

MODUL PENGAYAAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN BUDI PEKERTI BERBASIS MULTIDISIPLINER



- Dilengkapi dengan:
- ▼ Pendekatan saintifik
 - ▼ HOTS
 - ▼ Pengembangan karakter

MODUL PENGAYAAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN BUDI PEKERTI BERBASIS MULTIDISIPLINER

Penulis:
Septiana Purwaningrum

Penelaah:
Prof. Dr. H. Nur Ahid, M.Ag.
Dr. Iwan Marwan, M.Hum.
Umi Rosidah, M.Pd.I.
Mukhammad Luqman Hakim, M.Pd.
Sulistiyowati, S.Pd.
Ani Mansuratul Hamidah, S.Ag.

ISBN : 978-623-329-037-1

Copyright © Januari 2021
Ukuran: 17.5 cm X 25 cm; Hal: viii + 131

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penata Isi : Septiana Purwaningrum
Desainer Sampul : Septiana Purwaningrum
Alfin Zalicha Hilmi, S.Pd.

Disusun dengan huruf calibri, 11 pt.
Cetakan I, Januari 2021

Diterbitkan pertama kali oleh **Literasi Nusantara**
Perum Paradiso Kav. A1 Junrejo - Batu
Telp : +6285887254603, +6285841411519
Email: penerbitlitnus@gmail.com
Web: www.penerbitlitnus.co.id
Anggota IKAPI No. 209/JTI/2018

Didistribusikan oleh CV. Literasi Nusantara Abadi
Jl. Sumedang No. 319, Cepokomulyo, Kepanjen, Malang. 65163
Telp : +6282233992061
Email: redaksiliterasinusantara@gmail.com



Kata Pengantar

Puji syukur kehadirat Allah Swt. yang senantiasa memberi petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan modul ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad Saw., keluarga, sahabat, serta para mujahid yang telah berjuang demi tegaknya agama Islam di muka bumi ini.

Kurikulum 2013 disusun guna menyempurnakan kurikulum sebelumnya (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan). Kurikulum 2013 membawa beberapa perubahan terkait pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Istilah mata pelajaran yang semula hanya Pendidikan Agama Islam, mengalami transformasi menjadi Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti, sehingga dapat diartikan sebagai pendidikan yang memberikan pengetahuan dan membentuk sikap, kepribadian, dan keterampilan peserta didik dalam mengamalkan ajaran agama Islam, yang dilaksanakan sekurang-kurangnya melalui mata pelajaran pada semua jenjang pendidikan. Perubahan ini didasarkan pada proses pembelajaran yang berbasis karakter dengan meningkatkan kualitas sikap peserta didik. Selain itu ada penambahan jam pelajaran PAI untuk jenjang menengah. Pada kurikulum KTSP hanya 2 jam perminggu, pada kurikulum 2013 menjadi 3 jam perminggu. Bentuk pelaksanaan pembelajaran PAI meliputi kegiatan terprogram, rutin, spontan, dan keteladanan. Kurikulum 2013 juga mengakomodir pendekatan saintifik dan *Higher Order Thinking Skills* (HOTS) dalam pembelajaran PAI.

Perubahan lain dalam Kurikulum 2013 adalah adanya penggantian istilah Standar Kompetensi (SK) dengan nama Kompetensi Inti (KI). Sedangkan Kompetensi Dasar (KD) merupakan penjabaran dari KI. Rumusan KI dijabarkan sebagai berikut: KI-1 untuk kompetensi inti sikap spiritual; KI-2 untuk kompetensi inti sikap sosial; KI-3 untuk kompetensi inti pengetahuan; dan KI-4 untuk kompetensi inti keterampilan. Modul pengayaan Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti untuk kelas VIII ini disusun berdasarkan kurikulum 2013 yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi yang utuh antara pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Modul pengayaan ini disusun untuk membantu guru PAI dalam memberikan materi pengayaan kepada peserta didik yang terlebih dahulu tuntas mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Selain itu, modul ini bermanfaat untuk memberikan pengalaman belajar dan memperluas pengetahuan peserta didik dari materi yang telah dipelajari, karena setiap topik dikembangkan dari berbagai perspektif bidang ilmu (multidisipliner). Pengembangan materi PAI secara multidisipliner diharapkan dapat berkontribusi dalam mengembangkan kompetensi yang utuh serta memberikan pengetahuan yang komprehensif kepada peserta didik sebagaimana tujuan Kurikulum 2013.

Modul ini dilengkapi dengan beberapa rubrik, yaitu: petunjuk penggunaan modul; pembiasaan karakter religius melalui rubrik "Ayo Biasakan!"; peta pikiran;

kalimat motivasi; pendekatan saintifik melalui rubrik “Ayo bekerjasama!”; kompetensi inti; kompetensi dasar; tujuan pembelajaran (mengakomodir HOTS); alokasi waktu; nilai-nilai karakter yang dikembangkan; materi pembelajaran pengayaan; rangkuman; penilaian (soal-soal latihan); kunci jawaban; serta pedoman penilaian. Kelengkapan komponen tersebut diharapkan dapat mempermudah peserta didik dalam menggunakan modul serta meminimalisasi peran guru dalam proses pengayaan. Hal ini sebagaimana prinsip modul sebagai bahan ajar yang dapat dipelajari siswa secara mandiri (*self intructions*). Guru berperan sebagai motivator dan katalisator.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian modul pengayaan PAI dan Budi pekerti berbasis multidisipliner ini. Semoga Allah Swt. memberikan balasan yang berlimpah dan mencatat sebagai amal ibadah.

Modul ini sangat terbuka untuk perbaikan dan penyempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran konstruktif dari para pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan modul ini untuk edisi berikutnya. Mudah-mudahan kerja keras ini dapat memberikan dedikasi terbaik demi kemajuan dunia pendidikan.

