

Penyunting:
Abd. Azis Tata Pangarsa

MODERASI

Beragama

Perubahan Orientasi Keberagamaan Umat Islam Indonesia



Wasathiyah/moderasi adalah keseimbangan dalam segala persoalan hidup duniawi dan ukhrawi, yang selalu harus disertai upaya menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi berdasarkan petunjuk agama dan kondisi objektif yang sedang dialami. Moderasi yang menjadi ciri ajaran Islam adalah keseimbangan antara ruh dan jasad, dunia dan akhirat, agama dan negara, individu dan masyarakat, ide dan realitas, yang lama dan yang baru, akal dan naqal (teks keagamaan), agama dan ilmu, modernitas dan tradisi.

Prof. Dr. H. Muhammad Quraish Shihab, M.A
Cendekiawan Muslim, Pendiri Pusat Studi Al-Qur'an

Penyunting:
ABD. AZIS TATA PANGARSA

MODERASI BERAGAMA

Perubahan Orientasi Keberagamaan Umat Islam Indonesia

Wasathiyah/moderasi adalah keseimbangan dalam segala persoalan hidup duniawi dan ukhrawi, yang selalu harus disertai upaya menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi berdasarkan petunjuk agama dan kondisi objektif yang sedang dialami. Moderasi yang menjadi ciri ajaran Islam adalah keseimbangan antara ruh dan jasad, dunia dan akhirat, agama dan negara, individu dan masyarakat, ide dan realitas, yang lama dan yang baru, akal dan naqal (teks keagamaan), agama dan ilmu, modernitas dan tradisi.

Prof. Dr. H. Muhammad Quraish Shihab, M.A
Cendekiawan Muslim, Pendiri Pusat Studi Al-Qur'an



CATATAN PENYUNTING

Syukur *alhamdulillah*, segala puji bagi Allah Swt atas karunia rahmat, taufiq dan hidayah-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw, keluarga dan para sahabat beliau. *Amiin Yaa Rabbal'alamiin*.

Beberapa kali saya ditugaskan untuk mengikuti kegiatan terkait sosialisasi pentingnya implementasi moderasi beragama dalam kehidupan berbangsa, bernegara dan bermasyarakat di Indonesia yang *notabene*-nya negara yang majemuk dan plural ini. Tentu saja banyak manfaat yang saya ambil dari kegiatan-kegiatan yang saya ikuti tersebut. Selain mendapatkan kolega dan komunitas orang-orang yang *concern* dengan upaya menangkal radikalisme dengan terus melakukan diseminasi dan sosialisasi pemahaman moderasi beragama, saya juga mendapatkan bekal pemahaman dan pengetahuan tentang moderasi beragama.

Membahas tentang moderasi beragama, prinsip dasar dalam moderasi beragama yaitu; selalu menjaga keadilan dan keseimbangan di antara dua hal, misalnya keseimbangan antara wahyu dan akal, antara rohani dan jasmani, antara kewajiban dan hak, antara kepentingan umum dan kepentingan individu, antara kesukarelaan dan keharusan, antara ijthad tokoh agama dan teks agama, antara kenyataan dan gagasan ideal, serta keseimbangan antara masa depan dan masa lalu. Hal yang menjadi paling penting dari moderasi beragama yaitu adil dan berimbang dalam memandang, menyikapi, dan mempraktikkan semua konsep yang berpasangan di atas.

Keadilan dan keseimbangan, yaitu istilah untuk menggambarkan sikap, cara pandang, dan komitmen untuk selalu berpihak pada kemanusiaan, keadilan, dan persamaan. Bukan berarti tidak punya pendapat, manakala memiliki kecenderungan bersikap seimbang. Sesungguhnya orang-orang yang mempunyai sikap seimbang berarti tegas, namun tidak keras dan emosional, karena selalu berpihak kepada keadilan sebagai sesama manusia. Keberpihakannya tidak sampai merampas hak orang lain sehingga berpotensi merugikan. Keseimbangan bisa dianggap sebagai

MODERASI BERAGAMA

Perubahan Orientasi Keberagamaan Umat Islam Indonesia

Penulis

Anggota Komunitas Sahabat Pena Kita (SPK)

Penyunting

Abd. Azis Tata Pangarsa

Layout Isi dan Desain Cover

Moch. Imam Bisri

Penerbit

SAHABAT PENA KITA

Jl. Batu Raya No. 07, Perumahan Pongangan Indah,

Manyar Gresik 61151, Jawa Timur, Indonesia

Email: penerbitspk@gmail.com

Website: www.sahabatpenakita.id

Cetakan 1, Januari 2020

Jumlah: xiv + 234 hlm.

Ukuran: 15,5 x 23 cm

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

ISBN: 978-623-91485-6-0

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit.

satu bentuk perspektif untuk mengerjakan sesuatu secukupnya saja, tidak kurang dan tidak berlebihan serta tidak liberal dan tidak juga konservatif.

