

Dr. Eni Setyowati, S.P., S.Pd., M.M.

# Pena Bunda

*Sebuah Cinta Tak Terbatas*



# PENA BUNDA

(Sebuah Cinta Tak Terbatas)

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf e, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dr. Eni Setyowati, S.P., S.Pd., MM.

# PENA BUNDA

*(Sebuah Cinta Tak Terbatas)*



**PENA BUNDA  
(SEBUAH CINTA TAK TERBATAS)**

**Eni Setyowati**

Desain Cover :  
**Herlambang Rahmadhani**

Sumber :  
<https://www.freepik.com>

Tata Letak :  
**Titis Yuliyanti**

Proofreader :  
**Ika Fatria**

Ukuran :  
x, **132 hlm, Uk: 17.5x25 cm**

ISBN :  
**978-623-02-0246-9**

Cetakan Pertama :  
**Oktober 2019**

Hak Cipta 2019, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2019 by Deepublish Publisher**  
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT DEEPUBLISH**  
**(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)**  
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman  
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581  
Telp/Faks: (0274) 4533427  
Website: [www.deepublish.co.id](http://www.deepublish.co.id)  
[www.penerbitdeepublish.com](http://www.penerbitdeepublish.com)  
E-mail: [cs@deepublish.co.id](mailto:cs@deepublish.co.id)

Kupersembahkan Untuk:

Suami tercinta

**Wahyudiana**

dan anak-anak tersayang

**Dimas Aryasena Praditya**

**Yafiz Raihan Anditya**

# Pengantar

Bunda, dialah sumber kasih sayang, pengasuh dan pemberi tanpa batas. Tanpa beliau tidak akan ada kita di dunia ini. Dia selalu berjaga malam saat kita masih bayi, dia selalu mendahulukan anaknya daripada dirinya sendiri, mencintai tanpa batas. Dari dialah kita mendapatkan kasih sayang, kehangatan, ketulusan hati, pengorbanan, dan cinta. Al-Qur'an pun secara khusus bicara tentang keutamaan bunda. Allah SWT telah memerintahkan makhluk-Nya untuk beribadah kepada-Nya, Dia menggabungkan bakti kepada orang tua dengan ibadah kepada-Nya, seperti dalam firman Allah QS. Al-Isra': 23, "*Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya.*"

Menjadi bunda yang cerdas dan bijaksana menjadi tuntutan saat ini. Menjadi bunda yang bijaksana tentunya tidak dapat diperoleh dengan cara yang mudah dan instan, semua membutuhkan sebuah proses. Di era milenial ini, merupakan ancaman sekaligus peluang bagi bunda dalam mendidik putra-putrinya. Mengapa penulis katakan sebagai ancaman dan peluang? Sebagai ancaman, dengan menjamurnya dunia digital saat ini tidak menutup kemungkinan pengaruh-pengaruh buruk dunia digital bagi putra-putri kita maupun untuk bunda sendiri. Namun, sebagai peluang, dengan adanya dunia digital, merupakan akses informasi yang cepat dan mudah bagi putra-putri kita maupun untuk bunda sendiri. Oleh karena itu menghadapi dunia digital ini bunda harus bisa menjadi bunda yang cerdas dan bijaksana.

Di dunia digital yang penuh informasi, bunda harus bisa mengakses informasi yang cerdas, bunda harus bisa memilih informasi yang sesuai dengan kebutuhan keluarga dan tentunya sesuai dengan nilai-nilai agama. Di samping itu, sang bunda tidak boleh lepas dari kebersamaan dengan keluarga. Keluarga adalah segala-galanya, mereka tempat kita bercengkerama, tempat kita berdiskusi dan tempat kita menumpahkan kasih sayang. *Family where life begins and love never ends...*

Bunda adalah tempat pemberian dan pengajaran nilai-nilai kehidupan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, bunda harus cerdas dan bijaksana. Bunda perlu mengaktualisasikan dirinya dengan menambah ilmu dan wawasan, namun tak lupa selalu menjaga kebersamaan dengan keluarga. Buku ini merupakan sebuah catatan dari penulis tentang kegiatan penulis dalam mengaktualisasikan dirinya serta catatan kebersamaan dengan keluarga. Penulis mempunyai kebiasaan menulis di media sosial seperti *Facebook* maupun di *Whatsapp Group*. Tulisan-tulisan tersebut kemudian dipoles dan dituangkan kembali menjadi kumpulan tulisan dalam buku *Pena Bunda (Sebuah Cinta Tak Terbatas)* ini. Semoga tulisan ini dapat menginspirasi bagi bunda-bunda yang lain dan sekaligus menjadi bacaan yang ringan namun renyah serta mudah dicerna oleh para pembaca.

Tulisan ini merupakan pengalaman penulis dalam mengaktualisasikan diri dan kebersamaan dalam keluarga. Di setiap catatan selalu disampaikan penulis dari mana inspirasi itu diperoleh. Buku ini dibagi menjadi dua bagian. Pada bagian pertama, berisi catatan tentang aktualisasi diri penulis. Aktualisasi yang dilakukan adalah dengan membaca, mengikuti kegiatan-kegiatan seperti seminar, pelatihan, dan sebagainya. Pada bagian kedua, berisi catatan penulis tentang kegiatan-kegiatan kebersamaan dalam keluarga, suami maupun dengan anak-anak. Catatan dalam buku ini selain berupa esai juga terdapat beberapa puisi yang dibuat oleh penulis dengan ide-ide puisi berasal dari keluarga. Begitulah gambaran dalam buku ini, merupakan catatan cinta tak terbatas dari bunda kepada keluarga. Selamat membaca.

Tulungagung, 2019

Penulis



# Daftar Isi

<b>Pengantar .....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAGIAN 1: AKTUALISASI DIRI .....</b>	<b>1</b>
1. Senyum, Salam, dan Sapa di Era Digital.....	2
2. Catatan Tentang <i>God, Man and Nature</i> .....	5
3. Ditantang Pulsi: Cinta, Rindu dan Kenangan .....	8
4. Catatan Tentang Beyond Motivator.....	13
5. Dari Sosialita Menuju <i>Positive Activities</i> .....	15
6. The Power of Stimulus.....	17
7. Mengubah Mental Takut Berubah .....	19
8. Satu Muharam.....	21
9. Seputar Bali .....	23
10. Cosmic Intelligence.....	25
11. Keterbatasan Emosi .....	28
12. WA dan Inspirasi dari Guru Besar .....	31
13. Oase Malam: Belajar Teori Bubur Ayam .....	33
14. Habiburrahman El Shirozy dan Matematika.....	35
15. Mom's Day Event .....	37
16. Kontrak Kita Telah Habis .....	39
17. Menyelinap di Balik Tokoh SPN.....	41
18. Catatan Iqra' .....	44
19. Sarapan Pagi dari Munif Chatib.....	46
20. Latihan Untuk Melawan Hawa Nafsu .....	48
21. Dakwah Kultural Sebagai Ciri Islam Nusantara .....	50
22. Mengubah Mindset Menuju Hidup Bahagia.....	55
23. Nikmatnya Pasrah.....	57
24. Semangatnya Itu Lho (1 Juni) .....	59
25. May Day .....	62
26. Menengok Eksklusivitas Perempuan dan Anak .....	64
27. Mana Nilai-Nilai Itu? .....	66

28. Bullying.....	68
29. Memimpin Diri Sendiri Dengan Kesadaran Kosmik.....	71
30. Lapangnya Hati Manusia.....	74
31. Sisi Lain Mirisnya Generasi Milenial.....	76
32. Viral Murid Menantang Guru: Siapa Bertanggung Jawab?.....	79
33. Introspeksi Diri Orang Tua Dalam Mendidik Anak.....	83
<b>BAGIAN 2: KEBERSAMAAN DENGAN KELUARGA.....</b>	<b>89</b>
1. Indahnya Berkomunikasi dengan Si Buah Hati.....	90
2. Macet vs Ojek (Sebuah Cinta Tak Terbatas).....	93
3. Belajar Membuat Komik.....	96
4. Senam Jantung.....	99
5. Salahkah Ibu Punya Harapan.....	102
6. Mbah Rebo.....	105
7. Terapi Balur.....	108
8. SIMOC (Catatan Menuju Negeri Singa).....	111
9. Ngabuburit dengan Keluarga (Adventure Pagerwojo - Sendang - Cengkong - Brumbun).....	113
10. Anak Kita Adalah Bintang.....	116
11. Ada yang Menarik di Vita School.....	119
12. Mengukir Kreativitas Anak.....	121
13. Perlunya Manajemen Air.....	123
14. Mama.....	126
15. Surga di Telapak Kaki Ibu.....	128
<b>Daftar Bacaan.....</b>	<b>131</b>
<b>Tentang Penulis.....</b>	<b>132</b>

# 1.

## Senyum, Salam, dan Sapa di Era Digital

*Catatan ini terinspirasi bagaimana menghadapi era digital ini, terutama dalam mendampingi putra-putri kita. Sebagai bunda, orang terdekat bagi putra-putrinya perlu memahami bagaimana bersikap di era digital ini.*

Maraknya aksi teror, berita hoax, penipuan, bahkan perkenalan yang ujung-ujungnya pergi dari rumah menemui kenalannya meskipun tempatnya sangat jauh, di era digital dan media sosial ini membuat kita sebagai pembaca dan pengguna media sosial harus bersikap bijaksana dan hati-hati.

Terutama sebagai orang tua, kita harus bisa mendampingi putra-putri kita yang tentunya tak bisa lepas 100 persen dengan dunia maya ini. Apa yang harus kita lakukan untuk putra-putri kita? Apakah kita harus menekannya untuk *no internet, no smartphone*? Tentu bukan itu jawabnya. Kita sebagai orang tua adalah pendidik utama di dalam keluarga, maka peran orang tua dalam menyikapi permasalahan di era digital ini sangat penting. Kita harus ingat, di era digital ini, yang dibutuhkan anak bukan seorang diktator tetapi adalah seorang teman, maka kita harus bisa menjadi teman yang bijaksana bagi putra-putri kita.

Saya jadi teringat slogan di kantor-kantor pelayanan publik ataupun di sekolah-sekolah, yaitu budaya "**3S (senyum, salam dan sapa)**". Demikian juga yang harus kita lakukan untuk putra-putri kita di era digital ini. Kita harus membudayakan senyum, salam dan sapa. 3S sangat berperan dalam membentuk lingkungan sosial yang kondusif. Memang sikap ini yang dianjurkan untuk dilakukan dalam situasi apa pun, dimanapun dan kapan pun. Dengan 3S akan timbul suasana akrab terutama dalam lingkungan keluarga.

Bagaimana implementasi 3S dalam berkomunikasi dengan putra-putri kita di era digital ini? *Pertama, senyum.* Selalu tersenyumlah

dengan mereka. Misalnya, jika kita mengingatkan kepada putra-putri kita akan penggunaan *smartphone* janganlah dengan cara membentak-bentak, tetapi dengan halus dan senyuman. Pastinya mereka akan lebih senang daripada dengan banyak omelan. Jika kita memberitahu putra-putri kita tentang kabar ataupun berita di media sosial yang bersifat negatif, misalnya berita perkelahian pelajar, pacaran lewat medsos dan lain-lain sebaiknya melalui diskusi bersama dengan suasana yang menyenangkan. Kuncinya hanya satu yaitu senyuman.

*Kedua, salam.* Salam berarti mengucapkan salam sesuai dengan agama dan kepercayaan yang kita anut. Dengan mengucapkan salam membuat orang saling menghormati, menyayangi dan merasa diperhatikan. Demikian juga dengan putra-putri kita. Membiasakan memberi salam kepada mereka adalah sangat penting bagi karakter mereka. Apalagi di era digital ini, salam semakin terkikis. Coba kita lihat dimana-mana, tua, muda, anak kecil semua sibuk dengan *smartphone* nya. Jangankan memberi salam, menoleh saja pun hanya sekedar ingin tahu siapa di sebelahnya sudah jarang dilakukan. Oleh karena itu kita harus tetap membiasakan memberi salam kepada putra-putri kita, sehingga merekapun akan selalu memberi salam kepada kita dan orang-orang di sekitarnya. Selain dalam bentuk ucapan secara lisan, salam pun dapat diucapkan melalui tulisan di media sosial. Misalnya kita selalu mengucapkan "assalamu'alaikum, selamat pagi" dan lain-lain di Whatsapp (WA) Group keluarga atau di WA pribadi putra-putri kita setiap pagi. Hal ini akan memberikan pengertian kepada putra-putri kita akan perhatian orang tua kepada mereka. Sepertinya ini sepele, tetapi efeknya sangat besar bagi putra-putri kita. Jangan kalau menulis di WA dengan si anak atau WAG keluarga hanya jika mau mengingatkan sesuatu atau mau marah-marah saja, pasti deh akan diabaikan..hehehe... Selamat mencoba.

*Ketiga, sapa.* Menyapa adalah cara kita untuk lebih dekat dengan putra-putri kita. Bagaimana menyapa di era digital ini? Tak dipungkiri, putra-putri kita saat ini pasti telah mempunyai akun baik itu WA, FB, IG, twitter, blog atau yang lain. Kita jangan ketinggalan, sapaalah mereka lewat akun-akun tersebut. Dengan menyapa lewat akun mereka ada banyak keuntungan bagi kita sebagai orang tua. Misalnya, kita menjadi berteman dengan mereka dan kita juga akan tahu siapa saja teman-teman mereka, apa saja isi akun putra-putri kita, sekaligus kita bisa mengawasi

mereka dengan cara yang halus. Kita pun juga bisa membuat grup keluarga, misalnya WAG keluarga yang anggotanya ayah, ibu dan putra-putri kita...pasti seru deh. Dengan WAG keluarga kita sama-sama saling bisa memberi kabar dan memantau, serta tempat diskusi...apalagi jika kita sebagai orang tua yang bekerja, hal ini sangat efektif. Jika kita sudah berkumpul di rumah, sempatkan untuk berkomunikasi dan berdiskusi. Jangan lupa mengingatkan kepada putra-putri kita bagaimana menggunakan medsos dengan baik, bijaksana dan mencerdaskan. Jangan sampai medsos akan menyetir kita, tetapi sebaliknya kitalah yang harus bisa menyetir medsos.

Terakhir yang perlu kita lakukan adalah ambil sisi positifnya jangan sampai dengan medsos kita akan rugi segalanya. Rugi waktu, rugi tenaga, rugi materi dan rugi mental. Gunakan medsos dengan sebaik-baiknya. Misalnya untuk sumber referensi, sumber ide positif (misalnya ide untuk karya tulis ilmiah), sumber kreativitas, sumber motivasi positif dan sebagainya. Marilah kita menjadi orang tua yang penuh perhatian dan kasih sayang di era digital ini dengan senyum, salam dan sapa.

## 2.

### *Catatan Tentang God, Man and Nature*

*Catatan ini terinspirasi dari sebuah buku yang berjudul "God, Man and Nature", yang saya temui saat sedang mengunjungi toko buku yang berada di kota saya. Saat itu saya ingin membelikan buku latihan persiapan USBN SD bagi putra kedua saya.*

"God, Man and Nature", kata-kata itu terpampang nyata di sebuah judul buku saat saya mengunjungi sebuah toko buku beberapa waktu yang lalu. Pada awalnya tujuan utama saya ke toko buku adalah ingin membeli buku latihan persiapan USBN SD, karena saat itu si kecil memasuki kelas 6. Seperti biasa, saya menyusuri rak-rak buku di sepanjang toko baik novel, buku motivasi, pendidikan, sampai pada rak paling selatan yaitu buku pelajaran. Alhasil ketemulah buku latihan USBN SD yang saya maksud dan segera saya masukkan ke dalam tas tentang belanjaan.

Kemudian saya kembali menuju rak paling utara, di situ terdapat sekelompok buku agama dan di dekatnya terdapat komik anak KKPK (Kecil-Kecil Punya Karya), buku kesukaan si kecil. Dan...akhirnya keinginan tak terbendung ketika melihat koleksi KKPK yang baru. Saya ambil 2 buku untuk oleh-oleh si kecil. Langkah kaki ini terus menyusuri rak di sebelahnya dan tertuju pada buku warna hitam yang berjudul "Man, God and Nature", yang ditulis oleh Ahmad Sahidah, Ph.D. (Pengajar di Universitas Utara Malaysia/UUM). Tanpa pikir panjang buku tersebut akhirnya masuk ke tas belanjaan juga.

Sesampai di rumah, saya membuka sampul plastik buku hitam tersebut, di halaman judul depan bagian bawah tertulis "Perspektif Toshihiko Izutsu.... ". Semakin penasaran setelah melihat nama Toshihiko...(nama dari orang Jepang), tetapi ia ahli studi Al-Qur'an. Terus terang saya baru mendengar nama tersebut (maklum bidang yang saya

tekuni selama ini bukan tentang itu). Akhirnya, saya buka lembar demi lembar dan saya pelajari. Tujuan pertama saya adalah ingin mengetahui siapakah Toshihiko Izutsu tersebut? Ternyata Toshihiko Izutsu adalah pakar keislaman Jepang yang karya-karyanya banyak dirujuk dan menginspirasi dalam studi Islam. Ia juga menguasai lebih dari 10 bahasa (ada yang mengatakan 30 bahasa). Ia juga pernah menjadi profesor di Keio University. Ia mengkaji Islam, dalam hal ini kitab suci Al-Qur'an dengan pendekatan semantik (yang tentunya membuat saya harus ekstra dalam mempelajari buku ini).

Dengan tertatih-tatih akhirnya saya baca dan pelajari pelan-pelan isi buku ini, dengan tujuan ingin mengetahui bagaimana relasi antara Tuhan, manusia dan alam. Ketiganya adalah tema perenial yang mencakup *al-dunya wa ma fiha* (dunia seisinya termasuk manusia) dan penciptanya. Berangkat dari uraian tentang masalah hubungan Tuhan dan manusia, serta implikasinya terhadap alam, penjelasan Al-Qur'an menjadi sangat penting untuk kemudian dijadikan pijakan tentang cara manusia beragama dan menjalankan keyakinannya terhadap ajaran Tuhan.

Di dalam buku ini dijelaskan bahwa Toshihiko memberikan pemahaman yang mendalam bagi orang-orang yang hendak memahami persoalan ketuhanan dan kemanusiaan. Secara tersirat, hubungan semacam ini juga menunjukkan secara tidak langsung tentang hubungan keduanya dengan alam. Toshihiko menegaskan, bahwa Al-Qur'an bisa dipahami melalui pelbagai sudut pandang baik teologi, filsafat, sosiologi, tata bahasa maupun takwil. Mengenai Tuhan, manusia dan alam, Toshihiko menyatakan bahwa secara tersirat alam ini perlu dijaga agar ia tetap memancarkan pesona Illahi sebagai pelajaran untuk manusia. Alam juga merupakan sarana komunikasi Tuhan dengan manusia. Al-Qur'an memandang tempat manusia dalam dua bagian yaitu alam gaib (*'alam al-ghayb*) dan alam yang terlihat (*'alam al-shahadah*).

Manusia menjalani hidup dalam dunia yang terlihat (*al-shahadah*). Alam yang terlihat tersebut juga disebut '*dunya*' di dalam Al-Qur'an, yang mempunyai antonim dengan '*akhirah*'. Menurut Toshihiko, untuk memahami hubungan Tuhan, manusia dan alam, cukuplah diperhatikan bahwa kata '*al-dunya*' termasuk kelompok kata khas, yang biasa disebut sebagai kata "korelasi", yaitu kata-kata yang berada dalam konsep korelasi seperti "suami" dan "istri", saudara laki-laki" dan "saudara

perempuan", dan sebagainya. Secara semantik setiap anggota pasangan tersebut mengandalkan anggota lainnya dan berada pada dasar korelasi itu juga. Seorang laki-laki dapat menjadi seorang "suami" hanya apabila dikaitkan dengan "istri". Dengan kata lain, konsep 'suami' secara tersirat juga mengandung konsep 'istri', demikian juga sebaliknya (hal. 238-239).

Toshihiko membagi hubungan Tuhan, manusia, dan alam menjadi empat bagian yaitu ontologi, komunikatif, tuan-hamba dan etik. Kesimpulan dari keempat hubungan tersebut, dapat dianalogikan kepada hubungan Tuhan dan alam, karena di dalam ilmu Tauhid bahwa selain Allah semuanya adalah makhluk. Hubungan manusia dan alam dengan sendirinya mengacu pada perintah Allah. Untuk itu, manusia harus menjaga hubungan yang baik dengan manusia serta memelihara alam karena sebagai hamba tunduk pada apa yang diperintahkan oleh sang tuan. Di satu sisi, manusia diberikan kebebasan karena bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan (hubungan etik) dan sekaligus di sisi lain, mereka harus tunduk (hubungan tuan-hamba) berkaitan dengan ketentuan yang tidak bisa dijangkakan.

Hubungan Tuhan dan manusia yang ideal menurut Toshihiko adalah ketika manusia menjadi insan yang sempurna atau insan kamil. Pengamatan terhadap alam semesta menjadi pembangkit bagi kesadaran ilahiah. Pengetahuan yang luas akan kealaman hendak membawa seseorang pada pengetahuan tentang Allah semesta. Dengan pernyataan yang lebih tegas lagi, bahwa orang-orang yang mengenal Allah itu memperoleh pengetahuannya dari pembacaan terhadap ayat-ayat Allah yang terdapat dalam alam semesta dan dalam diri manusia, sebagaimana dalam QS. Fushshilat ayat 53, "*Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda Kami di segenap cakrawala dan pada diri mereka sendiri sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al-Qur'an itu adalah benar...*".

Buku ini mengajarkan kepada kita bagaimana hubungan antara Tuhan, Manusia dan Alam. Manusia diwajibkan untuk menjaga alam. Allah telah menciptakan alam dan segala isinya untuk kesejahteraan umat-Nya, oleh karena itu sudah menjadi kewajiban bagi umat-Nya dalam hal ini manusia untuk selalu menjaga alam. Perintah untuk menjaga alam telah dinyatakan dalam Al-Qur'an.



# 3.

## Ditantang Puisi: Cinta, Rindu dan Kenangan

*Catatan ini berupa kumpulan puisi yang saya buat selama tujuh hari berturut-turut. Puisi ini merupakan 'permainan' "Ditantang Puisi" oleh teman di media sosial. Puisi ini bertema cinta, rindu dan kenangan, namun tidak boleh terdapat tiga kata tersebut di dalam puisi. Ide dalam puisi ini berasal dari berbagai kejadian. Ide lahir dimanapun, bahkan di tempat yang tak pernah kita sadari sebelumnya. Seperti saat si kecil harus dirawat di UGD, karena penyakit asmanya kambuh. Dan...akhirnya terkumpullah tujuh buah puisi berikut ini. Selamat menikmati.....*

*Puisi ke-1*

### **Meraih Mimpi**

Sinarmu telah kembali...  
Membawa wajah berseri...  
Mengusir kelabu...  
Menjadi biru  
  
Sendu telah berlalu...  
Bersama awan nan syahdu...  
Senyummu hadir kembali...  
Membawa riang di hati  
  
Bunga mekar kembali...  
Bersama angan yang pasti...  
Tuk meraih mimpi...  
Demi negeri ini

*Puisi ke-2*

**Kembalikan Senyum itu**

Malam ini...  
Terkulai lemas mutiara kecilku...  
Senyummu tak kulihat...  
Namun kuyakin senyum itu akan kembali

Kegelapan...  
Harus membawamu ke sini...  
Ke sebuah jalan panjang...  
Tuk mencari kekuatan  
Duhai Yang Maha Kuasa...  
Tangan ini selalu menengadah...  
Memohon kepadaMu...  
Tuk mengembalikan senyum itu  
Ya Allah...Ya Rabb...  
Lindungilah hambaMu ini

*Puisi ke-3*

**Rembulan**

Kugoreskan pena ini...  
Tuk melukis wajahmu...  
Karena ku tak sanggup...  
Untuk bertemu denganmu  
Bayangmu...  
Selalu mengganggu malamku...  
Hingga ku tak mampu...  
Sedikit pun tak memikirkanmu  
Duhai rembulan malam...  
Temani aku dalam tidurku...  
Agar dalam mimpiku...  
Selalu hadir wajah rupawan

*Puisi ke-4*

**Lelaki Kecil**

Semburat merona...  
Membuat semua terpesona...  
Cerah memancar...  
Bagai bulan purnama  
Senyummu...  
Membuat luluh semua orang...  
Keceriaanmu...  
Membuat tak lelah memandang  
Lihatlah...  
Pelangi di sana...  
Ia menyambut senyummu...  
Agar kamu selalu menghibur dunia  
Duhai lelaki kecilku...  
Wajahmu selalu terukir...  
Di lubuk sanubari...  
Semoga engkau selalu dilindungi...

*Puisi ke-5*

**Raut yang Menua**

Ku hanya bisa menatap...  
Wajah yang syahdu...  
Tergambar jelas di mata...  
Wajah yang penuh lelah  
Lukisan itu...  
Mengingatkanku pada suatu masa...  
Di saat semuanya nyata...  
Bersama dalam cita

Hati berdesir...  
Apakah gerangan yang sudah aku lakukan...  
Untukmu...  
Hingga aku tak bisa berkata kata  
Tak terasa air mengalir...  
Seiring derasnya air hujan di luar sana...  
Ingin ku berlari bersama hujan...  
Agar air di pipi ini tak terlihat lagi...  
Do'aku selalu untukmu...Ibuku...

*Puisi ke-6*

**Dalam SujudMu**

Bila...  
Waktu bisa diulang...  
Cerita akan berbeda  
Bila...  
Zaman bisa ditunda...  
Semua akan berbeda  
Senja tidak akan berubah...  
Malam tak akan sembunyi...  
Matahari selalu bersinar...  
Hingga saatnya dia akan sembunyi  
Kehidupan...  
Kematian...  
Semua miliknya  
Ya Rabb...  
Ingin ku selalu bermunajat padaMu  
Ya Rabb...  
Ingin ku selalu dalam pelukanMu  
Ya Rabb...  
Lindungi kami...lindungi alam kami...  
Hingga kami selalu bersyukur padaMu

*Puisi ke-7*

**Bersama Asa**

Beribu angan...  
Beribu harapan...  
Menyatu dalam hati...  
Tuk meraih mimpi

Bersamamu...di setiap waktu...  
Bersamamu...di setiap asaku...  
Bersamamu pula...dalam kegundahanku...  
Hingga kita selalu menyatu

Hujan...panas...mendung...  
Semua menyatu di hatiku dan hatimu  
Lihatlah di atas sana...  
Matahari tersenyum kepada kita

Hingga malam menjelang...  
Bulan pun melambai untuk kita...  
Menyambut asa yang tak kan pudar

# 4.

## Catatan Tentang Beyond Motivator

*Catatan ini merupakan aktualisasi saya melalui sebuah buku motivasi yang berjudul "Beyond Motivation", karya dari Abdullah Wong, Abi Bandhara Maulana, dan Muhaji Fikriono. Saya sangat menyukai buku-buku motivasi. Beyond motivasi ini memberikan petunjuk bagi kita bahwa motivasi itu hanya sebuah dorongan dari luar diri kita, semua tergantung pada kesadaran dari diri kita sendiri. Motivasi akan sia-sia jika tidak ada kesadaran dari diri kita untuk melakukan sesuatu.*

Motivasi hanya akan berhenti menjadi kata. Semua menjadi percuma tanpa hadirnya kesadaran. Itu yang sering kita alami termasuk saya sendiri. Sebagai contoh pada saat kita mengikuti seminar, *workshop*, perkuliahan, atau kegiatan-kegiatan lainnya yang menghadirkan narasumber dengan materi-materinya, perjalanan hidupnya dan motivasinya...saat itu seketika kita merasa bersemangat. Saya harus bisa seperti beliau, saya akan melakukan seperti yang beliau lakukan. Namun apa yang terjadi, setelah sehari, dua hari, seminggu dan seterusnya, ternyata kita sudah melupakan semua itu. Belum lagi kesibukan kita, kita akan benar-benar lupa akan semuanya.

Apa artinya itu? Menurut saya, motivasi itu penting, tapi motivasi tanpa kesadaran diri sendiri maka tidak ada artinya. Apakah semua persoalan hidup dapat terselesaikan oleh motivasi, pengkondisian dan sekian ragam sugesti? Tentunya masing-masing dari kita mungkin mempunyai pendapat sendiri-sendiri. Silakan... Namun satu hal yang bisa kita renungi, kita sering kali dinobatkan oleh kata-kata indah. Ketika tertidur kita masih mengalami mimpi dalam mimpi. Bahkan kita seolah sanggup menciptakan mimpi-mimpi indah sesuai harapan masing-masing. Namun saat terbangun, kita kembali mengeluh, meratap dan menyalahkan kehidupan. Apa artinya itu? Ternyata kita lebih suka

menganalisis kata-kata, namun kita tidak suka mengamati diri sendiri. Benar kata orang bijak, selama kita belum "sadar", manusia disebut masih terlelap dalam tidur.

Semua yang saya katakan di atas, saat ini sedang saya rasakan. Kemarin saya mengikuti sebuah seminar internasional, banyak hal yang saya peroleh dan banyak hal yang "ingin" saya lakukan, mudah-mudahan saya bisa mewujudkannya. Aamiin... Bagaimana dengan Anda? Jika saat ini merasakan seperti apa yang saya rasakan semoga kita akan sadar dan segera terbangun dari tidur dan melakukan segala sesuatu seperti harapan kita. Amin.

Saya akan meminjam kata-kata dalam status teman sekaligus sahabat saya saat menempuh doktoral di Universitas Negeri Malang, "Sifak Indana". Inilah 10 motivator terbaik di Indonesia menurutnya: 2) Mario Teguh, 3) Andre Wongso, 4) Tung Desem Waringin, 5) Bong Chandra, 6) Krisnamurti, 7) James Gwee, 8) Gede Prama, 9) Yansen H. A. Purukan, 10) Christian Andrianto. Mungkin Anda bingung "Kok nomor 1 gak ada?" Baik...inilah jawabannya...1) diri Anda sendiri. Selamat malam, selamat beraktivitas dan semangat menyambut hari esok untuk memulai semangat baru. Catatan ini saya tulis dengan mencuri waktu sejenak disela-sela menemani anak-anak belajar. Semoga bermanfaat.

# 5.

## Dari Sosialita Menuju *Positive Activities*

*Catatan ini diinspirasi dari banyaknya kelompok-kelompok di masyarakat yang menamakan diri sebagai sosialita, khususnya bagi kalangan perempuan, baik ibu-ibu maupun remaja putri. Banyak anggapan miring dari masyarakat bahwa para kelompok-kelompok tersebut sering kali hanya melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat negatif, seperti pameran harta ataupun hanya sekedar hura-hura. Pandangan masyarakat itu tidak salah, namun tidak sepenuhnya juga benar. Tidak semua sosialita hanya melakukan kegiatan yang bersifat hura-hura, masih banyak yang melakukan kegiatan positif, seperti mengadakan kajian agama, bakti sosial maupun kegiatan peningkatan keterampilan. Oleh karena itu saya membuat catatan bagaimana memulai kegiatan positif yang diawali dari sebuah perkumpulan (sosialita).*

Sosialita dapat diartikan sebagai perkumpulan. Akhir-akhir ini istilah sosialita sering digunakan, biasanya dikonotasikan sebagai perkumpulan yang "high class" atau "gank/geng". Seringkali sosialita diartikan sebagai perkumpulan orang-orang yang tidak mempunyai pekerjaan. Untuk kaum perempuan/ibu-ibu sering kali sebagai sebutan dari perkumpulan ibu-ibu yang nota bene *high class*, yang menghabiskan uang suami. Untuk laki-laki/bapak-bapak sering kali digunakan sebagai sebutan perkumpulan kongkow-kongkow.

Sekilas memang kelihatan seperti itu. Namun tidak semua sosialita seperti itu. Saya termasuk salah satu anggota suatu perkumpulan yang mungkin orang lain menganggapnya sebagai sosialita. Minimal sebulan sekali kami berkumpul, kami mempunyai agenda rutin arisan. Karena dengan arisan akan menjadikan kami untuk bisa berkumpul. Tidak jarang belum sampai sebulan kami berkumpul yang kami istilahkan dengan "kopdar" (kopi darat). Namun di balik arisan, kami juga mempunyai



agenda lain, seperti diskusi tentang banyak hal, saling berbagai pengalaman, saling menasihati, saling memotivasi dan lain-lain. Selain itu kami juga sering menghadiri pengajian atau majelis taklim.

