Sekolah Islam ATHIRAH

AMKI Sulawesi Selatan

KALLA INSTITUTE

Lëntëra Ramadhan

Jejak Spiritual di Bulan Penuh Berkah

Kumpulan tulisan inspiratif menyambut bulan ramadhan

ISO 9001:2015
ISO 21001:2018

Syamril

Kata Pengantar

Syukur Alhamdulillah kita masih diberi umur panjang dan dapat memasuki bulan suci Ramadhan 1446H. Ramadhan datang untuk melatih diri kita menjadi manusia mulia yaitu orang yang bertakwa. Ramadhan datang untuk melatih menjadi manusia yang sabar dalam menghadapi musibah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan. Juga jadi manusia yang bersyukur.

Buku yang ada di tangan teman-teman sekalian adalah kumpulan tulisan renungan inspiratif yang pernah dimuat di berbagai media khususnya di harian Tribun Timur. Disarikan dari ceramah Ramadhan di masjid Al Ukhuwwah Bukit Baruga Makassar dan juga Mushalla Wisma Kalla.

Buku ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi kita semua di bulan Ramadhan. Ada 30 tulisan yang bisa jadi bahan renungan. Bisa dibaca satu renungan tiap hari. Bisa juga dibaca berulang kali karena isinya sederhana dan mencerahkan. Ringkas, padat dan bermakna sebagai makanan jiwa di bulan suci Ramadhan.

Semoga Allah SWT membimbing kita semua mendekatkan diri kepada-Nya. Mari hadapi Ramadhan dengan tetap ceria dan bahagia. Tetap semangat dan produktif.

Makassar, 22 Februari 2025 / 23 Sya'ban 1446 H
Penulis,

Syamril

Daftar Isi

1. Persiapan Ramadhan.....3
2. Memuliakan Ramadhan.....5
3. Ramadhan Tidak Hanya Tradisi.....7
4. Syukur Nikmat Ramadhan.....9
5. Optimalkan Umur Ramadhan.....11
6. Rest Area Ramadhan.....13
7. Perhatikan Kualitas Ibadah.....15
8. Iman, Ilmu dan Amal.....17
9. Kurikulum Pendidikan Ramadhan.....19
10. Jaminan Mutu Ramadhan.....22
11. Tetap Produktif di Ramadhan.....24
12. Ramadhan Produktif.....26
13. Puasa dan Kesehatan.....28
14. Pahala dan Tingkat Kesulitan.....30
15. Ramadhan di Afrika.....32
16. Amalan Rahasia.....34
17. Nuzulul Quran.....36
18. Amalan Raga dan Jiwa.....38
19. Puasa dan Pembentukan Karakter Jujur.....40
20. Ramadhan dan Kecerdasan Emosional.....42
21. Sepuluh Malam Terakhir.....44
22. Pelaqor: Pemburu Lailatul Qadar.....46
23. Amalan Hati.....48
24. Belajar Menjadi Manusia Utuh.....50
25. Jagalah Hati.....52
26. Hasil Pendidikan Ramadhan 54
27. Tiga Tanda Sukses Ramadhan.....56
28. Lebaran Ular dan Ulat.....58
29. Jadilah Kupu-Kupu.....60
30. Memahami Perbedaan Awal dan Akhir Ramadhan.....62

01

Persiapan Ramadhan

Bagi umat Islam Ramadhan adalah bulan yang ditunggu-ditunggu. Rasulullah mengajarkan do'a agar kita dapat sampai di Ramadhan "Allahumma ballighnaa Ramadhan".

Waktu yang ada dapat digunakan untuk menyiapkan diri dengan baik. Menyiapkan kekuatan yang memadai agar dapat meraih kemuliaan Ramadhan. Apa saja kekuatan yang harus disiapkan agar dapat memasuki Ramadhan dengan baik? Menurut Ust. dr. Faizal Abdillah, ada lima kekuatan yang harus disiapkan dalam memasuki Ramadhan yaitu kekuatan hati, iman, ilmu, fisik dan finansial.

Kekuatan pertama yaitu hati yang penuh kegembiraan karena datangnya Ramadhan. Gembira menyambut kedatangan tamu yang istimewa. Bahagia karena sebentar lagi akan memasuki bulan yang penuh berkah.

Kondisi hati yang bahagia dan gembira akan membuat kita memiliki pikiran dan perasaan yang positif. Dampaknya tindakan kita akan positif juga dalam memasuki Ramadhan.

Kekuatan kedua yaitu iman yang kokoh. Ramadhan adalah bulan ibadah yang ditujukan bagi orang yang beriman. Artinya hanya orang yang beriman yang dapat menikmati kelezatan ibadah di bulan Ramadhan. Oleh karena itu mari memasuki Ramadhan dengan iman yang kokoh dan kuat.

Menguatkan iman dapat dilakukan dengan mendekatkan diri kepada Allah. Caranya dengan penyucian hati dan jiwa melalui ibadah wajib dan sunnah seperti shalat, puasa, sedekah, baca Al Qur'an dan lainnya. Amalan ibadah itu juga sebagai latihan sebelum masuk Ramadhan.

Menguatkan iman juga melalui istighfar memohon ampun atas segala dosa disertai tekad untuk tidak melakukan perbuatan dosa yang dapat mengotori hati dan jiwa. Juga melalui dzikrullah senantiasa ingat kepada Allah dalam segala keadaan. Menjaga diri juga dengan cara bergaul dengan orang-orang shaleh. Bukan orang-orang yang salah dan lalai.

Kekuatan ketiga yaitu ilmu tentang Ramadhan. Meskipun Ramadhan setiap tahun datang, kita perlu menyegarkan kembali ilmu kita tentang Ramadhan. Caranya belajar melalui membaca buku, mendengarkan ceramah, atau ikut kajian khusus tentang Ramadhan. Belajar kembali fiqih puasa, belajar membaca Al Qur'an yang benar, mengetahui amalan utama Ramadhan dan lain sebagainya agar kita dapat menyusun program pribadi Ramadhan yang berkualitas.

Kekuatan keempat yaitu fisik yang sehat dan prima. Beribadah di bulan Ramadhan dengan intensitas yang tinggi membutuhkan fisik yang sehat dan kuat. Untuk itu mari jaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, olahraga yang teratur dan pikiran yang positif. Apalagi di tengah masa pandemi covid 19 yang masih ada meskipun sudah semakin mereda.

Kekuatan kelima yaitu finansial yang cukup. Biasanya di bulan Ramadhan pengeluaran meningkat. Selain untuk makanan dan pakaian juga untuk zakat, infak dan shadaqah. Memberikan makanan berbuka, sumbangan kegiatan di masjid, kegiatan sosial di kantor dan lain sebagainya. Untuk itu perlu persiapan dengan cara mengurangi pengeluaran yang tidak perlu agar tersimpan dana untuk bulan Ramadhan.

Mari siapkan diri menuju Ramadhan. Gunakan hari-hari di bulan Sya'ban dengan baik untuk menguatkan hati, iman, ilmu, fisik dan finansial agar dapat menikmati sajian spesial dari Allah di bulan Ramadhan. Sajian bagi orang beriman sebagai olimpiade untuk meraih derajat takwa.

02

Memuliakan Ramadhan

Saat menjelang Ramadhan status di medsos banyak tertulis "Marhaban Ramadhan Karim" selamat datang Ramadhan yang mulia. Bulan Ramadhan memang bulan yang mulia. Itu pasti karena Allah yang menentukannya demikian. Tidak akan berubah sampai hari kiamat.

Yang perlu kita renungi adalah apakah kedatangan Ramadhan dapat membuat kita menjadi manusia mulia. Tujuan Ramadhan yang di dalamnya ada perintah puasa yaitu memuliakan manusia. Bukankah tujuan puasa agar menjadi bertakwa? Bukankah takwa adalah manusia paling mulia? Allah berfirman "... sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah yaitu orang yang paling bertakwa ..." (Q.S.Al Hujurat : 13).

Syarat agar kita dapat meraih kemuliaan Ramadhan tergantung pada bagaimana kita memuliakan Ramadhan. Ibarat tamu istimewa yang datang ke rumah kita maka tentu kita akan memuliakannya. Pertama, kita sangat senang dengan kedatangannya. Kedua, kita melakukan perbuatan yang membuat tamu istimewa itu senang. Terlebih dahulu kita akan pelajari apa yang dapat membuatnya senang dan tidak senang.

Demikian pula dalam memuliakan Ramadhan. Kita senang dan gembira dengan kedatangannya. Lalu kita pelajari amalan amalan utama yang Allah perintahkan melalui Rasulullah di bulan Ramadhan. Puasa, qiyamul lail, tilawah dan tadarus Al Qur'an, berdo'a, infak, zakat fitrah adalah beberapa amalan utama di bulan Ramadhan.

Apa fungsi amalan-amalan tersebut sehingga dapat memuliakan manusia? Mari kita cermati dari kata Ramadhan. Ramadhan artinya pembakaran. Maka dapat dimisalkan seperti pandai besi yang membakar besi dan membuatnya menjadi senjata tajam. Pada saat besi dibakar maka terjadi pemisahan antara zat besi murni dengan karat sebagai pengotor. Hasilnya diperoleh besi murni berkualitas tinggi.

Bagi manusia amaliah Ramadhan ibarat proses pembersihan hati dari noda hitam karena perbuatan dosa yang selama ini dilakukan. Hati yang kotor ibarat cermin yang banyak kotorannya sehingga pantulan bayangannya tidak jelas. Setelah kotoran di cermin dibersihkan maka bayangan kembali jelas.

Hati yang bersih itulah hati nurani atau hati yang bercahaya. Hati yang mudah menerima cahaya kebenaran dan mengamalkannya dalam kehidupan. Hati yang selamat (qalbun salim) karena senantiasa ingat kepada Allah. Maka jadilah ia manusia yang dekat dengan Allah (al muqarrabun). Jika sudah dekat dengan Allah maka seluruh perilakunya ada dalam ridha Allah. Itulah takwa manusia yang mulia.

Semoga kedatangan Ramadhan yang mulia pada tahun ini dapat membuat kita juga menjadi mulia. Manusia bertakwa. Mari jaga diri dengan melakukan perbuatan mulia. Perbuatan yang Allah ridhai. Perbuatan yang memberikan manfaat bagi sesama dan alam semesta.

“

Hati yang bersih itulah hati nurani atau hati yang bercahaya.
Hati yang mudah menerima cahaya kebenaran dan mengamalkannya
dalam kehidupan. Hati yang selamat (qalbun salim)
karena senantiasa ingat kepada Allah. Maka jadilah ia manusia
yang dekat dengan Allah (al muqarrabun). Jika sudah dekat dengan Allah
maka seluruh perilakunya ada dalam ridha Allah.
Itulah takwa manusia yang mulia.

03

Ramadhan Tidak Hanya Tradisi

Setiap Pemerintah menetapkan 1 Ramadhan, kaum muslim menyambutnya dengan penuh sukacita. Status Marhaban ya Ramadhan serta permohonan maaf beredar di media sosial. Harapannya dapat memasuki bulan Ramadhan dalam keadaan suci sehingga mampu menjalankan ibadah dengan baik.

Ramadhan datang rutin setiap tahun. Sesuatu yang rutin biasanya kehilangan makna jika kita gagal menangkap spirit atau ruhnya. Hanya jadi ritual tanpa spiritual. Hanya jadi tradisi tanpa esensi. Apa saja spirit dan ruh dari Ramadhan?

Seruan puasa di bulan Ramadhan ditujukan untuk orang-orang yang beriman. Kegembiraan yang bermakna dan bertahan sebulan penuh hanya akan diraih jika didasari oleh iman yaitu yakin bahwa ini perintah dari Allah untuk memberi kebaikan. Iman meyakini bahwa puasa menjadi kawah candra dimuka mendidik manusia menjadi insan takwa.

Berbekal iman maka segala perintah dan larangan di bulan Ramadhan akan dijalankan dengan penuh keikhlasan semata-semata untuk mendapatkan ridha Allah. Bukan untuk riya' seperti pamer kesalehan dan kedermawanan. Bukan juga untuk sum'ah agar digelari ahli ibadah dan dermawan.

Setelah didasari atas iman maka segala amaliah Ramadhan harus disandarkan pada Al Qur'an, Hadist dan pendapat ulama yang terpercaya. Untuk itu dibutuhkan ilmu tentang ibadah puasa di bulan Ramadhan. Apa saja yang membatalkannya? Hati-hati, ada yang tidak membatalkan tapi dapat menghilangkan pahala puasa.

Apa itu? Perkataan dusta, ghibah, fitnah, menyakiti orang lain, bertengkar dan lain sebagainya. Juga pandangan yang tidak terjaga. Melihat hal yang dilarang. Jadi puasa tidak hanya fisik tapi juga panca indera.Bahkan lebih sempurna lagi jika pikiran dan perasaan juga dijauhkan dari hal-hal yang buruk seperti buruk sangka, niat yang jelek dan lainnya.

Pada bulan Ramadhan bukan hanya perintah puasa. Juga ada perintah shalat tarawih, membaca Al Qur'an 30 juz, berbagi makanan buka puasa, dan amalan lainnya. Meskipun tidak wajib tapi sangat dianjurkan. Momentum Ramadhan harus dapat dimanfaatkan untuk menambah pahala melalui amal kebajikan. Di penghujung Ramadhan apa perintah zakat fitrah yang wajib ditunaikan bagi yang mampu.

Berbekal iman dan ilmu semoga amal akan lebih bermakna dan berbekas kepada jiwa. Bukan hanya tradisi dan ritual belaka tapi juga menemukan esensi ibadah yaitu semakin mengenal Allah. Semakin dekat kepada Allah dan merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan. Jika itu terwujud maka hati akan tenteram, hidup akan bahagia dunia dan akhirat. Masyarakat juga aman dan tenteram karena kejahatan hilang dan keberkahan datang.

Selamat menunaikan ibadah puasa dan ibadah lainnya di bulan Ramadhan. Jadikan Ramadhan tahun ini sebagai Ramadhan terbaik. Tingkatkan iman, ilmu dan amal untuk meraih derajat takwa.

04

Syukur Nikmat Ramadhan

Bersyukur kepada Allah karena kita masih diberi kehidupan dan dapat memasuki bulan Ramadhan. Bulan istimewa. Bisa jadi ada saudara, keluarga, tetangga dan teman yang tahun lalu masih bersama kita di bulan Ramadhan. Sekarang sudah telah meninggal dunia.

Bersyukur kepada Allah karena kita masih diberi kesehatan. Ada banyak orang yang terbaring sakit di rumah sakit atau di rumahnya. Tak bisa berpuasa karena sakit. Kesehatan adalah nikmat yang sering dilupakan sehingga Rasulullah mengingatkan khusus dalam sabdanya "ada dua nikmat yang sering dilupakan yaitu kesehatan dan waktu luang".