Malang, Januari 2021

Penulis



Daftar Isi

Sampul Dalam	i
Susunan Redaksi.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Petunjuk Penggunaan Modul	vi
Model Pembelajaran yang dapat Diterapkan Selama Pemanfaatan Modul	vii
Kegiatan Belajar 1: Menghindari Minuman Keras, Judi, dan Pertengkaran	1
Kegiatan Belajar 2: Jiwa Lebih Tenang dengan Banyak Melakukan Sujud	24
Kegiatan Belajar 3: Rendah Hati, Hemat, dan Sederhana Membuat Hidup Lebih Mulia	40
Kegiatan Belajar 4: Menghiasi Pribadi dengan Berbaik Sangka dan Beramal Saleh.....	55
Kegiatan Belajar 5: Ibadah Puasa Membentuk Pribadi yang Bertakwa	74
Kegiatan Belajar 6: Hidup Sehat dengan Makanan dan Minuman yang Halal serta Bergizi.....	90
Daftar Pustaka	113
Glosarium	115
Indeks	120
Profil Penulis.....	122
Profil Penelaah	124

Petunjuk Penggunaan Modul

Untuk mempermudah penggunaan modul ini, pahami petunjuk penggunaan modul di bawah ini!

1. Bacalah bagian kata pengantar untuk memahami konsep utuh Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti dalam kerangka Kurikulum 2013.
2. Setiap bab berisi: peta pikiran, kompetensi inti, kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, nilai karakter yang dikembangkan, alokasi waktu, materi pengayaan, rangkuman, penilaian, serta kunci jawaban.
3. Perhatikan penjelasan rubrik-rubrik yang terdapat dalam modul sebagai berikut:
 - a. Ayo Biasakan!, adalah rubrik yang mengajak peserta didik untuk membiasakan menerapkan perilaku taat terhadap ajaran agama, dengan membaca doa sebelum dan sesudah belajar. Rubrik ini untuk membiasakan karakter religius kepada peserta didik.
 - b. Peta Pikiran, merupakan gambaran materi yang dibahas dalam suatu bab. Peserta didik akan mendapat gambaran awal tentang isi materi pada suatu bab dengan melihat peta pikiran tersebut.
 - c. Ayo Bekerja Sama!, merupakan rubrik yang berisi aktivitas peserta didik menggunakan pendekatan saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menganalisis, menyimpulkan, dan mengomunikasikan).
 - d. Pengetahuan Baruku, berisi materi pengayaan yang dikembangkan dari perspektif berbagai bidang ilmu (agama, kesehatan, sosial, psikologi, ekonomi, manajemen, pendidikan, dll.), baik secara integratif maupun interkonektif.
 - e. Rubrik Sikapku, bertujuan untuk menguatkan peserta didik agar dapat menerapkan pengetahuan yang telah dipahami dalam perilaku sehari-hari.
 - f. Rangkuman, berisi ringkasan materi pengayaan.
 - g. Ayo Berlatih!, merupakan kumpulan soal-soal yang mencakup penilaian sikap spiritual, penilaian pengetahuan, penilaian sikap sosial, dan penilaian keterampilan.
 - h. Ayo Menilai!, berisi kunci jawaban dan panduan penilaian untuk soal-soal latihan. Peserta didik dapat mengoreksi sendiri hasil pekerjaannya dan mengetahui nilai yang didapatkannya.



MODEL PEMBELAJARAN YANG DAPAT DITERAPKAN SELAMA PEMANFAATAN MODUL

1. Model Pembelajaran Langsung

Sintaks Model Pembelajaran Langsung:

- a. Guru mengulas kembali pemahaman siswa terhadap materi yang telah dikuasai sebelumnya (materi sesuai topik di buku siswa).
- b. Guru menyampaikan fokus, tujuan, dan materi pembelajaran yang harus dikuasai siswa (terdapat di bagian awal modul, yaitu Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, Tujuan Pembelajaran, dan Peta Pikiran).
- c. Guru memberikan materi ajar berupa bacaan yang ada di modul dengan durasi waktu yang telah ditentukan.
- d. Guru memberikan bimbingan secara terbatas karena modul bersifat *self instruction*.
- e. Guru mengevaluasi pemahaman siswa terhadap suatu materi yang sedang dipelajari dengan metode tanya jawab dan pemberian latihan/soal-soal; terakhir
- f. Guru memberikan *feedback* (berupa penguatan materi dan *reward* bagi siswa yang berhasil menjawab kuis yang diberikan).

2. Model Pembelajaran Berbasis Masalah

Sintaks Model Pembelajaran Berbasis Masalah:

- a. Guru mengorientasikan siswa kepada masalah (menugaskan siswa untuk mengidentifikasi/merumuskan masalah).
- b. Guru menugaskan siswa untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebab masalah.
- c. Guru menugaskan siswa untuk mengembangkan solusi, melakukan tindakan strategis, dan mengevaluasi pengaruh dari solusi yang dilakukan.

Tujuan dari penerapan model pembelajaran berbasis masalah ini adalah agar siswa memiliki keterampilan di dalam mengatasi suatu permasalahan/mahir memecahkan masalah.

3. Model Pembelajaran *Cooperative Learning*

Sintaks Model Pembelajaran *Cooperative Learning*:

- a. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada siswa.
- b. Guru menyampaikan penjelasan secara ringkas dari kegiatan belajar yang akan dilakukan.



- c. Guru menyampaikan informasi tentang pembentukan grup dan metode pembelajaran yang dilakukan.
- d. Guru memberikan waktu kepada siswa untuk belajar bersama dalam kelompok.
- e. Guru memberikan tes kepada siswa untuk menguji kemampuan yang telah didapat dari pembelajaran kelompok.
- f. Guru melakukan evaluasi setelah proses pembelajaran dan memberikan *feedback* kepada siswa.



