amarah merupakan ciri orang bertakwa yang dijanjikan surga.

Allah berfirman: “Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang.” (Q.S. Ali Imran: 133 – 134).

MENJAGA AMANAH



Makna sederhana dari amanah, yaitu titipan. Sebagai pribadi, ada titipan dari Allah berupa waktu, harta dan ilmu. Ada titipan keluarga, pekerjaan, tugas khusus di masyarakat. Juga ada jabatan politik, publik, sosial, profesional, dan lainnya. Titipan itu harus dijaga dan dijalankan sesuai tugas pokok dan fungsinya. Itulah makna amanah.

Bagaimana caranya agar dapat menjaga amanah? Merujuk kepada Said Hawwa dalam bukunya *Tarbiyah Ruhiah*, menyebutkan ada 5 tangga menuju takwa. Saya mencoba menggunakan kelima tangga itu dalam bahasa yang lebih mudah diingat. Kelimanya dapat disingkat dalam kata JEJAK, yaitu Janji, Evaluasi, Juang, Awasi, Konsekuensi.

Pertama, yaitu janji atau mu'ahadah. Coba ingat janji Anda kepada Allah, orang tua, keluarga, negara, tempat kerja, masyarakat tempat tinggal, dan lainnya. Karyawan, ada KPI. Bagi para pejabat, coba ingat kembali sumpah dan janji pada saat dilantik. Pasti berjanji tidak akan menyalahgunakan jabatan untuk kepentingan pribadi dan keluarga. Jika sumpah dan janji jabatan dibaca sepenuh hati, pasti akan berhati-hati dalam bertindak. Pasti tidak akan korupsi.

Kedua, yaitu evaluasi atau muhasabah. Amanah pasti akan ada pertanggungjawaban. Di dunia, ada LPJ dan penilaian kinerja. Di akhirat, akan ada Mahkamah Allah. Agar bisa lulus di akhirat, maka perlu evaluasi atau muhasabah saat masih di dunia.

Umar bin Khattab r.a. mengatakan, "Hisablah dirimu di dunia, sebelum kelak dihisab di akhirat."

Evaluasi (muhasabah) dilakukan untuk mencari apa yang harus diperbaiki dan dipertahankan. Jika ada yang salah dan keliru, mari bertekad untuk memperbaiki dan tidak mengulangi. Itulah makna tobat. Kembali ke jalan yang lurus. Jika ada yang bagus, mari pertahankan dan terus ditingkatkan. Evaluasi berkala akan membuat kita melakukan perbaikan berkelanjutan dalam kehidupan.

Ketiga, yaitu juang atau mujahadah. Cirinya berupa kesungguhan dalam menjalankan amanah. Bekerja secara profesional. Bekerja keras, cerdas, mawas, dan tuntas. Juga bekerja secara berintegritas. Sesuai pikiran, perkataan, dan perbuatan. Menepati janji, jujur, dan

tidak melanggar etika, norma, syariah, dan aturan negara. Tidak menipu, berbohong, manipulasi data, dan menghalalkan segala cara.

Keempat, yaitu awasi atau muroqobah. Manusia mudah tergoda hawa nafsu. Untuk mengatasinya, perlu ada pengawasan internal dan eksternal. Pengawasan yang sering luput dari kesadaran manusia, yaitu pengawasan dari Allah (muroqobatullah). Allah Maha Melihat dan Mengetahui segala perbuatan manusia. Tidak ada yang tersembunyi dari Allah. Jika kesadaran ini muncul, maka manusia tidak akan berani melakukan pelanggaran dalam hidupnya.

Kelima, yaitu konsekuensi atau muaqobah. Logika keadilan menyatakan bahwa segala perbuatan pasti ada akibat, konsekuensi, dan balasnya. Jika baik, maka dampaknya juga baik. Jika buruk, dampaknya juga buruk. Ini akan diperoleh di dunia dan akhirat. Keadilan di dunia bisa tidak terwujud karena pengadilan manusia yang terbatas.

Keadilan di akhirat pasti terwujud karena Allah Maha Adil dan Hakim yang terbaik. Kesadaran ini membuat manusia berusaha berbuat baik agar juga mendapatkan balasan yang baik. Menghindari penyimpangan dan perbuatan buruk dan merusak. Manusia akan menjaga amanah yang diembannya.

Itulah 5 kunci dalam akronim JEJAK untuk menjaga amanah, yaitu Janji (mu'ahadah), Evaluasi (muhasabah), Juang (mujahadah), Awasi (muroqobah), dan Konsekuensi (muaqobah).

Semoga kita dapat menjadi manusia yang amanah. Semoga puasa Ramadhan menjadi latihan mewujudkan diri sendiri dan pemimpin yang amanah, sehingga Indonesia bebas dari korupsi. Amin.

BELAJAR IKHLAS



Bayangkan, Anda punya tabungan 1 Milyar di bank. Jika diprint di buku tabungan, tertulis 1.000.000.000. Suatu hari, Anda ke bank untuk mencairkannya karena butuh modal usaha. Ternyata, catatan di rekening Anda angka satunya hilang. Hanya tertulis 000.000.000. Anda protes ke bank. Namun, tetap saja tabungan Anda tertulis 000.000.000,- dan nilainya nol atau tidak ada. Kerja keras Anda menabung selama puluhan tahun hilang semua.

Kecelakaan di atas bisa terjadi kelak di akhirat. Menurut Prof. KH. Dr. Asep Zaenal Aushop, MA, Guru Besar dan dosen Agama Islam di ITB, amalan itu ibarat angka nol dan ikhlas adalah angka 1 di depan angka nol. Ada orang yang amalannya banyak sehingga angka nolnya juga berderet banyak. Kelak di akhirat, ingin dicairkan pahalanya, ternyata tidak ada. Mengapa? Karena tidak ikhlas dalam beramal. Hanya ada deretan angka nol, tidak ada angka satu di depan angka nol.

Bukankah ini sejalan dengan hadis Nabi tentang kisah 3 orang yang amalannya luar biasa? Mujahid syahid di medan perang. Ahli Al-Quran mempelajari dan mengajarkan Al-Quran. Orang kaya banyak membangun masjid dan membantu orang lain. Namun, di akhirat tidak ada pahalanya di sisi Allah karena tidak ikhlas. Imbalannya sudah diperoleh di dunia, yaitu mereka ingin dikenal sebagai mujahid, qari, dan dermawan.

Begitu pentingnya ikhlas dalam beramal, maka ilmu ikhlas harus terus dipelajari dan diperjuangkan pengamalannya. Bagaimana cara belajar ikhlas? KH. Abdullah Gymnastiar menyebutkan untuk tidak mengharapkan 5 hal saat beramal. Agar mudah diingat, disingkat dalam kata TaLiHPBudi, yaitu Tahu, Lihat, Hargai, Puji, dan balas Budi.

Pertama, yaitu tahu. Maksudnya, jangan amalannya selalu mau diketahui orang lain, terutama amalan sunah. Jangan selalu aktivitas ibadahnya diposting di media sosial. Sebelum diposting, periksa dulu niatnya. Apakah untuk pencitraan atau syiar dakwah menginspirasi orang lain. Jika ada unsur pencitraan, segera bersihkan niat dan luruskan karena Allah.

Kedua, yaitu lihat. Maksudnya, jangan semangat beramal karena

dilihat orang lain. Jangan semua amalannya diperlihatkan ke orang lain. Usahakan memiliki amalan rahasia yang hanya Allah dan diri sendiri yang tahu dan melihat. Jika beramal karena ingin dilihat, itulah riya'. Rasulullah menyebut riya' menyebabkan amalan tidak diterima.

Ketiga, yaitu harga. Maksudnya, jangan merasa diri spesial dan berharap dihargai oleh orang lain. Jika tidak diperlakukan khusus, maka sakit hati. Jika tidak dipanggil Pak Haji atau Bu Hajjah, maka tidak menoleh. Jika tidak diberi tempat duduk khusus, maka tersinggung. Hati-hati, karena itu bisa takabur atau sombong. Sadari kemuliaan, bukan karena kekayaan, jabatan, gelar, keturunan, dan status sosial lainnya. Kemuliaan karena ketakwaan.

Keempat, yaitu puji. Maksudnya, jangan mengharapkan pujian dari apa yang dilakukan. Jika mendapatkan cacian atau celaan, jangan jadi tumbang. Tetaplah berbuat baik, meskipun tidak ada pujian. Tetaplah berbuat baik, meskipun dihina dan direndahkan. Kebaikan yang dilakukan, bukan karena manusia. Bukan mengharapkan pujian orang lain. Semua dilakukan karena Allah. Untuk meraih ridha Allah.

Kelima, yaitu balas budi. Maksudnya, jangan merasa punya jasa kepada orang lain dari kebaikan yang telah dikerjakan. Nanti, berharap ada balas budi. Jika tidak dapat balasan, akhirnya kecewa dan tidak ingin berbuat baik lagi. Prinsipnya, lakukan dan lupakan. Kebaikan ke orang lain tidak usah diingat-ingat. Justru, yang diingat adalah kebaikan orang lain kepada diri kita. Yakinlah bahwa Allah yang akan memberi balasan sekecil apa pun kebaikan yang dikerjakan.

Itulah lima cara belajar ikhlas dari Aa Gym. Jangan semua amalan kita orang lain tahu dan lihat. Milikilah amalan rahasia. Hanya Allah dan diri sendiri yang tahu. Jangan berharap pujian, penghargaan, dan balas budi dari orang lain. Berharaplah hanya kepada Allah. Semoga dapat membantu melatih ikhlas beramal karena Allah. Puasa hadir untuk melatih keikhlasan. Hanya Allah dan diri sendiri yang tahu. Hanya berharap pahala, ampunan, dan rahmat Allah. Selamat berlatih untuk ikhlas.

CERDAS BERAMAL



Bayangkan, jika Anda menjadi Raja Arab Saudi. Bukan membayangkan tentang berapa banyak harta yang dimiliki yang tidak habis 7 turunan. Namun, berapa banyak pahala yang diperoleh setiap hari karena menjadi pelayan dua masjid: Masjidil Haram dan Masjid Nabawi. Menyiapkan bangunan masjid yang luas dan megah, serta membiayai operasionalnya. Setiap hari, jutaan manusia salat, tawaf, umrah di dalamnya.

Itulah salah satu cara cerdas beramal. Ada 4 cara cerdas beramal yang dapat dilakukan untuk meraih pahala yang terus mengalir. Agar mudah diingat, disingkat dalam kata FAST, yaitu Fasilitas, Ajarkan, Siapkan kader, Teknologi dimanfaatkan. FAST yang artinya cepat. Harapannya juga cepat dan terus meraih pahala.

Pertama, yaitu Fasilitas. Caranya, membangun secara pribadi atau bersama-sama fasilitas yang berguna untuk orang banyak. Bisa fasilitas ibadah, bisa juga fasilitas pendidikan, sosial, dan lainnya, untuk kemaslahatan bersama. Selama bermanfaat, maka pahala terus mengalir kepada orang yang berkontribusi. Itulah jalan cerdas beramal yang bisa dilakukan. Menyiapkan fasilitas yang menjadi sedekah jariah.

Kedua, yaitu mengajarkan. Menyampaikan kebenaran dan mengajak pada kebaikan. Bukankah orang yang mengajak, juga akan berpahala jika ajakannya diamalkan tanpa mengurangi pahala orang yang diajak? Itulah balasan bagi orang yang berdakwah dengan cara apa pun dan sekecil apa pun.

“Sampaikanlah dariku, walaupun hanya satu ayat,” kata Rasulullah.

Pahala bukan hanya untuk pembicara, tetapi juga yang mendukung terlaksananya kegiatan tersebut. Jika ada pengajian, maka panitia dan seluruh pihak yang berkontribusi juga mendapatkan pahala.

Ketiga, yaitu siapkan kader. Mengapa Islam yang dibawa Rasulullah masih diamalkan hingga sekarang? Itu karena adanya para sahabat sebagai kader-kader yang disiapkan oleh Rasulullah. Para sahabat menyiapkan tabi'in dan seterusnya berlanjut hingga sekarang. Di sinilah pentingnya pendidikan, khususnya yang menyiapkan kader

ulama.

Juga kader-kader di bidang lain, seperti ilmuwan, pengajar, pengusaha, politisi, birokrat, insinyur, dan lainnya. Selama mereka semua menebarkan kebaikan ke manusia dan lingkungan. Juga dapat mencegah kemungkaran, kerusakan, dan kezaliman. Semua melalui pendidikan. Oleh karena itu, sangat penting untuk membangun pendidikan yang bermutu.

Keempat, yaitu teknologi dimanfaatkan. Era sekarang, di mana teknologi digital maju luar biasa. Ini dapat dimanfaatkan, khususnya oleh siapa pun untuk mendapatkan pahala. Cara konvensional dibatasi oleh ruang dan waktu. Pemanfaatan teknologi digital tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Tidak hanya itu, juga ibarat menanam benih yang terus tumbuh dan berkembang.

Membuat tulisan, video, atau produk digital lainnya, yang mengajak pada kebaikan. Jika diposting di website atau media sosial, akan terus ada dan dimanfaatkan oleh banyak orang. Suatu malam, saya kaget saat perhatikan ceramah Aa Gym yang diposting 4 tahun lalu, sudah ditonton 1,5 juta orang. Produksinya hanya sekali, tetapi panen pahalanya berkali-kali.

Itulah 4 cara untuk cerdas beramal dengan FAST: Fasilitas, Ajarkan/ajak, Siapkan kader, dan Teknologi dimanfaatkan. Semoga cepat (fast) mendapatkan pahala yang berlipat ganda. Mari manfaatkan Ramadhan ini dengan baik. Selamat berjuang!

MENGHARGAI WAKTU



Menurut Prof. Dr. Quraish Shihab, salah satu hikmah Ramadhan, yaitu kita lebih menghargai waktu. Selama ini, di luar bulan Ramadhan, waktu berjalan begitu saja. Satu hari, satu pekan, satu bulan, hingga satu tahun. Rasanya belum lama tahun baru Januari 2025, sekarang sudah masuk bulan Maret.

Namun, di bulan Ramadhan, berbeda. Kita bahkan monitor tiap hari. Jam berapa, berapa lama lagi waktu berbuka. Semua tahu sudah puasa hari ke berapa. Tinggal berapa hari lagi lebaran. Jika ada waktu lowong akan digunakan dengan baik, tidak disia-siakan. Jika target tadarus Al-Quran hari ini belum dicapai, jika ada waktu luang akan mengaji. Harapannya, setelah Ramadhan, kita terus menggunakan waktu dengan baik.

Apa kuncinya agar dapat terus menggunakan waktu dengan baik? Ada 5 kunci yang dapat disingkat dalam kata STEAM, yaitu Sadari, Target tinggi, Energi memadai, Atensi yang baik, Menikmati, dan Muhasabah. STEAM dari bahasa Inggris, artinya uap. Maknanya, jika 5 hal di atas tidak dimiliki, maka waktu akan menguap sia-sia.

Pertama, yaitu sadari. Sadarilah bahwa waktu itu sangat berharga. Waktu itu kehidupan. Usia kehidupan kita adalah kumpulan dari waktu. Jika waktu berlalu, maka sebagian kehidupan kita juga telah pergi. Kita sangat sedih karena kehilangan uang. Padahal, uang masih bisa dicari. Namun, kita biasa saja kalau kehilangan waktu karena diisi dengan hal yang sia-sia. Padahal, hilang waktu berarti hilang kehidupan.

Sadarilah bahwa waktu kita di dunia ada batasnya, yaitu kematian. Setelah itu, akan ada pertanggungjawaban atas isi dari waktu yang kita miliki. Demi waktu, sungguh manusia merugi, kecuali yang selama waktunya di dunia ia beriman, beramal saleh, saling berwasiat dalam kebenaran dan dalam kesabaran. Itulah pesan di dalam Al-Quran surah Al-Ashr.

Kedua, yaitu target tinggi dalam rencana kebaikan. Jika target tinggi, maka penggunaan waktu akan efektif dan efisien. Jika masih ada waktu lowong, akan digunakan seoptimal mungkin, tidak disia-siakan. Buatlah target yang tinggi untuk ibadah kepada Allah (spiritual),

mengurusi diri sendiri (intelektual, moral, mental, emosional), dan orang lain (profesional, sosial). Gunakan metode SMART, yaitu spesifik, measurable, achievable, relevant, time-bound.

Ketiga, yaitu energi. Waktu akan dapat digunakan jika tubuh memiliki energi yang cukup. Jasmani dalam keadaan sehat. Meskipun ada waktu, jika kondisi sakit, maka tidak bisa juga beramal saleh secara maksimal. Untuk itu, kesehatan jasmani perlu dijaga agar tetap prima dan punya energi untuk bekerja, beribadah, belajar, dan berbagi. Jaga kesehatan dengan nutrisi yang memadai, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

Keempat, yaitu atensi atau perhatian. Waktu sudah ada, fisik juga sehat, tetapi perhatian terpecah dan tidak fokus, maka tidak bisa juga optimal beramal saleh. Jaga atensi agar fokus pada aktivitas yang dilakukan. Bersihkan pikiran dari hal-hal yang negatif. Bangun growth mindset dalam diri. Juga hindari pengganggu perhatian dan fokus. Kurangi waktu terlalu lama di media sosial yang mengalihkan perhatian. Kurangi bergaul dengan orang-orang yang bisa menularkan pikiran negatif.

Kelima, yaitu menikmati dan muhasabah. Seluruh proses dalam mengisi waktu dengan amal saleh, sebaiknya dilakukan dengan sukarela, sehingga bisa menikmati prosesnya. Menikmati segala kesulitannya dengan kesabaran dan tetap bersyukur. Agar prosesnya terus ada perbaikan, maka perlu muhasabah atau pemeriksaan berkala. Sebelum tidur, lakukan muhasabah diri, apa yang perlu diperbaiki untuk esok hari. Harapannya, terjadi perbaikan berkelanjutan.

Itulah beberapa tips untuk menggunakan waktu dengan baik. Ingat STEAM: Sadari, Target tinggi, Energi memadai, Atensi yang fokus, Menikmati dan muhasabah harian. Semoga dengan STEAM, waktu tidak menguap tak berguna. Anugerah waktu dari Allah dapat kita gunakan dengan baik untuk kebaikan dan amal saleh. Apalagi di bulan Ramadhan ini. Saat Allah menawarkan banyak pahala, ampunan dan rahmat-Nya. Selamat berjuang mengisi waktu dengan baik!

MODAL WAKTU



Ada 3 anak yang diberikan modal yang sama, sebesar 100 juta rupiah tiap orang. Dalam waktu setahun, anak yang pertama bisa mengembangkan modal tersebut menjadi 100 Milyar. Anak yang kedua, modalnya tidak bertambah, juga tidak berkurang, tetap 100 juta. Anak ketiga, modalnya habis, bahkan punya utang.

Cerita di atas disampaikan oleh Ustaz Fatih Karim, saat membahas kondisi manusia terkait waktu. Semua diberi modal yang sama, sehari 24 jam, 1 jam 60 menit, dan 1 menit 60 detik. Namun, pencapaian, prestasi, dan produktivitas tiap orang berbeda-beda.

Ada tipe anak pertama. Dalam waktu 24 jam, bisa produktif menghasilkan banyak hal. Melakukan banyak amal saleh. Ada tipe anak kedua, tidak melakukan apa-apa, hanya diam tak berbuat, tak beramal, dan tak berkarya. Ada tipe anak ketiga yang menghabiskan waktunya untuk hal yang merusak dirinya, merugikan orang lain, menambah musuh, dan dosa.

Tentu, kita ingin menjadi tipe anak pertama, produktif dalam menggunakan waktu. Dari penjelasan lanjut Ustaz Fatih Karim, penulis mencoba mengelaborasi apa kunci orang-orang yang produktif dengan waktunya. Ada 5 kunci yang dapat disingkat dalam kata TEKAD, yaitu tujuan, eksekusi, kolaborasi, apresiasi, dan doa.

Kunci pertama, yaitu tujuan. Orang yang produktif, tujuan hidupnya ingin memberi manfaat yang besar. Manfaat tersebut banyak yang menikmati dan dalam waktu yang lama. Tujuan hidup untuk ibadah kepada Allah. Semua aktivitas bernilai pahala agar bisa masuk surga. Tujuan itu kemudian diturunkan dalam target yang spesifik, terukur, realistis, dan berbatas waktu.

Kunci kedua, yaitu eksekusi yang terencana dan well prepared, sehingga bisa dijalankan secara efisien dalam biaya, waktu, dan sumber daya lainnya. Hidup yang terencana akan jauh dari buang-buang waktu. Agenda kerja padat dari pagi, siang, sore, bahkan kadang hingga malam hari. Tidak akan membiarkan waktunya digunakan untuk hal yang tidak berguna. Waktunya akan digunakan untuk mencapai tujuan dan targetnya.

Waktunya akan digunakan untuk 5B jenis aktivitas harian, yaitu beribadah, belajar, bekerja, berkarya, dan berbagi. Jelas target ibadah hariannya. Target belajar, bekerja, dan berkarya. Juga tidak lupa untuk berbagi, baik materi atau non materi. Kelima jenis aktivitas itu semua positif dan manfaat.

Kunci ketiga, yaitu kolaborasi atau kerja sama. Tidak ada manusia yang bisa melakukan segalanya sendirian. Pasti butuh bantuan dari orang lain. Kolaborasi akan berjalan jika ada komunikasi, kepedulian, dan kepercayaan. Agar target yang ingin diraih dapat tercapai, perlu disampaikan ke orang lain. Harapannya, bisa dibantu dan bekerja sama. Tentu saja, itu akan terwujud jika ada peduli dan saling percaya.

Kunci keempat, yaitu apresiasi. Apresiasi dimaknai penghargaan dan rasa syukur. Syukur kepada Allah atas nikmat waktu dan potensi yang dimiliki. Wujud syukurnya dengan utilisasi dan optimalisasi nikmat tersebut kepada hal yang bermanfaat. Juga syukur atas segala pencapaian dengan mengapresiasi diri sendiri dan orang lain. Tentu juga berterima kasih kepada Pencipta atas segala capaian sekecil apa pun.