Bersyukur kepada Allah karena kita masih diberi keimanan yang membuat kita memasuki Ramadhan dengan penuh kebahagiaan. Bahagia karena melaksanakan perintah puasa dan ibadah lainnya. Banyak orang yang masih hidup sehat di bulan Ramadhan tapi tidak menjalankan perintah puasa. Bukan karena tidak sanggup. Tapi karena tak ada iman di dalam hatinya.

Bersyukur kepada Allah karena Allah masih memberikan rezeki harta yang dapat mencukupi kebutuhan. Masih ada penghasilan tetap yang diterima di tiap awal bulan. Kita masih dapat memenuhi kebutuhan pokok bahkan dapat berbagi dengan orang lain. Banyak orang yang memasuki Ramadhan dalam keadaan di PHK tak punya lagi penghasilan tetap.

Bandingkan dengan negeri yang dilanda konflik dan perang. Setiap saat nyawa terancam. Tidak bisa bebas bepergian. Bahkan harus mencari tempat perlindungan. Di Palestina ratusan warga meninggal dan ribuan yang cedera karena kebiadaban tentara Israel. Di Suriah setiap hari ada yang meninggal karena konflik perang saudara.

Apa yang diharapkan oleh Allah dari seluruh nikmat yang telah Allah anugerahkan tersebut? Pertama, kita diperintahkan untuk senantiasa ingat kepada-Nya. Allah berfirman :

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku" (Q.S. Al Baqarah : 152)

Salah satu cara untuk mengingat Allah yaitu menjalankan shalat. “... dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku" (Q.S. Thaha : 14). Mari perbaiki kualitas dan kuantitas shalat kita sebagai jalan ingat kepada Allah wujud syukur kepada-Nya. Rasulullah yang telah dijamin masuk surga, diampuni seluruh dosanya masih tetap shalat tahajjud sampai kakinya bengkak. Ditanya oleh istrinya Aisyah mengapa seperti itu shalatnya padahal sudah dijamin masuk surga. Apa jawaban Rasulullah "apakah aku tidak boleh menjadi hamba yang bersyukur?"

Selanjutnya wujud syukur nikmat yaitu menjaga dan memanfaatkan nikmat tersebut sesuai tujuannya. Mari gunakan waktu sebaik-baiknya untuk hal yang bermanfaat. Jaga kesehatan dengan makanan halalan thayyibah dan olahraga. Belanjakan harta untuk hal yang berguna. Bantu kaum dhuafa yang membutuhkan.

Bagi yang status karyawan, mari bekerja dengan baik sesuai tupoksi masing-masing. Berikan kinerja yang maksimal agar perusahaan terus maju dan berkembang. Jauhkan diri dari perilaku menyimpang yang dapat merugikan perusahaan.

Bagi kita semua warga Indonesia. Mari jaga perdamaian dan persatuan. Hindarkan diri dari perilaku saling fitnah. Jangan menyebar hoax di dunia maya. Biasakan tabayyun (cross check) dan budayakan prasangka positif. Jalin persaudaraan dan jauhi permusuhan.

Akhirnya sebagai wujud syukur nikmat Ramadhan maka mari bertekad jadikan Ramadhan tahun ini sebagai Ramadhan yang terbaik. Isi hari harinya dengan ibadah terbaik. Puasa, shalat, infak, zakat, menuntut ilmu, silaturrahmi. Semuanya dengan kualitas yang terbaik. Sehingga kita keluar dari bulan Ramadhan menjadi manusia yang terbaik. Manusia yang bertakwa. Amin.

05

Optimalkan Umur Ramadhan

Dalam satu hari bisa sampai 4 kali cerita ini diputar di Radio An Nashihah 88.2 FM. Hadist yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad. Dikisahkan oleh Thalhah bin Ubaidillah satu dari sepuluh sahabat nabi yang dijamin masuk surga.

Suatu hari ada dua orang dari pedalaman yang datang ke Medinah untuk masuk Islam. Mereka berdua pun tinggal beberapa lama di Medinah dan menumpang di rumah Thalhah. Selama di Medinah diamatinya perilaku keduanya. Orang pertama ibadahnya sangat rajin dan tekun. Orang kedua biasa biasa saja.

Beberapa hari kemudian mereka pun kembali ke kampunya. Sampai suatu hari terjadi peperangan. Orang pertama ikut berjihad dan mati syahid. Orang kedua masih diberi kesempatan hidup setahun lagi dan meninggal bukan di medan perang.

Suatu malam Thalhah bermimpi tentang keduanya. Thalhah bersama keduanya berada di depan pintu surga. Beberapa saat kemudian dari dalam surga datang seseorang menjemput salah seorang dari mereka.

Ternyata yang dijemput pertama kali yaitu orang kedua yang ibadahnya biasa saja dan meninggal bukan di medan jihad. Beberapa saat kemudian datang lagi dari dalam surga menjemput orang pertama yang mati syahid.

Suatu malam Thalhah bermimpi tentang keduanya. Thalhah bersama keduanya berada di depan pintu surga. Beberapa saat kemudian dari dalam surga datang seseorang menjemput salah seorang dari mereka. Ternyata yang dijemput pertama kali yaitu orang kedua yang ibadahnya biasa saja dan meninggal bukan di medan jihad. Beberapa saat kemudian datang lagi dari dalam surga menjemput orang pertama yang mati syahid.

Thalhah merasa heran dengan peristiwa itu. Mengapa bukan orang yang mati syahid yang pertama masuk surga? Keesokan harinya mimpinya itu diceritakan ke sahabat yang lain. Sampai akhirnya terdengar juga oleh Rasulullah.

Di suatu majelis Rasulullah pun membahas mimpi itu.

"Apa yang kalian herankan tentang kejadian itu?" Tanya Rasulullah. Mengapa orang kedua yang pertama masuk surga? Bukankah orang kedua masih diberi umur satu tahun lagi dari orang pertama? Disebabkan umur satu tahun itu bukankah dia masih menikmati ibadah di bulan Ramadhan?

Ternyata kemuliaan orang kedua (yang ibadahnya biasa saja dan mati bukan di medan jihad) lebih dulu masuk surga dari orang pertama yang mati syahid dan rajin ibadah karena masih menikmati satu kali bulan Ramadhan dibandingkan orang yang pertama. Ramadhan tersebut dimanfaatkannya dengan baik untuk beribadah kepada Allah. Selama setahun itu juga masih sempat bersujud ribuan kali dalam shalat. Itulah yang membuatnya unggul. Rasulullah menutup penjelasannya "sungguh perbedaan mereka berdua seperti bumi dengan langit".

Begitu luar biasanya nikmat bulan Ramadhan. Mari manfaatkan dengan baik. Jangan disia-siakan. Mari isi dengan beribadah (puasa, shalat), belajar, berbagi, tilawah Al Qur'an, zakat, zikir dan do'a serta amal shaleh lainnya. Tidak ada jaminan tahun depan kita masih bertemu Ramadhan. Perlakukan Ramadhan tahun ini sebagai Ramadhan terakhir sehingga menjadi Ramadhan yang terbaik.

Mari jaga semangat di paruh kedua Ramadhan. Sebentar lagi akan masuk 10 hari terakhir. Allah menyiapkan lailatul qadr di malam tersebut. Mari berusaha menjemputnya. Hidupkan malamnya dengan i'tikaf. Semoga kita meraih lailatur qadr yang lebih mulia dari 1000 bulan. Amin.

06

Rest Area Ramadhan

Hari Rabu 13 Maret 2024 saya melakukan perjalanan dari Pekkabata Pinrang ke Makassar yang jaraknya sekitar 200 km. Berangkat sekitar jam 6 pagi. Tentu saja kondisi badan masih sedikit mengantuk karena harus bangun lebih cepat untuk makan sahur dan shalat subuh. Namun the trip must go on karena ada kegiatan di Makassar pada jam 13.30.

Perjalanan di awal berjalan lancar. Masuk Pare pare dan keluar menuju Barru mulai terasa mengantuk. Menjelang masuk kota Barru rasa kantuk semakin kuat. Khawatir terjadi hal yang tidak diinginkan akhirnya saya berhenti di Masjid Raya Kota Barru. Parkir mobil kemudian tidur 30 menit. Bangun tidur badan terasa lebih segar. Lanjut perjalanan dan alhamdulillah lancar sampai tiba di Makassar.

Kehidupan manusia juga ibarat perjalanan. Ada titik awal dan akhir. Manusia lahir, masa anak-anak, remaja, dewasa, lanjut usia kemudian meninggal dunia. Dalam menjalani hidupnya berharap dapat terus berada di jalan yang lurus sehingga selamat dan husnul khotimah di saat kematiannya.

Perjalanan hidup penuh dengan godaan, cobaan, ancaman dan tantangan. Jika tidak kuat dapat terjerumus kepada jalan yang salah. Untuk itu ibarat dalam perjalanan perlu masuk ke rest area untuk beristirahat. Bulan ramadan sebagai rest area untuk menguatkan kembali fitrah kemanusiaan. Ada 5 aspek kemanusiaan yang perlu dikuatkan yaitu spiritual, emosional, fisikal, intelektual, dan akhlak. Dapat disingkat dalam kata SEFIA.

Spiritual terkait dengan nilai-nilai keimanan. Yakin dan percaya kepada Allah sebagai Pencipta, Penguasa dan ilah atau yang disembah. Penguatan spiritual keimanan dilakukan melalui ibadah puasa, shalat, tadarus Al Quran, dzikir dan do'a. Harapannya melalui ibadah yang khusyu, ikhlas dan sabar dapat menguatkan keimanan kepada Allah. Dapat merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan sehingga senantiasa optimis karena yakin Allah bersamanya.

Emosional terkait dengan pengendalian diri dan kepedulian kepada orang lain. Ibadah puasa mengajarkan kesabaran untuk mengendalikan hawa nafsu. Kepada hal yang halal saja seperti makan dan minum menjadi haram selama puasa di bulan Ramadan. Itu semua melatih pengendalian diri dan kesabaran. Diharapkan selepas Ramadan dapat menjadi manusia yang cerdas secara emosional.

Puasa juga melatih kepedulian dan empati. Berbagi kepada sesama yang membutuhkan menjadi tradisi selama Ramadan. Manusia menjadi dermawan dan tidak egois. Tolong menolong dan siap membantu kaum dhuafa. Merasakan lapar dan dahaga dapat melatih empati orang miskin yang harus puasa karena tidak punya makanan seperti warga Palestina di Gaza.

Puasa juga menyehatkan fisik sesuai penelitian ilmiah yang telah banyak dipublikasikan. Istirahatnya alat-alat pencernaan membuat tubuh lebih sehat. Tidak adanya asupan makanan membuat tubuh membakar lemak yang ada di bawah kulit. Itu semua menyehatkan. Jadi puasa menguatkan fisikal manusia.

Puasa juga mencerdaskan intelektualitas manusia. Pada bulan Ramadan kajian keagamaan berlimpah di berbagai media. Televisi menyiarkan kajian Islam lebih banyak daripada biasanya. Media sosial juga menyajikan content kajian yang beragam dari para pakar dan ulama.

Pada akhirnya puasa juga memperbaiki akhlak manusia. Puasa tidak semata menahan lapar, dahaga dan hubungan suami istri tapi juga puasa panca indera dari segala kejahatan. Tangan tak akan mencuri, mulut tak akan berbohong, marah, ghibah, berkata jorok dan hal buruk lainnya. Mata tak akan melihat hal yang dilarang seperti pornografi. Telinga juga terjaga dari mendengar hal yang sia-sia. Apalagi jika pikiran dan hati juga menjauhkan diri dari keburukan. Itulah puasa menjadikan akhlak manusia lebih baik.

07

Perhatikan Kualitas Ibadah

Bulan Ramadhan sungguh sangat semarak dengan aktivitas ibadah. Ada tiga jenis ibadah yang sangat intens dilakukan yaitu shiyam (puasa), qiyam (shalat malam/tarawih) dan tadarusan (membaca Al Qur'an).

Fenomena yang umum terjadi kaum muslimin terjebak pada kuantitas bukan kualitas khususnya qiyam dan tadarusan. Seperti tarawih ada yg tidak hanya mengejar rakaat yang banyak tapi juga yang cepat. Sampai ada yang shalat tarawih 23 rakaat dalam 7 menit.

Demikian pula dengan tadarusan. Umumnya 1 juz sehari sehingga bisa 30 juz sebulan. Ada juga yang targetnya 5 juz sehari tapi cara baca yang tidak tepat (tartil). Mengejar kuantitas dan kecepatan. Akhirnya salah baca.

Hati-hati, jangan hanya mengejar kuantitas. Mohon perhatikan juga kualitas. Jangan sampai tidak dapat apa apa selain hanya letih dan lelah. Shalat tanpa tuma'ninah dan ketenangan hanya gerakan fisik seperti olahraga. Mengaji tanpa cara baca yang benar malah bisa salah arti.

Bagaimana caranya agar shalat berkualitas? Shalatlah dalam keadaan sadar. Hati-hati, karena sangat sering dilakukan jadi otomatis saja. Takbir sampai salam tanpa ada kehadiran pikiran dan hati pada aktivitas shalat yang sedang dilakukan.

Agar bisa khusyu maka hadirkan pikiran dan hati dalam shalat. Di dalam shalat ada pujian dan do'a selain gerakan. Maknai apa pujian yang diucapkan dan apa do'a yang dipanjatkan. Contohnya do'a antar dua sujud. Ada tujuh permintaan. Saat duduk antar dua sujud coba maknai dan hayati apa yang diminta. Dengan cara itu semoga bisa khusyu dalam shalat.

Pada surat Al Fatihah ada pujian dan permintaan. Coba pahami dan hayati satu demi satu ayat yamg dibaca. Akan terasa ketenangan dalam jiwa jima khusyu membacanya. Sangat berbeda jika membacanya secara otomatis.

Tarawih yang dilakukan di malam bulan Ramadhan harapannya ada bekas di jiwa. Ini sejalan dengan arti kata tarawih. Untuk meraih itu butuh khusyu dan tenang bukan banyak dan cepat.

Demikian pula tadarus yang 1 juz sehari. Membaca surat dari atasan saja bisa membekas di hati jika itu berupa pujian atau teguran. Apalagi suratnya dari Allah yang Maha Kuasa. Syaratnya tentu saja dipahami apa yang dibaca. Jika sulit karena tidak bisa bahasa Arab maka coba baca terjemahan tiap menjelang tidur sambil diresapi maknanya.