Banyak orang mengatakan bahwa sosialita itu milik orang-orang berduit/berkelas, karena di dalamnya pasti membicarakan tentang kekayaan/jor-joran (istilah di Jawa), misalnya si A baru membeli mobil, si B baru membeli rumah, dan sebagainya. Saya kira itu tidak benar. Memang benar, sering kali sosialita terdiri dari orang-orang berduit tetapi justru menurut saya itu sisi positifnya. Mengapa saya sebut sebagai sisi positif? Karena menurut saya jika kita ingin membantu orang (bersedekah), maka bergaullah dengan orang-orang berduit. Merekalah yang akan mampu untuk bersedekah. Tetapi jika kita ingin bersedekah kepada siapa, maka bergaullah dengan mereka yang di bawah.

Itu yang terjadi dengan sosialita kami yang mempunyai jargon "Dulurku". Kami tak segan bergaul dengan tukang becak, dengan anak yatim dan lain sebagainya. Kami mempunyai agenda memberikan sedekah kepada mereka semampu kami. Misalnya, kami berencana hari Jumat sebagai Jumat barokah, dengan sekedar memberikan nasi bungkus kepada tukang becak di perempatan-perempatan di kota Tulungagung. Atau memberikan santunan kepada anak yatim/panti asuhan baik melalui sekolah atau yayasan. Kebetulan sosialita kami diawali karena kami sama-sama wali siswa di suatu sekolah yang sama. Itu adalah salah satu contoh kegiatan yang kami lakukan selama ini. "Dari sosialita menuju positive activities".

Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda termasuk orang yang masuk dalam sebuah sosialita? Ataupun Anda termasuk orang yang berburuk sangka kepada sebuah sosialita? Semoga tulisan ini dapat mengubah image yang keliru tentang sosialita. Selamat malam, selamat istirahat. Ide menulis muncul tanpa mengenal waktu dan tempat. Seperti halnya catatan ini tiba-tiba muncul pukul 23.00 saat semua orang sudah tidur.

# 6.

## The Power of Stimulus

*Catatan ini saya tulis setelah membaca buku yang berjudul "The Power of Writing", karya Ngainun Naim, rekan kerja di IAIN Tulungagung. Ngainun Naim adalah penggiat literasi di kampus saya, buku-buku yang terkait dengan tulis-menulis telah bermunculan di beberapa toko buku besar di Indonesia. Buku The Power of Writing ini merupakan salah satu dari serangkaian buku yang beliau tulis setelah buku The Power of Reading. Saya mendapatkan buku ini pertama kali saat buku ini tiba di kampus IAIN, kebetulan saat itu saya satu ruang dengan Ngainun Naim. Langsung saja saya segera membacanya dan terwujudlah catatan singkat ini.*

Pagi tadi sebuah paket yang terdiri dari lima kardus datang ke kampus IAIN Tulungagung. Ternyata paket itu berisi buku yang ditulis oleh seorang teman yang bukunya sudah lumayan banyak diterbitkan. Buku baru itu berjudul "The Power of Writing" by Dr. Ngainun Naim.

Saya masih sekilas membaca buku itu, karena memang baru tadi pagi datangnya. Namun sekilas dari buku ini banyak pakar yang telah memberikan endorsement antara lain: A Halaman Sholahuddin, M Bahaudin, Dr. Mohammad Mampir, M.Si., Prof. Dr. Imam Fu'adi, M.Ag., Dr. H. Supriyanto, M.Pd., Saiful Mustofa, M. Husnaini, Dr. Siti S Rimang, M. Zainul Yakin, M.Ed., Syaifoel Hardy, dan Taufik Arbain.

Menurut saya buku ini sangat menginspirasi, khususnya menginspirasi untuk menulis. Hal ini sesuai dengan cita-cita penulis yang selalu menuliskan sesuatu yang menginspirasi pembacanya. Yang menarik dalam buku ini adalah ditulis berdasarkan pengalaman penulis selama ini, mulai dari kegiatan menulis yang dilakukan, sampai belajar dari para tokoh-tokoh penulis besar. Bahkan dari hasil seminar atau workshop dijadikan tulisan dalam buku ini.

Tak rugi kiranya jika kita membaca buku ini. Sehingga tak tanggung-tanggung saya memberikan istilah buku "*The Power of Writing*" ini sebagai "*The Power of Stimulus*", karena buku ini dapat menjadi stimulus/pendorong bagi kita untuk memulai menulis. Contohnya saya sendiri, dengan masih sekilas membaca buku ini, tetapi telah mendorong untuk menulis catatan ini.

Buku *The Power of Writing*, berisikan pengalaman-pengalaman penulis yaitu pak Ngainun Naim serta ajakan bagi pembaca untuk semangat menulis. Pernah menjadi kolega dalam satu ruangan, saya tahu kebiasaan beliau khususnya dalam berliterasi, baik membaca maupun menulis. Memang benar, bagi beliau menulis itu mudah, seperti yang ada dalam buku itu. Dengan bahasa yang mudah dipahami pembaca, buku ini enak dijadikan pegangan bagi pembaca yang ingin menulis. Pengalaman-pengalaman keseharian dalam hal penulisan sangat menginspirasi dan sangat mudah untuk ditiru.

Kata siapa menulis itu sulit, dari pengalaman penulis buku *The Power of Writing*, menunjukkan bahwa pembaca diajak untuk memecahkan permasalahan dan mitos yang selama ini dianggap sebagai hambatan dalam menulis. Dalam menulis buku itu hanya ada satu kunci yaitu menulis...menulis...dan menulis. Jangan mempunyai keinginan menulis jika Anda tidak menulis. Buku yang menyajikan catatan secara faktual penulis memotivasi saya untuk selalu istiqomah dalam menulis. Ingat jangan bermimpi mempunyai buku jika Anda tidak pernah menulis.

# 7.

## Mengubah Mental Takut Berubah

*Catatan ini terinspirasi dari buku yang berjudul "Memimpin Sepenuh Hati", karya Prof. Imam Suprayogo (Guru Besar UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). Buku ini merupakan salah satu buku idola saya. Di dalam buku ini Prof. Imam menceritakan tentang pengalamannya selama menjadi Rektor di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Salah satu tulisan yang sangat menarik adalah "Mengubah Mental Takut Berubah". Banyak orang yang takut mengalami perubahan dari sesuatu yang lama menjadi sesuatu yang baru. Banyak orang takut mengalami kegagalan akibat perubahan. Namun tulisan ini sangat memotivasi bagaimana agar kita mau berubah jika ingin maju, jangan menjadi orang-orang penakut karena mereka akan tertinggal.*

Sebuah inspirasi dari catatan Profesor Imam Suprayogo (Guru Besar UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). Salah satu tulisan yang penuh makna, penuh motivasi, dan perlu kita contoh. Semua orang ingin maju, tetapi sayangnya juga takut berubah. Perubahan dikhawatirkan akan membawa risiko dan bahkan menyengsarakan. Memang perubahan selalu membawa risiko. Tidak ada gerak dalam kehidupan ini bebas dari risiko. Tidur saja yang terlalu lama juga berisiko, yaitu badan terasa tidak enak. Duduk terlalu lama juga melahirkan ambeien, dan sebagainya.

Orang-orang penakut dan tidak mau berubah sebenarnya juga akan menanggung risiko, yaitu tertinggal dari orang lain, dan tidak mengalami kemajuan. Oleh karena itu, pilihan tepat sebenarnya adalah berani berubah dan melakukan sesuatu yang baru yang dimungkinkan lebih menguntungkan.

Perubahan harus diawali dari mental. Mental takut berubah harus diubah menjadi berani berubah. Akan tetapi mengubah mental itu tidak cukup hanya dilakukan dengan ceramah, nasehat, menyuruh membaca

buku atau berdiskusi, melainkan harus diubah bersamaan dengan melakukan perubahan itu sendiri. Manusia harus diubah lewat proses perubahan, dan hanya dengan cara itu, maka mental takut berubah Insya Allah akan hilang dengan sendirinya.

Di dalam buku ini disebutkan, ada empat tahap perubahan, *pertama* perubahan itu harus dimulai dari membaca, sehingga ayat pertama yang diturunkan oleh Allah adalah perintah untuk membaca, baik itu membaca lingkungan yang luas, lengkap, dan mendalam. Membaca, akan melahirkan kesadaran. Di dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa membaca merupakan pintu dan kunci utama dari semua keberhasilan hidup ini. *Kedua*, penyadaran. Setiap orang harus mempunyai kesadaran terhadap diri sendiri, alam dan Tuhannya. Kesadaran akan tumbuh dan berkembang, jika aktivitas membaca diperkuat serta dimotivasi untuk memahami ciptaan Allah. Membaca yang didasari oleh semangat ibadah adalah pengabdian kepada Allah. *Ketiga*, kebangkitan. Kebangkitan akan melahirkan peradaban, jika dilakukan oleh orang-orang yang bersih, baik, bersih hatinya, pikirannya, jiwanya, dan semua anggota badannya. *Keempat*, penyucian diri. Menjaga kesucian diri itu penting. Kesucian secara menyeluruh mulai dari yang tampak hingga yang tidak tampak.

Tulisan dari buku ini menginspirasi saya bahwa perubahan itu selalu dimulai dari membaca. Jangan pernah absen dari membaca, karena dengan membaca akan menghasilkan kesadaran. Jika kesadaran terwujud, kebangkitan pun akan hadir dalam diri kita. Marilah kita berani mengubah mental yang takut berubah. Ubahlah diri kita menjadi pribadi yang lebih baik dan terus lebih baik lagi.

# 8.

## Satu Muharam

*Catatan ini merupakan catatan saya di malam satu Muharam (malam tahun baru Islam/malam satu Suro). Di malam satu Muharam, banyak yang harus kita lakukan, antara lain banyak berdo'a, berdzikir, memohon ampunan, dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an, dengan harapan kehidupan kita akan lebih baik di tahun berikutnya dan dosa-dosa kita baik yang lampau maupun yang akan datang akan diampuni oleh Allah SWT.*

Malam satu Muharam atau sering disebut satu Suro, memiliki catatan peristiwa penting di dunia Islam ataupun di kebudayaan masyarakat Jawa, sehingga di malam tahun baru Islam ini berbagai perayaan diadakan oleh masyarakat untuk memperingatinya. Perayaan itu tak hanya untuk kegiatan keagamaan, namun juga untuk perayaan kultur budaya sekaligus pelestarian kebudayaan masyarakat. sering kali masyarakat melakukan tradisi ngalab berkah di malam tahun baru Islam ini.

Pada dasarnya, malam tahun baru Islam merupakan kegiatan untuk berdo'a bersama sebagai rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, serta untuk mempererat tali persaudaraan, dengan berbagai macam kegiatan sesuai dengan budaya dan tradisi masyarakat setempat. Misalnya ada kegiatan wayangan, tumpengan, dan sebagainya. Namun demikian, apa pun kegiatannya, harapannya adalah satu yaitu bersyukur, dan memohon pengampunan atas semua dosa serta berdo'a untuk menjalankan kehidupan yang lebih baik lagi.

Tidak ada manusia yang sempurna. Tapi kita juga bukan sosok yang selalu berbuat salah seperti halnya setan. Adanya kesadaran bahwa kita sering berbuat salah merupakan orang yang tawadhu, sekaligus pengakuan atas kemanusiaannya. Tapi menghukum diri sebagai sosok

yang hanya diliputi perbuatan salah, bukanlah sikap yang sepenuhnya dapat dibenarkan.

Ribuan orang menangis ketika diajak berzikir dan beristighfar. Mereka meneteskan air mata karena kesadaran spiritualnya yang menggugah sejumlah khilaf. Sambil bergetar mereka ketuk pintu dan mata hatinya terbuka menyaksikan pemandangan gelap menyelimuti dirinya sendiri. Tapi, begitulah kemurahan Allah. Selain pintu salah dan khilaf, Allah sendiri menyediakan fasilitas pintu yang lain, yaitu pintu tobat yang terbuka lebar untuk siapa pun yang ingin membersihkan noda yang sudah terlanjur mengotori hidupnya.

Dalam ruang kesalahan itu, selalu ada pintu untuk menemukan jalan keluar yaitu jalan pertobatan untuk memulihkan kembali secara fitrah dan wajar. Ketika muncul kecenderungan memerankan sifat buruk yang biasa menjadi warna dasar eksistensi setan, manusia harus segera kembali menjadi manusia secara utuh. Tidak lebih dari itu. Tidak boleh menyerah dan tenggelam dalam lautan kemungkaran, tapi juga tidak perlu bermimpi untuk menjadi makhluk yang tidak pernah tersentuh khilaf. Inilah fasilitas yang Allah sediakan untuk seluruh manusia, fasilitas tobat. Maka, bertobatlah untuk menemui kembali kesucian.

*"Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang merugi."* (QS. Al-A'raf: 23). Baiklah, marilah kita bersama-sama menjalankan sunnah-sunnah yang dianjurkan di bulan Muharam ini, antara lain puasa Muharam. Salah satu keutamaan bulan Muharam adalah puasa Asyura, yaitu dihapuskannya dosa-dosa setahun yang lalu. Di hari Asyura ini, Allah memberikan kemuliaan dan kehormatan kepada sepuluh Nabi-nya yang meliputi kemenangan Nabi Musa atas Fir'aun, pendaratan kapal Nabi Nuh setelah bumi ditenggelamkan selama 6 bulan, keselamatan Nabi Yunus dengan keluar dari perut ikan, ampunan Allah untuk Nabi Adam AS, keselamatan Nabi Yusuf dengan keluar dari sumur pembuangan, kelahiran Nabi Isa AS, Nabi Ya'qub dapat kembali melihat, dan ampunan Allah untuk Nabi Muhammad, baik kesalahan yang telah lampau maupun yang akan datang.

# 9.

## Seputar Bali

*Puisi ini terinspirasi saat saya mengikuti Rapat Kerja Nasional (Rakernas) Konsorsium Biologi (KOB) di Universitas Udayana Bali. Saat itu baru saja terjadi aktivitas dari gunung Agung, hingga hampir saja acara ini tidak jadi. Tetapi alhamdulillah, karena suasana sudah kondusif, maka rakernas kali ini bisa terlaksana sangat lancar. Akibat dari aktivitas gunung Agung tersebut, ternyata sangat mempengaruhi kondisi Bali terutama para turis mancanegara. Saat itu Bali tidak seperti Bali pada biasanya. Bali terasa lengang dan sepi. Tak terlihat turis-turis yang lalu lalang di sepanjang Bali ataupun di daerah-daerah wisata. Keadaan ini juga berpengaruh pada pedagang-pedagang di sepanjang daerah wisata, mereka merasa dagangannya sepi dan tidak laku. Dari suasana tersebut muncullah keinginan saya untuk mengungkapkannya dalam bentuk puisi.*

### BALI... YANG TERSISA

Bali....

Saat ini sangat berbeda dengan beberapa waktu yang lalu....

Tak kulihat kemacetan...

Tak kulihat lalu lalang turis yang memenuhi pulau dewata ini...

Tak kurasa hawa panas...

Tak kurasa polusi...

Namun...

Sangat terasa keluhan para pedagang...

Yang biasanya laris manis, kini hanya gigit jari...

Ku singgah di Museum Ground Zero...

Sangat leluasa berfoto di sana...

Terlihat jalan lengang di Legian....

Hanya hitungan jari turis yang lalu lalang...



Ku singgah di Pantai Kuta...  
Tak seperti biasa...  
Ku singgah di Jimbaran...  
juga tak seperti biasa...  
Hingga akhirnya ku santap ikan baronang bakar...  
Untuk memanjakan perutku sayang

Ku singgah di Erlangga...  
Salah satu pusat oleh-oleh...  
Hanya untuk membeli Kintamani Coffee...  
Hingga capek terasa juga....hikhik

Ku singgah di Sanur...  
Juga tak seperti biasa...  
Ku kelilingi kios-kios di Sanur...  
Dan kudengar curhatan para penjual...  
Hingga akhirnya ku beli kain pantai...  
Untuk mengobati hati

Masih di Sanur...  
Ku nikmati hidangan siang hari...  
Dengan berbagai menu ringannya...  
Tak lupa mix juice yang semakin menyegarkan

Kulanjutkan hingga ke Jogger...  
Hanya untuk sang kekasih hati...  
Perjalanan pun berakhir di I Gusti Ngurah Rai Airport...  
Juga tak seperti biasa...  
Semua terasa lengang

Yach...pengaruh erupsi gunung Agung  
Membawa dampak yang kompleks...  
Baik positif maupun negatif...

# 10.

## Cosmic Intelligence

*Catatan ini terinspirasi dari buku yang berjudul "Cosmic Intelligence" karya Rd. Aas Rukasa (Founder Company di Cosmic Link Bandung). Buku ini pemberian dari Prof. Sutiman (Guru Besar Universitas Brawijaya). Saat itu, tiba-tiba saya mendapat direct message dari whatsapp, ternyata dari Prof. Sutiman yang menyampaikan bahwa beliau telah memaketkan 2 buah buku Cosmic Intelligence untuk saya dan pak Rektor. Rasa senang saat itu mendengar DM beliau, dan tak berselang lama tibalah paket tersebut. Setelah buku yang satu saya berikan ke pak Rektor, buku yang untuk saya langsung saya baca. Saya yakin buku ini sangat bagus, dan memang benar buku ini merupakan buku yang sangat bagus yang tentunya menjadi motivator bagi saya.*

Buku ini menceritakan bahwa salah satu arah perkembangan sains akan semakin bermuara pada kebutuhan akan tingkat pemahaman substansial mengenai arti kehidupan. Dengan menggabungkan antara agama, fisika, biologi, dan kedokteran akan mampu menuju yang namanya kecerdasan kosmik. Di awal buku ini, Prof. Machasin menyampaikan dalam pengantarnya bahwa "Ketika manusia lahir ke muka bumi, keadaannya sangat lemah, dikarenakan kemampuannya banyak yang masih tersimpan dalam bentuk potensi. Potensi ini perlu pengembangan untuk menjadi aktual." Kalimat yang disampaikan dalam pengantar buku ini menunjukkan bahwa kemampuan manusia ini terus berkembang, perkembangan itu berlaku baik jiwa maupun ruh. Perkembangan ini membutuhkan bimbingan, bimbingan yang benar akan menjadikan perkembangan yang baik, pun sebaliknya bimbingan yang tidak benar akan menjadikan perkembangan yang tidak baik.

Tulisan ini saya dedikasikan untuk Prof. Sutiman (Guru Besar Universitas Brawijaya Malang), yang telah memberikan tauladan bagi

saya dalam berkarya, bersikap, berperilaku yang selalu penuh kharisma. Meski harus saya akui, beberapa bagian buku ini terasa berat karena menggunakan kata-kata ilmiah di bidang fisika, biologi dan kedokteran tetapi alhamdulillah dengan segala usaha dapat teratasi. Dan tentunya menambah ilmu bagi saya.

Kecerdasan kosmik (*cosmic intelligence*) adalah kecerdasan yang digali dari pengalaman transpersonal dan melalui transformasi kesadaran hingga mencapai kesadaran kosmik. Rukasa menyebutkan bahwa, manusia merupakan makhluk pencari makna. Hal yang paling mendasar dalam ketajaman aktivitas pikiran begitu terkait dengan kesadaran. Kita dapat mengenali kesadaran melalui peningkatan wawasan, pengetahuan, dan sains, juga melalui perenungan-perenungan baik keyakinan, religi, serta kearifan yang telah kita peroleh. Kesadaran itu sendiri hanya dapat dikenali dan diberdayakan melalui pengalaman yang bersifat transendental dan subjektif. Melalui upaya penyelarasan kesadaran diri dengan medan kesadaran universal atau kesadaran kosmik, maka kita akan bisa memahami makna kehidupan dan eksistensi guna mencapai tujuan yang lebih hakiki.

Menurut saya, seseorang yang telah mempunyai kecerdasan kosmik adalah seseorang yang sangat hebat. Mengapa saya katakan hebat? Seperti yang ditulis di halaman 181, "pencapaian kecerdasan kosmik yang diindikasikan dengan pengaksesan wilayah non-linier atau luluh, sudah mulai memberikan peluang untuk memanfaatkan kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual secara bersamaan". Jadi seseorang yang telah memiliki kecerdasan kosmik tentunya juga memiliki kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual secara bersama sama.

Di buku ini juga disebutkan, "seseorang yang mulai menempuh perjalanan kesadaran kosmik biasanya diawali dengan pengalaman kemunculan indikator-indikator kecerdasan kosmik yang spontan. Indikator itu adalah berupa kemampuan berpikir "out of the box", yaitu intuisi, kreatif, lateral, holistik, simbol, kontemplasi, dan filosofi." Sementara untuk mempunyai kemampuan berpikir *out of the box* ini bukanlah hal yang mudah. Orang-orang luar biasalah yang mampu memilikinya.

Seseorang yang telah mempunyai kecerdasan kosmik mempunyai rasa kagum dan syukur yang sangat besar terhadap Tuhan atas segala

ciptaannya. Hal ini seperti disebutkan di dalam sub bab tentang hukum kosmik. Hukum kosmik meliputi: 1) memahami paradoks, yaitu memahami sesuatu dari kejadian yang tampak bertentangan menurut cara pandang biasa, serta dapat mengambil hikmahnya, 2) memetakan chaos, yaitu kemampuan untuk melihat saling keterkaitan antar eksistensi dalam suatu pola yang harmoni, 3) memahami harmoni universal, yaitu memahami keindahan tersebar dimana-mana tergantung cara melihatnya, 4) mengakses sistem nilai universal dengan proyeksi mikro kosmik dan makro kosmik, 5) memiliki kejujuran, 6) memiliki obyektivitas, 7) memiliki ketulusan, cinta dan kasih sayang. Karena cinta dan kasih sayang yang tulus, maka ia akan bersikap adil, objektif dan tidak berpihak, mencintai bukan hanya pada orang yang juga mencintainya, tetapi juga mencintai orang yang membencinya. Subhanalloh, 8) memiliki keyakinan, 9) memiliki hakikat, 10) memiliki kebenaran, 11) memiliki keterikatan dengan Tuhan, 12) memahami diri, 13) memiliki jiwa mandiri, 14) orisinalitas, 15) visioner, dan 16) futuristik/berpikir masa depan.

Muncul dalam benak saya, "Seandainya semua orang mempunyai kecerdasan kosmik...betapa indahny hidup ini". Dan yang ingin saya pelajari, "bagaimana kita bisa memiliki kecerdasan kosmik tersebut?" Yang tentunya dengan menggali intelegensia kita dari pengalaman trans-personal dan melalui transformasi kesadaran hingga mencapai kesadaran kosmik. Semoga kita bisa...amin. Saya selalu mengharapkan bimbingan dari Prof.

Tentu saja penulis buku ini adalah orang yang luar biasa. Beliau mampu meramu secara sempurna arah perkembangan sains yang akan semakin bermuara pada kebutuhan akan tingkat pemahaman substansial mengenai arti kehidupan. Akhirnya, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Sutiman, yang telah memberikan kesempatan untuk dapat belajar dari isi buku ini. Insya Allah belajar dari buku ini, akan menginspirasi saya untuk dapat selalu bersikap, bertindak selayaknya kita telah mempunyai kecerdasan kosmik. Semoga juga dapat saya jadikan pegangan dalam memberi perkuliahan, mengelola jurusan dan dalam berhubungan dengan masyarakat secara umum. Sekali lagi, terima kasih Prof, semoga Prof. Sutiman selalu diberi kesehatan dan keberkahan....Amin YRA.

# 11.

## Keterbatasan Emosi

*Catatan ini saya buat sebagai renungan bagi diri kita. Ide datang kapan dan dimanapun. Suasana hati merupakan salah satu dari sumber ide. Begitu juga dengan tulisan ini, sering kali di malam hari saya melakukan perenungan-perenungan tentang apa yang telah terjadi saat ini, baik saat yang baru saja terjadi maupun saat yang telah berlalu lama. Salah satu renungan malam itu adalah tentang emosi. Emosi tidak lepas dari jiwa manusia, namun kita harus bisa mengelola emosi agar emosi itu tidak membawa dampak tidak baik bagi kita. Emosi selalu beriringan dengan ego, emosi yang tinggi akan mempengaruhi ego. Oleh karena itu mengelola emosi berarti juga mengelola ego.*

Banyak orang menganggap bahwa ketenangan adalah sebuah kemewahan. Misalnya, penyelesaian urusan materi, karier, status, jabatan, pengakuan, menjadi prioritas sebelum urusan ketenangan batin. Akibatnya, mereka menempatkan urusan spiritual ketika memasuki usia tua, tidak produktif lagi atau sudah merasa tidak bermanfaat lagi. Banyak juga orang yang mendambakan terlepas dari stres, padahal stres itu bisa datang tiba-tiba tanpa ketuk pintu. Yang menjadikan bahaya adalah jika orang tersebut tidak menyadarinya.

Stres dapat terjadi karena memori buruk akibat beban trauma. Peperangan di dalam diri selalu berasal dari persepsi, yaitu setiap persepsi baru yang masuk akan bertarung melawan persepsi sebelumnya yang sudah tertanam lama. Seringkali tercipta jarak antara kepribadian dengan diri sendiri yang diakibatkan oleh persepsi yang keliru, sehingga seseorang tidak bisa lagi membedakan kepribadian mana yang menjadi identitas diri. Di sinilah perlunya pengelolaan emosi dan ego.

Emosi tidak bisa diandalkan untuk memberikan suplai energi bagi kesadaran kita untuk bekerja dalam jangka panjang karena bersifat

fluktuatif. Jadi emosi hanyalah bumbu kehidupan, bukan substansi, identitas, dan letak harga diri kita. Emosi adalah pakaian dari kesadaran kita, supaya ada impuls pada komunikasi maupun interaksi dengan sesama manusia. Karena melalui impuls inilah pesan atau informasi akan sampai secara lebih efektif. Jika kesadaran itu kalimat, maka emosi itu tanda baca.

Sifat emosi itu ibarat pakaian, jika terlalu tebal maka akan menyebabkan gerah. Kegerahan ini kemudian akan ditularkan kepada orang lain, melalui kontak emosi, atau tepatnya melalui titik singgung. Dari situlah ada istilah tersinggung. Namanya pakaian, jika keduanya mirip pakaian perang jaman dulu alias baju besi, singgungannya bisa berdentang keras. Namun jika salah satunya berpakaian dari bahan karet, atau serat fiber yang halus, lentur dan kuat, tentu tidak akan ada ketersinggungan. Jika pakaiannya sehalus sutera yang tipis, saat bergesekan dengan pakaian perang tadi, jelas akan sobek alias *break down*.

Nah, pakaian emosi itu mau dibuat dari bahan apa pun, kitalah perancang dan sekaligus pembentuknya. Tentu kita akan pilih yang nyaman, kuat, serta indah jika sering berinteraksi. Manusia akan selalu mencari kebenaran secara terus menerus. Hal ini sudah menjadi fitrah karena adanya kecerdasan kosmik yang merupakan kekuatan utama otak manusia. Kecerdasan kosmik ini menjadi bagian yang paling berperan dalam pencarian kebenaran tersebut. Kebenaran melalui pendekatan pola pikir yang biasa, selalu berubah ubah sesuai dengan waktu yang dipengaruhi oleh persepsi, ruang waktu, situasi dan kepentingan. Sehingga kebenaran yang demikian tidak lain dari sekedar pembenaran. Dan pembenaran itu dianggap sebagai kebenaran.

Selanjutnya jika ia cukup punya pengaruh, maka kebenaran semu ini akan diberlakukan juga bagi orang lain. Dalam kondisi apa pun berpikirlah secara positif. Namun berpikir positif itu tidak bisa diajarkan ataupun ditularkan, melainkan harus digali sendiri. Berpikir positif bukan sekedar untuk alat bergaul, berpikir positif adalah untuk kesehatan pikiran kita sekaligus pikiran orang lain yang berada dalam satu lingkungannya.

Manusia selalu mencari kebenaran secara terus-menerus. Ini sudah menjadi fitrah yang merupakan kekuatan otak manusia. Misalnya saat seseorang menginginkan tercapainya suatu kepentingan, maka ia akan

membuat pembenaran, dan akhirnya tanpa disadari pembenaran tersebut dianggap sebagai kebenaran. Dengan kata lain, kepentingan ini disebut ego, yang bisa tumbuh secara individual ataupun menyebar secara kolektif karena interaksinya dengan orang lain dan menjadi ego kelompok. Ego juga bisa muncul saat kita tidak kuat lagi menghadapi tekanan hidup, lalu menggulirkan pada keputusan, menuduh bahwa takdirilah yang salah, menuduh ketidakadilan realita, serta kehilangan kepercayaan dan kehilangan nalar. Ego akan menciptakan ketakutan untuk menghadapi realita.

Ego harus bisa dikalahkan, bagaimana caranya? Tentunya pertama kali ego harus dikenali, kemudian dikendalikan, dan akhirnya dimanfaatkan. Ego yang terkendali merupakan kekuatan yang dahsyat. Ego yang dianugerahkan kepada manusia ibarat papan loncat indah, ketika telah berhasil dikendalikan, ia akan mampu melontarkan kesadaran manusia pada hierarki yang melampaui tingkat kemuliaan.

Beberapa tulisan di atas dapat kita jadikan pengingat bagi kita untuk selalu dapat mengelola emosi dan ego kita untuk menjadi sebuah kebaikan dan kemuliaan yang hakiki. Jalan hidup selalu positif selama bisa mengambil hikmahnya sebagai bekal menghadapi kehidupan ke depan. Seluruh pengalaman hidup, baik maupun buruk, yang menyakitkan maupun menyenangkan, ke semuanya tanpa kecuali, berguna untuk membangun diri secara utuh. Dari sinilah otot-otot psikologis akan semakin kuat, mantap, dan terbentuk. Oleh karena itulah, kita harus selalu berpikir positif, karena berpikir positif bukan sekedar untuk alat bergaul, namun berpikir positif adalah untuk kesehatan pikiran kita sekaligus juga pikiran orang lain yang berada dalam satu lingkungan.

# 12.

## WA dan Inspirasi dari Guru Besar

*Catatan ini terinspirasi saat perjalanan pulang dari Malang ke Tulungagung. Saat itu ada pesan singkat di whatsapp (WA) saya dari nomor seorang guru besar Universitas Brawijaya Malang, serta dosen saya saat menempuh S3. Beliau adalah dosen yang berwibawa, bersahaja, kalem dan tentunya sangat pintar. Karya-karyanya sangat banyak dan bermanfaat bagi masyarakat dan kemajuan bangsa. Tak disangka, beliau menghubungi saya ingin memberikan sebuah buku yang sangat bagus dan sangat bermanfaat yang berjudul Cosmic Intelligence. Tentu saja bahagia tak terkira saat itu, dan tentu saja kesempatan yang tak mungkin dilewatkan dan sangat penting untuk dijadikan sebuah tulisan. Di saat yang hampir bersamaan, saya juga menemukan sebuah buku yang sangat bagus dari seorang guru besar UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yaitu Profesor Muhammad Chirzin. Tentu saja kebahagiaan itu datang bertubi-tubi. Dua guru besar hebat telah menginspirasi saya.*

Ada suara WA masuk di HPku saat pulang perjalanan dari Malang, kira-kira sudah sampai perbatasan Malang-Blitar. Segera kulihat, ternyata ada WA masuk dari nomor yang belum aku kenal.... "Apakah sudah pernah membaca buku ini?" (Sambil terkirim sampul buku warna ungu dengan judul "Cosmic Intelligence"), tanpa mencari siapa pengirimnya, karena tidak ada profil picturenya...langsung aku jawab, "belum...sepertinya itu buku bagus".... Sambil menunggu balasan berikutnya kucari cari siapakah gerangan pengirim WA tersebut.