Setidaknya ada empat indikator moderasi beragama yang akan digunakan, yaitu: 1) komitmen kebangsaan; 2) toleransi; 3) antikekerasan; dan 4) akomodatif terhadap kebudayaan lokal. Ke-empat indikator ini bisa digunakan untuk mengenali seberapa kuat moderasi beragama yang dipraktikkan oleh seseorang di Indonesia, dan seberapa besar kerentanan yang dimiliki. Kerentanan tersebut perlu dikenali supaya kita bisa mengambil langkah-langkah yang tepat untuk melakukan penguatan moderasi beragama.

Bagi masyarakat yang majemuk, multikultural dan plural seperti Indonesia, cara pandang moderasi beragama menjadi sangat penting agar masing-masing dapat mendialogkan keragaman, baik ragam agama, kepercayaan, filsafat hidup, ilmu pengetahuan, hingga ragam tradisi dan adat istiadat lokal. Moderasi beragama meniscayakan umat beragama untuk tidak mengurung diri, tidak eksklusif (tertutup), melainkan inklusif (terbuka), beradaptasi, melebur, bergaul dengan berbagai komunitas, serta selalu belajar di samping memberi pelajaran. Dengan demikian, moderasi beragama akan mendorong masing-masing umat beragama untuk tidak bersifat ekstrem dan berlebihan dalam menyikapi keragaman, termasuk keragaman agama dan tafsir agama, melainkan selalu bersikap berimbang dan adil sehingga dapat hidup dalam sebuah kesepakatan bersama.

Dalam era disrupsi informasi dan teknologi seperti sekarang ini, saat di mana setiap individu mengalami banjir informasi, prinsip adil dan berimbang dalam moderasi beragama sejatinya juga dapat dijadikan sebagai nilai (*value*) yang bermanfaat untuk mengelola informasi serta meminimalisir berita bohong (*hoax*); moderasi beragama memberi pelajaran untuk berfikir dan bertindak bijaksana, tidak fanatik atau ter-obsesi buta oleh satu pandangan keagamaan seseorang atau kelompok saja, tanpa mempertimbangkan pandangan keagamaan orang atau kelompok lainnya.

Singkat kata, sosialisasi moderasi beragama di berbagai komunitas masyarakat, organisasi, lembaga pendidikan dan lain-lain harus senantiasa dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kesadaran betapa pen-

tingnya hal ini dilakukan. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, penulis yang tergabung Grup *WhatsApp* Sahabat Pena Kita (SPK) ini berusaha menyumbangkan pemikiran dan tulisannya, sebagai bagian upaya sosialisasi moderasi beragama dan memperkaya perspektif tentang moderasi beragama. Masing-masing penulis menawarkan gagasan dan idenya tentang pengalaman dan pandangannya dengan berbagai perspektif, karena para kontributor penulis memiliki latar belakang profesi yang berbeda-beda, ada dosen, guru, *trainer*, pengusaha, pejabat hingga profesor. Karena itu, pembahasan dalam buku ini bersifat multi perspektif dan itu adalah hal yang sangat baik dan bermanfaat untuk para pembaca, agar mendapatkan pengetahuan dari berbagai sudut pandang.

Buku dengan judul, “**MODERASI BERAGAMA, Perubahan Orientasi Keberagamaan Umat Islam Indonesia**” ini diterbitkan bersamaan dengan dilaksanakannya *Kopdar* ke-4 SPK, yang akan diadakan di Universitas Islam Malang (UNISMA) tanggal 25-26 Januari 2020. Saya ucapkan terimakasih pada Mas Abdul Halim Fathani yang telah memfasilitasi pelaksanaan *Kopdar* ke 4 SPK yang juga sekaligus *launching* buku ini. Semoga apa yang dilakukan Mas Abdul Halim Fathani, senantiasa mendapatkan ridha dari Allah Swt dan dicatat sebagai amal pahala di sisi-Nya. Amin.

Sistematika tulisan dan penyajian buku ini terdiri dari lima pembahasan utama. *Pertama: Fenomena Praktik Keberagamaan di Masyarakat*. Bagian ini membahas tulisan seputar fenomena semangat praktik keberagamaan di masyarakat yang terjadi pada akhir-akhir ini yang disebabkan oleh berbagai motif. Tentu saja motif utama adalah kesadaran diri akan pentingnya belajar agama untuk bekal memperbaiki dan menyempurnakan ibadah.

Kedua: Semangat Beragama dalam Media Sosial. Di era saat ini media sosial *twitter*, *facebook*, *youtube*, *whatsapp* dan lain-lain telah menjadi hal yang tidak bisa terpisahkan dalam kehidupan manusia. Para kontributor, melihat fenomena sebagian masyarakat dalam memanfaatkan media-media sosial tersebut dalam kaitannya dengan dakwah dan tren *ghirah* beragama.

Ketiga: Penguatan Aktivitas Beragama dalam Kehidupan. Pada pembahasan ini, kita diajak untuk menguatkan aktifitas-aktifitas kebaikan

yang bisa kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari, dalam upaya mengatasi berbagai masalah yang kemungkinan terjadi di era disrupsi saat ini. Dari tulisan-tulisan para kontributor kita bisa memahami dan terinspirasi tentang pentingnya kesalehan spiritual dan kesalehan sosial dalam kehidupan bermasyarakat dalam mengatasi problem kehidupan.