Kunci kelima, yaitu doa. Manusia sadar dirinya lemah. Selalu ada hal yang di luar kuasa dan kemampuannya. Manusia tugasnya berusaha dan berikhtiar dengan maksimal. Jika sudah dilakukan, jangan lupa berdoa kepada Allah agar diberikan yang terbaik. Jika menghadapi masalah yang berat dan rumit, jangan lupa berdoa kepada Allah agar diberikan kekuatan, petunjuk, dan solusi menghadapi dan mengatasinya.

Semoga dengan lima kunci di atas, yaitu TEKAD (tujuan, eksekusi, kolaborasi, apresiasi, doa) kita dapat menjalani hidup yang penuh berkah dan manfaat untuk diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

Dapat menjadi manusia yang bersyukur. Menggunakan waktu yang Allah berikan, dengan mengumpulkan bekal dan pahala untuk kebahagiaan dunia dan akhirat. Selamat mencoba!

JALANI HIDUP SEIMBANG



Manusia diciptakan istimewa dan sempurna dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Pada dirinya, terdapat unsur fisik dan non fisik.

Ada raga, rasa, rasio, dan ruh. Hewan dan tumbuhan tidak memiliki semuanya. Hanya manusia yang Allah anugerahkan lengkap, karena memang diberi tugas sebagai pemimpin di muka bumi.

Indikator utama dari pelaksanaan tugas itu adalah memakmurkan bumi ini dengan kerja, karya, cinta, dan ibadah. Melalui potensi raga, maka manusia dapat bekerja. Ditopang oleh rasio yang istimewa, maka lahirlah karya berupa ilmu pengetahuan dan teknologi. Dilengkapi dengan rasa, maka terwujudlah seni. Lalu, manusia yang memiliki ruh, maka ada kebutuhan untuk beribadah kepada Allah.

Agar tugas utama dapat dijalankan, maka manusia harus menjalani hidupnya dengan seimbang. Memperlakukan seluruh komponen kemanusiaannya secara adil, dengan cara menjaga raga, rasio, rasa, dan ruh tetap prima.

Raga dijaga agar tetap sehat dan kuat. Ada tiga cara menjaga raga. Pertama, yaitu nutrisi atau gizi yang cukup dan seimbang, melalui asupan makanan yang berkualitas. Makanan yang halal dan thayyib atau baik.

Kedua, yaitu istirahat yang cukup. Tidur salah satu mekanisme alamiah tubuh untuk dapat segar kembali. Syaratnya, lama tidur antara 6-8 jam setiap hari. Juga berkualitas, yaitu tidur dengan nyenyak.

Ketiga, yaitu olahraga. Tubuh butuh olahraga untuk memperlancar peredaran darah. Idealnya, tiga kali dalam sepekan, minimal 30 menit melakukan olahraga. Ternyata, olahraga selain menyehatkan badan, juga menghasilkan hormon endorfin yang dapat mengurangi tingkat stres.

Rasio dijaga dengan terus menggunakan otak secara optimal melalui berpikir di pekerjaan, belajar hal baru, dan mengajar, atau berbagi ilmu kepada orang lain.

Menurut penelitian neurosains, otak yang sering digunakan akan tetap segar dan sambungan antar sel otak atau synapsisnya tidak berkurang. Dampak positifnya, tidak akan mudah pikun.

Jika tubuh butuh olahraga dan asupan makanan agar tetap prima, maka otak juga butuh olah rasio dan asupan ilmu pengetahuan baru. Caranya, cari ilmu melalui belajar. Bisa dengan membaca, mendengarkan, melihat secara visual, menulis, dan berbagi hal baru yang dipelajari. Ternyata, cara paling efektif dalam belajar, yaitu mengajar.

Rasa dijaga dengan seni dan pergaulan sosial yang positif. Melalui seni, maka manusia dapat merasakan dan menikmati keindahan dalam hidupnya.

Melalui pergaulan sosial, maka manusia dapat mengasah empati, peduli, serta solidaritas kepada sesama. Dampaknya akan tumbuh perasaan yang peka, sehingga tidak menjadi manusia yang egois dan cuek dengan kenyataan sosial di sekitarnya. Jadi, manusia tidak hanya butuh olahraga, tetapi juga butuh olah rasa untuk mengasah sisi kecerdasan emosional dan sosial dalam dirinya.

Selanjutnya, komponen terakhir dalam diri manusia, yaitu ruh. Inilah sisi religiusitas dan spiritualitas manusia yang membuatnya mampu mendekatkan diri kepada Penciptanya. Caranya, melalui ibadah secara khusus, seperti salat, zikir dan doa bagi umat Islam. Kebutuhan akan ibadah ini juga seperti halnya makanan. Maka, wajar saja ibadah salat diwajibkan 5 kali dalam sehari pada waktu tertentu. Melalui ibadah salat, zikir dan doa, manusia terus menyegarkan sisi ruh atau spiritualnya.

Ternyata, ibadah salat, zikir dan doa, tidak hanya berdampak positif pada ruh manusia. Juga memberi dampak kepada raga, karena ada gerakan yang membantu tubuh melancarkan peredaran darah dan juga ada saat untuk jeda dan istirahat, lepas dari aktivitas pekerjaan. Melalui aktivitas gerakan sujud, maka otak akan menerima asupan oksigen yang akan membuatnya segar dan siap kembali berpikir.

Mari jalani hidup dengan seimbang. Jaga raga, rasa, rasio, dan ruh tetap prima. Sesibuk apa pun dalam bekerja, jangan lupa istirahat, makanan bergizi, dan olahraga. Jangan lupa tetap belajar hal baru yang membuat otak tetap segar. Jangan lupa tetap bergaul dengan sesama, jaga silaturahmi, dan berkumpul dengan keluarga. Lalu, ingat selalu untuk ibadah salat, zikir dan doa. Semoga dengan itu semua, hidup kita produktif, sejahtera, dan bahagia lahir dan batin.

SUKSES DENGAN KIDS



Kamis, 25 April 2024, bertempat di kampus Universitas Hasanuddin, diadakan sosialisasi Beasiswa Kalla di kalangan mahasiswa. Saya diundang dalam sesi Meet the Leader sebagai penerima beasiswa Kalla yang sudah berkiprah sebagai leader. Saya mendapat beasiswa Kalla dari tahun 1989, saat masuk SMAN 5 Bandung, sampai tahun 1997 masa kuliah S1 di ITB.

Pada akhir sesi, merespons pertanyaan salah seorang peserta, saya menyampaikan 4 hal yang harus diperhatikan dalam mencari beasiswa. Apa saja? Dapat disingkat dalam kata KIDS, yaitu keyakinan, ikhtiar, doa, dan sabar.

Keyakinan terkait aspek spiritual, yaitu percaya bahwa setiap makhluk hidup di bumi ini, termasuk manusia, telah Allah jamin rezekinya.

Allah berfirman dalam Al-Quran surah Hud ayat 6, yang artinya: “Dan tidak ada suatu makhluk melata pun di bumi, melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya”

Saya teringat dengan ungkapan Ummi Wahida, pimpinan Pesantren Nurul Iman di Bogor, pada sebuah podcast dengan Coach Yudi. Pesantren Nurul Iman memberikan beasiswa kepada 15.000 santri. Setiap hari, pesantren harus memasak 7 ton beras untuk memberi makan seluruh santrinya. Apa yang menjadi keyakinan beliau sehingga bisa membiayai 15.000 santri?

“Setiap santri datang membawa rezekinya masing-masing.”

Keyakinan menjadi syarat wajib, tetapi tidak cukup. Mengutip kata-kata Aa Gym: “Tugas manusia adalah menjemput rezeki melalui ikhtiar.”

Setelah yakin akan jaminan rezeki dari Allah, harus menjemput rezeki tersebut melalui berusaha dan bekerja. Jika ingin mendapat beasiswa, maka mendaftarkanlah. Kirim permohonan dan penuhi semua persyaratan. Pastikan Anda layak mendapatkannya.

Sebagaimana halnya Pesantren Nurul Iman, agar dapat membiayai 15.000 santrinya. Mereka memiliki sawah wakaf seluas 200 hektar, yang digarap oleh masyarakat dengan sistem bagi hasil. Juga menjalankan bisnis sejumlah 59 bidang usaha. Semua dilakukan

dengan pengelolaan yang profesional, bekerja sama dengan berbagai pihak. Bahkan, ada kerja sama dengan Jepang.

Allah memerintahkan manusia bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Jika dilakukan secara ikhlas dan tidak melanggar aturan, maka bekerja akan bernilai ibadah. Allah berfirman dalam surah At-Taubah ayat 105, yang artinya:

“Dan Katakanlah: “Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu”

Setelah keyakinan dan ikhtiar, selanjutnya yang harus dilakukan, yaitu berdoa. Berdoa dianjurkan saat hendak melakukan kegiatan, termasuk sebelum bekerja. Dengan izin Allah Swt., pekerjaan yang dilakukan dapat terselesaikan dengan lancar.

Selain itu, dengan berdoa, diharapkan rezeki yang didapatkan memperoleh keberkahan. Berdoa juga dapat memberikan ketenangan hati, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan baik sesuai harapan.

Doa juga dapat menjadi jalan Allah memberikan solusi. Dikisahkan oleh Ustaz Syafiq Basalamah, seorang pengangguran konsultasi ke Syaikh agar dapat pekerjaan. Syaikh memintanya untuk bangun tengah malam salat tahajud dan berdoa. Setelah dilakukan selama beberapa hari, dia mendapatkan ilham agar mendatangi sebuah kantor untuk melamar pekerjaan. Setelah mendatangi kantor tersebut, ternyata memang ada lowongan dan dia pun diterima bekerja.

Hal terakhir yang harus diperhatikan, yaitu sabar. Mengapa sabar dibutuhkan? Sekali ikhtiar, belum tentu berhasil. Jika gagal, harus kembali berusaha. Gagal-ulangi, salah-perbaiki hingga berhasil. Dibutuhkan daya juang dan pantang menyerah. Demikian pula dalam berdoa, belum tentu terkabul dalam sekali berdoa. Jangan putus asa, teruslah berdoa. Tetaplah sabar dalam berikhtiar dan berdoa.

Itulah 4 hal yang disingkat KIDS: keyakinan, ikhtiar, doa, sabar. Hendaknya dimiliki oleh para mahasiswa yang mencari beasiswa, dan sarjana yang melamar pekerjaan. Juga pengusaha yang mengembangkan bisnisnya, pengelola lembaga pendidikan yang

mengembangkan lembaganya, serta siapa saja yang sedang menjalani segala urusannya.

Semoga keempat hal di atas dapat membantu menjalani segala urusan dengan sukses dan bahagia. Amin.

BEKERJA DENGAN IHSAN



Bagi alumni Program Metode Sekejap, pasti kenal dengan Ustaz Nur Ihsan Muhammad Idris, Lc. Beliau adalah penyusun Metode Sekejap, salah satu metode memahami Al-Quran dengan cepat dan mudah bagi para muslim yang tidak ada dasar bahasa Arab. Melalui metode yang menarik, pelajar, mahasiswa, orang tua, bahkan kakek-nenek bisa belajar bahasa Al-Quran dengan mudah. Salah satu alumninya, yaitu Prof. Dr. Rudi Rubiandini dari ITB, yang pernah menjadi Ketua SKK Migas.

Saya sedang ikut program ini secara online. Juga sudah kami ajarkan kepada siswa SMP dan SMA Athirah, sebagai mata pelajaran pilihan. Pada buku pegangan dan Al-Quran cetakan khusus yang disusun oleh beliau, ada empat pola warna: hijau, biru, merah, dan hitam.

Hijau disebut Indonesia banget. Maksudnya, kata-kata yang sudah diserap dalam bahasa Indonesia. Dari hitungan beliau, ada sekitar 10 % seluruh kata dalam Al-Quran.

Warna merah, seperti halnya warna darah, artinya banyak banget. Maksudnya, banyak sekali berulang. Diperkirakan ada sekitar 50 % total kata dalam Al-Quran. Kata berulang itu hanya ada 100 kata. Semua disusun dalam kertas ajaib 1. Jika bisa hafal 100 kata itu, maka sudah paham 60% kata dalam Al-Quran.

Selanjutnya, warna biru. Ada 2148 kata dengan perulangannya, sekitar 20% dalam Al-Quran. Dikumpulkan dalam 34 halaman. Warna hitam adalah kata-kata yang bukan bahasa Indonesia dan jarang muncul, harus dilihat di kamus Sekejap. Jumlahnya tidak terlalu banyak, ada sekitar 20% kata dalam Al-Quran.

Menurut saya, karya ini luar biasa. Merupakan karya besar dan telah banyak membantu umat Islam untuk memahami Al-Quran. Bagaimana cara agar bisa berkarya demikian? Ustaz Nur Ihsan Muhammad Idris, Lc, menyampaikan ada 5 kunci yang dapat disingkat dalam kata IHSAN, yaitu: impian yang besar, hard work, sinergi, aktif berdoa, dan niat yang tulus. Mari kita ulas satu per satu.

Kunci pertama, yaitu impian yang besar. Impian ibarat bintang yang

menjadi acuan perjalanan para penjelajah di lautan. Impian yang besar disebut oleh Jim Collins sebagai BHAG (Big Hairy Audacious Goals) yang artinya, tujuan besar yang membuat bulu roma merinding. Berani dan memberi semangat. Lebih bagus lagi jika impian itu juga spesifik, measurable, actual, realistic, time limit (SMART). Wujudnya bisa berupa karya, seperti Metode Sekejap di atas. Bisa juga target kinerja atau capaian lainnya yang berani dan menantang.

Kunci kedua, yaitu hard work (kerja keras). Bergerak dari langkah pertama sampai akhir secara konsisten dan persisten. Sejarah menunjukkan, orang-orang besar yang mampu mewujudkan impiannya, semuanya adalah pekerja keras. Mereka bekerja lebih lama dari orang-orang kebanyakan. Kerja keras yang cerdas, terarah, dan terencana, dengan strategi dan langkah yang efektif, efisien, inovatif, dan solutif.

Kunci ketiga, yaitu sinergi dan kerja sama. Tidak ada Superman, yang ada adalah Superteam. Semua manusia membutuhkan bantuan orang lain. Bekerja dalam tim menjadi keniscayaan. Tim yang memiliki tujuan dan komitmen yang sama. Perasaan senasib sepenanggungan, saling menopang dan menguatkan, serta siap bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Ada kepedulian (care), siap berbagi (share), ada leader, dan follower, saling terbuka dan percaya (trust).

Kunci keempat, yaitu aktif berdoa. Manusia yang beriman meyakini bahwa ada Allah yang Maha Menentukan. Tugas manusia berusaha, Allah yang berkuasa atas segala sesuatu. Untuk itu, dibutuhkan aktif berdoa, memohon pertolongan dan perkenan Allah. Berdoa merupakan bukti kepasrahan dan tawakal, juga bukti kerendahan hati. Jika berhasil, tidak sombong. Jika gagal, tidak putus asa.

Kunci kelima, yaitu niat yang tulus. Segala yang dilakukan harus senantiasa dalam niat yang tulus. Impian yang ingin diraih, bukan semata untuk kepentingan pribadi, tetapi juga untuk kemaslahatan orang lain. Memberi manfaat kepada sesama. Orang-orang besar senantiasa memikirkan orang lain. Bahagia karena membahagiakan orang lain, bukan karena mengorbankan orang lain.

Semoga di awal tahun 2025 ini, kita dapat meraih dan menghasilkan karya dan kinerja terbaik. Ingat kunci IHSAN, yaitu impian yang besar, hard work (kerja keras), sinergi dan kerja sama, aktif

berdoa, dan niat yang tulus untuk kebaikan bersama. Segera rumuskan impian Anda, dan raih dengan kerja keras, sinergi dan doa. Selamat berjuang!

MENJADI LEBIH BAIK



Mana yang Anda pilih, 'menjadi lebih baik' atau 'menjadi yang terbaik'? Pilihlah menjadi lebih baik, seiring bertambahnya usia. Lebih dewasa dalam berpikir. Lebih arif dalam bersikap. Lebih tenang dalam merespons kejadian. Lebih banyak pengetahuan dan keterampilan. Lebih profesional dalam bekerja. Lebih banyak amal kebaikan. Lebih khushuk dalam beribadah. Lebih dekat kepada Allah.

Bagaimana caranya agar dapat menjadi lebih baik? Said Hawwa, seorang ulama besar dari Mesir, menyebutkan dalam buku *Tarbiyah Ruhiah* tentang 5 tangga menuju takwa, yaitu: mu'ahadah, muhasabah, mujahadah, muroqobah, mu'aqobah. Mari bahas satu per satu.

Pertama, yaitu mu'ahadah, yang artinya 'perjanjian'. Ingat kembali perjanjian dengan Allah dan sesama manusia. Sebelum dilahirkan ke dunia, manusia berjanji siap menjadi hamba Allah yang hanya beribadah kepada-Nya. Itulah yang membuat manusia memiliki fitrah yang hanif, cenderung pada kebenaran, kebaikan, dan keindahan.

Ingat juga perjanjian dengan sesama manusia. Suami istri, saat menikah bertekad membangun keluarga sakinah mawaddah warahmah. Di tempat kerja juga ada perjanjian antara pekerja dan pemberi kerja. Ada hak dan kewajiban, tugas pokok dan fungsi, job description, key performance indicator. Juga bentuk perjanjian lain dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Kedua, yaitu muhasabah, yang artinya 'menghitung' atau 'menilai'. Menghitung dan menilai diri sendiri pada aspek personal, profesional, relational, dan spiritual (Jamil Azzaini). Personal terkait dengan emosi, mindset, dan perilaku. Profesional meliputi inovasi, kinerja, dan pengembangan tim. Relational terdiri atas komunikasi, hubungan, dukungan. Spiritual meliputi nilai-nilai, makna hidup, kedekatan pada Pencipta.

Hasil muhasabah menjadi dasar membuat perencanaan untuk perbaikan. Harapannya, rencana yang disusun akurat dan dapat dijalankan. Muhasabah juga dilakukan saat pelaksanaan pekerjaan untuk mengatasi masalah dan hambatan. Biasanya, dibuat dalam PICA

(problem identification and corrective action).

Ketiga, yaitu mujahadah, yang artinya ‘perjuangan’ atau ‘usaha’. Usaha penuh kesungguhan melalui pengerahan pikiran, tenaga, alokasi waktu, sarana, dan dana secara optimal. Juga disertai kerja sama dan sinergi dengan orang lain. Mujahadah menuntut kesabaran, konsistensi, dan persistensi. Pantang menyerah dan terus mencari cara terbaik melalui continuous improvement.

Keempat, yaitu muraqabah, yang artinya ‘pengawasan’ atau ‘pemantauan’. Pengawasan dapat dilakukan oleh diri sendiri, orang lain, dan Allah. Harapannya adalah pikiran, perkataan, dan perbuatan, senantiasa berada di jalan yang benar. Di tempat kerja, pemantauan dilakukan oleh atasan agar sesuai target, budget, dan jadwal, melalui rapat atau laporan berkala. Juga ada pengawasan oleh auditor internal dan eksternal yang memeriksa kesesuaian tindakan dengan aturan.

Kelima, yaitu mu’aqabah, yang artinya ‘hukuman’ atau ‘pembalasan’. Hal ini merupakan konsekuensi logis dari perbuatan. Bisa berupa penghargaan (reward) dan hukuman (punishment). Keduanya harus dijalankan dengan adil, tanpa pandang bulu. Agama mengajarkan bahwa segala perbuatan pasti ada balasannya dari Allah. Perbuatan baik berpahala dan perbuatan buruk berdosa. Kelak di akhirat, ada surga yang penuh kenikmatan dan neraka yang penuh penderitaan.

Semoga di tahun 2025, kita menjadi lebih baik melalui 5M, yaitu mu’ahadah (perjanjian), muhasabah (menghitung), mujahadah (perjuangan), muraqabah (pengawasan), dan mu’aqabah (pembalasan). Jika diambil kata kuncinya, ada 5 kata yang membentuk akronim JEJAK, yaitu Janji, Evaluasi, Juang, Awasi, Konsekuensi. Selamat mencoba!

MENJAGA LISAN



Senin pagi, 9 Desember 2024. Di Masjid Al Ukhuwah Makassar, ada kajian rutin oleh Ustaz dr. Faizal. Beliau membahas tentang tiga jalan keselamatan, yaitu jaga lisanmu, tetaplah (merasa lapang) di rumahmu, dan tangisilah dosa-dosamu. Ini diambil dari hadis riwayat Tirmidzi no. 2406, yang diriwayatkan oleh Uqbah bin ‘Amir radhiyallahu ‘anhu. Tulisan ini mencoba mengulas jalan keselamatan pertama, yaitu menjaga lisan.

Lisan akan menjadi jalan keselamatan jika dapat dijaga. Caranya, “berkata baik atau diam,” kata Rasulullah. Perkataan yang baik menurut KH. Abdullah Gymnastiar, yaitu dzikrullah yang membuat ingat kepada Allah dan amar ma’ruf yang mengajak kepada perbuatan baik. Juga nahi munkar atau mencegah pada keburukan dan kejahatan. Bisa disingkat DAN (Dzikrullah, Amar ma’ruf, Nahi munkar).

Lebih lanjut, KH. Abdullah Gymnastiar menyebutkan ada tiga hal yang harus diperhatikan agar perkataan itu baik, yaitu Niat, Isi, dan Dampak (NIDA). Niat terkait dengan tujuan berbicara. Apakah untuk diri sendiri? Ingin pamer? Ingin disebut pintar dan hebat? Atau sekadar bicara basa-basi tanpa tujuan. Atau memang ingin menyampaikan pesan kebaikan. Pastikan niatnya untuk kebaikan.

Setelah niatnya baik, maka periksa isinya. Biasanya, pembicaraan itu terdiri atas dua jenis, yaitu ilmu dan berita. Pastikan isinya benar, akurat, lengkap (BAL). Jika ragu-ragu, apalagi salah, lebih baik diam. Kalau tidak tahu, lebih baik katakan tidak tahu.