Ada dua grup WA yang kubuka di HP ku...Karena terkait dengan buku, pertama kubuka grup SPN (Sahabat Pena Nusantara)....kuteliti satu persatu dan kucocokkan siapakah si pemilik nomor tersebut? Dan di grup SPN tidak ada nomor tersebut. Grup kedua adalah grup KOBI (Konsorsium Biologi Indonesia), grup ini terdiri dari para pengelola



jurusan Biologi dan Pendidikan Biologi seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia. Seperti yang pertama, kuteliti satu persatu dan kutemukan nomor tersebut, ternyata nomor tersebut adalah nomor Prof. Sutiman yang baru, dan belum kusimpan di kontak. Prof. Sutiman adalah Guru Besar di Jurusan Biologi Universitas Brawijaya Malang.

Kemudian HP berbunyi lagi, aku mendapat balasan dari Prof. Sutiman, "Baiklah akan saya kirim buku tersebut, mohon alamat pengirimannya"....langsung saja aku balas alamat pengiriman buku tersebut di alamat kampus agar cepat sampai.... Alhamdulillah...terima kasih Prof. Sutiman... Semoga Bapak selalu diberi kesehatan dan keberkahan. Amin.

Dan kini siap menanti pak pos untuk menerima buku tersebut.... Semoga lekas sampai. Sore harinya, aku pergi ke toko buku, bermaksud untuk membelikan buku Tematik si kecil, tetapi buku tersebut belum ada....kemudian aku keliling toko melihat buku buku yang lain....dan tanpa sengaja menemukan bukunya Prof. Chirzin yang berjudul "Nur 'Ala Nur 10 Tema Besar Al-Qur an sebagai Pedoman Hidup"... Prof. Chirzin adalah guru besar di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hari ini dua guru besar telah menginspirasi....Semoga Prof. Chirzin senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan....Amin YRA....Alhamdulillah hari ini hidupku dipenuhi dengan keberkahan....Amin ya Rabbal Alamin.

# 13.

## Oase Malam: Belajar Teori Bubur Ayam

*Catatan ini terinspirasi dari teori bubur ayam Aa' Gym. Di suatu malam yang sunyi, di antara kesendirian mengerjakan tugas yang harus segera diselesaikan, pelajaran dari teori bubur ayam ini telah menggelitik benak saya untuk meresapi dan menuliskan catatan tentang teori bubur ayam. Bagaimana teori bubur ayam ala Aa' Gym, simak catatan di bawah ini.*

"Bila nasi sudah menjadi bubur, tinggal ditambah cakwe, kacang, kerupuk, sambal, ayam, dan lain-lain agar menjadi bubur ayam spesial." Maksudnya, tidak ada kata-kata terlambat untuk memperbaiki diri dan hati supaya enak menikmati hidup ini tanpa penyesalan di kemudian hari.

Teori ini mengajak kita untuk tidak selalu meratapi apa yang terjadi pada kita. Kita harus selalu melihat ke depan. Jika kita berbuat kesalahan, maka kita harus menerima akibat dari kesalahan itu. Jangan berlarut-larut dalam kesedihan, segeralah bangkit, cari titik kesalahan itu. Setelah menyadari titik kesalahan kita, segeralah berpikir "bagaimana agar keadaan ini bermanfaat bagi saya?"

Kita harus proaktif, jangan sampai pikiran dan perasaan saat ini dan masa depan diringkus oleh kejadian dan emosi masa lalu. Bebaskanlah pikiran dan perasaan kita dari masa lalu, lalu pikirkan "bagaimana supaya bermanfaat?" Tentunya harus dengan hati-hati.

Inti dari semua itu adalah agar kita selalu mampu menghadapi persoalan hidup dan ridho pada apa yang terjadi, ridho pada hasil akhir setelah usaha yang kita lakukan. Jika ada rasa sakit, biarkan sejenak rasa sakit itu, tidak perlu menggerutu dan mengutuk keadaan, lebih baik beristighfar. Rasulullah bersabda, "Akan merasakan kelezatan iman, orang yang ridho kepada Allah sebagai Raobb-nya dan Islam sebagai agamanya, serta (nabi) Muhammad sebagai rosulnya." (HR. Muslim)

Berdasarkan hadits di atas menunjukkan bahwa, bersikap ridho akan mendatangkan ketenteraman batin kita. Sebenarnya ridho bukanlah pasrah begitu saja. Namun ridho adalah keterampilan untuk realistis menerima kenyataan. Hati menerima, pikiran dan fisik terus berikhtiar memperbaiki menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Marilah kita selalu menghadapi dengan ridho setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup kita. Terimalah dengan lapang dada, tanpa berkeluh kesah dan yakin bahwa segala yang terjadi ada dalam kekuasaan Allah SWT. Allah Swt. berfirman, *"Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan serta digoncangkan (dengan berbagai macam cobaan) sehingga berkatalah Rosul dan orang-orang yang beriman bersamanya, "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat."* (QS. Al Baqoroh [2] : 214)

Sesungguhnya bersikap ridho itu adalah seperti jika kita menanak nasi, lalu tanpa disadari air yang kita tuangkan terlalu banyak hingga menjadi bubur. Kita dalam menyikapi kejadian ini janganlah menggerutu atau marah-marah, namun bersikaplah ridho dan carilah solusinya, yaitu dengan mencari seledri, kacang kedelai dan suwiran daging ayam, ditambah kecap dan kerupuk, maka jadilah bubur ayam yang spesial. Selamat malam dan selamat beristirahat.

# 14.

## Habiburrahman El Shirozy dan Matematika

*Catatan ini terinspirasi dari buku yang diberi pengantar oleh Habiburrahman El Shirazy (penulis novel Ayat-Ayat Cinta). Buku tersebut karya Hadi Susanto. Saat itu saya sedang mengunjungi toko buku di kota saya, ada buku berjudul "Tuhan Pasti Ahli Matematika", saya lihat pengantarnya adalah penulis novel ayat-ayat cinta. Langsung saja rasa penasaran semakin menggebu, wah isinya bagaimana ya.....Segera saja saya ambil dan terbelilah buku itu. Ternyata penulis novel terkenal ini juga ahli lho matematika. Pasti pembaca juga akan penasaran kan? Secara ringkas bagaimana sang novelis memandang matematika di dalam pengantarnya, silahkan membaca catatan ringkas di bawah ini.*

Siapa yang tidak tahu Habiburrahman El Shirazy... penulis novel Ayat-Ayat Cinta. Beliau dikenal sebagai novelis favorit para remaja...Eh sorry tidak hanya remaja.. ibu ibu juga donk....buktinya saya...hehehe....

Tak disangka dibalik sosoknya sebagai novelis, beliau juga penggemar matematika lho... Salah satu pelajaran yang paling digemari di sekolah dulu adalah Matematika... Beliau adalah siswa yang paling sering pulang duluan jika ada soal matematika yang diberikan Pak Panut (guru Matematika sang novelis sewaktu SD), karena selalu bisa menjawab dengan benar yang pertama...hebaatttt kan..... Bahkan nilai ebtanas terbaiknya adalah Matematika dan merupakan terbaik se kecamatan.... woooo kerennn...

Lulus dari SD, ayahnya memasukkannya ke pesantren. Dan trend di pesantren bukanlah matematika, namun ilmu tata bahasa Arab yang digunakan sebagai alat untuk membaca kitab. Bahkan menurutnya, ada guyonan di kalangan pesantren. Ilmu Matematika, ilmu Fisika, ilmu

Biologi dan sejenisnya itu tidak begitu penting, sebab di alam kubur kelak, itu semua tidak ditanya oleh malaikat Munkar dan Nakir.

Diakunya, yang semula beliau suka matematika, beralih menjadi sangat suka ilmu "Alat" di pesantren. Beliau berlomba-lomba dengan teman pesantren untuk banyak-banyakan hafalan bait-bait Alfiyah Ibnu Malik. Matematika jadi terlantar. Itu berlanjut hingga masuk kuliah di Al Azhar University.

Namun, barulah ketika masuk di Al Azhar University Cairo, meskipun di jurusan Hadits, kesadaran pentingnya matematika tumbuh kembali. Menurutnya, ternyata matematika itu juga bisa dikatakan ilmu Islam. Matematika tak terpisahkan dari ilmu-ilmu syariat yang termaktub dan Al-Qur'an dan Hadits. Menghitung waris menggunakan matematika, ilmu falak menggunakan matematika dan sebagainya.

Beliau menjelaskan tentang cerita yang mendeskripsikan oleh Ibnu Hisyam. Tampak sekali Rasulullah Saw. mengetahui secara presisi kondisi dan kekuatan musuh. Jarak antara pasukan kaum muslim dan pasukan musuh, bisa diketahui oleh Rasulullah dengan detail melalui keterangan salah seorang budak. "Mereka ada di balik bukit pasir yang engkau lihat di pinggiran paling jauh itu." Jarak adalah hitungan matematika. Kekuatan musuh juga sangat detail dipresisi oleh Rasulullah. Ketika dua budak itu menjawab, "Pasukan Quraisy menyembelih unta setiap hari, kadang sembilan ekor, kadang sepuluh ekor." Maka Rasulullah langsung tahu jumlah tersebut. "Kalau begitu, mereka antara 900-1000 orang." Sebab satu ekor unta bisa untuk dimakan kita seratus orang. Masya Allah ternyata Rasulullah sangat pandai dalam matematika.

Sang novelis juga menyatakan bahwa seorang hamba Allah yang cerdas menggunakan logika ilmu matematika bisa melampaui kualitas ibadah hamba Allah yang lugu tidak menggunakan logika matematika. Contoh hal ini adalah kisah tentang zikir Juwairiyah, istri Rasulullah Saw. Masih banyak contoh-contoh lain penggunaan matematika. Habiburahman juga menganggap bahwa kecerdasan dan keahlian matematika memang terbukti telah membuat hidup manusia semakin berkualitas. Ternyata matematika sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari kita. Pemahaman yang baik tentang logika matematika bisa menjadikan seseorang memiliki semacam "mukjizat" dalam menyelesaikan kehidupan sehari-hari.

# 15.

## Mom's Day Event

*Catatan ini terinspirasi setelah saya mengikuti seminar sadari kanker payudara dalam memperingati hari Ibu, dengan nara sumber dr. Achmad Syaifullah, Sp.B. (Ketua Yayasan Kanker Indonesia/YKI Cabang Tulungagung). Saat itu saya didapuk sebagai moderator. Penjelasan dari narasumber sangat memberi wawasan dan pengetahuan bagi kita bagaimana mendeteksi dini kanker payudara, serta bagaimana kita mengatasinya.*

Narasumber seminar "Sadari Kanker Payudara, dr. Achmad Syaifullah, menyatakan bahwa, pada awalnya kanker serviks menduduki peringkat pertama di kabupaten Tulungagung, namun sejak 2013 hingga 2016 ini, peringkat pertama diduduki oleh kanker payudara. Penjelasan ini membuka mata para peserta seminar betapa sangat menakutkannya penyakit yang dinamakan kanker ini. Mengapa demikian? salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya kanker serviks adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan deteksi dini kanker serviks.

Melalui sosialisasi dan pelayanan kepada masyarakat, seperti papsmear gratis di puskesmas-puskesmas, menunjukkan bahwa deteksi dini sangat berpengaruh terhadap pengurangan penyakit kanker. Sementara meningkatnya kasus kanker payudara, salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap deteksi dini kanker payudara. Oleh karena itu penggalakan melalui seminar, sosialisasi dalam bentuk yang lain harus lebih ditingkatkan.

Jika seseorang terdeteksi kanker dalam stadium dini (awal), tingkat keberhasilan sembuh adalah 98%, namun jika terdeteksi kanker dalam stadium lanjut, maka tingkat keberhasilan sembuh adalah 27%. Demikian juga dengan kanker payudara. Kita perlu melakukan sadari/sarari

(pemeriksaan payudara sendiri) sejak dini. Kapan waktunya melakukan sadari? Lakukan 5-7 hari setelah menstruasi. Lakukan tiap bulan. Bagi perempuan usia 30-40 tahun pemeriksaan oleh tenaga medis sebaiknya dilakukan setiap 3 tahun sekali. Sedangkan 40 tahun ke atas dilakukan setahun sekali.

Siapakah yang berisiko? Dilihat dari segi usia, semakin bertambah usia semakin besar risiko terkena kanker payudara. Dilihat dari segi masa menstruasi, perempuan yang menstruasi awalnya lebih awal usianya lebih berisiko daripada yang menstruasinya pada usia sesudahnya (perempuan yang menstruasi usia 9 tahun lebih berisiko daripada perempuan yang menstruasi 12 tahun). Dilihat dari masa menopause, perempuan yang menopausenya lebih dulu, lebih berisiko daripada yang menopause akhir (perempuan yang menopause usia 40 tahun lebih berisiko daripada yang menopause usia 50). Dilihat dari genetik/keturunan, orang yang orang tuanya/mbahnya/saudaranya terkena kanker, lebih berisiko daripada orang yang tidak punya riwayat kanker. Dan terakhir adalah dari faktor hormon.

Itulah sekilas tentang sadari untuk deteksi kanker payudara. Wahai para ibu...mulailah dari sekarang untuk melakukan deteksi dini kanker payudara. Semoga kita dihindarkan dari segala jenis penyakit kanker dan semoga kita selalu diberi kesehatan. Sehingga mampu menjadi ibu yang tangguh.

Selamat hari ibu....

# 16.

## Kontrak Kita Telah Habis

*Catatan ini terinspirasi saat saya mendengar kabar duka dari beberapa kolega saya. Dalam waktu yang tidak terlalu lama ada tiga kolega yang suaminya secara mendadak telah dipanggil untuk menghadap Yang Maha Kuasa. Salah satu kabar itu dari promotor saya saat saya menempuh kuliah doktoral. Pada suatu sore ada direct message dari WA saya, setelah saya buka ternyata kabar duka dari promotor saya saat S3, bahwa suami beliau telah dipanggil Yang Maha Kuasa. Kabar duka tersebut memberikan inspirasi kepada saya bahwa hidup dan mati seseorang kita tidak akan tahu batas waktunya, oleh karena itu siapkan selalu diri kita untuk menghadapi itu semua.*

"Mungkin kontraknya sudah habis", kalimat itu disampaikan oleh promotor saya waktu S3 dulu, ketika saya tanya "Bapak sakit apa?" (pada saat takjyah ke rumah beliau). Almarhum Bp. Adi Irianto (suami dari Prof. Dr. Mimien Heni Irawati, M.S. promotor saya sewaktu S3 di UM) telah berpulang ke rahmatullah kemarin hari Senin, 5 Desember 2016. Semoga beliau husnul khotimah, diampuni segala dosanya dan keluarga yang ditinggalkan diberi kesabaran dan ketabahan. Aamiin.

Seperti halnya jika kita mengontrak rumah, maka jika kontraknya habis, kita sudah tidak berhak lagi mendiaminya. Demikian juga dengan kita...jika kontrak kita untuk hidup di dunia ini telah habis maka kita tidak berhak lagi hidup di dunia ini. Bedanya..... jika kita mengontrak rumah, maka kita tahu kapan waktu habis kontraknya. Namun jika kita hidup di dunia, kita tidak akan tahu kapan habis kontraknya.

Lalu timbul sebuah pertanyaan dalam benak saya, "Dapatkah kontrak itu diperpanjang?". Saya tidak bisa menjawabnya dengan pasti. Marilah kita analogikan dengan kontrak rumah. Jika kita ingin memperpanjang kontrak rumah, tentunya kita harus menghubungi



pemilik rumah tersebut apakah boleh kontraknya diperpanjang? Tentu saja kita mengikuti si pemilik rumah, jika boleh maka kita akan memperpanjangnya dan jika tidak boleh maka kita harus meninggalkan rumah kontrakan itu. Namun kita akan selalu berusaha untuk berjuang agar si pemilik rumah mengizinkan untuk memperpanjang kontrak tersebut. Urusan berhasil atau gagal usaha kita, itu kita serahkan kembali ke pemiliknya, yang penting kita telah berusaha.

Mungkin juga seperti itu dengan hidup kita di dunia ini. Tiga hari saya mengantarkan si kecil terapi di Malang, banyak sekali pelajaran yang saya dapatkan. Di tempat terapi, saya menemui beberapa pasien yang juga berobat, mulai pasien yang masih bugar sampai pasien yang sudah tidak bisa apa-apa (hanya bisa tidur saja). Mereka di sini ingin mendapatkan kesembuhan dan kesehatan.

Jika saya hubungkan dengan masalah "kontrak" di atas, usaha dan perjuangan para pasien dan keluarganya tersebut merupakan sebuah usaha untuk memperpanjang kontrak hidup. Betapa tidak, yang semula sudah divonis dokter bahwa umurnya tinggal menunggu hari atau bulan, namun alhamdulillah para pasien tersebut sampai bertahun-tahun masih diberi kesempatan untuk hidup oleh yang Maha Kuasa. Mereka yang semula tidak bisa apa-apa, sekarang sudah bisa berjalan lagi...dan masih banyak hal lain.

Kesimpulannya, jangan putus asa...terus berusaha, berjuang dan selalu berdoa. Percayalah, di setiap situasi dalam kehidupan selalu ada harapan (menyontek tulisan di dinding rumah sakit yang dishare bu Sifak Indana). Senyum....Sehat....Semangat.

# 17.

## Menyelinap di Balik Tokoh SPN

*Catatan ini terinspirasi dari tokoh-tokoh penulis hebat di Indonesia. Ada pak Hernowo, pak M. Khoiri, Prof. M. Chirzin, Dr. Ngainun Naim, pak Husnaini dan penulis-penulis lain. Suatu kebanggaan bagi saya bisa bergabung dalam sebuah komunitas dengan para penulis hebat tersebut. Setiap menit, setiap hari selalu ada ilmu yang saya dapat, tentunya terkait dengan dunia literasi. Setiap enam bulan sekali diadakan pertemuan di tempat yang berbeda-beda. Banyak ilmu, pengalaman dari para penulis yang menambah wawasan untuk saya, oleh karena itu sangat disayangkan jika momen mendapat ilmu gratis dari para tokoh tersebut saya abaikan. Bagaimana saya menyimpan dan memanfaatkan ilmu ini? Silahkan membaca catatan singkat di bawah ini.*

Sudah sekitar dua tahun lebih (mungkin hampir 3 tahun) saya bergabung dengan grup WA Sahabat Pena Nusantara/SPN yang kini menjadi Sahabat Pena Kita/SPK (tepatnya kapan bergabung saya lupa, tapi yang saya ingat grup ini telah melakukan kopdar selama 3 kali yaitu di Malang, Jogja dan Situbondo, berarti grup ini sudah ada sekitar 3 tahunan). Karena sesuatu hal saya tidak bisa menghadiri ketiga acara tersebut.... sebenarnya sih pengen juga hadir.... tapi bagaimana lagi.... mohon dimaafkan. Meskipun tidak bisa hadir alhamdulillah semua kegiatan kopdar selalu di share di wa grup, sehingga saya tak ketinggalan memperoleh ilmu dari kopdar tersebut.

Di dalam grup ini banyak sekali orang-orang top di bidang literasi. Diantaranya ada pak Husnaini (ketua SPN), pak Hernowo, Prof. Chirzin, pak Moh. Choiri, pak Taufiqi, pak Ngainun Naim, pak Didi Junaidi, Bu Rita, Bu Amy dan lain-lain yang tak mungkin saya sebutkan satu-persatu. Dalam grup ini, saya merupakan salah satu anggota yang masih pemula bisa dikatakan masih bayi sehingga masih banyak belajar. Dan saya juga

termasuk anggota yang jarang berkomentar bahkan berkontribusi.. maklum belum percaya diri hehehe.... Namun demikian, semua ilmu yang dishare di grup ini tidak saya lewatkan satu pun. Setiap hari ada saja ilmu yang saya dapatkan dari grup ini sehingga tak salah jika grup ini dikatakan sebagai "grup yang berkualitas".

Setiap pagi menjelang atau sesudah Subuh, selalu ada tulisan yang hebat yang di share, baik itu dari pak Didi, pak Taufiqi, pak Emcho (panggilan dari pak M. Khoiri), Prof. Chirzin dan teman-teman yang lain. Selain itu, ilmu-ilmu dari pak Hernowo, motivasi dari pak ketua selalu saya ikuti dan tentunya saya pelajari sedikit demi sedikit... agar bisa "mengikat makna" seperti yang diajarkan oleh pak Hernowo. Selain itu ada yang saya suka dari pak ketua....kalimat beliau "menulis dan menulislah jika ingin jadi penulis" juga "hargailah penulis dengan membeli bukunya" hehehehehe itu selalu terngiang-ngiang di telinga saya.... wkwkwkwk. Selain itu kata-kata beliau yang selalu "tegas" mungkin juga ada yang menganggap "galak" jika ada anggota yang tidak sesuai dengan peraturan di grup ini (itulah ciri khas pak ketua)...tapi justru saya senang dengan ketegasan beliau...sehingga akan memotivasi kita.

Meskipun saya jarang muncul, namun saya "sering kali" bahkan bisa dikatakan "selalu" "menyelinap di balik tokoh-tokoh SPN" ini. Setiap postingan tulisan teman-teman, juga masukan, saran dan ilmu dari pak Hernowo dan teman-teman yang lain, selain saya baca dan saya simpan baik-baik dalam sebuah file dan sesekali saya print out untuk saya pelajari. Sehingga sampai saat ini sudah berpuluh-puluh halaman hasil dari tulisan teman-teman SPN ini di file laptop saya. Jika saya belum sempat menyimpan file di laptop, biasanya selalu saya simpan dulu di note pada HP saya, dan jika ada waktu saya pindah di laptop.

Mengapa saya melakukan ini? *Pertama*, saya benar-benar ingin belajar melalui tulisan, saran dan ilmu dari tokoh tokoh SPN ini. *Kedua*, untuk menghindari kehilangan tulisan yang bergizi ini, mengingat kapasitas menyimpan dari WA yang terbatas (mungkin hanya bertahan seminggu, sebulan, atau setahun tergantung kita mensettingnya). *Ketiga*, mengurangi kelebihan beban di grup (maklum grupnya banyak, jika kita tidak sering membersihkan chatting di dalam grup sering kali HP menjadi heng). *Keempat*, dengan menyimpan di file lalu diprint memudahkan saya untuk mempelajari bahkan mencoret-coretinya (maklum saya termasuk

orang yang tidak bisa membaca lama melalui hp/laptop... sehingga harus saya print out atau saya tulis kembali dengan tinta, karena saya lebih bisa fokus dan mendalaminya dengan mencoret coretinya).

Selain aktivitas itu, saya juga selalu mengusahakan untuk membeli buku-buku dari teman teman SPN (kalo ini selalu ingat pak ketua hehehe). Tapi tak ada ruginya kok bahkan banyak sekali keuntungannya.... makasih pak ketua atas motivasinya yang tegas.... salut deh. Dari semua aktivitas-aktivitas saya tersebut, saya bisa "menyelinap di balik tokoh tokoh SPN" yang super top. Semoga bermanfaat dan bisa menjadikan ilmu yang bergizi bagi saya. Terima kasih.... mohon ijin untuk selalu menyelinap heheheheh....

Tulisan ini saya tulis di sela-sela kegiatan saya menemani anak saya yang kecil melakukan terapi asma dan sinusitisnya di Malang. Empat hari di Malang (6-9 Desember 2016) bukan waktu yang pendek, sehingga selain terapi alhamdulillah saya gunakan juga untuk membaca, menulis, belajar dan berburu buku di Gramedia dan toga mas. Kesempatan 4 hari ini saya ditemani buku Flow nya pak Hernowo, meskipun sudah katam sewaktu di Tulungagung, kesempatan di Malang ini sengaja saya bawa lagi untuk mendalaminya.

# 18.

## Catatan Iqra'

*Catatan ini terinspirasi saat saya mengikuti bedah buku "IQRA' (Misteri di Balik Perintah Membaca 14 Abad Yang Lalu) yang ditulis oleh penulis terkenal Satria Dharma. Saat itu pak Satria Dharma hadir di IAIN Tulungagung sebagai narasumber dalam acara bedah buku. Beliau menjelaskan bagaimana pentingnya membaca, hingga Allah menurunkan ayat pertama adalah perintah untuk membaca. Pada acara tersebut saya mendapatkan buku IQRA' langsung dari penulisnya.*

Di awal buku IQRA' (Misteri di balik perintah membaca 14 abad yang lalu), disebutkan rendahnya *Reading Literacy* bangsa kita saat ini dan masa depan mengakibatkan rendahnya daya saing bangsa dalam persaingan global.

Berdasarkan hasil penelitian dengan mengunjungi berbagai sekolah di berbagai negara, menunjukkan bahwa di negara tersebut setiap sekolah mewajibkan siswanya membaca buku karya sastra antara 5 - 32 judul (untuk sekolah menengah) selama mereka bersekolah kurang lebih 3 tahun. Namun tidak sama sekali dengan di Indonesia. Di Indonesia sama sekali tidak diwajibkan untuk membaca satu pun judul alias nol judul. Peneliti menyebutnya dengan "tragedi nol buku".

Hal ini menyebabkan sekitar 70% anak Indonesia sulit hidup di abad 21 karena kurangnya penguasaan ilmu teknologi, untuk menguasai ilmu teknologi maka seseorang harus membaca. Bagaimana dengan kenyataan seperti ini? Kemampuan berliterasi dalam hal ini kemampuan dalam membaca merupakan modal bangsa untuk kemajuan di masa depan. Bukti-bukti dari hasil penelitian telah menunjukkan bahwa kemampuan berliterasi adalah berpengaruh bagi kesuksesan seseorang dan bagi bangsa itu sendiri. Tokoh-tokoh Indonesia seperti Presiden Soekarno, Hatta mereka selalu bergelut dengan buku-buku. Demikian

juga tokoh luar negeri, seperti Einstein yang dikenal bapak genius dunia, ia juga selalu bergelut dengan buku. Einstein dibesarkan oleh ibunya dengan selalu dibacakan buku cerita di masa kecil, hingga sampai dewasa ia selalu membiasakan diri dengan membaca.

Sebaliknya dampak negatif akibat rendahnya kemampuan membaca juga sudah banyak dibuktikan. Misalnya saja bangsa Indonesia, dengan jumlah penduduk yang sangat besar, sementara kemampuan literasinya rendah, menyebabkan posisi-posisi strategis di perusahaan banyak diduduki oleh warga asing. Sementara warga Indonesia menjadi tenaga kasar di luar negeri. Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Indonesia mengalami tragedi nol buku. Ini merupakan kenyataan yang sangat menyedihkan.

Indonesia selalu di level bawah dalam hal literasi. Mengapa demikian? Sementara Indonesia adalah negara yang mayoritas penduduknya adalah Islam, dan di dalam Islam perintah membaca adalah perintah pertama. Apakah ada yang salah? Di dalam buku ini disebutkan, setidaknya ada tiga hal yang menjadi penyebab, yaitu: (1) pemimpin yang lebih peduli kepada pembangunan fisik dan tidak peduli dengan literasi, (2) kurikulum pembelajaran bahasa yang dikuasai oleh para linguistik, dan (3) orang Islam yang tidak mengamalkan perintah membaca.

Bagaimana solusinya? Sebagai pegiat literasi, di dalam buku ini pembaca diajak untuk bangkit dengan membiasakan budaya literasi di Indonesia. Melalui ayat Iqra' pak Satria Dharma mengajak seluruh manusia Indonesia untuk membaca. Nabi Muhammad SAW sangat mementingkan kemampuan membaca, ini terlihat saat peristiwa perang badar. Nabi memberi kebebasan tawanan perang badar yang telah mengajar 10 orang untuk membaca dan menulis kepada umatnya. Satria Dharma juga menyebutkan, saat Peradaban Islam pernah berjaya di Eropa selama 500 tahun, itu semua karena kekuatan literasinya. Tokoh-tokoh Islam seperti Ibnu Sina, Al-Biruni, Ibn Musa, Niza Al Mulk dan sebagainya adalah tokoh-tokoh hebat yang juga didukung oleh kemampuan literasinya yang sangat baik.

Dari uraian di atas, dapat dinyatakan bahwa kemampuan berliterasi sangat penting bagi kemajuan bangsa. Islam melalui ayat yang diturunkan pertama kali tentang perintah membaca telah membuktikan bahwa kunci peradaban bangsa terletak pada kemampuan berliterasi.

# 19.

## Sarapan Pagi dari Munif Chatib

*Catatan ini terinspirasi dari buku karya pak Munif Chatib yang berjudul "Gurunya Manusia". Pak Munif adalah tokoh pendidikan yang tidak asing lagi. Melalui buku-bukunya selalu menjadi inspirasi bagi dunia pendidikan.*

"Lebih baik kita menyalakan lebih banyak lilin daripada mengutuk kegelapan" Perumpamaan tersebut tepat kita gunakan jika kita bicara tentang kualitas guru di Indonesia. Guru adalah ujung tombak proses pendidikan, sementara pendidikan sendiri adalah kunci kesuksesan sebuah negara. Menjadi guru adalah melanjutkan tugas Nabi yaitu menyampaikan kebaikan.

Pendidikan tidak bisa dilepaskan dari peran guru. Tanpa guru, tidak mungkin muncul generasi berkualitas. Namun bagaimana dengan guru di Indonesia? Sampai saat ini masih terdapat ketimpangan sebaran kualitas guru di Indonesia. Yang paling mencolok adalah antara Jawa dan luar Jawa. Lebih parah lagi secara rata-rata tidak ada provinsi yang mampu mencapai indeks kualitas guru. Masih rendahnya kualitas guru, bukan berarti guru harus dihilangkan, namun perlu upaya yang lebih ekstra untuk peningkatan kualitas guru di Indonesia.

Munif Chatib menyatakan di dalam bukunya, ada tiga jenis penyakit guru, antara lain: (1) keterampilan (*skill*), yaitu tidak bisa komputer (TBC) dan gagap teknologi (Gaptek); (2) kemampuan personal (kepribadian), yaitu tukang hitung transport (THT), hiruk persoalan sertifikasi (hipertensi), kurang disiplin (kudis), dan asal masuk (asma); (3) metodologis, yaitu kurang strategi (kusta), kurang terampil (keram) dan mutu amat lemah (mual). Guru sebagai gurunya manusia adalah guru yang mempunyai keikhlasan dalam mengajar dan belajar. Guru harus mempunyai keyakinan bahwa target pekerjaannya adalah membuat siswa berhasil memahami materi-materi yang diajarkan. Di hadapan

guru, setiap anak adalah juara. Setiap guru wajib mempunyai pandangan atau pola pikir yang menganggap setiap anak adalah juara dan mempunyai potensi kebaikan, apa pun kondisi yang dialami anak.

Munif Chatib juga menyebutkan tipe-tipe guru di Indonesia, antara lain: (1) Tipe Guru Robot. Tipe ini bekerja seperti robot. Mereka hanya masuk kelas, mengajar, lalu pulang. Mereka hanya peduli pada beban materi yang harus disampaikan kepada peserta didik. Mereka tidak peduli dengan kesulitan peserta didik; (2) Tipe Guru Materialistis. Tipe ini selalu melakukan perhitungan, mirip dengan aktivitas jual-beli. Bahkan kadang-kadang mendahulukan hak daripada kewajiban; dan (3) Tipe Gurunya Manusia. Tipe ini juga membutuhkan penghasilan, namun menempatkan penghasilan sebagai akibat dari kewajiban yang dijalankannya. Tipe ini mempunyai keikhlasan dalam melakukan pembelajaran serta ikhlas untuk terus belajar, misalnya ikhlas mengikuti pelatihan dan pengembangan kompetensi.

Seorang guru harus menguasai konsep dasar, yaitu pengajaran (pedagogi) dan kepemimpinan. Pertama, guru harus bisa mempraktikkan konsep pedagogi secara efektif agar tujuan pendidikan tercapai. Di era sekarang, guru harus *up to date* terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kedua, guru adalah pemimpin di kelas. Guru harus memberi contoh yang baik kepada siswa. Akhlak guru memancar menjadi inspirasi pembentukan karakter siswa.

Strategi pembelajaran yang seharusnya dilakukan oleh guru adalah selalu melibatkan *Multiple Intelligences* baik kecerdasan linguistik, kecerdasan matematis-logis, kecerdasan visual-spasial, kecerdasan musikal, kecerdasan kinestetis, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal, dan kecerdasan naturalis.

