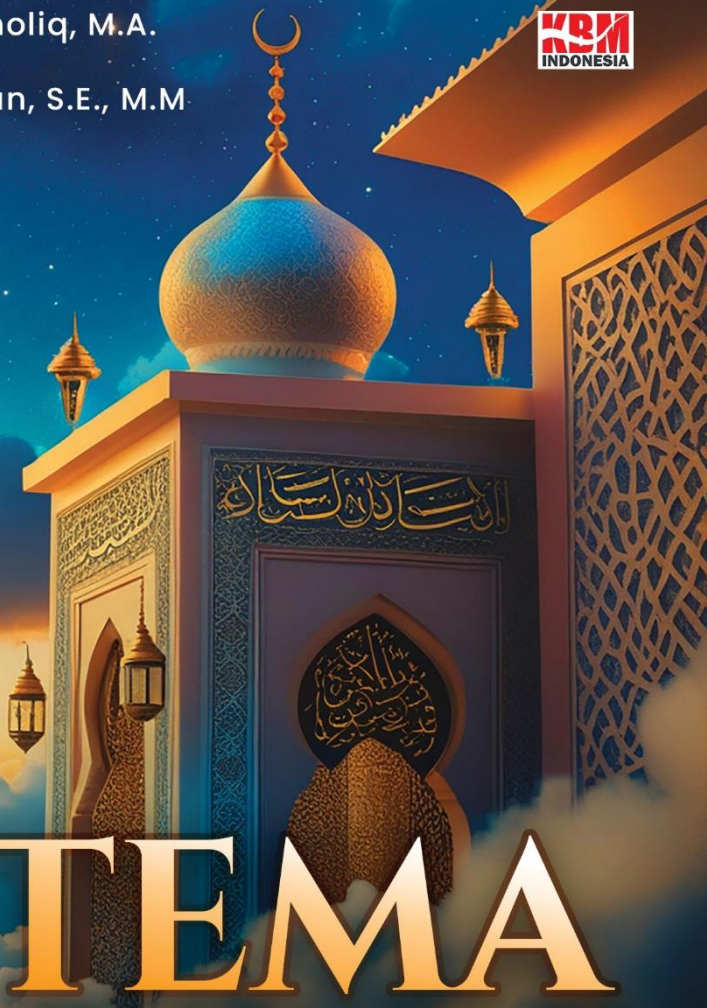


Prof. Dr. Achmad Kholiq, M.A.

Editor :

Ikromullah Ramadan, S.E., M.M



60 TEMA KULTUM RAMADHAN KONTEMPORER

60

TEMA KULTUM RAMADHAN KONTEMPORER

Prof. Dr. Achmad Kholiq, M.A.



Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

60 TEMA KULTUM RAMADHAN KONTEMPORER

Copyright @2026 by Prof. Dr. Achmad Kholiq, M.A.

All rights reserved

KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia) **NO. IKAPI 279/JTI/2021**

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor) **081357517526 (Tlpn/WA)**

Penulis

Prof. Dr. Achmad Kholiq, M.A.

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Lailatul Nur Ula

Editor Naskah

Ikromullah Ramadan, SE. M.M.

ISBN

978-634-278-181-4

14,8 x 21 cm, vi + 213 halaman

Cetakan ke-1, Februari 2026

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di
DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- (i) 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 Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (ii) 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 f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (iii) 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 a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (iv) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang senantiasa membuka pintu-pintu hidayah bagi hamba-Nya, terutama di bulan Ramadhan, bulan pendidikan ruhani, pembinaan akhlak, dan penguatan tanggung jawab sosial. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., teladan paripurna dalam menyinergikan kesalehan spiritual dan kesalehan sosial dalam satu tarikan napas peradaban.

Buku **60 Tema Kultum Ramadhan Kontemporer** ini disusun berangkat dari kesadaran bahwa dakwah Ramadhan hari ini dihadapkan pada tantangan yang semakin kompleks. Umat hidup dalam arus digital yang cepat, polarisasi sosial yang tajam, tekanan ekonomi, serta perubahan budaya yang kerap menggeser orientasi nilai. Dalam konteks inilah kultum tidak lagi cukup berhenti pada pengulangan tema-tema ritual semata, tetapi perlu menyentuh dimensi pembentukan karakter, etika publik, literasi digital, ketahanan keluarga, dan keadilan sosial sebagai manifestasi konkret dari nilai takwa.

Tema-tema yang disajikan dalam buku ini dirancang dengan pendekatan integratif, menghubungkan ajaran normatif Islam dengan realitas empiris kehidupan umat. Spiritualitas personal dipertautkan dengan akhlak sosial, ibadah ritual diproyeksikan menjadi energi transformasi, dan kesalehan individu diarahkan menuju tanggung jawab kolektif. Dengan demikian, Ramadhan tidak hanya dipahami sebagai momentum pengendalian diri,

tetapi juga sebagai ruang pembelajaran sosial dan peradaban akhlak.

Secara metodologis, penyusunan tema mempertimbangkan prinsip relevansi, kontekstualitas, dan aplikabilitas. Relevansi menjaga agar pesan dakwah tetap berpijak pada maqāṣid al-sharī'ah; kontekstualitas memastikan bahwa isu-isu aktual mendapat porsi refleksi keagamaan yang proporsional; sementara aplikabilitas mendorong agar pesan kultum tidak berhenti pada wacana, tetapi berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku. Karena itu, bahasa yang digunakan diupayakan komunikatif, argumentatif, dan tetap berpijak pada kerangka nilai keislaman yang kokoh.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis bagi para khatib, dai, guru, pengelola masjid, mahasiswa, serta siapa pun yang ingin menghidupkan suasana Ramadhan dengan pesan-pesan yang meneduhkan, mencerahkan, dan memberdayakan. Lebih dari itu, semoga buku ini turut berkontribusi dalam menghadirkan dakwah yang menumbuhkan optimisme, memperkuat solidaritas, serta meneguhkan Islam sebagai rahmat bagi semesta alam.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga setiap ikhtiar kecil dalam menyebarkan nilai kebaikan ini dicatat sebagai amal jariyah dan menjadi bagian dari upaya kolektif membangun umat yang berilmu, berakhlak, dan berdaya.

DAFTAR ISI

	KATA PENGANTAR.....	i
	DAFTAR ISI	iii
01	SPRITUALITAS PERSONAL & PENATAAN DIRI	1
	Menata Hati di Bulan yang Disucikan	1
	Puasa Substantif: Menahan Diri, Bukan Sekadar Lapar.....	5
	Ikhlâs: Ibadah Tanpa Tepuk Tangan	8
	Sabar Aktif: Bertahan Sambil Berbuat Baik	13
	Syukur Produktif: Nikmat yang Menggerakkan Aksi..	18
	Muhasabah sebagai Jalan Perubahan.....	23
	Mengelola Emosi, Menjemput Pahala	27
	Hijrah Mental: dari Reaktif ke Reflektif.....	31
	Ihsan: Beribadah Seakan Dilihat Allah	34
	Konsistensi (Istiqamah) di Tengah Distraksi	38
	Taqwa sebagai Kecerdasan Spiritual.....	42
	Membersihkan Dendam, Menyuburkan Kedamaian .	45
02	AKHLAK SOSIAL & KESALEHAN PUBLIK	51
	Menebar Cinta di Tengah Polarisasi Sosial.....	51
	Kesalehan Sosial sebagai Buah Ibadah Pribadi.....	55
	Menjadi Muslim yang Menenangkan, Bukan Meresahkan.....	59
	Ukhuwah di Tengah Perbedaan Pilihan	63
	Memaafkan: Ibadah Terberat tapi Tertinggi	66
	Adab Berbeda Pendapat Dalam Islam	70

Dari Ritual ke Transformasi Sosial.....	74
Menjaga Amanah di Ruang Publik.....	77
Etika Antre, Etika Lalu Lintas, dan Iman	
Sehari-Hari	81
Empati Kepada yang Terpinggirkan.....	84
Islam dan Budaya Dialog, Bukan Caci Makian	87

03

KELUARGA, GENERASI & PENDIDIKAN

KARAKTER.....	93
Keluarga sebagai Madrasah Taqwa	93
Menjadi Orang Tua yang Hadir, Bukan	
Sekadar Ada	96
Membangun Komunikasi Sehat dalam Keluarga	100
Mendidik Anak di Era Informasi.....	103
Teladan Lebih Kuat dari Nasihat	106
Remaja, Identitas Diri, dan Nilai Taqwa.....	109
Menjaga Harmoni Rumah Tangga di Bulan Puasa.....	112
Doa Orang Tua dan Masa Depan Anak	115
Literasi Moral di Tengah Banjir Informasi.....	118
Membentuk Karakter Tangguh, Bukan Manja	121

04

IBADAH SOSIAL, KEADILAN & KEPEDULIAN

UMAT	125
Zakat, Infak, dan Keadilan Sosial	125
Sedekah sebagai Gaya Hidup Mukmin	128
Masjid sebagai Pusat Solusi Sosial	130
Kepedulian pada Fakir Miskin sebagai Ukur Iman	132
Wakaf Produktif untuk Kemandirian Umat	135
Ekonomi Berkeadilan dalam Perspektif Islam.....	137
Membela yang Lemah: Spirit Profetik Ramadhan.....	141
Zakat dan Kesalehan Sosial	144
Relawan Sosial: Ibadah yang Menyentuh	
Langsung	149
Menolong Tanpa Menghina	152

05	ETIKA DIGITAL, KERJA & TANTANGAN ZAMAN	155
	Menjaga Lisan di Era Viral.....	155
	Etika Bermedsos dalam Perspektif Taqwa.....	158
	Ramadhan dan Etos Kerja Berintegritas	163
	Kerja sebagai Ibadah, Korupsi sebagai Pengkhianatan	166
	Literasi Hati: Membaca Diri, Membaca Zaman.....	170
	Kecerdasan Emosional dalam Islam	174
	<i>Self-Leadership</i>	178
	Spirit Profesionalisme dalam Dunia Kerja dan Aktivitas Sehari-Hari	182
	Hidup Sederhana di Tengah Budaya Konsumtif	185
06	REFLEKSI AKHIR RAMADHAN & PASCA- RAMADHAN	189
	Menjadi Hamba yang Dicintai Allah dan Dicintai Manusia	189
	Menjaga Konsistensi Amal Selama Ramadhan.....	192
	Ramadhan sebagai Titik Balik Kehidupan.....	197
	Menjaga Spirit Taqwa Sepanjang Tahun	201
	Dari Ramadhan ke Peradaban Akhlak.....	203
	DAFTAR PUSTAKA	207
	PROFIL PENULIS	209

01

SPRITUALITAS PERSONAL & PENATAAN DIRI

Menata Hati di Bulan yang Disucikan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang telah memberi kita kesempatan untuk bertemu dengan bulan yang disucikan, Ramadhan. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, teladan kita dalam menata hati, menegakkan kebaikan, dan menjaga akhlak mulia.

Bulan Ramadhan adalah momentum kembali bagi setiap muslim untuk menata hati, membersihkan jiwa, dan memperkuat hubungan dengan Allah. Tidak hanya menahan lapar dan haus, Ramadhan kembali waktu di mana hati diajak untuk bermuhasabah, menyadari kelemahan diri, dan menata kembali niat agar selaras dengan prinsip ketaqwaan. Allah SWT berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن

قَبْلَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”

Ayat ini menegaskan bahwa tujuan puasa bukan sekadar menahan lapar dan haus, tetapi mencapai kesadaran dan kepatuhan yang mendalam kepada Allah, yang tercermin dalam hati yang bersih dan perilaku yang terjaga.

Secara psikologis, menata hati memerlukan proses refleksi dan pengendalian diri. Saat seseorang menahan lapar, haus, amarah, dan hawa nafsu lainnya, ia melatih *self-regulation* kemampuan mengatur dorongan emosional dan impuls. Neuropsikologi modern menunjukkan bahwa latihan menunda kepuasan (*delayed gratification*) menguatkan *prefrontal cortex*, bagian otak yang mengatur perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri. Dengan kata lain, puasa bukan hanya ibadah lahiriah, tetapi juga latihan ilmiah untuk memperkuat ketahanan mental dan pengendalian diri, yang menjadi fondasi hati yang teratur dan stabil.

Bulan Ramadhan juga menghadirkan kesempatan untuk membersihkan hati dari emosi negatif seperti iri, dengki, dan dendam. Rasulullah ﷺ bersabda dalam hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim

مَنْ لَا يَرْحَمَ لَا يُرْحَمَ

“Barangsiapa tidak menyayangi maka tidak ajn disa yangi”

menekankan bahwa hati yang lembut, penuh kasih, dan mampu memaafkan adalah kunci mendapatkan rahmat Allah. Dalam praktiknya, menata hati berarti menumbuhkan empati, pemaaf, dan perhatian terhadap sesama. Setiap sedekah, doa, atau senyuman yang tulus selama Ramadhan adalah bentuk latihan hati yang menginternalisasi nilai-nilai moral dan spiritual.