Gambar siswa dalam belajar kelompok

Sumber: <https://quantumpkn.files.wordpress.com/2013/05/diskusi.jpg>



MENGHINDARI MINUMAN KERAS, JUDI, DAN PERTENGKARAN



Ayo, Biasakan!

Awali belajar dengan membaca Basmalah!

Semoga Allah Swt. memberikan kemudahan dalam memahami materi tentang menghindari minuman keras, judi, dan pertengkaran.



Peta Pikiran



"OPLOSAN DAPAT MENYEBABKAN KEMATIAN"

A. Kompetensi Inti

- KI-1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.5 Meyakini bahwa minuman keras, judi, dan pertengkaran adalah dilarang oleh Allah Swt.
- 2.5 Menghayati perilaku menghindari minuman keras, judi, dan pertengkaran dalam kehidupan sehari-hari.
- 3.5 Memahami bahaya mengonsumsi minuman keras, judi, dan pertengkaran.
- 4.5 Menyajikan dampak bahaya mengonsumsi minuman keras, judi, dan pertengkaran.

(Sumber: Permendikbud RI nomor 37 tahun 2018)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pengayaan tentang menghindari minuman keras, judi, dan pertengkaran, peserta didik mampu dengan baik:

- 1. Menganalisis bahwa minuman keras, judi, dan pertengkaran dilarang oleh Allah Swt. (perspektif agama, sejarah, kesehatan, psikologi, ekonomi, dan sosial).
- 2. Menganalisis bentuk dan dampak atau bahaya mengonsumsi minuman keras, judi, dan pertengkaran (perspektif agama, kesehatan, sejarah, psikologi, ekonomi, dan sosial).
- 3. Mencipta atau merumuskan cara menghindari minuman keras, judi, dan pertengkaran (perspektif agama, kesehatan, ekonomi, sosial, dan pendidikan).
- 4. Mengevaluasi dampak bahaya dari contoh kasus mengonsumsi minuman keras, judi, dan pertengkaran (perspektif informatika, sosial, dan kesehatan).

D. Alokasi Waktu: 80 menit.

E. Karakter yang dikembangkan: religius, cinta damai, dan toleransi.





Ayo, Bekerjasama

1. Amati gambar di bawah ini bersama temanmu!
2. Buatlah pertanyaan dari hasil pengamatan kalian!
3. Diskusikan bersama temanmu, lalu buatlah analisis dan pesan-pesan yang dapat dipetik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari!
4. Komunikasikan hasil diskusimu dengan kelompok lain untuk dibandingkan dan saling melengkapi!



Gambar 1.1: Polisi tangkap pemilik warung jual minuman keras
Sumber: <http://jurnalsumatra.com/polisi-tangkap-pemilik-warung-jual-minuman-keras/>



Gambar 1.2: Barang bukti judi diamankan polisi
Sumber: <https://tribrataneews-pasuruan.com/sedang-asyik-main-judi-remi-di-pekarangan-di-grebek-polisi/>



Materi Pengayaan

1. Dalil larangan minuman keras, judi, dan pertengkaran

Allah Swt. berfirman dalam QS Al-Maidah: 90-91

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

“Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan. Sesungguhnya setan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) *khamr* dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang. Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu)” (Kemenag, 2019).

Imam Abil Husein Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi al-Naisaburi meriwayatkan di dalam kitab Shahih Muslim dalam tema pembahasan al-Asyribah/minuman halaman 270, Juz 2, nomor hadis 3775 . Redaksinya sebagai berikut:

وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَحُمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ قَالَا حَدَّثَنَا يَحْيَى وَهُوَ الْقَطَّانُ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ
أَخْبَرَنَا نَافِعٌ عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ وَلَا أَعْلَمُهُ إِلَّا عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ
كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ خَمْرٍ حَرَامٌ



Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Mutsanna dan Muhammad bin Hatim, keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Yahya -yaitu Al Qatthan- dari Ubaidullah telah mengabarkan kepada kami Nafi' dari Ibnu Umar dia berkata: dan saya tidak mengetahuinya kecuali dari Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam*, Beliau bersabda: "Setiap yang memabukkan adalah *khamar* dan setiap *khamar* adalah haram" (Hajjaj, 2008).

حَدَّثَنَا أَبُو الطَّاهِرِ وَعَمْرُو بْنُ سَوَادٍ قَالَا أَخْبَرَنَا ابْنُ وَهْبٍ أَخْبَرَنَا مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ
عَنْ مُسْلِمِ بْنِ أَبِي مَرْزَمٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ
عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تُعْرَضُ أَعْمَالُ النَّاسِ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ مَرَّتَيْنِ
يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ فَيُعْفَرُ لِكُلِّ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا عَبْدًا بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَحِيهِ شَحْنَاءُ
فَيُقَالُ اتْرُكُوا أَوْ ازْكُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَفِيئَا

Telah menceritakan kepada kami Abu Ath Thahir dan 'Amru bin Sawwad keduanya berkata: telah mengabarkan kepada kami Ibnu Wahb; Telah mengabarkan kepada kami Malik bin Anas dari Muslim bin Abu Maryam dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* beliau bersabda: "Seluruh amal manusia dihadapkan kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala* dua kali dalam sepekan. Yaitu pada hari Senin dan Kamis. Lalu Allah mengampuni dosa setiap hamba-Nya yang mukmin, kecuali orang yang bermusuhan. Maka dikatakan kepada mereka: tinggalkanlah dahulu kedua orang ini, sampai mereka berdamai." (Hadits Shahih Muslim No. 4654 - Kitab Berbuat baik, menyambut silaturahmi, dan adab) (Hajjaj, 2008).