Ah...ternyata susah ya menjadi guru....hehehehehe.... guru adalah sebuah profesi. Oleh karena itu profesionalitas guru sangat terkait dengan manajemen kerja guru. Untuk semua guru... tetap semangat... selalu belajar untuk meningkatkan kualitas diri.



# 20.

## Latihan Untuk Melawan Hawa Nafsu

*Catatan ini terinspirasi dari buku yang berjudul "Ihya 'Ulum Al-Din" tentang mengobati penyakit hati, karya Imam Al Ghazali. Sulitnya melawan hawa nafsu manusia sering kali membuat kita melakukan hal-hal yang kurang baik. Melalui buku ini saya ingin memahami bagaimana latihan untuk melawan hawa nafsu.*

Terdapat pelajaran berharga bagi saya setelah membaca Percikan Ihya 'Ulum Al-Din - Al-Ghazali tentang mengobati penyakit hati membentuk akhlak mulia, salah satunya adalah bagaimana melatih untuk melawan nafsu. Latihan untuk melawan nafsu sekilas sangat sederhana namun rasanya sulit sekali untuk dilakukan.... itu menurut saya.... hehehehe. Apa saja latihan itu, marilah kita bahas dalam tulisan ini.

Ada empat hal dalam latihan kejiwaan untuk melawan nafsu, antara lain: makan sedikit, tidur sebentar, bicara seperlunya, dan sabar menghadapi gangguan manusia. Kebiasaan makan sedikit, mematikan syahwat nafsu. Tidur sebentar saja, menjernihkan segala keinginan. Bicara seperlunya, menjamin keselamatan dari berbagai kesulitan, dan sabar menghadapi gangguan, lebih cepat menyampaikan seseorang pada hidup bertujuan.

Apabila kita diperlakukan kasar dan tidak simpatik, dan nafsu mulai menuntut agar dipenuhi keinginan yang mendatangkan dosa-dosa, atau muncul keinginan terlibat dalam manisnya omongan yang sia-sia, maka hadapilah segera dengan mengurangi jatah makan. Juga dengan bertahajud dan meninggalkan tidur kecuali sedikit saja. Lalu tidak menonjolkan diri seraya tidak berbicara kecuali sedikit. Sehingga kita terlepas dari segala perbuatan kezaliman dan terhindar dari segala pelanggaran. Sudahkan kita melakukan itu????

Musuh-musuh manusia ada tiga, yaitu dunianya, setannya, dan nafsunya sendiri. Maka berhati-hatilah terhadap dunia dengan berzuhud di dalamnya, terhadap setan dengan senantiasa berlawanan dengannya, dan terhadap nafsu dengan meninggalkan keinginannya. Seorang bijak pernah berkata: "Barang siapa telah dikuasai oleh nafsunya, dia menjadi tawanan dalam kubangan syahwatnya, terkurung dalam penjara kecenderungannya, terbelenggu dan terkendali olehnya, lalu ditarik ke mana saja yang dikehendakinya, seraya menghalangi hatinya dari segala yang bermanfaat baginya."

Tidak ada seorang pun yang benar-benar mengetahui tentang cacat dirinya. Rasulullah SAW pernah ditanya tentang tanda orang mukmin dan tanda orang munafik, beliau menjawab: "*Himmah serta kegiatan seorang mukmin senantiasa dalam shalat, puasa, dan ibadah. Sementara himmah seorang munafik dalam makanan dan minuman, seperti halnya binatang.*"

Hatim Al-Asham, berkata, "*Seorang mukmin senantiasa disibukkan dengan merenung dan mengambil pelajaran, sementara seorang munafik disibukkan dengan ketamakan dan angan-angan kosong. Seorang mukmin berputus asa dari siapa saja kecuali Allah, seorang munafik mengharap dari siapa saja kecuali Allah. Seorang mukmin merasa aman (tidak merasa takut) dari siapa saja kecuali Allah, sementara seorang munafik merasa takut dari siapa saja kecuali Allah. Seorang mukmin menawarkan hartanya demi mempertahankan agamanya, sementara seorang munafik menawarkan agamanya demi mempertahankan hartanya. Seorang mukmin menangis (karena malunya kepada Allah) meskipun berbuat kebajikan, sementara seorang munafik tetap tertawa meskipun berbuat keburukan. Seorang mukmin senang berkhawatir dan menyendiri, sementara seorang munafik senang berkumpul-kumpul dan bercampur-baur dengan khalayak (tanpa seleksi). Seorang mukmin menanam seraya merasa takut merusak, sementara seorang munafik mencabuti seraya mengharapkan penenan. Seorang mukmin memerintah dan melarang sebagai siasat, sehingga berhasil memperbaiki, sementara seorang munafik memerintah dan melarang demi meraih jabatan, sehingga merusak.*

Ya Allah, peliharalah diriku dan keluargaku dari api neraka.... jadikanlah kami orang mukmin.... Amin YRA.

# 21.

## Dakwah Kultural Sebagai Ciri Islam Nusantara

*Catatan ini terinspirasi dari sebuah buku yang berjudul "Menyemai Kreator Peradaban" karya Mohammad Nuh. Buku ini merupakan salah satu buku favorit saya. Isi dari buku ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami, bersifat mengajak pembaca untuk selalu berbuat kebaikan demi membangun peradaban suatu bangsa.*

Salah satu buku yang paling saya suka adalah buku "Menyemai Kreator Peradaban" karya Mohammad Nuh. Mengapa saya suka buku ini, selain mudah dicerna, buku ini dengan lugas dan kadang jenaka menyuguhkan gagasan tentang proses pendidikan tanah air dengan penuh kasih untuk memperadabkan manusia. Tak bosan-bosannya bolak-balik saya membaca isinya. Maka, tak salah jika saya akan membagikan sekelumit isi dari buku ini. Kali ini saya akan membagikan kepada pembaca tentang "Dakwah Kultural". Dakwah kultural merupakan salah satu ciri dari Islam Nusantara yang saat ini sedang ramai-ramainya dibicarakan.

Apakah tidak mengkhawatirkan jika dengan memasukkan nilai-nilai keislaman pada adat istiadat Jawa seperti kesenian wayang, selamatan, bersesaji atau gamelan menjadikan bahwa adat istiadat tersebut dianggap ajaran Islam? Banyak kalangan yang memperdebatkan tentang hal tersebut, bahkan perdebatan itu sudah ada sejak jaman para wali. Menurut saya selama tidak menjurus syirik dan mengedepankan corak Islam yang sejuk, ramah dan dapat bedialog dengan tradisi dan budaya lokal, justru akan menjadi sarana dakwah yang bagus. Pengembangan Islam dengan warna tradisi yang ada tidak mengubah Islam, tetapi menerjemahkan Islam dalam bahasa kebudayaan lokal, suatu bahasa yang mengakrabkan ajaran-ajaran agama dengan masyarakat kelas bawah. Kebiasaan mentransformasikan ajaran Islam

dalam konteks budaya menjadikan Islam Indonesia kaya pemahaman, pemaknaan, penafsiran, dan penampilan. Inilah yang disebut dengan "Dakwah Kultural."

Di dalam Al-Qur'an surat an-Nahl: 125 disebutkan, "Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalanNya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk."

Ayat tersebut menunjukkan bahwa "serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu" yang artinya manusia diajak ke jalan Tuhan yaitu dengan melalui dakwah. "Hikmah dan pelajaran yang baik" artinya berdakwahlah dengan hikmah dan pelajaran yang baik yaitu dengan lembut, santun dan halus. Jadi dalam berdakwah yang pertama harus dengan hikmah dan dengan pelajaran yang baik, serta disampaikan dengan lembut, santun dan ikhlas.

Kedua, dalam berdakwah dapat menggunakan seni budaya sebagai media pencerahan umat, sebagaimana yang telah dilakukan oleh para wali. Misalnya Sunan Muria berdakwah melalui gamelan, Sunan Ampel menyorikan perilaku haram (larangan-larangan pokok dalam Islam) dalam falsafah *moh limo: moh main, moh ngombe, moh maling, moh madat, dan moh madon*, Sunan Kudus sebagai pencipta gending *Maskumambang* dan *Mijil*, Sunan Bonang dengan makna *ketupatnya*, Sunan Kalijaga dengan *lir ilir-nya* dan lainnya.

Marilah kita belajar dari dakwah kultural para wali tersebut. *Sunan Bonang (1465-1525)* mengemas dakwahnya melalui makna *ketupat* atau *kupat* yang lazim dipakai saat lebaran ketujuh, sebagai bentuk syukur karena telah menjalani puasa Ramadhan sebulan penuh. Dalam bahasa Jawa, *kupat* singkatan dari *laku sing papat*. *Laku sing papat* adalah empat keadaan yang dianugerahkan Tuhan kepada orang yang berpuasa dengan keikhlasan dan kesungguhan, yaitu *lebar, lebur, luber, dan labur*. *Lebar* artinya telah menyelesaikan puasanya dengan melegakan. *Lebur* berarti melebur dosa atau menghapus semua dosa yang dilakukan pada masa lalu. *Luber* artinya penuh sampai tidak cukup, melimpah ruah pahalanya. *Labur* (pada orang Jawa sering digunakan untuk mengecat rumahnya menjadi putih bersih dari bahan kapur), artinya bersih dirinya, wajah, dan hatinya cerah bercahaya.

*Sunan Drajat (1470-1522 M) dengan gubahannya: Menehana teken marang wong kang wuto, Menehana mangan marang wong kang luwe, Menehana busana marang wong kang wudo, Menehana payung marang wong kang kudanan. Artinya, Berilah tongkat kepada orang yang buta, Berilah makan kepada orang yang lapar, Berilah pakaian kepada orang yang telanjang, Berilah payung kepada orang yang kehujanan. Secara kontekstual dapat diartikan: Berilah ilmu kepada orang yang tidak berpengetahuan, Sejahterakan orang yang miskin, Ajarilah kesusilaan kepada orang yang tidak punya malu, Beri perlindungan kepada orang yang menderita.*

*Sunan Giri (1365 – 1680 M) menggubah tembang dolanan berjudul sluku-sluku bathok. Tembang ini mengungkapkan hubungan kita dengan Tuhan, dan kewajiban manusia selagi hidup. Tembang ini biasanya dinyanyikan menjelang tidur oleh orang tua kepada anaknya. Bunyi tembang sluku-sluku bathok adalah:*

*Sluku-sluku bathok  
Bathoke ela elo  
Si Rama menyang Sala  
Oleh-olehe payung motha  
Mak jenthit lolo lobah  
Wong mati ora obah  
Nek obah medeni bocah  
Nek urip goleka dhuwit*

*Sluku-sluku bathok* dari bahasa Arab *ghuslu-ghuslu bathnaka*, artinya mandikanlah batinmu, bersihkan dirimu sebelum membersihkan ragamu. *Bathoke ela elo: bathnuhu la ilaha illallah*, artinya selalu berdzikir mengingat Allah baik suka maupun duka. *Si Rama menyang Sala*, berarti mandilah, bersucilah dan dirikanlah Shalat. *Oleh-olehe payung motha: la ilaha illallah hayyun mauta*, artinya zikir kepada Allah mumpung masih hidup sebelum maut menjemput. *Mak jenthit lolo lobah, wong mati ora obah, nek obah ngedeni bocah, nek urip goleka dhuwit*, artinya bila maut menjemput, orang mati hanya satu tunggingan, habis itu diam tak bergerak selamanya, kalau bergerak menakuti anak kecil, sedangkan jika masih hidup bertugas mencari nafkah yang halal.

*Sunan Kalijaga (1430 – 1580) dengan tembang Ilir-ilirnya yang menggambarkan kesungguhan dan komitmen seseorang yang baru masuk Islam dalam menjalani ajara-ajaran Islam. Syair tembang Ilir-ilir:*

*Lir-ilir, lir-ilir, tandure wus sumilir.  
Tak ijo royo-royo tak senggo temanten anyar.  
Cah angon-cah angon penekno blimbing kuwi,  
Lunyu-lunyu penekno kanggo mbasuh dodotiro.  
Dodotiro-dodotiro kumitir bedhah ing pinggir.  
Dondomono jrumatono kanggo sebo mengko sore.  
Mumpung padhang rembulane mumpung jembar kalangane  
Yo surako....surak hiyo...*

Artinya:

*Sayup-sayup bangun (dari tidur), tanaman sudah mulai bersemi.  
Demikian menghijau bagaikan gairah pengantin baru.  
Anak-anak penggembala tolong panjatkan pohon blimbing itu.  
Walaupun licin tetap panjatkan untuk mencuci pakaian.  
Pakaian-pakaian yang koyak disisihkan.  
Jahitlah benahilah untuk menghadapi nanti sore.  
Selagi terang rembulannya selagi sedang banyak waktu luang.  
Mari bersorak ria..ayo...*

Kanjeng Sunan mengingatkan agar orang-orang Islam segera bangun dan bergerak, karena saatnya telah tiba, bagaikan tanaman yang telah siap dipanen, rakyat siap menerima petunjuk dan ajaran Islam dari para wali. Hijau adalah simbol warna dari kejayaan Islam, dan agama Islam digambarkan sebagai pengantin baru yang menarik hati siapa pun yang melihatnya dan membawa kebahagiaan bagi orang-orang di sekitarnya. Anak gembala adalah pemimpin, belimbing adalah buah bersegi lima, yang merupakan simbol dari lima rukun Islam dan shalat lima waktu. Jadi para pemimpin diperingatkan untuk memberi contoh kepada rakyatnya dengan menjalankan ajaran Islam secara benar, yaitu dengan menjalankan lima rukun Islam dan shalat lima waktu.

Dodot adalah sejenis kain kebesaran orang Jawa yang hanya digunakan pada upacara-upacara penting. Dan buah belimbing pada

zaman dahulu, karena kandungan asamnya sering digunakan sebagai pencuci kain, terutama untuk merawat kain batik supaya awet. Sunan memerintahkan orang Islam untuk tetap berusaha menjalankan lima rukun Islam dan shalat lima waktu walaupun banyak rintangannya. Semua itu demi menjaga kehidupan beragama mereka, karena agama seperti pakaian jiwanya. Kemerosotan moral telah menyebabkan banyak orang meninggalkan ajaran agama mereka sehingga kehidupan beragama mereka digambarkan sebagai pakaian yang terkoyak. Sunan memerintahkan agar memperbaiki kehidupan beragamanya dengan cara menjalankan ajaran agama Islam secara benar, untuk bekal menghadapi Allah SWT. Selagi masih banyak waktu, banyak kesempatan perbaikilah kehidupan beragamamu dan bertaubatlah. Bergembiralah, semoga kalian mendapat anugerah dai Tuhan.

*Sunan Bonang*, menciptakan dongeng kesaktian *jimat kalimosodo* (*Kalimat syahadat*) yang dipakai Arjuna untuk menghadapi lawan-lawannya. *Jimat kalimosodo* adalah senjata pamungkas Pandawa untuk mengalahkan Kurawa. Dalam kalimat dakwahnya: *kalimat syahadat* adalah kata kunci masuk Islamnya seseorang yang awalnya jahat (Kurawa) menjadi baik (Pandawa).

Mengingat Indonesia memiliki berbagai suku, tradisi dan budaya yang beragam serta kemajemukan kearifan lokalnya, maka dakwah dengan tetap menjaga kekayaan budaya dan kearifan lokal tanpa harus memporak-porandakan merupakan sentuhan modifikatif agar kearifan lokal memiliki makna yang lebih tinggi. Dalam pendekatan kultural, yang berlaku adalah tetap menjaga keanekaragaman sebagai kekayaan, bukan meninggalkan keanekaragaman.

# 22.

## Mengubah Mindset Menuju Hidup Bahagia

*Catatan ini terinspirasi dari kejadian di rumah. Hampir setiap bulan ada seseorang yang datang ke rumah, untuk meminta belas kasihan. Mungkin Anda juga pernah mengalami, mungkin juga Anda pernah merasa geram dan marah... Itu biasa, tetapi lebih baik jika kita bisa mengendalikan amarah tersebut dengan mengubah mindset kita agar hidup kita menjadi lebih bahagia.*

Hari itu datang seseorang ke rumah, sebenarnya bukan pertama kalinya dia datang ke rumah. Seperti biasanya, dia datang untuk meminta belas kasihan dengan alasan yang bermacam-macam...ujung-ujungnya pinjam uang atau minta bantuan sekadarnya. Mungkin bukan dia saja yang pernah seperti itu, dan mungkin bukan saya saja yang pernah mengalami kejadian seperti itu.

Tentunya wajar jika kita mempunyai perasaan yang tidak suka kepada kedatangannya, termasuk saya. Sejenak saya berpikir, "kok jadi tempat *jujukan*" (tempat yang dianggap untuk diprioritaskan jika menginginkan sesuatu). Apalagi jika pada saat tersebut kita dalam kondisi yang menipis. Akhirnya saya pun menemui tamu itu, dengan uang sekedarnya saya memberikan uang kepadanya, dengan do'a semoga uang ini benar-benar ia butuhkan, lebih baik kami memberi daripada kami yang diberi. Meskipun rasa jengkel masih tersisa.

Sepulang tamu itu, saya berdiskusi panjang lebar dengan suami. Memang kalau dipikirkan mungkin kita akan jengkel, tetapi marilah kita kembalikan kepada Allah semua kita pasrahkan kepada Allah. Semoga apa yang kita lakukan membantu orang itu tidak salah dan mendapat berkah. Di akhir diskusi, kami berkesimpulan "marilah dari sekarang kita mengubah mindset kita" agar rasa jengkel, tidak suka dan pikiran-pikiran negatif menjauh dari hati kita.



Di dalam Islam menganjurkan kita untuk bersedekah. Bahkan dengan anjuran dalam agama tersebut banyak orang mampu yang bingung menyedekahkan hartanya. Mulai mencari tempat-tempat yang dirasa cocok untuk sedekah seperti mencari orang-orang yang tidak mampu untuk dibantunya, memberi uang sekedarnya kepada peminta-minta, ke panti asuhan dan lain-lain. Semua itu hanya karena ingin ridha dari Allah. Sementara saya sudah dengan jelas dikirimkan oleh Allah orang yang mungkin pantas disedekahi karena memang dia membutuhkan, kenapa harus saya tolak, harusnya saya bersyukur tidak usah bingung untuk menyedekahkan sebagian harta kita....Subhanalloh...

Dan apa yang terjadi? begitu pemikiran saya berubah menjadi pemikiran seperti itu rasanya lega hati ini, tidak ada rasa jengkel lagi, justru ucapan syukur kepada Allah yang telah membukakan hati saya untuk mengubah mindset untuk menuju hidup bahagia.

Bahagia berarti rasa ikhlas selalu ada dalam hati kita, sehingga apa yang kita lakukan dapat berarti bagi orang lain. Sejak saat itu hati ini terasa tenang, dan saya yakin Allah itu Maha Melihat dan Maha Mendengar, segalanya adalah milik Allah.

# 23.

## Nikmatnya Pasrah

*Catatan ini merupakan introspeksi diri bagi saya agar selalu ingat kepada Allah SWT, yang menciptakan semua makhluk yang ada di bumi ini. Pasrah merupakan salah satu upaya agar kita selalu mengingatnya. Pasrah bukan berarti berdiam diri, pasrah yang disertai ikhtiar itulah pasrah yang sesungguhnya.*

Pasrah itu bukan berarti tidak berusaha, bukan berarti pula kita hidup berleha-leha. Saya yakin Allah tidak akan mengubah hidup seseorang jika orang itu tidak berusaha mengubahnya. Pasrah adalah menyerahkan sepenuhnya kepada Allah apa yang akan terjadi dengan usaha yang telah kita lakukan. Artinya kita harus tetap berusaha, tetapi apa pun hasilnya kita pasrahkan kepada Allah, meskipun itu baik atau buruk menurut kita. Allah memberikan nikmat kepada hambanya dengan cara yang kita tidak tahu. Dengan pasrah kita akan merasa tenang dan nyaman. Tidak ada rasa ambisi, tidak ada rasa iri, dengki dan dendam. Pastilah sangat nikmat jika kita selalu pasrah.

Dengan pasrah akan mencegah penyakit hati, yang otomatis akan mencegah kita dari stres, darah tinggi dan stroke yang akhir-akhir ini banyak dialami manusia, tidak hanya mereka yang tua tetapi juga mereka yang muda. Namun menuju kepada hati yang pasrah ini tidak mudah. Kita sebagai manusia bukan makhluk yang sempurna, yang tentunya masih banyak kelemahan. Namun pula bukan berarti kita tidak bisa, semuanya butuh belajar, latihan, pembiasaan, dan tentunya niat. Marilah kita bersama sama belajar menuju kepasrahan yang hakiki, agar kita bisa menikmati indahnya pasrah.

Allah sudah sangat sempurna mengatur kehidupan umatnya, termasuk apa yang sedang kita jalani saat ini. Susah maupun senang harus kita jalani. Allah tidak pernah tidur, Dia akan mengatur agar

kehidupan kita sempurna. Tugas kita adalah berikhtiar dan selalu berdoa serta selalu percaya kepadaNya. Allah Maha baik, Allah tahu segala yang terbaik untuk kita. Kita tidak akan pernah tahu apa yang akan terjadi nanti, tetapi Allah tahu segala yang terbaik untuk kita. Kendalikan diri agar kita tak pernah ragu sedikit pun atas apa yang telah ditetapkan-Nya, karena sesungguhnya apa pun itu pasti bersanding dengan kebaikan.

Ingat, Allah menyelipkan banyak hikmah pada kejadian yang tidak kita sukai, maka bersabarlah. Mari kita mengajarkan hati kita untuk tidak gegabah menggerutu kepada Allah, agar bersabar dan ikhlas mampu kita lakukan dengan baik dan benar. Allah mempunyai tujuan baik terhadap kita, maka pastikan kita tidak menyerah dalam lemah meski hidup kian sulit. Karena Allah maha baik, maka tidak mungkin Dia menakdirkan sesuatu yang tidak mengenakan hati tanpa ada penawar setelahnya.

Percayalah, Allah tengah menyediakan sesuatu yang indah untuk kita, dimana yang terbaik akan terlihat saat kita mampu sabar dan ikhlas. Kebaikan Allah akan tampak di mata, akan nyata dirasa, jika hati kita berhasil kita tundukkan dengan rasa sabar dan ikhlas. Pasrah dan tawakal adalah kunci sukses menjalani cobaan yang Allah berikan, agar hati dan keyakinan kita tetap bertahan.

# 24.

## Semangatnya Itu Lho (1 Juni)

*Catatan ini terinspirasi saat saya mengikuti acara kongres Pancasila VII di UGM Yogyakarta. Pada acara tersebut saya berkesempatan mempresentasikan artikel saya. Terlihat suasana yang berbeda di hari itu, yaitu saat menyanyikan lagu kebangsaan dan lagu Pancasila oleh kelompok paduan suara. Paduan suara yang biasanya diisi oleh kelompok muda, kali ini para anggota paduan suara adalah tokoh-tokoh nasionalis di Yogya angkatan 70-an. Namun Semangat mereka patut diacungi jempol. Peristiwa itu menggugah hati saya sekaligus membuat malu bagi saya, malu karena mereka yang sudah berusia tua namun semangatnya mengalahkan mereka para yang muda.*

Hari ini saya terinspirasi dengan paduan suara dua generasi yang sangat jauh berbeda. Angkatan 1970 an dan 2000 an. Melihat semangat paduan suara UGM dalam rangka kongres Pancasila VII yang terdiri dari grup usia tua, namun penampilannya luar biasa. Sangat menginspirasi kita sebagai generasi penerus untuk tetap berjuang dan berkarya.

Di sisi lain (meski saya tidak menyaksikan secara langsung), paduan suara anak-anak usia 8 tahunan di SDI Al-Azhaar Tulungagung telah membuka mata dan menenangkan hati saya dengan semangat mereka. Dari usia anak-anak harus sudah ditanamkan semangat untuk berani berkarya. Selamat berjuang dan berkarya....*I love u my little son...maaf mama tidak bisa melihat penampilan adik...namun dengan foto itu membuat mama bangga.*

Pagi ini, lagi-lagi saya terkesima dengan pemandangan yang lain dari biasanya. Sekitar pukul 08.00 saya tiba di halaman balai senat UGM untuk mengikuti kongres Pancasila VII hari ke dua. Begitu turun dari kendaraan, saya melihat tiga bapak yang sudah sepuh, satu diantaranya menggunakan tongkat untuk membantu berjalan. Dengan penampilan

seperti pejuang, berbaju setelan hitam dengan baret hitam tak lupa lencana merah putihnya. Mereka dengan semangat berjalan menuju lantai dua untuk mengikuti kongres Pancasila dalam rangka memperingati lahirnya Pancasila 1 Juni.

Dalam pikiran saya terbersit pertanyaan, "Apa yang dipikirkan/dibayangkan bapak-bapak tersebut, pastinya kenangan masa-masa perjuangan waktu itu yang penuh semangat merebut kemerdekaan hingga lahirnya Pancasila, yang sampai saat ini menjadi dasar negara Indonesia". Pertanyaan saya muncul lagi, "Bagaimanakah perasaan bapak-bapak tersebut melihat kondisi Indonesia dan generasi muda saat ini, dimana nilai-nilai Pancasila mulai memudar di hati masyarakat Indonesia?"

Terus terang, pagi tadi saya merasa malu sendiri dengan diri saya dibandingkan dengan semangat beliau. Saya yang masih muda, namun sering kali bermalas-malasan. sering kali dengan kenikmatan yang ada, justru membuat saya terlena. Tetapi saya merasa bersyukur bisa berkesempatan mengikuti kongres ini, minimal dapat mengoreksi dan menggugah hati untuk lebih bersemangat dalam berkarya dan kebaikan.

Selama dua hari saya di Yogya ini yang selalu teringat adalah keluarga di rumah dan para mahasiswa ku di kampus. Semoga mereka selalu berjuang dengan semangat dan penuh kebaikan. Satu hal yang harus saya lakukan sebagai ibu adalah bagaimana mendidik anak-anak saya menjadi anak yang sholeh dan berguna bagi bangsa ini, tentunya ini tidak mudah, namun dengan semangat dan doa semoga bisa. Kedua semoga saya bisa menjadi istri yg selalu berbakti pada suami (edisi kangen keluarga hehehe). Dan ketiga semoga bisa mendidik para mahasiswa ku untuk bisa menjadi generasi penerus bangsa yg berguna bagi bangsa Indonesia sesuai dengan bidangnya masing-masing...Amin YRA.

Alhamdulillah pagi ini kami berdua mendapat kesempatan untuk mempresentasikan *call for papers* kami sebagai bentuk sumbangan pemikiran tentang "penguatan nilai-nilai Pancasila di kawasan perbatasan". Adapun tema kami adalah "Profesional Indonesia dalam Dimensi Budaya di Kawasan Perbatasan" oleh Dr. Eni Setyowati dan "Rekonstruksi Pemikiran Pancasila Nurcholis Madjid Strategi Penguatan Ideologi Pancasila di Kawasan Perbatasan" oleh Dr. Ngainun Naim.

Semoga tulisan kami sedikit banyak membantu pemerintah dalam mengatasi permasalahan yang ada di Kawasan perbatasan sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Dan semoga atas nama kampus IAIN Tulungagung tercinta menjadi kampus Islam yang selalu mengamalkan nilai-nilai yang ada dalam Al Qur`an dan sesuai dengan Pancasila. Amin YRA.

# 25.

## May Day

*Catatan ini terinspirasi dengan peraturan pemerintah bahwa setiap tanggal 1 Mei merupakan hari libur internasional untuk memperingati hari buruh. Suatu kebijakan yang bagus, karena buruh merupakan pekerjaan yang patut diapresiasi. Tanpa merek, perekonomian suatu negara tidak akan berjalan. Buruh adalah pekerjaan yang mulia...mereka adalah pahlawan bagi bangsa ini.*

Setiap tanggal 1 Mei diperingati sebagai hari buruh (*may day*). Apa yang terbersit dalam pikiran kita tentang *may day*? Mungkin ada yang berpendapat sebagai penghargaan kepada buruh atas pengorbanannya. Ada juga yang berpendapat sebagai apresiasi bagi buruh/pekerja atas eksistensinya dalam bekerja, sehingga untuk itu setiap tanggal 1 Mei dijadikan hari libur, hari bagi buruh untuk istirahat. Mungkin masih banyak pendapat yang lain...silahkan Anda berpendapat sesuai dengan pendapat Anda sendiri.

Di berbagai negara, di belahan bumi utara *May Day* digambarkan dengan festival yang cerah dan penuh kegembiraan untuk menanti hari yang hangat di musim semi. Namun ada juga yang memanfaatkan *May Day* sebagai hari yang penuh protes, demonstrasi, dan kerusuhan para pekerja. Sebenarnya bagaimanakah sejarah *May Day*? Pada awalnya *May Day* adalah hari libur kaum pagan yang dirayakan setiap awal masuk musim panas. Seiring waktu, kelompok yang berbeda pun mengadaptasinya dengan kebudayaan dan keyakinan khusus mereka. Orang Eropa dan Amerika sering memperingatinya dengan tari-tarian dan mahkota bunga.

Di sisi lain di tanggal itu gerakan buruh di seluruh dunia mulai memperjuangkan hak mereka dan akomodasi pekerjaan yang adil seperti delapan jam kerja sehari dan adanya serikat pekerja, sehingga

tanggal 1 Mei lah dipilih sebagai hari buruh internasional (*May Day*). Tanggal ini dipilih juga berkaitan dengan insiden di Haymarket Chicago, dimana polisi menewaskan empat orang dalam sebuah protes damai setelah seseorang meletakkan bom di kerumunan orang. Insiden ini menyebabkan dampak yang besar dalam gerakan buruh di seluruh dunia.

Kita lupakan dulu pendapat tentang *may day*, marilah sejenak kita menengok nasib buruh yang mempunyai jasa terhadap penghasilan domestik bangsa Indonesia, yaitu buruh migran ke luar negeri. Apakah pada tanggal 1 Mei mereka juga bisa istirahat? Terus terang saya tidak bisa menjawabnya, tetapi berdasarkan pembicaraan yang pernah saya lakukan kepada salah satu orang mantan buruh migran di luar negeri mengatakan "mereka kerja tanpa mengenal waktu" malam buat kerja, siang buat istirahat/tidur sebentar....bahkan waktu tidur pun harus dicuri curi (kisah buruh migran perempuan sebagai pembantu rumah tangga).

Itu yang dialaminya di negeri orang, kemudian bagaimana dengan keluarganya di rumah. Bagaimana dengan anak mereka? Beberapa fenomena menunjukkan bahwa banyak anak buruh migran yang terekslusifkan (termiskinkan secara mental), misalnya kurangnya kasih sayang dari orang tua berdampak pada pergaulan yang negatif, pengalihan pengasuhan kepada orang lain dan lain sebagainya. Bagaimana dengan anak "oleh-oleh"? Anak oleh-oleh adalah anak yang dibawa buruh migran perempuan dari negara tempat mereka bekerja. Apa yang dialami anak tersebut? Pernahkah kita berpikir bagaimana nasib anak-anak tersebut? Ternyata tidak jarang mereka yang mengalami pemulian di sekolah dan lingkungannya, tidak bisa memperoleh akta kelahiran, tidak bersekolah karena malu dan masih banyak bentuk bentuk eksklusif lainnya.

Fenomena di atas ternyata banyak terjadi di sekitar kita. Begitulah pengorbanan seorang "buruh". Oleh karena itu di *may day* ini marilah kita beri apresiasi kepada para buruh...semoga selalu dalam lindungan yang Maha Kuasa...Aamiin YRA.



# 26.

## Menengok Eksklusivitas Perempuan dan Anak

*Catatan ini terinspirasi saat mengikuti workshop perempuan dan anak di Badan Pemberdayaan Perempuan dan Anak Kabupaten Tulungagung. Paparan pemateri menunjukkan kondisi dan permasalahan sosial perempuan anak di kabupaten Tulungagung*

Eksklusivitas berasal dari kata eksklusif yang artinya menjadi khusus. Marilah kita sejenak melihat realitas sekarang, di sekitar kita banyak hal-hal yang tereksklusifkan. Salah satunya tentang perempuan dan anak. Akibat dari keeksklusifan tersebut menjadikan tidak ada orang yang membuka matanya untuk menengoknya.