Puasa juga mari jaga kualitasnya. Bukan hanya menahan lapar dan haus tapi juga menjaga lisan, pandangan, pendengaran dari maksiat dan hal lain yang dilarang oleh Allah. Puasa yang mampu merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan.

Semoga kita dapat memgoptimalkan Ramadhan tahun ini dengan kuantitas dan kualitas ibadah yang maksimal. Apalagi menjelang 10 hari terakhir di mana terdapat lailatul qadar yang lebih mulia daripada 1000 bulan. Selamat berjuang.

“

Puasa juga mari jaga kualitasnya. Bukan hanya menahan lapar dan haus tapi juga menjaga lisan, pandangan, pendengaran dari maksiat dan hal lain yang dilarang oleh Allah. Puasa yang mampu merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan.

08

Iman, Ilmu dan Amal

Ramadhan adalah bulan latihan meraih derajat takwa. Manusia bertakwa memiliki 3 hal yaitu iman, ilmu dan amal. Oleh karena itu mari gunakan momentum Ramadhan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas iman, ilmu dan amal kita dengan 3B yaitu beribadah, belajar dan berbagi.

Tingkatkan kualitas iman dengan melakukan ibadah wajib dan sunnah. Melaksanakan puasa sesuai tuntunan syariah yaitu tidak hanya meninggalkan makan, minum dan hal lain yang membatalkannya.

Tapi juga menjaga mata, telinga, mulut, tangan dan kaki dari melakukan hal hal yang dilarang oleh Allah SWT. Bahkan menjaga pikiran dan hati dari hal hal negatif yang dapat mengurangi pahala puasa kita.

Lakukan amalan sunnah seperti shalat tarawih, tahajjud, dhuha, rawatib serta memperbanyak tadarus dan tadabur Al Qur'an. Cobalah membaca Al Qur'an 30 juz dan terjemahannya agar dapat hikmah yang terkandung di dalamnya.

Semoga dengan amalan itu membuat hati kita jadi tenang karena senantiasa ingat atau zikir kepada Allah. Semoga dengan itu semua membuat kita merasa dekat kepada Allah dan merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Dampaknya kita akan menjalani hidup dengan hati-hati.

Mari tingkatkan kualitas ilmu kita dengan belajar ilmu agama dan umum. Setiap malam ikuti ceramah tarawih. Setiap subuh ikuti kultum bada subuh dan setiap menjelang buka puasa ikuti kajian pengantar buka puasa di berbagai media. Cari kajian tentang islam di youtube dan media daring lainnya dari para ulama terpercaya.

Baca artikel dan buku buku yang berkualitas. Bukan hoax. Semoga dengan itu semua ilmu tersebut menjadi hidayah bagi hati kita. Dampaknya kita menjadi mudah mengerjakan amal saleh berupa ibadah ritual dan sosial.

Mari tingkatkan kualitas amal kita dengan banyak berbagi. Jika Allah memberi kelebihan harta maka infakkanlah kepada yang membutuhkan. Biasanya di bulan Ramadhan banyak tawaran sumbangan paket berbuka puasa. Berpartisipasilah.

Semoga dengan itu semua membangun rasa empati dan jiwa sosial dalam diri kita. Lebih penting lagi membangun rasa syukur kita kepada Allah. Kita jadi sadar bahwa masih banyak orang yang kurang beruntung. Sungguh Allah telah memberi nikmat yang banyak.

Semoga dengan beribadah, belajar dan berbagi maka iman, ilmu dan amal kita semakin baik. Hati kita semakin tenang. Jiwa kita semakin tenteram dan hidup kita semakin bahagia.

Itu balasan di dunia dan insya Allah di akhirat Allah siapkan surga bagi mereka yang bertakwa. Selamat menunaikan ibadah puasa dan amaliyah ibadah lainnya di bulan Ramadhan.

“

Mari tingkatkan kualitas ilmu kita dengan belajar ilmu agama dan umum. Setiap malamikuti ceramah tarawih. Setiap subuh ikuti kultum bada subuh dan setiap menjelang buka puasa ikuti kajian pengantar buka puasa di berbagai media.

09

Kurikulum Pendidikan Ramadhan

Syukur Alhamdulillah kita memasuki Ramadhan. Ramadhan disiapkan oleh Allah untuk mendidik umat Islam dari orang beriman menjadi orang bertakwa. Ramadhan merupakan bulan pelatihan paling terbesar di dunia. Kurikulumnya dari firman Allah dalam al Quran dan hadist nabi Muhammad SAW.

Kurikulum dalam konsep pendidikan minimal mengandung 3 komponen yaitu standar isi, proses dan kompetensi lulusan. Tentu juga memperhatikan kondisi input yg berasal dari level sebelumnya. Misalnya kurikulum SMA inputnya adalah lulusan SMP.

Demikian pula dengan Ramadhan, jika dibuat dalam bagan input - proses - output maka inputnya adalah orang beriman. Lalu outputnya adalah orang bertakwa. Prosesnya berupa ibadah puasa, shalat, zakat infak sedekah, tilawah Al Quran dan ibadah lainnya.

Ketiga komponen itu dapat dijelaskan lebih detail dalam indikator orang beriman (input), indikator orang bertakwa (output). Lalu standar isi dan proses dalam dikelompokkan dalam 3 hal yaitu iman, ilmu dan amal.

Proses peningkatan iman melalui beribadah. Terdapat 10 aktivitas yaitu:

1. Puasa sesuai tuntunan syariah sampai level 3 (fisik, panca indra, pikiran dan hati).
2. Shalat wajib berjamaah (17), sunnah rawatib (12), tarawih (11), tahajjud (8), dhuha (8), dan lainnya minimal 50 rakaat sehari semalam.

3. Berniat I'tikaf setiap kali ke masjid.
4. I'tikaf ba'da subuh menunggu syuruq dan shalat dhuha 10 menit setelah terbit matahari.
5. Tilawah Al Qur'an dan terjemahannya minimal 1 juz tiap hari.
6. Dzikir dan doa minimal dzikir pagi, sore, bada shalat wajib, menjelang tidur dan waktu sahur menjelang subuh.
7. Memperbanyak do'a sepanjang siang dan malam khususnya antara adzan dan iqamah, dalam perjalanan dan saat turun hujan.
8. I'tikaf di 10 hari hari terakhir Ramadhan.
9. Mengamalkan amalan hati secara terus menerus siang dan malam : iman, ikhlas, syukur, sabar, tawakkal, cinta, takut, taubat, rindu syurga, bahagia dengan amal.
10. Bersungguh-sungguh menjaga keikhlasan dan khusyu' dalam beramal dan beribadah

Pada bagian ilmu dengan belajar ada 5 aktivitas yaitu:

1. Ikut kajian agama: ceramah tarawih, subuh, menjelang berbuka dan lain sebagainya.
2. Gunakan internet untuk belajar agama: youtube, IG, facebook dan sebagainya.
3. Baca buku dan artikel umum dan agama yang sahih dan berkualitas, bukan hoax.
4. Tafakkur dan mencoba menuliskan apa yang dipelajari.
5. Segera mengamalkan ilmu yang telah dipelajari.

Pada bagian amal dengan bekerja, bergaul dan berbagi terdapat 10 aktivitas yaitu:

1. Tetap bekerja dengan baik sesuai amanah dan tupoksi
2. Berusaha tetap berolahraga dan istirahat (khususnya tidur) yang cukup.

3. Mengurangi waktu aktivitas di media social, main games dan nongkrong yang tidak bermanfaat.
4. Menghindari perilaku boros dan mubazzir pada makanan, air dan sumber daya lainnya.
5. Menjaga pergaulan: bahasa sopan, lemah lembut, jujur, tidak marah, memaafkan, tidak iri dan dengki, tidak ghibah, fitnah, dsb.
6. Berbuat baik kepada kedua orang tua, keluarga, karib kerabat, tetangga, teman kerja dan lainnya.
7. Membantu pekerjaan di rumah: memasak, mencuci, menyapu dan lainnya.
8. Bersungguh-sungguh menghindari dosa mata, telinga, mulut, pikiran, hati, tangan dan khaki.
9. Berbagi harta untuk buka puasa, program dakwah, santunan dhuafa, zakat infak sedekah.
10. Berbagi ilmu dan berdakwah sesuai kemampuan melalui berbagai media.

Semoga Ramadhan dapat kita gunakan mendidik diri menjadi lebih baik.

“

Demikian pula dengan Ramadhan, jika dibuat dalam bagan input - proses - output maka inputnya adalah orang beriman. Lalu outputnya adalah orang bertakwa. Prosesnya berupa ibadah puasa, shalat, zakat infak sedekah, tilawah Al Quran dan ibadah lainnya.

10

Jaminan Mutu Ramadhan

Waktu kecil dulu tahun 80-an ada iklan baterai ABC yang masih saya ingat taglinenya sampai sekarang. "Baterai ABC Jaminan Mutu" diucapkan selalu di akhir iklan. Apa maksudnya? Baterai yang dijual dijamin mutunya bagus.

Lalu di era sekarang hampir semua produk seperti otomotif, telekomunikasi ada masa garansi. Itu juga dalam rangka jaminan mutu. Jika dalam masa garansi ada masalah maka bisa diperbaiki tanpa biaya. Bahkan jika sangat vital masalahnya barang bisa diganti dengan yang baru.

Di dunia pendidikan juga sudah dikenal istilah jaminan mutu atau quality assurance. Lembaga pendidikan memberikan indikator mutu lulusan yang dijamin akan diraih jika syarat, proses dan ketentuan yang berlaku diikuti dan dipenuhi. Contohnya Bimbingan Belajar berani memberi garansi uang kembali 100% jika tidak lulus di perguruan tinggi negeri. Tentu jika syarat sudah dipenuhi seperti kehadiran di kelas, mengerjakan tugas dan sebagainya.

Sekolah Islam Athirah berani memberi jaminan mutu lulusannya bisa membaca Al Qur'an dengan benar sesuai kaidah tajwid. Jika selama sekolah sampai lulus dan tidak bisa baca Al Qur'an maka itu kesalahan sekolah.

Bagaimana dengan Ramadhan? Apa juga ada garansi atau jaminan mutunya? Jika kita cermati Al Qur'an dan Hadist minimal ada 3 yang dijamin akan diperoleh jika kita menjalankan puasa sesuai petunjuk Rasulullah.

Pertama, orang yang berpuasa dijamin akan sehat fisik. "Berpuasalah maka engkau akan sehat". Apakah orang yang berpuasa pasti sehat? Insya Allah jika puasanya sesuai sunnah. Saat berbuka mulai dengan yang manis seperti kurma atau makanan lainnya. Juga tidak berlebihan makannya, tidak balas dendam tapi maksimal 1/3 lambungnya untuk makanan, 1/3 untuk minuman dan 1/3 untuk udara. Jika berlebihan maka bukan sehat yang didapat, malah penyakit.

Jaminan kedua yaitu meraih ampunan. Sabda Rasulullah "barang siapa yang berpuasa (hadis lain shalat malam) karena iman dan mengharapkan balasan dari Allah semata maka akan diampuni dosanya yang telah lalu". Ampunan akan diraih syarat utamanya iman dan ikhlas. Jadi puasa dan shalat malam bukan untuk dipuji atau riya'. Iman berarti dikerjakan karena keyakinan itu perintah dari Allah. Penuh kesadaran bukan keterpaksaan. Begitu pentingnya iman dan ikhlas ini sampai Rasulullah mengatakan "sungguh celaka orang yang bulan Ramadhan berlalu tapi tidak juga diampuni dosanya".

Jaminan ketiga yaitu meraih derajat takwa. Allah berfirman di Q.S. Al Baqarah 183 "hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa".

Inilah jaminan yang paling tinggi derajatnya dan paling sulit untuk diraih. Tidak cukup hanya puasa fisik menahan makan minum dan hubungan suami istri tapi harus juga puasa panca indra dan hati yaitu menghindarkan diri dari segala perbuatan maksiat seperti ghibah, fitnah, pikiran kotor, marah dan lain sebagainya.

Juga harus ada kepedulian kepada sesama dengan memberi bantuan dalam keadaan lapang maupun sulit. Mau memaafkan orang lain dan senantiasa berbuat kebaikan. Lalu suka bertobat jika berbuat salah, memohon ampun dan tidak mengulangi lagi kesalahannya.

Juga harus ada kecintaan kepada Al Qur'an dengan membaca, memahami, menghafal, mengamalkan dan mendakwahkannya. Itu semua dapat dilihat di Al Qur'an surah Al Baqarah ayat 2-4 dan Q.S. Ali Imran : 134-135.

Semoga bulan Ramadhan tahun ini menjadi Ramadhan terbaik bagi kita semua karena mendapatkan jaminan mutu fisik, social dan spiritual yaitu sehat, ampunan dan takwa. Selamat berjuang dan semoga sukses.

11

Tetap Produktif di Ramadhan

Ada kebiasaan di Indonesia jika masuk bulan Ramadhan maka di awal puasa sekolah libur. Puasa tahun ini siswa di Makassar libur selama sepekan.

Alasannya mungkin siswa perlu adaptasi sehingga libur jadi solusinya. Bagi karyawan, jam kerja juga berkurang. Jika di masa normal, masuk jam 8 pagi dan pulang jam 17. Pada bulan Ramadhan total jam kerja berkurang rata-rata 1 jam.

Kemudian di masyarakat ada pemahaman keagamaan bahwa tidurnya orang yang berpuasa adalah ibadah. Akibatnya mendorong untuk tidur yang banyak dan mengurangi aktivitas fisik dan kerja. Padahal hadist itu ternyata palsu. Kesimpulannya Ramadhan adalah bulan penurunan produktivitas dan masalahnya ada alasan rasional dan spiritual yang jadi pembenaran.

Bagaimana sebenarnya ajaran Islam tentang produktivitas di Ramadhan? Jika kita melihat sejarah kehidupan Rasulullah justru pada saat bulan Ramadhan produktivitas lebih tinggi. Selain dalam hal ibadah juga jihad. Bahkan Perang Badar yang mencekam karena 313 kaum muslimin menghadapi 1000 kaum kafir Quraisy terjadi di bulan Ramadhan.

Jam tidur berkurang karena malam hari banyak beribadah dan siang hari berjihad atau bekerja. Sehingga keadaan Rasulullah dan sahabat digambarkan "siang ibarat singa dan malam ibarat rahib". Siang sibuk bekerja dan berjihad. Malam sibuk beribadah.

Langkah awal untuk menjaga dan meningkatkan produktivitas di bulan Ramadhan dapat dilakukan dengan membangun mindset yang benar tentang produktivitas dan Ramadhan. Jika ada pemahaman bahwa tidurnya orang yang berpuasa adalah ibadah maka sebenarnya aktivitas bekerja orang yang berpuasa tentu nilai ibadah dan pahalanya lebih besar.