Para siswa yang saleh dan salehah, apa yang dapat kalian simpulkan dari dalil-dalil di atas? Ya, sangat jelas bahwa ayat Al-Qur'an dan Hadis di atas mengandung larangan dari Allah Swt. agar orang-orang beriman tidak meminum minuman keras, tidak melakukan judi, dan tidak bertengkar. Kira-kira mengapa ya Allah Swt. melarang orang beriman meminum minuman keras, berjudi, dan bertengkar? Yang jelas, Allah Swt. tidak melarang suatu perbuatan tanpa ada hikmah di balik larangan tersebut.

2. Bentuk-bentuk dan dampak negatif meminum minuman keras, berjudi, dan bertengkar

a. Bentuk-bentuk dan dampak negatif meminum minuman keras

Peraturan Menteri Kesehatan RI dan RUU tentang minuman keras, menyebutkan bahwa minuman beralkohol dibagi dalam tiga golongan. Berikut pembagian tiga golongan minuman keras berdasarkan kandungan etanol volume per volume pada suhu 20 derajat celcius:

Tabel 1: Jenis minuman keras berdasarkan kadar alkoholnya

Golongan	Jenis
C: 20% - 45% (kadar alkohol paling tinggi)	Viski, Vodka, dll.
B: 5% - 20% (kadar alkohol cukup tinggi)	Anggur Malaga, Anggur Orang Tua, Shochu, Creme Cacao, dsb.
A: 1% - 5% (kadar alkohol paling rendah)	Bir Bintang, San Miguel, Greensand, dll.

Lebih lengkapnya, berikut ini dijelaskan jenis-jenis minuman keras:

- 1) Bir. Bir dibuat dari hasil fermentasi biji-bijian seperti gandum, beras, jagung, sorgum dan sebagainya. Proses fermentasi untuk membuat bir disebut *brewing*. Bir merupakan salah satu minuman keras yang termasuk dalam golongan A dengan kadar mulai dari 4% sampai paling tinggi 5%. Nama bir yang cukup populer di Indonesia adalah: Bir Bintang, Heineken, Guinness, Anker, dan Sanmiguel.



Gambar 1.3: Macam-macam merk Bir

Sumber: <https://covesia.com/news/baca/77234/>

- 2) Anggur. Disebut sebagai anggur karena minuman ini dibuat dari fermentasi buah anggur. Proses fermentasinya menggunakan bantuan ragi bernama *saccharomyces cerevesiae*. Kandungan alkohol dalam anggur ini mulai dari 8 sampai 14 persen.



Gambar 1.4: Minuman jenis anggur
Sumber: <https://bp-guide.id/AXY2zDNw>

- 3) Wiski. Kadar alkohol dalam wiski cukup tinggi, mencapai 40% ke atas. Wiski merupakan minuman yang dibuat dari bahan baku biji-bijian yang difermentasi di dalam tong berbahan kayu.



Gambar 1.5: Barel penyimpanan whisky dalam tong kayu
Sumber: <https://gejetfrek.wordpress.com/2011/12/06/proses-pembuatan-minuman-whisky/>

- 4) Tuak. Tuak adalah minuman beralkohol asli Indonesia. Minuman ini dibuat dari bahan dasar nira yang difermentasi. Ada juga tuak yang dibuat dari bahan dasar beras dan buah-buahan yang mengandung gula. Kadar alkohol di dalam tuak berbeda-beda, tergantung dari bahan dan tempat pembuatannya.



Gambar 1.6: Tuak khas Dayak
Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+tuak+dayak>

Masih banyak lagi jenis-jenis minuman keras seperti ciu, vodka, sake, absinthe, margarita, soju, rum, dan tequila. Menurut syariat Islam, setiap yang merusak akal dan memabukkan, apa pun namanya, sedikit atau banyak, hukumnya adalah haram. Mengapa Allah Swt. melarang orang beriman mengonsumsi minuman keras? Yuk... simak penjelasan berikut ini!

Minuman keras adalah minuman yang mengandung alkohol yang bila dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus dapat merugikan dan membahayakan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Dampak negatif minuman keras dalam perspektif kesehatan adalah: menimbulkan kerusakan hati, jantung, pankreas, peradangan lambung, otot syaraf, mengganggu metabolisme tubuh, membuat penis menjadi cacat, impoten, keguguran bagi wanita hamil yang mengonsumsi alkohol, cacatnya janin dalam kandungan, merusak secara permanen jaringan otak sehingga menimbulkan gangguan daya ingatan, kemampuan penilaian, kemampuan belajar, bahkan kematian. Suatu penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Amerika, *Archives of Neurology*, menyatakan bahwa mengonsumsi alkohol dapat memperkecil volume otak manusia. Semakin banyak alkohol yang diminum maka semakin kecil volume otaknya. Alkohol juga memicu penyempitan pembuluh darah di otak sehingga meningkatkan resiko terjadinya stroke (ICC, 2017).

Orang yang mabuk cenderung kehilangan akal sehat dan kendali atas dirinya sendiri. Kalau kita perhatikan berita tentang kriminalitas di televisi seperti perkelahian, pembunuhan, dan pemerkosaan, tidak jarang pelakunya adalah pemabuk. Kecelakaan kendaraan pun bisa terjadi akibat menyetir pada saat sedang mabuk. Banyak juga keputusan yang dibuat saat sedang mabuk dapat merugikan diri sendiri seperti misalnya melakukan hubungan seks bebas, judi, dan mengonsumsi narkoba. Seorang pemabuk akan dijauhi dan dibenci dalam kehidupan bermasyarakat. Demikianlah dampak negatif meminum minuman keras dalam perspektif sosial.