Mungkin kita tak terpikirkan ada apa di sekitar kita? Ternyata banyak sekali permasalahan sosial di sekitar kita yang membutuhkan pemikiran kita. Sebagai contoh, selama kurang dari seminggu ini saya sudah mendengarkan ada banyak kasus yang menimpa perempuan dan anak di kabupaten Tulungagung. Mulai dari kasus kekerasan dalam rumah tangga, kasus pelecehan seksual anak, kasus penggunaan media sosial yang berdampak pada pelecehan seksual, kasus perampasan hak anak, kasus pada anak yang di tinggal orang tuanya bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia, kasus anak akibat kelahiran yang tidak diinginkan dan masih banyak lagi kasus lain.

Permasalahan sosial tersebut sering kali lalai dari pemikiran kita, sehingga tampak terasa diremehkan. Semoga tulisan ini bisa membuka mata kita tentang realitas sosial di sekitar kita. Sudahkah kita semua peduli pada mereka? Ataukah itu sudah menjadi tugas mereka atau lembaga yang ditunjuk? Tidak bolehkan kita ikut berperan? Apakah kita masyarakat awam tidak boleh berperan? Apakah kita mahasiswa tidak

boleh berperan? Apakah kita dosen tidak boleh berperan? Apakah kita guru tidak boleh berperan? Apakah kita pegawai kantor tidak boleh berperan? Jawabnya tentu saja sangat boleh...peran serta dan dukungan dari semua pihak sangat diharapkan.

Eksklusivitas itu mungkin saja dapat terjadi di lingkungan kita yaitu lingkungan kampus. Mungkin saja bisa terjadi pada saudara kita, teman kita, atau sahabat kita di kampus. Pada tulisan ini saya khususkan kepada teman-teman mahasiswa, bagaimana dengan teman-teman mahasiswa tidak inginkah kalian peduli pada eksklusivitas itu? Tidak inginkah kalian memberikan peran? Marilah di sini kita mulai membuka mata, kita sandarkan sejenak kepala kita untuk menoleh kepada sesuatu di luar rutinitas kita agar kita dapat melihat dunia luar.

Maraknya kekerasan terhadap perempuan dan anak juga menjadi perhatian kita, sering kali kekerasan ini disebabkan karena adanya persepsi yang salah tentang perempuan dan anak, misalnya perempuan selama ini dianggap makhluk yang lemah, urusannya hanya di dapur saja. Padahal di dalam Islam perempuan ditempatkan dalam posisi yang mulia. Perempuan punya hak yang sama dengan laki-laki. Bagi anak, juga banyak yang memersepsikan sebagai milik orang tua, sehingga orang tua punya hak untuk memperlakukan anak sesuai keinginan orang tuanya. Padahal dalam Islam disebutkan bahwa orang tua tidak mempunyai hak terhadap anak, namun tanggung jawablah bagi orang tua untuk memperlakukan anaknya dengan sebaik-baiknya.

Oleh karena itu sosialisasi tentang perempuan dan anak menjadi hal yang penting. Pemerintah harus mempunyai program untuk peningkatan kualitas hidup perempuan dan anak. Sosialisasi tentang perempuan seharusnya tidak hanya ditujukan bagi kaum ibu-ibu, tetapi juga kaum bapak, namun kenyataannya setiap acara sosialisasi perempuan dan anak, selalu ibu-ibu yang hadir.

Selain masalah persepsi, kekerasan terhadap perempuan dan anak sering kali juga disebabkan karena faktor kemiskinan, budaya, dan lingkungan serta faktor internal dan eksternal misalnya kebijakan yang dibuat pemerintah.

# 27.

## Mana Nilai-Nilai Itu?

*Catatan ini terinspirasi saat media sosial menyebutkan banyaknya kekerasan yang dilakukan oleh pelajar sebagai generasi penerus bangsa. Salah satu penyebabnya karena pengaruh dari dunia global. Era globalisasi tentunya berdampak positif dan negatif. Sangat disayangkan jika dampak negatif ini telah masuk di dunia pendidikan kita. Apalagi kearifan sebagai khas budaya bangsa Indonesia sudah tidak dikenal oleh para generasi penerus bangsa. Memang ini adalah sebuah dilema.....*

Sebuah ironi atau kemajuan? Dua kata itu saat ini sangat sulit dibedakan. Mengapa saya berkata seperti itu? Saat ini kita tengah berada di era globalisasi, dimana seolah dunia ini tanpa batas lagi. Akibatnya banyak pengaruh dari luar masuk ke negeri tercinta ini. Sebagai contoh, kini kita lebih mudah untuk mengakses seluruh berita di dunia. Akibatnya segala perilaku generasi sekarang sudah berubah mengikuti tren yang ada di dunia. Tetapi apakah kita juga harus ikut arus globalisasi itu?

Hal ini juga terjadi di dunia pendidikan. Kita tak memungkiri bahwa kualitas manusia dipengaruhi oleh sebuah pendidikan. Untuk memperoleh manusia berkualitas maka pendidikan juga harus berkualitas. Bagaimana pendidikan yang berkualitas itu? Apakah pendidikan yang mengikuti perkembangan jaman? Saya kira tidak. Menurut saya pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mempunyai keunggulan global melalui kearifan lokal yang tetap berdasarkan nilai-nilai Pancasila.

Mari kita renungkan bersama, adakah peserta didik sekarang yang mengerti lagu-lagu wajib? Jangankan lagu wajib, kelima sila Pancasila saja banyak yang tidak hafal. Mengapa seperti itu? Karena saat ini nilai-nilai Pancasila itu tidak ditanamkan kepada peserta didik. Jika kita lihat

buku pelajaran saat ini, contoh-contoh lagu, cerita atau puisi yang ada menurut saya kurang sarat nilai-nilai Pancasila. Selain itu lagu-lagu yang beredar saat ini banyak yang tidak mendidik. Dan ironisnya justru lagu-lagu tersebut yang laris di pasaran dan diingat oleh seluruh lapisan masyarakat mulai anak kecil sampai orang dewasa. Ini salah siapa? Saat ini kita tidak perlu menyalahkan siapa-siapa, tetapi mari kita segera bangkit dan berbenah diri.

Peran pendidikan dalam membangun keunggulan global dapat dilihat dari kemampuan berpikir dasar dan keterampilan teknis individu yang unggul. Dalam dunia global diperlukan berpikir kritis, dan berpikir divergen. Namun kita tidak boleh meninggalkan kearifan budaya Indonesia yang telah ada. Oleh karena itu perlu disusun suatu kurikulum atau kebijakan yang tajam dan fokus, disertai dengan metode belajar yang memupuk pemikiran kritis.

Masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang multikultural, sehingga sensitivitas budaya merupakan sebuah potensi yang memiliki nilai-nilai penting yaitu konsep harmoni sosial dan konsep. rasa. Selamat berjuang.

# 28.

## Bullying

*Catatan ini terinspirasi dari banyaknya kasus bullying di lingkungan masyarakat, khususnya bagi pelajar. Efek dari bullying sangat berat dirasakan oleh korban. Oleh karena itu putra-putri kita harus diberi bekal bagaimana strategi untuk menghadapi bullying ini. Demikian juga dengan orang tua dan pendidik, sebagai orang yang berpengaruh bagi kehidupan anak harus mengetahui bagaimana menghadapi bullying.*

Ibarat minum jamu, dibully sama dengan dipaksa untuk minum jamu "temu lawak" atau "cekokan" yang rasanya pahit sekali, namun harus diminum. Biasanya jamu "cekokan" diberikan kepada anak yang susah makan. Anak dipaksa minum jamu itu dengan memencet hidung si anak agar jamu dapat masuk dengan cepat ke mulut. Kasus bully semakin marak terjadi. Semakin tragis lagi pembullyingan banyak terjadi di bangku pendidikan.

Sebelum kita membahas lebih jauh tentang bullying ini, tentunya kita harus tahu apa itu bullying. Bullying secara harfiah berarti menggertak dan mengganggu orang yang lebih lemah. Bullying terbagi menjadi dua bentuk yaitu bentuk fisik dan non-fisik. Bullying secara fisik contohnya memukul, menendang, meninju, menggigit, menarik, menjambak rambut, mencakar, meludah, merusak barang-barang milik orang lain dan sebagainya. Sedangkan bullying secara non-fisik dibedakan menjadi verbal dan non-verbal. Bullying secara verbal contohnya mengancam, memeras, berkata keji, memanggil dengan sebutan meledek, menggosip atau menyebarkan aib korban. Sedangkan bullying secara non-verbal contohnya mengancam dengan tatapan mata, menghantam benda atau menunjuk-nunjuk agar korban merasa takut, mengucilkan orang dari pergaulan, dan sebagainya.

Saat ini bermunculan bullying jenis lain yaitu melalui media elektronik yang sering disebut dengan "*cyber bullying*." Bullying jenis ini memanfaatkan internet dan media elektronik lainnya (kamera, perekam video, ponsel dan sebagainya). Dari alat-alat tersebut, pelaku dapat mengirimkan pesan teks, gambar, atau video yang sifatnya mengancam, menyebarkan rumor dan teror. Semua bentuk bullying tersebut baik yang bersifat ringan maupun berat, tentunya akan membuat korban merasa tertekan.

Siapakah pelaku bullying? Pelaku bullying pada umumnya mempunyai karakter yang agresif, menyukai kekerasan, suka mendominasi orang lain, terkait dengan status orang tua yang terpandang, menjengkelkan, misterius, sering terlibat perkelahian, dan mempunyai popularitas di sekolah atau lingkungannya. Sedangkan korban bullying biasanya cenderung *self esteem* rendah, pasif, pendiam, merasa dirinya lemah dan tidak berdaya. Seseorang yang mendapat perlakuan bullying di sekolah cenderung akan menjadi malas ke sekolah, mudah emosional, menjadi sangat pemalu, tidak berani bertatap muka dengan orang banyak, raut wajah tidak bahagia, dihantui kegelisahan, enggan ke luar rumah, dan produktivitasnya semakin memburuk.

Tayangan sinetron di televisi sering kali menayangkan tentang bullying. Pelaku bullying diidentikkan dengan kuat, punya pengaruh, dan orang tuanya terpandang. Sebaliknya korban bullying diidentikkan dengan lemah, pendiam, tetapi sebenarnya justru pintar. Apabila seseorang semakin lama menjadi korban bullying, maka dia akan semakin dalam terjebak pada sebuah dinamika negatif dan semakin bermacam-macam pula tindakan yang dilakukan oleh si pelaku terhadap korban. "Mereka akan menjadikan ketakutan sebagai umpan untuk terus menyakiti", oleh karena itu "jangan pernah kamu menunjukkan rasa takutmu pada mereka". Namun, yang terjadi justru korban cenderung diam karena korban merasakan bahwa kejahatan harus dibalas dengan kebaikan atau diam. Itu memang benar, tetapi justru jika diam pelaku akan semakin liar dalam membully. Oleh karena itu sebaiknya korban harus berani melawan. Anehnya, sekarang ini banyak orang yang menganggap bahwa berbuat jahat atau mendukung kejahatan lebih aman daripada berbuat baik dan membela kebenaran.

Perlu kita perhatikan juga adalah efek dari bullying, karena efek bullying akan meracuni hidup pelaku maupun korban, bahkan bisa

mematikan. Belajar dari seseorang yang pernah dibully, maka ada beberapa tip untuk penyembuhan korban bully antara lain: (1) terimalah dirimu, jangan pernah membenci dirimu karena kamu adalah korban bullying, (2) hilangkan semua irrational belief, (mencemooh diri sendiri), pastikan bahwa kamu sangat berharga dan bentukmu jauh lebih baik dari makhluk lain, (3) pahami harapan dan tujuan hidupmu, (4) gali potensi positifmu, (5) dekatkan diri pada sang pencipta, (6) move-on dan maafkanlah para pembully itu. Dan akhirnya kamu akan dapat menyebut dirimu sebagai orang yang selamat dari dampak bullying dan lanjutkan kehidupanmu dengan penuh kebahagiaan.

Tips orang tua menghadapi anak pembully atau anak korban pembulian: (1) Yang buruk adalah perbuatan anak, jadi fokuslah untuk menegur perbuatan anak bukan menegur utuh diri anak. Misalnya jangan berkata "kamu ini bodoh sekali", "kamu nakal sekali" dan sebagainya, (2) Terima dan cintai anak serta perlakukan dengan sewajarnya, (3) Tenanglah untuk beberapa waktu dan jangan langsung membahas pokok permasalahan mengapa anak bisa membully, (4) Bekerja samalah dengan pihak sekolah agar mengontrol perilaku anak selama berada di lingkungan sekolah, (5) Berikan pemahaman tentang bullying kepada anak, (6) Ajak anak untuk melakukan sebuah role play atau bermain peran mengenai situasi bullying dan ajarkan apa saja yang harus dikatakan atau dilakukan saat dibully atau ketika melihat orang lain dibully, (7) Beritahu kepada anak bahwa melapor pada orang dewasa saat dibully atau menyaksikan bullying itu tidak apa-apa, malah sebaiknya segera melapor agar ditindak lanjuti, (8) Tanamkan dan ajarkan pengetahuan keagamaan sejak dini di rumah, (9) Bebaskan lingkungan rumah dari praktik bullying, (10) Awasi penggunaan teknologi, (11) Jadilah pendengar setia yang baik untuk anak, dan (12) Pikirkan secara matang bagaimana tanggapan yang perlu diperhatikan pada si anak ketika anak mengeluh.

# 29.

## Memimpin Diri Sendiri Dengan Kesadaran Kosmik

*Catatan ini terinspirasi dari buku Cosmic Intelligence karya Aas Rukasa dan buku Memimpin Sepenuh Hati karya Profesor Imam Suprayogo. Kecerdasan kosmik sangat penting dimiliki oleh seorang pemimpin. Memimpin diri sendiri lebih sulit daripada memimpin orang lain.*

Memimpin orang lain tidak sesulit memimpin diri sendiri. Seseorang bisa berhasil memimpin orang lain, tetapi belum tentu berhasil memimpin dirinya sendiri. Memimpin diri sendiri lebih sulit daripada memimpin orang lain. Banyak orang sukses menggerakkan orang lain, memberikan petunjuk dan membimbingnya, tetapi hal itu tidak mudah dilakukan untuk dirinya sendiri.

Begitu bicara tentang kepemimpinan, seketika itu saya langsung teringat dua buku yang cukup menarik bagi saya tentang kepemimpinan. Buku tersebut adalah "Memimpin Sepenuh Hati" karya Imam Suprayogo dan "Cosmic Intelligence" karya Aas Rukasa. Setelah saya tuntas membaca kedua buku tersebut, ada satu hal yang saling berkorelasi antara tulisan Imam Suprayogo dan Aas Rukasa.

Dari beberapa isi dari buku Imam Suprayogo, satu hal yang harus dipahami oleh seorang pemimpin adalah kemampuan untuk memimpin diri sendiri terlebih dahulu. Bagi seorang pemimpin entah itu pemimpin jaman old maupun pemimpin jaman now, kemampuan untuk memimpin dirinyalah yang paling pertama dan utama sebelum ia mampu memimpin orang lain. Banyak pemimpin yang sukses memimpin orang lain tetapi tidak sukses memimpin dirinya sendiri. Hal ini tentunya tidak sesuai dengan perintah Allah, yaitu bahwa seorang pemimpin harus menjadi uswah atau tauladan bagi yang dipimpinnya.

Pada tulisan ini saya akan lebih memfokuskan pada memimpin diri sendiri. Salah satu isi dari buku Imam Suprayogo disebutkan bahwa



“banyak pemimpin yang sukses memimpin orang lain, memimpin perusahaan, tetapi tidak mampu memimpin dirinya sendiri.” Betapa sulitnya memimpin diri sendiri, sehingga Allah menurunkan kewajiban untuk umatnya melalui puasa Ramadhan. Bagi umat muslim diwajibkan menjalankan puasa Ramadhan. Melalui puasa akan melatih seseorang untuk jujur dan melakukan hal-hal yang baik tanpa ada pengawasan. Ia akan melakukan niat sendiri, menjalankan puasa sendiri, dan mengevaluasinya sendiri. Dalam hal ini, puasa menjadi kegiatan yang sifatnya sangat pribadi. Sehingga puasa merupakan media untuk melatih manusia memimpin dirinya sendiri.

Guna mencapai kemampuan memimpin diri sendiri, diperlukan adanya suatu kesadaran. Demikian juga seperti yang dijelaskan di atas, untuk menjalankan puasa yang khusyu' maka sangat dibutuhkan suatu kesadaran. Kesadaran memiliki arti yang begitu besar bagi kita sebagai manusia yang menjadi makhluk paling menentukan di alam ini. Di dalam bukunya Aas Rukasa disebutkan bahwa kesadaran sesungguhnya merupakan proses kuantum yang bekerja secara terintegrasi dengan pikiran dan tubuh. Kesadaran menggunakan pikiran dan tubuh kita sebagai media sekaligus alat untuk proses pembelajaran dalam meningkatkan kualitas hidup menuju jenjang yang lebih tinggi. Dari paparan di atas, dengan mengolaborasikan tulisan Imam Suprayogo dan Aas Rukasa, maka untuk mampu memimpin diri sendiri diperlukan adanya “kesadaran kosmik”.

Kesadaran kosmik yaitu sebuah kesadaran akibat intelegensia atau kecerdasan yang digali dari pengalaman transpersonal dan melalui transformasi kesadaran hingga mencapai apa yang disebut dengan kesadaran kosmik.

Kesadaran kosmik yang harus dimiliki meliputi: (1) Eliminasi diri. Dalam kurun waktu tertentu seseorang akan mengalami pembersihan ego. Ia akan merasa bahwa egonya telah membuat dirinya menderita; (2) Konsekuensi. Ia akan sampai pada pemahaman bahwa semua aktivitas di dalam hidupnya mengandung konsekuensi. Manusia itu, baik buruknya menjadi tanggung jawabnya; (3) Paradoks. Paradoks berarti berpikir itu dimulai dari jernihnya pikiran sendiri; (4) Kenyamanan dan keindahan. Dalam kondisi ini ia akan menemukan ternyata ada suatu realita yang ukuran kebahagiaannya sangat besar melampaui sensor yang ia miliki. Keindahan dalam kondisi ini menjadi sumber energi hidup yang tak

pernah habis; (5) Substansi. Ia akan memandang alam itu tak lain dari "Kitab" yang terhampar. Artinya, ke mana mata memandang isinya ilmu. Setiap ada masalah, jawabannya pasti ada di hadapannya. Sedemikian indahnya pemahaman, sehingga ia jadi sangat mengagumi keagungan Tuhan, dan tertarik tanpa bisa dielakkan lagi ingin bertemu dengan Penciptanya; (6) Objektif. Ia menyadari bahwa semua itu bukanlah miliknya. Ia menyadari bahwa semua yang telah dilakukannya belum bisa menjawab hal-hal yang diamati secara menyeluruh; (7) Kefanaan. Kefanaan merupakan proses yang tidak akan terlupakan. Tuhan itu memang absolut, jika diyakini maka ada, jika dirasakan maka ada, jika dibiarkan tetap ada, jika dipungkiri juga tetap ada. Kemanapun larinya, Tuhan berada tanpa jarak dan tanpa batas, tak bisa dilepaskan lagi. Pada level kesadaran kosmik, kondisi pencerahan bisa terjadi, dengan adanya tanda-tanda tertangkapnya ide-ide baru yang cemerlang, aspek kekuatan, serta kenyamanan yang semakin tinggi dan luar biasa. Proses pencerahan akhirnya mencapai kondisi yang puncak, dengan diperolehnya pemahaman tentang diri dan Tuhan, atau istilahnya penemuan jati diri. Disinilah manajemen diri sendiri ataupun kemampuan memimpin diri sendiri akan dimiliki oleh seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, agar seseorang sukses kepemimpinannya ia harus menjadi uswah atau keteladanan. Keteladanan dapat ditunjukkan dari kemampuan ia memimpin dirinya sendiri. Untuk mampu memimpin diri sendiri seseorang harus memiliki kesadaran kosmik.

# 30.

## Lapangnya Hati Manusia

*Catatan ini terinspirasi saat saya merasakan sebuah kesibukan yang luar biasa, di situlah kesabaran kita diuji. Salah satu kunci untuk melatih kesabaran adalah kelapangan hati.*

Di saat waktu dan tenaga terkuras karena sebuah kesibukan, ketika hati dan pikiran tak searah karena lelah, disitulah dibutuhkan lapangnya hati manusia. Dan disitulah saya teringat sebuah tulisan di dalam bukunya Abdullah Wong, Abi Bhadra Maulana dan Muhaji Fikriono "Beyond Motivation", motivasi hanya akan berhenti menjadi kata, semua menjadi percuma tanpa hadirnya kesadaran. Kesadaran adalah kunci sukses mencapai tujuan, tanpanya tak kan pernah menjadi kenyataan.

Salah satu tulisan dalam buku Beyond Motivation adalah tentang mengamati rasa dan usia. Rasa adalah anugerah yang agung. Tanpa rasa, manusia bak binatang yang hanya mencari kebutuhan perut dan memuaskan syahwat belaka. Namun tak semua manusia mampu menyadari rasanya sendiri.

Salah satu rasa yang dialami manusia adalah usia. Jika usia pada manusia hanya dipahami sebagai sebuah proses kelahiran yang bersifat material, kita akan melihat usia hanya dalam bingkai ruang dan waktu. Padahal usia manusia sesungguhnya merupakan kesadaran rasa bathin setiap diri manusia.

Berbicara tentang usia, di dalam QS. Al-Ahqaf 15, disebutkan "Apabila dia telah dewasa dan usia mencapai 40 tahun, ia berdoa. "Ya Tuhanku, ajari aku untuk mensyukuri nikmat Mu yang selalu Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu-bapakku, dan supaya aku dapat berbuat amal shaleh yang Engkau ridhoi, berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada cucu-cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepadaMu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim."

Ayat tersebut mengingatkan kepada kita bahwa pada usia 40 tahun sudah sepatutnya kita telah menapaki sikap syukur, konsisten dalam kesalehan, berterima kasih kepada orang tua, dan berkesadaran untuk selalu memohon ampunan kepada Yang Maha Kuasa. Di usia ini lebih merupakan rangkaian puncak kehidupan manusia, baik secara fisik, intelektual, emosional maupun spiritual. Namun di usia ini apakah kita telah benar-benar dewasa? Tua itu pasti, menjadi dewasa adalah pilihan. Orang Jawa mengatakan *iso dadi wong tuwo tapi ora iso nuwoni* atau *tuwek tapi ora iso dadi tuwek*.

Oleh karena itu, ia harus bangun. Saat bangun dan membuka mata ia baru sadar kalau itu hanyalah mimpi. Namun jika hanya bangun dan tidak mau duduk untuk melakukan perenungan diri juga menjadi percuma. Akan tetapi perenungan saja tidak cukup, karena itu ia harus berdiri. Ketika berdiri, ia akan lebih mantap memahami hidupnya, segala yang ada di sekitarnya semakin jelas dan nyata. Namun jika hanya berdiri itu berarti masih bersifat teoritis (berteori). Oleh karena itu sebaik-baiknya orang yang berteori (berdiri), adalah orang yang mau berjalan. Seseorang yang mau berjalan berarti orang yang mau menjalankan alur kehidupan ini. Ia akan terus berjalan hingga sang waktu menentukan batas akhir perjalanannya. Oleh karena itu semua alur kehidupan marilah sedapat mungkin kita jalani dengan sepenuh hati dan selalu berhati-hati.

Kemarin dan esok adalah hari ini...  
Bencana dan keberuntungan sama saja....  
Langit di luar, langit di badan....  
Bersatu dalam jiwa.  
Kesadaran adalah matahari....  
Kesabaran adalah bumi...  
Keberanian menjadi cakrawala...  
dan perjuangan adalah pelaksanaan kata-kata.  
(W. S. Rendra)

Tetap semangat dan semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT...  
Aamiin.

# 31.

## Sisi Lain Mirisnya Generasi Milenial

*Catatan ini terinspirasi dengan generasi milenial yang semakin hari semakin mengkhawatirkan. Mengapa saya katakan mengkhawatirkan, karena saat ini generasi milenial telah banyak meresahkan masyarakat. Munculnya anak-anak punk di pinggir-pinggir jalan merupakan fenomena yang sangat menyedihkan. Belum lagi berita-berita kriminal yang dilakukan oleh generasi muda.*

Belum ada sebulan, media sosial dipenuhi oleh berita-berita kriminal. Tidak usah berbicara tingkat nasional, di tingkat kabupaten saja, sebagai contoh adalah sebuah kabupaten kecil Tulungagung, tanah kelahiran saya dan tempat saya tinggal hingga kini, dalam hitungan minggu telah dihebohkan berita-berita kriminal bahkan pembunuhan. Mirisnya, para pelakunya adalah generasi muda, yang seharusnya menjadi generasi penerus bangsa, justru mereka menjadi generasi yang bobrok moralnya.

Sebagai contoh pembunuhan yang dilakukan oleh seorang anak punk dan gengnya beberapa hari yang lalu. Bicara anak punk, saat ini di Tulungagung dan sekitarnya sangat merajalela. Hampir di setiap perempatan terlihat segerombolan anak punk dengan kegiatan yang dapat saya katakan "sangat tidak produktif dan sangat meresahkan warga". Mereka meminta-minta kepada pengguna jalan kemudian uangnya digunakan untuk kebutuhan negatif. Itukah generasi milenial? Bahkan banyak sekali pemuda-pemudi dari keluarga yang baik-baik terseret arus bersama dengan anak-anak punk ini. Jika melihat kilas balik apakah sebenarnya anak punk itu, sesungguhnya anak punk adalah anak punk yang kreatif, mandiri...meskipun mereka mendapatkan uang dari mengamen, namun hasilnya mereka jadikan sebagai modal bisnis

misalnya membuat kaos kemudian dijual, hingga mereka akhirnya menjadi entrepreneur... Ini sangat beda dengan anak punk sekarang.

Kasus lainnya, beberapa hari yang lalu juga terjadi pembunuhan seorang ayah oleh anaknya sendiri, sebagai akibat tidak dikabulkannya permintaan anak oleh ayahnya. Kasus lainnya lagi, segerombolan anak muda dalam sebuah perguruan membuat penyerangan yang mengakibatkan adanya korban meninggal. Belum ada sebulan, perilaku generasi muda milenial telah mencerminkan generasi dengan moral yang bobrok. Benar-benar miris.

Padahal, seharusnya di era globalisasi ini, sebuah bangsa yang besar harus memastikan bahwa generasi mudanya mampu menjawab tantangan jaman, serta mampu meneruskan dan melebihi pencapaian generasi sebelumnya. Saya jadi teringat hasil penelitian sejarawan muslim klasik Ibnu Khaldun. Menurutnya, dalam 100 tahun perjalanan suatu bangsa akan lahir empat model. Pertama, generasi pendobrak. Mereka berani melakukan perubahan secara mendasar. Kedua, generasi pembangun. Mereka akan bekerja secara sistematis, memiliki rencana dan target terukur. Ketiga, generasi penikmat. Mereka tidak peka terhadap kepentingan bangsa dan negara. Mereka berpikir bagaimana menikmati daripada bekerja untuk membangun. Keempat, generasi masa bodoh. Mereka tidak lagi memiliki hubungan emosional dengan negara. Mereka bebas melakukan apa saja, tanpa peduli dengan apa pun.

Di negara kita, belum mencapai 100 tahun, generasi ketiga dan keempat sudah muncul. Menurut Ibnu Khaldun, jika suatu bangsa sudah sampai pada generasi ketiga dan keempat, keruntuhan negara sudah di ambang pintu. Kemudian, apa yang harus kita lakukan? Tentunya kita harus mengembangkan generasi pendobrak dan pembangun, di sisi lain harus mengikis generasi penikmat dan masa bodoh. Salah satu jalan yang tepat adalah melalui pendidikan.

Pendidikan yang bagaimana yang bisa mengembangkan generasi pendobrak dan pembangun? Tentunya adalah pendidikan dengan mengembangkan daya nalar kritis serta mampu menempatkan diri mereka dalam perubahan jaman yang tidak bisa dibendung. Dengan nalar kritis, akan mampu mendorong pemuda untuk membaca tanda-tanda jaman, serta membaca peluang sekaligus memiliki keyakinan bahwa di setiap masalah pasti ada solusi dan di setiap krisis pasti ada kesempatan. Mereka harus bergerak, aktif, dinamis, kreatif dan inovatif. Ingat, Allah

memberi fasilitas bumi bukan sekedar untuk dinikmati, melainkan agar manusia menelusuri setiap sisi penjurunya untuk mampu berbuat dan berkarya.

Pendidikan yang dimaksud termasuk pula dalam pendidikan agama dan budi pekerti. Dalam pendidikan agama, nilai-nilai kerahmatan perlu ditanamkan. Dalam pendidikan budi pekerti, nilai-nilai moral perlu ditanamkan ke dalam sikap dan perilaku generasi bangsa agar mereka mempunyai kesantunan dalam berinteraksi, jujur, toleran, disiplin, penuh kasih sayang dan kreatif.

Nah, itu adalah PR bagi kita semua, bagaimana mengajak para generasi muda dari generasi penikmat dan masa bodoh menjadi generasi pendobrak dan pembangun. Dari generasi yang bobrok moralnya menjadi generasi yang penuh kasih sayang dan kreatif.

Marilah kita menjadi teladan yang baik bagi putra-putri kita, anak didik kita. Karena pendidikan dengan cara memberi teladan terbukti jauh lebih berkesan dan membekas bagi anak didik. Didiklah anak didik kita dengan sentuhan cinta dan kasih sayang, karena cinta dan kasih sayang memang menggetarkan dan menggerakkan.

# 32.

## Viral Murid Menantang Guru: Siapa Bertanggung Jawab?

*Catatan ini terinspirasi dengan viralnya murid menantang guru. Di berbagai kota banyak kasus guru ditantang murid bahkan sampai membunuhnya. Hal ini sangat disayangkan.*

Semua amal ibadah, baik rohani maupun jasmani, perkataan maupun perbuatan, tidak akan dihitung kecuali disertai perilaku serta budi pekerti yang terpuji. Menghiasi amal di dunia dengan adab menjadi tanda bahwa amal itu akan diterima di akhirat. (K.H. Hasyim Asy'ari).

Menanggapi pernyataan K.H. Hasyim Asy'ari dalam karya klasiknya *Adabul 'Alim wal Muta'allim* tersebut, tak salahlah pendidikan karakter diwajibkan bagi sekolah-sekolah. Dimana harus ada perubahan paradigma dalam sistem pendidikan atau proses belajar mengajar, peran pendidik sebagai role model (teladan) harus ditonjolkan, perlunya meleburkan nilai-nilai moral yang relevan di semua mata pelajaran dan kegiatan kurikuler, ko-kurikuler dan ekstra-kurikuler serta membangun kultur sekolah yang bersumber dari budaya dan media yang kondusif untuk membentuk karakter. Sekolah ibarat taman atau lahan subur tempat menyemai dan merawat nilai-nilai luhur. Namun mengapa masih ada perlakuan-perlakuan yang seharusnya tidak terjadi di lingkungan pendidikan? Adakah yang salah? Saya kira bukanlah saat yang tepat kita saling menyalahkan.

Sejarah mengingatkan kita bahwa peradaban tak selamanya tumbuh. Kadang bangkit, kadang runtuh. Ia meruntuh saat moral merosot - kala masyarakat gagal mewariskan kebaikan-kebaikan utama kepada generasi barunya.



Kalimat di atas tepat kiranya jika kita lihat kejadian-kejadian yang menorehkan rapor merah pada pendidikan kita baru-baru ini. Viral seorang murid yang menantang sang guru - yang ujungnya sang murid meminta maaf kepada sang guru - dan guru pun dengan ikhlas memaafkan sang murid. Sebenarnya kasus yang serupa bahkan lebih dari itu juga terjadi beberapa waktu yang lalu. Berbagai gejolak dari netizen tak kalah ramainya.... Saling menyalahkan pun ramai di kalangan komentator. Hhhmmm.....