Keempat: Simbol Beragama dalam Penampilan. Dalam aktivitas berpenampilan sehari-hari yang kasat mata, akan terlihat simbol-simbol beragama yang dipraktekkan oleh seseorang. Misalnya memakai gamis, kerudung, jilbab, berjenggot, celana di atas mata kaki dan sebagainya. Hal-hal itulah yang menjadi pembahasan kontributor dalam pembahasan bagian empat ini.

Kelima: Belajar Memperbaiki Diri Sebagai Manusia Yang Beragama. Sebagai pembahasan terakhir, belajar memperbaiki diri sebagai manusia yang beragama adalah hal yang semestinya terus dilakukan. Dalam upaya penerapan, “hari ini harus lebih baik daripada hari kemarin” seseorang hendaknya terus memperbaiki dirinya secara terus menerus dan kontinyu. Para kontributor memberikan tips dan cara efektif dalam melakukan kebaikan dan perbaikan diri.

Saya sangat berharap, semua tulisan yang ada di dalam buku ini dapat menjadi inspirasi dan manfaat bagi para pembaca. Semoga tulisan-tulisan tersebut dapat juga diinternalisasikan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, karena tulisan-tulisan tersebut semuanya bersifat positif dan kebaikan. Kepada para kontributor tulisan anggota SPK beserta para pengurus harian SPK khususnya Ketua SPK Dr. M. Arfan Muammar, M.PdI yang berkenan memberikan kata pengantar, juga kepada Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, Prof. Dr. H. Muhammad Chirzin, M.Ag dan Dr.HM. Taufiqi, SP, M.Pd yang memberikan *endorsement* buku ini, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, semoga hal ini menjadi amal jariyah yang pahalanya terus mengalir. Amin.

Kepada istri saya, Sulis Bintari S.PdI dan anak-anak saya (Mbak Nuha, Mbak Najma, Mas Daffa, Mas Arsyah dan Adek Azra), kalianlah yang selalu memberi kebahagiaan dan kebanggaan. Terimakasih atas kasih sayang dan perhatian yang tulus kepada saya sebagai suami dan ayah, yang juga sering kali menemani mengerjakan lembur di depan *laptop* termasuk diantaranya tugas menyunting buku ini.

Saya sebagai penyunting menyadari masih terdapat aspek-aspek lain yang belum dibahas dalam pembahasan di buku ini. Namun setidaknya buku ini adalah bagian ikhtiar untuk menyajikan sebagian kecil dari sekian banyak tema moderasi beragama. Saya juga berharap saran dan kritik yang konstruktif dari pembaca untuk perbaikan dan penyempurnaan buku ini di masa mendatang.

Terimakasih dan selamat membaca.

Malang, 12 Desember 2019
Penyunting,

ABD. AZIS TATA PANGARSA

Kata Pengantar

Ada pertanyaan menarik ketika saya mengikuti *Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS)* di Jakarta pada bulan Oktober 2019, “*Sebenarnya para generasi millennial kita ini cenderung ke kanan atau ke kiri?*” Tanya salah satu pemateri kepada *audience*.

Pertanyaan itu mendapat beragam tanggapan dari *audience*. Sebagian besar berargumen anak muda saat ini cenderung ke kanan dengan *style* masing-masing. Cara beragama anak-anak muda saat ini sangat berbeda dengan cara beragama orang tua kita dahulu.

Semakin merebaknya majelis keilmuan di beberapa masjid dan semakin banyaknya jumlah *viewer* kajian *online* di *youtube* cukup dapat ditarik kesimpulan bahwa semangat beragama kaum millennial cukup tinggi.

Merebaknya kajian keilmuan di media sosial tersebut berdampak pada beragamnya cara pandang agama anak muda saat ini. Semangat beragama dalam media sosial tersebut dijelaskan dengan baik dalam buku ini.

Jika semangat beragama di atas dibarengi dengan semangat belajar yang intens dengan membaca buku-buku agama, kitab-kitab tafsir, kitab-kitab hadis dan belajar bahasa arab, tentu sangat baik. Namun, sebagian dari remaja kita memaknai semangat beragama dengan semangat menonjolkan simbol-simbol keagamaan. Sehingga substansi agama terkesan diabaikan, mereka sibuk dengan simbol keagamaan yang “tampak”.

Diskusi simbol beragama dalam penampilan seperti penggunaan cadar, memanjangkan jenggot dan hijab syar’i tidak luput menjadi sorotan di buku ini.

Bagaimanapun cara beragama anak-anak muda saat ini, melalui apapun anak-anak *millennial* saat ini belajar, mereka tetap harus dapat menjaga moderasi dalam beragama. Tidak menyalah-nyalahkan bahkan mengkafir-kafirkan orang lain yang bertentangan pandangan dengannya. Atau malah merasa paling benar sendiri, merasa paling alim sendiri,

merasa hanya dia yang masuk surga, lainnya masuk neraka. Memangnya tidak takut di surga sendiri? *hehe*

Selain itu, berdakwah juga harus dengan santun dan bijak, tidak dengan marah-marah dan anarkisme. Nabi Musa saja ketika diminta mendakwahi Fir'aun, agar menggunakan kata-kata yang lemah lembut. Allah Swt berfirman: "*Pergilah kalian berdua kepada Fir'aun, sesungguhnya dia telah melampaui batas. Maka berbicaralah kalian berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan ia ingat atau takut*" (Thaha: 43-44).