Secara ekonomi, seorang pemabuk cenderung menghamburkan uang untuk kegiatan yang tidak baik. Selain minuman keras itu harganya mahal (mulai Rp 30.000,00 per botol sampai Rp 1.000.000,00 ke atas), biasanya seorang pemabuk juga akan bermain wanita, kadangkala disertai judi dan narkotika. Semua itu membutuhkan uang yang tidak sedikit. Itu sebabnya Allah Swt. melarang orang beriman meminum minuman keras karena bahaya yang ditimbulkan oleh minuman keras itu sangat fatal, baik bahaya fisik, psikis, maupun dampak ekonomi dan sosial lainnya.



Tahukah Kamu?

ALKOHOLIK: Pecandu alkohol (minuman keras)



b. Bentuk-bentuk dan dampak negatif judi

Selain larangan meminum minuman keras, dalam QS. Al-Maidah: 90 Allah Swt. juga melarang perjudian.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ
مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung” (Kemenag, 2019).

Judi adalah suatu permainan yang di dalamnya ada materi yang dipertaruhkan, di mana pihak yang menang akan merugikan pihak yang kalah. Judi setidaknya mengandung tiga unsur, yaitu: materi yang dipertaruhkan, adanya sistem permainan, dan pihak yang menang akan mengambil harta pihak yang kalah, sehingga dalam judi ada pihak yang diuntungkan dan ada pihak yang dirugikan.

Judi merupakan salah satu kebiasaan orang-orang jahiliyah sejak dulu. Adapun bentuk judi yang paling terkenal pada zaman jahiliyah adalah sepuluh orang berserikat membeli seekor unta dengan saham yang sama. Kemudian dilakukan undian. Dari situ, tujuh orang dari mereka mendapat bagian yang berbeda-beda menurut tradisi mereka, dan tiga orang lainnya tidak mendapatkan apa-apa. Yang menang seringkali mengejek yang kalah, bahkan sering terjadi pembunuhan akibat tindakan judi ini (Dahlan, dkk., 1996).

Berdasarkan penggalian arkeologi di Mesir, ditemukan jenis permainan yang diduga berasal dari tahun 3.500 sebelum Masehi. Pada lukisan makam dan gambar keramik terlihat orang yang sedang melempar astragali (tulang kecil di bawah tumit domba atau anjing, yang disebut pukla tulang buku kaki) dan papan pencatat untuk menghitung nilai pemain. Tulang ini memiliki empat sisi yang tidak rata, setiap sisi diduga memiliki nilai tersendiri. Astragali juga dimainkan oleh penduduk Yunani dan Romawi. Cerita tentang judi paling banyak ditemukan pada kebudayaan Asia, termasuk Asia Tenggara, Jepang, Filipina, Cina, dan India. Ada yang menceritakan permainan judi antara dewa, antara manusia, dan antara manusia dengan dewa. Taruhannya berupa kaum wanita (istri, saudara perempuan, anak perempuan), bagian dari tubuh, atau bahkan jiwa (Nugroho, dkk., 1997).

Di Indonesia judi banyak bentuknya. Ada judi dengan menggunakan media kartu, togel atau tebak angka, sabung ayam, bahkan sekarang sedang marak pula judi *online*. Berikut ini penjelasannya:

- 1) Judi kartu. Permainan judi ini menggunakan media kartu, berupa kartu Domino, Poker, maupun Gaple.



Gambar 1.7: Judi kartu

Sumber: <https://mediabanten.com/polres-serang-kota-tangkap-4-penjudi-di-dekat-masjid/>

- 2) Togel (toto gelap). Permainan togel adalah permainan menebak angka yang akan dikeluarkan bandar/rumah judi dengan imbalan yang sangat fantastis tergantung ketepatan angka benar.



Gambar 1.8: Judi togel

Sumber: <https://titiknol.co.id/hukrim/komplotan-judi-togel-lintas-daerah-diamankan-polisi/>

- 3) Sabung ayam. Sabung ayam adalah kegiatan mengadu keberanian ayam yang dijagokan dengan ayam orang lain dengan memakai taruhan.



Gambar 1.9: Sabung ayam

Sumber: <https://www.boombastis.com/permainan-melanggar-hukum/41847>

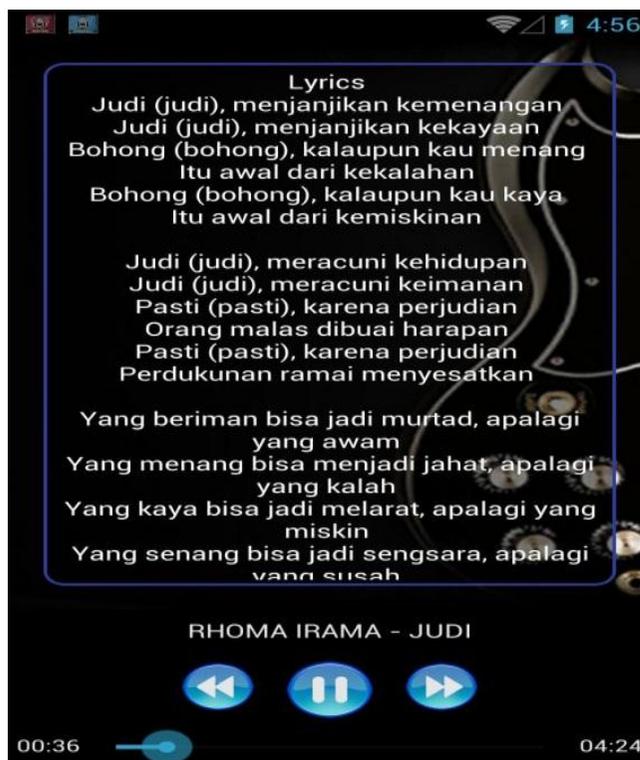




Kata Mutiara

Kalau judi itu baik, mengapa Tuhan melarang berjudi?
By. Mario Teguh

Perhatikan lirik lagu “Judi” karya Rhoma Irama berikut ini!