Apakah dengan saling menyalahkan, saling menghujat dapat menyelesaikannya? Tentu saja jawabnya "tidak sama sekali, bahkan akan memperkeruh suasana". Marilah kita saling mengoreksi diri masing-masing, tentunya sambil mencari solusinya. Kini pertanyaannya: bagaimana caranya, dari mana harus memulai, dan kapan saat yang tepat untuk mendidik agar anak memiliki karakter yang baik? Marilah kita mencoba mengupas masing-masing pertanyaan tersebut.

Bagaimana caranya? Jawabnya adalah melalui keteladanan dan kebiasaan. Pertama, keteladanan. Anak-anak bisa belajar dari keteladanan hidup nyata sebagai kanal transmisi nilai, norma, serta cinta. Sebab, kebaikan sebenarnya adalah wujud hakiki manusia. Kebaikan itu panggilan fitrah - bakat bawaan setiap manusia. Dan agama diturunkan Tuhan untuk mengembangkan bakat bawaannya itu, sedangkan pendidikan menuntunnya agar terhindar dari salah arah. Jadi, kebaikan itu sejatinya tak perlu dijejalkan dari luar. Anak butuh cermin yang bisa memantulkan kilau kebaikan dalam diri mereka. Mereka butuh upaya dan stimulasi kreatif dari kita untuk mencuatkan fitrah kebaikan itu. Kedua, pembiasaan. Pembiasaan merupakan proses menanam kebiasaan tentang yang baik sehingga anak memahami, mampu merasakan, dan mau melakukan yang baik. Kebiasaan yang baik perlu upaya transformasi nilai secara terus menerus sehingga menjadi budaya. Pembentukan kebiasaan baik ini tentunya membutuhkan waktu (sabar), proses berkesinambungan (istiqomah), ikhlas, serta cara-cara kreatif dan inovatif, juga harus melibatkan semua pihak (guru, orang tua dan masyarakat).

Tanggung jawab siapa? Pembentukan karakter serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, merupakan sesuatu yang kompleks, oleh karena itu orang tua, sekolah, masyarakat, pemerintah dan media massa

memiliki tanggung jawab sesuai dengan perannya masing-masing. Marilah kita menguak apa tanggung jawab dari masing-masing.

*Pertama*, orang tua. Orang tua haruslah terus-menerus memperkuat perannya sebagai 'guru' pertama bagi sang anak dalam pembentukan karakter. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan karakter anak yang mendapat perhatian orang tua dan yang kurang mendapat perhatian. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa sekitar 50 persen variabilitas kecerdasan orang dewasa sudah ada ketika berusia 4 tahun. Peningkatan 30 persen berikutnya pada usia 8 tahun, dan 20 persen sisanya pada pertengahan atau akhir dasawarsa kedua. Oleh karena itu, sudah sepatutnya pendidikan karakter dimulai dari dalam keluarga, yang merupakan lingkungan pertama bagi anak.

*Kedua*, sekolah. Misalnya dengan membangun budaya sekolah yang kuat, seperti budaya berprestasi, berbagi tanggung jawab antara sekolah dan orang tua. Jangan bayangkan mendidik moral atau karakter itu dengan harus menghafal setumpuk dalil dan teori tentang kebaikan, kejujuran, ketulusan dan karakter luhur lainnya. Itu hanyalah menambah pengetahuan tentang kebaikan. Penting sih, tapi tak cukup. Ingat pendidik bangsa ini dulu mendirikan sekolah agar anak didik mereka mengetahui yang baik, mencintai yang baik dan mengamalkan yang baik. Apakah pendidikan karakter selama ini salah? Tidak.. Tak ada yang meragukan perlunya pembentukan karakter di semua jenjang pendidikan. Sebab, bila seseorang kehilangan karakternya, maka ia kehilangan sisi genuinenya dan kehadirannya di publik kehilangan manfaatnya. Oleh karena itu, sekolah harus membangun kemitraan rumah/keluarga dengan sekolah. Keluarga menetapkan fondasi dan sekolah membangun di atasnya.

*Ketiga*, masyarakat atau lingkungan. Interaksi sosial anak dengan lingkungan sekitar perlu dijadikan laboratorium etik. Dari pergaulan sehari-hari dengan masyarakat, mereka dapat belajar kesantunan dan kepekaan sosial. Perlu juga dirancang kegiatan-kegiatan misalnya kunjungan ke rumah jompo, lokasi bencana alam, ke permukiman kumuh, juga ke pusat-pusat pengembangan teknologi. Dengan seperti itu mereka dapat menghidupkan rasa kepekaan sosial, rasa mencintai sains dan sebagainya.

*Keempat, pemerintah.* Permasalahan karakter-kemerosotan moral juga tak boleh lepas dari tanggung jawab pemerintah. Perlu ada kebijakan dan gerakan masif dalam mengikis karakter negatif sekaligus menyemai karakter positif.

*Kelima, media massa.* Media massa perlu berperan secara signifikan. Media massa harus memberikan informasi yang mendidik, memberdayakan dan mencerahkan.

Dari mana harus memulai? Jawabannya adalah dari sekarang dan dimulai dari diri sendiri. Mulai dari diri sendiri ini lingkungannya dapat diperluas mulai dari keluarga, kelompok, komunitas, organisasi dan lembaga. Jadi perlu kerja sama sekolah, rumah, media massa dan lembaga sosial lainnya untuk sama-sama berperan membendung arus karakter negatif dan membangun karakter positif bagi semua anak bangsa. Semoga kita selalu dimudahkan untuk menuju kebaikan. Aamiin.

Kala kita percaya bahwa ada harta karun dalam diri anak kita, kita harus jadi penyelam untuk menemukannya. Tak peduli kedalaman samudra yang terdalam, tak peduli gelapnya lautan yang tergelap. (Munif Chatib).

# 33.

## Introspeksi Diri Orang Tua Dalam Mendidik Anak

*Catatan ini sebagai refleksi diri para orang tua dalam mendidik anak.  
Mendidik anak merupakan tugas dan tanggung jawab orang tua.  
Sudahkan kita mendidik anak dengan cara yang benar?*

Tulisan ini mungkin dapat dijadikan introspeksi diri orang tua dalam mengasuh putra-putrinya, terutama tentang pendidikan. Jika orang tua mendidik anak dengan menganggap anak seperti orang dewasa, maka mereka sudah memulai dari pintu yang salah. Anak bukan orang dewasa mini. Anak punya dunia sendiri yang unik dan apabila dipaksa masuk ke dalam dunia orang dewasa, maka yang muncul adalah keterbatasan-keterbatasannya.

Membangun mental anak berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari yang selalu ditempa melalui penglihatan, pendengaran, perilaku, dan segala bentuk aktivitas keseharian dalam kehidupan keluarga. Membangun mental anak "juara" adalah mendidik mental anak agar selalu tangguh dalam belajar, baik di dalam ataupun di luar kelas. Membangun mental juara juga berarti melatih anak untuk lebih tangguh menghadapi segala tantangan hidup dan menjadi anak yang mandiri. Manfaat pembentukan mental juara anak adalah anak menjadi siap, tidak bergantung pada orang lain, percaya diri, tidak putus asa, dan menjadi sosok pribadi yang terbiasa memecahkan masalah.

Rasa percaya diri dalam diri anak menjadi mental yang sangat mendukung kesuksesan anak di sekolah. Anak yang percaya diri cenderung lebih aktif. Langkah awal untuk mendidik anak bermental juara adalah membangun rasa percaya diri dalam anak. Hal ini bisa dimulai dari persoalan yang paling mendasar dalam diri keluarga.

Berikanlah kepercayaan kepada anak untuk melakukan sesuatu yang bersifat positif. Dan, hal terpenting adalah ketika anak melakukan kesalahan, orang tua jangan memarahinya dengan berlebihan apalagi sampai membentak. Ketika anak melakukan kesalahan, orang tua lebih baik memperbaikinya sesuai dengan kesadaran kesalahan dan memberi solusi dengan tetap membangun kepercayaan diri anak.

Anak-anak yang baru proses mencari identitas diri sangat perlu ditanamkan mental percaya diri terlebih dahulu. Anak-anak harus mempunyai orientasi jangka panjang ditopang oleh kepercayaan diri yang tinggi untuk menjadi mental pemenang. Dalam mental juara terkandung sikap mandiri dalam belajar. Tidak mudah putus asa dalam memecahkan masalah merupakan elemen lain dalam membangun mental juara. Kalau mental anak rapuh alias mudah putus asa dan menyerah, maka akan jadi kebiasaan kurang baik dan membentuk anak selalu merasa takut dalam menghadapi setiap tantangan. Sebaliknya, kalau dalam diri anak sudah tertanam mental tak mudah menyerah, maka ia akan selalu mempunyai energi untuk terus belajar dan berpacu menjadi orang yang terbaik.

Rasa kepercayaan akan terbangun apabila anak merasa nyaman tinggal di dunia ini. Orang tua seharusnya membangun kenyamanan dalam diri anak agar tercipta sebuah iklim yang menyenangkan anak. Orang tua yang setiap hari bersama anak mempunyai peranan sangat penting untuk mengaktifkan pikiran bawah sadar anak dengan citra yang positif. Hal ini sebaiknya dilakukan sejak dini sehingga nantinya anak menjadi percaya diri untuk menempuh masa depan, meraih impian dan cita-cita yang gemilang.

Jangan sekali-kali orang tua berkata, "Kamu bodoh dan tidak akan berhasil!", "Kamu tidak bisa juara!", atau kalimat negatif lainnya. Semua itu akan terekam dalam alam pikiran bawah sadar anak. Jika pikiran negatif sudah tertanam dalam alam bawah sadar anak, maka akan mempengaruhi pola pikir dan tindakan anak.

Orang tua harus selalu ingat, tidak berlebihan dalam memuji atau mengkritik anak. Kalau orang tua berlebihan dalam memuji maka anak akan merasa dimanja, selalu menuntut perhatian lebih, tidak lekas puas terhadap apa yang diperolehnya, kaku dan sulit berkompromi, bersifat egois, dan menuntut untuk selalu dilayani. Pada akhirnya, anak yang selalu diberi pujian akan menjadi pribadi tidak mandiri. Di samping itu,

sikap keteguhan dan kegigihan orang tua sebagai teladan anak harus ditunjukkan.

Orang tua perlu memperhatikan sikap anak ketika ujian. Minta anak datang tepat waktu, mengerjakan semua soal dengan cepat (karena pada ujian ada batas waktu), mengerjakan sendiri (tidak bertanya pada teman), dan bila ada yang tidak dimengerti maka segeralah bertanya pada pengawas ujian. Ketika anak sudah memasuki ujian di sekolah, maka penentu keberhasilan adalah anak itu sendiri. Menjadi penting bagi orang tua memberikan tips-tips khusus untuk anak dalam menghadapi ujian. Tips ini tak hanya bersifat pengetahuan, tapi bagaimana membangun mental anak agar tenang dan merasa nyaman.

Hal lain yang harus dilakukan adalah kerja sama orang tua dengan guru. Kerja sama orang tua dengan guru dapat membantu proses belajar-mengajar dari pihak guru ataupun orang tua. Jika ada sesuatu yang tidak diketahui tentang anak, maka perlu disampaikan pada guru, begitu pula, jika ada pengetahuan tentang bakat dan potensi anak yang tidak dipahami orang tua. Berbagai informasi ini bisa mendukung prestasi belajar anak. Orang tua yang menjadi mitra aktif sekolah akan menjadikan proses belajar-mengajar menjadi lebih efektif. Guru bisa memberikan masukan kepada orang tua berkaitan dengan proses belajar di rumah dan begitu pula orang tua dapat memberikan saran atau kritik terhadap guru. Tunjukkan kepedulian dalam bentuk perhatian yang serius terhadap pendidikan anak. Hadiri setiap undangan dan pertemuan sekolah. Semua bentuk kerja sama itu akan mendukung prestasi anak. Orang tua perlu mengatur waktu istirahat agar belajar di rumah menjadi menyenangkan. Dalam sebuah penelitian disebutkan, anak melakukan konsentrasi penuh paling lama dua puluh menit. Setelah itu, anak akan mengalami penurunan konsentrasi. Untuk itulah, orang tua agar mengistirahatkan anak belajar setiap dua puluh menit. Hal ini akan lebih efektif dibandingkan langsung melakukan proses belajar selama satu jam penuh tanpa ada beristirahat.

Orang tua juga perlu memahami gaya belajar anak. Ada anak yang mudah menerima pelajaran dengan pendengaran (auditori), tapi ada anak yang mudah memahami pelajaran dengan melihat (visual). Selain itu, ada pula anak yang lebih mudah dengan praktik langsung apa yang didengar atau dilihat (kinestetik). Anak dengan gaya belajar auditori mempunyai ciri-ciri sebagai berikut, berbicara pada diri sendiri,

menggerakkan bibir dan selalu membaca dengan keras, merasa kesulitan dalam menulis, tetapi mempunyai kecanggihan dalam berbicara dengan pola yang unik, suka berbicara, suka berdiskusi, mudah terganggu oleh keributan dan kebisingan, suka berbicara dengan panjang lebar, dan lebih suka musik. Anak yang mempunyai ciri-ciri seperti itu biasanya mempunyai gaya belajar auditori.

Ciri-ciri gaya belajar visual adalah anak lebih suka berbicara dengan cepat, orangnya sangat teliti dan detail, lebih bisa mengingat sesuatu yang dilihat daripada yang didengar, orangnya tidak mudah terganggu oleh keributan, orangnya suka membaca cepat, gigih dan sangat tekun, orangnya tidak suka dibacakan, sering lupa menyampaikan pesan verbal kepada orang lain, serta biasa menjawab pertanyaan dengan sangat singkat. Orang ini juga karena merasa kesulitan dalam memilih kata-kata serta suka mencoret-coret tanpa bisa dimengerti.

Ciri utama dari anak yang mempunyai gaya belajar kinestetik adalah anak akan berbicara dengan nada yang lambat, sangat responsif terhadap perhatian fisik, selalu menyentuh seseorang untuk mendapatkan perhatian, orang ini lebih suka bergerak, anak lebih suka belajar berjalan sambil melihat, selalu menggunakan isyarat tubuh, tidak bisa duduk dalam waktu yang cukup lama, selalu ingin menyibukkan diri serta mempunyai kemampuan menulis yang jelek. Itulah ciri anak yang mempunyai gaya belajar kinestetik.

Di tengah kesibukan orang tua bekerja, luangkan waktu untuk mendampingi anak dalam mengulang pelajaran. Tidak semua anak mampu memahami dan mengingat semua yang disampaikan gurunya di kelas. Mendampingi dan mengontrol anak intensitasnya juga disesuaikan dengan masa perkembangan anak. Kalau anak mendapatkan nilai bagus, maka berilah apresiasi dan kalau ternyata hasil ulangan anak mendapat nilai di bawah standar, janganlah memarahi anak. Orang tua justru harus memberi motivasi dan menanyakan kesulitan-kesulitan belajar yang dihadapi.

Orang tua harus mengajarkan anak disiplin. Disiplin berupaya untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan dan kecenderungan anak untuk memperoleh sesuatu dengan serangkaian peraturan yang dibutuhkan oleh lingkungan. Disiplin adalah proses melatih pikiran dan karakter anak secara bertahap sehingga menjadi orang yang memiliki kontrol diri dan berguna bagi masyarakat. Proses pendisiplinan

melibatkan kesadaran anak sehingga dia paham akan batas-batas terlarang. Jauh berbeda dengan hukuman. Disiplin membantu menyadarkan apa kebutuhan dan keinginan yang sebenarnya dan bagaimana cara meraihnya dengan baik.

Orang tua juga sebaiknya menyediakan banyak buku bacaan. Buku dapat menambah wawasan anak. Dengan buku, anak dapat menjelajahi dunia sampai pada akar dan sudutnya secara lebih cepat. Sebuah penelitian yang dilakukan di Nevada University menunjukkan rendahnya minat baca di sekolah karena guru cenderung mengabaikan pentingnya baca buku, dan beralih ke Lembar Kerja Siswa (LKS) demi mengajar target lulus ujian. Padahal, efek membaca terhadap minat belajar cukup signifikan. Penelitian lain juga membuktikan, orang tua yang selalu membacakan cerita kepada anaknya dan mengajaknya menjadi pembaca yang baik, mereka akan mampu menyelesaikan pekerjaan sekolah mereka secara cerdas, mudah memahami, mengikuti perintah, menggunakan daya imajinasi mereka, menulis secara koheren, menggali dibalik kata untuk mencari makna serta mampu berpikir logis.

Ada beberapa langkah utama agar anak gila membaca. Pertama, memberi teladan pada anak. Anak belajar dari apa yang dilihat dan didengar. Orang tua sebagai orang yang paling dekat dengan anak dalam keseharian akan menjadi inspirasi utama anak dalam melakukan apa pun. Kedua, kurangilah waktu untuk menonton televisi. Ketiga, memberi bonus nonton televisi dari yang biasanya. Membaca adalah aktivitas yang dapat memberi gizi segar bagi otak anak. Membaca, menganalisa, dan memberikan respon terhadap bacaan akan memberi stimulus kuat untuk membangkitkan neuron baru di dalam otak kita. Membaca memberikan stimulus yang luar biasa bagi otak anak. Dengan membaca, kita akan memasuki ruang-ruang baru yang sebelumnya belum pernah kita tahu. Dengan membaca, otak kita diasah untuk mengenal suatu persoalan, menganalisis, dan mencari penyelesaian yang terbaik. Aktivitas membaca membutuhkan keterlibatan kognisi dan emosi yang aktif sehingga apa yang dibaca benar-benar dapat diserap dan diinternalisasikan dalam diri anak. Pada saat inilah, membaca bisa mengubah pikiran, sikap dan cara hidup seseorang menjadi lebih baik.

Selain membaca, musik juga memberikan makna berharga bagi otak. Musik dapat mengembangkan intelegensi, kreativitas, dan kepribadian. Membiasakan anak mendengarkan musik klasik dalam



kandungan bisa merangsang peningkatan intelektual, kemampuan motorik, sosial, dan keterampilan. Tak hanya itu, musik juga mengubah anak yang sebelumnya berwatak keras bisa menjadi lunak hanya dengan sihir musik. Jangan lupa ajak anak untuk berlibur. Anak yang diajak berlibur akan merasa lebih dihargai oleh orang tua. Anak berada dalam suasana yang penuh kasih sayang dan perhatian. Kondisi psikologis seperti ini akan memacu anak untuk lebih berprestasi, terutama di sekolah. Anak akan membuat target-target impian agar bisa memberikan yang terbaik untuk orang tuanya. Anak bagi orang tua adalah simbol dari kebahagiaan orang tua. Oleh karena itu kita sebagai orang tua, sudahkah kita mengasuh anak dengan baik, mari kita sama-sama berintrospeksi. Selamat berjuang.

# **BAGIAN 2: KEBERSAMAAN DENGAN KELUARGA**

# 1.

## Indahnya Berkomunikasi dengan Si Buah Hati

*Catatan ini terinspirasi dari kebersamaan dengan si buah hati saat di rumah maupun saat di luar rumah. Komunikasi merupakan cara efektif dalam kebersamaan. Setiap hari kita selalu mendengarkan cerita buah hati kita, misalnya aktivitasnya di sekolah, bermain dengan temannya atau saat mereka merasa senang maupun sedih. Sebagai orang tua mendengar curahan hati si buah hati adalah kebahagiaan yang tak ternilai.*

*"Dan orang-orang yang berkata: Ya Tuhan kami anugerahkanlah kepada kami, pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertaqwa."*

(QS. Al Furqon: 74)

Bagiku, seorang ibu yang bekerja mulai pagi hingga sore hari, bahkan kadang malam hari, bisa mendengarkan cerita si buah hati adalah sebuah kebahagiaan yang tak terkira. Bagiku, bercerita adalah cara komunikasi yang paling efektif antara orang tua dengan anak. Mengapa demikian? Dengan bercerita, anak merasa bahwa dirinya ada, dan orang tua yang mendengarkan cerita anak membuat anak merasa bangga dan dihargai. Berkomunikasi melalui cerita lebih efektif daripada berkomunikasi dalam bentuk "memberi nasehat" secara "sepihak", artinya orang tua menasihati si anak dan anak akan diam mendengarkan nasehat dari orang tua. Berkomunikasi seperti ini membuat si anak akan merasa ada jarak dengan orang tua. Komunikasi ini sering kali menyebabkan anak menjadi "takut" dengan orang tua.

Ketakutan anak kepada orang tua akan menyebabkan anak melampiaskannya ke luar rumah. Di rumah si anak kelihatan menjadi anak yang baik dan penurut, tetapi di luar rumah ia menjadi anak yang brutal. Banyak kasus seperti itu. Oleh karena itu, komunikasi yang paling efektif adalah adanya saling menghargai antara orang tua dan anak. Salah satu cara komunikasi yang saling menghargai adalah dengan bercerita.

Sebagai seorang ibu, setiap kata yang anak ucapkan serasa obat penghilang kepenatan dalam diri ini. Meskipun seharian lelah bekerja, namun jika mendengar celoteh si anak hilanglah rasa lelah itu. Saya tidak tahu mukjizat apa yang diberikan Allah melalui ceritanya, sehingga menjadikan obat segala kepenatan. Namun saya yakin bahwa Allah itu Maha Penyayang, maka saya juga yakin Allah menitipkan buah hati kepada kita tidak lain untuk disayangi. Jika kita menyayangi buah hati kita, maka kita akan disayangi juga oleh Allah.

Sekarang yang menjadi pertanyaan, "Apakah ada orang tua yang tidak menyayangi anaknya?" Jawabnya "tentu saja ada". Tidak memedulikan anak adalah salah satu bentuk orang tua yang tidak menyayangi anaknya. "Adakah orang tua yang tidak memedulikan anaknya?" Jawabnya "tentu saja ada". "Bagaimana bentuk orang tua yang tidak memedulikan anaknya?" Marilah kita meraba diri kita sendiri, "Apakah kita selalu menanyakan keadaan anak kita selama tidak berada di dekat kita?" "Apakah kita selalu menanyakan apa yang ia lakukan selama di sekolah?" "Apakah kita selalu menanyakan ada kejadian apa hari ini?" Jika kita tidak pernah menanyakan hal di atas kepada anak, berarti kita termasuk orang tua yang tidak peduli dengan anak. "Bagaimana sempat kita menanyakan pertanyaan seperti itu kepada anak, sedangkan pekerjaan kita saja setiap hari segunung, belum kalau lembur pulang malam, sampai di rumah anak sudah tidur". Masya Allah....semoga kita terhindar dari itu semua. Meskipun sesibuk apa pun orang tua, menyempatkan sedikit waktu (mungkin hanya 5 menit) untuk anak, tidak harus bertemu tetapi bisa saja melalui handphone, maka akan berdampak sangat besar bagi anak. Banyak kasus anak-anak yang kurang perhatian dari orang tua menjadi anak yang liar. Naudzubillahi mindzalik....semoga kita dijauhkan dari semua itu. Semoga anak-anak kita menjadi anak sholeh dan sholehah..amin YRA.

Komunikasi dengan anak dapat dilakukan di mana pun dan kapan pun. Di antara beberapa komunikasi yang paling saya sukai adalah saat

saya menjemput pulang sekolah. Tidak selalu saya bisa menjemputnya, namun jika ada kesempatan saya bisa menjemput, maka kesempatan itu tidak akan saya lewatkan. Keadaan inilah yang selalu saya nantikan dan saya nikmati, yaitu di sepanjang perjalanan, tak henti-hentinya si anak bercerita tentang kegiatannya di sekolah hari itu, bercerita keseruannya bermain dengan temannya, mengikuti pembelajaran dari gurunya, bahkan cerita-cerita konyol yang ia lewati di sekolah. Dengan semangat yang membara, membuat jiwa ini ikut membara dan lebih bersemangat lagi dalam mendidik si buah hati. Semoga buah hati kita selalu dalam lindungan Allah SWT, dan menjadi penyejuk mata (qurrota a'yun) dan menyenangkan hati kami....Amin, dan kita sebagai orang tua dihindarkan dari hal-hal yang tidak baik dalam mendidik anak...Amin YRA.

## 2.

### Macet vs Ojek (Sebuah Cinta Tak Terbatas)

*Catatan ini terinspirasi saat saya mengantar si kecil mengikuti Olimpiade di Bogor. Perjalanan di Bogor harus ditempuh melalui dua kali jalur. Pertama ke Jakarta, kemudian lanjut ke Bogor. Sebaliknya jika pulang harus ke Jakarta dulu. Nah perjalanan dari stasiun satu ke stasiun satunya saat di Jakarta menjadikan kenangan tersendiri bagi saya dan si kecil. Mengendarai ojek ternyata pilihan yang tepat karena dapat mengatasi kemacetan. Itulah perjuangan seorang ibu bagi anaknya....*

Setelah beberapa waktu saya berpikir "berangkat ke Bogor apa tidak ya?" mengingat bapak mertua sedang sakit, selain itu bulan April kemarin saya juga barusan mengantarkan si kecil mengikuti final KMNR di Jakarta. Akhirnya berkat ijin suami, baru kemarin lusa saya memutuskan untuk berangkat ke Bogor. Dan saya pun segera klik Traveloka untuk beli tiket ke Bogor. Kali ini si kecil lolos ke final Olimpiade matematika dan sains Indonesia yang diselenggarakan oleh KPM di IPB tanggal 15 Juli 2018.

Perjalanan dimulai di hari Sabtu (14 Juli 2018) pagi. Saya berdua (hanya dengan si kecil) naik bus Patas Harapan Jaya via tol (alhamdulillah sejak ada tol, waktu tempuh Tulungagung - Surabaya menjadi lumayan cepat) menuju bandara Juanda. Meski delay sekitar satu jam, alhamdulillah akhirnya kami sampai ke bandara Soeta pukul 17.00 WIB. Perjalanan kami lanjutkan naik Damri dan Grab menuju hotel. Bukan aneh lagi jika sekitar IPB Dramaga macet, malam itu juga macet hingga pukul 21.00 WIB baru tiba di hotel.

Keesokan paginya, kami harus menuju tempat perlombaan, mengingat masuk ke kampus IPB tidak boleh naik ojek online (ojol)

(kami sengaja naik ojek mengingat macetnya yang gak ketulungan), akhirnya dengan olah pikir dan olah do'a...hehehe, kami pun mendapatkan solusi. Alhamdulillah ada tawaran ojek dari penduduk kampung (bukan ojol) untuk mengantar dan menjemput kami ke dan dari tempat lomba ke hotel (do'a mama sholehah hehehe).

Kurang lebih 3 jam acara lomba telah selesai, kami kembali ke hotel, check out dan melanjutkan perjalanan untuk pulang. Menuju stasiun Bogor kami naik grab-car, kebetulan ada satu teman yang ikut bareng. Dari stasiun Bogor ke stasiun Gondangdia saya memilih naik KRL. Tujuan kami sebenarnya adalah stasiun Pasar Senen, karena KRL tidak ada yang langsung turun pasar senen, akhirnya pilihan tertuju pada ojol.... Lagi-lagi berkat ojol....alhamdulillah bisa terhindar dari macet... Ada hal baru bagi saya dalam perjalanan kali ini...baru kali ini saya di Jakarta naik motor hahahahaha... ternyata cukup enak dan tentunya lebih cepat ke tempat tujuan hehehe. Kami pun sampai ke stasiun Pasar Senen dengan boncengan bertiga naik ojol hehehe. Sepertinya jika ke Jakarta lagi bisa diulang deh.... Irit ongkos dan waktu. 😊

Pukul 18.15 akhirnya kami pun menuju Tulungagung bersama kereta Majapahit. Perjalanan kali ini ditemani oleh "*River's Note*" buku karya Fauzan Mukrim sebuah catatan tentang cinta, harapan dan anugerah kehidupan. Dalam buku ini penulis menceritakan tentang perjalanan seorang ayah dalam mengasuh putranya yang bernama River. Membaca buku ini serasa membaca cerita saya sendiri. Meskipun sang penulis adalah seorang ayah, namun cerita tentang pengasuhan putranya bagaikan seorang ibu.

Sungguh suatu yang tak terduga sama sekali saat saya memutuskan membawa buku ini untuk perjalanan ke Bogor. Begitu mau berangkat, saya mengambil sebuah buku di laci hingga saya menemukan buku ini, entah saya lupa buku ini siapa dulu yang membeli, karena saya merasa belum pernah membacanya akhirnya saya putuskan untuk membawanya. Alhamdulillah buku ini terasa enak dibaca dan pas sekali untuk bacaan perjalanan kali ini. Seakan perjalanan kali ini adalah bagian dari cerita di buku ini. Perjalanan kali ini merupakan salah satu wujud cinta tak kenal batas, mensyukuri hidup, serta asa dan do'a orang tua terhadap puteranya.

Lembar demi lembar saya baca hingga saya larut di dalamnya. Buku ini terdiri dari tujuh cerita kehidupan penulis tentang mencintai

dan mensyukuri hidup, kehormatan dan integritas diri, cinta yang tak kenal batas, bisik nurani, ujian vs kesabaran, asa dan doa, serta melihat lebih dekat. Penulis merasa sejak putranya pertama bernama "River" lahir, saat itu pulalah pelajaran-pelajaran kecil tetapi berharga, mulai dari hal sederhana sampai luar biasa telah ia peroleh. Dan melalui buku ini penulis ingin menyiapkan semua kisah yang ada untuk dipersembahkan kepada putranya agar putranya bisa mengingatnya sebagai pelajaran hidup. Penulis ingin mengajarkan kepada putranya agar tahu ada orang yang bisa bahagia dengan hidup yang serba kurang, ada orang yang rela mati demi keyakinan, serta ada cinta yang tak mengenal batas waktu dan ruang.

Seperti halnya "emak-emak", yang gampang sekali "mewek", begitu juga saat membaca cerita yang mengharukan dari buku ini, mata berkaca-kaca tak bisa ditahan.... Biasalah ikut baper...hehehehe.

Begitulah kekuatan cinta, perjuangan, dan do'a orang tua kepada puteranya. Demikian juga perjuangan mendapatkan ojek agar terhindar dari kemacetan...merupakan sebuah perjuangan, cinta dan do'a yang tak kenal batas.

Catatan ini saya buat di kereta api Majapahit ... Jakarta - Tulungagung, sambil menikmati si kecil tidur di pangkuan dan menahan dinginnya AC di kereta. Berharap ada persewaan selimut. 😊....dan alhamdulillah dapat selimut.



# 3.

## Belajar Membuat Komik

*Catatan ini terinspirasi saat si kecil mendapat tugas dari sekolah untuk membuat komik sederhana. Di sinilah kebersamaan kami terjadi saat saya menjelaskan kepada si kecil bagaimana membuat komik, apa yang harus dilakukan terlebih dahulu sebelum kita membuat komik. Komik merupakan bacaan kesukaan si kecil, menggambar adalah hobi si kecil. Keinginan bisa membuat komik sebenarnya adalah keinginan yang sudah lama bagi si kecil, namun baru saat ini si kecil berkesempatan untuk belajar membuat komik.*

Sejak beberapa bulan yang lalu, tepatnya sebelum liburan kenaikan kelas, si kecil merengek untuk bisa membuat komik. Entah waktu itu karena kesibukan, renekan si kecil tak terhiraukan bahkan sampai terlupakan. Tak lama kemudian si kecil kembali merengek, dia sangat bersikukuh ingin bisa membuat komik. Dalam hati kecil, ingin sekali bisa mengajari si kecil membuat komik, tapi selalu tak sempat. Hingga suatu hari si kecil bilang, "Ma...ada ustad di SMP yang pintar membuat komik, aku ingin belajar dengan beliau." Namun sayang kegiatan si kecil dan kesibukan mamanya yang cukup padat, hingga liburan pun telah terlewati, keinginan si kecil belum terpenuhi.