Ramadhan sebagai bulan mulia di mana ganjaran pahala dilipatgandakan maka seharusnya bukan dijalani dengan banyak berdiam diri atau tidur. Isi waktu dengan aktivitas positif. Jika ada aktivitas tidur di siang hari jangan terlalu lama dan tujuannya agar pada malam hari dapat beribadah dengan segar, tidak mengantuk.

Langkah kedua yaitu membuat target yang tinggi dan tekad yang kuat untuk menjalankannya. Ada ungkapan yang mengatakan "bahaya itu bukan karena menetapkan target yang tinggi dan gagal mencapainya. Bahaya itu justru saat menetapkan target yang rendah dan berhasil mencapainya". Target yang tinggi akan membuat kita fokus dan menggunakan waktu dengan baik. Jika ada waktu luang maka prioritas aktivitas adalah mencapai target.

Langkah ketiga yaitu buat kelompok atau komunitas untuk saling memotivasi dan mengingatkan. Ungkapan orang bijak mengatakan "jika ingin berjalan cepat maka jalanlah sendirian. Jika ingin berjalan jauh maka jalanlah bersama-sama". Kebersamaan akan membuat kita terus bersemangat. Bersama-sama akan memudahkan untuk mencapai target yang butuh waktu lama.

Mari di bulan Ramadhan ini pasang target tinggi khususnya yang terkait ibadah. Selain puasa juga membaca Al Qur'an, shalat sunnah, berinfak dan lain sebagainya. Jika selama ini belum pernah khatam Al Qur'an dalam sebulan maka targetkan bisa dua kali tamat pada Ramadhan sekarang. Demikian pula dengan jenis ibadah lainnya. Ingat, target itu ibarat niat. Meskipun belum dijalankan sudah dapat pahala.

Demikian pula dengan target pekerjaan. Jangan jadikan Ramadhan sebagai alasan untuk menurunkan target kerja. Justru tanamkan dalam diri bahwa dengan konsep kerja ibadah maka pahala bekerja juga berlipat ganda sambil berpuasa. Semoga Ramadhan menjadi momentum untuk meningkatkan takwa dan karya. Selamat berpuasa.

12

Ramadhan Produktif

Mohammad Faris muslim AS dalam bukunya Muslim Produktif (terjemahan) menyampaikan rumus produktivitas = energi x waktu x fokus. Jika disingkat jadi Ewafo mirip slogan PSM Ewako.

Syarat pertama agar produktif yaitu punya energi yang cukup. Ibarat kendaraan tidak akan bisa berjalan jauh jika kehabisan bensin atau bahan bakar. Meskipun mobilnya baru dan kelas atas tidak akan bisa bergerak jika tidak ada bahan bakar.

Dalam kehidupan energi ini sama dengan kesehatan. Meskipun masih muda dan gagah jika dalam keadaan sakit maka tidak bisa berbuat apa-apa karena badan lemah sebab energinya tidak cukup untuk beraktivitas. Oleh karena itu mari jaga kesehatan dengan olahraga, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang.

Di bulan Ramadhan di mana aktivitas sangat padat sejak bangun sahur, shalat subuh berjamaah, berangkat ke tempat kerja, lalu shalat tarawih di malam hari di tambah tadarus Al Qur'an dan ibadah lainnya. Mari jaga asupan energi yang cukup tapi tidak berlebihan.

Kurangi aktivitas yang tidak penting. Jauhi kegiatan yang tidak bermanfaat. Begadang sampai tengah malam tanpa tujuan, menonton TV yang terlalu lama atau aktivitas di dunia maya media sosial. Itu bisa menyita energi dan mengambil waktu istirahat.

Syarat kedua agar produktif yaitu waktu. Setiap manusia diberi waktu 24 jam. Dari waktu yang sama berbeda produktivitasnya. Ada yang sangat tinggi. Tapi banyak juga yang waktunya sia-sia dan tidak menghasilkan apa-apa.

Agar dapat produktif menggunakan waktu maka harus mampu mengelola waktu dengan baik. Menyusun agenda kerja, menentukan prioritas dan dapat membedakan hal yang penting dan genting.

Selain itu juga harus hati-hati dengan para pencuri waktu seperti HP, TV, pasar dan dapur. Maksudnya alat seperti HP dapat menyita waktu kita untuk aktivitas yang sia-sia. Bermain game, browsing atau bermedsos yang tidak bermanfaat. Hanya untuk menhhabiskan waktu saja.

Syarat ketiga agar bisa produktif yaitu fokus. Melakukan satu pekerjaan dengan penuh konsentrasi sampai tuntas. Contoh fokus yaitu saat pekerjaan dekat deadline. Biasanya muncul the power of kepepet. Dalam waktu singkat bisa selesai karena fokus. Cuma kalau selalu kepepet bisa stress.

Agar bisa fokus harus mampu mengelola pikiran. Caranya jauhkan diri juga dari para pencuri konsentrasi. Kembali HP dengan akses medsos bisa menjadi alat yang mengganggu konsentrasi. Saat kerja penasaran membuka WA atau baca berita. Akhirnya hilang fokus dan mulai lagi dari nol.

Di bulan Ramadhan ini agar dapat produktif dalam bekerja, beribadah dan belajar maka mari kelola energi, waktu dan fokus. Bayangkan sebagai Ramadhan terakhir sehingga energi dapat digunakan secara efektif, waktu tidak terbuang sia-sia dan fokus terjaga kepada hal hal yang penting dan harus diselesaikan. Selamat mencoba.

> “
>
> Setiap manusia diberi waktu 24 jam. Dari waktu yang sama berbeda produktivitasnya. Ada yang sangat tinggi. Tapi banyak juga yang waktunya sia-sia dan tidak menghasilkan apa-apa.

13

Puasa dan Kesehatan

Prof. dr. Veni Hadju, Ph.D dalam salah satu ceramahnya menguraikan bahwa pada tahun 1930 ilmuwan melakukan penelitian pertama tentang puasa dengan objek dua ekor kera. Kera pertama diberi makan secara bebas. Kera kedua diatur makannya seperti orang berpuasa. Setelah waktu yang cukup lama diperoleh hasil kera yang berpuasa lebih sehat. Kera yang makan secara bebas sakit-sakitan dan lebih cepat mati.

Penelitian dilanjutkan ke tikus dengan perlakuan yang sama. Hasilnya sama. Tikus yang tidak berpuasa mati lebih cepat. Saat isi perutnya dibedah ditemukan banyak sel kanker.

Salah satu ilmuwan AS bernama Andrea 14 thn lalu juga meneliti orang yang berpuasa (muslim) dibandingkan dengan yang tidak berpuasa. Ia menemukan manfaat puasa bagi kesehatan. Dari hasil penelitian itu dia pun masuk Islam karena melihat perintah puasa yang sangat bermanfaat.

Apa saja manfaat puasa bagi kesehatan? Dari kompilasi berbagai sumber ditemukan manfaat puasa. Pertama, orang yang berpuasa maka organ pencernaan seperti lambung, usus, hati, ginjal dan lainnya lebih sehat karena dapat waktu istirahat. Jika dalam kondisi tidak berpuasa maka organ tersebut bekerja non stop memproses makanan yang masuk ke dalam tubuh.

Puasa juga berdampak ke jantung yang lebih sehat karena kadar kolesterol dalam darah turun. Tubuh juga melakukan peningkatan HDL dan penurunan LDL yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Kedua, mengeluarkan racun atau detoksifikasi di sistem pencernaan. Juga menggunakan cadangan protein glikogen yang membuat tubuh lebih sehat. Cadangan makanan ini biasanya dikurangi melalui olahraga sehingga menyehatkan. Jadi puasa dan olahraga sama sama menyehatkan.

Ketiga, puasa juga membantu tubuh memproduksi lebih banyak sel-sel otak. Juga menurunkan tingkat stres karena jumlah hormon kortisol menurun. Juga membuat pikiran lebih tajam dan kreatif karena pikiran lebih tenang dan melambat.

Keempat, mengurangi kebiasaan buruk yang tidak sehat seperti merokok dan pola makan tidak sehat yang mengandung gula berlebih. Dampaknya dapat menurunkan berat badan tanpa diet khusus.

Kelima, puasa juga dapat mencegah diabetes karena kadar gula dalam darah yang turun. Juga metabolisme menjadi lebih efisien dan tubuh menyerap banyak nutrisi. Selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang dapat menjaga dari berbagai virus.

Itulah penjelasan ilmiah tentang puasa dan kesehatan. Ini sejalan dengan firman Allah dalam Al Qur'an Surah Al Baqarah 184 " ..

dan puasa itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui".

Selamat berpuasa. Semoga dapat pahala dan juga tubuh lebih sehat.

14

Pahala dan Tingkat Kesulitan

Dalam ilmu ekonomi bisnis dikenal istilah investasi. Ada modal (capital), resiko (risk) dan keuntungan (return). Untuk mendapatkan keuntungan dibutuhkan modal (capital). Tiap bisnis yang dijalankan pasti ada resikonya (risk). Interaksi modal dan resiko menghasilkan keuntungan. Berlaku hukum high capital, high risk, high return. Maksudnya bisnis yang modal dan resikonya besar biasanya keuntungannya juga besar. Demikian pula sebaliknya. Resiko ditentukan oleh tingkat kesulitan dari bisnis yang digeluti.

Dalam dunia ibadah juga berlaku demikian. Keuntungan atau return yaitu pahala. Besarnya pahala juga tergantung tingkat kesulitan.

Semakin sulit semakin besar pahalanya. Contohnya pahala shalat isya dan subuh berjamaah di masjid. Shalat subuh berjamaah pahalanya sama dengan shalat semalam penuh. Sedangkan shalat isya pahalanya sama dengan shalat 1/2 malam. Padahal rakaat shalat isya lebih banyak daripada shalat. Jadi pahala bukan karena jumlah rakaat tapi tergantung kesulitannya.

Mengapa shalat subuh berjamaah lebih sulit? Dalam kondisi tidur nyenyak kita harus bangun. Meninggalkan zona nyaman untuk menuju mesjid. Alamiah tubuh kita pada malam hari istirahat dan siang mencari nafkah. Saat istirahat ada panggilan shalat dan seruan "shalat lebih baik daripada tidur". Karena adanya keyakinan dan keimanan maka kita bangun menuju masjid dengan penuh perjuangan. Wajar saja jika pahalanya besar.

Khusus di bulan Ramadhan Allah memberikan pahala yang berlipat ganda dengan rentang 10 kali sampai 700 kali dari ibadah di luar ramadhan. Tiap orang bisa dapat pahala yang berbeda pada rentang di atas. Tergantung pada keikhlasan masing-masing.

Ibadah puasa punya keistimewaan. Kata Allah dalam hadist Qudsi "...Kecuali puasa. Itu untukKu dan Aku akan membalasnya". Jadi bukan di rentang 10-700 tapi tak terbatas. Mengapa? Puasa ibadah paling berat. Jika shalat satu waktu hanya 5 menit dan ada jeda setelah itu. Demikian pula haji hanya 5 hari selesai. Zakat juga hanya sekali setahun dengan syarat nishab dan haul.

Dari sisi psikologi juga dapat dijelaskan alasan puasa itu berat. Penggunaan kata dalam Al Qur'an dan Hadist. Perintah puasa tipenya meninggalkan perbuatan. Tidak boleh makan, minum dan berhubungan suami istri dari subuh sampai magrib. Berbeda dengan perintah shalat yang tipe kalimatnya melaksanakan perbuatan seperti "dirikanlah shalat". Teori framing mengatakan kalimat negatif dua kali lebih besar direspon daripada kalimat positif. Karena puasa menggunakan kalimat negatif maka itu membuat puasa jadi berat. Jadi sedikit ringan karena iman dan dilakukan berjamaah.

Kemudian semakin dekat syawal juga semakin berat. Ada gangguan dari aktivitas mudik dan persiapan lebaran. Oleh karena itu pada 10 hari terakhir Allah letakkan malam lailatul qadr dengan pahala yang luar biasa besar. Lebih mulia daripada 1000 bulan. Untuk merainya bukan ditunggu tapi dijemput dengan i'tikaf di masjid. Secara ilmu ekonomi return besar butuh juga modal yang besar.

Menjelang tengah ramadhan mari kuatkan semangat dan motivasi. Allah siapkan return pahala yang semakin besar maka tentu resiko dan modal juga besar. Tingkat kesulitan semakin tinggi. Mari siapkan diri meraih pahala yang Allah janjikan. Kalau bukan ramadhan tahun ini, kapan lagi. Tidak ada jaminan masih hidup di ramadhan tahun depan.

15

Ramadhan di Afrika

"Ustadz, apakah sah orang berbuka puasa hanya dengan niat?" Tanya seseorang di sebuah negara di Afrika. Sang ustadz balik bertanya "mengapa hanya dengan niat?" "Kami tidak punya makanan atau minuman yang dapat dimakan". Jawab sang penanya.

Itulah kondisi beberapa negara Afrika yang diceritakan Ust. Ikhwan Abdul Djalil dalam salah satu ceramahnya. Kondisi alamnya kering kerontang. Terkadang 3 tahun hanya sekali turun hujan. Negaranya sangat miskin. Apalagi jika negara itu dilanda perang saudara. Tentu lebih miskin lagi.

Coba bandingkan dengan negeri kita Indonesia. Kaya raya, hijau royo royo, makanan melimpah. Jika saat berbuka puasa makanan yang tersedia bisa 5-10 macam. Sampai akhirnya kekenyangan dan makanan masih tersisa. Maka bersyukurlah atas semua karunia ini. Tapi ingat firman Allah :

"makan dan minumlah tapi jangan berlebih-lebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan".

Cerita lain dari Ust Ikhwan tentang suasana di Afrika khususnya di daerah kampung terpencil yaitu sulitnya mendapatkan mushaf Al Qur'an. Satu kampung yang punya mushaf Al Qur'an bisa jadi hanya satu orang. Maka mushafnya harus dibagi bagi. Anak-anak dan orang dewasa pun bergiliran membacanya.

Melihat kondisi itu mereka menjadi 'kreatif dan inovatif'. Daripada harus bergiliran dan tidak bisa membaca Al Qur'an kapan saja maka mereka pun berusaha menghafal Al Qur'an. Harapannya mereka bisa membaca kapan saja dari hafalannya. Akhirnya lahirlah banyak penghafal Al Qur'an.

Bandingkan dengan kondisi di rumah kita. Bisa jadi ada yang punya lebih dari 1 jenis mushaf Al Qur'an. Tapi mushaf tersebut masih tersimpan rapih di lemari. Jarang disentuh apalagi dibuka. Akhirnya berdebu. Begitu pula di masjid dekat rumah kita. Juga tersedia banyak mushaf Al Qur'an. Namun jamaah yang mengambil dan membacanya tiap hari sangat sedikit.