Selain itu, menata hati juga berkaitan dengan pengelolaan pikiran dan niat. Banyak orang beribadah secara lahiriah tanpa menyadari kualitas hati mereka. Ramadhan mengajarkan bahwa niat yang tulus adalah kunci. Setiap tindakan, mulai dari menahan lapar hingga membaca Al-Qur'an atau berbagi dengan sesama, menjadi bermakna ketika dilandasi kesadaran dan ketulusan. Dengan kesadaran ini, hati secara otomatis terarah pada amal yang membawa kebaikan, bukan sekadar rutinitas formalitas.

Di sisi sosial, menata hati di bulan suci juga melibatkan hubungan dengan orang lain. Ramadhan mengajarkan kita untuk mengedepankan akhlak yang baik dalam interaksi sosial: berkata lembut, menahan amarah, memaafkan kesalahan, dan membantu yang membutuhkan. Aktivitas sosial ini membangun kebiasaan moral yang memperkuat hati, karena hati yang bersih akan lebih mudah menebarkan kebaikan dan menahan diri dari perilaku destruktif. Lingkungan yang positif, yang saling menguatkan dalam kebaikan, menjadi faktor penting agar spirit Ramadhan tidak hanya berlangsung sebulan, tetapi membentuk karakter dan akhlak sepanjang tahun.

Secara ilmiah, praktik pengendalian diri, refleksi, dan perilaku empatik selama Ramadhan memiliki efek jangka panjang. Studi psikologi menunjukkan bahwa kebiasaan yang dilatih secara konsisten akan memperkuat *neural pathways moral* dan *emosional*, sehingga perilaku positif menjadi lebih mudah

dijalankan bahkan setelah bulan suci berlalu. Dengan kata lain, menata hati selama Ramadhan bukan sekadar ritual sementara, tetapi investasi spiritual dan psikologis yang berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Menata hati di bulan Ramadhan juga menuntut konsistensi dan integritas. Hati yang bersih adalah fondasi untuk taqwa yang kokoh, dan taqwa adalah kompas kehidupan yang membimbing setiap keputusan, membentuk karakter, dan mengarahkan perilaku agar selaras dengan prinsip kebaikan. Ketika hati telah tertata, ibadah dan amal menjadi lebih efektif, hubungan sosial lebih harmonis, dan individu mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan bijak dan sabar.

Dengan demikian, Ramadhan adalah laboratorium hati yang memungkinkan setiap individu memperbaiki diri, membangun ketahanan mental dan spiritual, serta menegakkan akhlak yang mulia. Hati yang tertata selama Ramadhan akan menjadi sumber cahaya bagi seluruh aktivitas dan interaksi sepanjang tahun, menuntun kita dari kesadaran spiritual yang tinggi menuju perilaku yang konsisten dan peradaban moral yang lebih baik. Semoga Allah senantiasa menuntun kita untuk menata hati, menjaga kesucian jiwa, dan menegakkan amal yang tulus, sehingga setiap Ramadhan menjadi titik awal transformasi hati yang abadi.

والحمد لله رب العالمين

Puasa Substantif: Menahan Diri, Bukan Sekadar Lapar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah yang telah memberi kita kesempatan bertemu dengan bulan Ramadhan, bulan penuh berkah, rahmat, dan pengampunan. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, teladan kita dalam menahan hawa nafsu, menegakkan kebaikan, dan menjaga akhlak mulia.

Puasa dalam Islam sering dipahami secara lahiriah sebagai menahan lapar dan haus. Namun, hakikat puasa jauh lebih mendalam. Puasa yang substantif adalah menahan diri dari segala yang merusak jiwa dan akhlak, bukan sekadar menahan lapar dan haus. Allah SWT berfirman dalam QS. Al – Haj: 52

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَّسُولٍ وَلَا نَبِيٍّ إِلَّا إِذَا تَمَنَّى أَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي أُمْنِيَّتِهِ فَيَنْسَخُ اللَّهُ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ ثُمَّ يُحْكِمُ اللَّهُ آيَتَهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

“Kami tidak mengutus seorang rasul dan tidak (pula) seorang nabi sebelum engkau (Nabi Muhammad), kecuali apabila dia mempunyai suatu keinginan, setan pun memasukkan (godaan-godaan) ke dalam keinginannya itu. Lalu, Allah menghapus apa yang dimasukkan setan itu, kemudian Allah memantapkan ayat-ayat-Nya (dalam hati orang-orang beriman). Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana”

Ayat ini terkait puasa yang menegaskan bahwa tujuan utama ibadah adalah mencapai taqwa, kesadaran yang mengarahkan perilaku hati dan anggota badan. Puasa substantif menuntut pengendalian diri yang meliputi pikiran, ucapan, dan tindakan. Menahan lapar adalah latihan lahiriah, tetapi menahan amarah, iri hati, ghibah, dan perilaku destruktif adalah latihan batiniah. Dalam perspektif psikologi modern, kontrol diri semacam ini melatih *executive functions* otak, bagian yang mengatur impuls, perencanaan, dan pengambilan keputusan yang rasional. Dengan kata lain, puasa adalah laboratorium praktis bagi pengembangan disiplin diri, empati, dan pengelolaan emosi.

Rasulullah ﷺ menekankan bahwa puasa bukan hanya soal makanan sebagaimana hadist yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad رحمته الله Artinya Adalah puasa adalah perisai. Perisai ini melindungi hati dari perilaku negatif dan mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual. Artinya, puasa adalah mekanisme holistik yang membentuk karakter, menahan diri dari keburukan, dan menumbuhkan kesadaran atas hak-hak Allah dan hak sesama.

Selain itu, puasa substantif mendorong keseimbangan dan refleksi diri. Saat menahan lapar dan haus, individu belajar mengelola ketidaknyamanan, memperkuat kesabaran, dan menumbuhkan rasa empati terhadap orang yang kurang mampu. Empati ini bukan sekadar emosional, tetapi membentuk tindakan nyata seperti sedekah, bantuan sosial, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Dalam konteks sosial, puasa substantif menumbuhkan perilaku altruistik dan solidaritas yang berkelanjutan.

Menahan diri juga mencakup pengendalian lisan dan pikiran. Menahan diri dari ghibah, perkataan kasar, dan prasangka buruk

adalah inti puasa substantif. Aktivitas lahiriah yang konsisten akan memengaruhi struktur mental dan moral seseorang, sehingga perilaku positif lebih mudah dilakukan bahkan setelah Ramadhan selesai. Dengan cara ini, puasa menjadi alat transformasi diri yang menyeluruh, bukan hanya ritual formalitas.

Puasa yang substantif juga memperkuat niat dan kesadaran spiritual. Niat yang tulus dalam menahan hawa nafsu menjadikan setiap tindakan sehari-hari sebagai ibadah. Rasulullah ﷺ bersabda dalam hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim

”إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ“

“Seseungguhnya segala sesuatu itu tergantung niatnya”

Hadist ini menegaskan bahwa kualitas amal sangat bergantung pada niat. Dengan niat yang lurus, menahan lapar dan haus akan berdampak pada pembentukan hati yang lebih bersih, akhlak yang lebih terjaga, dan perilaku sosial yang lebih harmonis.

Dengan demikian, puasa substantif adalah proses menyeluruh: menahan diri dari yang membahayakan jiwa, memperkuat pengendalian diri, menumbuhkan empati, memperbaiki akhlak, dan meningkatkan kesadaran spiritual. Puasa bukan sekadar ritual fisik, tetapi transformasi hati dan perilaku yang berkelanjutan. Orang yang mampu memahami hakikat puasa ini akan menjadikan Ramadhan sebagai momentum untuk menginternalisasi nilai-nilai disiplin, moral, dan spiritual yang dapat terus diterapkan sepanjang tahun.

Semoga kita semua mampu menjalankan puasa substantif dengan benar, menjadikan setiap ibadah bukan sekadar formalitas, tetapi alat memperbaiki hati, menata perilaku, dan menumbuhkan kesadaran yang membawa kebaikan bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. **والحمد لله رب العالمين**

Ikhlas: Ibadah Tanpa Tepuk Tangan

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang menanamkan dalam ajaran Islam nilai keikhlasan sebagai ruh dari seluruh amal perbuatan. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang mengajarkan bahwa nilai suatu amal tidak diukur dari besar kecilnya bentuk lahiriah, tetapi dari kejernihan niat yang melandasinya. Dalam tradisi keislaman, ikhlas bukan sekadar sikap batin yang dianjurkan, melainkan syarat utama diterimanya ibadah.

Islam sejak awal menempatkan niat sebagai fondasi segala amal. Rasulullah Saw. bersabda:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ

“Sesungguhnya amal itu tergantung niatnya, dan setiap orang memperoleh sesuai dengan apa yang ia niatkan” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menegaskan bahwa orientasi batin menentukan nilai spiritual suatu perbuatan. Dua orang bisa melakukan ibadah yang sama, namun memiliki nilai yang sangat berbeda di sisi Allah karena perbedaan motif yang tersembunyi dalam hati.

Secara konseptual, ikhlas berarti memurnikan tujuan hanya untuk Allah, tanpa disertai motif mencari pujian, pengakuan,

atau keuntungan sosial. Dalam bahasa Al-Qur'an, ikhlas berarti menjadikan agama semata-mata untuk Allah:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

“Padahal mereka tidak diperintahkan kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya” (QS. Al-Bayyinah: 5).

Ayat ini menunjukkan bahwa kemurnian niat bukan pelengkap ibadah, melainkan inti dari penghambaan itu sendiri.

Dalam realitas sosial modern, tantangan keikhlasan semakin kompleks. Budaya pencitraan, logika popularitas, dan sistem penghargaan berbasis eksposur membuat banyak aktivitas kebaikan mudah bergeser dari orientasi pengabdian menjadi sarana aktualisasi diri. Kebaikan tidak lagi hanya dilakukan karena benar, tetapi karena terlihat baik. Dalam situasi seperti ini, ikhlas menjadi kualitas spiritual yang semakin mahal sekaligus semakin penting. Ibadah yang seharusnya menjadi ruang dialog intim antara hamba dan Tuhannya, kadang berubah menjadi panggung sosial yang sarat dengan simbol dan penilaian publik.

Rasulullah Saw. telah lama mengingatkan tentang bahaya orientasi riya, yaitu beramal untuk dilihat manusia. Dalam sebuah hadis qudsi, Allah berfirman:

أَنَا أَعْنَى الشُّرَكَاءِ عَنِ الشِّرْكِ مَنْ عَمِلَ عَمَلًا أَشْرَكَ فِيهِ مَعِيَ
غَيْرِي تَرَكْتُهُ وَشِرْكُهُ

*“Aku adalah Dzat yang paling tidak membutuhkan sekutu. Barang siapa melakukan suatu amal dengan menyekutukan Aku dengan selain-Ku, maka Aku tinggalkan ia dan kesyirikannya”
(HR. Muslim).*

Pesan hadis ini sangat tegas: amal yang tercampur motif selain Allah kehilangan nilainya sebagai ibadah.

Ikhlas juga berkaitan erat dengan kebebasan batin. Orang yang ikhlas tidak menggantungkan kebahagiaannya pada penilaian manusia. Ia tidak gelisah jika tidak dipuji, dan tidak runtuh ketika tidak diakui. Dalam perspektif psikologi moral, keikhlasan membentuk *internal locus of evaluation*, yaitu kemampuan menilai diri berdasarkan standar nilai, bukan sekadar respon sosial. Dengan demikian, ikhlas bukan hanya konsep teologis, tetapi juga fondasi kesehatan mental dan kestabilan identitas.

Dalam praktik kehidupan beragama, ikhlas sering diuji justru pada amal-amal sosial: sedekah, pelayanan publik, dakwah, dan kepemimpinan. Semakin besar dampak sosial suatu amal, semakin besar pula peluang masuknya kepentingan diri. Karena itu, Nabi Saw. mengingatkan bahwa salah satu kelompok yang pertama kali diadili di hari kiamat adalah mereka yang beramal besar, tetapi dengan niat yang tercemar. Dalam hadis riwayat Muslim disebutkan tentang orang yang mati syahid, ahli ilmu, dan dermawan, namun semuanya dimasukkan ke neraka karena amal mereka dilakukan untuk mendapatkan pengakuan manusia. Hadis ini memberikan pelajaran bahwa keberhasilan sosial tidak selalu identik dengan keberhasilan spiritual.

Ikhlas juga menuntut konsistensi dalam situasi sepi maupun ramai. Amal yang ikhlas tetap dilakukan meskipun tidak ada yang melihat, tidak ada yang mencatat, dan tidak ada yang memberi penghargaan. Dalam hal ini, Islam sangat menekankan

nilai ibadah tersembunyi. Rasulullah Saw. menyebutkan bahwa di antara tujuh golongan yang mendapat naungan Allah di hari kiamat adalah orang yang bersedekah lalu menyembunyikannya sehingga tangan kirinya tidak mengetahui apa yang diberikan tangan kanannya (HR. Bukhari dan Muslim). Pesan ini bukan sekadar tentang teknis bersedekah, tetapi tentang menjaga kebersihan relasi antara hamba dan Tuhannya dari intervensi ego.