Setelah isinya benar, akurat, dan lengkap, maka periksa juga dampaknya. Perhatikan sebelum berbicara, apakah ucapan ini berpahala atau berdosa? Apakah membahagiakan atau membuat sengsara? Apakah membuat semangat atau putus asa? Apakah menyenangkan atau menyakitkan hati? Apakah menguatkan atau memutus silaturahmi? Apakah memperbaiki atau merusak?

Jika ketiga aspek: niat, isi, dan dampak, memenuhi syarat, maka lisan akan menjadi jalan keselamatan. Silakan berbicara. Jangan diam. Sampaikanlah kebenaran, walaupun pahit. Sampaikanlah kebaikan, walaupun hawa nafsu tidak menyukai. Cegahlah kemungkaran sesuai

kemampuan. Tentu saja, tetap dengan cara yang baik. Jika tidak memenuhi, lebih baik diam. Ingat perintah Nabi, “berkata baik atau diam.”

Jika dipaksakan tetap berbicara, akan menjadi jalan keburukan. ‘Mulutmu harimaumu’, itu ungkapan yang sering kita dengar. Hati-hati, satu kata yang menyakitkan hati, bisa menghancurkan persahabatan, hubungan keluarga, dan relasi pekerjaan. Juga bisa menimbulkan permusuhan. Meskipun sudah ada perdamaian dan saling memaafkan, rasa sakit di hati masih tersisa. Ibarat paku di dinding, meskipun sudah dicabut, tetap ada bekasnya.

Kata-kata kasar bisa juga muncul karena marah saat merespons kejadian yang tidak diinginkan. Ada aksi-reaksi. Biasanya sangat cepat dan seolah-olah muncul dari bawah sadar. Setelah kejadian baru muncul penyesalan. Cara mengatasinya juga menahan diri dengan cara diam. Jangan reaktif. Jangan langsung merespons sesuatu. Saat ada aksi, jangan langsung bereaksi.

Menurut Arvan Pradiansyah, masuklah dalam ‘third room’ atau ‘ruang ketiga’ selama six seconds atau enam detik saja. Di dalam ‘ruang ketiga’ itu diamlah selama enam detik saja. Itu akan berdampak luar biasa. Otak akan kembali jernih dan bertindak secara logis dan rasional. Enam detik pertama sangat menentukan. Jika langsung bereaksi, bisa muncul kata-kata kasar yang melukai hati. Bahkan, juga tindakan kasar yang melukai badan.

Semoga kita bisa meraih keselamatan karena mampu menjaga lisan dengan cara berkata baik atau diam. Kata baik karena mengingatkan kepada Allah, ajakan kebaikan, dan mencegah keburukan. Kata baik karena niatnya untuk kebaikan. Kata baik karena isinya benar, akurat, dan lengkap (BAL). Kata baik karena dampaknya positif, memberi manfaat, dan perbaikan. Jika tidak bisa berkata baik, diamlah. Selamat mencoba!

TOMBOL MOTIVASI



Menurut Irfan Amali, pada acara Workshop Disiplin Positif di Athirah, 13 September 2024 lalu, ada 10 tombol motivasi internal yang dapat membuat seseorang melakukan sesuatu secara sukarela.

Tombol pertama, yaitu kesenangan (joy). Contoh umum, yaitu orang-orang yang punya hobi melakukannya karena kesenangan.

Tombol kedua, yaitu kebutuhan (need). Orang yang lapar dan haus tidak usah dipaksa, akan makan dan minum secara sukarela. Bahkan, di bulan Ramadhan menunggu waktu berbuka puasa.

Tombol ketiga, yaitu kebanggaan (pride). Seseorang akan menyiapkan diri dengan baik, jika diminta tampil di atas panggung untuk acara yang dihadiri oleh pejabat atau tokoh besar. Ada kebanggaan dengan tugas itu.

Tombol keempat, yaitu manfaat (benefit). Sebelum melakukan sesuatu, umumnya muncul pertanyaan, “Apa manfaatnya bagiku?” Jika ada manfaatnya, akan dilakukan meski harus berkorban waktu, tenaga, dan harta.

Tombol kelima, yaitu ingin tahu (curiosity). Anak kecil berani mencoba sesuatu karena didorong oleh rasa ingin tahu. Orang dewasa juga demikian. Akan lebih semangat jika ada rasa penasaran.

Tombol keenam, yaitu tantangan (challenge). Lihatlah di permainan, baik offline atau games online, ada level atau tingkat kesulitan. Semakin tinggi levelnya, akan semakin sulit. Manusia senang diberi tantangan. Akan terdorong melakukan sesuatu meskipun sulit karena merasa tertantang.

Tombol ketujuh, yaitu minat (passion). Lihatlah seniman yang bekerja karena passion. Sesuai minat dan panggilan hati yang terdalam. Akan membuat karya seni terbaik dengan kreatif, tekun, tak kenal lelah karena passion.

Tombol kedelapan, yaitu keyakinan (belief). Mahalnya biaya ibadah haji. Sulitnya manasik haji, apalagi di musim panas. Namun, jutaan orang Islam yang melaksanakannya. Semua karena keyakinan bahwa haji perintah dari Allah yang balasannya surga.

Tombol kesembilan, yaitu tujuan (purpose). Ibarat perjalanan, jika

punya tujuan jelas, tentu akan dijalani dengan semangat. Demikian pula hidup dan pekerjaan. Jika tujuan perusahaan sesuai dengan tujuan hidup karyawan, maka pasti karyawan akan bekerja dengan penuh semangat.

Tombol kesepuluh, yaitu makna (meaning). Apa yang dilakukan bermanfaat dan berarti bagi orang lain. Lihatlah para sukarelawan, mereka bekerja tanpa pamrih karena merasa hidupnya berarti dan bermakna, karena menolong orang lain.

Itulah 10 tombol motivasi internal. Dapat dikelompokkan dalam 3 kluster. Motivasi rasional, yaitu BM (butuh, manfaat). Motivasi emosional, yaitu SBM (suka, bangga, minat). Motivasi rasio-emosional, yaitu PT (penasaran, tantangan). Motivasi spiritual, yaitu MTK (makna, tujuan, keyakinan).

Silakan periksa kluster motivasi apa yang banyak Anda gunakan. Silakan periksa berapa kluster dan tombol yang aktif dalam hidup Anda. Semakin banyak yang aktif, maka seseorang akan melakukan sesuatu dengan penuh semangat.

Usahakan selalu aktifkan kluster motivasi spiritual MTK, yaitu makna, tujuan, dan keyakinan. Maknai segalanya sebagai ibadah. Tujuannya memberi manfaat. Yakini semua sebagai bekal hingga ke akhirat.

TELADAN HUSNUL KHOTIMAH



Akhir pekan lalu, media sosial di Sulsel diramaikan oleh video meninggalnya Dr. H. Mujahid, M.Ag, dosen IAIN Bone. Beliau merupakan Dewan Hakim pada acara MTQ Provinsi Sulsel yang sedang berlangsung di Takalar. Meninggal saat menjadi imam salat Subuh berjamaah di Masjid Agung Takalar, pada hari Ahad 5 Mei 2024. Kematian yang indah. Akhir kehidupan yang baik atau husnul khotimah. Banyak orang yang merindukan kematian seperti itu, meninggal saat sedang melakukan ketaatan.

Apa yang menjadi rahasia sehingga beliau bisa meninggal dengan indah, husnul khotimah? Syamsul Bahri, M.Pd, Wakil Direktur Athirah Wilayah Bone yang merupakan mahasiswa S1 dan S2 almarhum di IAIN Bone, menyampaikan kesaksiannya tentang Dr. H. Mujahid. Ada 5 hal yang bisa diteladani dalam kehidupan almarhum.

Teladan pertama, yaitu kunci akhir yang baik (husnul khotimah) adalah menjalani kehidupan dengan baik.

Syamsul menuturkan, “Dr. Mujahid Said, M.Ag, sosok dosen dan ulama yang karismatik. Memiliki pribadi yang ramah dan tenang, sangat disiplin dan menghargai waktu. Sangat menghindari pembicaraan yang sia-sia dan aktivitas tidak produktif. Penuh integritas dan sangat objektif dalam memberikan nilai kepada mahasiswa. Sangat terukur berdasarkan kualitas tugas, hasil ujian, dan keaktifan kuliah.”

Sikap dan perilaku beliau bisa kita teladani. Bagaimana menjalani hidup dengan disiplin, produktif, jujur, adil, hati-hati dalam bertutur, ramah, tenang, jauh dari perkataan dan perbuatan yang sia-sia apalagi maksiat. Waktu terbatas dan hidup sangat singkat. Mari isi usia dengan kebaikan.

Teladan kedua, yaitu senantiasa menambah ilmu melalui belajar dan mengajar. Syamsul menceritakan, “Dr. Mujahid Said, M.Ag, sangat konsen mendalami ilmu hadis. Aktif mengisi ceramah, khutbah, dan pengajian di berbagai tempat.”

Mari kuasai bidang ilmu tertentu sampai level expert (ahli). Caranya, terus belajar, segera praktikkan, berani mencoba (eksperimen), mencari pengalaman baru (experience), lakukan refleksi

untuk mengambil pelajaran dan hikmah kehidupan. Jangan lupa berbagi dengan mengajarkannya kepada orang lain. Mengajar salah satu cara yang efektif untuk belajar.

Teladan ketiga, yaitu menjaga salat berjamaah. Syamsul menceritakan, “Dalam hal ibadah, beliau sangat menjaga salat jamaah.” Shalat yang terbaik dilakukan di awal waktu. Bagi laki-laki, dilaksanakan secara berjamaah di masjid. Itulah yang beliau jaga hingga akhir hayatnya, bahkan meninggal dalam keadaan salat berjamaah. Semoga kita bisa meneladani almarhum dengan menjaga salat berjamaah di awal waktu.

Teladan keempat, yaitu mencintai Al-Quran dengan rutin membaca dan mempelajarinya. Syamsul menuturkan, “Dr. Mujahid Said, M.Ag, memiliki kecintaan yang luar biasa terhadap Al-Quran. Hari-harinya diisi dengan banyak membaca Al-Quran dan kitab karya para ulama.”

Pada bulan Ramadhan lalu, banyak umat Islam yang tiap hari membaca Al-Quran, bahkan tamat 30 juz selama sebulan. Selepas Ramadhan, mari lanjutkan kebiasaan itu, seperti almarhum Dr. Mujahid. Jika tidak bisa satu juz satu hari, maka sesuai kemampuan dan kesempatan saja. Amalkan tiada hari tanpa membaca Al-Quran.

Teladan kelima, yaitu bercita-cita dan berdoa agar meninggal dalam keadaan sedang berbuat baik. Syamsul menuturkan, “Dalam ceramahnya, beliau memang sering menyinggung betapa indahnya akhir hidup dalam keadaan taat beribadah kepada Allah.” Itulah cita-cita beliau dan disampaikan kepada orang lain. Tentu juga disampaikan kepada Allah melalui doa agar senantiasa istikamah di jalan agama.

Mari senantiasa menjalani dan mengisi hidup dengan kebaikan, menambah ilmu melalui belajar dan mengajar, menjaga salat berjamaah di masjid pada awal waktu, membaca dan mempelajari Al-Quran setiap hari, serta bercita-cita dan berdoa agar meninggal dalam keadaan taat beribadah kepada Allah. Itulah lima teladan dari Dr. Mujahid, M.Ag, agar bisa meraih husnul khotimah. Akhir yang baik dalam menjalani hidup di dunia ini. Selamat mencoba!

MANAJEMEN STRES ALA FISIKALOGI



Pada era modern ini, menurut Prof. Dr. Tobroni, M.Si, pada buku *Spiritual Leadership*, ada 3S sebagai penyakit manusia, yaitu Stres, Stroke, dan Stop. Beratnya beban kerja dan masalah kehidupan, membuat manusia mudah stres.

Jika tidak dikelola dengan baik, dapat jadi stroke, sampai akhirnya mati atau stop. Tentu kita tidak ingin mengalami 3S di atas. Kita inginnya, dalam bekerja bisa PSBB, yaitu Produktif, Sejahtera, Bahagia, Bersama.

Sejahtera dan Bahagia adalah dambaan tiap insan yang bekerja. Apakah semua orang bisa meraih itu? Tidak juga. Ada orang yang sejahtera, tetapi tidak bahagia. Ini terjadi karena apa yang diperolehnya tidak disyukuri dengan baik. Masih ada iri dan dengki kepada orang lain. Akhirnya, selalu merasa tidak cukup. Bisa juga karena gaya hidupnya yang boros. Menuruti keinginan, bukan kebutuhan. Akibatnya, jumlah yang banyak juga tidak pernah cukup.

Bisa juga sejahtera, tetapi tidak bahagia karena tidak menikmati pekerjaannya. Apa yang dikerjakan tidak sesuai dengan passion, bakat, dan suara hati. Bekerja dengan terpaksa karena tidak ada lagi pilihan. Capaian kinerja yang bagus diraih dalam kondisi penuh tekanan, keterpaksaan, dan persaingan. Akibatnya, stres jadi menu hidup sehari-hari.

Bisa juga terjadi karena tidak mampu mengelola masalah dan emosi diri dengan baik. Bekerja bersama orang lain, pasti selalu ada masalah. Tidak selalu sesuai harapan. Jika tidak mampu mengelola emosi diri dengan baik, maka interaksi serta relasi dengan atasan dan rekan kerja jadi kurang harmonis. Itu membuat suasana tidak nyaman dan akhirnya tidak bahagia.

Di sinilah perlunya kecerdasan emosi dan manajemen stres. Dibutuhkan kemampuan untuk memahami, menggunakan, dan mengelola emosi dengan cara yang positif. Dampaknya akan dapat menghilangkan stres, komunikasi secara efektif, berempati dengan orang lain, mengatasi tantangan, dan meredakan konflik. Jika itu dapat dilakukan, maka produktif, sejahtera, dan bahagia dapat diraih.

Bagaimana cara mengelola emosi secara cerdas? Fauziah Zulfetri, Direktur Insight Indonesia, pada webinar Manajemen Stres di Sekolah Islam Athirah, memberikan 5 strategi mengelola emosi dengan cerdas, yaitu pendekatan spiritual, mindfulness atau fokus hidup pada saat ini, positif imagery atau berbaik sangka, positif self talk atau berkata positif kepada diri sendiri, dan menuliskan isi hati.

Secara praktis, dapat dilakukan dengan membuat jurnal bersyukur harian. Tuliskan setiap hari apa saja nikmat yang dirasakan. Ini melatih fokus pada kebaikan dan membangun perasaan positif. Juga menuliskan perasaan yang dialami setiap hari, seperti takut, cinta, senang, marah, dan sedih. Hal ini membantu untuk mengurai emosi negatif melalui katarsis dan menyimpan emosi positif untuk disyukuri.

Apa tujuan itu semua? Untuk mengurangi beban pikiran dan emosi negatif, serta melapangkan dada menghadapi segala keadaan. Hal ini sejalan dengan rumus fisika tentang tekanan ($P = \text{Gaya (F) / Luas (A)}$). Agar tekanan atau stres turun, maka caranya gaya atau beban diperkecil dan luas bidang tekan diperbesar. Artinya, kurangi beban hidup dan luaskan atau lapangkan dada untuk menerima segala keadaan.

Ajaran agama Islam mengajarkan pendekatan spiritual untuk dapat melapangkan dada. Ada 5 hal yang harus dimiliki dan disingkat dalam akronim ISTRIL, yaitu iman, sabar, tawakal, rida dan ikhlas. Yakini segalanya dari Allah, milik Allah, dan kembali kepada Allah. Semoga jadi mudah untuk bersabar dan tawakal kepada Allah. Akhirnya, dapat rida menerima segala keadaan dengan penuh keikhlasan.

Semoga kita dapat mengelola emosi secara cerdas agar terhindar dari stres karena beban masalah dan pekerjaan. Dampaknya tetap produktif dan bahagia di kondisi apa pun. Selamat mencoba!

SABAR DAN SADAR HADAPI BENCANA



Belum selesai penanganan banjir di Luwu Sulsel, muncul lagi banjir bandang di Gunung Marapi Sumbar. Padahal, belum masuk musim hujan. Apakah ini bencana alam, atau bencana manusia? Kejadian banjir di Luwu, diduga karena penggundulan hutan yang terjadi secara meluas untuk pertambangan dan perkebunan. Alih fungsi lahan hutan menjadi perkebunan, didahului dengan penebangan pohon. Juga pembukaan lahan untuk pertambangan secara terbuka.

Melihat kondisi yang ada banjir, yang terjadi bukan lagi murni bencana alam. Sudah ada campur tangan manusia yang merusak alam. Bagaimana menghadapinya?

Bapak Dian Cahyadi, akademisi dari Fakultas Seni dan Desain Universitas Negeri Makassar mengatakan, “Jika kita melihat bencana selalu dengan sabar. Mestinya, melihatnya dengan sadar.” Dua kata kunci yang disampaikan, yaitu sabar dan sadar.

Sabar dalam menghadapi musibah, mengutip kata Aa Gym. Maka, kita akan mampu HHN: hadapi, hayati, nikmati. Mampu menghadapi musibah dengan jiwa dan raga yang tetap stabil. Tidak akan stres berlebihan, mengeluh berkepanjangan atau putus asa.

Untuk itu, harus mampu menghayati musibah tersebut. Apa makna dan hikmah di balik semua kejadian? Ajaran agama sangat penting pada tahap ‘hayati. Jika mampu menghayati, akhirnya bisa ‘menikmati’. Muncul rida dalam jiwa dan tawakal kepada Allah. Pasrah kepada Allah dan menerima segala ketentuan-Nya.

Sabar wajib, tetapi tidak cukup. Perlu juga sadar. Apalagi, musibah yang terjadi karena kerusakan alam. Manusia perlu sadar pada 3 hal, yaitu PMI: pemimpin, manfaat, ibadah.

Manusia harus menyadari bahwa ia adalah makhluk yang paling unggul, sehingga dipilih oleh Allah sebagai khalifah atau pemimpin di muka bumi ini. Pemimpin tugasnya menciptakan kehidupan di bumi yang aman, nyaman, dan tenteram. Bukan membuat kerusakan, termasuk merusak alam.

Kesadaran kedua, yaitu hidup untuk memberi manfaat. Manusia terbaik bukan yang paling kaya, pintar, berkuasa, dan ukuran

materialistis lainnya.

Manusia terbaik sesuai sabda Rasulullah, yaitu yang paling banyak bermanfaat untuk orang lain. Bermanfaat kuncinya memberi apa yang dimiliki untuk kemaslahatan orang lain. Wujudnya berupa tenaga, pikiran, dan harta, sesuai kemampuan.

Kesadaran ketiga, yaitu ibadah. Tujuan manusia diciptakan untuk beribadah kepada Allah. Ibadah perlu dimaknai secara ekologis, yang ruang lingkupnya terdiri atas individu, populasi, dan ekosistem. Ibadah individu, yaitu ibadah yang dilakukan, yang dampaknya kepada diri sendiri. Contohnya, salat dan puasa.

Ibadah populasi, yaitu ibadah yang dilakukan, yang dampaknya kepada diri sendiri dan orang lain. Contohnya zakat, infak, dan sedekah. Zakat ada penerima, seperti fakir, miskin, anak yatim, dan sebagainya. Selain ZIS, segala aktivitas manusia yang terkait dengan orang lain yang dampaknya positif, dapat dikategorikan ibadah populasi atau sosial.

Level ketiga, yaitu ibadah ekosistem. Bisa juga disebut sebagai ibadah lingkungan. Implementasi ibadah di level ini, yaitu manusia terlibat aktif dalam menjaga lingkungan di darat, laut, maupun udara. Contohnya, penanaman pohon penghijauan untuk mengurangi kadar CO₂ yang berdampak pada pemanasan global.

Dampak ibadah lingkungan bukan hanya pada diri sendiri dan orang lain, tetapi juga pada hewan, tumbuh-tumbuhan, tanah, air, gunung, pantai, dan makhluk Allah lainnya yang ada di bumi ini.

Semoga bencana yang terjadi kita sikapi dengan sabar dan sadar. Sabar sehingga bisa HHN: hadapi, hayati dan nikmati. Sadar PMI: pemimpin, manfaat, ibadah.

Sadar sehingga dapat menjalankan peran sebagai pemimpin yang bertanggung jawab, memberi manfaat, sebagai wujud ibadah kepada Allah. Ibadah yang dampaknya kepada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan alam semesta.

HADAPI MASALAH DENGAN SETIA



Tidak ada manusia yang hidupnya tanpa masalah. Hidup menjadi dinamis karena masalah. Mengapa? Masalah memicu dan memacu manusia berpikir untuk mencari solusi problem solving. Lahirnya kreasi dan inovasi, berawal dari masalah kehidupan. Hasil berpikir manusia melahirkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Namun, ada juga manusia yang gagal mengelola masalah. Masalah membuat hidupnya terbebani dan menjadi stres dan depresi. Coba datang ke Rumah Sakit Jiwa. Di sana, akan banyak ditemui orang yang tidak kuat menghadapi masalah kehidupan. Berawal dari stres, menjadi depresi, sampai akhirnya sakit jiwa atau gila. Dalam kadar yang ringan juga dijumpai di klinik kejiwaan dan psikologi. Melalui konsultasi, konseling, dan konsumsi obat tertentu, banyak yang dapat sembuh dan normal kembali.

Bagaimana agar kita mampu mengelola masalah kehidupan dengan baik? Ada 5 aspek yang harus dikuatkan, yaitu spiritual, emosional, teman, inspirasi, dan aksi. Disingkat menjadi SETIA.

Spiritual terkait dengan mindset dan keyakinan. Ada beberapa ajaran agama yang dapat dijadikan pegangan. Allah tidak akan membebani seseorang di luar batas kemampuannya. Bersama kesulitan akan ada kemudahan. Segala yang terjadi dalam hidup ada dalam kuasa dan takdir Allah. Bisa jadi, sesuatu kita tidak suka, padahal itu baik. Allah yang Tahu, yang terbaik untuk hamba-Nya.