Mari bertekad di bulan Ramadhan ini untuk banyak berinteraksi dengan Al Qur'an. Jangan biarkan Al Qur'an di rumah dan masjid kita berdebu karena tidak pernah dibuka dan dibaca. Bertekadlah minimal di Ramadhan ini khatam 30 juz dan lanjutkan lagi di bulan lain.

Lebih bagus lagi mencoba membaca terjemahan dan merenungi maknanya. Lalu mencoba menghafalnya sehingga lepas Ramadhan ada tambahan hafalan.

Sungguh segala sesuatu yang terkait dengan Al Qur'an itu mulia. Bulan turunnya Al Qur'an yaitu Ramadhan jadi mulia. Malam turunnya juga mulia yaitu lailatul qadr.

Malaikat Jibril yang membawanya juga jadi mulia dan Rasulullah yang menerimanya menjadi manusia paling mulia. Raihlah juga kemuliaan itu. Mari bersahabat dengan

Al Qur'an.

“

Mari bertekad di bulan Ramadhan ini untuk banyak berinteraksi dengan Al Qur'an. Jangan biarkan Al Qur'an di rumah dan masjid kita berdebu karena tidak pernah dibuka dan dibaca. Bertekadlah minimal di Ramadhan ini khatam 30 juz

16

Amalan Rahasia

Haji Umar menceritakan di mushalla Al Ukhuwah tiap jumat ada yang mengantar makanan kue untuk jamaah yang disajikan setelah shalat jumat. Setiap ditanyakan dari siapa, pengantarnya berucap "rahasia, ini pesan dari bapak".

Tak terasa sudah berjalan dua tahun. Akhirnya jumatan terakhir sebelum puasa siapa 'bapak' itu terkuak. Pengantar makanan mau membuka rahasia. Dia berucap "karena bapak yang selama ini pesan kue untuk jamaah sudah meninggal maka saya mau sampaikan siapa namanya. Dia adalah Pak Suhel".

Pak Umar kaget sekali. Ternyata donaturnya selama ini Pak Suhel yang hampir tiap hari datang shalat berjamaah dan duduk di shaf depan. Selepas magrib sambil menunggu isya atau selepas subuh sambil menunggu matahari terbit bersama sama mengaji tadarus

Al-Qur'an.

Pak Suhel Pulubuhu yang juga adik kandung Prof. Dwia Rektor Unhas sekarang telah wafat pada hari Selasa 5 hari sebelum bulan Ramadhan. Dia dikenal sebagai pribadi yang ramah, rajin beribadah. Ternyata juga dermawan tapi rahasia hingga dua tahun tak ketahuan oleh jamaah.

Amalan rahasia merupakan sunnah nabi Muhammad SAW dan para sahabat. Mereka punya beberapa amalan yang tidak ingin diketahui oleh orang lain. Tidak ingin publisitas karena amalannya. Bukankah Nabi pernah bersabda "tangan kanan memberi tapi tangan kiri tidak tahu".

Tentu tidak semuanya juga disembunyikan. Malah banyak amalan Nabi yang harus ditampakkan karena menjadi contoh. Ditampakkan juga untuk memotivasi agar orang lain berbuat yang sama. Pernah Rasulullah membuka lelang sumbangan untuk membantu sahabatnya yang miskin.

Pernah juga dilakukan penggalangan dana untuk jihad fii sabilillah. Umar menginfakkan setengah hartanya. Tiba-tiba datang Abu Bakar menginfakkan seluruh hartanya. Saat ditanya oleh Rasulullah "apa yang kau tinggalkan untuk keluargamu". Dengan penuh keyakinan Abu Bakar menjawab "Allah dan Rasul Nya".

Bulan Ramadhan dengan ibadah puasa setiap hari adalah latihan harian amalan rahasia. Hanya diri sendiri dan Allah yang Tahu bahwa kita sedang berpuasa. Bisa saja kita berbohong kepada orang lain. Mengaku berpuasa padahal diam-diam makan dan minum di dalam kamar. Lalu ke luar pura pura lemas karena haus dan lapar.

Amalan rahasia puasa bertujuan untuk melatih kejujuran dan keikhlasan kepada Allah. Tidak peduli dengan penilaian manusia. Juga melatih muraqabatullah, merasakan Pengawasan Allah. Allah Maha Melihat segala yang kita lakukan. Jika ini sudah tumbuh dalam diri maka kita akan terhindar dari segala perbuatan keji dan mungkar.

Selamat berlatih amalan rahasia. Semoga menjadi manusia yang jujur, ikhlas dan jauh dari perbuatan dosa.

17

Nuzulul Quran

Setiap tanggal 17 Ramadhan diperingati sebagai hari turunnya Al Qur'an. Meskipun masih ada perbedaan pendapat di kalangan ulama tentang waktu turunnya Al Qur'an.

Semua meyakini bahwa Al Qur'an turun pada bulan Ramadhan karena Allah menyatakan demikian di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah : 185. Tanggalnya ada yg menyatakan 17 Ramadhan. Ada juga yang berpendapat di malam lailatul qadar.

Makna turun di sini yaitu dari Lauhul Mahfuzh ke langit dunia. Allah menggunakan kata 'anzala'. Lalu dari langit dunia secara berangsur-angsur selama 22 tahun dibawa oleh Malaikat Jibril ke Nabi Muhammad SAW. Allah menggunakan kata 'nazzala'. Jadi proses turunnya Al Qur'an ada dua tahap yaitu 'anzala' ke langit dunia dan 'nazzala' ke Muhammad SAW.

Bayangkan jika manusia berkumpul untuk menyusun sendiri UU kehidupannya. Pasti yang terjadi tidak akan bisa menegakkan keadilan untuk semua. Pasti memihak kepada yang kuat dan menindas yang lemah.

Al Qur'an dibuat oleh Allah yang Maha Mengetahui yang terbaik untuk manusia. Pasti isinya cocok untuk semua golongan dan bisa digunakan sepanjang masa. Dapat menegakkan perikemanusiaan dan perikeadilan jika manusia ingin melaksanakannya.

Namun ternyata turunnya Al Qur'an untuk mengatur kehidupan manusia tidak berjalan dengan mulus. Penentangan datang dari mereka yang selama ini menikmati status quo.

Pembesar Arab Quraisy pada masa dakwah Rasulullah mengakui kebenaran Al Qur'an karena mukjizat keindahan tata bahasanya. Mereka menolaknya karena mengganggu kekuasaan dan kenikmatan hawa nafsunya.

Al Quran menyerukan semua manusia sama di hadapan Allah. Mereka yang selama ini melakukan perbudakan akan terganggu.

Pada masa sekarang pun juga demikian. Bahkan ada di antara mereka yang mengaku beragama Islam tidak mau melaksanakan secara utuh perintah Allah dalam Al Qur'an.

Sebabnya karena akan mengganggu status quo yang telah dinikmatinya. Juga merusak tatanan sosial dan ekonomi yang telah dibangunnya.

Sebagai pribadi yang perlu kita renungi adalah bagaimana agar turunnya Al Quran yang diperingati setiap tahun juga membuat Al Quran turun ke dalam hati dan pikiran kita.Bisa mengubah pola pikir, cara pandang, sikap, perilaku dan kebiasaan kita. Akhirnya bisa mencerahkan kehidupan kita menjadi lebih baik.

Caranya mari mendengarkan Al Quran dengan baik. Bukan hanya membacanya tapi juga berusaha memahami isinya. Lalu melaksanakan apa yang Allah perintahkan dan menjauhi yang dilarang.

Jika masih ada rasa berat hati karena hawa nafsu maka jangan berhenti. Teruslah berusaha dan nikmati segala tantangannya. Semoga Allah memberikan hidayah sehingga hati kita menjadi lembut dan siap menjalankannya.

“

Sebagai pribadi yang perlu kita renungi adalah bagaimana agar turunnya Al Quran yang diperingati setiap tahun juga membuat Al Quran turun ke dalam hati dan pikiran kita. Bisa mengubah pola pikir, cara pandang, sikap, perilaku dan kebiasaan kita.

18

Amalan Raga dan Jiwa

Pernah lihat doger monyet? monyet yang dilatih untuk atraksi diiringi gendang dan musik. Beragam atraksi mulai bersepeda, jadi tentara dan juga shalat. Iya, monyet ini membuka sajadahnya dan melakukan gerakan shalat berdiri lalu sujud.

Lebih lanjut manusia dengan kecerdasannya bisa membuat robot yang bergerak sendiri. Bisa menari, mengangkat barang dan juga bisa shalat satu rakaat lengkap dari awal sampai akhir.

Apakah monyet dan robot dapat pahala karena shalat? Tentu saja tidak karena mereka hewan dan robot. Bukan manusia.

Bagaimana dengan anak-anak balita yang juga bisa shalat? Apa juga tidak dapat pahala? Ya, tidak dapat pahala karena apa yang dilakukannya hanya ikut-ikutan saja tanpa ada kesadaran.

Ibadah shalat agar dapat diterima selain memiliki amalan raga juga butuh amalan jiwa atau hati. Monyet, robot dan anak-anak melakukan shalat hanya amalan raga saja tanpa amalan jiwa. Jadi ia hanya gerakan yang tidak jauh beda dengan olahraga.

Hati-hati, seluruh ibadah jika ingin diterima harus punya amalan jiwa. Komponen pertama amalan jiwa adalah niat semata-mata karena Allah. Shalat, puasa, zakat, haji sebagai ibadah khusus semua harus niat lillahi ta'ala.

Komponen kedua dari amalan jiwa atau hati yaitu merasakan pengawasan atau keberadaan Allah. Shalat yang ihsan jika kita merasa 'melihat' Allah. Jika kita tidak dapat 'melihat'nya maka yakinlah bahwa Allah Melihat kita.

Puasa pun demikian. Tidak semata amalan raga dengan tidak makan dan tidak minum tapi juga harus ada amalan jiwa atau hati dengan merasakan Allah Maha Melihat sehingga tidak berani melanggar larangan puasa.

Juga ditambah membangun rasa empati dengan menghayati rasanya menjadi orang lapar. Harapannya muncul kepedulian kepada orang yang tidak mampu.

Zakat, infak dan shadaqah pun demikian. Punya amalan jiwa atau hati yaitu empati dan keinginan untuk memajukan orang lain. Juga amalan seperti zikir tidak semata ucapan kalimat thayyibah. Tapi juga harus ada rasa cinta, takut dan harap kepada Allah.

Demikianlah seluruh amalan ibadah baik yang khusus ataupun yang umum punya amalan raga dan jiwa. Bekerja setiap hari jangan hanya sebagai amalan raga datang ke kantor mengerjakan tugas. Tapi juga masukkan niat ibadah dengan maksud sebagai persembahan kepada Allah. Lakukanlah yang terbaik karena Allah Maha Baik dan suka dengan yang terbaik.

> “
>
> Hati-hati, seluruh ibadah jika ingin diterima harus punya amalan jiwa. Komponen pertama amalan jiwa adalah niat semata-mata karena Allah. Shalat, puasa, zakat, haji sebagai ibadah khusus semua harus niat lillahi ta'ala.

19

Puasa dan Pembentukan Karakter Jujur

Pepatah Bugis mengatakan : “Apa perbedaan binatang dengan manusia? Kalau binatang yang bisa dipegang yaitu ekornya. Kalau manusia yang bisa dipegang adalah kata-katanya”. Jadi orang yang kehilangan kejujuran maka tak ada lagi yang bisa dipegang dari dirinya. Dia sudah lebih rendah dari binatang. Begitu pentingnya kejujuran sehingga menentukan derajat seseorang di mata manusia.

Kejujuran adalah nilai universal, berlaku bukan hanya di dunia putih bahkan juga di dunia hitam seperti di kalangan geng perampok. Mereka memegang kejujuran di antara mereka. Seseorang menjadi dekat dengan pimpinan bukan hanya karena jago berkelahi tapi juga karena dapat dipercaya / jujur.

Apalagi di dunia putih seperti pengelolaan negara dan perusahaan. Pemegang saham akan mengangkat direktur bukan hanya karena kompetensi tapi juga karena kejujuran. Demikian pula direksi mengangkat manajer, kepala cabang, kabag, staff dan lainnya karena melihat kompetensi dan integritas. Jika kejujuran telah hilang maka kehancuran perusahaan bahkan tinggal menunggu waktu saja.

Ajaran Islam sangat menekankan pentingnya kejujuran. Allah berfirman :

“……. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar”.

(Q.S. An Nisa : 9)

Rasulullullah pun mengingatkan :

“Tidak ada akhlak yang paling dibenci Rasulullah saw lebih dari bohong. Apabila beliau melihat seseorang bohong dari segi apa saja, maka orang itu tidak keluar dari perasaan hati Rasulullah Saw, sehingga beliau tahu bahwa orang itu telah bertaubat” (H.R. Ahmad)

Bagaimana puasa mendidik kita menjadi manusia yang jujur? Kejujuran itu sangat rahasia dan yang bisa mengetahui hanya diri sendiri dan Allah. Bisa saja kita berkata bohong dan orang lain percaya. Tapi hati nurani kita tahu kalau itu tidak benar. Jadi jujur yang paling utama adalah jujur pada diri sendiri karena aktifnya hati nurani.

Selama bulan Ramadhan, kita melakukan puasa yang merupakan ibadah rahasia. Bisa saja di depan orang lain kita berpuasa tapi saat sendirian di tempat sepi kita makan dan minum. Tapi itu tidak kita lakukan karena kita tidak ingin membohongi diri kita sendiri.

Itu juga tidak kita lakukan karena kita yakin Allah Maha Melihat. Jadi puasa melatih kejujuran. Jika ini bisa dilakukan maka puasa akan menghasilkan orang yang jujur. Setelah selesai puasa, diharapkan menjadi karakter yang sudah menjadi kebiasaan baru, selalu jujur dalam kondisi apapun.

Kebiasaan baik yang menjadi karakter, tidak akan bisa terwujud jika hanya karena dorongan kewajiban belaka. Akhlak yang baik akan kokoh tumbuh pada diri jika didasarkan pada kesadaran yang dibangun oleh iman dan ilmu. Iman berarti keyakinan yang kokoh khususnya pada Allah dan Hari Akhir.

Bukan hanya keyakinan bahwa Allah itu Ada tapi juga Allah Maha Melihat, Menyaksikan apa diperbuat oleh manusia. Lalu semua amal perbuatan yang dilakukan di dunia kelak di Hari Akhir akan dipertanggungjawabkan di Majelis Akhirat.

Hal ini akan membuatnya berhati hati menjalani kehidupan ini dan berusaha untuk menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah. Itulah manusia TAQWA.