Dalam konteks Ramadhan, keikhlasan menjadi semakin relevan karena banyak ibadah dilakukan secara kolektif dan terbuka. Shalat tarawih berjamaah, kegiatan sosial, dan berbagai program keagamaan dapat menjadi sarana memperkuat keimanan, tetapi juga berpotensi menggeser orientasi niat jika tidak disertai kesadaran batin. Puasa sendiri adalah ibadah yang sangat privat, karena hanya Allah yang benar-benar mengetahui apakah seseorang berpuasa atau tidak. Karena itu, dalam hadis qudsi Allah berfirman:

كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

“Setiap amal anak Adam adalah untuknya, kecuali puasa. Ia untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa puasa memiliki dimensi keikhlasan yang sangat kuat, karena sangat minim ruang untuk pamer.

Namun keikhlasan tidak berarti menolak seluruh bentuk apresiasi sosial. Islam tidak melarang seseorang diketahui melakukan kebaikan, selama niat awalnya tetap murni. Yang menjadi masalah adalah ketika pujian menjadi tujuan, bukan

sekadar konsekuensi. Dalam hal ini, para ulama membedakan antara *sum'ah* dan *riya* sebagai orientasi, dengan keterkenalan sebagai akibat. Ikhlas berarti tetap menjaga orientasi kepada Allah, meskipun amal diketahui banyak orang.

Ikhlas juga berkaitan dengan kesediaan menerima hasil, baik berhasil maupun gagal, tanpa kehilangan ketulusan. Orang yang ikhlas tetap berbuat baik meskipun tidak langsung melihat dampak positif dari amalnya. Ia memahami bahwa tugas manusia adalah berikhtiar, sementara hasil sepenuhnya berada dalam ketetapan Allah. Sikap ini melahirkan keteguhan moral dan daya tahan spiritual, karena kebaikan tidak tergantung pada situasi eksternal.

Dalam kehidupan profesional, keikhlasan juga memiliki implikasi etis yang kuat. Bekerja dengan ikhlas berarti menjalankan tugas dengan integritas, meskipun tidak diawasi. Ia tidak sekadar mengejar gaji atau jabatan, tetapi melihat pekerjaan sebagai amanah dan ladang ibadah. Inilah yang membuat etos kerja dalam Islam tidak terpisah dari nilai spiritual. Keikhlasan menutup celah bagi praktik manipulasi, korupsi, dan penyalahgunaan wewenang, karena orientasi kerja tidak lagi semata-mata untuk kepentingan diri.

Pada level yang lebih dalam, ikhlas adalah proses seumur hidup, bukan kondisi yang sekali jadi. Hati manusia dinamis, mudah berubah, dan rentan terhadap pengaruh lingkungan. Karena itu, menjaga ikhlas memerlukan muhasabah yang terus-menerus, evaluasi niat sebelum, saat, dan setelah beramal. Para ulama bahkan menyebut bahwa menjaga niat lebih sulit daripada beramal itu sendiri, karena niat bersifat halus dan mudah disusupi kepentingan tersembunyi.

Akhirnya, ikhlas mengajarkan bahwa nilai tertinggi ibadah bukan pada sorak sorai manusia, tetapi pada penerimaan Allah. Ibadah tanpa tepuk tangan adalah ibadah yang sunyi dari ambisi, tetapi penuh makna. Ia tidak membutuhkan panggung, karena orientasinya bukan pada penonton, melainkan pada Tuhan. Dalam keheningan niat itulah, amal kecil bisa bernilai besar, dan amal besar tetap terjaga dari kesombongan.

Semoga Allah membersihkan niat kita, meluruskan tujuan kita, dan menjadikan setiap amal sebagai bentuk penghambaan yang tulus kepada-Nya. Semoga kita mampu beribadah tanpa pamrih, bekerja tanpa riya, dan berbuat baik tanpa menunggu pujian, karena sesungguhnya cukuplah Allah sebagai tujuan dan saksi atas segala yang kita lakukan. *Wallāhu a‘lam bish-shawāb.*

Sabar Aktif: Bertahan Sambil Berbuat Baik

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang menjadikan sabar sebagai salah satu pilar utama pembentukan kepribadian mukmin. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang menampilkan kesabaran bukan sebagai sikap pasif yang menyerah pada keadaan, melainkan sebagai kekuatan moral yang mendorong manusia tetap istiqamah dalam kebaikan di tengah berbagai tekanan hidup. Dalam Islam, sabar bukan sekadar kemampuan menahan emosi, tetapi kapasitas spiritual untuk tetap bergerak di jalur nilai meskipun situasi tidak ideal.

Al-Qur'an berulang kali menempatkan sabar sebagai syarat keberhasilan hidup. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah: 153).

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar bukan hanya sikap bertahan, tetapi juga sarana aktif untuk memperoleh pertolongan Allah. Sabar berjalan seiring dengan usaha dan doa, bukan menggantikannya.

Dalam pemahaman yang keliru, sabar sering dipersepsikan sebagai menerima ketidakadilan tanpa perlawanan, membiarkan kesalahan tanpa koreksi, atau menunda perubahan dengan alasan takdir. Padahal, sabar dalam ajaran Islam justru mendorong keteguhan dalam memperjuangkan kebaikan. Nabi Muhammad Saw. adalah teladan sabar yang sangat aktif: beliau menghadapi penolakan, penghinaan, bahkan kekerasan, namun tidak pernah berhenti berdakwah, membangun masyarakat, dan memperjuangkan keadilan. Kesabaran beliau tidak mematikan inisiatif, justru menguatkan konsistensi.

Secara etimologis, sabar bermakna menahan dan mengikat diri agar tidak keluar dari batas yang benar. Artinya, sabar adalah kemampuan mengendalikan reaksi negatif tanpa menghentikan tindakan positif. Inilah yang dapat disebut sebagai sabar aktif: bertahan dari dorongan destruktif sambil terus bergerak dalam konstruksi kebaikan. Dalam konteks ini, sabar memiliki dimensi psikologis dan etis sekaligus, karena ia mengatur emosi sekaligus mengarahkan perilaku.

Rasulullah Saw. menegaskan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada dominasi fisik, melainkan pada kemampuan mengendalikan diri. Beliau bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ

“Orang kuat bukanlah yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menggeser definisi kekuatan dari agresivitas menuju kematangan emosional, dari reaksi spontan menuju respons yang bermoral.

Dalam kehidupan sosial, sabar aktif sangat relevan ketika menghadapi konflik, ketidakadilan, atau kekecewaan. Sabar tidak berarti diam terhadap keburukan, tetapi menghindari reaksi emosional yang justru memperkeruh keadaan. Sabar mendorong pendekatan yang lebih strategis, dialogis, dan berorientasi solusi. Dalam hal ini, sabar bukan lawan dari perubahan, tetapi prasyarat perubahan yang berkelanjutan dan tidak destruktif.

Sabar juga berperan penting dalam menjaga konsistensi amal. Banyak orang mampu berbuat baik dalam kondisi nyaman, tetapi mudah goyah ketika menghadapi kesulitan. Padahal, nilai moral suatu tindakan justru tampak ketika kebaikan dilakukan dalam kondisi berat. Al-Qur'an memuji orang-orang yang tetap menunaikan kebaikan dalam situasi sulit:

وَالْمُؤْفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَحِينَ الْبَأْسِ

“Dan orang-orang yang menepati janji apabila berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan, dan dalam peperangan” (QS. Al-Baqarah: 177).

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar adalah fondasi konsistensi moral dalam kondisi paling menantang. Dalam konteks Ramadhan, sabar aktif sangat nyata dalam praktik puasa. Puasa bukan hanya menahan lapar, tetapi juga melatih kemampuan menahan reaksi emosional, menunda kepuasan, dan tetap produktif meskipun energi fisik menurun. Puasa mendidik kita untuk tetap menjalankan tanggung jawab, tetap bekerja, tetap berinteraksi dengan etika yang baik, sekalipun tubuh dalam kondisi terbatas. Inilah pendidikan karakter yang sangat relevan bagi kehidupan modern yang penuh tekanan.

Secara psikologis, sabar aktif sejalan dengan konsep ketahanan mental atau *resilience*, yaitu kemampuan bangkit dan tetap berfungsi secara adaptif di tengah kesulitan. Individu yang memiliki kesabaran tidak mudah putus asa, tidak cepat menyimpulkan kegagalan sebagai akhir dari segalanya, dan tidak menjadikan luka sebagai alasan untuk menyakiti orang lain. Dalam Islam, ketahanan mental ini diperkokoh oleh keyakinan bahwa setiap ujian memiliki makna dan berada dalam pengawasan Allah. Al-Qur'an menegaskan:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 6).

Keyakinan ini memberi energi moral untuk terus bergerak, bukan berhenti. Sabar juga terkait erat dengan kualitas kepemimpinan. Seorang pemimpin tanpa kesabaran akan cenderung reaktif, mudah mengambil keputusan emosional, dan kurang mampu merangkul perbedaan. Sebaliknya, kesabaran memungkinkan pemimpin mendengar, menimbang, dan bertindak dengan pertimbangan etis. Dalam skala kecil, setiap individu adalah pemimpin bagi dirinya sendiri. Sabar aktif berarti mampu mengelola konflik batin, menunda kepentingan sesaat demi tujuan jangka panjang, serta tetap berpegang pada prinsip meskipun ada tekanan lingkungan.

Namun sabar bukan berarti pasrah tanpa ikhtiar. Islam menyeimbangkan sabar dengan usaha. Nabi Saw. mengajarkan agar seseorang mengikat untanya terlebih dahulu sebelum bertawakal. Ini menunjukkan bahwa sabar berjalan bersama tanggung jawab dan kerja nyata. Sabar aktif berarti menerima proses tanpa menyerah pada stagnasi. Ia menerima kenyataan tanpa berhenti memperbaiki keadaan.

Dalam hubungan sosial, sabar aktif juga tercermin dalam kemampuan memaafkan tanpa kehilangan komitmen pada keadilan. Memaafkan bukan berarti membiarkan kesalahan terus berulang, tetapi memilih jalan yang lebih bijak dalam menyelesaikan konflik. Al-Qur'an menyebutkan bahwa membalas kejahatan dengan kebaikan dapat melunakkan permusuhan:

ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

*“Tolaklah kejahatan dengan cara yang lebih baik” (QS.
Fushshilat: 34).*

Ini bukan sikap lemah, tetapi strategi moral yang membutuhkan kesabaran dan kebesaran jiwa. Pada akhirnya, sabar aktif membentuk pribadi yang tidak hanya tahan uji, tetapi juga produktif dalam kebaikan. Ia tidak berhenti pada kemampuan bertahan, tetapi melangkah pada komitmen untuk tetap memberi manfaat. Inilah sabar yang membangun peradaban: kesabaran guru dalam mendidik, kesabaran orang tua dalam membimbing, kesabaran aktivis sosial dalam memperjuangkan keadilan, dan kesabaran pekerja dalam menjaga integritas di tengah godaan.

Semoga Allah menjadikan kita termasuk orang-orang yang sabar dalam makna yang utuh: mampu menahan diri dari reaksi yang merusak, sekaligus tekun dalam perbuatan yang membangun. Semoga kesabaran kita tidak menjadikan kita pasif, tetapi justru menguatkan kita untuk terus menebar kebaikan, memperjuangkan nilai, dan menjaga akhlak dalam setiap keadaan. Dengan kesabaran yang aktif dan sadar, kita tidak hanya bertahan menghadapi kehidupan, tetapi ikut memperbaikinya. *Wallāhu a’lam bish-shawāb.*

Syukur Produktif: Nikmat yang Menggerakkan Aksi

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang melimpahkan nikmat tanpa henti kepada manusia, baik yang disadari maupun yang sering terlewatkan dari kesadaran. Shalawat dan salam

semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang mengajarkan bahwa syukur bukan hanya ekspresi lisan, tetapi sikap hidup yang tercermin dalam cara manusia menggunakan nikmat untuk tujuan-tujuan yang diridhai Allah. Dalam Islam, syukur bukanlah akhir dari nikmat, melainkan awal dari tanggung jawab moral atas nikmat itu sendiri.

Al-Qur'an menegaskan hubungan erat antara syukur dan keberlanjutan nikmat:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

“Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah nikmat kepadamu” (QS. Ibrahim: 7).

Ayat ini sering dipahami sebagai janji bertambahnya nikmat secara kuantitatif, padahal dalam banyak tafsir, tambahan nikmat juga mencakup kualitas keberkahan, ketenangan batin, dan kemampuan memanfaatkan nikmat secara benar. Dengan demikian, syukur bukan hanya soal menerima, tetapi juga soal mengelola dan mengarahkan nikmat agar berdampak positif.

Dalam pengertian yang lebih dalam, syukur memiliki tiga dimensi utama: pengakuan dalam hati, pengucapan dengan lisan, dan pembuktian melalui perbuatan. Pengakuan dalam hati melahirkan kesadaran bahwa semua yang dimiliki bersumber dari Allah, bukan semata hasil kecerdikan dan kerja keras pribadi. Pengucapan dengan lisan menumbuhkan sikap rendah hati dan memperkuat ingatan akan Pemberi nikmat. Namun dimensi yang paling menentukan adalah perbuatan, yaitu menggunakan nikmat sesuai dengan tujuan penciptaannya. Inilah yang dapat disebut sebagai syukur produktif: syukur yang bergerak, bukan berhenti pada rasa.