Gambar 1.10: Lirik lagu judi Rhoma Irama

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+lagu+judi+rhoma>

Lirik lagu di atas menceritakan tentang bahaya judi. Judi dikatakan dapat meracuni kehidupan dan keimanan. Mengapa demikian? Secara ekonomi, judi akan membuat seseorang menjadi miskin karena judi menjadikan seseorang malas bekerja; judi menjadikan seseorang menginginkan kekayaan tanpa kerja keras; dan jika orang yang berjudi kalah akan membuat sengsara dan melarat karena judi telah menghabiskan banyak uang yang belum tentu mendapatkan kemenangan. Pelaku judi akan menghalalkan segala cara untuk mendapatkan uang agar bisa ikut judi lagi. Judi seringkali menyesatkan orang karena membuat pelakunya lalai untuk

beribadah dan mengingat Allah, bahkan judi tidak jarang menimbulkan pertikaian dan bahkan pembunuhan. Judi yang berupa sabung ayam, dapat menyakiti ayam yang digunakan untuk sabung. Hal itu tentu bertentangan dengan ajaran agama Islam yang mengajarkan pemeluknya untuk tidak menyakiti binatang. Secara sosial, seorang pelaku judi akan dijauhi dan dibenci di masyarakat. Itulah alasan mengapa Allah Swt. melarang segala bentuk perjudian.

c. Pertengkar dan dampaknya

Kalian pernah bertengkar dengan teman kalian? Kalau pernah, jangan diulangi lagi ya. Pertengkar itu termasuk perbuatan yang sangat dibenci Allah Swt. karena dapat menimbulkan banyak dampak negatif.

Pertengkar banyak bentuknya, di antaranya adalah perkelahian antar pelajar (tawuran); *bullying* (kekerasan baik fisik, verbal, maupun mental, yang dilakukan secara berulang oleh orang atau kelompok yang lebih kuat dan senior terhadap yang lebih lemah atau junior); bahkan ada pertengkar yang berujung pada pembunuhan.



Gambar 1.11: Tawuran pelajar

Sumber: <http://dedi26.blogspot.com/2018/04/faktor-faktor-penyebab-perkelahian.html>

Pertengkar yang berujung pada pembunuhan juga telah disebutkan di dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 27-34 (Kemenag, 2019):

وَأَنزَلْنَا عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُنْقَبَلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَا أُقْبَلُكَ
قَالَ إِنَّمَا يُنْقَبَلُ لِلَّهِ مِنَ الْمُتَّقِينَ - ٢٧
لَئِنْ بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ - ٢٨
إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاؤُ الظَّالِمِينَ - ٢٩

فَصَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَسِرِينَ - ٣٠

فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُورِي سَوْءَةَ أَخِيهِ ۗ

قَالَ يَوْمِئِذٍ أَعْجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُورِي سَوْءَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّدِيمِينَ - ٣١

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ

ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعُدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمْسْرِفُونَ - ٣٢

إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا

أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَافٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ذَلِكَ لَهُمْ جَزَاءُ فِي الدُّنْيَا

وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ - ٣٣

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَقْرَأُوا عَلَيْهِمْ فَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ - ٣٤

Artinya:

Dan ceritakanlah (Muhammad) yang sebenarnya kepada mereka tentang kisah kedua putra Adam, ketika keduanya mempersembahkan kurban, maka (kurban) salah seorang dari mereka berdua (Habil) diterima dan dari yang lain (Qabil) tidak diterima. Dia (Qabil) berkata, "Sungguh, aku pasti membunuhmu!" Dia (Habil) berkata, "Sesungguhnya Allah hanya menerima (amal) dari orang yang bertakwa" (27).

"Sungguh, jika engkau (Qabil) menggerakkan tanganmu kepadaku untuk membunuhku, aku tidak akan menggerakkan tanganku kepadamu untuk membunuhmu. Aku takut kepada Allah, Tuhan seluruh alam" (28).

"Sesungguhnya aku ingin agar engkau kembali dengan (membawa) dosa (membunuh)ku dan dosamu sendiri, maka engkau akan menjadi penghuni neraka; dan itulah balasan bagi orang yang zalim" (29).

Maka nafsu (Qabil) mendorongnya untuk membunuh saudaranya, kemudian dia pun (benar-benar) membunuhnya, maka jadilah dia termasuk orang yang rugi (30).

Kemudian Allah mengutus seekor burung gagak menggali tanah untuk diperlihatkan kepadanya (Qabil). Bagaimana dia seharusnya menguburkan mayat saudaranya. Qabil berkata, "Oh, celaka aku! Mengapa aku tidak mampu berbuat seperti burung gagak ini, sehingga aku dapat menguburkan mayat saudaraku ini?" Maka jadilah dia termasuk orang yang menyesal (31).

Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa barangsiapa membunuh seseorang, bukan karena orang itu membunuh orang lain, atau bukan karena berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Barangsiapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan dia telah memelihara kehidupan semua manusia. Sesungguhnya Rasul Kami telah datang kepada mereka dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas. Tetapi kemudian banyak di antara mereka setelah itu melampaui batas di bumi (32).

Hukuman bagi orang-orang yang memerangi Allah dan Rasul-Nya dan membuat kerusakan di bumi hanyalah dibunuh atau disalib, atau dipotong tangan dan kaki mereka secara silang, atau diasingkan dari tempat kediamannya. Yang demikian itu kehinaan bagi mereka di dunia, dan di akhirat mereka mendapat azab yang besar (33).