Selamat berlatih, semoga puasa membuat kita menjadi lebih baik.

20

Ramadhan dan Kecerdasan Emosional

Salah satu cerita menarik di buku Daniel Goleman tentang Kecerdasan Emosional yang diterbitkan pada tahun 1997 yaitu tentang menunda kesenangan. Pada buku itu dikisahkan penelitian oleh Psikolog Walter Mischel yang dilakukan di Stanford University pada sejumlah siswa TK.

Kepada mereka, ia berjanji akan memberikan setiap anak 1 buah permen segera setelah ia selesai bicara. Tetapi, kalau mereka mau bersabar menunggu selama 15 menit, ia akan menambahkan bonus 1 permen lagi. Ia pun meninggalkan mereka di ruangan setelah sebelumnya meletakkan permen-permen tersebut di atas meja.

Sebagian anak langsung mengambil permen dan menikmatinya. Sebagian yang lain mencoba bersabar dengan berharap mendapat 2 permen, tapi tak tahan dan akhirnya ikut mengambil permen. Beberapa di antara mereka mencoba mengalihkan perhatiannya sendiri dengan bernyanyi, menutup mata, menghindar dari ledekan teman-temannya, pura-pura tidur, dan cara-cara lain yang khas anak-anak. Lima belas menit berlalu, dan sang psikolog pun datang dengan membawa permen tambahan untuk mereka yang berhasil menahan keinginannya.

Anak-anak ini diteliti perjalanannya hidupnya: pendidikannya, kehidupan keluarga, karir, dan hubungan emosional dengan orang lain. Ia kemudian menyimpulkan bahwa anak-anak yang ketika kecil berhasil menahan keinginannya tumbuh menjadi orang yang berhasil dalam karir dan rumah tangga, mempunyai kehidupan emosional yang baik, mampu mengatur diri, dan mempunyai hubungan sosial yang matang. Mereka tak mudah menyerah, lebih cakap secara sosial, tegas, dapat dipercaya, punya inisiatif, dan lebih mampu menghadapi kekecewaan hidup (Goleman, 1997).

Saya jadi ingat cerita ini di bulan Ramadhan. Saat umat muslim di seluruh dunia sedang berpuasa sebulan penuh. Tidak makan dan minum dari subuh sampai magrib. Untuk Indonesia rata-rata selama 14 jam. Berpuasa sebenarnya proses menunda kesenangan yaitu senang makan dan minum. Apakah berdampak terhadap kecerdasan emosional?

Menurut Fachturi Rosidin bahwa kemampuan untuk menahan diri dari kesenangan jangka pendek demi tujuan jangka panjang merupakan salah satu critical life skill penting untuk kesuksesan di masa depan. Ungkapan ini dapat kita konfirmasi pada cerita sukses olahragawan, ilmuwan, ulama besar, pengusaha, pejabat, CEO legendaris dan lainnya.

Mereka semua pada fase hidupnya, pada masa mudanya, telah memilih bersusah payah untuk berlatih, belajar, bekerja keras, meneliti, mencoba, dan lain sebagainya. Pada saat yang sama bisa saja mereka bersenang-senang menikmati masa muda melalui main games, hiburan, musik, jalan-jalan, bersantai, leha-leha dan semacamnya. Namun mereka menunda kesenangan jangka pendek tersebut untuk meraih sukses jangka panjang. Akhirnya mereka pun berhasil menjadi orang-orang besar yang mewarnai dunia dengan karya dan inspirasi.

Pada bulan Ramadhan ini kita diuji bukan hanya dalam jangka panjang kehidupan duniawi. Tapi jangka sangat panjang yaitu kehidupan akhirat. Allah menjanjikan surga bagi mereka yang bertakwa. Bukankah tujuan puasa agar menjadi manusia takwa? Juga disiapkan pintu khusus masuk surga yaitu Arrayyan bagi orang yang berpuasa karena iman dan mengharapkan ridha Allah.

Ramadhan memang training center yang Allah siapkan bagi hamba Nya untuk meraih sukses di dunia dan akhirat. Sukses di dunia karena memiliki kecerdasan emosional yang lebih matang. Mampu mengendalikan kesenangan jangka pendek melalui latihan selama sebulan penuh melalui aktivitas puasa, shalat malam, bangun makan sahur dan lainnya.

Juga sukses di akhirat karena memiliki kecerdasan spiritual yang lebih baik. Mampu merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan karena menjalankan segala aktivitas ibadah berlandaskan keimanan kepada Allah, dan ikhlas semata-mata untuk meraih ridha Allah. Selamat berpuasa.

21

Sepuluh Malam Terakhir

Sepuluh malam terakhir sangat dianjurkan untuk meningkatkan intensitas ibadah untuk mendapatkan lailatul qadar. Itulah yang disampaikan dan dicontohkan oleh Rasulullah.

Apa saja kebiasaan beliau di 10 malam terakhir? Pertama, menghidupkan malamnya sehingga tdk bisa dibedakan bangun dan tidurnya. Seolah-olah sepanjang malam beliau terjaga terus dalam aktivitas ibadah.

Rasulullah i'tikaf di masjid. Melepaskan diri dari segala urusan sehari-hari sebagai pemimpin masyarakat. Masuk dalam bilik khusus di masjid melakukan shalat, zikir dan do'a. Keluar dari biliknya hanya saat urusan pribadi seperti bersuci dan merapihkan diri.

Itu dilakukan selama 9 atau 10 hari penuh. Sejak masuk malam ke 21 sampai dapat dipastikan di sore hari terakhir Ramadhan sudah tampak hilal. Berarti besoknya sudah 1 Syawal.

Ibadah utama yang dilakukan di malam hari yaitu shalat malam. Khusus bagi Rasulullah shalat witir menjadi wajib hukumnya sehingga tdk pernah ditinggal oleh beliau baik dalam keadaan mukim ataupun safar atau perjalanan.

Kedua, Rasulullah membangunkan istri-istrinya. Juga anak dan menantunya untuk beribadah bersama. Jadi ada kebersamaan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Rasulullah lakukan itu sampai beliau meninggal. Setelah itu istri-istrinya melanjutkan kebiasaan tersebut.

Ketiga yaitu banyak meminta atau berdoa agar diampuni segala dosa. Aisyah secara khusus minta agar diajarkan doa khusus di malam itu. Maka Rasulullah mengajarkannya untuk membaca doa "Allahumma innaka afuwwun tuhibbul afwa fa'fuanni". Artinya wahai Allah yang Maha Pengampun, ampunilah aku.

Mulai nanti malam kita sudah memasuki 10 malam terakhir. Mari intensifkan ibadah. Jika tidak sanggup penuh 9 atau 10 hari x 24 jam karena masih harus masuk kerja maka bisa i'tikaf di malam hari.

Jika itu juga sulit maka bisa datang ke masjid untuk shalat tahajjud berjamaah. Biasanya mulai jam 2 pagi sampai subuh. Jadi sekalian sahur di masjid. Kemudian pagi harinya kembali ke rumah dan masuk kerja lagi. Jika ingin mencoba penuh bisa saat nanti sudah cuti bersama. Bisa ada 5 hari x 24 jam. Selamat mencoba.

Pada 10 malam terakhir Ramadhan mari perbanyak doa, istighfar, shalat dan tilawah. Hidupkan malamnya untuk meraih Lailatul Qadr yang lebih baik dari 1000 bulan. Siapa yang beribadah pada malam itu maka pahalanya lebih dari 83 tahun 4 bulan beribadah di bulan di luar Ramadhan. Jangan sampai menyesal. Tidak ada jaminan masih ada umur sampai tahun depan.

“

Pada 10 malam terakhir Ramadhan mari perbanyak doa, istighfar, shalat dan tilawah. Hidupkan malamnya untuk meraih Lailatul Qadr yang lebih baik dari 1000 bulan.

22

Pelaqor: Pemburu Lailatul Qadar

Senin 1 April 2024 di Masjid Al Ukhuwah Bukit Baruga Makassar di ceramah subuh, ust. Faizal Abdillah membahas tentang menjadi Pelaqor: pemburu lailatul qodar. Mengapa dan apa saja langkahnya agar dapat meraih lailarul qodar?

Tentu kita harus mencontoh amalan Rasulullah SAW dalam memburu Lailatul Qodar. Sepuluh malam terakhir sangat dianjurkan untuk memburu lailatul qodar. Apa saja kebiasaan beliau di 10 malam terakhir?

Pertama, menghidupkan malamnya sehingga tdk bisa dibedakan bangun dan tidurnya. Seolah-olah sepanjang malam beliau terjaga terus dalam aktivitas ibadah.

Rasulullah i'tikaf di masjid. Melepaskan diri dari segala urusan sehari-hari sebagai pemimpin masyarakat. Masuk dalam bilik khusus di masjid melakukan shalat, zikir dan do'a. Keluar dari biliknya hanya saat urusan pribadi seperti bersuci dan merapihkan diri.

Itu dilakukan selama 9 atau 10 hari penuh. Sejak masuk malam ke 21 sampai dapat dipastikan di sore hari terakhir Ramadhan sudah tampak hilal. Berarti besoknya sudah 1 Syawal.

Ibadah utama yang dilakukan di malam hari yaitu shalat malam. Khusus bagi Rasulullah shalat witir menjadi wajib hukumnya sehingga tdk pernah ditinggal oleh beliau baik dalam keadaan mukim ataupun safar atau perjalanan.

Kedua, Rasulullah membangunkan istri-istrinya. Juga anak dan menantunya untuk beribadah bersama. Jadi ada kebersamaan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Rasulullah lakukan itu sampai beliau meninggal. Setelah itu istri-istrinya melanjutkan kebiasaan tersebut.

Ketiga yaitu banyak meminta atau berdoa agar diampuni segala dosa. Aisyah secara khusus minta agar diajarkan doa khusus di malam itu. Maka Rasulullah mengajarkannya untuk membaca doa "Allahumma innaka afuwwun tuhibbul afwa fa'fuanni". Artinya wahai Allah yang Maha Pengampun, ampunilah aku.

Mulai nanti malam kita sudah memasuki malam ke-23. Mari intensifkan ibadah. Jika tidak sanggup penuh 24 jam karena masih harus masuk kerja maka bisa i'tikaf di malam hari.

Jika itu juga sulit maka bisa datang ke masjid untuk shalat tahajjud berjamaah. Biasanya mulai jam 2 pagi sampai subuh. Jadi sekalian sahur di masjid. Kemudian pagi harinya kembali ke rumah dan masuk kerja lagi. Jika ingin mencoba penuh bisa saat nanti sudah cuti bersama. Bisa ada 5 hari x 24 jam. Selamat mencoba.

Pada 10 malam terakhir Ramadhan mari perbanyak doa, istighfar, shalat dan tilawah. Hidupkan malamnya untuk meraih Lailatul Qadr yang lebih baik dari 1000 bulan. Siapa yang beribadah pada malam itu maka pahalanya lebih dari 83 tahun 4 bulan beribadah di bulan di luar Ramadhan. Jangan sampai menyesal. Tidak ada jaminan masih ada umur sampai tahun depan.

> “
>
> Ibadah utama yang dilakukan di malam hari yaitu shalat malam. Khusus bagi Rasulullah shalat witir menjadi wajib hukumnya sehingga tidak pernah ditinggal oleh beliau baik dalam keadaan mukim ataupun safar atau perjalanan.

23

Amalan Hati

Sahabat utama Rasulullah yaitu Abu Bakar. Rasulullah pernah bersabda "jika iman seluruh orang beriman dihitung beratnya dengan diletakkan di satu tempat kemudian iman Abu Bakar pada tempat yang lain maka berat iman Abu Bakar masih lebih berat".

Apa yang membuat Abu Bakar demikian istimewa? Jika kita baca kehidupan Abu Bakar maka kita tidak akan menemukan penjelasan bahwa ibadah shalat atau puasa Abu Bakar lebih banyak daripada sahabat Nabi yang lain. Penjelasan yang ada yaitu infak Abu Bakar 100% dari seluruh hartanya. Saat ditanya oleh Rasulullah "apa yang engkau tinggalkan untuk anak istrimu?". Abu Bakar menjawab "Allah dan Rasul-Nya".

Kita juga menemukan cerita tentang suatu hari Rasulullah menanyakan 3 amalan dalam satu hari : menjenguk orang sakit, bersedekah dan mengantar orang yang meninggal ke pemakaman. Hampir semua mengerjakan satu atau dua amalan. Tapi hanya Abu Bakar yang melakukan ketiganya.

Ustadz Fakhrurrazi Anshar di dalam satu ceramahnya menceritakan tentang seorang ulama kontemporer dari Timur Tengah menulis buku yang berjudul "Amalan Hati". Pada buku tersebut diulas tentang Abu Bakar dan ditemukan jawaban keistimewaan Abu Bakar adalah karena amalan hatinya yang luar biasa.

Lebih lanjut Ustadz Fakhrurrazi menjelaskan bahwa tidak mungkin Abu Bakar mampu melakukan 3 amalan tersebut jika tidak memiliki hati yang bersih. Itu lahir dari amalan hati yang luar biasa. Empati, peduli, menolong adalah amalan hati. Lebih lanjut lagi keyakinan "cukuplah Allah dan Rasul-Nya" juga adalah amalan hati. Berangkat dari keimanan dan tawakkal yang luar biasa.

Oleh karena itu mari senantiasa jaga amalan hati. Jaga niat dalam segala aktivitas. "Setiap kami menyetor hafalan ke syaikh kami waktu di Sudan maka yang selalu diingatkan adalah memperbaiki amalan hati", Ust. Fakhrurrazi bercerita lebih lanjut.

Teringat sebuah hadist tentang 3 orang yaitu mujahid, 'penghafal Al.Qur'an, dan dermawan. Kelak di akhirat mereka bertiga menagih surga kepada Allah. Tapi ternyata yang diberikan adalah neraka. Mengapa? Sang mujahid mengaku berjihad karena Allah. Tapi ternyata hanya untuk dikenal dan dikenang oleh manusia sebagai pahlawan.

Sang penghafal Al Qur'an pun juga niatnya bukan karena Allah tapi ingin dipuji sebagai muhaffizh. Juga si dermawan. Hanya ingin dipuji sebagai orang yang suka memberi.

Semoga Ramadhan dengan ibadah puasa yang sangat rahasia antara hamba dan Allah melatih kita menguatkan amalan hati berupa ikhlas kepada Allah. Juga melatih empati, peduli dan berbagi pada sesama. Berbekal amalan hati tersebut kita dapat meraih qolbun salim sebagai bekal menghadap Allah saat harta dan anak-anak tak lagi bisa menjadi penolong.

“

Empati, peduli, menolong
adalah amalan hati yang luar biasa.