Rasulullah Saw. memberi teladan nyata dalam hal ini. Diriwayatkan bahwa beliau mengerjakan shalat malam hingga kakinya bengkok. Ketika ditanya mengapa beliau melakukan itu padahal dosa-dosanya telah diampuni, beliau menjawab:

أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا

*“Tidakkah aku ingin menjadi hamba yang banyak bersyukur?”
(HR. Bukhari dan Muslim).*

Jawaban ini menunjukkan bahwa syukur diwujudkan dalam peningkatan kualitas pengabdian, bukan sekadar rasa puas atas keadaan yang ada.

Dalam kehidupan modern, syukur sering dipersempit menjadi sikap menerima keadaan tanpa usaha memperbaiki. Padahal, syukur yang sejati justru melahirkan motivasi untuk berbuat lebih baik. Orang yang bersyukur atas kesehatannya akan menjaganya dan menggunakannya untuk aktivitas yang bermanfaat. Orang yang bersyukur atas ilmunya akan mengembangkannya dan membaginya. Orang yang bersyukur atas rezekinya akan menyalurkannya dalam bentuk sedekah, zakat, dan kontribusi sosial. Dengan kata lain, syukur produktif mengubah nikmat menjadi energi sosial dan spiritual.

Dari sudut pandang psikologi positif, rasa syukur terbukti meningkatkan kesejahteraan mental, optimisme, dan daya juang. Namun Islam melangkah lebih jauh dengan mengaitkan syukur pada tanggung jawab etis. Nikmat bukan hanya untuk dinikmati, tetapi untuk dimanfaatkan. Karena itu, setiap nikmat pada hakikatnya adalah amanah. Al-Qur'an mengingatkan bahwa manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas segala kenikmatan:

ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

“Kemudian kamu pasti akan ditanya pada hari itu tentang segala nikmat” (QS. At-Takatsur: 8).

Ayat ini menegaskan bahwa syukur tidak berhenti pada ucapan, tetapi harus menjelma dalam penggunaan nikmat yang bertanggung jawab.

Syukur produktif juga menjadi penangkal utama terhadap sikap konsumtif dan kompetisi materialistik. Ketika seseorang tidak merasa cukup, ia cenderung terus mengejar kepemilikan tanpa batas, yang pada akhirnya melahirkan kecemasan dan ketimpangan sosial. Sebaliknya, syukur menumbuhkan rasa cukup yang sehat, sehingga orientasi hidup bergeser dari sekadar memiliki menuju memberi. Dalam masyarakat yang anggotanya memiliki kesadaran syukur seperti ini, solidaritas sosial akan tumbuh lebih kuat dan jurang kesenjangan dapat ditekan.

Dalam konteks Ramadhan, syukur produktif menjadi semakin relevan karena bulan ini mempertemukan latihan pengendalian diri dengan peningkatan kepedulian sosial. Lapar yang dirasakan saat puasa seharusnya melahirkan empati, dan empati seharusnya melahirkan aksi nyata. Karena itu, Ramadhan selalu diiringi dengan intensifikasi sedekah dan zakat fitrah. Ini menunjukkan bahwa syukur atas kemampuan berpuasa dan atas rezeki yang dimiliki harus diterjemahkan menjadi kepedulian terhadap mereka yang kurang beruntung.

Syukur juga berkaitan erat dengan cara manusia memaknai kesuksesan. Dalam logika duniawi, sukses diukur dari pencapaian materi dan status sosial. Namun dalam perspektif syukur, sukses diukur dari sejauh mana nikmat digunakan untuk

menghasilkan manfaat. Seseorang yang memiliki jabatan tetapi tidak memberi pelayanan yang adil belum tentu sukses secara moral. Sebaliknya, seseorang dengan sumber daya terbatas tetapi mampu memberi dampak positif bagi lingkungannya menunjukkan kualitas syukur yang tinggi. Dengan demikian, syukur produktif menata ulang parameter keberhasilan hidup dari orientasi ego menuju orientasi kontribusi.

Syukur yang produktif juga mendorong sikap adaptif dalam menghadapi keterbatasan. Orang yang bersyukur tidak terjebak pada keluhan berkepanjangan, tetapi berusaha memaksimalkan potensi yang ada. Ia tidak menunggu kondisi sempurna untuk berbuat baik, tetapi memulai dari apa yang dimiliki. Sikap ini sangat penting dalam membangun budaya kerja dan budaya sosial yang kreatif serta solutif. Dalam konteks pembangunan umat, mentalitas syukur produktif melahirkan inisiatif, kolaborasi, dan keberanian untuk berbuat.

Namun perlu disadari bahwa menjaga syukur bukanlah hal yang mudah. Hati manusia cenderung cepat terbiasa dengan nikmat dan kemudian menganggapnya sebagai hal yang wajar. Dalam kondisi ini, syukur berubah menjadi lupa, dan lupa membuka jalan bagi kesombongan serta ketidakpedulian. Karena itu, syukur memerlukan latihan kesadaran yang terus-menerus, melalui dzikir, refleksi, dan keterlibatan sosial yang aktif. Semakin sering seseorang menyaksikan realitas kehidupan orang lain, semakin kuat kesadarannya akan nilai nikmat yang ia miliki.

Pada akhirnya, syukur produktif adalah jembatan antara spiritualitas dan aksi sosial. Ia menjadikan ibadah tidak terhenti di ruang pribadi, tetapi mengalir ke ruang publik dalam bentuk kontribusi nyata. Ia menghubungkan rasa terima kasih kepada Allah dengan tanggung jawab kepada sesama manusia. Dalam kerangka inilah syukur menjadi kekuatan transformasional yang

mampu membentuk pribadi yang rendah hati, masyarakat yang peduli, dan peradaban yang berkeadilan.

Semoga Allah menjadikan kita termasuk hamba-hamba-Nya yang pandai bersyukur, bukan hanya dengan ucapan, tetapi dengan tindakan yang memberi manfaat. Semoga setiap nikmat yang kita terima menjadi jalan untuk memperluas kebaikan, memperkuat kepedulian, dan mendekatkan kita kepada-Nya. Dengan syukur yang produktif, nikmat tidak berhenti pada diri kita, tetapi mengalir menjadi cahaya bagi kehidupan orang lain. *Wallāhu a‘lam bish-shawāb.*

Muhasabah sebagai Jalan Perubahan

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang membuka pintu taubat bagi hamba-hamba-Nya dan memberi kesempatan untuk terus memperbaiki diri. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang mengajarkan bahwa kemuliaan manusia tidak terletak pada bebasnya dari kesalahan, tetapi pada kesediaannya untuk menyadari, mengakui, dan memperbaiki kesalahan tersebut. Dalam kerangka inilah muhasabah, atau evaluasi diri, menempati posisi sentral dalam perjalanan spiritual seorang mukmin.

Al-Qur'an mengingatkan,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah ia persiapkan untuk hari esok” (QS. Al-Hasyr: 18).

Ayat ini menegaskan bahwa orientasi hidup seorang beriman bukan hanya pada masa kini, tetapi juga pada konsekuensi masa

depan, baik di dunia maupun di akhirat. Muhasabah menjadi sarana untuk memastikan bahwa langkah yang ditempuh hari ini tidak menjauhkan manusia dari tujuan hakiki kehidupannya.

Secara psikologis, muhasabah adalah bentuk kesadaran reflektif yang memungkinkan seseorang menilai perilaku, motivasi, dan dampak tindakannya. Namun dalam Islam, muhasabah memiliki dimensi spiritual yang lebih dalam, karena evaluasi diri dilakukan di hadapan kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui segala yang tersembunyi. Kesadaran ini menumbuhkan kejujuran batin yang sulit dicapai jika penilaian hanya didasarkan pada standar sosial semata. Dengan muhasabah, seseorang tidak sibuk membenarkan diri, tetapi berani mengoreksi diri.

Umar bin Khattab r.a. pernah menasihatkan,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

“Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab.”

Ungkapan ini menunjukkan bahwa muhasabah bukan hanya aktivitas insidental, tetapi kebiasaan hidup yang membentuk kepekaan moral. Orang yang terbiasa bermuhasabah akan lebih cepat menyadari kesalahan, lebih ringan meminta maaf, dan lebih sigap memperbaiki sikap, karena ia tidak menunggu tekanan eksternal untuk berubah.

Dalam praktiknya, muhasabah bukanlah sekadar mengingat kesalahan, tetapi juga membaca pola kehidupan. Ia mengajak seseorang bertanya: kebiasaan apa yang menguatkan iman, dan kebiasaan apa yang melemahkannya; relasi mana yang mendekatkan pada kebaikan, dan mana yang menjauhkan; waktu dan energi dihabiskan untuk hal produktif atau sekadar

rutinitas tanpa makna. Dengan pertanyaan-pertanyaan semacam ini, muhasabah berfungsi sebagai peta yang menunjukkan arah perubahan yang perlu ditempuh.

Ramadhan adalah momentum paling ideal untuk muhasabah karena suasana spiritual yang lebih kondusif dan ritme hidup yang relatif lebih terkendali. Puasa melatih pengendalian diri, shalat malam menajamkan kepekaan batin, dan tilawah Al-Qur'an memperluas perspektif nilai. Dalam keadaan seperti ini, hati menjadi lebih jernih untuk melihat kekurangan diri tanpa harus merasa terancam oleh rasa bersalah yang berlebihan. Muhasabah dalam Ramadhan seharusnya tidak berujung pada keputusasaan, tetapi pada harapan untuk memulai lembaran baru.

Namun, muhasabah akan kehilangan makna jika tidak diikuti dengan tekad perubahan. Evaluasi diri yang hanya berhenti pada penyesalan justru dapat melahirkan sikap pasif dan rasa tidak berdaya. Karena itu, muhasabah yang sehat harus disertai dengan perencanaan perbaikan yang realistis. Perubahan tidak harus besar dan drastis, tetapi konsisten dan berkelanjutan. Dalam banyak kasus, perubahan kecil yang dilakukan terus-menerus lebih efektif daripada niat besar yang tidak pernah diwujudkan.

Rasulullah Saw. bersabda,

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

Amalan yang paling dicintai Allah adalah yang paling konsisten meskipun sedikit (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini memberi dasar penting bahwa muhasabah seharusnya melahirkan komitmen praktis yang dapat dijaga dalam jangka

panjang. Dengan demikian, perubahan menjadi proses yang stabil, bukan sekadar lonjakan emosional sesaat.

Muhasabah juga berperan penting dalam menjaga kualitas hubungan sosial. Banyak konflik terjadi bukan karena perbedaan prinsip, tetapi karena kegagalan mengelola ego dan emosi. Dengan muhasabah, seseorang belajar melihat kontribusinya sendiri dalam setiap masalah, bukan hanya menunjuk kesalahan orang lain. Sikap ini melahirkan kerendahan hati, membuka ruang dialog, dan memperkuat kepercayaan sosial. Dalam konteks ini, muhasabah tidak hanya membentuk kesalahan pribadi, tetapi juga memperbaiki kualitas kehidupan bersama.

Dalam skala yang lebih luas, budaya muhasabah sangat dibutuhkan dalam institusi sosial, pendidikan, dan kepemimpinan. Evaluasi yang jujur terhadap kebijakan, kinerja, dan dampak sosial merupakan prasyarat bagi perbaikan sistemik. Tanpa muhasabah kolektif, kesalahan akan cenderung diulang dan ketidakadilan sulit diperbaiki. Dengan demikian, muhasabah memiliki relevansi bukan hanya dalam ranah spiritual, tetapi juga dalam tata kelola sosial yang berkeadaban.

Pada akhirnya, muhasabah adalah jembatan antara kesadaran dan perubahan. Ia menghubungkan pengetahuan tentang kebenaran dengan keberanian untuk menyesuaikan perilaku. Ia menempatkan manusia dalam posisi sebagai pembelajar sepanjang hayat yang terus bertumbuh menuju kualitas diri yang lebih baik. Dalam perspektif ini, kesempurnaan bukanlah titik awal, tetapi tujuan yang didekati melalui proses perbaikan yang berkelanjutan.

Semoga Ramadhan ini tidak berlalu tanpa jejak perubahan dalam diri kita. Semoga muhasabah yang kita lakukan melahirkan langkah-langkah kecil namun nyata menuju pribadi yang lebih

jujur, lebih peduli, dan lebih bertanggung jawab. Dan semoga Allah menerima setiap ikhtiar perbaikan sebagai bagian dari jalan panjang menuju takwa yang hakiki. *Wallāhu a'lam bish-shawāb.*

Mengelola Emosi, Menjemput Pahala

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang menciptakan manusia dengan kelengkapan akal dan perasaan, serta membimbing hamba-hamba-Nya agar mampu mengelola keduanya dalam harmoni yang membawa kebaikan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., teladan agung dalam kecerdasan emosional yang berpadu dengan keteguhan spiritual. Dalam Islam, emosi bukanlah sesuatu yang harus dihilangkan, melainkan dikelola agar menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah dan memperbaiki kualitas hubungan dengan sesama.

Emosi adalah bagian dari fitrah manusia. Marah, sedih, kecewa, takut, dan gembira merupakan respons alami terhadap situasi kehidupan. Namun Islam tidak menilai emosi semata dari keberadaannya, melainkan dari cara manusia mengekspresikannya. Karena itu, pengendalian emosi menjadi bagian integral dari akhlak. Al-Qur'an memuji orang-orang yang mampu menahan amarah:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(Yaitu) orang-orang yang menahan amarahnya, memaafkan manusia, dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan” (QS. Ali ‘Imran: 134).