Sejak kecil ia mempunyai hobby menggambar, mewarna atau membuat keterampilan apa pun baik dari kertas, atau apa pun yang ada di dekatnya. sering kali ia menggambar tokoh-tokoh kartun dan setiap kali ia menggambar, gambar itu selalu memilik alur cerita. Sejak TK beberapa kali juara mewarna dan menggambar, bahkan saat kelas 1 SD pernah juara pertama menggambar di sekolahnya. Pulang sekolah membawa piala yang sangat besar membuatnya senang sekali. Sepertinya bakat si kecil ini menurun dari papa dan mamanya heheheh. Saat SD dan SMP sang papa selalu menjadi wakil sekolah untuk lomba

melukis (tapi papanya spesialis gambar pemandangan hahahaha), sedangkan mamanya saat SMA mendapat nilai paling bagus di antara teman-temannya pada saat tugas melukis di pelajaran seni rupa (dan hasil lukisan itu masih ada sampai sekarang).

Nah.....ternyata gayung pun bersambut, seminggu yang lalu ada beberapa tugas dari sekolah untuk mengisi liburan... Kebetulan untuk menyambut idul adha, di sekolahnya ada beberapa kegiatan seperti lomba takbir keliling dan manasik haji serta libur di hari tasyrik. Oleh karena itu ada beberapa tugas yang harus dikerjakan di rumah selama liburan. Salah satu tugas tersebut adalah membuat komik. Wah....ia senang sekali, namun sayang ia belum mengerti bagaimana membuat komik. Walhasil ia kembali merengek ke mamanya.....dan kali ini renekan tersebut harus dipenuhi. Namun lagi-lagi sayang, mamanya harus tugas ke Surabaya selama dua hari. Akhirnya, saya berjanji sepulang dari Surabaya akan mengajarnya membuat komik.

Tibalah saat yang ditunggu-tunggu datang, hari Sabtu malam saya tiba di rumah dan si kecil sudah tidur. Minggu pagi setelah sarapan, aksi belajar membuat komik pun dimulai, dengan agak tertatih-tatih saya mengajarnya, alhamdulillah ada bantuan bukunya pak Kurnia tentang bagaimana belajar membuat komik bagi anak-anak. Nah, pelajaran membuat komik pun dimulai. Pertama, si kecil saya arahkan membuat tokoh, sementara cukup dua tokoh saja dan silakan dipikirkan tokohnya seperti apa dan siapkan nama tokoh itu,.....tra..tra.....akhirnya dalam waktu tak lama ia pun telah menemukan model sang tokoh (si Wowo berambut keriting, mata bulat, wajah bulat dan agak gendut serta si Jojo berambut lurus, agak sipit dan bertubuh sedang). Langkah kedua, membuat cerita. Untuk membuat cerita, dimulai dari cerita dasar dulu guna membuat kegiatan awal sebagai pembuka komik.

Cerita awal tersebut dimulai dengan kata kunci: "siapa - sedang apa, kemudian ada apa, dan bagaimana". Setelah kata kunci tersebut terjawab barulah membuat cerita sesuai tema atau keinginan. Berdasarkan diskusi yang cukup panjang akhirnya terpilih tema "bermain telepon-teleponan" dengan kaleng yang diberi benang/tali. Dan si kecilpun menentukan kata kunci: "Wowo sedang bermain pedang-pedangan, kemudian Jojo datang mengajak bermain telepon-teleponan, Wowo sangat senang dan akhirnya mereka bermain."

Langkah ketiga, si kecil saya ajari membuat alur cerita yang kemudian dipisah-pisah untuk menjadikannya beberapa panel. Dan mulailah saya membantu si kecil membuat cerita yang kemudian dipisah-pisah untuk 10 panel. Langkah keempat, merencanakan desain gambar serta percakapan di setiap panel..... dan alhamdulillah tugas membuat komik pun telah selesai... Horeeee..... Si kecil berhasil membuat sketsa komik di kertas. Setelah sketsa tiap panel di kertas selesai, si kecil menggantinya di buku tulis mata pelajaran Bahasa Indonesia (memang ini tugas pelajaran Bahasa Indonesia dan komik dibuat di buku tulis). Akhirnya semua proses terselesaikan sampai proses pewarnaan..... Dan tentunya si kecil sangat senang, hari ini ia telah berhasil membuat komik sederhananya dengan semangat yang pantang menyerah..... hehehehe. Selamat buat adik, besok membuat lagi dengan tema yang berbeda ya....nak, jika sudah ada beberapa tema, maka komik itu bisa dibukukan....seperti KKPK (komik kesenangannya). Mama selalu siap mendampingi.... Semoga engkau sukses selalu... Aamiin.

Di malam harinya ada kejadian yang lucu, yang membuat saya tertawa juga hehehehe. Tiba-tiba si kecil bilang, "wah ternyata komik yang dibuat, temanya hewan atau tumbuhan", padahal komik sudah jadi dan siap ditunjukkan gurunya..... Kemudian si kecil pun berkata lagi, "udah wis tidak apa-apa, kan tadi di komik ada gambarnya pohon." Hahahahaha.....saya pun tertawa, bisa juga ini si kecil..... Dan saya pun berkata, "iya dik tidak apa-apa semoga dimaklumi Ustadzah...yang penting sudah selesai dan berhasil membuat komik." Wkwkwkwkwk

# 4.

## Senam Jantung

*Catatan ini terinspirasi dari liburan awal tahun 2018, saat kami sekeluarga melakukan perjalanan ke pantai Sanggar. Pantai Sanggar adalah salah satu pantai di kabupaten Tulungagung yang indah. Meski menuju jalan ke pantai harus melewati jalan setapak yang hanya bisa dilalui dengan berjalan kaki ataupun naik ojek, tetapi wisatawan ke pantai Sanggar sangat banyak. Alhamdulillah pada tahun 2017 mulai ada pembangunan jalan menuju pantai tersebut. Di awal tahun baru, kami sekeluarga sering menyempatkan waktu untuk berlibur di daerah-daerah pantai atau pegunungan.*

Awal Tahun 2018, seperti awal tahun yang lalu, kami awali dengan sebuah perjalanan yang ekstrim. Berusaha menyatu dengan alam, mesti tantangan sangat besar, namun perjuangan mampu mengalahkan tantangan itu. Pantai Sanggar tujuan kami. Pesona pantai yang sangat indah dan alami, kebersihan masih tampak di sekitar pantai. Pantai Sanggar adalah salah satu pantai yang indah di kota saya. Jalan menuju pantai harus dilewati dengan jalan kaki atau ojek. Pantai Sanggar terletak di desa Jengglunharjo, kecamatan Tanggunggunung, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur. Pantai ini tergolong objek wisata yang masih baru, namun akhir-akhir ini cukup ramai dikunjungi oleh para wisatawan. Medan menuju pantai akan semakin ekstrim jika hujan turun.

Perjalanan pun kami mulai dengan jantung berdebar dan dada dag dig dug. Saat itu terdapat pembangunan jalan untuk ke akses ke pantai. Sebagai salah satu pengawas dalam pembangunan jalan tersebut, suami dapat melewati jalan yang dalam proses pembangunan itu. Sambil mengawasi pekerjaan sekaligus berlibur. Jalan yang naik turun dan berkelok akhirnya mengantarkan kami di tepi pantai Sanggar. Kami menikmati ombak yang berdesir, pasir pantai yang gemeresik. Sementara

dua pak Bos asyik bercengkerama di warung kopi dengan salah satu tokoh masyarakat....biarlah kedua pak Bos memang sedang rekreasi sambil bekerja.

Masih sebentar tiba di pantai, gerimis pun datang membasahi tanah sepanjang jalan menuju pantai. Mengingat kondisi yang kurang bersahabat maka kami pun memutuskan untuk segera pulang. Hujan turun membuat sepanjang jalan basah dan sangat licin. Terlihat pengunjung yang semuanya membawa kendaraan roda dua ataupun ngojek (kecuali kami yang bawa kendaraan roda empat) karena nekat plus survei pekerjaan hihihi....akhirnya menyerah. Jalan kaki pun tak terelakkan. Terdapat jalan-jalan tertentu yang terpaksa tidak bisa dilewati motor jika hujan tiba, motor terpaksa harus didorong. Kami pun berjalan menuju arah perkampungan, saya dan si kecil harus berjalan kaki, karena tidak memungkinkan jika naik mobil, sementara suami dan kakak mengendarai mobil. Namun apa daya, di pertengahan jalan, akibat hujan turun tanah sedikit longsor, sehingga tidak cukup di lewati oleh mobil. Akhirnya, terpaksa pulang harus jalan kaki, dan mobil pun ditinggal di jalan tersebut, dengan dititipkan ke warga setempat. Di pertengahan jalan kaki, kami memutuskan untuk naik ojek, karena memang jalan dari pantai ke permukiman penduduk sangat jauh. Alhamdulillah akhirnya tibalah kami di permukiman penduduk, dan kemudian kami pinjam kendaraan untuk pulang ke rumah.

Di sepanjang perjalanan menuju ke rumah, rasa takut terus bergelayut, sementara mobil masih di sekitar pantai, sementara hujan lebat. Namun pada sore hari mendapat kabar, bahwa mobil sudah bisa ditarik hingga di bawa di permukiman penduduk. Alhamdulillah kami panjatkan kepada Allah. Seandainya mobil tidak bisa didorong, pastinya mobil akan ikut hanyut di pantai.

Menikmati keindahan alam memang tak ada habisnya. Sudah kewajiban kita harus selalu bersyukur. Sering kita bertanya, kenapa Tuhan membiarkan kita melalui masa-masa sulit dan tidak menyenangkan. Tapi Tuhan tahu jika Dia membiarkan semuanya terjadi satu persatu sesuai dengan rancangan-Nya, segala sesuatunya akan menjadi sempurna, tepat pada waktunya. Kita hanya perlu percaya bahwa proses ini diperlukan untuk menyempurnakan hidup kita.

Tuhan teramat sangat mencintai kita. Dia mengirimkan bunga setiap musim hujan, sinar matahari setiap pagi. Setiap kita ingin bicara,

Dia akan mendengarkan. Dia ada saat kita membutuhkan. Dia ada di setiap tempat, dan Dia berdiam di hati kita. Tuhan, Engkau telah memberi lebih dari yang kupinta. "Rabbi auzi'ni an asykura ni'mataka al-lati an'amta 'alayya, wa 'ala wa lidayya, wa an a'mala shalihan tardhahu."

# 5.

## Salahkah Ibu Punya Harapan

*Puisi ini terinspirasi bahwa seorang ibu dan orang tua tentunya mempunyai harapan bagi putra-putrinya. Harapan agar anak selalu sehat, bahagia dunia dan akhirat adalah do'a setiap orang tua.*

Anakku...

Salahkah jika ibu punya harapan...  
Harapan ibu hanya satu...  
Agar engkau selalu bahagia

Anakku...

Salahkah jika ibu punya harapan...  
Harapan ibu hanya satu...  
Agar hidupmu selalu dalam berkah

Anakku...

Salahkah jika ibu punya harapan...  
Harapan ibu hanya satu...  
Agar hidupmu berguna

Anakku...

Salahkah jika ibu punya harapan...  
Harapan ibu hanya satu...  
Agar hidupmu tidak salah langkah

Maafkan anakku...

Ibumu ini selalu mengomelimu...  
Bukan berarti ibu tidak sayang padamu...  
Tapi karena terlalu menyayangimu

Maafkan anakku...

Ibumu ini selalu cerewet untuk shalatmu...

Bukan berarti ibu tidak percaya padamu...  
Tapi agar Allah selalu melindungimu

Maafkan anakku...

Ibumu ini selalu menyuruhmu belajar tekun...

Bukan berarti ibu merampas hakmu...

Tapi agar engkau menjadi orang berilmu

Maafkan anakku...

Ibumu ini selalu melarangmu ini dan itu...

Bukan berarti ibu jahat padamu...

Tapi agar engkau menjadi penyejuk hidupku

Anakku...

Ibu tidak meminta apa-apa darimu...

Ibu tidak ingin materi darimu...

Ibu tidak ingin balas budi darimu...

Ibu hanya ingin doa darimu

Anakku...

Jika tiba waktunya...

Engkau akan berumah tangga...

Jika kau seorang lelaki, kau harus menjadi imam keluargamu...

Jika kau perempuan, kau harus menjaga suami dan putra putrimu

Anakku...

Ibu tidak meminta apa pun...

Ibu hanya berharap jaga keluargamu...

Bimbing istri dan anak-anakmu...

Layani suami dan anak-anakmu...

Jangan lupa doa untuk ibumu

Anakku...

Jika ibu marah kepadamu...

Dibalik kemarahan ibu...

selalu ada air mata penyesalan untukmu

Anakku...

Meski ibu tersenyum, kadang penuh kepedihan...

Meski ibu menangis, kadang penuh kebahagiaan...

Tetapi ibu selalu berusaha tersenyum untukmu



Anakku...  
Suatu saat nanti...  
Engkau pasti akan mengerti...  
Bahwa hidup ini ada manis ada pahit

Anakku...  
Suatu saat nanti...  
Engkau pasti akan mengerti...  
Kasih sayang ibu selalu abadi

Anakku...  
Meskipun kini kau belum mengerti...  
Ibu berharap jika dewasa nanti...  
Engkau akan membaca puisi ini

Dari ibumu...  
Yang selalu menyayangi mu...  
SELAMAT HARI ANAK SEDUNIA  
Semoga engkau...  
Selalu menjadi anak yang sholeh dan sholehah...  
Aamiin Ya Rabbal Alamin

# 6.

## Mbah Rebo

*Catatan ini terinspirasi pada sosok seorang kakek tua yang hidup di sebuah hutan yang belum terjamah manusia. Kondisi yang sepi, jauh dari permukiman membuat mbah Rebo dan istrinya selalu sabar dan menerima kenyataan. Kami bertemu dengan mbah Rebo saat acara liburan tahun baru Komunitas Wilis Tulungagung mengadakan gathering di sebuah pantai yang dekat dengan rumah mbah Rebo.*

*'Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya*

*(QS. Al-Maidah: 2)*

Kisah ini sebenarnya telah terjadi akhir tahun 2016... saat saya dan keluarga sedang menikmati akhir tahun 2016, tetapi tak apalah saya sampaikan dalam tulisan ini, karena kisah ini menurut saya adalah kisah yang tak pernah terlupakan dan sangat menyentuh. Tepatnya saat itu Sabtu, 31/12/2016 bersama klub Wilis Tulungagung Club (WTC) kami berempat (saya, suami dan dua anak saya) bersiap untuk berangkat menuju perkemahan di pantai Diodo, kabupaten Tulungagung. Sekitar satu jam perjalanan kami lalu.

Sepanjang hutan kami lewati hingga sampai ke lokasi. Di tengah-tengah perjalanan kami berhenti di sebuah gubug yang sunyi, di depannya tampak tumpukan kayu bakar dan di sekelilingnya terlihat tumbuhan hutan seperti pohon kelapa, pohon kayu dan pohon-pohon hutan lainnya. Kami tiba sore hari dan sebentar lagi Maghrib akan tiba.

Namun meskipun malam hampir tiba tidak tampak sekali penerangan, memang di situ tidak ada penerangan sama sekali.

Dari dalam gubuk tersebut keluar seorang kakek tua yang biasa dipanggil mbah Rebo. Beliau tinggal berdua saja dengan istrinya. Entah dimana sanak keluarganya yang lain. Dinding rumahnya dari bambu dan atap rumahnya dari daduk (daun kelapa kering yang disusun untuk dijadikan atap). Hanya mereka berdua... tidak ada tetangga sama sekali... tidak ada penerangan, jauh dari air.... entah bagaimana mbah Rebo menjalani kehidupannya setiap hari..... tak bisa dibayangkan.

Tetapi itulah mbah Rebo.... dengan segala kekuatan dan semangatnya mereka menjalani hidupnya dengan tanpa keluhan. Semoga Allah selalu melindungi beliau berdua...amin. Terlihat di sekeliling rumahnya banyak tumbuhan hutan. Tanaman cabenya kelihatan sedang berbuah hehehe..... Gaplek adalah makanan pokok tiap harinya (gaplek adalah bahan makanan dari ketela pohon yang disimpan beberapa hari dan diolah untuk dijadikan makanan pengganti nasi). Tidak ada beras, karena ladangnya hanya bisa ditanami ketela.

Ternyata masih ada di sekitar kita orang-orang seperti mbah Rebo ini..... entah... kadang terpikirkan "belum terjamahkah hutan tempat mbah Rebo ini, sehingga belum ada sentuhan dari pihak-pihak terkait?" Jika belum semoga segera dapat membuka jalan buat mbah Rebo untuk mendapatkan kehidupan yang layak.

Sebagai hiburan, mbah Rebo mempunyai sebuah radio yang sudah tua. Tentunya untuk menyalakan radio tersebut harus menggunakan baterai. Bagaimana jika baterainya habis ya? Itulah yang saya pikirkan.... karena menuju perkampungan jaraknya sangat jauh. Yaaaa... mungkin jika baterai habis.... dibiarkan saja tanpa hiburan... bagaimana lagi.....

Alhamdulillah kami dari WTC diberi kesempatan singgah ke rumah mbah Rebo. Tak lupa kami membawakan sedikit oleh-oleh buat mbah Rebo. Ada radio baru dengan dilengkapi baterai yang sangat banyak, tentunya untuk persediaan. Kami juga membawakan beras dan bahan-bahan kebutuhan sehari hari lainnya. Alhamdulillah rombongan kami diberi kesempatan bisa mengunjungi mbah Rebo. Dibalik keinginan kami untuk berlibur menikmati tahun baru di pantai Dlado kami masih diberi kesempatan untuk membantu sesama.... Dalam hidup ini, jika kita tak mau membantu sesama, maka kita bukan benar-benar hidup, namun kita hanya bernafas.

Kisah inspiratif ini selalu kami jadikan pengalaman dan pelajaran, dan selalu saya sampaikan kepada anak-anak saya, bahwa kita harus berbagi.... masih banyak orang-orang di luar yang tidak seberuntung kita. Kami hanya bisa berdoa semoga mbah Rebo dan istrinya selalu diberi kesehatan... dan semoga ada pihak-pihak terkait yang mengerti ada sepasang kakek nenek di tengah hutan belantara... dan nantinya disediakan tempat yang lebih layak. Amin ya robbal alamin.

# 7.

## Terapi Balur

*Catatan ini terinspirasi saat menemani si kecil melakukan terapi balur di rumah sehat Malang. Si kecil menjalani terapi ini untuk pengobatan asmanya. Dengan sabar dan telaten saya menemani si kecil tiga hari berturut-turut melakukan terapi balur.*

Terapi balur adalah terapi untuk detoksifikasi tubuh. Terapi ini dikembangkan oleh Doktor Gretha dan Profesor Sutiman pada Lembaga Penelitian dan Pengembangan Peluruhan Radikal Bebas. Radikal bebas adalah senyawa kimia aktif dalam fase gas dan bermuatan listrik yang bergerak super cepat. Disebut radikal bebas karena ada elektron yang tidak berpasangan dengan inti atomnya, sehingga sifatnya menjadi reaktif dan radikal. Jumlah radikal bebas yang tak terkendali akan menyebabkan berbagai penyakit. Salah satu upaya untuk mengendalikan radikal bebas adalah dengan peluruhan, yaitu dengan terapi balur.

Terdapat empat tahap dalam terapi balur, pertama pra-balur, kemudian pembaluran dengan cairan balur yang berbeda. Setelah itu proses pengemposan dengan asap divine kretek ke banyak titik permukaan kulit, dan terakhir adalah pembungkusan dengan aluminium foil. Terapi balur untuk si kecil bertujuan untuk penyembuhan penyakit asmanya.

Terapi balur dilakukan si kecil selama empat hari berturut-turut. Demi kesembuhan si kecil, saya pun harus menemaninya selama empat hari. Hari pertama terapi, dimulai pukul 13.00 sampai 15.00. Kurang lebih 2 jam si kecil menjalani serangkaian proses terapi..... alhamdulillah lancar..... Sepulang terapi, kami berdua (saya dan si kecil) jalan kaki menuju tempat kami menginap, sambil menyusuri kampus Universitas Negeri Malang.... sengaja kami jalan kaki karena tidak terlalu jauh dengan



jam sampai putih dan kuningnya bercampur...setelah itu diberi kopi balur 3 tutup...diaduk dan diminum.

Awalnya terasa bagaimana gitu... coba bayangkan telur mentah... hiiii.... tapi setelah dicampur kopi balur gak terasa amisnya. Apalagi si kecil.... waduh.... mau minum aja bingung ya setengah mati.... tetapi alhamdulillah setelah agak dipaksa akhirnya mau juga... dan kini setiap hari sudah terbiasa minum tanpa ada paksaan.

Kopi balur ini saya beli di klinik rumah sehat jalan Surakarta Malang. Selain saya konsumsi setiap hari dengan telur, ke mana-mana saya juga membawanya.... karena kopi balur ini bisa mengatasi dan mencegah pusing, migren, luka dan lain-lain... juga sakit gigi..... dengan senjata kopi ini jadi tidak khawatir pergi ke mana-mana.... Jika sewaktu waktu mual karena mabuk perjalanan, atau sakit gigi... dengan kopi ini bisa menyembuhkan.

Itu sih kopinya diminum, coba bayangkan jika kopi + telur itu dibuat lulur.... pasti kita membayangkan seluruh tubuh kita pasti akan amis.... ya memang kenyataannya seperti itu.... kopi balur juga digunakan untuk terapi beberapa penyakit dengan membalurnya di seluruh tubuh.... tekniknya seperti jika kita spa....

Apa pun tekniknya bagi saya, tujuannya adalah mencari obat untuk meningkatkan kualitas hidup..... semoga semuanya lancar...dan segala penyakit dapat disembuhkan..... Terkhusus untuk adik.... yang sabar ya.... tidak apa-apa kok dibalur..... mama selalu menemani meskipun tiap hari harus di Malang....

# 8.

## SIMOC (Catatan Menuju Negeri Singa)

*Catatan ini terinspirasi saat si kecil dan kakak akan mengikuti Olimpiade matematika di Singapore. Segala persiapan dilakukan agar perjalanan ke negeri Singa dapat berjalan lancar.*

Semangat anak-anak muda dari Tulungagung ini sungguh luar biasa. Persiapan untuk SIMOC di Singapore 12-15 Agustus 2016 sudah dimulai sejak sebelum lebaran kemarin. Persiapan tahap 2 ini sudah berjalan minggu kemarin dan akan berakhir tanggal 10 Agustus. Setiap Sabtu dan Minggu mereka semangat menyantap soal-soal matematika berbahasa Inggris, yang tentunya perlu ekstra dalam memahaminya. Tapi senangnya mereka sangat enjoy dalam mempelajarinya...sepertinya tak kenal lelah....(karena metode belajarnya yang menyenangkan dan menurut mereka belajar math itu sangat mengasyikkan). Semangat dan sukses selalu untuk kalian.

Terus Berjuang... Allah itu Sama', Bashar, Kalam.... Meskipun saya tidak tahu apa nanti hasilnya, tapi saya yakin perjuangan menuju kebaikan dan kebenaran itu akan dicatat dan akan membuahkan hasil.. walaupun dalam waktu dekat atau waktu yang lama. Minimal bisa untuk kebaikan di waktu yang akan datang.

Anak-anak juga perlu mendapatkan haknya.... mereka telah berjuang dan berusaha demi memberikan yang terbaik bagi tanah airnya.... Jangan pernah menyerah... perjuangan kalian pasti tidak akan sia-sia....

Alhamdulillah hari ini anak-anak yang akan mengikuti Olimpiade matematika di Singapore (SIMOC) tgl 12-15 Agustus 2016 mendatang disambut dengan baik oleh Bapak Ketua DPRD Kabupaten Tulungagung (Bapak Supriyono). Beliau berpesan, "selalu semangat, beliau mendoakan semoga pulang bisa membawa medali seperti yang diharapkan." Namun,



meskipun tidak bisa juara harus tetap semangat, jangan putus asa karena kalian sudah memberikan yang terbaik untuk diri sendiri, orang tua, sekolah, daerah dan Indonesia. Beliau juga berpesan, "dimanapun kalian nanti berada, apalagi saat ini di luar negeri, perkenalkan keunggulan-keunggulan yang ada di Tulungagung." Budaya dan wisata Tulungagung yang sangat menarik ceritakan kepada teman-teman ataupun siapa yang ada di sana. Seperti pantai Kedung Tumpang dengan segala keeksotikannya, Laut selatan dengan Ratu Pantai Selatannya yang sangat cantik, candi-candi yang ada di Tulungagung dan sejarah-sejarah peninggalan yang lain. Karena ini merupakan kekayaan di Tulungagung. Meskipun kota kecil namun kaya akan sejarah dan wisata alamnya. Memang benar apa yang disampaikan oleh Bapak Supriyono tersebut, salah satu sumber pendapatan daerah adalah dari pariwisata yaitu dengan banyaknya pengunjung dari luar daerah apalagi dari luar negeri akan meningkatkan devisa daerah. Apa pun pesan beliau Insya Allah anak-anak akan selalu membawa nama harum Tulungagung. Sekali lagi terimakasih dan mohon doa restunya.

Bismillah hari ini adalah "hard day" bagi anak-anak yang akan mengikuti SIMOC. Tepat pukul 06.00 mulai keluar kamar untuk breakfast. Di resto hotel ini anak-anak bertemu dengan semua peserta SIMOC dari berbagai negara. Dilanjutkan pukul 07.15, mereka berkumpul, masuk bis untuk menuju lokasi lomba. Selama perlombaan anak-anak tidak diperbolehkan didampingi pendamping/ortu.... so pendamping/ortu ada program sendiri... (Gak tahu sih jadwalnya ortu apa... mungkin jalan dan shopping meskipun hanya tunjuk jari aja heheheh....). Selamat berlomba anak-anakku sayang...doa mama selalu menyertaimu... barokalloh.

# 9.

## Ngabuburit dengan Keluarga (Adventure Pagerwojo – Sendang – Cengkong - Brumbun)

*Catatan ini terinspirasi saat kami habiskan waktu bersama keluarga di bulan Ramadhan dengan ngabuburit sembari menunggu adzan maghrib. Ngabuburit kali ini kami lakukan di daerah pegunungan Pagerwojo, Sendang, pantai Cengkong, Brumbun*

### *Pagerwojo - Sendang*

Hari ini kami melakukan petualangan yang lain dengan minggu-minggu kemarin. Kali ini bukan pantai yang kami kunjungi, namun sebuah dataran tinggi di bagian barat kabupaten Tulungagung. Perjalanan kami awali menuju Pagerwojo yaitu sebuah kecamatan di bagian barat kota Tulungagung tepatnya di desa Gondang Gunung sebuah desa yang terpencil dan sulit transportasi serta dikelilingi hutan. Di desa ini kami menuju sebuah jembatan yang sedang dibangun...ngomong-ngomong lagi mengikuti suami observasi hehehehe.

Setelah dirasa cukup, perjalanan kami lanjutkan ke Kec. Sendang sebuah desa bagian utara, tepatnya di desa Geger di kaki gunung wilis. Kami melalui desa Segawe, Penjor, dan Gambiran. Perjalanan kami tempuh sekitar 1 jam karena medannya yang cukup sulit. Akhirnya kami pun tiba di desa Geger, Sendang dan kami pun menuju Telaga Aqua. Kami baru tahu di desa Geger ada tempat wisata kuliner dan petik bunga yang cukup menarik. Kami pun istirahat dan makan nasi tiwul serta ikan asin di sebuah warung.

Yang sangat mengherankan di kawasan kuliner tersebut ternyata terdapat tempat pendidikan mulai dari TK, MI dan SMK. Meskipun siswanya sangat minim namun sekolah tersebut merupakan sekolah

inspirasi yang sangat bagus. Bagi siswa SMK, pada hari minggu belajar berwirausaha dengan membuka warung dari hasil pertanian. Jadi warung itu hanya buka hari minggu dan dikelola oleh siswa SMK.

Kami pun melihat sekeliling. Disana juga terdapat pondok pesantren kecil kecilan, yang ditempati oleh siswa-siswa tersebut. Setiap malam ada ngaji kitab dan paginya sekolah biasa. Dan yang paling mengherankan lagi sudah tersedia fasilitas yang cukup bagus, yaitu air yang lancar, listrik, dan wifi gratis. Ternyata perjalanan hari ini penuh hal-hal yang inspiratif.

### *Pantai Cengkong – Hutan Mangrove*

Awesome journey...ngabuburit part 2...Pantai Cengkong dan hutan mangrove. Puasa Ramadhan telah 4 hari berlalu, semangat tak boleh pudar. Puasa hari keempat ini kami lanjutkan ngabuburit di pantai Cengkong dan hutan mangrove Trenggalek. Kami berangkat setelah dhuhur, jalan menuju lokasi lancar, jalanan sepi mungkin karena puasa. Alhamdulillah sudah bertahun tahun tidak pergi ke pantai Prigi (yang kebetulan satu arah dengan pantai Cengkong), banyak yang berubah, terutama jalannya, saat ini jalannya lebar dan halus sehalus terigu Wkwkwkwk.

Beginilah enakya liburan kalo puasa...hanya modal premium wkwkwkwk, kalo hari biasa pasti bawa bekal macam-macam. Apalagi si dedek bawaannya kue banyak banget hehehehe. Akhirnya pukul 16.00 kami pulang dan siap mampir ke warung untuk beli lauk persiapan buka. Menu buka hari ini lodeh tewel, botok, ikan asin hehehe. Alhamdulillah mantap. Setelah setengah hari ngabuburit, semoga besok semangat lagi di kantor. Amin.

### *Pantai Brumbun*

Hari Minggu, kami melanjutkan ngabuburit part 3 ke pantai Brumbun. Kami berangkat pukul 13.30. Karena jalan ke pantai Brumbun sangat sulit penuh terjal dan berkelok kelok akhirnya kami naik si merah sekalian off road....

Di sepanjang perjalanan hati dag dig dug, karena jalannya memang benar-benar sulit. Seperti biasanya, sebelum jalan diperbaiki suami selalu mengajak untuk survey dan nanti setelah jalan sudah bagus diajak lagi hehehe. Kebetulan tahun ini jalan ke arah Brumbun akan diperbaiki oleh dinas Dinas PU Tulungagung. Survey sekaligus berlibur.

Tiba di tengah perjalanan yang cukup indah, kami berhenti sejenak bermaksud ingin mengabadikan momen ini. Namun begitu selesai foto dan mau berangkat lagi tiba-tiba mobil mati tidak bisa dinyalakan...ohhh...pas di tengah hutan tidak ada permukiman. Cukup lama kami diam di tempat itu, sambil selfie utk menghilangkan kecemasan hehehehe (meskipun mogok masih sempat selfie).

Tiba-tiba ada sebuah mobil CY 7 (wilis) melintas sambil membawa 18 karung jagung. Tampaknya Bapak itu baru panen jagung dari ladangnya Bapak itu berhenti menyapa kami, dan kemudian turun membantu kami. Cukup lama Bapak itu menelepon tukang bengkel, namun tidak ada yang bisa, tetapi alhamdulillah Allah memberi jalan, ternyata ada seorang tukang bengkel yang lagi mencari daun untuk kambingnya di dekat mobil mogok. Dan akhirnya ia datang, dan menyervis si merah. Tetapi beberapa waktu mobil tetap tidak bisa dinyalakan. Akhirnya, terpaksa mobil harus ditarik oleh wilis tersebut sampai ke rumah Bapak itu. Saya dan si kecil naik wilis, kakak dibonceng penduduk setempat dan suami mengemudikan si merah. Setiba di rumah Bapak tersebut kami dipinjam sebuah mobil beliau yang satunya untuk kami bawa pulang. Akhirnya kami pulang bawa mobil bapak itu. Alhamdulillah, terima kasih tak terkira kami sampaikan kepada Bapak itu dan penduduk yang membantu. Begitulah indahnya kehidupan di desa...gotong royong guyub rukun masih terlihat jelas, tanpa mengharap imbalan apa pun. Saya yakin jika kita suka membantu orang lain maka jika kita mengalami kesusahan Allah pasti akan mengirimkan bantuan juga kepada kita.

Banyak pelajaran bermakna yang kami dapat hari ini yaitu keikhlasan dan guyub rukun itu penting dan sangat indah. Perjalanan kali ini sangat menakjubkan, dan akhirnya kami benar-benar merasakan off road yang sesungguhnya hehehe...Alhamdulillah akhirnya kami pun bisa terbuka di Bebek H. Slamet...memang nikmat Allah diberikan kepada umatnya dengan cara yang tidak kita duga.