Keyakinan tersebut akan membuat pikiran tetap positif. Tidak terlalu bersedih dengan apa yang telah terjadi, karena semua dalam takdir Allah. Juga tidak terlalu khawatir dengan masa depan, karena Allah pasti memberikan petunjuk dan jalan keluar, setelah melalui kesulitan. Pikiran yang positif akan membuat perasaan jadi positif. Inilah aspek kedua, yaitu emosional yang tetap terkendali.

Banyak orang yang stres karena kondisi emosi yang tidak stabil. Misalnya, musibah yang menyebabkan kesedihan yang berlarut-larut, membuat pikiran juga kalut. Akhirnya, depresi, mengalami gangguan mental dan kejiwaan. Semua bisa dihindari dengan spiritual mindset dan manajemen emosi yang baik.

Aspek ketiga, yaitu teman. Beban yang berat akan ringan, jika dibagi ke orang lain. Demikian pula dengan masalah, akan menjadi ringan jika dibagi dan ditanggung bersama. Di sinilah perlunya teman yang dapat berempati. Menurut ilmu psikologi, seseorang yang menceritakan masalahnya ke teman yang tepat dan direspons dengan empati, dapat mengurangi beban emosi 50%. Begitu besar dampak teman dalam menghadapi masalah.

Dalam konteks organisasi dan keluarga, jika terjadi masalah, hadapi bersama-sama. Jangan saling menyalahkan. Harus saling support dan menguatkan. Fokus pada apa yang salah, bukan siapa yang salah. Solusi akan ketemu dan ikatan antar anggota tim akan semakin kuat.

Selanjutnya, aspek keempat, yaitu inspirasi. Jika pikiran dan perasaan positif, serta didukung oleh tim yang supportif maka akan muncul solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Pikiran akan melahirkan ide-ide yang kreatif, inovatif, dan solutif. Itulah inspirasi.

Setelah melalui fase inkubasi masalah yang kadang buntu berkepanjangan, tiba-tiba muncul cahaya ide yang mencerahkan. Temuan para ilmuan yang spektakuler, banyak muncul dalam proses berpikir seperti ini. Biasanya, inspirasi muncul dari kehidupan sekitar yang dianggap biasa saja. Atau dari eksperimen yang gagal, tetapi menjadi pembelajaran. Bisa juga muncul dari cara berpikir yang tidak linier otak kiri, tetapi otak kanan yang acak.

Akhirnya, aspek kelima, yaitu aksi yang tepat, cepat, dan terkendali. Inspirasi menghasilkan rencana solusi. Hati-hati, solusi tanpa aksi tak akan ada arti. Ungkapannya, no action, talk only. Oleh karena itu, aksi menjadi pembeda dan kunci. Masalah akan hilang setelah aksi yang terkendali memberikan dampak yang positif.

Semoga kita semua dapat menghadapi masalah kehidupan dengan baik. Kuncinya SETIA, yaitu spiritual, emosional, teman, inspirasi dan aksi. Tentu saja, jangan lupa selalu berdoa kepada Allah agar diberi kekuatan, kesabaran, dan petunjuk. Juga selalu bertawakal kepada Allah atas segala hal. Selamat mencoba!

MENGHADAPI BENCANA ALAM



Perkiraan BMKG Wilayah IV Makassar bahwa dalam 3 hari (5-7 Desember 2021) hujan dengan intensitas sedang hingga lebat, disertai angin kencang, berpotensi terjadi di wilayah Sulsel bagian barat, meliputi Pinrang, Pare-pare, Barru, Pangkep, Maros, Gowa, Makassar dan Takalar. Selain juga di wilayah Sulsel bagian utara, meliputi Enrekang, Luwu, Luwu Utara, Palopo, Luwu Timur, Toraja Utara, dan Tana Toraja.

Hari ini, Senin 7 Desember 2021, sepanjang hari dari pagi sampai malam, hujan terus mengguyur Kota Makassar, dan hampir semua wilayah di Sulsel, sesuai dengan perkiraan BMKG. Dampaknya, banjir di beberapa daerah mulai terjadi. Foto-foto dan video banjir di beberapa daerah, seperti Makassar, Barru, dan daerah lainnya, mulai membanjiri media sosial.

Di Jawa Timur, pada hari Sabtu sore, 4 Desember 2021, juga erupsi Gunung Semeru di Kabupaten Lumajang, yang mengeluarkan abu dan lahar panas, yang menghancurkan rumah-rumah di desa terdekat. Tercatat 13 orang meninggal dunia dan 41 orang luka bakar. Sebelumnya, di bulan November 2021, juga banjir di Kabupaten Sintang Kalimantan Barat.

Menghadapi ini semua, dibutuhkan sikap positif agar kita dapat menghadapinya dengan baik. Masalah yang timbul sebagai dampak bencana dapat diatasi. Lebih penting lagi, kita dapat mengambil hikmah dan pelajaran untuk masa depan. Bencana bisa terjadi kapan saja, karena Indonesia kondisi alamnya rawan bencana. Perlu langkah antisipatif agar dapat meminimalisir dampaknya.

Sikap positif pertama yang harus dimiliki, yaitu spirit ketuhanan, berupa iman kepada takdir Allah. Segala bencana yang terjadi, ada dalam ketetapan Allah. Ungkapan 'inna lillahi wa inna ilaihi roji'un' adalah keyakinan bahwa segalanya milik Allah dan akan kembali kepada Allah.

Tugas kita adalah menghadapi dengan penuh kesabaran dan mencari hikmah di balik bencana itu. Sabar bukan berarti diam dan pasrah tak berbuat apa-apa. Sabar berawal dari sikap berbaik sangka

kepada Allah. Yakin segalanya terbaik dari-Nya. Lalu, pantang menyerah menyelesaikan masalah sebagai dampak dari bencana.

Selanjutnya, sikap positif kedua yang harus dimiliki, yaitu introspeksi diri atas terjadinya bencana. Ada tiga tipe bencana, yaitu alam, manusia, dan campuran alam-manusia. Erupsi Gunung Semeru itu bencana alam. Terjadi karena murni gejala alam. Berbeda dengan banjir. Ia kombinasi alam dan manusia. Hujan deras itu gejala alam. Namun, banjir terjadi juga karena hutan yang gundul ditebang oleh manusia. Artinya, pada bencana banjir, ada andil manusia.

Di sinilah perlunya manusia introspeksi diri. Hentikan penggundulan hutan. Mari hijaukan lahan-lahan kritis dan hutan yang telah rusak. Bencana banjir di Kalimantan Barat, menurut Presiden juga disebabkan oleh hutan yang semakin berkurang karena pembalakan liar.

Bagi pemerintah, tegaskan dan tegakkan aturan yang keras agar manusia tidak merusak hutan untuk alasan apa pun. Jangan karena alasan pembangunan, ekonomi, lapangan kerja, investasi, dan lainnya, harus mengorbankan alam. Mungkin, jangka pendek ada dampak ekonomi yang positif, tetapi jangka panjang akan menyengsarakan rakyat.

Kemudian, sikap positif ketiga yang perlu dikembangkan, yaitu tolong-menolong. Ini merupakan jiwa kemanusiaan untuk berbuat baik kepada sesama manusia yang ditimpa bencana. Kita saksikan, masyarakat tanpa komando bergerak membantu.

Mereka digerakkan oleh hati nurani dan jiwa kemanusiaan. Mereka mengumpulkan dana dan mengantarkan bantuan ke lokasi bencana, tanpa perhitungan untung dan rugi.

Mari hadapi segala bencana dengan spirit ketuhanan, introspeksi diri, dan tolong-menolong. Dengan itu semua, kita dapat tenang dalam menghadapi segala keadaan. Lalu, bertindak dengan cepat dan rasional untuk mengatasi dampak jangka pendek danantisipasi dampak jangka panjang. Tetap jaga komunikasi dan kolaborasi dengan seluruh pihak, agar bencana apa pun dapat teratasi dengan cepat dan tetap.

MEMBANGUN TRUST



Nama Ustaz Kamal di Perumahan Bukit Baruga dan Sekolah Islam Athirah, sudah sangat dikenal. Beliau, melalui lembaga AQL Center, mendirikan Rumah Tahfiz Al-Quran gratis. Beliau bukan orang kaya yang mampu membiayai seluruh operasional rumah tahfiz. Beliau hanya punya impian agar anak-anak bisa belajar Al-Quran dan biaya tidak menjadi kendala.

Impian itu disampaikannya kepada banyak orang saat ceramah dan acara lainnya. Akhirnya, banyak orang tergerak hatinya untuk membantu. Ada yang meminjamkan rumahnya untuk ditinggali santri secara gratis. Sampai hampir ada 10 rumah yang dipinjamkan dan diisi oleh ratusan santri. Ada juga yang menyiapkan makanan tiap hari. Bahkan, ibu-ibu di perumahan bergerak mengatur jadwal sendiri, kapan giliran suplai makanan.

Sampai akhirnya, wabah Covid melanda dunia. Semua santrinya pun dipulangkan ke rumah masing-masing. Seiring waktu saat Covid mulai mereda, khususnya di daerah, Ustaz Kamal kembali mengaktifkan program tahfiz, tetapi bukan di Makassar. Beliau pulang kampung dan membuka pesantren di Tonra Bone. Area yang awalnya lahan kosong, dibangun bersama santri. Bantuan datang dari banyak pihak. Sampai akhirnya berdiri masjid, asrama, dan tempat belajar yang bisa menampung 600 santri. Semua gratis.

Bisa dibayangkan, jika setiap bulan biaya makan dan lainnya 1 juta per santri, maka butuh 600 juta per bulan. Dari mana dananya? Dari para donatur yang percaya kepada Ustaz Kamal. Itulah kekuatan kepercayaan, the power of trust. Jika seseorang sudah dipercaya, maka orang akan mudah untuk membantu.

Apa saja komponen dari kepercayaan atau trust? Steven M.R. Covey dalam bukunya *Speed of Trust* menyebutkan ada 4 komponen dari trust, yaitu integritas, niat baik, kemampuan, dan hasil. Mari kita lihat satu per satu.

Integritas bisa diartikan kesetupaduan antara pikiran, perkataan, dan perbuatan. Jika apa yang diucapkan sesuai dengan yang dilakukan, maka disebut jujur. Orang Bugis menyebut taro ada taro gau. Pada saat

orang lain menitipkan sesuatu, maka dapat ditunaikan dengan baik. Istilah agamanya, yaitu amanah. Jadi, jujur dan amanah merupakan ciri utama integritas.

Komponen kedua, yaitu niat yang baik. Maksudnya di sini bukan hanya apa yang dilakukan punya manfaat, tetapi juga jauh dari kepentingan pribadi. Kadang, kita melakukan sesuatu yang bermanfaat, tetapi disertai maksud untuk mendapatkan keuntungan pribadi. Peribahasa mengatakan, ada udang di balik batu. Bagi orang yang terpercaya, segala yang dilakukannya untuk kepentingan bersama dan orang lain. Selalu mendahulukan kepentingan orang lain daripada dirinya sendiri.

Seorang guru yang menjadi tim inti Ustaz Kamal menceritakan mengapa para gurunya tetap setia, meskipun gajinya tidak pasti dan juga kecil. Padahal, ada banyak tawaran dari tempat kerja lain yang menjanjikan gaji yang besar. Mereka melihat Ustaz Kamal tidak mengambil keuntungan pribadi dari aktivitasnya. Tempat tinggal beliau yang paling sederhana dibandingkan para guru. Beliau rela berkorban tenaga dan harta untuk kepentingan santri dan guru.

Integritas dan niat baik merupakan komponen karakter. Hal ini belum cukup untuk membangun trust. Butuh kompetensi yang dibangun dari kemampuan dan hasil. Seseorang kita percayai karena kita tahu dia mampu melaksanakan tugas dengan baik. Punya pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja profesional.

Jika kita sakit, maka kita ke dokter karena kita yakin dokter itu punya kompetensi mumpuni. Meskipun kita punya teman yang baik, jujur, dan ramah, kita tidak akan minta resep obat kepada teman tersebut jika kita sakit. Teman kita punya karakter, tetapi tidak punya kompetensi.

Komponen terakhir dari trust, yaitu hasil. Berbekal kemampuan, maka tentu saja hasilnya akan sesuai harapan. Hasil ini membangun reputasi. Seorang dokter yang terpercaya juga dilihat dari reputasinya. Testimoni dari para pasiennya akan menjadi bukti reputasinya. Rumah Tahfiz AQL juga sudah menunjukkan reputasinya. Pada setiap wisuda akbar, ada banyak santri yang hafal 30 juz.

Mari bangun trust pada diri kita masing-masing, dengan memiliki integritas, niat baik, kemampuan, dan hasil. Jika seluruh rakyat dan

juga pemimpin di negeri ini merupakan orang yang dapat dipercaya, maka tidak akan ada kejahatan dan korupsi. Indonesia yang sejahtera lahir dan batin, akan segera terwujud.

Mari juga introspeksi diri. Sudah sejauh mana diri kita dapat dipercaya? Mari periksa integritas, niat baik, kemampuan, dan hasil kerja kita selama ini.

KEJUJURAN



Bagi yang pernah ikut Pramuka, pasti hafal dengan ungkapan ini, “suci dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan”. Itu adalah salah satu dari Dasa Dharma Pramuka. Pesannya agar setiap insan pramuka memiliki pikiran, perkataan, dan perbuatan yang baik, benar dan suci.

Ungkapan itu juga menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga hal yang harus dijaga, yaitu pikiran, perkataan, dan perbuatan. Tidak hanya dijaga kesuciannya, tetapi juga keselarasannya. Artinya pikiran, perkataan, dan perbuatan harus sejalan.

Jika perkataan dan perbuatan sejalan, maka itulah kejujuran. Misalnya, seorang saksi yang jujur mengatakan sesuai yang disaksikan. Seseorang yang jujur mengatakan apa adanya, sesuai dengan yang diperbuat. Jika ia mengatakan yang tidak dilakukan, tidak sesuai kenyataan, maka itu adalah dusta atau kebohongan.

Kejujuran merupakan sifat baik yang universal, lintas negara, dan agama. Orang Bugis mengatakan ‘taro ada taro gau’. Orang Inggris mengatakan ‘walk the talk’. Semua agama juga mengajarkan untuk berlaku jujur dan tidak berbohong.

Semua orang juga suka kejujuran. Bahkan, orang jahat juga tidak suka kebohongan, meskipun dia suka berbohong. Kepala perampok tidak ingin ada anggotanya sesama perampok yang tidak jujur. Itu akan berbahaya, karena orang pembohong akan mudah berkhianat. Bisa jadi, dapat banyak harta rampokan, tetapi dilaporkan sedikit.

Apalagi di masyarakat yang beradab. Kejujuran sangat didambakan di tengah sulitnya kehidupan. Jika kejujuran telah ditegakkan, maka negara akan aman, tenteram, dan damai. Kejahatan seperti pencurian akan sirna, karena orang yang jujur tidak akan mengambil yang bukan haknya.

Melihat kondisi Indonesia di mana kejujuran masih jadi barang langka, maka wajar saja belum bisa jadi negara yang aman, tenteram, dan damai. Untuk itu, mari kita mulai dari diri sendiri, keluarga, masyarakat, sampai tingkatan negara. Berusahalah menjadi orang jujur yang suci dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan. Selaras antara perkataan dan perbuatan.

Bagi mereka yang jadi kepala keluarga, jadilah kepala keluarga yang jujur. Setia pada istri dan menjadi teladan kebaikan pada anak-anak. Bagi yang menjadi guru, dosen, dan ustaz, jadilah pendidik yang jujur. Jangan mengatakan sesuatu yang tidak dikerjakan. Ingat, ancaman Allah yang sangat benci kepada orang yang mengatakan apa yang tidak dikerjakan.

Bagi mereka yang jadi pedagang dan pengusaha, jadilah pedagang dan pengusaha yang jujur. Jangan mengurangi takaran timbangan. Jangan menipu konsumen untuk mengambil keuntungan secara serakah. Jangan bersekongkol dengan penguasa untuk merugikan rakyat. Jangan membuat kartel untuk menguasai dan memperlmainkan pasar.

Bagi mereka yang menjadi politisi dan wakil rakyat, jadilah politisi dan wakil rakyat yang jujur. Dengarkan aspirasi rakyat. Jangan khianati mereka. Perjuangkan aspirasi rakyat, bukan aspirasi dan kepentingan partai.

Bagi mereka yang menjadi pemimpin di masyarakat, dari tingkat RT, RW, Kelurahan, Kecamatan, Kabupaten/Kota, Provinsi, dan Negara, maka jadilah pemimpin jujur. Walk the talk, taro ada taro gau. Tunaikan apa yang dijanjikan kepada rakyat. Jangan korupsi dan manipulasi anggaran untuk keuntungan pribadi, keluarga, dan kelompok.

Semoga segera terwujud Indonesia tanpa ada lagi pemimpin yang ditangkap KPK. Seluruh pemimpinnya jujur, sehingga KPK pun bubar karena tak ada lagi pekerjaan.

Mungkinkah itu terwujud? Tiada yang mustahil.

ETIKA BERMEDIA SOSIAL



Dunia media berubah. Jika pada masa sebelum era internet, sumber berita hanya dari media mainstream. Koran, televisi, radio menjadi sumber berita yang ditunggu-tunggu. Televisi menyajikan informasi dan berita terkini. Koran tiap pagi menjadi sumber berita. Apalagi jika ada kasus yang sedang hangat dan bikin penasaran. Radio juga menjadi andalan yang bisa mengadakan siaran langsung. Baik peristiwa politik, kriminal, maupun olahraga.

Sampai akhirnya, muncul internet menjelang tahun 2000. Berjamurlah portal berita online dan bisnis dotcom. Puluhan sampai ratusan media berita online bermunculan. Apalagi masih euforia Era Reformasi, dengan kebebasan yang hampir kebablasan.

Masyarakat memiliki alternatif sumber berita. Tidak lagi menunggu acara televisi pada jam tertentu. Tidak lagi menunggu terbit koran pagi atau sore hari. Tinggal buka internet dan masuk ke portal berita online. Berita dengan cepat diperoleh hampir real time.

Perubahan belum berhenti. Lahirlah media sosial yang dimulai oleh Facebook, dengan model bisnis yang baru. Setiap orang bisa jadi pemilik portal berita, menjadi wartawan, dan menulis sendiri berita yang ingin disampaikan.

Sekarang, berkembang lagi dengan munculnya Youtube, Twitter, Instagram dan Tiktok. Sumber berita menjadi lebih beragam. Tidak lagi dari korporasi media, tetapi dari individu warga negara. Banyak orang bisa menjadi influencer, youtuber, dan lainnya, dengan pengikut jutaan. Apa yang disampaikan dengan cepat menyebar ke banyak orang.

Media sosial terus berkembang. Kemunculan Whatsapp (WA) juga mengubah cara manusia berkomunikasi dan mengakses informasi. Kemudahan membuat group, sharing tulisan, video, dan gambar, membuat WA menjadi media sosial baru yang mampu dengan cepat menyebarkan informasi berupa teks, gambar, dan video.

Apa dampak dari perubahan tersebut? Dampak positifnya, yaitu akses informasi semakin mudah, terbuka, beragam, dan cepat. Namun, juga muncul dampak negatif. Informasi yang beredar semakin sulit diverifikasi dan divalidasi kebenarannya.

Muncullah istilah hoax. Informasi yang tidak jelas sumbernya, juga sulit diverifikasi apa fitnah atau nyata. Bisa jadi, melalui kemampuan membuat narasi. Seolah-olah benar, padahal bohong. Apalagi di tahun politik seperti sekarang ini. Menjatuhkan lawan politik dilakukan dengan menghalalkan segala cara.

Menghadapi itu semua, perlu dihidupkan kembali etika bermedia sosial. Prinsipnya, kebebasan yang bertanggung jawab. Memang ada kebebasan, tetapi disertai pertanggungjawaban.

Pepatah mengatakan, mulutmu harimaumu. Artinya, apa yang engkau sampaikan bisa menerkam dirimu sendiri, jika itu salah, fitnah, dan merugikan orang lain. Mereka yang dirugikan dapat melapor ke polisi dan menuntut keadilan.

Untuk itu, lakukan saring sebelum sharing. Saring dalam tiga lapis penyaring, yaitu benar, baik, dan manfaat. Sebelum menyebarkan sesuatu, maka pastikan ia benar. Jika salah, jangan disebar. Jika pun benar, periksa lagi, apakah baik atau buruk. Jika itu keburukan, jangan lanjutkan. Jika ia benar dan baik, kembali saring, apakah bermanfaat. Jika merugikan, jangan disebar.

Apa yang disampaikan harus benar, baik, dan bermanfaat. Jika melalui tiga saringan di atas, maka tidak akan beredar berita bohong dan fitnah. Juga tidak akan beredar informasi yang mengandung pornografi, SARA, dan kekerasan.

Tentu saja, informasi yang disampaikan menggunakan bahasa yang sopan dan baik. Bukan bahasa yang kasar, agitatif, menyinggung perasaan, menyebarkan kebencian, dan teror kepada orang lain.

Mari jaga etika bermedia sosial. Bebas bertanggung jawab, saring (benar, baik, manfaat) sebelum sharing dan gunakan bahasa yang sopan, santun, dan menyejukkan. Selamat mencoba!



Refleksi Kehidupan



BISMILLAH DOSEN WALI



Kejadian ini saya alami pada tahun 1992, saat awal masuk kuliah di ITB jurusan Teknik Fisika. Tiap awal semester, kami menghadap ke Dosen Wali, minta tanda tangan sebagai persetujuan mata kuliah dan jumlah SKS yang diambil pada semester berikutnya.

Ada yang 'aneh' dari Pak Harijono, dosen wali saya, setiap akan membubuhkan tanda tangannya. Beliau selaluawali dengan kata "bismillah" yang saya dengar diucapkan dengan suara yang lirih.