Lalu jika ada seseorang yang berdakwah dengan anarkisme dan marah-marah kepada kita, bilang saja: "*saya belum seingkar Fir'aun dan Anda belum sesuci Nabi Musa, lantas kenapa Anda marah-marah?*".

Buku ini merupakan antologi ketiga karya komunitas menulis Sahabat Pena Kita (SPK), yang akan diluncurkan pada kopdar ke-4 SPK di Universitas Islam Malang (Unisma) pada Januari 2020.

Kehadiran buku ini tentu diharapkan dapat menghidupkan semangat berislam yang moderat. Islam yang damai. Islam yang tidak anarkis. Islam yang mengajak bukan "*mencak-mencak*". Islam yang *goulan layyinan* bukan *goulan sadida*. Semoga kehadiran buku ini bermanfaat dan selamat membaca!

Surabaya, 12 Desember 2019
Ketua SPK,

Dr. M. Arfan Mu'ammam, M.Pd.I

Daftar Isi

Catatan Penyunting	iii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xiii

BAGIAN 1

FENOMENA PRAKTIK KEBERAGAMAAN DI MASYARAKAT	1
Fenomena Semangat Belajar Mengaji oleh Orang Dewasa <i>Abd. Azis Tata Pangarsa</i>	3
Amalan "Tiba-Tiba" di Bulan Ramadhan: Momentum Pengembangan Multi-Kecerdasan <i>Abdul Halim Fathani</i>	9
"Pasan" dalam Kultur Dunia Pesantren <i>Ahmad Fahrudin</i>	13
Fenomena Keberagamaan Kekinian <i>Ahmad Mustamsikin Koiri</i>	17
Menelisis Tumbuh Suburnya Kajian-kajian Keislaman untuk Anak Muda di Zaman Ini <i>Ahmad Tri Sofyan</i>	21
Semangat Filantropi Kaum Milenial <i>Gunarto</i>	26
Potret Keberagamaan Masyarakat Bumi Pajo: Dulu dan Kini <i>Gunawan</i>	30
Cinta Al-Qur'an dan Semangat <i>Tahsin Tilawah</i> <i>Hibatun Wafiroh</i>	34
Bintang Emas dan Semangat Berinfak <i>Hidayatun Mahmudah</i>	39

BAGIAN 2

FENOMENA SEMANGAT BERAGAMA DALAM MEDIA SOSIAL	41
Mengakses Informasi dan Ilmu Pengetahuan dari Internet <i>Joyo Juwoto</i>	43

Mengaji Lewat Youtube	
<i>Much. Khoiri</i>	46
Tren Ghirah Beragama Zaman <i>Now</i>	
<i>Muhammad Chirzin</i>	51
Share Taushiyah: Secukupnya Saja!	
<i>Ng. Tirto Adi MP.</i>	55
Twitter, Dakwah, dan Mengemas Pemikiran Cak Nur	
<i>Ngainun Naim</i>	59
Cerdas Beragama di Era 4.0	
<i>Hayat</i>	63

BAGIAN 3

PENGUATAN AKTIVITAS BERAGAMA DALAM KEHIDUPAN 67

Penguatan Keilmuan di Masyarakat	
<i>Agung Kuswanto</i>	69
Kesalehan Spiritual dan Kesalehan Sosial dalam Kehidupan Beragama	
<i>Agung Nugroho Catur Saputro</i>	72
Keyakinan Konstruktif dan Destruktif	
<i>Agus Hariono</i>	78
Perubahan itu Tak Selamanya Indah	
<i>Anilla F. Hermanda</i>	81
Dewasa dalam Beragama	
<i>Didi Junaedi</i>	85
Hijrah Menuju Sehat yang Islami	
<i>Eni Setyowati</i>	87
Esensi Keberagamaan Kita	
<i>Taufiqi Bravo</i>	92
Reorientasi Makna Tradisi Mudik Lebaran	
<i>Hitta Alfi Muhimmah</i>	95
5 Kiat Memakmurkan Masjid Agar Tidak Sepi Jamaah	
<i>Masrubin Bagus</i>	99
Konsep Sehat dari Masa ke Masa	
<i>Sri Lestari Linawati</i>	103

Orang Tua yang Cerdas dan Peduli Pendidikan Moral Anaknya	
Memilih Pesantren	
<i>Masruri Abd Muhit</i>	108
Relativisme Eksternal: Strategi Moderasi Beragama	
<i>Zaprulkhan</i>	112
Semangat Ekonomi Syariah	
<i>Zulfa</i>	122