Kecuali orang-orang yang bertobat sebelum kamu dapat menguasai mereka; maka ketahuilah, bahwa Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang (34).

Ayat tersebut menceritakan tentang kedua putra Adam AS., yakni Qabil dan Habil. Qabil telah membunuh adiknya, Habil, dengan alasan ketika keduanya mempersembahkan sebuah korban kepada Allah, hanya korban milik Habil yang diterima Allah. Alasan tersebut menjadi sebab Qabil membenci Habil dan akhirnya Qabil membunuh Habil (Al-Khalidy, 2000; Arifin, 1996; Katsir, 2011; Kiptiyah, 2019). Berdasarkan kisah ini dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap manusia, sejak zaman Nabi Adam pun, telah memiliki konflik. Untuk mengatasi konflik tersebut, *pertama*, seseorang tidak boleh mudah tersulut emosi dan isu, serta konflik tersebut perlu diklarifikasi terlebih dahulu; *kedua*, bertawakkal kepada Allah Swt.; *ketiga*, tidak sewenang-wenang, membalas kekerasan dengan kebaikan; dan terakhir, berpikir jernih dan hati-hati sebelum bertindak.

Banyak faktor yang memengaruhi pertengkaran, baik faktor yang berasal dari diri sendiri maupun faktor lingkungan sekitar, di antaranya: kurangnya keterampilan menyelesaikan masalah; tidak mampu beradaptasi pada lingkungan yang kompleks; mendapatkan penghinaan; mudah tersinggung; cemburu dan dendam terhadap orang lain; frustrasi dan stres; terpengaruh orang lain; solidaritas yang tinggi antarsesama teman; gengsi; tidak bisa menerima kesalahan orang lain; merasa paling hebat; faktor konflik dalam rumah tangga/rumah tangga yang dipenuhi kekerasan; faktor sekolah yang kurang baik, serta faktor senioritas (Astuti, 2008).

Mengapa Allah Swt. sangat membenci pertengkaran? Berikut ini dampak negatif pertengkaran:

Pertengkaran yang terjadi pada anak bisa berdampak buruk pada perkembangan psikisnya. Pada saat bertengkar mereka sedang berusaha membentuk pertahanan diri terhadap sesuatu yang diinginkannya. Oleh sebab itu kadangkala pertengkaran pada anak dapat berujung pada perkelahian dan saling menyakiti. Secara aspek psikologis, dalam pertengkaran korban akan menjadi sensitif dan mudah marah, depresi yang sangat tinggi/trauma, frustrasi, bahkan memiliki dorongan untuk bunuh diri. Adapun kerugian fisik dari pertengkaran dapat mengakibatkan luka-luka, sakit kepala, demam, atau keluhan pada anggota fisik lainnya (King, 2011; Putra, 2010). Pada kasus tawuran, kerugian fisik lainnya dapat mengakibatkan rusaknya benda-benda di sekitar yang tentu saja membawa kerugian secara ekonomi.

Pertengkaran juga membawa banyak dampak negatif dalam pandangan agama, sosial, dan pendidikan. Masalah menjadi panjang, terjadi perselisihan,



timbul fitnah, tidak mendapat ampunan Allah sampai berdamai, akhlak menjadi tidak baik, suasana lingkungan menjadi tidak harmonis, penggunaan alkohol dan narkoba, dijauhi dalam pergaulan, kabur dari rumah, anak tidak mau sekolah, mendatangkan musibah, dan tidak jarang menimbulkan korban jiwa, terputusnya silaturahmi, menambah dosa, penurunan prestasi akademik, dan mendapat sanksi atau hukuman (Priyatna, 2010).



Gambar 1.12 Sejumlah siswi SMPN 4 Sukoharjo saling berpelukan
Sumber: <https://m.solopos.com/ujian-nasional-rampung>



Kata Mutiara

JIKA BERSAHABAT ITU DAMAI DAN INDAH, MENGAPA HARUS BERTENGKAR?

3. Solusi atau cara menghindari minuman keras, judi, dan pertengkar

Dampak negatif meminum minuman keras, berjudi, dan bertengkar banyak sekali. Dampak yang paling tragis dapat berujung pada kematian. Ada beberapa solusi/cara yang dapat dilakukan oleh siswa untuk menghindari minuman keras, judi, dan pertengkar dengan cara :

- a. Memilih teman yang berakhlak baik.
- b. Berani menolak dengan sopan dan tegas atas ajakan siapa saja yang mengajak meminum minuman keras, berjudi, dan mengajak bertengkar.
- c. Menjauhkan diri dari lingkungan yang masyarakatnya suka meminum minuman keras, suka berjudi, dan sering bertengkar.



- d. Memahami bahaya meminum minuman keras, berjudi, dan bertengkar yang dapat membahayakan psikis dan kesehatan, bahkan seringkali berujung pada kematian.
- e. Menyisihkan kelebihan uang untuk ditabung guna keperluan di masa depan.
- f. Tidak bergaul dengan teman yang malas, buruk akhlaknya, dan suka tawuran.
- g. Memilih untuk diam, sabar, dan tidak membalas saat di-*bully*.
- h. Mengadukan pertengkaran ke guru Bimbingan Konseling (BK).
- i. Tidak mudah terpancing emosi dan isu, sabar dan tidak membalas selama orang lain tidak menyakiti fisik.
- j. Ikut serta dalam berbagai kegiatan positif yang bersifat sosial sehingga memiliki rasa empati pada sesama.
- k. Aktif mengembangkan bakat dan minat sehingga tidak sempat untuk memikirkan hal-hal yang tidak berguna apalagi ikut-ikutan pada kegiatan yang jelas dilarang.
- l. Aktif mengikuti majelis taklim atau kajian agama/kelompok belajar lainnya.
- m. Senantiasa mengingat, beristighfar, dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.