Awalnya, saya anggap biasa saja. Karena beliau seorang muslim, wajar ucapkan bismillah sebelum tanda tangan. Namun, lama-lama saya renungi, ini hal yang 'aneh' karena tidak ada perintah agama untuk ucapkan bismillah sebelum tanda tangan. Beda dengan sebelum makan atau minum, ada perintah mulai dengan bismillah.

Mari kita coba ulas dan fokus pada aktivitas 'tanda tangan'. Bagi masyarakat umum, tanda tangan biasa saja. Namun, bagi para pejabat, baik di lembaga pemerintahan atau pun di perusahaan, tanda tangan memiliki konsekuensi besar.

Tanda tangan seorang Presiden bisa menentukan masa dengan negara dan rakyat. Tanda tangan seorang Direktur, bisa menentukan masa depan perusahaan dan karyawan. Jika keputusan yang diambil dan dituangkan dalam Surat Keputusan yang ditandatangani itu benar dan tepat, maka dampaknya positif. Jika salah, maka bisa membahayakan dan merugikan.

Itulah tanda tangan, ada konsekuensi dunia dan akhirat. Maka, harus hati-hati sebelum menandatangani suatu dokumen laporan atau keputusan. Jangan sampai apa yang ditandatangani adalah laporan dan kuitansi fiktif, SK yang salah, dan lain sebagainya.

Jika kita tahu itu hal yang salah dan tetap ditandatangani, maka bersiap-siaplah mempertanggungjawabkannya di dunia dan akhirat. Jika di dunia bisa lolos pemeriksaan, maka di akhirat tidak akan ada yang bisa lolos pada Pengadilan Sang Maha Adil.

Bagaimana caranya agar tidak bermasalah? Tentu saja, periksa dengan teliti isi dokumen sebelum tanda tangan. Agar lebih hati-hati lagi, bacalah bismillah dan hayati maknanya secara mendalam.

Bismillah yang artinya “dengan nama Allah” yang diucapkan saat bertanda tangan, berarti kita menyertakan Allah dalam aktivitas tersebut.

Kita berharap, semoga Allah meridai. Ingat, Allah hanya rida pada kebenaran dan kebaikan. Berarti, kita harus yakin terlebih dahulu bahwa apa yang ditandatangani adalah suatu hal yang benar dan baik.

Saya jadi paham, mengapa dosen wali saya baca bismillah dulu sebelum tanda tangan. Sungguh, beliau sangat hati-hati dan tidak ingin melanggar larangan Allah Swt.

Ibadah puasa yang kita lakukan selama satu bulan, melatih kita merasakan kehadiran Allah dalam segala aktivitas. Kita tidak hanya yakin bahwa Allah itu ada, tetapi juga yakin bahwa Allah Maha Melihat segala aktivitas kita.

Jika keyakinan ini terpatri dengan kuat pada jiwa kita, maka insya Allah, kita memiliki kehati-hatian dalam berpikir, berkata, dan bertindak, termasuk bertanda tangan.

KESEHATAN DAN WAKTU SENGGANG



Kita harus perhatikan kesehatan dan waktu senggang, karena keduanya syarat untuk hidup produktif. Bisa jadi kita sehat, tetapi tidak punya waktu senggang karena banyak pekerjaan dan urusan.

Bisa juga kita ada waktu senggang, tetapi kondisi badan tidak sehat. Akhirnya, kita tidak bisa juga melakukan sesuatu.

Namun, tidak ada jaminan jika kesehatan dan waktu senggang ada, pasti produktif. Banyak orang sehat dan punya waktu senggang, tetapi hidupnya terjebak pada hal yang tidak berguna, sia-sia, maksiat, dan kejahatan.

Itulah maksud hadis Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam, yang artinya, “Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang”. (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu Abbas).

Banyak manusia melalaikan keduanya karena tidak punya tujuan hidup, sehingga malas dan menunda pekerjaan.

Manajemen waktu menjadi kunci. Prinsipnya adalah mengelola waktu sesuai dengan prioritas, bukan hanya aktivitas. Maksudnya, aktivitas yang menjadi prioritas harus diberi porsi waktu yang lebih besar. Prioritas sesuai dengan tujuan dan target hidup. Aktivitas yang tidak membawa kepada tujuan dan target hidup, harus diminimalisir, kalau perlu dihindari.

Jika hidup tidak punya tujuan dan target, maka waktu berlalu dengan aktivitas yang sia-sia, tidak berguna, bahkan perbuatan yang merugikan diri sendiri, dosa, dan maksiat. Hidup hanya menghabiskan waktu karena bingung mau melakukan apa. Akhirnya, melakukan apa saja tanpa ada tujuan.

Selain itu, juga perlu kemampuan mengelola kesehatan agar punya daya untuk melakukan kebaikan. Kunci mengelola kesehatan ada tiga, yaitu istirahat, olahraga, dan nutrisi. Bisa disingkat dengan ION. Tubuh yang lelah beraktivitas, butuh istirahat. Salah satunya dengan tidur antara 6-8 jam sehari.

Rasulullah mencontohkan dengan cara tidur cepat selepas salat Isya dan bangun cepat sebelum waktu Subuh. Penelitian ilmiah

membuktikan bahwa tidur cepat pada malam hari dan bangun cepat sebelum Subuh, sangat baik untuk kesehatan.

Tubuh juga dapat istirahat melalui rehat sejenak di sela-sela aktivitas. Waktu Zuhur, Ashar, dan Magrib, ternyata tidak semata jadwal waktu salat. Juga berfungsi untuk waktu rehat dan recharge lahir dan batin. Dampaknya akan memberikan kesegaran dan siap beraktivitas kembali.

Selain istirahat, tubuh juga butuh olahraga dan nutrisi. Nutrisi penting sebagai sumber energi bagi tubuh. Olahraga membantu untuk memperlancar peredaran darah, penyerapan sari makanan. Nutrisi yang cukup akan membuat tubuh kuat menghadapi serangan virus dan bakteri kuman penyakit. Tentu disertai dengan pola hidup bersih dan sehat. Pada masa pandemi ini dengan 3M, yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan.

Kesehatan ternyata tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik berupa istirahat, olahraga, dan nutrisi, serta pola hidup bersih dan sehat. Juga ditentukan oleh faktor non fisik, yaitu spiritual, pikiran, dan perasaan, disingkat SPP.

Banyak penyakit muncul karena perasaan cemas yang berlebihan. Apalagi di masa pandemi Covid ini, kita tiap hari menerima berita teman atau keluarga yang sakit, bahkan meninggal dunia karena Covid.

Agar perasaan tetap tenang, tidak cemas, dan tidak panik, maka perlu menjaga pikiran tetap positif dan optimis. Caranya, memandang segala peristiwa dengan kaca mata spiritual. Caranya, yaitu meyakini adanya ketentuan dan takdir Allah di balik segala peristiwa.

Percaya bahwa segala yang Allah ciptakan, tidak ada yang sia-sia, termasuk virus Corona. Ini semua adalah ujian untuk membuat manusia menjadi lebih baik. Ujian agar melakukan evaluasi dan kembali ke jalan yang benar, jika ada yang salah. Juga sebagai latihan untuk menguatkan diri menghadapi tantangan di masa depan.

Semoga di masa sulit ini, kita mampu menjaga kesehatan dan menggunakan waktu dengan baik. Yakinlah bahwa kesehatan dan waktu, yang disebut umur, kelak akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt.

Mari gunakan untuk aktivitas yang positif, bermanfaat, dan beribadah. Itulah jalan kebahagiaan dunia dan akhirat.

HIKMAH PERISTIWA



Bayangkan, di depan Anda tersedia dua kotak warna hitam dan biru. Kotak hitam berisi kesulitan, masalah, hambatan, dan orang-orang bermasalah. Kotak biru berisi kekuatan, bijaksana, keberanian, dan rasa cinta. Jika Anda diminta memilih antara kotak hitam dan biru, mana yang akan Anda pilih? Biasanya, orang akan memilih kotak biru karena isinya bagus dan sesuai harapan.

Setiap orang ingin memiliki kekuatan, bijaksana, keberanian, dan rasa cinta. Manusia menghindari kesulitan, masalah, hambatan, dan orang-orang bermasalah. Namun, ternyata kotak biru yang diidamkan, tidak akan ada tanpa kotak hitam. Kotak hitam menjadi penyebab lahirnya kotak biru. Mari kita lihat satu per satu dalam ungkapan syair anonim berikut ini.

Bait pertama berbunyi: “Saya memohon diberi kekuatan dan Allah memberikan kesulitan agar membuat saya kuat.” Kesulitan dalam hidup membuat seseorang memiliki mental yang kuat dan tangguh.

Pelaut yang ulung lahir dari laut yang berombak besar dan penuh bahaya. Prajurit yang hebat lahir dari medan pertempuran yang keras. Pengusaha yang sukses lahir dari jatuh bangun di dunia bisnis. Pemimpin yang hebat ditempa melalui kesulitan yang beragam. Nabi dan Rasul juga dalam hidupnya menghadapi banyak kesulitan.

Hati-hati karena berlaku kebalikannya. Hidup yang mudah akan membuat manusia lemah. Banyak ahli mengatakan generasi Z memiliki mental yang lemah. Penyebabnya karena dalam hidupnya jarang menghadapi kesulitan. Hidupnya serba mudah dari fasilitas orang tua. Juga kemajuan teknologi membuat segalanya mudah. Untuk itu, perlu pandai dan bijak dalam mendidik anak di era sekarang ini.

Bait kedua berbunyi: “Saya memohon agar menjadi bijaksana ... dan Allah memberi saya masalah untuk diselesaikan.” Lihatlah orang tua yang bijaksana. Mereka telah makan asam garam kehidupan. Masalah yang menghadang dihadapi dan diselesaikan. Hal itu membuatnya memiliki pengalaman yang saripatinya menjadi hikmah atau kebijaksanaan.

Bait ketiga berbunyi: “Saya memohon keberanian dan Allah

memberikan hambatan untuk dilewati.” Hambatan dalam hidup membuat manusia tertantang untuk melaluinya.

Dalam permainan outbond, biasanya diberikan banyak hambatan pada perjalanan menuju finish. Hambatan itu bertujuan untuk melatih keberanian dan kekompakan. Demikian pula dalam kehidupan nyata. Ada banyak hambatan hidup yang membuat manusia berani melangkah lebih jauh.

Bait keempat berbunyi: “Saya memohon rasa cinta dan Allah memberikan orang-orang bermasalah untuk dibantu.” Rasa cinta, empati, dan peduli, tidak akan muncul tiba-tiba. Rasa itu diasah dalam kehidupan nyata. Allah mempertemukan kita dengan orang-orang yang butuh pertolongan. Menolong orang lain dengan tulus, akan mengasah rasa cinta dan kasih sayang dalam diri kita. Juga membuat kita bahagia karena membahagiakan orang lain.

Ada rahasia, hikmah, dan maksud Allah pada setiap peristiwa. Jangan hindari kotak hitam yang berisi kesulitan, masalah, hambatan, dan orang-orang bermasalah. Namun, hadapi, hayati, dan nikmati, agar dapat kotak biru yang berisi kekuatan, bijaksana, keberanian, dan rasa cinta.

Allah berfirman: “... boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah Mengetahui sedang kamu tidak mengetahui.” (Q.S. Al Baqarah: 216).

SADAR MIMPI



Pada hari Sabtu, 15 Juni 2024, diadakan Seminar Pendidikan di SMAN 4 Pinrang. Tema yang diangkat tentang Integritas dalam Bekerja. Saya yang diminta sebagai pembicara, mencoba membahas tentang 5 hal yang harus disadari dalam kehidupan agar bisa berintegritas dalam bekerja. Kelima sadar tersebut disingkat dalam akronim MIMPI, yaitu manfaat, ibadah, mati, pertanggungjawaban, dan Illahi.

Pertama, sadar manfaat. Bayangkan, Anda punya air mineral gelas, tetapi tidak punya pipet sedotan untuk minum. Kemudian, berhenti di warung pinggir jalan ingin beli pipet sedotan. Saat bertanya harga pipet sedotan, pemilik warung mengatakan, “Ambil saja, tidak usah bayar.” Satu buah pipet sedotan buatan pabrik tidak ada harganya, tetapi bermanfaat untuk minum.

Buatan manusia saja ada manfaatnya. Apalagi manusia sebagai ciptaan Allah, pasti diciptakan agar bermanfaat. Hal inilah yang harus disadari oleh manusia bahwa keberadaan mereka di dunia untuk memberi manfaat.

“Manusia terbaik, yaitu yang paling banyak bermanfaat untuk orang lain,” kata Nabi Muhammad SAW.

Kedua, sadar ibadah. Manusia beriman meyakini kebenaran firman Allah, “Tidaklah Kuciptakan jin dan manusia, kecuali untuk beribadah kepada-Ku.” Artinya, hidup untuk ibadah. Segala perilaku dan perbuatan manusia di dunia ini harus bernilai ibadah.

Bukan hanya ibadah khusus, seperti salat, puasa, zakat, dan haji, tetapi seluruh perbuatan manusia. Selama diniatkan karena Allah, tidak melanggar syariah, memberi manfaat untuk diri sendiri dan orang lain, maka dapat bernilai ibadah. Bekerja adalah ibadah. Belajar adalah ibadah. Tidur, makan, mandi, dan sebagainya, juga dapat bernilai ibadah.

Ketiga, sadar mati. Ada awal, pasti ada akhir. Ada lahir sebagai awal kehidupan, pasti ada mati sebagai akhir hayat. Firman Allah: “Setiap yang bernyawa akan merasakan kematian.” “Allah tidak akan menunda kematian seseorang apabila waktu kematiannya telah datang.” Manusia harus sadar bahwa tidak ada yang hidup abadi.

Oleh karena itu, lakukanlah kebaikan selama hidup agar menjadi kenangan indah setelah tiada. Gajah mati meninggalkan gading. Manusia mati meninggalkan nama. Nama kebaikan, jangan nama keburukan.

Kematian bukan untuk ditakuti, tetapi siapkanlah diri untuk menghadapi hidup setelah mati. Saat harta, takhta, gelar, keturunan, tidak lagi berguna. Saat itu yang berguna adalah amal saleh yang bernilai pahala.

Keempat, sadar pertanggungjawaban. Setelah kematian akan ada akhirat, hari perhitungan, yaumul hisab. Hari saat seluruh perbuatan dihitung dengan teliti. Seluruh amal baik dan buruk akan dipertanggungjawabkan. Sampai akhirnya, segala perbuatan baik dan buruk, sekecil apa pun, akan diberi balasan yang sempurna.

Jika timbangan amal kebaikan lebih berat daripada amal keburukan, akan mendapatkan surga yang penuh kenikmatan. Jika sebaliknya, akan mendapatkan azab neraka yang penuh penderitaan. Mari berusaha akan bisa mendapatkan surga dan jauh dari siksa neraka.

Kelima, sadar Ilahi. Manusia beriman, berharap kelak dapat bertemu dengan Allah. Itulah kenikmatan paling tinggi saat dapat melihat wajah Allah di akhirat. Apa syaratnya?

“Siapa yang mengharap pertemuhan dengan Tuhannya, hendaklah melakukan amal saleh dan tidak menjadikan apa dan siapa pun sebagai sekutu dalam beribadah kepada Tuhannya.” Demikian firman Allah. Syaratnya, amal saleh dan ikhlas karena Allah.

Semoga sadar MIMPI: manfaat, ibadah, mati, pertanggungjawaban, Ilahi, membuat kita menjalani hidup dengan lebih baik. Selamat mencoba!

BEBAS BERTANGGUNG JAWAB



Merdeka itu bebas, tetapi bukan tanpa batas. Merdeka itu bebas terbatas. Itulah yang disebut bebas bertanggung jawab. Bertanggung jawab kepada siapa? Bertanggung jawab kepada diri sendiri, orang lain, negara, dan Allah.

Pertama, bertanggung jawab kepada diri sendiri. Berarti, apa yang dilakukan bermanfaat dan tidak merugikan diri sendiri. Silakan makan dan minum apa saja, asalkan itu baik untuk kesehatan. Tidak cukup lagi kriteria makan dan minum hanya halal saja. Perlu diperhatikan thayyib atau baik.

Sekarang ini, banyak kasus anak kecil usia SD dan SMP yang harus cuci darah karena gagal ginjal. Itu karena mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak baik untuk kesehatan secara berlebihan, dalam jangka panjang.

Kedua, bertanggung jawab kepada orang lain. Berarti, apa yang dilakukan tidak merugikan orang lain. Anda bebas memutar musik keras-keras di rumah, tetapi pastikan tidak mengganggu tetangga.

Anda bebas memarkir kendaraan di depan rumah sendiri, tetapi tidak boleh menghalangi jalan orang lain. Hati-hati saat pasang tenda di jalan raya. Bisa jadi, itu menjadi penyebab kemacetan panjang yang merugikan banyak orang.

Perlu dipahami, ada kepentingan pribadi, juga ada kepentingan umum. Tidak boleh kepentingan pribadi mengorbankan kepentingan umum. Kepentingan umum harus didahulukan, jika terjadi konflik dengan kepentingan pribadi. Pejabat yang korupsi, karena mendahulukan kepentingan pribadi dan kelompok.

Korupsi itu menguntungkan koruptor, juga keluarga dan koleganya yang menikmati hasil korupsinya. Namun, tentu merugikan masyarakat.

Korupsi APBD dan APBN yang diperkirakan mencapai 20-30%, akibatnya kualitas infrastruktur tidak sesuai harapan. Jalanan cepat rusak. Jembatan cepat roboh. Bangunan sekolah asal-asalan. Itu semua karena tidak bertanggung jawab kepada orang lain atau masyarakat.

Ketiga, bertanggung jawab kepada negara. Artinya, bebas berbuat asalkan tidak melanggar konstitusi dan peraturan perundang-undangan lainnya. Negara memiliki dasar negara, yaitu Pancasila. Juga konstitusi, yaitu UUD 1945. Kemudian, diturunkan dalam Undang-undang, Peraturan Pemerintah, Peraturan Menteri, Peraturan Daerah, dan aturan lainnya. Itu semua dibuat agar kehidupan bernegara berjalan dengan baik.

Permasalahan muncul jika ada perilaku tidak bertanggung jawab dari warga dan pejabat negara, karena mengejar keuntungan pribadi, keluarga, dan kelompok. Sangat berbahaya jika kelompok elite dan pejabat negara atau penguasa yang melanggar. Lebih bahaya lagi jika penguasa membuat peraturan untuk kepentingan pribadi dan kelompok. Atau mengubah peraturan untuk memuluskan keinginan pribadi, keluarga, dan kelompok.

Keempat, yaitu bertanggung jawab kepada Allah. Artinya, ada kesadaran dan keyakinan bahwa segala perbuatan di dunia ini akan diminta pertanggungjawabannya di pengadilan akhirat. Syarat lolos, yaitu tidak melanggar syariah atau ajaran agama. Dalam muamalah, prinsipnya segalanya boleh, kecuali yang dilarang. Dalam ibadah, prinsipnya segalanya dilarang, kecuali yang diperbolehkan.

Motivasi hidupnya, yaitu mardhatillah atau meraih rida Allah. Sebelum berbuat, berpikir terlebih dahulu, apakah Allah rida atau tidak. Caranya, hidup dalam jalan takwa. Menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah. Semoga kita bisa menjalani hidup yang bebas bertanggung jawab. Bertanggung jawab kepada diri sendiri, orang lain, negara, dan Allah Sang Pencipta. Itulah merdeka sejati.

MANUSIA BERSIFAT AIR



Diperkirakan lebih dari 60% tubuh manusia terdiri atas air. Air sebagai komponen terbesar penyusun tubuh manusia. Maknanya, yaitu manusia pada dasarnya memiliki sifat air. Atau bisa juga sebuah pesan agar manusia meniru sifat air. Ada 3 sifat air yang bisa ditiru. Apa saja? Mari kita bahas satu per satu.

Sifat pertama dari air, yaitu selalu mengalir ke tempat yang lebih rendah. Maknanya, sifat dasar manusia, yaitu rendah hati. Pesannya agar manusia bersikap rendah hati. Jika ada manusia yang tinggi hati atau sombong, maka itu bukan sifat dasar manusia. Itu adalah sifat dasar Iblis yang diciptakan dari api yang selalu bergerak ke atas.

Menurut ajaran agama, ada dua ciri manusia sombong, yaitu merendahkan orang lain dan menolak kebenaran. Manusia merendahkan orang lain karena merasa memiliki kelebihan dari orang lain. Kelebihan itu bisa berupa kekayaan, ilmu, kekuasaan, keturunan, dan pergaulan.

Manusia menolak kebenaran karena merasa lebih pintar. Bisa juga menutup hati dari kebenaran, karena yang menyampaikan lebih rendah kedudukannya. Padahal seharusnya, lihat apa yang disampaikan, bukan siapa yang menyampaikan.

Agar tidak merendahkan orang lain, maka harus dipahami bahwa segala yang dimiliki hanya titipan dari Allah. Hanya sementara, hakikatnya bukan hak milik, tetapi hak pakai. Jika Dia berkehendak, akan diambil kapan saja. Kelebihan yang Allah berikan, bukan untuk dipamerkan dan disombongkan. Namun, untuk dimanfaatkan bagi diri sendiri dan orang lain.

Sifat kedua dari air, yaitu membersihkan. Maknanya, manusia hendaknya cinta kebersihan atau suka membersihkan diri lahir dan batin. Secara lahir, menjaga kebersihan dengan mandi setiap hari. Juga jika ada kotoran di badan, segera dibersihkan.

Selain itu, manusia hendaknya membersihkan unsur non fisik, yaitu pikiran dan hati. Bersihkan pikiran dengan menjauhkan diri dari pikiran negatif dan buruk sangka kepada orang lain. Juga jauhkan diri dari informasi yang tidak benar, hoax, agitatif, provokatif, penuh

kebohongan dan kebencian tanpa dasar yang jelas. Jauhkan diri dari bacaan yang dapat membuat pikiran galau, resah, dan gelisah tak menentu.