BAGIAN 4

SIMBOL BERAGAMA DALAM PENAMPILAN..... 125

Gamis dan Jilbab Modern	
<i>Amie Primarni</i>	127
Nasib Agama di Era “Dunia Mode”	130
<i>Babrus Surur-Iyunk</i>	
Dunia Hijab di Era Milenial	
<i>Budiyanti</i>	135
Cadar yang Semakin Marak	
<i>Febry Suprpto</i>	139
Jilbab, Tak Sekedar Lambang Busana Muslim	
<i>Husni Mubarrok</i>	141
Bercadar: Stylish Atau Syar’i?	
<i>M Arfan Mu’ammam</i>	146
Berjilbab Bukan Sekedar Syariat Tetapi <i>Passion</i>	
<i>Marjuki</i>	151
Fenomena Jilbab dari Masa ke Masa	
<i>Rita Audriyanti</i>	157
Janggut, Antara <i>Style</i> Atau Sunah	
<i>Syabrul</i>	163

BAGIAN 5

BELAJAR MEMPERBAIKI DIRI SEBAGAI MANUSIA YANG BERAGAMA..... 167

Belajar dari Sebuah Surat	
<i>Abdisita S.</i>	169

Belajar Al-Qur'an dengan Metode Praktis 'Utsmani <i>Eka Sutarmi</i>	17
Memilih dan Memilah, Bijak Ketika Menerima Dakwah <i>Ekka Zabra Puspita Dewi</i>	177
Menjaga Amalan Sunnah <i>Haidar Musyafa</i>	1
Saling Mendukung, Saling Menjaga Diri <i>Laili Fauziah</i>	1
Bertahan dalam Menjalankan Kebaikan <i>Nunung N Ummah</i>	1
Belajar Dakwah Lewat Tulisan <i>Sri SugiasTuti</i>	1
Men-Tauhid-Kan Tindakan <i>Syaiful Rahman</i>	2
Khidmat sebagai Perwujudan Pengabdian Diri <i>Tuti Haryati</i>	205
Lebih Akrab dengan Sahabat Pena Kita (SPK)	211
Buku-buku Karya Sahabat Pena Kita (SPK)	217

Bagian 1
**FENOMENA
PRAKTIK KEBERAGAMAAN
DI MASYARAKAT**



Mungkin pepatah yang paling tepat menggambarkan sikap orang-orang yang belum dewasa dalam beragama adalah “bagaikan katak di dalam tempurung”. Ya, seekor katak yang hidup di dalam tempurung tidak pernah melihat dunia luar. Jadi, apa yang dia ketahui hanya seputar tempurung yang membatasinya saja. Padahal, kalau dia dilepaskan ke dunia luar, pasti dia akan takjub dan terheran-heran, bahkan mungkin *shock* karena ternyata dunia itu begitu luas.

Demikian halnya, seseorang yang beragama dan dibatasi oleh lingkup bacaan, guru (ustadz), serta mazhab tertentu tanpa pernah mau belajar melihat ‘dunia luar’, yaitu bacaan, ustadz, serta mazhab yang berbeda, akan merasa apa yang dipahami dari bacaan, ustadz, serta mazhab-nyalah yang paling benar.

Padahal, sesungguhnya jika seseorang semakin belajar banyak tentang suatu hal, maka ia akan lebih terbuka cara pandanginya, toleran sikapnya, serta santun akhlaknya.

Sebaliknya, jika seseorang belajar sedikit tentang suatu hal, maka ia cenderung bersikap eksklusif, sempit cara berpikirnya, picik cara pandanginya, tidak bisa menerima perbedaan, serta cenderung mengabaikan kesantunan dalam beragama.

Bersikap dewasa dalam beragama akan membuat seseorang mudah bergaul dengan siapa saja, mendapat ilmu dan pengetahuan tentang agama tanpa batas, selalu menenggang beda, tidak merasa paling benar sendiri—karena sesungguhnya kebenaran hakiki-sejati itu milik Allah— dan bisa hidup damai berdampingan dengan ragam madzhab dan pemikiran keagamaan yang berbeda, bahkan harmoni dalam hidup bersama dengan lintas agama yang berbeda.

Singkatnya, beragama secara dewasa akan menghadirkan semangat Islam *Rahmatan Lil ‘Alamin...*

DIDI JUNAEDI

Lahir di Brebes Jawa Tengah. Dosen IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Penulis Buku-Buku Motivasi Islami. Direktur Penerbit Rahmadina Publishing. Hp/WA: 081326876004, FB: Didi Junaedi, email: junaedi.didi1979@gmail.com, IG: @didijunaedi_berpikir_positif

HIJRAH MENUJU SEHAT YANG ISLAMI

ENI SETYOWATI

Arus globalisasi telah menjadikan perkembangan ilmu dan teknologi mengantarkan manusia, masyarakat dan bangsa melebur ke dalam suatu peradaban baru. Globalisasi ibarat pedang bermata dua, satu sisi memberikan kita banyak peluang yang dapat dimanfaatkan, guna menciptakan kemajuan dan kemakmuran satu negara atau suatu komunitas masyarakat lokal. Di sisi yang lain, globalisasi dapat memunculkan musibah atau malapetaka.