24

Belajar Menjadi Manusia Utuh

Seorang polisi sangat kaget melihat pencuri yang ditangkapnya shalat di dalam tahanan. Dia bertanya ke pencuri "bapak kok shalat padahal pencuri?" Apa jawaban pencuri "shalat itu ibadah mencuri itu pekerjaan".

Apa yang aneh dari jawaban pencuri itu? Dia merasa wajar saja karena dia memisahkan antara ibadah dan pekerjaan. Pekerjaan boleh apa saja baik halal atau haram yang penting jangan lupa shalat. Urusan pekerjaan tidak ada hubungan dengan Allah. Jadi kerja dan ibadah sesuatu yang terpisah.

Cerita di atas mungkin kita anggap hanya fiktif dan tidak mungkin terjadi. Anda salah. Ini banyak terjadi dalam kehidupan kita. Seorang teman bercerita saat temannya mengurus ijin usaha ke sebuah instansi terjadi negosiasi pembayaran sogokan dengan salah seorang pejabatnya. Tiba-tiba terdengar adzan. Si pejabat berkata "kita shalat dulu pak. Setelah shalat kita lanjutkan".

Mereka pun menuju masjid untuk shalat dan setelah selesai lanjut lagi negosiasinya. Si pengusaha ini bingung juga. Kok bisa ya orangnya rajin shalat tapi juga suka terima sogokan. Suka korupsi. Pemahaman si pejabat mirip dengan si pencuri. Bahwa shalat itu ibadah, negosiasi sogokan itu pekerjaan.

Seolah-olah ruang dan waktu kehidupan kita tersekat. Saat di ruang rapat secara terbuka kita membahas rencana manipulasi dan tindakan yang tidak sesuai ajaran agama. Tidak masalah yang penting menguntungkan.

Saat di masjid tiba-tiba kita berubah menjadi sangat khusyu dalam zikir dan shalat, membaca Al Qur'an, menyimak ceramah. Apalagi di bulan ramadhan. Orang yang melihat kita di masjid tidak akan menyangka kalau di ruang rapat kita membahas rencana yang tidak sesuai ajaran agama.

Apa akar masalah dari berbagai perilaku seperti di atas? Itu karena kita belum secara utuh 'meletakkan' Allah dalam kehidupan kita. Allah hanya ada di masjid, atau tempat shalat, tidak ada di kantor. Padahal Allah ada di mana saja ruang dan waktu kehidupan kita. Di mana saja dan kapan saja Allah Maha Menyaksikan apa yang kita lakukan.

Selanjutnya itu terjadi karena kita memaknai ibadah hanya ibadah khusus seperti shalat. Sehingga di luar itu bukan ibadah. Padahal tujuan Allah menciptakan manusia adalah untuk beribadah. Jadi seluruh aktivitas kita baik shalat, bekerja, makan, tidur dan lainnya harus bernilai ibadah.

Bulan Ramadhan dengan ibadah puasa selama sekitar 13,5 jam melatih kita untuk merasakan keberadaan Allah di luar waktu shalat. Kita berada dalam keadaan beribadah puasa sambil melakukan pekerjaan sehari-hari.

Harapannya terjadi penyatuan antara pekerjaan dan ibadah. Tumbuh rasa takut untuk berbuat salah di aktivitas pekerjaan karena sedang beribadah puasa. Semoga itu terus terbawa di luar bulan Ramadhan.

“

Padahal tujuan Allah menciptakan manusia adalah untuk beribadah. Jadi seluruh aktivitas kita baik shalat, bekerja, makan, tidur dan lainnya harus bernilai ibadah.

25

Jagalah Hati

Pada awal tahun 2000 an Aa Gym mempopulerkan lagu Jagalah Hati dengan program MQ atau Manajemen Qolbu. Ada buletin yang diterbitkan rutin dengan nama Qolbun Salim. Inti pesan Aa Gym dari lagu itu sebagaimana hadist nabi bahwa hati adalah raja bagi diri ini.

Jika ia baik maka baiklah diri ini. Jika buruk maka buruk pulalah diri ini. Oleh karena itu hati harus dijaga jangan dikotori karena ia adalah lentera hidup ini. Hati harus dijaga jangan dinodai karena ia adalah lentera Ilahi.

Bagaimana cara menjaga hati? Menurut Ust. dr. Faizal Abdillah ada 5 amalan agar hati jadi selamat. Apa saja?

Pertama, senantiasa membaca dan tadabur Al Quran. Bulan Ramadhan sebagai bulan Al Qur'an merupakan waktu yang istimewa untuk tadarus bukan tidurus (tidur terus).

Kedua yaitu banyak istighfar memohon ampun kepada Allah. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu kotoran di cermin. Cara membersihkannya yaitu dengan memohon ampun kepada Allah. Melalui istighfar maka debu dosa akan hilang.

Ketiga yaitu banyak berdzikir memuji Allah dengan kalimah thayyibah. Dzikir artinya ingat bukan semata menyebut di bibir tapi juga menghadirkan di hati sehingga bersemai rasa cinta, harap dan takut kepada Allah SWT.

Keempat yaitu menjaga lisan dari dosa dan ucapan yang sia-sia. Selain lisan juga panca indra lain seperti mata. Lisan dan mata ini bisa menjadi pipa yang menyalurkan sesuatu ke hati. Jika yang masuk adalah perbuatan dosa maka hati akan kotor.

Oleh karena itu jauhkan lisan dari perkataan yang dilarang seperti dusta, fitnah, ghibah, sumpah palsu serta ucapan yang sia-sia. Juga jaga mata dari memandang yang dilarang oleh agama.

Kelima yaitu berpuasa di bulan kesabaran dan diluar ramadhan. Puasa dengan tujuan melatih pengendalian hawa nafsu juga dapat membersihkan hati jika dilaksanakan dengan ikhlas dan menghadirkan Allah dalam diri. Dengan puasa maka diri terhindar dari maksiat. Maka wajar saja hati menjadi hidup dan bersih.

Mari manfaatkan dengan baik bulan Ramadhan ini agar kita dapat memiliki hati yang selamat (qolbun salim). Jika hati kita sakit (qolbun marid) maka ia akan cepat sehat kembali dengan ketaatan dan ibadah. Jangan menunggu hati mati (qolbun mayyit) karena akan sulit untuk menghidupkannya lagi.

Dampak dari hati yang terjaga seperti syair Aa Gym yaitu berfikir pun selalu jernih, semangat hidupkan gigih, prestasi mudah di raih. Dalam pergaulan tak ada yang tersakiti, pribadi menawan hati.

Selamat berjuang menjaga hati.

“

Oleh karena itu jauhkan lisan dari perkataan yang dilarang seperti dusta,fitnah, ghibah, sumpah palsu serta ucapan yang sia-sia. Juga jaga mata dari memandang yang dilarang oleh agama.

26

Hasil Pendidikan Ramadhan

Pasca Ramadhan dan masuk lebaran, hal yang harus direnungi yaitu apa dampak dari puasa, shalat tarawih, tilawah al Quran, ZIS dan ibadah lainnya pada diri kita?

Ramadhan sebagai proses pembinaan diri diharapkan memberikan dampak perubahan. Ada 5 ciri-ciri puasa manusia yang berhasil lulus dalam pendidikan ramadhan yaitu ikhlas, sabar, lembut, amanah dan manfaat. Dapat disingkat dalam akronim ISLAM.

Ikhlas yaitu tulus tanpa pamrih, melakukan sesuatu semata-mata karena Allah. Cirinya tetap berbuat baik meskipun tidak mendapat pujian. Atau tidak berhenti berbuat baik meskipun mendapatkan cacian dan hinaan. Semua tetap dilakukan karena Allah.

Puasa sebagai ibadah rahasia hanya Allah dan yang berpuasa yang tahu. Bisa saja berpura-pura puasa. Tapi itu tidak dilakukan karena yakin Allah pasti Tahu. Keyakinan ini akan membuat kita ikhlas dalam beramal.

Ciri kedua yaitu sabar. Puasa melatih kita menahan diri dari 3 hal yang membatalkan puasa yaitu makan, minum dan hubungan suami istri. Ketiga hal itu di kondisi normal adalah hal yang halal. Namun menjadi haram saat puasa. Asumsinya yang halal saja bisa dihindari apalagi yang haram.

Sabar ada tiga jenis yaitu sabar menghadapi musibah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan. Puasa melatih sabar jenis kedua dan ketiga. Sabar menghadapi musibah relatif lebih mudah karena tidak ada pilihan. Sabar menjalankan perintah dan menjauhi larangan lebih sulit karena melawan hawa nafsu dan rasa malas. Itulah yang dilatih di bulan Ramadhan.

Ciri ketiga yaitu lembut dan luhur. Maksudnya madrasah ramadhan melatih kita memiliki hati yang lembut sehingga mudah tersentuh saat mendengar ayat Al Qur'an dibacakan. Hati yang lembut juga memudahkan khusyu dalam shalat, zikir dan do'a.

Hati yang lembut juga memudahkan tersentuh dan empati sehingga mudah menolong orang lain. Hati yang lembut juga membuat akhlak jadi luhur dan mulia. Kata-kata tidak menyakitkan, perbuatan jadi menyenangkan.

Ciri keempat yaitu amanah artinya menjaga titipan usia, harta, ilmu, keluarga, pekerjaan dan segalanya dengan baik. Waktu, harta dan ilmu digunakan untuk hal yang bermanfaat. Keluarga dinafkahi, dijaga dan dididik.

Pekerjaan dilaksanakan sesuai prosedur dan KPI nya tercapai.

“
Sabar ada tiga jenis yaitu sabar menghadapi musibah,
menjalankan perintah dan menjauhi larangan.
Puasa melatih sabar jenis kedua dan ketiga.

27

Tiga Tanda Sukses Ramadhan

Hari senin 16 April 2024 program kultum subuh masjid Al Ukhuwah Bukit Baruga Makassar kembali jalan setelah Ramadhan. Hari senin diisi oleh ust. Faizal Abdillah dan membahas tentang tiga tanda sukses Ramadhan. Menurut ust. Faizal, Ramadhan adalah bulan madrasah atau pendidikan. Ada 3 ciri-ciri mereka yang berhasil lulus dalam pendidikan ramadhan yaitu ikhlas, sabar, dan semangat. Dapat disingkat dalam akronim ISS.

Ciri pertama yaitu ikhlas. Ikhlas artinya tulus tanpa pamrih, melakukan sesuatu semata-mata karena Allah. Cirinya tetap berbuat baik meskipun tidak mendapat pujian. Atau tidak berhenti berbuat baik meskipun mendapatkan cacian dan hinaan. Semua tetap dilakukan karena Allah.

Puasa sebagai ibadah rahasia antara manusia dan Allah. Hanya Allah dan yang berpuasa yang tahu. Bisa saja manusia berpura-pura puasa. Tapi itu tidak dilakukan karena yakin Allah pasti Tahu. Keyakinan ini akan membuat kita ikhlas dalam beramal. Melakukan sesuatu bukan karena penilaian dan malu kepada manusia. Semua dilakukan karena Allah semata.

Ciri kedua yaitu sabar. Puasa melatih kita menahan diri dari 3 hal yang membatalkan puasa yaitu makan, minum dan hubungan suami istri. Ketiga hal itu di kondisi normal adalah hal yang halal dan mubah. Namun menjadi haram saat puasa. Logikanya yang mubah dan halal saja bisa dihindari apalagi yang haram.

Harapannya setelah bulan Ramadhan lebih mudah menjauhkan diri dari yang diharamkan. Tidak lagi berbuat maksiat dan dosa. Meskipun tantangannya besar karena saat Ramadhan kita terkondisikan oleh suasana dan lingkungan. Keberkahan ramadhan membuat kita semangat beribadah dan menjauhi maksiat dan dosa.

Sabar ada tiga jenis yaitu sabar menghadapi musibah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan. Puasa melatih sabar jenis kedua dan ketiga. Sabar menghadapi musibah kadang lebih 'mudah' karena tidak ada pilihan. Sabar menjalankan perintah dan menjauhi larangan lebih sulit karena melawan hawa nafsu dan rasa malas. Itulah yang dilatih di bulan Ramadhan.

Pada bulan Ramadhan berpuasa dan shalat berjamaah wajib dan tarawih terasa lebih mudah karena dilakukan bersama-sama. Pada bulan Syawal ada perintah puasa sunnah 6 hari. Biasanya terasa lebih berat karena tidak semua orang melakukannya secara bersama-sama. Puasa di saat orang lain makan dan minum tentu lebih berat tantangannya. Di sinilah hasil pendidikan Ramadhan diuji. Apakah tetap berpuasa karena Allah dan sabar menjalankannya. Untuk memudahkan bisa juga lakukan bersama-sama satu keluarga atau jamaah masjid.

Ciri ketiga yaitu semangat. Madrasah ramadhan telah melatih kita memiliki semangat ibadah yang semakin tinggi pada 10 terakhir Ramadhan. Ibarat kuda pacu, semakin kencang berlari menjelang garis finish. Tidak hanya shalat tarawih tapi juga shalat tahajjud memburu lailatul qodar. Banyak masjid besar dan kecil yang penuh dan hidup dengan shalat tahajjud berjamaah.

Harapannya semangat itu tetap ada meskipun Ramadhan telah berlalu. Harapannya di bulan Syawal masih semangat shalat tahajjud dan tilawah Al Quran. Meskipun lebih sulit karena lelah seharian keliling berkunjung ke keluarga dan teman. Lelah baru pulang mudik dari kampung halaman.

Di sinilah hasil pendidikan Ramadhan diuji. Tetap semangat meski Ramadhan telah berlalu. Jangan sampai pasca Ramadhan kita tidak lagi shalat malam. Tidak lagi membaca Al Quran karena sudah khatam di Ramadhan. Mari tetap semangat shalat malam dan tilawah Al Quran. Meskipun intensitas dan kuantitasnya tidak seperti di Ramadhan.

28

Lebaran Ular dan Ulat

Pada tahun ini 1 Syawal 1445 akan jatuh pada hari Rabu 10 April 2024. Umat Islam akan merayakan Hari Raya Idul Fitri setelah sebulan penuh berpuasa. Umat Islam akan berlebaran baik di kota maupun desa. Mudik tahun 2024 yang diperkirakan mencapai 193.6 juta pemudik atau naik 30% dari tahun sebelumnya, dilakukan untuk berlebaran di kampung halaman.

Mari merenung sejenak, selepas puasa apakah lebaran kita tipe ular atau ulat? Ular dan ulat dalam fase hidupnya menjalani puasa. Namun terdapat perbedaan 'hasil' dari puasanya. Puasa ular hanya menghasilkan pergantian kulit. Ular karakternya tetap sama dengan sebelumnya. Tetap berbisa dan berbahaya bagi manusia.