Membersihkan hati, yaitu dengan cara menjauhkan diri dari perbuatan dosa dan maksiat. Dosa dari pikiran, panca indera, kaki, dan tangan. Dosa karena penyalahgunaan kekuasaan dan kesewenang-wenangan. Merugikan orang lain dan merusak alam untuk meraih keuntungan.

Sifat ketiga dari air, yaitu menyejukkan. Jika merasa gerah karena kepanasan, maka mandi akan menyejukkan. Maknanya, manusia hendaknya membawa kesejukan dan kedamaian bagi orang lain. Kehadirannya dirindukan. Perilakunya penuh manfaat dan keberkahan. Pemikirannya mencerahkan. Nasihatnya membuat hati tenang.

Jangan menjadi manusia perusak dan penebar permusuhan. Perilakunya merugikan orang lain dan merusak alam. Pemikirannya meresahkan. Nasehatnya membuat galau, resah, dan gelisah.

Mari meniru sifat air dalam menjalani kehidupan. Semoga dengan kerendahan hati, senantiasa membersihkan diri lahir batin dan menyejukkan, Dengan menebar kedamaian dan kebenaran, maka kehidupan menjadi tenteram lahir dan batin.

SALAM, RAHMAT, DAN BERKAH



Setiap salam pembuka atau penutup pertemuan diucapkan, maka ada tiga doa yang dipanjatkan, yaitu salam, rahmat, dan berkah.

Salam, artinya keselamatan. Rahmat, artinya kasih sayang. Berkah, artinya kebaikan yang banyak. Ketiganya merupakan kunci untuk meraih hidup yang sukses dan bahagia.

Ketiga permohonan ini sangat relevan dengan hidup di masa pandemi. Kita semua ingin selamat dari wabah Covid. Salah satu caranya, selain dengan protokol kesehatan juga dengan protokol keimanan. Selain dengan menjaga imun, juga dengan menjaga iman melalui doa. Itulah doa memohon keselamatan di ucapan salam.

Rahmat atau kasih sayang Allah juga sangat kita butuhkan. Jika Allah menyayangi hamba-Nya, maka tentu tidak akan dibiarkan menderita. Akan dibantu menghadapi segala permasalahan. Ibarat orang tua yang sayang kepada anaknya, tidak akan dibiarkan terlantar.

Hanya saja, cara manusia dan Allah menunjukkan kasih sayang kadang berbeda. Allah menyayangi manusia bisa saja melalui ujian berupa penyakit, seperti Covid. Tujuannya untuk menjadi jalan ampunan dosa. Atau melalui musibah dan ujian, Allah ingin manusia bersabar dan kembali kepada-Nya dengan menemukan hakikat kehidupan. Kembali bersyukur atas segala nikmat setelah lulus dari ujian.

Selanjutnya, hal ketiga, yaitu keberkahan, artinya kebaikan yang banyak. Hidup yang berkah, berarti hidup penuh manfaat, ketaatan, dan jauh dari maksiat. Umur yang dimiliki digunakan untuk kegiatan yang positif, jauh dari sia-sia, apalagi dosa.

Harta yang berkah, berarti halal dan thayyib. Halal sumbernya, bukan hasil pencurian atau korupsi dan penipuan. Thayyib, artinya penggunaannya untuk hal yang baik, bukan mubazir, apalagi maksiat. Digunakan untuk diri sendiri, keluarga, juga orang lain yang membutuhkan.

Keluarga yang berkah, artinya saleh dan salehah. Suami, istri, dan anak-anak, menjadi jalan kebahagiaan, karena tercipta rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Tercipta surga di rumah, baiti

jannati, sampai akhirnya surga di akhirat.

Ilmu yang berkah, cirinya bermanfaat. Apa yang dipelajari tidak hanya menjadi pengetahuan, tetapi juga menjadi jalan hidayah, keimanan, dan amal saleh. Ilmunya dapat memudahkan kehidupan manusia dan menciptakan nilai tambah dalam masyarakat.

Jabatan yang berkah, yaitu memberi manfaat dan kemaslahatan untuk masyarakat. Kekuasaan yang dimiliki menjadi jalan untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat. Keputusannya demi kepentingan rakyat banyak. Bukan untuk kepentingan pribadi dan golongan.

Hati yang berkah, yaitu senantiasa bahagia dan gembira dalam kondisi apa pun. Ada iman di dalam hatinya, sehingga bersyukur atas segala nikmat dan bersabar atas segala musibah. Itulah kunci hati yang berkah.

Kita juga ingin negeri yang berkah, yaitu aman, tenteram, sejahtera lahir dan batin. Masyarakat yang saling berkasih sayang, jauh dari permusuhan dan pertengkaran. Saling bahu-membahu dan tolong-menolong dalam kebaikan dan takwa.

Semoga kita senantiasa dapat meraih salam, rahmat, dan berkah yang selalu diucapkan saat salam pembuka dan penutup majelis. Syaratnya, jadikan sebagai doa dari hati yang tulus, bukan hanya basa-basi pertemuan.

ADIL DAN IHSAN



Setiap hari Jumat, di akhir khutbah, biasanya khatib membacakan ayat Al-Quran yang artinya, “Sesungguhnya Allah memerintahkan kamu berbuat adil dan ihsan”

Tentu, kedua kata ini sangat penting, sehingga selalu disampaikan di ujung khutbah. Mari kita bahas kata adil dan ihsan dalam perspektif bisnis dan SDM.

Adil diartikan seimbang, setara, sesuai seharusnya. Hukum yang adil jika ditegakkan apa adanya, tanpa pandang bulu. Adil dalam makna yang seimbang, artinya antara usaha dan hasil itu sesuai. Allah Maha Adil dalam membalas perbuatan hamba-Nya, artinya segalanya diperhitungkan dengan cermat sehingga seimbang antara amalan dan pahala atau dosa.

Dalam konteks bisnis, ada take (menerima) and give (memberi). Seorang pembeli, untuk mendapatkan barang atau jasa, membayar harga tertentu. Itulah give-nya. Barang atau jasa yang diperoleh disebut take. Penjual atau pebisnis disebut adil jika seimbang antara barang atau jasa yang diberikan, dengan uang yang diterima dari pembeli.

Perbandingan antara take and give ini sebenarnya ada tiga kondisi. Bisa seimbang atau sama. Itulah adil. Bisa juga take lebih besar daripada give. Dalam kondisi lain, bisa juga take lebih kecil daripada give.

Jika seorang pebisnis take-nya lebih besar daripada give-nya, maka artinya dia merugikan customer. Itulah ketidakadilan atau zalim. Merugikan orang lain. Bisa jadi, dia melakukan itu dengan data yang palsu, barang yang tidak asli, atau janji yang tidak ditepati.

Bisa juga dengan timbangan yang sengaja dibuat tidak akurat atau curang. Itulah bisnis yang dilarang oleh agama. Mari jauhi cara-cara bisnis demikian. Lakukan bisnis dengan adil. Jika itu dilakukan, maka customer akan puas. Itulah yang disebut customer satisfaction.

Namun, ada kondisi yang lebih baik dan dipuji oleh Allah, dengan istilah ihsan. Apa itu? Jika give lebih besar daripada take. Maksudnya, barang atau jasa yang diberikan, lebih baik dari harga yang dibayarkan oleh pembeli. Akibatnya, pembeli tidak hanya puas, tetapi juga kaget

atau surprise. Itulah yang disebut dengan customer delight.

Jika customer telah sampai pada level delight atau surprise, maka akan terjadi the power of mouth. Artinya, customer akan menceritakan kepada orang lain. Jika itu viral, akan menjadi promosi yang efektif. Orang lain lebih mudah percaya dari ucapan dan pengalaman orang lain, daripada iklan yang bombastis. Itulah dampak dari berbuat ihsan atau melakukan yang terbaik.

Dalam hubungan antara karyawan dan perusahaan juga ada tiga kategori, yaitu zalim, adil, dan ihsan. Jika produktivitas karyawan lebih kecil daripada gaji yang diterima, maka dia telah menzalimi perusahaannya. Dampaknya, perusahaannya akan rugi, bisa bangkrut dan tutup. Akhirnya, karyawan juga rugi karena akan kena PHK.

Agar tidak terjadi PHK, maka solusinya karyawan harus berlaku adil kepada perusahaannya. Kontribusinya seimbang dengan gaji yang diterima. Akan lebih baik lagi jika kontribusinya lebih besar daripada yang diterima. Itulah ihsan. Dampaknya, perusahaan terus tumbuh dan berkembang. Karyawan pun sejahtera dan bahagia.

Pandemi Covid-19 pada saat ini dampaknya krisis dan resesi ekonomi menghantui semua dunia usaha dan industri. Sebagai karyawan dan pengusaha, mari terus berusaha berbuat adil dan ihsan. Tunaikan hak dan kewajiban secara seimbang. Lalu, secara sukarela, berikan kontribusi lebih untuk keberlangsungan dan kemajuan bersama.

MODAL SPIRITUAL



Apa yang membuat Nabi Ibrahim a.s. istimewa sehingga diberi gelar kekasih Allah? Ternyata, bukan karena kekuasaan sebagai raja, seperti Nabi Daud dan Sulaiman a.s. Juga bukan karena kekuatan fisik, seperti Musa a.s.

Nabi Ibrahim a.s. istimewa karena memiliki kekuatan keyakinan yang luar biasa. Jika bukan karena keyakinan akan cinta Allah melalui perintah-Nya, maka tidak mungkin mau menyembelih anak laki-laki yang sangat disayangi dan dinantikan puluhan tahun.

Perintah menyembelih anak sendiri, diyakini oleh Ibrahim sebagai bahasa cinta Allah kepadanya. Allah tidak ingin Ibrahim lebih mencintai anaknya –Ismail– sehingga mengalahkan cintanya kepada Allah. Maka Ibrahim pun diuji dengan perintah menyembelih anak kesayangannya. Jika cintanya kepada Allah masih lebih utama, maka apa pun perintah dari-Nya akan dijalankan.

Itulah yang dilakukan oleh Ibrahim. Membawa anaknya Ismail ke bukit untuk disembelih, demi menjalankan perintah Allah. Namun, Allah Maha Pengasih dan Penyayang. Digantikannya Ismail dengan seekor domba besar. Allah sudah mendapatkan bukti bahwa Ibrahim tetap mencintai Allah di atas segalanya. Itulah yang penting, pembuktian cinta.

Kekuatan keyakinan yang luar biasa, merupakan bukti keimanan kepada Allah. Itulah modal spiritual yang dimiliki oleh Ibrahim dan keluarganya. Istrinya -Siti Hajar- saat Ismail masih bayi, rela ditinggal berdua di lembah Mekkah yang kering tanpa perbekalan memadai.

Semua dihadapi dengan keyakinan, dengan ungkapan kepada suaminya, “Jika itu perintah dari Allah, maka saya yakin, Allah tidak akan menyengsarakan kami.”

Demikian pula anaknya -Ismail- yang masih belia. Saat ayahnya -Nabi Ibrahim a.s.- menceritakan mimpinya menyembelih Ismail sebagai perintah dari Allah.

Al-Quran menceritakan jawaban Ismail, “Hai, Bapakku. Kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu. Insya Allah, engkau akan mendapatiku sebagai orang-orang yang sabar.”

Pada masa sekarang ini, saat dunia dilanda pandemi Covid-19, selain modal intelektual dan material agar bisa melewati krisis, maka kita butuh modal spiritual. Apa wujudnya? Terungkap pada kalimat takbir yang banyak dibaca pada Hari Raya Idul Adha dan hari tasyrik 11-13 Dzulhijjah. Kata 'Allahu Akbar' yang artinya Allah Maha Besar. Masalah manusia di era pandemi ini memang besar. Namun, kita yakin ada Allah yang Maha Besar, yang akan Menolong hamba-Nya yang bersabar dan tak kenal putus asa.

Kita yakin, sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran bahwa Allah tidak akan membebani manusia di luar kesanggupannya. Kita yakin bahwa bersama kesulitan akan ada kemudahan. Kita yakin bahwa tidak ada yang sia-sia dari segala yang diciptakan-Nya. Kita juga yakin bahwa boleh jadi kita benci sesuatu, padahal itu baik. Allah yang Tahu. Manusia tidak tahu.

Berbekal keyakinan, tentu saja belum cukup. Harus ada ikhtiar dan usaha, sebagaimana Siti Hajar berlari tujuh kali antara Shofa dan Marwah, sejauh 450 meter untuk mencari air. Berlari 3.150 meter tanpa kenal lelah dan putus asa. Sampai akhirnya, Allah memberikan pertolongan dan muncul air di bawah kaki Ismail. Itulah air zamzam yang masih terus dinikmati manusia sampai sekarang.

Air zamzam yang luar biasa, yang jadi sumber kehidupan selama ribuan tahun, yang tidak pernah kering. Dinikmati oleh manusia di seluruh dunia, sebagai oleh-oleh ibadah haji dan umrah. Air yang dihasilkan dari buah keyakinan, ikhtiar, doa, dan sabar, atau disingkat KIDS. Semoga dengan KIDS ini juga kita bisa melewati krisis multidimensi pandemi Covid-19. Semoga badai Covid segera berlalu.

HARI KESEHATAN MENTAL SEDUNIA



Tanggal 10 Oktober, setiap tahun diperingati sebagai Hari Kesehatan Mental Sedunia atau World Mental Health Day. Melansir dari situs resmi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tema yang diusung di tahun 2023 ini ialah ‘Kesehatan mental adalah hak asasi manusia universal’.

Ada apa dengan kesehatan mental? Mengapa harus menjadi peringatan sedunia? Hal ini sangat relevan melihat kejadian di dunia, termasuk Indonesia. Di mana gangguan kesehatan mental semakin tinggi, seperti stres dan depresi. Penulis mencoba mengkaji apa yang bisa memicu gangguan kesehatan mental dan apa solusinya. Pemicunya, saya singkat dalam kata MISAL, yaitu masalah, insecure, stres, anxiety, lonely.

Setiap orang punya masalah. Ada yang sederhana, sedang, juga kompleks atau rumit. Respons terhadap masalah bisa ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Bisa jadi masalahnya ringan, tetapi direspons dan dirasakan berat. Atau juga masalahnya kompleks, tetapi dirasakan ringan.

Respons atau rasa dari masalah bisa jadi berat dan sangat berat, jika 4 hal berikut ini muncul, yaitu insecure (tidak aman), stres, anxiety (cemas), dan lonely (sendirian).

Rasa tidak aman muncul karena berpikir berlebihan (over thinking) dari masalah yang dihadapi. Akibatnya, muncul ketakutan dan rasa tidak aman (insecure). Dampak lanjut dari itu adalah muncul kecemasan (anxiety) yang berlebihan. Jika itu semua dihadapi secara sendirian (lonely), maka akan muncul stres dan depresi. Itulah yang memicu gangguan kesehatan mental dan perilaku yang melukai, hingga bunuh diri.

Apa kuncinya agar masalah yang dihadapi tidak berdampak pada kesehatan mental? Ada lima kunci yang disingkat jadi kata TIDAR.

Mengingat pada Lembah Tidar, tempat menggembelng fisik dan mental AKMIL TNI. TIDAR singkatan dari terapi, ilmu, dukungan, adaptasi, dan rehat.

Terapi dapat dilakukan secara psikologis dan spiritual. Ilmu

psikologi telah mengembangkan banyak metode terapi. Metode konseling salah satunya. Perlu juga dikuatkan dengan terapi spiritual berbasis agama. Melalui tadabur ayat Al-Quran dan Hadis Nabi, maka akan ditemukan dua kata kunci, yaitu takdir dan tawakal. Semua masalah yang menimpa adalah ketentuan atau takdir dari Allah. Manusia sebagai hamba, selain berusaha mengatasinya, juga tawakal kepada Allah.

Selanjutnya, butuh ilmu dan inspirasi untuk mengatasi segala masalah dan gangguan. Ilmu bisa diperoleh dari para ahli di media sosial, online, atau konsultasi. Bisa juga ilmu berupa inspirasi dari orang-orang yang pernah mengalami hal yang sama dan dapat mengatasinya dengan baik. Ilmu dan inspirasi, selain menambah pengetahuan, juga dapat mencerahkan dan menggerakkan. Harapannya, tetap berpikir positif, sehingga perasaan juga positif, tindakan juga positif dan solutif.

Setelah terapi dan ilmu, maka butuh dukungan dan dorongan dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga. Jika ada problem dalam relasi dengan keluarga, maka teman sekolah, kuliah, dan kerja, bisa jadi pendukung dan pendorong. Dukungan dan dorongan yang diberikan meyakinkan bahwa dia tidak sendirian. Ada orang lain yang siap membantu dan jadi sandaran.

Secara agamis juga butuh sandaran ilahiah melalui doa dan zikir kepada Allah. Harapannya, terasa ketenangan hati dan jiwa karena merasakan kehadiran Allah dalam masalah yang dihadapinya. Dalam menghadapi masalah yang besar, ada Allah yang Maha Besar.

Kata kunci berikutnya, yaitu adaptasi atau menyesuaikan diri. Langkah awal, yaitu aware atau sadar kondisi. Berbekal ilmu dan inspirasi, dapat melakukan adaptasi secara personal dan sosial, melalui perubahan perilaku yang berdampak positif. Harapannya, tetap agile atau lincah, ibarat peselancar yang bermain di atas ombak yang tinggi.

Kata kunci terakhir adalah relaks, rehat, dan rekreasi. Harus disadari bahwa manusia juga bisa lelah secara fisik, pikiran, emosi, dan mental. Untuk itu, perlu rehat atau istirahat sejenak, agar pikiran, emosi, dan mental jadi relaks, juga fisik segar kembali. Salah satu caranya, rekreasi bersama keluarga, teman, atau sendirian.

Semoga melalui Hari Kesehatan Mental Sedunia ini, kita semua dapat menjaga diri tetap sehat fisik, sosial, intelektual, spiritual, dan mental. Jika ada masalah, hindari rasa tidak aman (insecure), jangan stres, jangan cemas (anxiety) berlebihan, dan jangan merasa sendirian (lonely).

Lakukan terapi, tambah ilmu dan inspirasi, cari dukungan dan dorongan, lakukan adaptasi, dan jalani hidup dengan relaks, melalui rehat dan rekreasi. Selamat mencoba!

HALALBIHALAL



Hari Senin, 7 April 2025, Kalla mengadakan halalbihalal yang dihadiri oleh Presiden Direktur Kalla, Bapak Solihin Jusuf Kalla. Itulah kebiasaan pada bulan Syawal, pasti banyak sekali acara halalbihalal. Ada halalbihalal keluarga besar, tempat kerja, teman sekolah, alumni kuliah, warga, tetangga, dan jamaah masjid.

Halalbihalal budaya asli Indonesia. Sejarah awal munculnya pada masa Orde Lama. Pada saat itu, ada perbedaan politik yang tajam antara para tokoh bangsa. Presiden Soekarno memanggil Menteri Agama dan muncullah ide mengadakan halalbihalal.

Melalui halalbihalal, para tokoh bangsa yang berbeda pandangan tajam, saling memaafkan. Saling menghalalkan segala perbuatan yang pernah dilakukan, yang melukai dan menyinggung perasaan.

Maka, Presiden Soekarno pun mengundang semua tokoh bangsa dan diberi nama acara halalbihalal. Para undangan hadir dan mereka saling bertemu dalam suasana Idul fitri, saling maaf-memaafkan, memulai kembali lembaran baru pergaulan dan interaksi. Acara berlangsung sukses. Sejak itu, setiap tahun, halalbihalal menjadi tradisi bangsa.

Saling memaafkan adalah perbuatan mulia dan ciri ketakwaan. Juga dapat menyehatkan secara kejiwaan. Memaafkan, berarti melepaskan kegundahan dan dendam. Jika ada rasa sakit hati, ketersinggungan yang terus dipendam, maka itu dapat membuat sakit jiwa dan mental. Terasa ada yang menghantui pikiran. Ada beban pikiran yang bisa terbawa ke alam bawah sadar.

Cara mengatasinya, yaitu melepaskan, bukan melekatkan. Lupakan dan lapangkan, sehingga dada menjadi lega. Jangan dipelihara, apalagi dikembangkan menjadi dendam kesumat yang masuk terlalu jauh ke dalam hati.

Salah satu cara melepaskan, yaitu dengan berterus terang. Pepatah Arab mengatakan, "Dalam keterusterangan, ada kelapangan."

Maksudnya, saat minta maaf, maka sampaikan secara jelas dosa apa yang ingin dimaafkan oleh orang lain. Lalu, berjanjilah untuk tidak mengulanginya lagi. Itu juga berlaku saat memohon ampun kepada

Allah.

Demikian pula yang merasa ada ganjalan dan sakit hati. Sampaikan secara terbuka, apa ganjalan yang dirasakan. Lalu, bukalah hati secara tulus untuk memaafkan. Itu akan melegakan.

Makna lain dari halalbihalal, yaitu berjanji dengan diri sendiri untuk mengendalikan hawa nafsu, agar hanya mengerjakan yang halal. Menjauhkan diri dari perbuatan haram.

Logikanya, latihan sebulan menjauhi yang halal saja bisa. Semoga di bulan selanjutnya, lebih mudah menjauhi yang haram dan hanya mengerjakan yang halal.

Semoga dengan itu, kesucian hati terus terjaga sebagai buah Ramadhan dan makna Idul fitri atau kembali suci. Selamat berjuang menjaga kesucian diri.

ISRA' MI'RAJ DAN PROBLEM SOLVING



Setiap manusia, dalam hidupnya pasti menghadapi masalah. Setiap manusia, pasti ingin memecahkan masalahnya. Bagaimana caranya? Mari belajar dari hikmah isra' mi'raj, dikaitkan dengan problem solving atau pemecahan masalah.

Rasulullah, menjelang kejadian isra' mi'raj, sedang ditimpa banyak masalah yang sangat berat. Penentangan dakwah yang semakin keras, sampai ada pengikutnya dari kalangan budak yang dibunuh. Lalu, beliau dan pengikutnya diboikot oleh kaum Quraisy selama 3 tahun. Tidak boleh ada hubungan sosial dan ekonomi.