Bagaimana dengan kita? Apakah kita sudah memanfaatkan arus globalisasi ini menjadi peluang yang memberikan manfaat bagi kita? Kita sebagai umat muslim sudahkah memanfaatkan arus globalisasi ini menjadi semangat bagi kita untuk lebih memperdalam keyakinan kita akan kekuasaan Allah, atautkah malah sebaliknya? Marilah kita saling merenung. Ingatlah, globalisasi memungkinkan semua komponen masyarakat dunia menatap masa depan. Globalisasi merupakan era saatnya meningkatkan sumber daya manusia, untuk pemanfaatan sumber daya alam. Oleh karena itu, kita sebagai umat muslim sudah saatnya terampil memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi, berbudaya dan bermoral.

Sangat penting untuk diperhatikan, apabila metode yang ditempuh kaum muslim shahih, maka sebagaimana janji Allah dalam QS. An Nur 55: “Allah telah menjanjikan orang-orang di antara kamu yang beriman dan yang mengerjakan kebajikan, bahwa Dia sungguh akan menjadikan mereka berkuasa di bumi sebagaimana Dia telah menjadikan orang-orang sebelum mereka berkuasa...”. Oleh karena itu kebangkitan yang hakiki harus ditempuh dengan metode yang shahih yakni metode Rasulullah yang dilandaskan kepada keimanan kepada Allah Swt.

Salah satu kebangkitan yang harus kita tempuh adalah dengan berhijrah. Hijrah adalah langkah perubahan menuju ketaatan secara total kepada Allah Swt. Perubahan dalam hijrah tentunya menuntut seseorang

untuk meninggalkan kondisi sebelumnya yang tidak baik, dalam hal apa pun, termasuk tentang cara hidup sehat. Segala bentuk perubahan tersebut dimaksudkan semata-mata hanya untuk meraih ridho Allah Swt. Bagaimana berhijrah tentang hidup sehat? Tentunya adalah melakukan kebiasaan hidup sehat sesuai dengan ajaran Rasulullah Saw? Bagaimana caranya? Kepada siapa kita akan belajar hidup sehat ala Rasulullah? Ingat!! Saat ini banyak sekali metode pembelajaran yang bersifat digital. Semua ilmu dengan sangat mudah kita dapatkan secara digital.

Siapa yang yang tidak mengenal media sosial? Saya kira kita semua telah menjadi pengguna beberapa media sosial yang ada. Media sosial yang merupakan kemajuan di bidang ilmu dan teknologi, telah membawa kita ke dunia yang serba instan, cepat dan tanpa batas. Kita masih ingat, dulu jika kita ingin mendengarkan kajian dari seorang ulama, kita akan jauh-jauh hari merencanakan untuk mendatangi tempat kajian tersebut, kita sudah jauh-jauh hari menyusun agenda, agar agenda kita tidak bertumbukan dengan agenda yang lain. Namun saat ini, peristiwa tersebut sudah berbalik arah. Kita tidak perlu lagi jauh-jauh ke tempat kajian, bahkan di rumah, sambil mengerjakan rumahpun, kita dapat mendengarkan kajian dari para ulama. Sebagai contoh melalui media *Youtube*, *Youtube*, sebagai media audio visual, telah menyediakan secara lengkap materi-materi apa yang kita inginkan. Misalnya para ibu, sambil memasak, menyeterika dan lain-lain, sekaligus dapat mendengarkan kajian-kajian Islam guna meningkatkan eksistansinya. Media ini sangat diminati oleh masyarakat khususnya para ibu. Bagaimana tidak? Sambil mengerjakan pekerjaan rumah, para ibupun dapat belajar lewat *youtube*.

Demikian juga dengan saya, pemanfaatan media *youtube* menjadi kebutuhan penting. Mengapa demikian? Sambil menikmati segudang pekerjaan, baik di rumah maupun di kantor, saya dapat memanfaatkan *youtube* sebagai media belajar. Sebagai contoh, salah satu tema yang saya suka adalah tentang kesehatan, khususnya tentang kesehatan yang Islami. Salah satu ulama yang ahli di bidang kesehatan adalah dr. Zaidul Akbar. Saya sangat senang sekali mendengarkan penjelasan beliau melalui *youtube*. Banyak sekali ilmu kesehatan ala Rasulullah yang selama ini banyak yang tidak kita ketahui, yang ternyata sangat bermanfaat bagi

kita, terutama untuk mencegah berbagai penyakit yang saat ini banyak terjadi, seperti kanker dan lain-lain.

Siapa dr. Zaidul Akbar? Beliau adalah ketua Asosiasi bekam Indonesia dan dokter herbal Indonesia yang menetap di Jakarta. Beliau berasal dari Jambi. Dr. Zaidul Akbar awalnya merupakan dokter umum yang kini telah banyak memberi terapi secara Islami. Sehingga tak dipungkiri jika aktivitas beliau begitu padat. Beliau merasa bahwa belum banyak tenaga kesehatan atau dokter yang mau berkecimpung dalam dunia terapi secara Islam, padahal berkecimpung di dunia terapi Islam, menurut dokter Zaidul, merupakan upaya untuk menemukan Allah. Beliau bisa berdakwah, bisa mengajak orang sehat sekaligus dapat belajar Islam. Dan ternyata, ada hal menarik dari dunia kesehatan Islami yang harus digali. Itulah sekilas tentang dr. Zaidul Akbar, yang ceramah-ceramahnya tentang kesehatan Islam memenuhi media *youtube*.