# 10.

## Anak Kita Adalah Bintang

*Catatan ini terinspirasi dari kebersamaan dengan anak-anak di rumah, berbagai kegiatan mulai mengantar sekolah, menjemput hingga bercengkerama dan mendengarkan celotehan mereka menceritakan aktivitasnya di sekolah. Ditunjang oleh buku dari pak Munib Chatib, maka tak salahlah jika kita tulis catatan ini sebagai persembahan orang tua kepada anaknya, bahwa anak kita adalah bintang.*

Anakmu bukanlah milikmu. Mereka adalah putra-putri Sang Hidup, yang rindu akan dirinya sendiri. Mereka lahir lewat engkau, tetapi bukan dari engkau. Mereka ada padamu, tetapi bukanlah milikmu... (Kahlil Gibran)

Setiap anak yang dilahirkan dari rahim ibunya, bagaimanapun kondisinya, dia adalah masterpiece karya agung Tuhannya, sebab Allah SWT tidak pernah membuat produk-produk gagal. Hanya kesabaran orang tualah yang diuji... (Munif Chatib)

Saya kok gak tahu ya, bakat anak saya itu apa? Ah saya gak ngerti anak saya itu bakatnya apa? Bagaimana ya agar saya mengetahui anak saya bakat di apa? Beberapa pertanyaan tersebut sering kali dilontarkan orang tua jika kita kumpul-kumpul ataupun di sebuah kegiatan. Pernah suatu hari ada seseorang yang bertanya kepada saya, "Bu gimana caranya agar kita tahu bakat anak kita?"..... Hhhmmm saya pun menjawab dengan singkat "sebenarnya sejak kecil bakat anak itu sudah terlihat, jika kita peka" sambil saya menceritakan pengalaman saya terhadap anak-anak saya. Memang kelihatannya agak susah juga melihat kebiasaan anak, sementara jika kedua orang tuanya bekerja. Saat orang tua bekerja, mereka tidak mengetahui apa yang dilakukan anak, saat orang tua datang anak sudah capek dan tidur, walaupun si anak belum tidur, orang tuanya yang sudah capek. Mana mungkin mereka akan peka terhadap bakat

anak, tahu kebiasaannya saja tidak...hehehe. Terus apa yang harus dilakukan orang tua, haruskah orang tua selalu mendampingi anaknya, haruskah orang tua keluar dari tempat kerjanya... Tidak... Itu bukanlah solusi. Jika itu yang dilakukan mungkin akan menyebabkan permasalahan baru.

Baiklah, marilah di sini kita belajar bagaimana menemukan bakat anak dari pak Munif Chatib dalam bukunya 'Orang tuanya Manusia'. Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui: *Pertama*, orang tua sangat penting mengetahui rasa suka anak terhadap sebuah aktivitas. Rasa suka terhadap sebuah aktivitas itu sebenarnya berasal dari keinginan otaknya untuk mengetahui sesuatu. Ketika sesuatu itu diketahui oleh anak, dia akan melakukan berulang-ulang karena sudah mengetahuinya, sebaliknya, jika tidak dilakukan ulang, berarti aktivitas itu tidak disukainya. Namun orang tua juga harus tahu bahwa tidak semua aktivitas yang disukai anak adalah bakatnya, mungkin saja ia hanya mengikuti temannya. Nah yang penting harus diperhatikan oleh orang tua adalah 'jangan menjadi mesin pembunuh bakat anak'. Bagaimana menjadi mesin pembunuh bakat anak? Yaitu jika melarang anak melakukan aktivitas yang disukainya (tentunya aktivitas yang baik ya gaes), selalu menyebut anak dengan sebutan negatif, tidak memberikan kebebasan anak untuk berekspresi, hukuman yang tidak mendidik, dan memberi tekanan anak terhadap prestasi sekolah.

*Kedua*, sebagai orang tua kita harus mengetahui ciri-ciri bakat anak. Setiap anak punya potensi masing-masing yang akan berkembang menjadi rasa suka. Apa saja sih ciri-ciri rasa suka yang merupakan bakat anak? (1) Aktivitas yang disukai tidak bisa dibatasi, (2) Bakat biasanya memunculkan banyak momen spesial, (3) merasa nyaman mempelajari aktivitas yang disukai, (4) bakat itu menjadikan anak *fast learner* (pembelajar cepat), (5) bakat terus-menerus memunculkan minat untuk memenuhi kebutuhan anak, (6) bakat selalu mencari jalan keluar, (7) bakat menghasilkan karya, dan (8) bakat menjadikan anak menyukai unjuk penampilan. Bakat itu seperti tunas harus disiram, diberi pupuk dan dijaga agar menjadi pohon yang besar dan kuat.

*Ketiga*, orang tua harus mampu menjelajah kemampuan anak meskipun sekecil debu. Untuk menjelajah ini orang tua perlu kepekaan, mereka tidak akan berputus asa ketika belum menemukan kemampuan anaknya untuk saat ini, mereka akan terus mencarinya esok, lusa hingga

menemukan kemampuan tersebut. Biasanya kesulitan orang tua menemukan kemampuan anaknya karena orang tua tidak peka terhadap aktivitas anak yang sebenarnya dapat dimaknai sebagai kemampuan. Selain itu orang tua sering kali 'malas' menjelajah kemampuan anaknya.

Nah mulai sekarang, marilah kita sebagai orang tua gemar melakukan penjelajahan untuk menemukan bakat anak, yaitu dengan selalu memberi apresiasi terhadap kemampuan anak, agar dalam diri anak akan terbangun konsep diri positif. Dengan terbangunnya konsep diri anak maka akan terbangun pula kepercayaan diri. Kebiasaan memberikan apresiasi dapat dilakukan melalui pujian yang tepat, mendoakan kebaikan anak, dan memberikan hadiah. Selain memberikan apresiasi seperti di atas, orang tua dapat melakukan kebiasaan menulis kisah dan simbol sukses anak. Jangan sia-siakan hadirnya sang Bintang di rumah kita... *Love u full my sons.*

# 11.

## Ada yang Menarik di Vita School

*Catatan ini terinspirasi saat menemani si kecil dan kakak mengikuti Olimpiade matematika di Vita School Surabaya. Kami memutuskan berangkat dengan naik kereta, karena si kecil belum pernah naik kereta.*

*Pengalaman pertama naik kereta api buat adik*

Tadi siang jam 13.30 WIB kereta api berangkat dari stasiun menuju Surabaya tempat tujuan kami. Saya hanya berangkat berdua dengan si kecil. Seperti biasanya di setiap stasiun kereta selalu berhenti. Adik yang baru pertama ini naik kereta kelihatan sangat senang sekali. Tetapi setiap berhenti di stasiun dia mulai mengeluh "kok sebentar-sebentar berhenti" hehehe. Dan kami pun tiba di stasiun Kertosono, ternyata kereta berhenti cukup lama. Langsung adik mulai bertanya lagi..."kenapa berhentinya lama" dan langsung bertanya lagi kepada saya.."ma ini jam berapa? Langsung saya jawab, jam setengah 4". Si adik langsung berkomentar lagi.. "oooo mungkin masinisnya lagi shalat Ashar ma" hehehehe mungkin iya dik saya menjawabnya..... Alhamdulillah...meski di perjalanan masih mengingat waktu shalat.... Semoga menjadi anak sholeh.....selamat mengikuti lomba mat besok dik....semoga sukses...yang terpenting adalah semangat....

Hari ini si kecil mengikuti Olimpiade matematika asmops di vita school Surabaya. Pukul 09.30 semua peserta masuk ke ruangannya masing-masing. Orang tua/pengantar diminta ke luar area Olimpiade, dan saya pun keluar. Pada saat melewati ruang resepsionis, tiba tiba saya tergelitik melihat *newsletter* di meja resepsionis tersebut dan saya pun mengambilnya dan saya membacanya.

Judul dalam *newsletter* itu adalah "Aku Suka Membaca". Ada 7 tip meningkatkan kepercayaan diri si pembaca kecil di rumah, yaitu 1) Membaca sambil bermain, 2) be crafty and creative, 3) persingkat sesi



membaca, 4) bacakan cerita cerita lucu favorit anak, 5) buku ini pernah aku tonton, 6) buku di mana-mana, 7) pergi ke "rumah cerita, rumah membaca, dan rumah bermain".

Dari ke 7 tip ini poin 6 lah yang menurut saya sangat menarik, yaitu buku dimana-mana. Pastikan banyak buku tersedia di setiap ruangan rumah kita. Jadi, di ruang mana pun anak berada, dia memiliki kesempatan lebih dan dapat menggunakan waktunya untuk membaca.

Tip ke 6 ini sudah saya terapkan di rumah, dimana mana pasti ketemu buku hahahahaha meskipun rumah jadi berantakan.....Saya pun merasa nyaman kalau apa yang ingin kita cari ada di dekat kita. Apalagi dengan buku, apabila buku ada di dekat kita pasti akan menggelitik kita untuk membacanya. Mudah-mudahan begitu juga dengan anak-anak kita. Upayakan kegiatan membaca menjadi bagian dari keluarga.

# 12.

## Mengukir Kreativitas Anak

*Catatan ini terinspirasi saat anak-anak sedang mengikuti pelatihan literasi untuk mengisi liburan. Mengukir kreativitas merupakan hal penting bagi anak. Anak yang kreatif adalah anak yang akan mampu menghadapi perubahan zaman.*

Anak merupakan generasi penerus bangsa, merupakan harta yang tak ternilai. Semua orang tua ingin anaknya kreatif. Anak kreatif adalah anak yang dapat mengembangkan kemampuan berpikirnya dengan baik. Anak kreatif akan berpikir lancar, fleksibel dalam berpikir, orisinal dalam berpikir, elaborasi/banyak gagasan, imajinatif, senang menjajaki lingkungannya, banyak ajukan pertanyaan, mempunyai rasa ingin tahu yang kuat, suka melakukan eksperimen, suka menerima rangsangan baru, berminat melakukan banyak hal, tidak mudah merasa bosan.

Kreativitas lahir bukan semata-mata karena faktor keturunan, tetapi lebih karena adanya faktor stimulus dari lingkungan anak. Stimulus dan bimbingan merupakan faktor utama dalam membentuk kreativitas anak. Salah satu bentuk kreativitas anak dapat dituangkan dalam tulisan. Tulisan akan melahirkan inspirasi dan imajinatif anak. Melalui tulisan anak akan bisa menuangkan ide, gagasan, cita-cita, khayalan dan apa pun yang anak inginkan. Hari ini Selasa, 23 Desember 2014 sanggar pena ananda mengadakan pelatihan menulis untuk anak SD/MI di balai budaya utara aloon-aloon Tulungagung. Terlihat antusiasme anak-anak mengikuti pelatihan ini. Mereka seakan tidak sabar mau mendengarkan penjelasan dr Bunda Tjut Zakariya...sebagai pembimbing dalam pelatihan ini.

Akhirnya acara pun akan dimulai, semua anak mulai mempersiapkan duduknya, sementara para pengantar/orang tua tidak boleh menunggu dan harus berada di luar area pelatihan. Ide yang bagus,

agar anak bisa mandiri dan lebih leluasa untuk berkreaitivitas. Dan saya pun kebetulan juga pengantar, karena si kecil juga mengikuti pelatihan ini, harus meninggalkan area. Ok sayang...mama tinggal dulu ya....semoga dapat mengikuti pelatihan ini dengan lancar. Amin. Dan bagi sanggar pena ananda...terima kasih bisa menjadi pembimbing anak dalam membentuk kreativitas dalam menulis, sukses selalu, semoga acara lancar sampai akhir.. Amin.

Cinta orang tua kepada anaknya dapat diwujudkan dalam segala hal. Mengukir kreativitas anak merupakan wujud cinta orang tua kepada anaknya. Mari kita upayakan mencintai anak kita, sebagaimana kita mencintai Allah, karena anak adalah titipan Allah.

Cinta itu bersifat mutlak yang timbul dari hidayah Allah. Cinta kepada Allah itu paling sulit dan unik. Dengan meminta kepada Allah untuk dicintai oleh Allah, dan diberi kemampuan untuk mencintai-Nya, akhirnya bisa. Cinta seperti ini jika dibawa ke alam semesta bagaikan sinar matahari yang tidak mengharapkan timbal balik dari objek yang disinarnya. Karena merasakan betul bahwa Allah memiliki ketulusan, cinta dan kasih sayang kepada dirinya, maka ia akan meneruskan pancarannya. Karena cinta dan kasih sayang yang tulus maka ia akan bersikap adil, objektif dan tidak berpihak. Mencintai bukan hanya pada orang yang juga mencintainya tapi juga mencintai orang yang membencinya. Inilah yang dinamakan berkarisma....

Jadilah orang yang peka dengan keadaan di sekitarmu, jauhkan egomu dan sifat individumu, karena sesungguhnya kamu pasti memerlukan mereka yang ada di sekitarmu, entah itu untuk jangka pendek atau jangka panjang.... Yakinlah akan semua itu...maka hidupmu akan penuh kedamaian....amin

# 13.

## Perlunya Manajemen Air

*Catatan ini terinspirasi dari kebersamaan saya dengan si kecil saat ke bengkel untuk servis AC mobil. Sambil menunggu mobil diperbaiki, saya mengajari si kecil belajar matematika, karena besok ia harus mengikuti Olimpiade matematika.*

Di dalam kehidupan apa pun perlu adanya suatu manajemen, tentunya manajemen yang baik. Apalagi kita sebagai ibu rumah tangga yang juga berkarir, manajemen dalam keluarga sangat dibutuhkan, baik itu manajemen keuangan maupun manajemen waktu. Seperti kita ketahui tentang teori manajemen, maka di dalam manajemen keluarga juga diperlukan adanya *planning, organizing, actuating* dan *controlling*. Namun yang sering kita hadapi adalah bahwa kenyataan tidak sesuai dengan perencanaan yang telah kita buat. Lalu apa yang terjadi?? Akankah kita akan kecewa ataupun marah-marah bahkan sampai stres menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Tentu saja "JANGAN DONG", mengapa kita harus stres?? Lalu... apa yang harus kita lakukan??

Menurut saya untuk menghadapi permasalahan seperti di atas, tentunya kita harus menyadari terlebih dahulu bahwa kehidupan itu tidak semulus yang kita bayangkan dan kita harapkan. Jika kita menyadari akan hal itu, hidup kita akan lebih enjoy. Namun enjoy di sini bukan berarti kita menerima apa adanya, tetapi kita tetap harus menentukan solusi pemecahannya setiap permasalahan yang ada. Salah satu cara yang perlu kita lakukan adalah dengan melaksanakan "manajemen air". Apa itu manajemen air? Manajemen air adalah manajemen atau pengelolaan yang tidak terlalu ketat harus sesuai dengan perencanaan, tetapi kita harus siap jika kenyataan tidak sesuai

dengan perencanaan, sehingga biarlah mengalir seperti air, namun kita dapat menampungnya.

Hal ini seperti yang pernah saya alami. Kemarin, saat saya ke kantor tiba-tiba ada yang tidak beres dengan mobil saya. Saya merasakan kenapa mobil ini tidak dingin ya...padahal AC sudah saya nyalakan. Akhirnya, saat pulang dari kantor, saya menyampaikannya kepada suami...karena memang saya tidak mengerti sama sekali tentang AC. Suami pun melihat kondisi mobil dan ternyata dinamanya tidak berputar... Waktu terus berlalu, dan setelah maghrib suami harus pergi ke kantor lagi karena memang saat ini sedang sibuk-sibuknya....maklum akhir tahun...heheheheh

Tibalah pagi hari ini. Mulailah kami sekeluarga beraktivitas sejak pagi. Kebetulan jika hari Sabtu saya dan suami libur (meskipun kenyataannya tidak benar-benar libur hehehe), si kakak juga libur sekolah karena sekolahnya *full day*, namun setiap hari Sabtu kakak ada pembinaan Olimpiade di sekolah (ya...tidak jadi libur deh), sedangkan si adik untuk hari Sabtu ini sekolahnya libur karena besok hari Minggu ada kegiatan Majlaz di sekolah.

Kami berempat mulai dengan kegiatannya masing-masing. Tiba-tiba saya mendengar suara mesin cuci yang beroperasi....eee ternyata si kakak sedang mencuci...sementara saya sendiri sedang bersih-bersih rumah.... Saat itu juga saya melihat suami sedang mengambil nasi (lah kok mengambil nasi, padahal belum punya lauk karena masih terlalu pagi sekitar pukul 06.00, ternyata suami ada acara kirab Hari Jadi kabupaten di pendopo). Akhirnya.... suami pun setelah mengambil nasi kemudian membawa piringnya ke warung sebelah untuk membeli lauk (hehehe untungnya sebelah rumah ada warung yang sudah siap menunya sejak pagi). Ya...itulah suami saya tidak pernah malu meskipun harus mengerjakan pekerjaan perempuan. Saya sangat bersyukur sekali.

Percakapan saya dan suami pun berlanjut tentang kondisi mobil yang AC nya tidak dingin. "Wah bagaimana ya dengan mobil ini, sementara saya harus ke kantor sampai sore, besok juga harus ke lapangan, hari Senin sampai hari Kamis harus ke Malang dan sekarang musim hujan?" kata suami (sambil mengernyitkan dahi). Saya pun menjawabnya, "sudahlah tenang....nanti saya bawanya ke bengkel AC, meskipun ini pekerjaan laki-laki saya bisa kok melakukannya hehehehe"....

Dan tibalah waktu menunjukkan pukul 09.00 WIB. Saya dan si kecil berangkat ke bengkel....eng ing eng....mobil pun tertangani...ternyata evaporatornya bocor...yah harus diganti.... sambil menunggu mobil diperbaiki saya bisa mengajari si kecil latihan soal-soal Olimpiade (karena besok si kecil mengikuti Olimpiade matematika) dan saya sudah menyiapkan soal-soal di tas (karena saya berpikir pasti nanti di bengkel cukup lama) dan saat istirahat setelah melatih si kecil...saya pun bisa menulis catatan sederhana ini.

Ternyata menerapkan manajemen dalam kehidupan sehari-hari itu tidak semudah teori manajemen yang ada. Saya lebih enjoy menikmati manajemen air....mengalir sesuai alirannya.... Ternyata memang perlu juga kita menerapkan manajemen air. Janganlah malu untuk melakukan pekerjaan yang di luar kebiasaan, karena itu adalah luar biasa.

# 14.

## Mama

*Catatan ini terinspirasi saat hati seorang ibu merasa dirinya sangat dibutuhkan bagi putra-putrinya. Mama, sebuah panggilan seorang anak kepada ibunya. Panggilan mama selalu dinanti-nantikan oleh seorang ibu. Satu kata, tapi sungguh berarti.*

Satu kata tetapi sangat berarti bagiku. Sejak dalam kandungan mama selalu membawaku ke mana beliau pergi. Beliau selalu memberi makanan yang bergizi sejak aku dalam kandungan. Meskipun beliau tidak suka minum susu, tetapi apa pun akan diminum dan dimakan demi aku yang ada di perutnya. Jika mama sedih aku yang di dalam perut juga merasa sedih. (Ah sok tahu hehehehe).

Setelah aku lahir hingga besar mama selalu memberi yang terbaik bagiku. Mama rela tidak makan asal putra putrinya tetap makan. Jika aku sakit mama yang selalu merawatku. Jika aku merengek mama selalu menenangkanku. Hingga kini aku sudah menjadi orang dewasa yang sekarang juga telah dipanggil MAMA oleh anak-anakku.

Apa yang dirasakan mama dulu, kini aku juga merasakannya. Bagiku mama memang hebat. Beliau tak kenal lelah merawat putra-putrinya. Aku berharap juga bisa menjadi mama yang hebat bagi putra-putraku.

Setiap pagi namaku selalu disebut oleh putraku jika bangun tidur... MAMA MAMA....suara itu tidak asing lagi bagiku....dalam sehari mungkin puluhan atau ratusan kali kata itu terdengar di telingaku. Kalau aku tidak kelihatan mereka selalu bertanya "mama dimana"....padahal mama dikenal sebagai orang yang paling cerewet di dalam rumah tapi itulah MAMA, wanita hebat yang cerewet yang selalu ada saat dibutuhkan putranya.

Semoga renungan seorang mama di atas dapat menginspirasi kepada kita semua akan hebatnya seorang mama/umi/ibu/bunda dan atau istilah lain...yang telah melahirkan dan merawat kita. Semoga kita selalu mengingat dan menghargai beliau. Sebagaimana Rasulullah sangat menghormati seorang ibu meskipun ibu itu bukan ibu Rasul sendiri, yaitu ibunda Anas yang biasa dipanggil Ummu Mijan, seorang janda yang sampai akhir hayatnya ia mengabdikan dirinya menjadi pembersih masjid Nabawi. Suatu saat ketika Rasulullah pergi keluar kota, ibunda Anas meninggal dunia. Pada saat akan melaksanakan shalat berjamaah Rasulullah mendengar kabar meninggalnya ibunda Anas, Rasulullah menunda shalat berjamaah dan bergegas ke makam ibunda Anas untuk melakukan shalat jenazah di atas pusara sang ibu itu. Hal ini menunjukkan bahwa Rasulullah sangat menghargai dan mengapresiasi ibunda Anas yang selama hidupnya selalu berjuang meski dengan menjadi tukang sapu di masjid Nabawi. Mari kita merenung apa yang sudah kita persembahkan kepada mama kita?



# 15.

## Surga di Telapak Kaki Ibu

*"Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapak; ibu telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu-bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu."*

(QS. Luqman: 14)

Satu hal yang selalu ditekankan oleh kedua orang tua saya adalah selalu melakukan kebaikan kepada semua makhluk Allah. Tidak hanya pada sesama manusia, tetapi juga pada alam. Salah satu kunci kebaikan adalah shalat tepat waktu dan berbakti kepada kedua orang tua. Saat ini saya menyadari bahwa kedua kunci itu adalah dibukanya pintu-pintu kebaikan lainnya.

Kita tahu bahwa satu di antara tiga amal yang Allah cintai adalah anak yang berbakti kepada orang tuanya. Sedangkan salah satu adzab yang dibenci Allah adalah anak yang durhaka kepada orang tuanya. Boleh jadi, keberhasilan yang kita peroleh sekarang bukan karena kepintaran atau ketangguhan kita, tetapi tak lain karena do'a kedua orang tua kita yang selalu terpanjatkan di setiap habis shalat. Apalagi do'a-do'a itu dari ibu kita.

Oleh karena itu, saya selalu berusaha untuk dapat menghangatkan hari-harinya. Sebab saya yakin orang tua senantiasa tak lelah mendo'akan saya. Bayangkan, bagaimana tidak terharunya saya. Setiap kali saya menghadapi momen penting dalam kehidupan saya, setiap kali saya menghadapi permasalahan, ibu selalu menambah porsi waktunya untuk selalu mendo'akan saya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah. Bahkan saat ini, setelah saya berkeluarga dan mempunyai putra, ibu selalu terus mendo'akan saya dan keluarga saya. Di saat anak saya sakit,

ibu selalu berusaha ingin ikut merawat dan menjaga cucunya serta mendo'akannya.

Saya teringat dulu, ketika saya akan menghadapi ujian, di saat sekolah ataupun kuliah, ibu selalu menanyakan "Ujiannya jam berapa?", dan setelah tahu jawabannya ibu selalu memperbanyak berdo'a dan berkata "pada saat kamu ujian, saya berada di atas sajadah untuk mendo'akanmu.". Hal ni bukan berarti menjadikan saya tiba-tiba menjadi lebih hebat, tetapi akan membuat saya lebih percaya diri, lebih lega, dan lebih merasa siap dalam menghadapi ujian, karena ada orang tua yang selalu mendukung pada setiap hal baik dan besar yang tengah saya lakukan.

Banyak yang sibuk mengejar dunia, tetapi melupakan orang tuanya. Parahnya lagi, wejangan-wejangan kebaikannya tak jua diindahkan. Selalu ingat bahwa orang tua akan pergi meninggalkan kita adalah salah satu cara terbaik kita untuk terus berbakti kepada orang tua. Saya tak pernah takut menghadapi dunia karena ibu selalu mendo'akan saya setiap waktu.

Tak salah jika ada ungkapan "Surga di telapak kaki ibu", selain karena do'a dan perjuangan ibu seperti yang saya sampaikan tadi, marilah kita mengingat dua keajaiban yang diciptakan oleh Allah dalam diri ibu. Pertama keajaiban cairan Air Susu Ibu dan kedua keajaiban rahim ibu.

Air susu ibu yang Allah karuniakan kepada setiap ibu yang melahirkan, telah Allah desain dengan sempurna sebagai cairan yang tidak akan menyebabkan gangguan pencernaan pada bayi. Lebih dari itu, Allah bahkan menjadikan air susu ibu sebagai cairan sekaligus makanan yang terdiri dari zat-zat yang sangat bermanfaat bagi kekebalan bayi. Banyak ilmuwan yang telah meneliti bahwa bayi yang mengonsumsi air susu ibu dalam waktu panjang memiliki kemungkinan yang lebih kecil terkena serangan penyakit jantung, kanker dan tekanan darah tinggi. Hal ini dikarenakan pada air susu ibu terdapat lemak tak jenuh dan natrium serta berbagai zat bergizi lainnya yang membuat bayi terhindar manakala dia dewasa dari berbagai macam penyakit tersebut.

Keajaiban rahim ibu pun dapat dirasakan ketika sperma yang masuk dan bersatu dengan sel telur pada rahim ibu dengan proses yang telah dirancang dan berubah menjadi segumpal darah. Kemudian segumpal darah itu setelah 40 hari berubah menjadi segumpal daging.

Setelah 40 hari lagi berubah dan menyusun menjadi kerangka-kerangka dan tulang belulang, kemudian terbentuk urat-urat syaraf, jantung, paru, hati, usus, mata, hidung, telinga, mulut, kepala, dan bagian-bagian lain dari anggota badan manusia. Setelah proses ini terjadi ratusan ribu sel bersatu dan membentuk organ jantung yang kemudian kelak setelah Allah hirup ruh padanya akan terus berdenyut hingga kematian menjemputnya.

Sembilan bulan kita berada dalam rahim ibu, hingga pada akhirnya Allah berkenankan kita lahir ke dunia adalah sebuah perjuangan ibu yang sangat berat dan menderita. Maka dari itu, sudah sepatutnya kita menghormati dan menyayangi ibu dan ayah serta berbakti kepadanya.

# Daftar Bacaan

- Al-Ghazali, Imam. 2015. *Ihya 'Ulum Al Din Mengobati Penyakit Hati*. Jakarta: Noura Books.
- Chatib, Munif. 2016. *Gurunya Manusia*. Bandung: Kaifa.
- Chirzin, Mohamad. 2013. *Nur Ala Nur: 10 Tema Besar Al-Qur'an*. Jakarta: Gramedia.
- Dharma, Satria. 2015. *IQRA': Misteri Di Balik Perintah Membaca 14 Abad Yang Lalu*. Surabaya: Eureka Academia.
- Naim, Ngainun. 2015. *The Power of Writing*. Yogyakarta: Lentera.
- Nuh, Muhammad. 2013. *Menyemai Kreator Peradaban*. Jakarta: Zaman.
- Rukasa, Aas. 2013. *Cosmic Intellegence*. Bandung: Pituari Inspira Semesta.
- Sahidah, Ahmad. 2018. *God, Man and Nature*. Yogyakarta: Ircisod.
- Suprayogo, Imam. 2013. *Memimpin Sepenuh Hati*. Malang: Genius Media. Kreasindo.
- Susanto, Hadi. 2015. *Tuhan Pasti Ahli Matematika*. Yogyakarta: Bentang Pustaka.
- Wong, Abdullah, dkk. 2013. *Beyond Motivator*. Jakarta: Noura Book Publishing.

# Tentang Penulis



Penulis bernama Eni Setyowati, lahir di Tulungagung, 6 Mei 1976. Saat ini sebagai dosen di IAIN Tulungagung. Penulis pernah mengenyam pendidikan di SDN 2 Sidorejo, SMPN I Kauman, SMAN I Tulungagung, S1 di Universitas Brawijaya Malang dan STKIP PGRI Tulungagung, S2 di Universitas Brawijaya Malang, serta S3 di Universitas Negeri Malang.

Beberapa buku solo penulis adalah Sampah: Aktualisasi Nilai Agama, Sosial, Budaya, dan Ekonomi; Pengelolaan Sampah Berwawasan Sains dan Teknologi Masyarakat, Modul Pengelolaan Sampah. Sedangkan buku-buku keroyokan 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*, dan *Literasi di Era Disrupsi*. Selain sebagai dosen, penulis juga sebagai direktur pusat studi *Research and Education Development Center (RED-C)* IAIN Tulungagung, serta aktif bergabung dalam komunitas penulis Sahabat Pena Kita.

Penulis dikaruniai dua orang putra Dimas Aryasena Praditya (18 tahun) dan Yafiz Raihan Anditya (12 tahun). Berkat dukungan suami (Wahyudiana) alhamdulillah penulis selalu aktif dalam kegiatan akademik, non-akademik maupun literasi. Penulis dapat dihubungi melalui email: [enistain76@yahoo.com](mailto:enistain76@yahoo.com), dan nomor HP. 081335767441.

Bunda adalah tempat pemberian dan pengajaran nilai-nilai kehidupan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, bunda harus cerdas dan bijaksana. Menjadi bunda yang cerdas dan bijaksana menjadi tuntutan saat ini. Menjadi bunda yang bijaksana tentunya tidak dapat diperoleh dengan cara yang mudah dan instan, semua membutuhkan sebuah proses. Bunda perlu mengaktualisasikan dirinya dengan menambah ilmu dan wawasan, namun tak lupa selalu menjaga kebersamaan dengan keluarga. Buku ini merupakan sebuah catatan dari penulis tentang kegiatan penulis dalam mengaktualisasikan dirinya, serta catatan kebersamaan dengan keluarga. Penulis mempunyai kebiasaan menulis di media sosial seperti *Facebook* maupun di *Whatsapp Group*. Tulisan-tulisan tersebut kemudian dipoles dan dituangkan kembali menjadi kumpulan tulisan dalam buku *Pena Bunda (Sebuah Cinta Tak Terbatas)* ini. Semoga tulisan ini dapat menginspirasi bagi bunda-bunda yang lain dan sekaligus menjadi bacaan yang ringan namun renyah serta mudah dicerna oleh para pembaca.



Penulis bernama Eni Setyowati, lahir di Tulungagung, 6 Mei 1976. Saat ini sebagai dosen di IAIN Tulungagung. Penulis pernah mengenyam pendidikan di SDN 2 Sidorejo, SMPN I Kauman, SMAN I Tulungagung, S1 di Universitas Brawijaya Malang dan STKIP PGRI Tulungagung, S2 di Universitas Brawijaya Malang, serta S3 di Universitas Negeri Malang.

Beberapa buku solo penulis adalah *Sampah: Aktualisasi Nilai Agama, Sosial, Budaya, dan Ekonomi; Pengelolaan Sampah Berwawasan Sains dan Teknologi Masyarakat, Modul Pengelolaan Sampah*. Sedangkan buku-buku keroyokan 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, dan Literasi di Era Disrupsi*. Selain sebagai dosen, penulis juga sebagai direktur pusat studi Research and Education Development Center (RED-C) IAIN Tulungagung, serta aktif bergabung dalam komunitas penulis Sahabat Pena Kita.

Penulis dikaruniai dua orang putra Dimas Aryasena Praditya (18 tahun) dan Yafiz Raihan Anditya (12 tahun). Berkat dukungan suami (Wahyudiana) alhamdulillah penulis selalu aktif dalam kegiatan akademik, non-akademik, maupun literasi. Penulis dapat dihubungi melalui email: [enistain76@yahoo.com](mailto:enistain76@yahoo.com), dan nomor HP. 081335767441.



**Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)**  
Jl. Rajawali, Gang Elang 6 No.3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman  
Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581  
Telp/Fax : (0274) 4533427  
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)  
cs@deepublish.co.id @penerbitbuku\_deepublish  
Penerbit Deepublish www.penerbitbukudeepublish.com