Ayat ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi tidak berhenti pada menahan diri, tetapi berlanjut pada sikap memaafkan dan berbuat baik.

Rasulullah Saw. juga menegaskan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada dominasi fisik, tetapi pada kemampuan mengendalikan diri. Beliau bersabda,

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ

“Orang kuat bukanlah yang menang dalam bergulat, tetapi yang mampu menguasai dirinya ketika marah” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini merevisi definisi kekuatan dalam budaya yang sering mengagungkan reaksi spontan dan ekspresi agresif sebagai tanda ketegasan.

Dalam perspektif psikologi modern, kemampuan mengelola emosi dikenal sebagai kecerdasan emosional, yang sangat berpengaruh terhadap kualitas keputusan, relasi sosial, dan kesehatan mental. Islam telah lebih dahulu menanamkan prinsip ini melalui ajaran tentang sabar, hilm (kelembutan), dan tuma'ninah (ketenangan jiwa). Dengan demikian, pengendalian emosi bukan sekadar keterampilan sosial, tetapi bagian dari ibadah yang bernilai pahala ketika diniatkan untuk menjaga diri dari perbuatan yang tidak diridhai Allah.

Ramadhan memberikan ruang latihan yang sangat efektif untuk pengelolaan emosi. Puasa tidak hanya menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan impuls negatif. Rasulullah Saw. bersabda bahwa jika seseorang yang berpuasa dicaci atau diajak

bertengkar, hendaklah ia berkata, **إِنِّي صَائِمٌ** “Sesungguhnya aku sedang berpuasa” (HR. Bukhari dan Muslim). Ungkapan ini bukan sekadar pemberitahuan kepada orang lain, tetapi pengingat bagi diri sendiri bahwa kondisi spiritual sedang berada dalam mode pengendalian dan kesadaran yang lebih tinggi.

Mengelola emosi berarti memberi jeda antara stimulus dan respons. Dalam jeda itulah akal dan nilai bekerja, sehingga reaksi tidak dikendalikan oleh dorongan sesaat. Banyak kerusakan hubungan, keputusan keliru, dan penyesalan panjang bermula dari reaksi emosional yang tidak terkelola. Dengan latihan menahan diri, seseorang belajar mengganti reaksi impulsif dengan respons yang dipertimbangkan secara moral dan rasional. Inilah titik temu antara kedewasaan psikologis dan kedalaman spiritual.

Namun pengelolaan emosi tidak identik dengan memendam perasaan. Islam tidak mengajarkan penyangkalan emosi, tetapi pengarahannya. Marah, misalnya, dapat diarahkan menjadi keberanian moral untuk menolak ketidakadilan, bukan menjadi agresi yang merusak. Sedih dapat menjadi energi empati yang mendorong kepedulian sosial, bukan menjadi alasan untuk menarik diri dari kehidupan. Dengan demikian, emosi yang dikelola dengan baik justru menjadi sumber kekuatan untuk melakukan perubahan positif.

Dalam kehidupan sosial, kemampuan mengelola emosi menjadi fondasi penting bagi terciptanya suasana yang harmonis. Masyarakat yang anggotanya mudah tersulut emosi akan rentan terhadap konflik dan polarisasi. Sebaliknya, masyarakat yang warganya terbiasa menahan diri, mendengar dengan empati, dan menyelesaikan masalah dengan kepala dingin akan lebih stabil dan produktif. Karena itu, pengendalian emosi memiliki implikasi sosial yang luas, bukan hanya manfaat individual.

Mengelola emosi juga berkaitan erat dengan kualitas komunikasi. Banyak kata yang melukai lahir dari emosi sesaat, dan dampaknya sering jauh lebih lama daripada rasa marah itu sendiri. Al-Qur'an mengingatkan agar manusia berkata yang baik atau diam. Prinsip ini sangat relevan di era media sosial, di mana ekspresi emosi dapat tersebar luas dalam hitungan detik dan meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus. Dalam konteks ini, pengendalian emosi menjadi bentuk tanggung jawab moral di ruang publik.

Dari sisi pahala, setiap upaya menahan diri dari perilaku negatif merupakan ibadah yang bernilai tinggi. Menahan amarah, memaafkan, dan memilih respon yang lebih baik bukanlah kelemahan, melainkan bentuk jihad melawan hawa nafsu. Jihad ini bersifat sunyi, tidak selalu terlihat, tetapi dampaknya besar dalam pembentukan karakter. Allah mencintai orang-orang yang mampu menundukkan egonya demi nilai yang lebih tinggi.

Pada akhirnya, mengelola emosi adalah bagian dari perjalanan menuju kedewasaan spiritual. Ia menuntut latihan, kesadaran, dan kerendahan hati untuk mengakui bahwa diri sendiri masih perlu diperbaiki. Dengan pengelolaan emosi yang baik, ibadah menjadi lebih khusyuk, hubungan sosial menjadi lebih sehat, dan keputusan hidup menjadi lebih bijaksana. Inilah makna menjemput pahala melalui kerja batin yang konsisten dan sering kali tidak disaksikan oleh siapa pun selain Allah.

Semoga Ramadhan ini melatih kita bukan hanya untuk menahan lapar, tetapi juga menahan reaksi yang merugikan, mengarahkan perasaan menuju kebaikan, dan menjadikan emosi sebagai sarana mendekat kepada Allah. Semoga setiap usaha mengendalikan diri dicatat sebagai amal yang menambah berat timbangan kebaikan kita. *Wallāhu a'lam bish-shawāb.*

Hijrah Mental: dari Reaktif ke Reflektif

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang membuka jalan perubahan bagi siapa pun yang bersungguh-sungguh memperbaiki diri. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang tidak hanya memimpin hijrah fisik dari Makkah ke Madinah, tetapi juga membimbing umatnya melakukan hijrah mental dan moral, dari pola hidup yang dikendalikan oleh hawa nafsu menuju kehidupan yang dipandu oleh nilai dan hikmah. Dalam konteks inilah hijrah tidak semata dimaknai sebagai perpindahan tempat, tetapi sebagai transformasi cara berpikir dan bersikap.

Rasulullah Saw. Bersabda

وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ مَا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ

“Orang yang berhijrah adalah orang yang meninggalkan apa-apa yang dilarang oleh Allah” (HR. Bukhari).

Hadis ini menegaskan bahwa esensi hijrah adalah perubahan orientasi hidup, dari reaktif terhadap dorongan sesaat menjadi reflektif terhadap nilai-nilai ilahiah. Hijrah mental berarti berpindah dari kebiasaan merespons situasi secara spontan menuju kebiasaan mempertimbangkan dampak moral dan sosial dari setiap tindakan.

Sikap reaktif adalah kecenderungan untuk merespons peristiwa berdasarkan emosi, prasangka, atau tekanan lingkungan tanpa proses berpikir yang matang. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap ini tampak dalam bentuk mudah tersinggung, cepat menyalahkan, tergesa-gesa mengambil keputusan, dan gemar menilai orang lain dari potongan informasi yang terbatas. Sikap reaktif sering kali memberi kepuasan sesaat, tetapi meninggalkan

penyesalan jangka panjang. Sebaliknya, sikap reflektif ditandai oleh kemampuan menunda reaksi, merenungkan makna, dan memilih tindakan berdasarkan pertimbangan nilai dan tujuan jangka panjang.

Al-Qur'an berulang kali mengajak manusia untuk menggunakan akal dan perenungan. Salah satu bentuknya adalah peringatan agar tidak mengikuti sesuatu tanpa pengetahuan:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ

“Janganlah kamu mengikuti sesuatu yang kamu tidak memiliki pengetahuan tentangnya” (QS. Al-Isra’: 36).

Ayat ini relevan tidak hanya dalam urusan informasi, tetapi juga dalam sikap hidup secara umum. Ia mendorong manusia untuk berhenti sejenak, mencari pemahaman, dan tidak larut dalam arus reaksi massal yang sering kali dipicu oleh emosi kolektif.

Hijrah mental menuntut keberanian untuk mengubah kebiasaan berpikir. Ia menuntut kesediaan untuk bertanya pada diri sendiri: mengapa saya bereaksi seperti ini, apa dampaknya bagi orang lain, dan apakah ini sejalan dengan nilai yang saya yakini. Pertanyaan-pertanyaan reflektif semacam ini memperlambat reaksi, tetapi memperdalam kualitas keputusan. Dalam dunia yang serba cepat, kemampuan untuk melambat secara sadar justru menjadi bentuk kedewasaan dan kebijaksanaan.

Ramadhan memberikan ruang latihan yang sangat penting untuk hijrah mental ini. Puasa mengajarkan penundaan pemuasan dorongan, shalat malam melatih ketenangan batin, dan tilawah Al-Qur'an memperkaya perspektif nilai. Semua ini membentuk ekosistem spiritual yang kondusif bagi perubahan pola pikir. Jika selama ini seseorang terbiasa merespons masalah

dengan amarah atau keluhan, Ramadhan mengajaknya mencoba respons yang lebih sabar dan solutif. Jika sebelumnya terbiasa menyalahkan keadaan, Ramadhan mengajaknya melihat peluang perbaikan diri.

Dalam konteks sosial, hijrah dari reaktif ke reflektif sangat penting untuk menjaga kohesi masyarakat. Banyak konflik sosial dipicu oleh kesalahpahaman yang diperbesar oleh respons emosional. Dengan sikap reflektif, seseorang lebih cenderung mencari klarifikasi daripada langsung menghakimi, lebih memilih dialog daripada konfrontasi, dan lebih fokus pada solusi daripada pada membenaran diri. Sikap ini tidak hanya memenangkan situasi, tetapi juga membangun budaya komunikasi yang lebih beradab.

Hijrah mental juga berkaitan dengan cara memaknai kegagalan dan kesulitan. Sikap reaktif cenderung memandang kesulitan sebagai ancaman yang harus segera disingkirkan atau disalahkan pada pihak lain. Sikap reflektif memandangnya sebagai bahan pembelajaran yang perlu dipahami maknanya. Dalam perspektif ini, kegagalan bukan akhir, tetapi bagian dari proses pembentukan karakter. Al-Qur'an mengingatkan bahwa setiap peristiwa mengandung hikmah bagi orang yang mau berpikir dan bersabar.

Perubahan dari reaktif ke reflektif tidak terjadi secara instan. Ia adalah proses yang memerlukan latihan kesadaran, disiplin diri, dan lingkungan yang mendukung. Karena itu, penting bagi seseorang untuk membangun kebiasaan refleksi, baik melalui muhasabah harian, membaca, maupun berdialog dengan orang-orang yang memiliki pandangan bijak. Kebiasaan ini memperkuat kapasitas berpikir jernih dan menurunkan kecenderungan bertindak impulsif.

Dalam dunia digital, hijrah mental menjadi semakin mendesak. Arus informasi yang cepat dan sering kali provokatif mendorong reaksi instan berupa komentar, unggahan, atau penilaian yang belum tentu benar. Sikap reflektif menuntut verifikasi, empati, dan kesadaran akan dampak sosial dari setiap ekspresi. Dengan demikian, hijrah mental juga berarti berpindah dari budaya reaksi menuju budaya tanggung jawab dalam ruang publik.

Pada akhirnya, hijrah mental adalah perjalanan dari dikuasai keadaan menuju menguasai diri. Ia menandai peralihan dari hidup yang digerakkan oleh impuls menuju hidup yang diarahkan oleh nilai. Dalam perjalanan ini, seseorang tidak hanya menjadi lebih tenang, tetapi juga lebih bermanfaat, karena tindakannya didasarkan pada pertimbangan yang matang dan niat yang lurus. Inilah bentuk hijrah yang terus relevan sepanjang zaman, karena ia menyentuh inti dari pembentukan karakter manusia.

Semoga Ramadhan ini menjadi momentum bagi kita untuk berhijrah secara mental dan moral, meninggalkan kebiasaan reaktif yang merugikan, dan menumbuhkan sikap reflektif yang menenangkan serta mencerahkan. Semoga setiap langkah kecil menuju perubahan dicatat sebagai bagian dari hijrah yang diridhai Allah. *Wallāhu a'lam bish-shawāb.*

Ihsan: Beribadah Seakan Dilihat Allah

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang mengajarkan manusia bukan hanya untuk beribadah secara lahiriah, tetapi juga untuk menghadirkan kualitas batin dalam setiap penghambaan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang membimbing umatnya menuju puncak spiritualitas yang tidak berhenti pada kepatuhan formal,

tetapi mencapai kedalaman makna dan kesadaran ilahiah. Dalam ajaran Islam, puncak kualitas keberagamaan itu dirangkum dalam satu konsep yang agung, yaitu ihsan.

Makna ihsan dijelaskan secara sangat jelas dalam hadis Jibril yang masyhur, ketika Nabi Saw. bersabda,

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

“Engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu” (HR. Muslim).

Definisi ini menempatkan kesadaran akan kehadiran Allah sebagai inti dari seluruh aktivitas ibadah. Ihsan bukan sekadar melakukan yang benar, tetapi melakukannya dengan kualitas kesadaran yang tinggi.