Beberapa ceramah beliau antara lain *Konsep Sehat Secara Islami*, *Puasa dan Pola Sehat Hidup Rasulullah*, *Ibu Pintar: Ramuan Penawar Flu*, *Membersihkan Sampah Tubuh Dengan Produk Allah*, *Manusia Berkarat*, *Jurus Sehat Rasulullah*, *Tutorial Penggunaan Beepollen dan Madu*, *Hidup Sehat Menebar Manfaat*, *Menang Banyak dengan Produk Ciptaan Allah*, *Membuka Rahasia Tubuh*, *Mengungkap Kedahsyatan Puasa Ramadhan*, *Detoks Hormon*, *Enzim: Pengertian dan Fungsinya*, *Tubuhmu Bukan Tempat Sampah*, *Cara Merawat Gigi Yang Benar sesuai Tuntunan Rasulullah* dan masih banyak lagi tema-tema kesehatan yang lain.

Kesehatan memang merupakan salah satu nikmat yang sering diremehkan. Akibatnya, saat ini rumah sakit menjadi tempat yang sangat ramai dikunjungi. Kebiasaan hidup saat ini telah menjadikan tubuh kita menjadi sarang penyakit, sementara sangat minim program yang mensosialisasikan budaya untuk hidup sehat, khususnya hidup sehat seperti yang Rasulullah ajarkan. Tak mengelak, sayapun juga demikian, banyaknya produk-produk makanan saat ini ternyata telah melupakan anugerah yang telah Allah ciptakan kepada makhluknya berupa apapun yang ditumbuhkan di muka bumi ini. Kita saat ini sudah terbiasa dengan budaya hidup yang tidak sehat dan serba instan. Saat sakit sedikit, langsung mengonsumsi obat, yang akhirnya tubuh penuh dengan bahan kimia dari obat.

Berkat media *youtube* saya banyak belajar akan pentingnya menjaga tubuh kita dari sampah seperti yang telah kita konsumsi selama ini, dan ternyata jurus sehat ala Rasulullah sangat penting kita ketahui, demi kesehatan kita. Namun konsekuensinya tetap pada diri kita sendiri, akan- kah kita akan melaksanakannya atautkah kita akan terbujuk rayu dengan berbagai makanan lezat yang berada di hadapan kita namun akan men- bunuh kita? Silahkan Anda menjawab sendiri.....

Salah satu ceramah yang saya suka adalah tentang *Membersihkan Sampah Tubuh*. Dalam ceramahnya dr. Zaidul menyampaikan bahwa tubuh kita ini penuh dengan sampah. Coba kita kaji kembali apakah benar bahwa tubuh kita penuh sampah? Setiap bangun tidur hingga akan tidur kembali apa saja yang kita konsumsi? Bahkan di era saat ini banyak sekali makanan siap saji, perlu kita ketahui makanan-makanan yang kita santap tiap hari sebenarnya merupakan sampah bagi tubuh kita, belum obat- obatan yang telah masuk di dalam tubuh kita, bahan-bahan kimia, peng- awet adalah racun bagi kita. Bagaimana kita membersihkan sampah da- lam tubuh kita tersebut? Tentunya kita harus mengubah pola hidup kita. Sebenarnya Allah telah menciptakan apa yang ditumbuhkan dari dalam tanah merupakan makanan dan obat bagi kita, maka makan-makanan dari apa yang Allah tumbuhkan adalah cara yang paling tepat untuk membuang sampah dalam tubuh kita. *Moment* Ramadhan seperti saat ini merupakan moment yang tepat untuk membersihkan sampah tersebut. Bagaimana caranya? Dokter Zaidul menyampaikan bahwa kita harus menghindari nasi, minyak, dan tepung. Ketiga bahan tersebut sebenarnya adalah racun bagi tubuh kita. Makanan yang bagus adalah kurma, tanaman herbal serta minyak zaitun. Marilah kita kembali mengikuti resep sehat ala Rasulullah, kata beliau.

Beliau juga berceramah tentang fenomena karbohidrat. Allah men- ciptakan apa yang ada di dunia ini sebenarnya semua baik. Salah satu yang menjadi bahan perbincangan saat ini adalah lemak. Memang, tiga nutrisi mayor dalam tubuh kita adalah protein, lemak dan karbohidrat. Namun ketiga nutrisi ini harus dalam kondisi yang berimbang. Yang menjadi masalah, jika komposisi tidak berimbang, akibatnya terdapat salah satu nutrisi yang tidak dapat dicerna. Sebagai contoh adalah karbohidrat. Karbohidrat akan menjadi masalah jika sifatnya sudah terpisah. Misalnya

jika glukosa tidak terurai maka akan menjadi glikogen, dan jika glikogen tidak terurai maka akan menjadi lemak. Nah inilah yang menyebabkan kegemukan dan beberapa penyakit. Akibatnya, cadangan lemak menum- puk dan tidak terurai serta menjadi penyakit. Bukan lemak yang menjadi berlemak, tapi glukosa yang menjadi berlemak. Akibatnya, kita akan menjadi sering mengantuk, *badmood* dan terjadi kumpulan *sydrom*. Ini- lah fenomena karbohidrat, sehingga dokter Zaidul menyarankan agar kita menghindari nasi.