Berbeda dengan ulat. Setelah puasa dalam kepompong, ulat berubah menjadi kupu kupu yang cantik. Tidak hanya secara fisik berubah juga karakternya. Jika saat masih berwujud ulat, ia adalah musuh tumbuh-tumbuhan karena memakan daun dengan sangat rakus. Namun setelah berubah menjadi kupu-kupu, ia menjadi sahabat tumbuh-tumbuhan karena membantu penyerbukan.

Puasa yang dijalani oleh umat Islam pada bulan Ramadhan ini juga bisa seperti ular atau ulat. Jika puasanya hanya sekadar ritual rutin belaka, saat lebaran hanya memakai baju baru tanpa ada perubahan akhlak yang lebih baik. Itu tipe puasa ular, lebarannya pun lebaran ular. Jadi hanya menggugurkan kewajiban saja, tidak mendapatkan pahala dan ampunan dari Allah SWT.

Lebaran tipe ulat diperoleh jika selama puasa juga melatih pembiasaan akhlaqul karimah. Seluruh panca indera, pikiran dan hati berpuasa dari dosa dan maksiat. Lalu memperbanyak amal shaleh melalui berbagi dan peduli kepada kaum dhuafa. Setelah selesai puasa, diharapkan menjadi karakter baik yang sudah menjadi kebiasaan baru. Maka itulah puasa tipe ulat karena berubah menjadi lebih baik. Lebarannya pun lebaran ulat.

Kebiasaan baik yang menjadi karakter, tidak akan bisa terwujud jika hanya karena dorongan kewajiban belaka. Akhlak yang baik akan kokoh tumbuh pada diri jika didasarkan pada kesadaran yang dibangun oleh iman dan ilmu. Iman berarti keyakinan yang kokoh khususnya pada Allah dan Hari Akhir.

Bukan hanya keyakinan bahwa Allah itu Ada tapi juga Allah Maha Melihat, Menyaksikan apa diperbuat oleh manusia. Lalu semua amal perbuatan yang dilakukan di dunia kelak akan dipertanggungjawabkan di akhirat. Ini akan membuatnya berhati hati menjalani kehidupan ini dan berusaha untuk menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah.

Dasar kedua yaitu ilmu. Sudah menjadi logika universal bahwa manusia menyenangi kebenaran, kebaikan dan keindahan. Seseorang yang memiliki akhlak mulia seperti jujur, menghargai orang lain, santun, penyantun, mampu menahan amarah dan pemaaf akan banyak disenangi oleh orang lain. Itu semua merupakan ciri orang bertakwa yang merupakan tujuan puasa.

Semoga ibadah puasa yang kita lakukan selama sebulan terhindar dari tipe puasa ular yang hanya mendapatkan baju baru tanpa ada karakter baru. Mari berusaha meraih puasa tipe ulat yang menghasilkan perubahan akhlak baru yang lebih baik, bermanfaat dan memberi rahmat bagi seluruh alam.

Mari bertekad selepas Ramadhan tetap melanjutkan amal kebajikan. Gaskan kebaikan melalui ibadah puasa sunnah, shalat wajib berjamaah, rawatib, dhuha dan tahajjud, juga tilawah Al Qur'an, dzikir dan doa. Rajin belajar ilmu agama agar iman tetap bersemi di hati. Tetap berinfak harta, waktu, tenaga dan pikiran untuk kemaslahatan sesama.

Juga berhenti berbuat maksiat karena dorongan hawa nafsu syahwat, serakah, sombong dan amarah. Semoga taqwa berdampak sepanjang masa. Melaksanakan perintah dan menjauhi larangan - Nya. Semoga Allah menerima seluruh amal kita selama Ramadhan. Taqabbalallahu minna wa minkum, Aamiin.

29

Jadilah Kupu-Kupu

Pasca Ramadhan dan masuk lebaran, hal yang harus direnungi yaitu apa dampak dari puasa, shalat tarawih, tilawah al Quran, ZIS dan ibadah lainnya pada diri kita?

Ramadhan sebagai proses pembinaan diri diharapkan memberikan dampak perubahan. Ibarat puasanya ulat yang mengubahnya menjadi kupu-kupu. Berubah menjadi lebih baik, indah dan bermanfaat.

Saat masih ulat sifatnya merusak tumbuh-tumbuhan. Setelah jadi kupu-kupu membantu penyerbukan. Saat masih ulat terlihat menjijikkan. Setelah jadi kupu-kupu menjadi indah dan menawan. Saat masih ulat mobilitas terbatas. Setelah jadi kupu-kupu bisa terbang sampai jauh menebar manfaat. Ada 5 ciri-ciri puasa manusia yang berkarakter kupu-kupu yaitu ikhlas, sabar, lembut, amanah dan manfaat. Dapat disingkat dalam akronim ISLAM.

Ikhlas yaitu tulus tanpa pamrih, melakukan sesuatu semata-mata karena Allah. Cirinya tetap berbuat baik meskipun tidak mendapat pujian. Atau tidak berhenti berbuat baik meskipun mendapatkan cacian dan hinaan. Semua tetap dilakukan karena Allah. Puasa sebagai ibadah rahasia hanya Allah dan yang berpuasa yang tahu. Bisa saja berpura-pura puasa. Tapi itu tidak dilakukan karena yakin Allah pasti Tahu. Keyakinan ini akan membuat kita ikhlas dalam beramal.

Ciri kedua yaitu sabar. Puasa melatih kita menahan diri dari 3 hal yang membatalkan puasa yaitu makan, minum dan hubungan suami istri. Ketiga hal itu di kondisi normal adalah hal yang halal. Namun menjadi haram saat puasa. Asumsinya yang halal saja bisa dihindari apalagi yang haram.

Sabar ada tiga jenis yaitu sabar menghadapi musibah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan. Puasa melatih sabar jenis kedua dan ketiga. Sabar menghadapi musibah relatif lebih mudah karena tidak ada pilihan. Sabar menjalankan perintah dan menjauhi larangan lebih sulit karena melawan hawa nafsu dan rasa malas. Itulah yang dilatih di bulan Ramadhan.

Ciri ketiga yaitu lembut dan luhur. Maksudnya madrasah ramadhan melatih kita memiliki hati yang lembut sehingga mudah tersentuh saat mendengar ayat Al Qur'an dibacakan. Hati yang lembut juga memudahkan khusyu dalam shalat, zikir dan do'a. Hati yang lembut juga memudahkan tersentuh dan empati sehingga mudah menolong orang lain. Hati yang lembut juga membuat akhlak jadi luhur dan mulia. Kata-kata tidak menyakitkan, perbuatan jadi menyenangkan.

Ciri keempat yaitu amanah artinya menjaga titipan usia, harta, ilmu, keluarga, pekerjaan dan segalanya dengan baik. Waktu, harta dan ilmu digunakan untuk hal yang bermanfaat. Keluarga dinafkahi, dijaga dan dididik. Pekerjaan dilaksanakan sesuai prosedur dan KPI nya tercapai. Saat ramadhan kita berlatih untuk penuh perhitungan sebelum bertindak karena adanya rasa tanggung jawab.

Ciri kelima yaitu manfaat. Hidup di dunia hanya sekali maka harus berarti, berdampak dan bermanfaat. Ramadhan melatih kita peduli pada sesama. Berlomba-lomba berbuat kebajikan. Beragam bentuk kegiatan yang dilakukan. Semoga mendidik kita menjadi manusia terbaik yang bermanfaat bagi orang lain.

Kepedulian kita kembali dipanggil dengan adanya tragedi kemanusiaan di Palestina. Tindakan brutal dan kejam penjajah zionis kepada warga Palestina mengetuk nurani kemanusiaan kita untuk mengutuk perbuatan biadab itu. Lalu menggerakkan diri kita membantu dengan doa dan dana sesuai kemampuan.

Semoga madrasah Ramadhan yang membangun ciri ISLAM (ikhlas, sabar, lembut, amanah, manfaat) dalam diri kita menjadikan kita seperti membuka lembaran baru kehidupan. Menjadi manusia terbaik yaitu manusia bertakwa. Amin.

30

Memahami Perbedaan Awal dan Akhir Ramadhan

Awal dan akhir Ramadhan sering berbeda. Muhammadiyah dan Persatuan Islam yang mengamalkan hisab murni mengumumkan lebih cepat awal dan akhir Ramadhan. Bagi Nahdlatul Ulama' yang mengamalkan rukyat, keputusan baru diambil setelah magrib akhir bulan Sya'ban saat para tim rukyat melaporkan hasil pengamatannya. Jika tidak ada yang melihat maka bulan sya'ban akan digenapkan menjadi 30 hari sehingga awal Ramadhan baru jatuh pada hari esoknya.

Perbedaan Hisab dan Rukyat

Bagi pengamal hisab murni, menentukan awal dan akhir Ramadhan cukup dengan perhitungan (hisab) dan tidak perlu melihat bulan. Menurut mereka adanya dalil melihat bulan karena waktu itu ilmu pengetahuan (matematika, astronomi / falaq) belum berkembang. Bukankah dalam Al Qur'an Allah berfirman :

Dia-lah yang menjadikan matahari bersinar dan bulan bercahaya dan ditetapkan-Nya manzilah-manzilah (tempat-tempat) bagi perjalanan bulan itu, supaya kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu). (Q.S. Yunus : 5)

Bagi pengamal rukyat menentukan awal dan akhir Ramadhan harus dengan rukyat (melihat) dan perhitungan (hisab) untuk membantu melihat bulan, karena dalil melihat bulan tegas di dalam hadis.

"Berpuasalah bila melihatnya dan beridul fitri-lah bila melihatnya, bila tertutup awan sempurnakan bulan Sya'ban 30 hari" (HR Bukhari-Muslim).

"Bila tertutup awan perkirakan" (HR Muslim). Karena umur rata-ratanya 29,53 hari, satu bulan hanya mungkin 29 atau 30 hari, jadi mudah diperkirakan atau amannya genapkan (istikmal) saja menjadi 30 hari.

Bagi pengamal rukyat menentukan awal dan akhir Ramadhan harus dengan rukyat (melihat) dan perhitungan (hisab) untuk membantu melihat bulan, karena dalil melihat bulan tegas di dalam hadis.

"Berpuasalah bila melihatnya dan beridul fitri-lah bila melihatnya, bila tertutup awan sempurnakan bulan Sya'ban 30 hari" (HR Bukhari-Muslim).

"Bila tertutup awan perkirakan" (HR Muslim). Karena umur rata-ratanya 29,53 hari, satu bulan hanya mungkin 29 atau 30 hari, jadi mudah diperkirakan atau amannya genapkan (istikmal) saja menjadi 30 hari.

Menurut pengamal rukyat, walaupun pengamal hisab menggunakan dalil dari Al Quran, akan tetapi ayat tersebut bersifat umum untuk semua perhitungan waktu, dan bukan khusus untuk penentuan awal dan akhir ramadhan. Hadits-hadits tentang ru'yat merupakan dalil khusus tentang penetuan awal dan akhir Ramadhan. Jumhur ulama menyatakan bahwa penentuan awal dan akhir Ramadhan adalah dengan ru'yat, sedangkan penggunaan hisab diperbolehkan untuk membantu perkiraan pelaksanaan ru'yat.

Perbedaan Sesama Ahli Hisab

Antara Muhammadiyah dengan Persatuan Islam dan MABIMS (Menteri-menteri Agama Brunei Darussalam, Indonesia, Malaysia, dan Singapura) yang sama-sama ahli hisab pun juga berbeda karena kriteria berbeda. Muhammadiyah menggunakan kriteria wujudul hilal (0 derajat) sedangkan Persatuan Islam menggunakan criteria imkan rukyat (visibilitas hilal minimal 2 derajat).

Bagaimana Menyikapinya?

Sebenarnya, kesaksian melihat hilal (ru'yatul hilal), keputusan hisab, dan akhirnya keputusan penetapan awal Ramadhan dan hari raya oleh pemimpin ummat semuanya adalah hasil ijtihad, yang hakikatnya bersifat dzhanni. Kebenaran hasil ijtihad relatif. Kebenaran mutlak hanya Allah yang tahu. Tetapi orang yang berijtihad dan orang-orang yang mengikutinya meyakini kebenaran suatu keputusan ijtihad itu berdasarkan dalil-dalil syariah dan bukti empirik yang diperoleh. Bagi mereka yang berijtihad, menurut Rasulullah jika benar pahalanya dua dan jika salah pahalanya satu.

Ibadah adalah masalah keyakinan. Berdasarkan berbagai informasi dan ilmu yang ada ikutilah mana yang Anda yakini paling mendekati kebenaran. Ingat, tiap orang Islam wajib terikat dengan syariat /hukum Islam. Bila tidak mampu menggali hukum syara', maka wajib baginya mengambil pendapat para mujtahid dalam masalah hukum. Pendapat Mujtahid adalah hukum syariat yang mengikat bagi pengikutnya selama dilandaskan pada nash-nash syara'.

Bagi masyarakat awam jika ingin aman lebih baik mengikuti pendapat mayoritas atau Pemerintah yang akan melakukan Sidang Isbat dengan peserta dari kalangan ulama' dan ahli astronomi.

Berbeda pendapat selama berpegang pada dalil adalah boleh karena perbedaan adalah rahmat . Mari saling menghargai pendapat yang berbeda selama berpegang pada dalil-dalil syara'. Mari depankan persatuan / ukhuwah Islamiyah, jangan memaksakan kehendak dan pendapat. Bersama tidak harus sama. Selamat menunaikan ibadah puasa dan ibadah lain di bulan Ramadhan. Semoga Allah SWT memberikan kekuatan lahir dan batin dalam menjalaninya sehingga kita dapat meraih derajat takwa.

“

Berbeda pendapat selama berpegang pada dalil adalah boleh karena perbedaan adalah rahmat

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 Syamril Al Bugisyi dan IG di syamril.albugisyi.

Buku yang ada di tangan teman-teman sekalian adalah kumpulan tulisan renungan inspiratif yang pernah dimuat di berbagai media khususnya di harian Tribun Timur. Disarikan dari ceramah Ramadhan di masjid Al Ukhuwwah Bukit Baruga Makassar dan juga Mushalla Wisma Kalla.

Buku ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi kita semua di bulan Ramadhan. Ada 30 tulisan yang bisa jadi bahan renungan. Bisa dibaca satu renungan tiap hari. Bisa juga dibaca berulang kali karena isinya sederhana dan mencerahkan. Ringkas, padat dan bermakna sebagai makanan jiwa di bulan suci Ramadhan.

Sekolah Islam ATHIRAH
AMKI Sulawesi Selatan
KALLA INSTITUTE

ISO 9001:2015
ISO 21001:2018