Ihsan menjadikan ibadah bukan rutinitas mekanis, melainkan perjumpaan batin antara hamba dan Tuhannya. Ketika seseorang shalat dengan kesadaran bahwa ia sedang berada di hadapan Allah, maka gerakan, bacaan, dan diamnya akan dipenuhi kekhusyukan dan rasa hormat. Demikian pula dalam ibadah-ibadah lain, kualitas niat dan kesadaran menentukan bobot spiritual dari suatu amal. Karena itu, ihsan berkaitan erat dengan dimensi batin yang sering kali tidak tampak, tetapi justru paling menentukan nilai di sisi Allah.

Namun ihsan tidak terbatas pada ritual ibadah. Ia juga meluas ke seluruh aspek kehidupan. Seseorang yang bekerja dengan jujur karena merasa diawasi oleh Allah sedang mempraktikkan ihsan dalam profesinya. Seseorang yang bersikap adil meski tidak ada yang melihat sedang menjalani ihsan dalam relasi sosialnya. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman,

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ

“Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang bertakwa dan orang-orang yang berbuat ihsan” (QS. An-Nahl: 128).

Ayat ini menunjukkan bahwa ihsan adalah kualitas hidup yang menyertai ketakwaan dan menghadirkan kedekatan dengan Allah dalam seluruh aktivitas.

Dalam perspektif etika, ihsan mendorong seseorang untuk melampaui standar minimal kewajiban. Jika keadilan berarti memberi sesuai hak, maka ihsan berarti memberi lebih dari yang diwajibkan. Jika kewajiban adalah tidak menyakiti, maka ihsan adalah aktif berbuat baik. Dengan demikian, ihsan mengubah orientasi hidup dari sekadar menghindari dosa menjadi aktif mencari kebaikan. Inilah yang membuat ihsan menjadi fondasi bagi terbentuknya masyarakat yang penuh kepedulian dan saling menguatkan.

Ramadhan merupakan momentum yang sangat strategis untuk melatih ihsan. Ketika seseorang menahan diri dari hal-hal yang sebenarnya halal pada siang hari, ia sedang melatih kesadaran bahwa Allah melihat setiap detail perilakunya, bahkan ketika tidak ada manusia yang menyaksikan. Kesadaran inilah yang menjadi inti dari ihsan. Jika latihan ini berhasil, maka setelah Ramadhan pun seseorang akan lebih berhati-hati dalam menjaga integritas diri, baik dalam ruang privat maupun publik.

Ihsan juga berperan besar dalam menjaga konsistensi amal. Banyak orang mampu berbuat baik ketika mendapat pengawasan atau pujian, tetapi melemah ketika tidak ada sorotan. Kesadaran ihsan menggeser orientasi dari penilaian manusia menuju penilaian Allah. Dengan demikian, motivasi

berbuat baik menjadi lebih stabil dan tidak bergantung pada situasi eksternal. Inilah yang membuat ihsan menjadi fondasi keikhlasan yang kokoh.

Dalam dunia yang semakin menekankan pencitraan, ihsan menjadi penyeimbang yang sangat penting. Media sosial sering mendorong orang menampilkan kebaikan untuk mendapat pengakuan. Padahal, nilai amal di sisi Allah ditentukan oleh niat dan kualitas batin, bukan oleh banyaknya saksi. Ihsan mengajarkan bahwa yang paling penting bukan siapa yang melihat, tetapi siapa yang dinilai, dan penilaian Allah selalu melampaui segala penilaian manusia.

Ihsan juga memperhalus hubungan antarmanusia. Seseorang yang menyadari bahwa Allah mengawasi cara ia memperlakukan orang lain akan lebih berhati-hati dalam berbicara, lebih tulus dalam membantu, dan lebih sabar dalam menghadapi perbedaan. Dengan ihsan, etika sosial tidak lagi sekadar norma eksternal, tetapi ekspresi dari kesadaran spiritual. Inilah yang membuat akhlak dalam Islam tidak terpisah dari iman, melainkan buah langsung dari kesadaran ketuhanan.

Dari sudut pandang pembentukan karakter, ihsan menumbuhkan disiplin batin yang kuat. Ia melatih seseorang untuk berlaku benar bahkan ketika tidak ada konsekuensi langsung yang terlihat. Sikap ini sangat penting dalam membangun integritas pribadi dan profesional. Dalam jangka panjang, individu yang berpegang pada prinsip ihsan akan lebih dipercaya, lebih konsisten, dan lebih berdaya tahan menghadapi godaan untuk menyimpang.

Pada akhirnya, ihsan adalah perjalanan dari formalitas menuju kedalaman, dari kepatuhan menuju kecintaan, dari rutinitas menuju kesadaran. Ia menjadikan setiap aktivitas, sekecil apa

pun, bernilai ibadah ketika dilakukan dengan niat yang lurus dan kesadaran akan kehadiran Allah. Dengan ihsan, hidup tidak terpecah antara yang sakral dan yang profan, karena seluruh kehidupan menjadi ruang penghambaan.

Semoga Ramadhan ini melatih kita untuk tidak hanya memperbanyak amal, tetapi juga memperdalam kualitas amal. Semoga kita diberi kemampuan untuk beribadah dan beraktivitas dengan kesadaran bahwa Allah selalu dekat dan Maha Melihat. Dan semoga ihsan menjadi karakter yang menetap dalam diri kita, bukan hanya semangat musiman. *Wallāhu a'lam bish-shawāb.*

Konsistensi (Istiqamah) di Tengah Distraksi

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang menuntun hamba-hamba-Nya di jalan kebenaran dan memerintahkan mereka untuk tetap teguh di atasnya. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang mengajarkan bahwa kualitas iman tidak hanya diukur dari semangat sesaat, tetapi dari keteguhan dalam menapaki jalan kebaikan secara berkelanjutan. Dalam Islam, keteguhan inilah yang disebut istiqamah, sebuah sikap hidup yang menjaga arah di tengah perubahan dan godaan yang terus datang silih berganti.

Al-Qur'an menegaskan pentingnya istiqamah dengan perintah yang sangat tegas,

فَاسْتَقِمُّ كَمَا أُمِرْتَ

*“Maka beristiqamahlah engkau sebagaimana diperintahkan”
(QS. Hud: 112).*

Ayat ini turun bukan dalam situasi yang mudah, tetapi dalam konteks perjuangan yang berat, menunjukkan bahwa istiqamah justru paling dibutuhkan ketika kondisi tidak ideal. Istiqamah bukan berarti tidak pernah goyah, tetapi terus kembali pada arah yang benar setiap kali menghadapi tantangan.

Rasulullah Saw. juga menekankan esensi istiqamah dalam satu ungkapan yang ringkas namun mendalam. Ketika seorang sahabat meminta nasihat yang sederhana tetapi mencakup segalanya, Nabi bersabda,

قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمَّ

“Katakanlah: aku beriman kepada Allah, kemudian beristiqamahlah” (HR. Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa iman yang sejati menuntut konsistensi dalam perilaku, bukan hanya pengakuan dalam lisan dan perasaan.

Di era modern, tantangan istiqamah semakin kompleks karena hadirnya distraksi yang hampir tidak pernah berhenti. Perhatian manusia terpecah oleh arus informasi, tuntutan sosial, hiburan instan, dan ritme hidup yang serba cepat. Dalam kondisi seperti ini, fokus terhadap tujuan jangka panjang sering tergeser oleh kepuasan jangka pendek. Akibatnya, banyak niat baik yang tidak berlanjut menjadi kebiasaan, dan banyak semangat yang padam sebelum menghasilkan perubahan nyata.

Istiqamah pada hakikatnya adalah kemampuan menjaga arah, bukan menjaga kecepatan. Seseorang boleh melangkah perlahan, tetapi selama ia tidak berhenti dan tidak berbelok dari jalan yang benar, ia tetap berada dalam proses menuju kebaikan. Perspektif ini penting agar seseorang tidak mudah putus asa ketika merasa

belum mencapai standar ideal. Islam mengajarkan bahwa Allah menilai usaha yang konsisten, bukan hanya hasil yang spektakuler.

Dalam konteks ibadah, istiqamah berarti menjaga rutinitas kebaikan meskipun dalam porsi yang sederhana. Shalat tepat waktu, tilawah meski hanya beberapa ayat, sedekah meski sedikit, dan menjaga akhlak dalam interaksi sehari-hari adalah bentuk-bentuk konsistensi yang membangun karakter dalam jangka panjang. Amal yang kecil tetapi terus-menerus akan membentuk struktur kepribadian yang stabil, sementara amal besar yang sesekali sering kali tidak cukup untuk mengubah pola hidup.

Ramadhan sering menjadi puncak intensitas ibadah, tetapi tantangan sesungguhnya justru muncul setelah Ramadhan berlalu. Banyak orang mengalami penurunan semangat karena hilangnya atmosfer kolektif yang mendukung. Di sinilah nilai istiqamah diuji: apakah kebiasaan baik yang dibangun selama Ramadhan dapat dipertahankan, meskipun dengan intensitas yang lebih realistis. Istiqamah pasca-Ramadhan menjadi indikator apakah latihan spiritual selama bulan suci benar-benar membekas dalam karakter.

Dalam kehidupan profesional dan sosial, istiqamah juga bermakna menjaga integritas di tengah tekanan dan godaan. Kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab sering diuji ketika ada peluang untuk mengambil jalan pintas. Sikap istiqamah membuat seseorang tetap berpegang pada prinsip meskipun konsekuensinya tidak selalu menguntungkan secara materi dalam jangka pendek. Namun dalam jangka panjang, konsistensi nilai justru membangun kepercayaan dan keberkahan yang tidak dapat diukur hanya dengan indikator ekonomi.

Dari sisi psikologi, konsistensi berkaitan dengan pembentukan kebiasaan. Perilaku yang diulang secara stabil akan menjadi bagian dari identitas diri. Karena itu, istiqamah bukan hanya soal tekad, tetapi juga soal sistem hidup: bagaimana seseorang mengatur waktu, memilih lingkungan, dan mengelola prioritas. Lingkungan yang mendukung, pergaulan yang positif, dan rutinitas yang terstruktur akan sangat membantu menjaga konsistensi dalam kebaikan.

Istiqamah juga mengajarkan keseimbangan antara idealisme dan realisme. Seseorang boleh memiliki target tinggi, tetapi harus disertai strategi yang memungkinkan untuk dijalankan. Ketika target terlalu jauh dari kondisi nyata, kegagalan kecil bisa langsung mematahkan semangat. Dengan pendekatan bertahap, perubahan menjadi lebih berkelanjutan dan tidak menimbulkan kelelahan moral yang berlebihan.

Pada akhirnya, istiqamah adalah ekspresi dari kesetiaan terhadap nilai yang diyakini benar. Ia menuntut kesabaran, ketekunan, dan kerendahan hati untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Dalam perjalanan ini, seseorang tidak hanya sedang membangun kebiasaan, tetapi juga sedang membentuk jati diri sebagai hamba yang setia pada komitmen spiritual dan sosialnya.

Semoga Allah menganugerahkan kepada kita kekuatan untuk tetap teguh di jalan kebaikan, meskipun langkah kita kecil dan penuh keterbatasan. Semoga kita mampu menjaga kebiasaan baik yang telah dibangun, terutama setelah Ramadhan berlalu, dan menjadikannya bagian dari identitas hidup kita. Dengan istiqamah, kebaikan tidak menjadi peristiwa sesaat, tetapi menjadi karakter yang menetap. *Wallāhu a‘lam bish-shawāb.*

Taqwa sebagai Kecerdasan Spiritual

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang memuliakan manusia dengan akal, hati, dan potensi spiritual untuk mengenal serta mendekat kepada-Nya. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang membimbing umatnya bukan hanya menjadi cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual. Dalam Islam, puncak kualitas manusia tidak diukur dari kecerdasan pikir semata, melainkan dari kedalaman takwa yang membimbing seluruh aspek kehidupannya.

Al-Qur'an menegaskan bahwa ukuran kemuliaan manusia bukanlah status sosial, kekayaan, atau asal-usul, melainkan kualitas takwanya:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

“Sesungguhnya yang paling mulia di antara kalian di sisi Allah adalah yang paling bertakwa” (QS. Al-Hujurat: 13).

Ayat ini menunjukkan bahwa takwa adalah parameter utama dalam penilaian ilahiah, sekaligus fondasi bagi terbentuknya karakter yang luhur dan bertanggung jawab.

Secara konseptual, takwa sering dipahami sebagai sikap takut kepada Allah. Namun dalam makna yang lebih utuh, takwa adalah kesadaran yang melahirkan kehati-hatian moral dan komitmen untuk selalu berada dalam koridor yang diridhai Allah. Takwa bukanlah ketakutan pasif, tetapi kesadaran aktif yang membimbing seseorang dalam mengambil keputusan, mengelola emosi, dan berinteraksi dengan lingkungan. Dalam pengertian inilah takwa dapat dipahami sebagai bentuk

kecerdasan spiritual, yakni kemampuan membaca situasi hidup dengan perspektif nilai dan tujuan akhirat.

Kecerdasan spiritual memungkinkan seseorang melihat makna di balik peristiwa, bukan hanya dampak langsungnya. Orang yang bertakwa tidak hanya bertanya apakah sesuatu menguntungkan atau merugikan secara materi, tetapi juga apakah sesuatu itu mendekatkan atau menjauhkan dari Allah. Pertanyaan ini menjadi kompas batin yang mengarahkan pilihan-pilihan hidup, baik dalam urusan pribadi, keluarga, maupun sosial. Dengan kompas ini, seseorang tidak mudah terseret arus, karena ia memiliki orientasi yang jelas.