Masih banyak sekali materi-materi tentang kesehatan yang dije- laskan oleh dokter Zaidul melalui media *youtube*. Dengan belajar tentang kesehatan secara islami merupakan uapaya kita untuk dapat berhijrah me- nuju manusia yang sehat baik sehat lahir dan batin, sesuai dengan ajaran Rasulullah Saw. Karena tidak bisa kita pungkiri bahwa kesehatan lahir dan batin itu sangat berkorelasi. Orang yang tidak sehat batinnya tentunya juga akan menjadikan tidak sehat lahir/fisiknya. Marilah mulai saat ini kita mengubah pola hidup kita menjadi pola hidup sehat ala Rasulullah SAW. InshaAllah kita akan diberi kesehatan yang hakiki. Aamiin.

ENI SETYOWATI

Penulis lahir di Tulungagung pada 6 Mei 1976. Penulis adalah dosen di IAIN Tulungagung. Orang-orang tercinta yang selalu memberi spirit kepada penulis, suami, anak-anak, dan teman-teman yang hebat sangat menentukan kelancaran apa yang penulis lakukan. Penulis sangat ter- inspirasi dengan munculnya buku-buku antologi atau “keroyokan” se- perti ini. Buku antologi mempunyai kekuatan yang dahsyat bagi kita untuk menumbuhkan minat menulis. Buku antologi yang didalamnya ada penulis saat ini adalah *Geliat Literasi, Quantum Ramadhan, Lautku, Goresan Cinta Buat Bunda, Quantum Cinta, Quantum Belajar, Yang Berkesan dari Kopdar Sahabat Pena Nusantara, Merawat Nusantara, Resolusi Menulis, Inspirasi dari Ruang Perkuliahan, Pendidikan Karakter, Perempuan dalam Pusaran Kehidupan, Belajar Kehidupan dari Sosok Inspiratif* Saat ini masih menunggu proses cetak dan terbit buku antologi yang lain. Penulis dapat dihubungi melalui email: enistain76@yahoo.com, dan nomor HP. 081335767441.

"Membangun tradisi dan budaya melalui pendidikan di era saat ini, bisa memanfaatkan masjid atau mushalla yang ada. Bagaimana caranya agar anak-anak rajin ke masjid atau mushalla di waktu-waktu shalat. Misalnya shalat maghrib, isya' dan subuh harus di masjid atau mushalla. Selesai shalat, sekalipun beberapa menit biasakan membaca al-Qur'an, atau jila mau lagi, sebagaimana yang pernah saya lihat di Khurazan, anak-anak umur 4 tahun sudah mulai diajak menghafal al-Qur'an. Para penghafal al-Qur'an dihargai di tengah masyarakat, sehingga tumbuh rasa malu di daerah itu, jika seseorang tidak hafal al-Qur'an. Baru, seteah anak-anak hafal al-Qur'an dianjurkan sekolah untuk belajar ilmu-ilmu umum, seperti Fisika, Biologi, Matematika, hingga teknologi terbaru saat ini. Saya kira asalkan mau dan ada yang memulai, hal bagus akan ditiru dan berkembang dengan sendirinya. Persoalannya adalah siapa yang mau memulainya? Tentu jawabannya adalah kita semua..."

Prof. Dr. H. Imam Suprayogo,

Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Periode 1997 – 2013.

"Buku ini mendemonstrasikan dinamika keberagaman dalam kehidupan pribadi maupun sosial dengan keanekaragamannya yang melibatkan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual pemeluknya."

Prof. Dr. H. Muhammad Chirzin, M.Ag.,

Guru Besar UIN Sunan Kalijaga, Ketua Umum MUI dan Forum Kerukunan Umat Beragama (FKUB) Kota Yogyakarta.

"Dalam al-Qur'an ditegaskan bahwa ada orang yang sepertinya beragama padahal dia mendustakan agama. Pendusta agama itu lagi-lagi berurusan dengan orang lain, seperti; menghardik anak yatim dan tidak mau memberi makan orang miskin. Hal ini mengindikasikan bahwa agama ini memang bukan hanya berdimensi spiritual tetapi juga terdapat dimensi kemanusiaan."

Dr. H. Taufiqi, SP, M.Pd,

Penulis Buku Best Seller, Master Trainer dan Entrepreneur, Kepala SMK Unggulan, Sekretaris Yayasan Pondok An-Nur 1 dan Direktur Pascasarjana UNIRA Malang.



Penerbit
SAHABAT PENA KITA
www.sahabatpenakita.id

 Sahabat Pena Kita
 sahabat pena kita
 penerbitspk@gmail.com

ISBN: 978-623-91485-6-0