Kemudian, pamannya Abu Thalib dan istrinya Khadijah, meninggal dunia. Dua orang yang menjadi pelindung dan pendukung dakwahnya. Tidak bisa lagi berdakwah di Makkah, maka beliau berangkat ke Thaif. Ternyata, tidak disambut, malah dilempari batu sampai terluka. Masalah dan musibah yang demikian berat dan bertubi-tubi menimpa Rasulullah, sehingga tahun itu disebut tahun duka cita.

Saat itulah, Allah menguatkan Rasulullah melalui perjalanan yang luar biasa, dari Masjidil Haram di Makkah ke Masjid Al Aqsha di Yerusalem Palestina (isra'). Lalu, lanjut ke Sidratul Muntaha (mi'raj) untuk menerima perintah salat. Sebelum ke Sidratul Muntaha, Rasulullah bertemu dengan para Nabi dan Rasul, dan menjadi imam salat berjamaah.

Apa hikmah peristiwa itu? Menghadapi masalah harus diawali dengan mindset, sikap mental, dan modal spiritual yang kuat. Bertemu dengan para Nabi dan Rasul yang telah melalui masalah di masanya, dapat menjadi 'benchmark' bahwa tiap Nabi dan Rasul menghadapi masalah yang berat.

Bertemu dengan Allah dan menerima perintah salat 5 waktu, memberi pelajaran bahwa masalah yang besar akan menjadi kecil, jika dihadapkan kepada Allah yang Maha Besar. Allah tempat bergantung, tiada daya dan kekuatan selain dari Allah. Jika sedang menghadapi masalah, setiap saat bisa menghadap kepada Allah, mengadukan segala permasalahan dan memohon pertolongan melalui aktivitas salat.

Mindset harus ditindaklanjuti dengan action, melalui perubahan strategi dakwah. Melihat Makkah sudah tidak bisa menerima dakwah, maka beliau mencari tempat dan pendukung baru di luar Makkah. Akhirnya, dipilihlah Yastrib yang kemudian diganti namanya menjadi Madinah.

Selama 10 tahun di Madinah, Rasulullah bahu-membahu membangun masyarakat. Menghadapi berbagai perang besar, seperti Perang Badar, Uhud, dan Khandak. Kemudian, gencatan senjata Perjanjian Hudaibiyah. Berdakwah ke kabilah dan suku yang lain, hingga Persia dan Romawi. Akhirnya, pada tahun 10 Hijiriyah, Rasulullah kembali ke Makkah dan meraih kemenangan di peristiwa Fathuh Makkah.

Kesimpulan dari uraian di atas, yaitu menghadapi masalah butuh dua hal, yaitu mindset atau modal spiritual yang membangun daya tahan dan kecerdasan, dalam melakukan perubahan strategi. Mindset dan modal spiritual akan membangun pola pikir dan keyakinan bahwa segala tantangan dan masalah bisa dihadapi, dihayati, dan dinikmati, dengan pertolongan Allah.

Kecerdasan membuat kita berpikir mencari solusi yang tepat. Jika perlu, lakukan perubahan strategi untuk mencapai tujuan. Melalui kerja keras, cerdas, ikhlas, dan tawakal kepada Allah, akhirnya kemenangan dapat diraih sebagai buah dari kesabaran, kecerdasan, dan keimanan kepada Allah. Apakah Anda masih takut menghadapi masalah? Semoga tidak lagi. Selamat merenungi hikmah isra' mi'raj.

PERINTAH KHUSUS



Bayangkan, Anda dipanggil Presiden. Harus menghadap langsung di Istana Negara sendirian. Tidak ada yang menemani karena Anda menjadi tamu yang sangat istimewa.

Untuk memastikan perjalanan aman dan lancar dari tempat asal ke istana, maka Anda dijemput dengan kendaraan khusus dan dikawal oleh pejabat yang sangat dekat dengan Presiden.

Tidak hanya itu. Dalam perjalanan sebelum bertemu Presiden, Anda terlebih dahulu bertemu dengan orang-orang yang sebelumnya pernah mendapat tugas khusus dari Presiden. Mereka adalah orang-orang pilihan dan menempati posisi khusus di mata Presiden. Ternyata, tidak hanya bertemu. Juga ada upacara bersama dan Anda ditunjuk sebagai pemimpin upacara.

Setelah itu, berangkatlah Anda menuju istana Presiden, dengan kendaraan khusus dan ditemani pejabat spesial. Dalam perjalanan, Anda menyaksikan banyak pemandangan dan kejadian yang menarik dan istimewa, yang membuat Anda penasaran. Pejabat tersebut menjadi tour guide yang menjelaskan segala pertanyaan Anda.

Sampai akhirnya, tibalah Anda di gerbang istana. Anda harus masuk sendirian karena area itu tidak bisa dimasuki oleh sembarang orang. Anda masuk dengan tenang. Diterima oleh Presiden. Pada pertemuan itu, Presiden menyampaikan sebuah perintah.

Tentu saja, perintah itu sangat spesial karena disampaikan langsung oleh Presiden. Selama ini juga Anda mendapat perintah, tetapi semua melalui perantara pejabat. Ini perintah yang luar biasa dan harus dijalankan serta dijaga dengan baik, sebagai Perintah Khusus.

Itulah gambaran peristiwa Isra' Mi'raj Rasulullah SAW, yang diperingati kejadiannya tiap tanggal 27 Rajab. Peristiwa yang diceritakan khusus di dalam Al-Quran pada awal surat Al-Isra'. Allah telah memperjalankan Rasulullah dari Masjidil Haram Mekkah ke Masjidil Aqsha di Palestina. Jarak sejauh 1239 KM.

Bukan hanya itu, dari Masjidil Aqsha naik ke Sidratul Muntaha langit ke tujuh. Jaraknya tidak bisa dihitung karena sangat jauh. Seluruh

perjalanan hanya berlangsung semalam. Sebuah perjalanan istimewa yang di luar akal manusia.

Maka, Allah pun mengawalinya dengan kata, “Maha Suci Allah yang telah memperjalankan hamba-Nya”

Apa Perintah Khusus yang Allah sampaikan melalui perjalanan istimewa tersebut? Itulah perintah salat 5 waktu. Ada banyak perintah Allah, seperti puasa, zakat, haji, dan lain sebagainya. Semua disampaikan melalui perantara Malaikat Jibril. Khusus perintah salat, tidak ada perantara. Harus diterima langsung.

Itulah keistimewaan perintah salat. Sebagai perintah istimewa, salat menjadi amalan yang kelak pertama dihisab oleh Allah, sebelum yang lain. Jika salatnya bagus, maka amalan lain akan bagus. Jika salatnya buruk, maka amalan lain juga buruk.

Apa syarat amalan salat yang baik? Syarat yang pertama adalah dikerjakan penuh 5 waktu. Zuhur, Ashar, Magrib, Isya, dan Subuh. Tidak boleh ditinggalkan dalam kondisi apa pun. Sehat, sakit, mukim, dalam perjalanan, aman atau pun perang.

Tentu saja, ada ketentuan khusus dalam keadaan sakit, safar, dan perang. Jika sakit, bisa salat sambil duduk atau berbaring, bahkan dengan isyarat. Jika safar, salat bisa diqashar dan jamak.

Syarat kedua, yaitu dikerjakan sesuai waktu yang ditentukan. Sangat dianjurkan di awal waktu. Bagi laki-laki, dikerjakan secara berjamaah di masjid. Salat berjamaah pahalanya 27 kali lipat daripada salat sendirian.

Syarat ketiga, yaitu dikerjakan sesuai contoh dan aturan dari Rasulullah, dalam hal gerakan, bacaan, dan jumlah rakaat. Tidak boleh ada improvisasi dengan alasan apa pun. Salat Subuh tetap harus dua rakaat, meskipun masih pagi dan kuat.

Syarat keempat, yaitu dikerjakan dengan khusuk, fokus mengingat Allah saat salat. Tidak mengingiat urusan yang lain. Di sinilah ukuran kualitas salat.

Setiap orang mendapatkan pahala, sesuai dengan kadar khusuknya. Ada yang penuh, setengah, seperempat, sepersepuluh. Bahkan, ada juga yang tidak dapat apa-apa karena selama salat tidak pernah sadar sedang menghadap Allah.

Mari jaga salat kita, sebagai perintah khusus dari Allah. Kerjakan 5

waktu, di awal waktu, berjamaah di masjid bagi laki-laki, sesuai contoh Nabi, dan usahakan khusuk penuh konsentrasi. Salat untuk mengingat Allah. Dampaknya, menjauhkan kita dari perbuatan keji dan mungkar. Selamat berjuang!

RINDU RASUL



Pada bulan Rabiul Awal, lagu yang populer dan banyak diputar, yaitu Rindu Rasul. Dinyanyikan oleh Bimbo dan lin. Bahkan, ada versi baru yang dinyanyikan oleh Bimbo dan cucunya. Mendengar lagu itu, tak terasa keluar air mata. Ada rasa haru dan rindu kepada Rasulullah Muhammad SAW. Meski jarak antara masa sekarang dan kelahiran Nabi Muhammad SAW sudah hampir 1500 tahun yang lalu.

Kerinduan muncul pada orang yang dicintai, seperti kerinduan pada orang tua yang telah meninggal dunia. Rasa rindu karena ada banyak kenangan kebaikan. Juga kenangan perilaku yang menakjubkan. Demikian pula rasa rindu kepada Muhammad SAW. Kebaikan yang paling besar yang beliau wariskan, yaitu agama Islam yang mengandung ajaran aqidah, syariah, muamalah, dan akhlaqul karimah.

Rasulullah lahir pada tahun 571 Masehi. Pada masa itu, dua imperium dunia, yaitu Romawi dan Persia yang telah berumur lebih dari 1000 tahun dan mendekati jurang kehancuran.

Rasulullah diutus oleh Allah untuk membawa risalah Islam, yang akan menjadi pengganti peradaban kedua imperium itu. Ibarat grafik parabola yang sedang turun, maka Islam hadir membuat parabola baru peradaban dunia.

Bayangkan, selama 22 tahun, Muhammad SAW menyeru manusia ke jalan Allah. Cacian, makian, hinaan, ancaman, dan boikot ia dapatkan. Beliau tidak menyerah dan terus berjuang. Hasilnya luar biasa. Berdiri Negara Islam di Madinah, yang disegani Persia dan Romawi. Beliau pahlawan yang juga melahirkan banyak pahlawan.

Saat wafat, ada seratus ribu sahabat yang ia tinggalkan. Sahabat yang meneruskan perjuangannya, membawa Islam ke seluruh penjuru dunia.

Kekuasaan yang besar dan sahabat yang banyak, tak membuatnya lupa diri. Penampilannya tetap biasa-biasa saja. Tak bisa dibedakan dengan sahabatnya. Rumahnya kecil, tipe sangat sederhana. Makanannya ala kadarnya. Bahkan, kadang puasa karena tidak ada makanan. Jika punya harta banyak karena 20% rampasan perang

untuknya, semua habis dibagikan kepada fakir miskin.

Apa yang membuatnya demikian istimewa? Cintalah itu sebabnya. Beliau mencintai semua manusia, sehingga siap melakukan apa pun untuk menghadirkan damai, selamat, dan bahagia bagi seluruh manusia. Cintalah yang membuatnya dapat merasakan penderitaan umatnya. Cintalah yang membuatnya sangat menginginkan keimanan dan keselamatan masyarakatnya.

Muhammad SAW menyampaikan ajaran tauhid, yaitu hanya menyembah kepada Allah. Tauhid membebaskan manusia dari penyembahan kepada sesama. Juga membebaskan manusia dari animisme dan dinamisme, serta menyembah berhala.

Muhammad SAW juga mengajarkan persamaan derajat umat manusia. Tidak ada kelebihan orang Arab dari non Arab. Tidak ada perbedaan kasta kemuliaan karena warna kulit, kekayaan, dan kekuasaan. Manusia paling mulia yang paling bertakwa kepada Allah.

Muhammad SAW juga mengajarkan manusia untuk hidup bermartabat. Hidup dengan jujur, amanah, adil, penuh kasih sayang. Juga hidup penuh manfaat. Manusia terbaik, yaitu yang paling banyak bermanfaat untuk orang lain. Juga bermanfaat kepada lingkungan. Hemat sumber daya. Tidak menyakiti hewan dan merusak tumbuhan, bahkan dalam keadaan perang.

Muhammad SAW sampai sekarang mewariskan ilmu yang dijaga oleh para ulama. Ilmu dan teladan yang sangat aplikatif dalam segala sisi kehidupan. Apa pun profesi dan peran yang dilakoni, kita bisa mempelajari teladan dari kehidupan beliau. Pedagang, kepala negara, kepala rumah tangga, pendidik, panglima perang, dan lain sebagainya. Telah banyak dikaji oleh para ulama, bahkan orientalis non Islam.

Muhammad SAW adalah tokoh di dunia yang paling banyak ditulis kisah hidupnya. Ribuan, bahkan mungkin jutaan buku telah dibuat dan dicetak untuk menggambarkan kisah hidupnya. Maka, wajar saja jika Michael M. Hart, penulis buku 100 Manusia Paling Berpengaruh di Dunia meletakkan Muhammad SAW pada nomor pertama. Muhammad SAW sebagai manusia paling berpengaruh sepanjang masa.

HIDUPKAN HIKMAH MAULID NABI



Maulid Nabi Muhammad SAW hendaknya dijadikan momentum untuk merenungi nikmat paling besar yang Allah berikan kepada umat manusia, yaitu dilahirkannya Rasulullah Muhammad SAW. Beliau adalah manusia ciptaan Allah yang terbaik. Penutup para Nabi, penyempurna risalah yang dibawa oleh para Nabi dan Rasul, sejak Nabi Adam sampai Nabi Isa a.s.

Kehadiran Nabi Muhammad SAW yang membawa ajaran Islam, telah mengubah dunia. Semula masyarakat di Kota Mekkah dan sekitarnya di Jazirah Arab, hidup dalam zaman jahiliah. Kezaliman, penindasan, ketidakadilan dalam segala kehidupan, penyembahan berhala, dan berbagai kebiasaan buruk lainnya, perlahan-lahan hilang dengan datangnya Islam. Setelah seluruh Jazirah Arab di bawah naungan Islam, maka terciptalah keamanan, keadilan, ketenteraman, dan kesejahteraan.

Dari renungan dan bacaan penulis, ditemukan ada 4 keyakinan dan kesadaran yang berhasil ditanamkan oleh Nabi Muhammad SAW kepada para sahabatnya.

Keyakinan dan kesadaran itu kemudian tumbuh dan berkembang sampai sekarang dan menjadi kunci kejayaan Islam. Keyakinan dan kesadaran tersebut, yaitu 'ubudiyah, ihsaniyah, ukhuwah, dan jamaah.

Keyakinan 'ubudiyah, yaitu meyakini bahwa manusia adalah hamba Allah yang diciptakan untuk beribadah kepada-Nya. Segala aktivitas harus bernilai ibadah, dengan syarat diniatkan ikhlas semata-mata untuk Allah, dan sesuai tuntunan syariah. Aktivitas tidak hanya ibadah khusus, seperti salat, puasa, haji, membaca Al-Quran, dan lainnya, tetapi juga aktivitas umum, seperti bekerja, belajar, istirahat, tidur, berdagang, dan lain sebagainya. Semuanya harus bernilai ibadah dan merupakan persembahan kepada-Nya.

Hidup di dunia, bukan hanya mencari harta, takhta, dan kesenangan duniawi lainnya. Hidup di dunia untuk menyiapkan bekal kehidupan akhirat yang kekal abadi. Bekalnya bukan uang dan jabatan, tetapi pahala. Agar dapat pahala, maka niatkan segala aktivitas sebagai ibadah, berhati-hati menjalaninya, ikuti perintah, dan jauhi

larangan Allah.

Selanjutnya, hal kedua, yaitu kesadaran ihsaniyah. Ihsan, artinya keutamaan atau kebaikan. Keutamaan dalam melakukan sesuatu secara baik dan benar, maksimal dan profesional. Semua itu dilakukan bukan karena pengawasan manusia atau atasan, tetapi timbul dari keyakinan bahwa ada Allah yang selalu mengawasi.

Kesadaran ihsaniyah meyakini segala aktivitas merupakan amal saleh yang senantiasa diketahui dan dalam pengawasan Allah Swt. Dampaknya adalah lahirnya manusia yang jujur, bertanggung jawab, amanah, dan profesional. Bekerja dengan sebaik-baiknya, tepat, sempurna, tuntas, efektif-efisien, kreatif, inovatif. Semua itu mendorong tercapainya hasil dan prestasi yang terbaik.

Hal ketiga dan keempat yang ditanamkan oleh Rasulullah, yaitu kesadaran ukhuwah dan jamaah. Ukhuwah adalah persaudaraan.

Persaudaraan melahirkan kepedulian, tolong-menolong, saling menghargai, toleransi, silaturahmi. Semuanya menjadi modal utama untuk bekerja sama dan sinergi dalam jamaah. Bekerja dalam tim, saling menopang dan menguatkan.

Jamaah adalah kesatuan yang di dalamnya ada imam (pemimpin) dan makmum (pengikut), sebagaimana dalam salat berjamaah.

Hidup dalam jamaah melahirkan kekuatan, jika pemimpinnya adil dan penuh kasih sayang. Juga pengikutnya patuh dan taat pada pemimpin, selama pemimpinnya berpegang teguh dalam kebenaran.

Kekuatan jamaah akan memudahkan mencapai tujuan dan visi bersama, selama dalam jamaah ada saling mengingatkan dalam kebenaran dan kesabaran.

Berbekal 4 keyakinan dan kesadaran tersebut, maka bangkitlah Islam from zero to hero. Semula tidak diperhitungkan karena lahir dari kawasan tandus di Jazirah Arabiyah. Kemudian, menjadi kekuatan besar yang dapat mengalahkan Romawi dan Persia pada masa itu.

HIJRAH ITU MOVE ON



Hari ini, Ahad 7 Juli 2024, penanggalan Islam telah masuk di 1 Muharram tahun 1446 Hijriyah. Artinya, Rasulullah Muhammad SAW dan para sahabatnya hijrah dari Mekkah ke Medinah, terjadi sekitar 1446 tahun yang lalu. Mari renungi hijrah ini agar mendapatkan pelajaran, tidak berlalu tanpa makna.

Hijrah, artinya berpindah. Pada zaman Nabi, pindah tempat bermukim, dari Mekkah ke Medinah. Berpindah karena menjaga iman. Hijrah menjadi batu saringan dan ujian antara mereka yang beriman dan tidak. Bayangkan, berjalan kaki atau kendaraan terbatas di padang pasir sejauh 600 KM, dengan meninggalkan harta benda di Mekkah. Belum lagi jiwa terancam karena dicegat oleh kaum kafir Quraisy. Hanya mereka yang imannya kuat yang hijrah.

Jadi, spirit hijrah itu move on. Berani berpindah dan mengambil risiko, demi mempertahankan keyakinan, untuk menyambut masa depan yang gemilang. Selalu ingin berubah menuju kondisi yang lebih baik, lahir dan batin.

Apakah spirit tersebut masih relevan di zaman ini? Tentu saja masih relevan. Salah satu ciri zaman ini, yaitu pragmatisme dan potong kompas.

Ingin meraih sukses dengan cepat dan menghalalkan segala cara. Tidak ingin mengikuti proses, prosedur, dan aturan.

Pragmatisme melahirkan manusia egois, yang tega mengorbankan siapa saja, demi kepentingan pribadi dan kelompoknya. Tidak memiliki prinsip, sehingga ikut arus, meskipun tidak sesuai hati nurani.

Semangat hijrah perlu dipompakan kembali bahwa dalam hidup ada prinsip keimanan yang harus dipegang kuat dan diperjuangkan. Ada kebenaran yang harus ditegakkan, meskipun langit akan runtuh.

Pada era sekarang ini, banyak orang berlomba meraih kekuasaan untuk keuntungan pribadi berupa harta, wanita, dan nama. Kita pun menyaksikan para pejabat yang ditangkap oleh KPK. Bahkan, diberhentikan oleh Dewan Kehormatan karena pelanggaran etika.

Itu semua karena hilangnya semangat hijrah, yaitu konsisten dan istikamah memegang teguh kebenaran. Hilangnya rasa malu dan

menjaga martabat diri.

Pada era sekarang ini, banyak pengusaha yang mencari keuntungan semata, tanpa mempertimbangkan kelestarian alam dan kemanusiaan. Mereka mengeksploitasi alam dan membayar murah upah tenaga kerja, demi meraih laba yang besar. Itu semua karena hilangnya semangat hijrah, yaitu menjaga keadilan dan harmoni dalam kehidupan.

Semangat hijrah juga mengajarkan bahwa hidup perlu pengorbanan waktu, tenaga, pikiran, harta, bahkan jiwa, demi meraih kehormatan dan keselamatan jangka panjang di kehidupan akhirat.

Maka, di zaman ini, mari selalu ingat hidup setelah mati, yaitu akhirat yang abadi. Dunia hanya tempat transit menyiapkan bekal perjalanan panjang melalui iman, ilmu, dan amal saleh.

Selamat Tahun Baru 1446 Hijriyah. Selamat berhijrah lahir dan batin. Semoga sukses dalam menjalani kehidupan. Dapat meraih bahagia dunia dan akhirat. Amin.

SEPULUH HARI AWAL DZULHIJJAH



Mulai hari Selasa, 20 Juni 2023, masuk 1 Dzulhijjah 1444, menurut kalender Pemerintah. Kalender Muhammadiyah lebih cepat 1 hari, yaitu 19 Juni 2023. Ada hal yang istimewa terkait 10 hari pertama bulan Dzulhijjah yang masih jarang diketahui umat Islam. Apa itu?

Diriwayatkan oleh Imam Bukhari, Rasulullah SAW bersabda: “Tidak ada satu amal saleh yang lebih dicintai oleh Allah melebihi amal saleh yang dilakukan pada hari-hari ini (yaitu 10 hari pertama bulan Dzulhijjah).” Para sahabat bertanya: “Tidak pula jihad di jalan Allah?” Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam menjawab: “Tidak pula jihad di jalan Allah, kecuali orang yang berangkat jihad dengan jiwa dan hartanya, namun tidak ada yang kembali satu pun.”