Al-Qur'an menyebut bahwa takwa melahirkan kemampuan membedakan yang benar dan yang salah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا

“Wahai orang-orang yang beriman, jika kamu bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan kepadamu furqan (kemampuan membedakan)” (QS. Al-Anfal: 29).

Furqan di sini dapat dipahami sebagai kejernihan batin dan kecerdasan moral yang membuat seseorang tidak mudah tertipu oleh tampilan luar atau tekanan situasi. Ini adalah ciri utama kecerdasan spiritual: mampu menilai dengan jernih di tengah kompleksitas.

Dalam kehidupan modern yang penuh pilihan dan dilema etis, kecerdasan spiritual menjadi semakin penting. Banyak keputusan tidak lagi hitam-putih, tetapi berada di wilayah abu-abu yang memerlukan sensitivitas nilai. Dalam kondisi seperti ini, takwa berfungsi sebagai filter batin yang membantu seseorang memilih jalan yang paling selaras dengan prinsip moral,

meskipun pilihan itu tidak selalu paling mudah atau paling populer.

Ramadhan hadir sebagai sekolah intensif untuk menumbuhkan kecerdasan spiritual ini. Puasa melatih kesadaran akan kehadiran Allah dalam situasi paling pribadi, ketika tidak ada pengawasan manusia. Latihan ini memperkuat integritas batin, yaitu kesesuaian antara apa yang diyakini dan apa yang dilakukan. Dari sinilah lahir karakter yang tidak mudah tergoda oleh peluang berbuat salah, karena kontrol utama berasal dari dalam diri, bukan dari luar.

Takwa juga berpengaruh besar terhadap cara seseorang memandang orang lain. Orang yang bertakwa cenderung lebih rendah hati, karena ia sadar bahwa penilaian tertinggi bukan di tangan manusia. Kesadaran ini menekan kecenderungan untuk meremehkan, menghakimi, atau merasa paling benar. Dengan demikian, takwa tidak hanya membentuk relasi vertikal dengan Allah, tetapi juga memperhalus relasi horizontal dengan sesama manusia.

Dalam ranah sosial, kecerdasan spiritual yang lahir dari takwa mendorong sikap adil, empatik, dan bertanggung jawab. Seseorang yang bertakwa tidak hanya memikirkan kepentingan pribadi atau kelompoknya, tetapi juga mempertimbangkan dampak tindakannya terhadap orang lain dan lingkungan. Prinsip ini sangat relevan dalam kepemimpinan, pelayanan publik, dan pengelolaan sumber daya, di mana keputusan yang diambil memiliki konsekuensi luas bagi banyak pihak.

Takwa juga memberi kekuatan batin dalam menghadapi tekanan hidup. Ketika seseorang memiliki orientasi yang jelas kepada Allah, ia tidak mudah hancur oleh kegagalan dan tidak mudah sombong oleh keberhasilan. Ia melihat hidup sebagai rangkaian

ujian yang harus dihadapi dengan sabar dan syukur. Sikap ini menciptakan stabilitas emosional yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan keberlanjutan ikhtiar.

Namun perlu disadari bahwa takwa bukanlah kondisi statis yang sekali diraih lalu selesai. Ia adalah proses yang memerlukan pemeliharaan terus-menerus melalui ibadah, ilmu, dan muhasabah. Lingkungan yang buruk, kebiasaan yang tidak sehat, dan kelalaian dalam menjaga hati dapat melemahkan sensitivitas spiritual. Karena itu, takwa harus dirawat sebagaimana seseorang merawat kebugaran fisiknya, dengan latihan yang teratur dan kesadaran yang konsisten.

Pada akhirnya, memahami takwa sebagai kecerdasan spiritual membantu kita melihat bahwa agama tidak hanya mengatur ritual, tetapi juga membentuk cara berpikir, cara merasakan, dan cara mengambil keputusan. Takwa menjadikan iman operasional dalam kehidupan nyata. Ia menghubungkan keyakinan dengan tindakan, nilai dengan pilihan, dan harapan akhirat dengan tanggung jawab dunia.

Semoga Ramadhan ini memperkuat kecerdasan spiritual kita, menajamkan kepekaan hati, dan membimbing kita dalam setiap keputusan yang kita ambil. Semoga kita termasuk hamba-hamba yang tidak hanya mengetahui kebenaran, tetapi juga mampu memilih dan menjalankannya dengan penuh kesadaran. Dengan takwa, hidup menjadi lebih terarah, lebih bermakna, dan lebih dekat kepada ridha Allah. Wallāhu a‘lam bish-shawāb.

Membersihkan Dendam, Menyuburkan Kedamaian

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang menciptakan manusia dengan potensi untuk mencintai, memaafkan, dan

memperbaiki hubungan, meskipun juga memiliki kecenderungan untuk marah dan menyimpan luka. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., yang mengajarkan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada kemampuan membalas, tetapi pada kelapangan hati untuk memaafkan dan menata kembali hubungan yang retak. Dalam Islam, kedamaian batin dan harmoni sosial tidak mungkin tumbuh subur selama dendam masih bercokol dalam hati.

Dendam adalah emosi yang muncul ketika luka tidak diolah dengan sehat dan keadilan dipahami semata sebagai pembalasan. Dalam jangka pendek, menyimpan dendam mungkin memberi rasa puas karena merasa memiliki alasan untuk membenci. Namun dalam jangka panjang, dendam justru menjadi beban psikologis yang menggerogoti ketenangan dan menjauhkan seseorang dari kejernihan berpikir. Karena itu, Islam memandang pembersihan hati sebagai bagian penting dari ibadah, bukan sekadar urusan perasaan pribadi.

Al-Qur'an menempatkan kemampuan menahan amarah dan memaafkan sebagai karakter orang bertakwa:

وَالْكَافِرِينَ الْغَائِبِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*“(Yaitu) orang-orang yang menahan amarah, memaafkan manusia, dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat ihsan”
(QS. Ali ‘Imran: 134).*

Ayat ini menunjukkan bahwa puncak kematangan emosional dan spiritual bukan hanya menahan diri dari melukai, tetapi melangkah lebih jauh dengan memberi maaf dan tetap berbuat baik.

Memaafkan tidak berarti menghapus rasa sakit seketika, apalagi membenarkan perbuatan salah. Dalam perspektif psikologis dan etis, memaafkan adalah keputusan sadar untuk tidak membiarkan luka masa lalu mengendalikan sikap di masa depan. Islam memberikan ruang bagi keadilan, tetapi juga membuka pintu yang lebih tinggi, yaitu keutamaan memaafkan. Al-Qur'an menyatakan,

فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ

“Barang siapa memaafkan dan berbuat baik, maka pahalanya di sisi Allah” (QS. Asy-Syura: 40).

Ayat ini mengaitkan pemaafan dengan perbaikan relasi, bukan sekadar pengendalian emosi.

Rasulullah Saw. memberi teladan luar biasa dalam hal ini. Dalam berbagai peristiwa, beliau memilih memaafkan meskipun memiliki kekuasaan untuk membalas. Puncaknya terlihat saat penaklukan Makkah, ketika beliau justru memberikan amnesti kepada orang-orang yang dahulu menyiksa dan mengusirnya. Sikap ini bukan kelemahan, tetapi strategi moral yang meluluhkan hati dan membuka jalan rekonsiliasi sosial. Dari sini kita belajar bahwa memaafkan memiliki daya transformasi yang jauh lebih besar daripada pembalasan.

Dalam kehidupan sehari-hari, dendam sering tumbuh dari konflik kecil yang tidak diselesaikan dengan komunikasi yang sehat. Kesalahpahaman, kata-kata yang melukai, dan kekecewaan yang dipendam lama-lama membentuk jarak emosional yang sulit dijembatani. Jika tidak disadari, dendam dapat berubah menjadi sikap sinis, prasangka buruk, dan kecenderungan untuk selalu menilai negatif pihak lain. Kondisi

ini merusak kualitas relasi, baik dalam keluarga, lingkungan kerja, maupun masyarakat luas.

Ramadhan hadir sebagai momentum yang sangat tepat untuk membersihkan hati dari beban dendam. Puasa melatih kesabaran, shalat dan doa melembutkan hati, serta suasana spiritual mendorong keinginan untuk memperbaiki diri. Tidak sedikit orang yang menjadikan Ramadhan sebagai waktu untuk memulai rekonsiliasi, meminta maaf, dan membuka lembaran baru dalam hubungan sosial. Tradisi saling memaafkan menjelang Idul Fitri sesungguhnya mencerminkan nilai mendalam tentang pentingnya kebersihan hati sebagai fondasi kebersamaan.

Membersihkan dendam juga berkaitan erat dengan kesehatan mental. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa memaafkan dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan tekanan darah, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Islam sejak awal telah menempatkan pemaafan sebagai jalan menuju ketenangan jiwa. Dengan demikian, perintah agama untuk memaafkan bukan hanya bernilai ukhrawi, tetapi juga membawa manfaat nyata bagi kualitas hidup di dunia.

Namun perlu disadari bahwa proses memaafkan tidak selalu mudah dan cepat. Ia memerlukan kesadaran, niat, dan sering kali bantuan dari doa serta refleksi spiritual. Dalam beberapa kasus, memaafkan juga harus disertai dengan batasan yang sehat agar tidak membuka peluang terulangnya kezaliman. Islam mengajarkan keseimbangan antara kelapangan hati dan kehati-hatian dalam menjaga diri. Memaafkan tidak berarti meniadakan prinsip keadilan, tetapi memilih cara yang lebih bermartabat dalam menyikapi kesalahan orang lain.

Ketika dendam dibersihkan, ruang batin menjadi lebih lapang untuk menumbuhkan kedamaian. Kedamaian ini tidak hanya dirasakan secara personal, tetapi juga memancar dalam interaksi sosial. Orang yang hatinya tenang lebih mudah bersikap adil, empatik, dan kooperatif. Dalam skala yang lebih luas, budaya saling memaafkan menjadi modal sosial yang sangat penting untuk menjaga stabilitas dan persatuan dalam masyarakat yang beragam.

Membersihkan dendam juga berarti berdamai dengan masa lalu tanpa terjebak di dalamnya. Seseorang tidak lagi membiarkan pengalaman buruk mendikte cara ia memperlakukan orang lain di masa kini. Dengan sikap ini, masa lalu menjadi sumber pelajaran, bukan sumber luka yang terus berdarah. Inilah salah satu bentuk kemerdekaan batin yang sangat berharga dalam perjalanan spiritual seorang mukmin.

Pada akhirnya, membersihkan dendam adalah bagian dari proses menyuburkan kedamaian, baik dalam diri maupun dalam lingkungan. Ia menuntut keberanian moral untuk melepaskan hak membalas demi tujuan yang lebih besar, yaitu ketenangan batin dan harmoni sosial. Dalam perspektif iman, setiap pengorbanan ego untuk memaafkan tidak pernah sia-sia, karena Allah menjanjikan ganjaran yang lebih baik bagi orang-orang yang memilih jalan ihsan.

Semoga Ramadhan ini menjadi kesempatan bagi kita untuk menata kembali hati, melepaskan beban dendam, dan menumbuhkan niat tulus untuk memperbaiki hubungan. Semoga kedamaian yang lahir dari kelapangan hati menjadi fondasi bagi kehidupan yang lebih harmonis dan penuh keberkahan. Dan semoga Allah menjadikan kita hamba-hamba yang kuat dalam memaafkan dan lapang dalam menyikapi perbedaan. *Wallāhu a'lam bish-shawāb.*

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. t.t. Shahih al-Bukhari.
- Al-Faruqi, Ismail Raji. 1982. *Al-Tawhid: Its Implications for Thought and Life*. Herndon: International Institute of Islamic Thought.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. t.t. *Ihya' 'Ulum al-Din* (إحياء علوم الدين). Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Nawawi, Yahya bin Sharaf. t.t. *Riyadh al-Shalihin*. Beirut: Dar al-Minhaj.
- Al-Qarni, 'Aidh. t.t. *Tsalātsūna Darsan li al-Shā'imīn* (ثلاثون درسا للصائمين). Riyadh: Dar al-Wathan.
- Al-Qur'an al-Karim.
- Armstrong, Karen. 2002. *Islam: A Short History*. New York: Modern Library.
- Esposito, John L. 2005. *Islam: The Straight Path*. New York: Oxford University Press.
- Ibn Kathir, Ismail bin Umar. t.t. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. t.t. *Zad al-Ma'ad fi Hadyi Khayr al-'Ibad*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Ibn Rajab al-Hanbali. t.t. *Latha'if al-Ma'arif fi ma li Mawasim al-'Am min al-Wazha'if*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Iqbal, Muhammad. 1930. *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*. Oxford: Oxford University Press.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. 2025. *Syar Ramadan: Menebar Cinta untuk Indonesia*. Jakarta: Direktorat Urusan Agama Islam dan Bina Syariah.
- Muslim bin al-Hajjaj. t.t. Shahih Muslim.

Muslim Matters: Ramadan Reads 2024 — Rekomendasi buku dan bacaan berguna untuk inspirasi kultum dan kajian Ramadan.