Bisa dibayangkan, jika amalan jihad yang risiko dan pengorbanannya besar, pahalanya kalah dari amalan biasa di 10 hari pertama bulan Dzulhijjah. Jihad butuh pengorbanan waktu, harta, tenaga, bahkan jiwa. Pergi ke medan perang, meninggalkan keluarga. Tentu saja, pada hari biasa, pahalanya paling besar. Namun, khusus pada 10 hari pertama bulan Dzulhijjah, pahala amalan biasa lebih besar daripada jihad.

Selanjutnya, keistimewaan 10 hari pertama bulan Dzulhijjah juga dijelaskan pada surah Al-Fajr ayat 1 dan 2: “Demi fajar. Demi malam yang sepuluh.”

Al-Hafiz Muhammad bin Nasiruddin Ad-Dimasyqi As-Syafi’i, menyebutkan di dalam risalahnya, tentang keutamaan sepuluh hari bulan Dzulhijjah.

Beliau mengatakan: Dan mayoritas ulama berpendapat bahwasanya Al-Fajr di sini adalah fajar hari Arafah, dan Al-‘Asyr adalah sepuluh hari pertama bulan Dzulhijjah.

Penjelasan Al-Quran dan Hadis di atas, cukup untuk menggambarkan keutamaan 10 hari pertama bulan Dzulhijjah. Untuk itu, mari raih keutamaan tersebut melalui amalan ibadah wajib dan sunah. Amalan apa saja yang bisa dilakukan? Bisa saja mirip dengan ibadah di Ramadhan.

Amalan pertama yang bisa dilakukan, yaitu puasa sunah. Bisa dari

tanggal 1 sampai 9 Dzulhijjah, karena tanggal 10 Idul Adha dan haram berpuasa. Jika tidak mampu selama 9 hari berturut-turut, minimal puasa Arafah pada tanggal 9 Dzulhijjah, karena keutamaannya besar.

“Rasulullah SAW ditanya keutamaan Puasa Arafah, Nabi menjawab, “Puasa Arafah menghapus dosa setahun yang lalu dan setahun yang akan datang.” (HR. Muslim).

Hadis lain menyebut: “Puasa Arafah adalah dapat menghapus dosa dua tahun: satu tahun sebelumnya dan satu tahun sesudahnya.”

Amalan kedua, yaitu memperbanyak zikir. Sebagaimana hadis: “Tiada hari-hari yang lebih agung dan dicintai di sisi Allah untuk beramal di dalamnya, daripada 10 hari ini (10 hari pertama Dzulhijjah), maka perbanyaklah membaca tahlil, takbir, dan tahmid di dalamnya.” (HR. Ahmad).

Nabi Muhammad SAW mengkhususkan pada 10 hari pertama bulan Dzulhijjah, dengan memperbanyak mengucapkan tahmid, tahlil, dan takbir. Yaitu, “Alhamdulillah wa laa ilaaha illallah wallahuakbar.”

Amalan ketiga, yaitu tidak mencabut rambut dan kuku bagi yang ingin berkorban, sampai hewan kurbannya disembelih.

Berdasarkan hadis: Aku mendengar Ummu Salamah istri Nabi SAW berkata: Rasulullah SAW. bersabda: “Barang siapa yang memiliki sembelihan yang akan dia sembelih, maka apabila hilal Dzulhijjah telah muncul, hendaklah ia tidak mengambil dari rambutnya dan kukukukunya sedikit pun sampai ia berkorban.” (Hadis Muslim No. 1.977 Bab 39).

Amalan keempat, yaitu berkorban dengan memotong hewan unta, sapi, atau kambing. Unta dan sapi bisa untuk tujuh orang. Kambing hanya untuk satu orang. Berkorban pahalanya sangat besar.

Begitu pentingnya kurban, Rasulullah mengatakan: “Barang siapa mendapatkan kelapangan, tetapi tidak berkorban, maka janganlah dia mendekati tempat salat kami.” (HR. Imam Ahmad dan Ibnu Majah).

Amalan kelima, yaitu melaksanakan haji dan umrah. Tentu, ini bagi mereka yang mampu dan dapat jadwal haji. Amalan keenam dan berlaku umum, yaitu memperbanyak amalan sunah, seperti salat duha, tahajud, membaca Al-Quran, sedekah, dan lainnya. Amalan ketujuh, yaitu tobat dan meninggalkan segala maksiat dan dosa.

Demikianlah amalan di bulan Dzulhijjah, khususnya pada 10 hari pertama. Mari raih kemuliaannya. Selamat mencoba!

DAMPAK HAJI MABRUR



Menurut para ulama, ada tiga golongan haji, yaitu mabrur, maqbul dan mardud. Golongan istimewa, yaitu haji mabrur karena balasannya surga. Sedangkan haji maqbul, ibadahnya diterima, tetapi tidak dijamin dibalas surga. Sedangkan haji mardud, yaitu haji yang ditolak, tidak diterima karena harta yang dipakai adalah harta haram. Atau niatnya bukan untuk Allah, tetapi untuk kehormatan atau bisa juga karena ilmunya kurang, sehingga tidak sempurna manasiknya.

Tahun ini, terdapat 221.000 jamaah haji dari Indonesia. Jika sebagian besar jamaah haji yang kembali ke tanah air meraih haji mabrur, maka akan membawa dampak kepada masyarakat sekitarnya. Mereka akan menjadi agen perubahan menuju masyarakat yang lebih baik, karena memiliki ciri-ciri yang diperoleh dari hikmah ritual haji.

Ciri pertama, yaitu selalu zikrul maut atau ingat akan mati. Tergambar pada pakaian ihram yang serba putih seperti mayat. Digambarkan pula dengan bacaan talbiah. Esensinya, teken kontrak bahwa pujian, kenikmatan, dan kekuasaan, seluruhnya diserahkan kepada Allah. Jamaah haji, sebagaimana mayat, tidak ingin dipuji, tidak menggerutu, dan tak sok kuasa.

Ciri kedua, yaitu berhati-hati menjalani kehidupan. Tergambar pada saat wukuf di Arafah, jutaan manusia berkumpul dengan pakaian serba putih. Arafah adalah miniatur alam mahsyar, saat manusia menunggu pengadilan Allah untuk mempertanggungjawabkan segala amalnya di dunia.

Ciri ketiga, yaitu menjunjung persamaan dan jauh dari sikap diskriminatif. Dilambangkan dengan pakaian yang seragam, tiada beda. Dilambangkan dengan mencium hajar aswad, batu yang hitam. Mengapa batu hitam dicium, sementara orang hitam dijauhi? Artinya, tidak boleh ada perasaan bahwa etnis tertentu lebih baik dari etnis lainnya.

Ciri keempat, yaitu senantiasa mendekatkan diri kepada Allah. Tergambar pada gerakan tawaf mengelilingi Ka'bah tujuh kali putaran. Bermakna, sebagai penyadaran dan kerendahan hati manusia yang sedang berusaha antre untuk mendekat kepada pusat kekuasaan,

yakni Allah Swt. dalam rangka mendapatkan ampunan dan rida-Nya.

Ciri kelima, yaitu seimbang ikhtiar dan doa. Tergambar pada aktivitas sa'i, lari-lari kecil dari Bukit Shofa ke Bukit Marwah sebanyak tujuh kali. Ikhtiar yang penuh kesabaran dan juga keuletan. Pantang menyerah, sebagaimana Siti Hajar terus berlari mencari air.

Ciri keenam, yaitu melemparkan sifat setan dalam diri. Tergambar pada aktivitas melempar jumrah, sebagai upaya memperjelas perbedaan antara mukmin dengan setan.

Ciri ketujuh, yaitu sabar menunggu ampunan Allah. Tergambar pada wukuf, diam di Padang Arafah sambil berdoa, bertobat, dan berzikir kepada Allah.

Ciri kedelapan, yaitu mengikis sikap sombong, takabur, dan arogan dalam hati. Tergambar pada tahallul, mencukur rambut yang sering dilambangkan sebagai mahkota keindahan.

Jika semua ciri-ciri haji mabrur meresap ke dalam diri setiap jamaah haji yang pulang ke tanah suci, negeri ini akan berubah menjadi lebih baik.

Akan lahir pribadi yang senantiasa ingat mati, berhati-hati menjalani hidup, tidak diskriminatif, senantiasa mendekatkan diri kepada Allah, seimbang ikhtiar dan doa, melemparkan sifat setan dalam diri, sabar menunggu ampunan Allah, dan jauh dari sombong dan arogan. Wajar saja haji mabrur balasannya surga di akhirat, karena dapat mewujudkan surga di dunia. Semoga.

PENGALAMAN WUKUF DI ARAFAH



Hari ini, Selasa 27 Februari 2023, atau 9 Dzulhijjah di Arab Saudi, jutaan jamaah haji sedang melaksanakan wukuf di Arafah. Kegiatan wukuf dimulai menjelang Zuhur dan selesai Magrib. Setelah itu, jamaah haji bergerak menuju Muzdalifah. Saya jadi teringat pada tahun 2006, saat bersama 89 jamaah KBIH Salman ITB, kami juga melaksanakan ibadah haji dan wukuf di Arafah.

Setelah selesai salat dan khutbah wukuf, maka para jamaah melakukan aktivitas masing-masing. Zikir, baca Al-Quran, dan aktivitas lain, sambil menunggu waktu Magrib. Saya membuka-buka Al-Quran dan mencari ayat-ayat terkait haji. Ketemulah rangkaian ayat haji di Q.S. Al-Baqarah: 196 - 203. Ada dua ayat yang menarik perhatian saya, di ayat 200 dan 201.

Kedua ayat itu berbicara tentang doa oleh dua golongan manusia. Ada orang yang berdoa hanya meminta kebaikan dunia saja dan tidak mendapat bagian di akhirat (ayat 200). Pada ayat 201, Allah mengajarkan doa agar memohon kebaikan dunia dan akhirat yang dikenal dengan doa sapu jagat.

Rabbanaa atinaa fiddunya hasanah, wa fil aakhirati hasanah, waqinaa adzaabannaar.

Saya baru sadar kalau doa sapu jagat ini ada di ayat haji. Lalu, apa hubungannya haji dan doa sapu jagat? Saya jadi teringat, menjelang berangkat haji, banyak teman yang titip didoakan. Agar tidak lupa, saya minta mereka menuliskannya pada secarik kertas. Saya masukkan ke dalam dompet. Lalu, dibuka di tanah suci.

Apa isi titipan doanya? Hampir semuanya urusan kebaikan dunia. Ada yang minta didoakan agar tagihan piutang bisnisnya lancar, karena banyak yang macet. Ada juga yang mau menikah, usia sudah lebih 30 tahun belum ada jodoh. Ada juga yang mau jual rumah, minta didoakan cepat laku.

Saya jadi kaget, kok, tidak ada doa kebaikan akhirat, ya? Apakah boleh meminta kebaikan dunia? Tentu saja boleh. Cuma, Allah mengajarkan di surah Al-Baqarah ayat 201 agar meminta kebaikan dunia dan akhirat.

Apa saja yang diminta untuk kebaikan akhirat? Ini yang jadi renungan saat wukuf di Arafah, yaitu tujuan manusia diciptakan dan tugas manusia hidup di dunia. Ada 3 tujuan dan tugas manusia di bumi ini, yaitu ibadah, dakwah, dan manfaat. Ketiganya disingkat IDAMAN.

Semua aktivitas harus bernilai ibadah. Tidak hanya aktivitas ibadah khusus, seperti salat, puasa, zikir, doa, tadarus, zakat, infak, sedekah, haji, umrah, dan lainnya. Bekerja, belajar, bermain, bergaul, dan aktivitas kehidupan rutin, seperti makan, minum, tidur, dan lainnya, juga bisa bernilai ibadah. Syaratnya, yaitu niat semata-mata karena Allah, dan dilakukan sesuai aturan Allah dan Rasul-Nya.

Kemudian, tugas hidup manusia juga untuk mengajak orang pada kebaikan dan mencegah pada keburukan. Itulah dakwah. Tidak harus berupa ceramah. Apa saja yang bisa menginspirasi orang lain, berbuat baik, dan menjaga orang lain dari kejahatan.

Tujuan segala aktivitas dalam hidup, yaitu memberi manfaat sebesar-besarnya bagi orang lain dan alam, tidak membuat kerusakan. Kata Rasulullah, manusia terbaik, yaitu yang paling banyak bermanfaat untuk orang lain. Wujudnya bisa berupa materi dan non materi, seperti ilmu, pelayanan, perawatan, hiburan, dan bidang kerja lainnya.

Tentu saja, tidak boleh melanggar syariah. Jadi, jalani hidup untuk beribadah kepada Allah. Ibadah khusus yang sudah disyariatkan dan ibadah umum melalui aktivitas yang bermanfaat, mengajak orang lain pada kebaikan, dan mencegah kepada kemungkaran.

Selanjutnya, tiap aktivitas dan amal ada dua sisi, yaitu amalan fisik dan hati. Agar bernilai dunia dan akhirat, maka perlu diperhatikan amalan hati berupa ikhlas, sabar, tawakal, rida dan istikamah, disingkat ISTRI.

Jadi, yang ingin titip doa kepada teman yang ibadah haji, selain urusan duniawi, juga mohon didoakan agar menjadi manusia yang dapat menjalani hidup untuk IDAMAN (ibadah, dakwah, manfaat) dan memiliki hati yang tambah ISTRI (ikhlas, sabar, tawakal, rida, dan istikamah). Selamat mencoba!

HIKMAH DAN MAKNA RITUAL HAJI



Hari ini, 12 Juli 2022, jamaah haji yang nafar awal, mulai meninggalkan Mina menuju Mekkah untuk tawaf dan sa'i. Setelah itu, selesailah seluruh ritual haji.

Menurut para ulama, ada tiga golongan haji, yaitu mabrur, maqbul, dan mardud.

Golongan istimewa, yaitu haji mabrur karena balasannya surga. Sedangkan haji maqbul, ibadahnya diterima, tetapi tidak dijamin dibalas surga. Sedangkan haji mardud, yaitu haji yang ditolak. Tidak diterima, karena harta yang dipakai adalah harta haram atau niatnya bukan untuk Allah, tetapi untuk kehormatan atau bisa juga karena ilmunya kurang, sehingga tidak sempurna manasiknya.

Salah satu hikmah ibadah haji, yaitu zikrul maut atau ingat akan mati. Tergambar pada pakaian ihram yang serba putih seperti mayat. Digambarkan pula dengan bacaan talbiah. Esensinya, teken kontrak bahwa pujian, kenikmatan, dan kekuasaan, seluruhnya diserahkan kepada Allah.

Jamaah haji (sebagaimana mayat) tidak ingin dipuji, tidak menggerutu karena tak ada kenikmatan dan tak sok kuasa.

Saat wukuf di Arafah, jutaan manusia berkumpul dengan pakaian serba putih. Arafah adalah miniatur alam mahsyar, saat manusia menunggu pengadilan Allah untuk mempertanggungjawabkan segala amalnya di dunia. Harapannya, manusia berhati-hati dalam menjalani hidupnya.

Selain zikrul maut, ibadah haji juga bermakna persamaan. Dilambangkan dengan pakaian yang seragam, tiada beda. Dilambangkan dengan mencium hajar aswad, batu yang hitam. Mengapa batu hitam dicium, sementara orang hitam dijauhi? Artinya, tidak boleh ada perasaan bahwa etnis tertentu lebih baik dari etnis lainnya. Menjauhkan diri dari sikap diskriminatif.

Apa makna dan hikmah gerakan haji? Tawaf = Mengelilingi Ka'bah 7 kali putaran. Bermakna sebagai penyadaran dan kerendahan hati manusia yang sedang berusaha antre untuk mendekat kepada pusat kekuasaan, yakni Allah Swt. dalam rangka mendapatkan ampunan dan rida-Nya.

Sa'i = Lari-lari kecil dari Bukit Shofa ke Bukit Marwah sebanyak 7 kali. Ini bermakna perlu adanya keseimbangan ikhtiar yang maksimal dengan doa yang optimal. Bermakna pula sebagai latihan kesabaran dan juga keuletan.

Melempar Jumrah = melempar pilar (jumrah) sebanyak tujuh kali. Memiliki makna, sebagai upaya memperjelas perbedaan (furqon) antara mukmin dengan setan, serta berupaya melemparkan sifat-sifat syaithoniyah yang berada di dalam diri kita.

Wukuf = Diam di Padang Arafah sambil berdoa, bertobat, dan berzikir kepada Allah. Bermakna, sabar menunggu ampunan Allah, sebagaimana menunggu syafaat Allah di alam mahsyar.

Tahallul = Mencukur rambut. Memiliki makna, pengikisan sikap sombong, takabur, dan arogan di dalam hati. Dalam hal ini, rambut sering dilambangkan sebagai mahkota keindahan.

Jika semua hikmah dan makna ibadah haji itu meresap ke dalam diri setiap jamaah haji yang pulang dari tanah suci, negeri ini akan berubah menjadi lebih baik. Akan hilang orang-orang yang sombong karena telah 'dicukur' habis saat tahallul. Tercipta pribadi yang senantiasa sadar dan penuh kerendahan hati mendekatkan diri kepada Allah.

Juga pantang menyerah, sebagaimana Siti Hajar yang terus mencari air. Akhirnya, semua kehidupan akan berakhir dan ada pertanggungjawaban di Padang Mahsyar, ibarat Padang Arafah yang luas membentang. Merekalah yang dapat meraih haji yang mabrur, yang berdampak 'surga' di dunia dan akhirat.

Riwayat Penulis

Syamril. Dilahirkan di Pekkabata (Pinrang, Sulsel) 20 April 1974. Telah berkeluarga dengan beristrikan Nia Murniati dan dianugerahi 4 (empat) putra/i yaitu Fathiyya (25), Yasmina (23), Aliyya (21) dan Ibrahim (18). Pendidikan SD dan SMP diselesaikan di SDN 28 Pinrang dan SMPN 1 Duampanua, Pinrang Sulawesi Selatan. 69 Kemudian mendapatkan beasiswa dari Yayasan Hadji Kalla pada tahun 1989 untuk melanjutkan pendidikan ke SMAN 5 Bandung dan Teknik Fisika ITB (1992). Lalu menyelesaikan S2 di Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia (2007).



Semasa kuliah aktif di berbagai organisasi dan salah satunya adalah Keluarga Remaja Islam (KARISMA) Salman ITB (1993 – 1997). Menjadi Ketua Umum pada Periode XV tahun 1995 – 1996. Pekerjaan yang telah dilakoni cukup beragam. Pernah menjadi engineer di AcET Services Indonesia pada bidang acoustic and noise control pada tahun 2000 – 2004. Manajer YPM Salman ITB pada tahun 2020 – 2011. Guru Fisika di SMP dan SMA Darul Hikam Bandung (1999-2002). Lalu menjadi tim konsultan Pendidikan Salman Al Farisi Bandung (2003-2005). Kemudian melalui LPP Salman ITB (2005- 2011) menjadi instruktur dan narasumber pada pelatihan-pelatihan seminar guru, siswa dan manajemen sekolah.

Bergabung dengan Kalla Group sejak Mei 2011 dengan amanah Kepala Bidang Pendidikan Yayasan Kalla. Selanjutnya pada bulan Juni 2012 diamanahi sebagai Corporate Human Capital Strategic and Development / Learning and Development Division Head Kalla Group sampai Juni 2022.. Pada bulan Mei 2017 diangkat menjadi Direktur Sekolah Islam Athirah hingga sekarang. Lalu Juli 2019 diamanahi sebagai Rektor Institut Teknologi dan Bisnis Kalla hingga sekarang. Juga Direktur PT. Bangun Talenta Unggul tahun 2022 hingga sekarang.

Di masyarakat aktif sebagai Pembina DKM Al Ukhuwwah Bukit Baruga Makassar. Juga aktif di Ikatan Alumni ITB Sulawesi Selatan (IA ITB – Sulsel), pernah di Perhimpunan Manajemen SDM Indonesia (PMSM-Indonesia), Asosiasi Masjid Kampus Indonesia (AMKI) Sulsel dan Pusat. Juga aktif sebagai kontributor tetap di Harian Tribun Timur Makassar.

Berkantor di Office Nipah Park Lantai 5 di Jl. Urip Sumohardjo Makassar. Berbagai tulisannya dapat dibaca di www.kallainstitute.ac.id, www.sekolahathirah.sch.id. Dapat dihubungi di email : syamril@sekolahathirah.sch.id, telpon dan WA ke 081241493317, facebook



KALLA
INSTITUTE

PENERIMAAN MAHASISWA BARU



PROGRAM STUDI

- S-1 KEWIRAUSAHAAN
- S-1 SISTEM INFORMASI & TEKNOLOGI
- S-1 BISNIS DIGITAL
- S-1 MANAJEMEN RETAIL

**PRAKTIK
BARENG
PRAKTIK!**

**CEO
SEJAK
KULIAH**

**DARI
KAMPUS
KE KALLA**



SCAN DI SINI!

Daftar sekarang melalui

register.kallainstitute.ac.id

🌐 kallainstitute.ac.id 📷 @kallainstitute

Kallafriends
📱 Google Play 📲 App Store

KALLA CARE ☎️ 0811 4414 030
☎️ 0411 300 0103



SISTEM PENERIMAAN MURID BARU

Tahun Pelajaran 2026-2027

Jenjang Pendidikan:

Baby House | Play Group | TK | SD
SMP | SMA | Boarding: SD, SMP & SMA

Pendaftaran Mulai 20 Oktober 2025

- 📍 Wilayah Kajaolaliddo : 0823-1111-1700
- 📍 Wilayah Bukit Baruga : 0823-4400-1010
- 📍 Wilayah Racing Centre : 0821-9997-1013
- 📍 Wilayah Kab. Bone : 0821-5427-3108



👉 **Daftar sekarang:** spmb-online.sekolahathirah.sch.id