Nasr, Seyyed Hossein. 2002. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. San Francisco: HarperSanFrancisco

Nur Kholis, Muhammad. t.t. *Kultum Ramadhan Pilihan*. Jakarta: Pustaka Arafah.

Short Ramadan Ceramah Ideas — Artikel online yang memuat berbagai tema pendek ceramah Ramadhan (mis. niat, keutamaan puasa, zakat, bahkan penguatan spiritual). Perpusnas

Suprpto, Hadi. 2024. *Buku Kultum 30 Ramadhan*. Yogyakarta: Deepublish.

Zuhdi, Muhammad. t.t. *Kultum Ramadhan Praktis: Dilengkapi Khutbah Idul Fitri*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.

PROFIL PENULIS



Prof. Dr. H. Achmad Kholiq M.Ag.

Prof. Dr. H. Achmad Kholiq M.Ag., lahir di Cirebon tanggal 8 pebruari 1967, lahir dari pasangan KH. Hulaemi Nihayah Mursyid (alm) dengan Ibu Hj. Roudhoh. Beliau menikah pada tahun 1998 dengan Ibu Dra. Hj.Mas'amah. M.Pd (alm). serta dikaruniai 5 anak, masing2 Fivi Nurul Alfiah, Faishal Rahimi, M. Syifa Al Huzni, Fitrah Aulia Annisa dan Wardah Mar'atussholihah, serta dikaruniai 3 cucu. Tahun 2018 beliau ditinggalkan istrinya (wafat), dan kembali menikah pada tahun 2020 dengan ibu Hj. Anne Haerany SE, M.E.Sy.

Achmad Kholiq adalah dosen senior di Fakultas Syari'ah IAIN Syekh Nurjati Cirebon sejak tahun 1993 sampai sekarang. Sekaligus telah tercatat sebagai Guru besar Hukum Islam di Fakultas Syari'ah IAIN Syekh Nurjati Cirebon, disamping dosen tetap ilmu-ilmu Syari'ah di Program Magister dan Doktor pasca

sarjana di kampus yang sama, beliau juga aktif sebagai pengajar di berbagai perguruan tinggi antara lain, dosen luar biasa di program Pasca sarjana IAIN Pekalongan (sekarang UIN KH.Abdurrahman Wahid) 2012 sd 2020, dosen Pascasarjana IAIN Purwokerto, 2013, Dosen Pascasarjana UNISBA 2012, dosen program doctor (S3) di UIN Medan 2020 - 2022, dosen luar biasa pada program doctor (S3) di UIN Bandung tahun 2021, dosen di Sekolah Tinggi Ekonomi Islam (STEI), 2007 –sekarang, dosen Universitas Muhammadiyah Cirebon tahun 2000, dosen Hukum Islam pada Fakultas Syari'ah UIN Jakarta, 2008.

Pendidikan formal dan informal beliau diselsaikan di Madrasah Tsanawiyah Pesantren 1983, Madrasah Aliyah dan Pesantren Al Ishlah lulus 1986, S1 Fakultas Syari'ah Hukum Islam IAIN Jakarta 1991, S2/ Magister Islamic Studies Konsentrasi Syari'ah di IAIN SU 1997, S3 /Doktor Islamic Studies Konsentrasi Syari'ah UIN Syarif Hiduaytullah Jakarta selesai pada tahun 2007. Di dunia akademik juga beliau pernah menjabat beberapa jabatan antara lain, ketua Jurusan Syariah dua periode (2000 sd 2008 waktu masih STAIN), Bidang Penelitian di P3M STAIN, Ketua Penjamian Mutu Akademik STAIN 2008, Ketua Program Studi Hukum dan Ekonomi Syari'ah Pascasarjana IAIN, 2009 sd 2010. Selanjutnya pernah menjabat sebagai Dekan Fak. Syariah 2010 sd 2014.

Selain di kampus beliau juga aktif di berbagai kegiatan organisasi kemasyarakatan, antara lain Ketua umum Ikatan Cendekiawan Muslim se- Indonesia (ICMI) Cirebon 2007 sampai dengan 2021, Ketua umum Masyarakat Ekonomi Syariah (MES) Wilayah 3 Cirebon tahun 2013 sd Sekarang, anggota Dewan Pembina MES Pusat tahun 2012 sd 2015, Wakil ketua ICMI Orwil Jawa barat 2017 sd 2022, Dewan Pakar ICMI Orwil Jawa barat sampai sekarang, Ketua Dewan Pakar ICMI Cirebon tahun 2021- 2025, Ketua

Himpunan Ilmuwan Sarjana Syari'ah Indonesia (HISSI) Cirebon Raya 2017 sd sekarang, Dewan Pakar MES Jawa Barat 2017 sd Sekarang, Dewan Syari'ah PUI Pusat 2016 sd sekarang, Ketua Dewan Syari'ah PUI Cirebon 2017 sd sekrang, Ketua Dewan Pembina Asosiasi BMT Indonesia Kabupaten 2015 -2020, Pengurus MUI di Komisi Hukum dan Perundangan dan komisi Fatwa MUI Kabupaten Cirebon sejak 2008 sampai sekrang, ketua Umum Ikatan Ahli Ekonomi Islam / IAEI Wilayah III Cirebon 2015 – 2019. Beliau juga tercatat sebagai inisiator sekaligus pimpinan redaksi Jurnal Ilmiah Hukum Islam “Mahkamah” 2003 – 2006, 2010 -2015 dan Jurnal ilmiah Ekonomi Islam ” Al amwal” 2010 -2015 di Fakultas Syari'ah IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Pimpinan redaksi jurnal ekonomi Islam ”Syirkatuna” STEI Al-Ishlah 2015 -2022

Sebagai seorang akademisi dan aktifis organisasai beliau juga aktif menyampaikan seminar seminar ilmiah diberbagai forum ilmiah, baik nasional dan international (seperti, pada forum Seminar International di PPZ Malaysia 2020, Universitas Islam International Malaysia, dan Universitas Selangor Malaysia). Beliau juga aktif sebagai muballig dan penceramah di berbagai tempat dan instansi. Beliau juga sebagai pengasuh dan pimpinan pondok pesantren Khusus Terjemah Al Quran Tarbiyatul Banin, yang salah satu model pembelajarannya di presntasikan di beberapa kota di Indonesia, (Banda Aceh 2013, Islamic Center Samarinda, 2014, Pekalongan 2015, Medan 2016 dll). Ketua Dewan Pembina Yayasan Islam Tarbiyatul Banin, Ketua Pembina Yayasan Pendidikan Islam Al Ishlah, Ketua Bidang Pemngembangan Ekonomi Umat di Yayasan Islamic Center Kab. Cirebon. Beliau juga salah sorang trainier pada Pelatihan Terjemah AlQur'an 40 Jam Masjid Istiqlal Jakarta sejak 2007. Tidak kalah pentingnya beliau juga inisator dan sekaligus dewan pengawas pendirian beberapa lembaga keuangan mikro syariah,

seperti BMT al Ishlah sejak 2007, BMT AL Falah Sejak 2005, BMT Alfa Dirham sejak 2012, BMT AMS Kota Cirebon tahun 2018, dan sekarang menjabat sebagai Direktur BMT Islamic Center Cirebon sejak 2017.

Sebagai seorang akademisi beliau juga banyak melahirkan karya karya ilmiah baik dalam bentuk artikel jurnal maupun dalam bentuk buku2 antara lain: ***Does Gender Blidness Improve Gender Equality? Female Judge and the Glass Ceilling Effect in The Islamic Judicial System in Indonesia***, artikel pada Jurnal International scopus, 2022, ***Fikih Model of the Companions (Sahabah) of the Prophet and its Influence on Abu Hanifah's Rational Fikih and Malik's Traditional Fikih*** (Scopus, International Journal of Ahkam, 2021), ***Amil Zakat Governance Risk Mitigation*** (International Journal of Zakat, 2020), ***Normative Islamic Perspective (Fikih) and Polemics of Ulama about Women Judges*** (Scopus, International Journal of Psychosocial Rahabilitation, 2020), ***Kajian Pengembangan Ekonomi Kreatif Indonesia Berdasarkan Sistem Syariah*** (Penelitian dan Buku, 2019) , ***Inovasi Model Pembiayaan Mudhorobah oleh Industri Keuangan Non Bank (IKNB) Terhadap Usaha Pengelolaan Terasi*** (Journal Ekonomi, Keuangan, Perbankan dan Akuntansi, dari Hasil Penelitian dengan BI Cirebon, Tahun 2019, ***Dialektika Metode Ijtihad dalam Sejarah***, Buku, 2022), ***Praktek Gadai Emas di Lembaga Perbankan Syariah*** (Buku, Nurjati Press, Tahun 2018), ***Teori Moneter Islam Edisi Revisi*** (Buku, Elsipro Press, Tahun 2016, ***Melacak Sejarah Metodologi Ijtihad*** (Buku, 2010, Shahifa Bandung), ***Fikih Muamalat Perbandingan*** (Buku, 2016) ***Kompilasi Ayat al-Quran Pendidikan, Hukum, Ekonomi, Sosial dan Dakwah*** (Buku 2017), ***Rekonstruksi Historis Tentang Ijtihad*** (Buku, 2015), ***Teori dan Pengantar Ilmu Falak I*** (Buku Daras, 2010, STAIN Press), ***Corak Pemikiran***

Fikih Masa Sahabat (Study Historis Fikih pada Masa Awal awal Islam) (Hasil Penelitian, 1997), ***Indek Potensi Zakat Nasional*** (Buku dan hasil Riset, bersama Baznas Pusat 2010), ***Model Ekonomi Kreatif dalam Perpektif Ekonomi Syariah*** (Buku hasil Riset 2020), ***Percikan Falsafah Kehidupan*** (Buku, 2020), ***Bunga Rampai Hukum dan Ekonomi Syari'ah*** (Buku, 2020), ***Menggugat Sakralitas Mazhab Fikih*** (Makalah Seminar, Artikel Jurnal "Mahkamah" 2004), ***Hermenetika Al-Qur'an : Suatu Metodologi Alternatif dalam Penafsiran Al-Qur'an*** (Makalah Seminar, 2001), ***Perspektif Normatif Tentang Hakim Perempuan*** (Makalah Seminar, 2000), ***Darsul Fikih*** (Tim Penyusun Buku Daras dalam Bahasa Arab, 2003), ***Kompilasi Hukum Islam dan dan problema sosiologis Hukum Islam di Indonesia*** (Makalah Seminar, 2013), ***Konglomerasi dan Kecenderungan Ekonomi Orde baru dalam Perspektif Hukum dan Ekonomi Syari'ah Islam***, (Artikel Jurnal Syrkatuna 2015), ***Relasi Buruh dan Majikan dalam Filosofi Ekonomi Syari'ah*** (Artikel, Surat Kabar Progres), ***Menyongsong Revolusi Ekonomi Syari'ah*** (Artikel 2004, Radar Cirebon), ***Panduan Metode Tejemah Al-Quran Cepat***, (Buku Rujukan di Pesantren dan Pelatihn 2015) dan banyak karya ilmiah lainnya.

Buku 60 **Tema Kultum Ramadhan Kontemporer** ini disusun berangkat dari kesadaran bahwa dakwah Ramadhan hari ini dihadapkan pada tantangan yang semakin kompleks. Umat hidup dalam arus digital yang cepat, polarisasi sosial yang tajam, tekanan ekonomi, serta perubahan budaya yang kerap menggeser orientasi nilai. Dalam konteks inilah kultum tidak lagi cukup berhenti pada pengulangan tema-tema ritual semata, tetapi perlu menyentuh dimensi pembentukan karakter, etika publik, literasi digital, ketahanan keluarga, dan keadilan sosial sebagai manifestasi konkret dari nilai takwa.

Tema-tema yang disajikan dalam buku ini dirancang dengan pendekatan integratif, menghubungkan ajaran normatif Islam dengan realitas empiris kehidupan umat. Spiritualitas personal dipertautkan dengan akhlak sosial, ibadah ritual diproyeksikan menjadi energi transformasi, dan kesalahan individu diarahkan menuju tanggung jawab kolektif. Dengan demikian, Ramadhan tidak hanya dipahami sebagai momentum pengendalian diri, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran sosial dan peradaban akhlak.

Secara metodologis, penyusunan tema mempertimbangkan prinsip relevansi, kontekstualitas, dan aplikabilitas. Relevansi menjaga agar pesan dakwah tetap berpijak pada maqāṣid al-shar'ah; kontekstualitas memastikan bahwa isu-isu aktual mendapat porsi refleksi keagamaan yang proporsional; sementara aplikabilitas mendorong agar pesan kultum tidak berhenti pada wacana, tetapi berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku. Karena itu, bahasa yang digunakan diupayakan komunikatif, argumentatif, dan tetap berpijak pada kerangka nilai keislaman yang kokoh.

Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis bagi para khatib, dai, guru, pengelola masjid, mahasiswa, serta siapa pun yang ingin menghidupkan suasana Ramadhan dengan pesan-pesan yang meneduhkan, mencerahkan, dan memberdayakan. Lebih dari itu, semoga buku ini turut berkontribusi dalam menghadirkan dakwah yang menumbuhkan optimisme, memperkuat solidaritas, serta meneguhkan Islam sebagai rahmat bagi semesta alam.