Pesan Mulia

**Jika pasanganmu sedang marah, maka kamu harus tenang.
Karena ketika salah satunya adalah api, maka satu yang lainnya harus bisa
menjadi air yang bisa meredakan amarah itu.**

-Umar bin Khattab-



Sikapku

- ~ Menjauhkan diri dari lingkungan pemabuk dan pemain judi.
- ~ Bergaul dengan teman yang baik akhlaknya.
- ~ Menyibukkan diri dalam majelis ilmu dan kegiatan sosial.



Rangkuman

1. Minuman keras banyak macamnya, di antaranya: bir, wiski, anggur, tuak, tequila, ciu, vodka, sake, absinte, margarita, soju, rum, dan brendi. Minuman keras diharamkan karena mengandung banyak sekali dampak negatif baik dampak untuk jasmani, psikis, maupun dampak ekonomi dan sosial. Dampak negatif tersebut yaitu: menimbulkan kerusakan hati, jantung, pankreas, dan peradangan lambung, otot syaraf, mengganggu metabolisme tubuh, membuat penis menjadi cacat, impoten,

serta gangguan seks lainnya, merusak secara permanen jaringan otak sehingga menimbulkan gangguan daya ingatan, kemampuan penilaian, kemampuan belajar, gangguan jiwa tertentu, membuat seseorang menjadi temperamen dan sulit mengendalikan diri, menghamburkan uang, dan dijauhi dalam pergaulan di masyarakat.

2. Di Indonesia judi berbentuk judi kartu, togel, sabung ayam, dan judi *online*. Judi memiliki banyak dampak negatif. Secara ekonomi judi akan membuat seseorang menjadi boros dan miskin karena menghendaki kemenangan tanpa kerja keras. Secara agama judi dilarang oleh agama karena dapat membuat pelakunya lalai dari beribadah, bahkan judi tidak jarang menimbulkan pertikaian dan bahkan pembunuhan. Secara sosial seorang pelaku judi akan dijauhi dan dibenci di masyarakat.
3. Pertengkaran merupakan perbuatan yang sangat dibenci Allah karena menimbulkan banyak dampak negatif baik secara agama, fisik, psikologis, pendidikan, ekonomi, dan sosial, seperti: menambah dosa, luka-luka, kerusakan benda di sekitar area pertengkaran, pembunuhan, trauma, dijauhi dalam pergaulan, serta menurunnya prestasi akademik. Pertengkaran bisa terjadi disebabkan karena kurangnya keterampilan menyelesaikan masalah, tidak mampu beradaptasi pada lingkungan yang kompleks, mudah tersinggung, cemburu dan dendam terhadap orang lain, frustrasi dan stres, terpengaruh orang lain, solidaritas antarsesama teman yang tinggi, gengsi, tidak bisa menerima kesalahan orang lain, faktor konflik dalam rumah tangga/rumah tangga yang dipenuhi kekerasan, faktor sekolah yang kurang baik, serta faktor senioritas.
4. Cara menjauhi minuman keras, judi, dan pertengkaran adalah dengan cara: memilih teman yang berakhlak baik; menjauhkan diri dari lingkungan pemabuk, pemain judi, dan lingkungan yang masyarakatnya sering sering bertengkar; aktif pada kegiatan yang bersifat sosial; sekolah atau aparat memberikan sanksi yang tegas bagi pelaku tindak kekerasan, pemabuk, dan pelaku judi; orang tua menjadi model terbaik baik anak-anaknya; aktif dalam majelis taklim atau kelompok belajar; dan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah Swt.





-  K1 - PENILAIAN SPIRITUAL
-  K2 - PENILAIAN SIKAP SOSIAL
-  K3 - PENILAIAN PENGETAHUAN
-  K4 - PENILAIAN KETERAMPILAN



Sikapku

**Bismillah... saya akan menjawab dengan jujur
dan akan menilai dengan sportif.**



Penilaian Spiritual

(Penilaian Diri)

Analisis, lalu berilah tanda (√) pada jawaban “ya” atau “tidak”!

No.	Uraian	Ya	Tidak
1.	Saya memilih untuk menjauhi teman yang suka tawuran.		
2.	Saya akan melihat sabung ayam karena permainan itu menarik dan seru, apalagi ada taruhannya.		
3.	Ketika ada teman yang mengajak mencoba minum bir, saya akan menurutinya, demi sebuah persahabatan.		
4.	Jika ada teman yang mengejek, saya akan memilih tidak membalasnya agar tidak terjadi pertengkaran yang lebih serius.		
5.	Saya tidak akan mencoba minum minuman keras walaupun sedikit, karena hal itu akan mengakibatkan kecanduan dan membahayakan kesehatan.		

Penilaian Sosial

(Observasi)

Amatilah lingkungan sekolahmu! Perhatikan, analisis, simpulkan, dan catat peraturan apa saja yang diterapkan oleh sekolah untuk mencegah tawuran atau pertengkaran antarpelajar!

Jawaban:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Penilaian Pengetahuan

(Problem Based Learning)

1. Soal cerita:

Imam Abu Laits As-Samarqandi (wafat 373 H) dalam Kitab *Tanbihul Ghafilin* menceritakan kisah seorang ahli ibadah yang tergelincir dalam maksiat. Kisah ini diambil dari perkataan Utsman bin Affan *radhiyallahu 'anhu*. Beliau berkata: "Hati-hatilah kamu dari khamar, sebab ia induk dari dosa-dosa yang keji. Sesungguhnya dahulu ada seorang *abid* (ahli ibadah) yang biasa pergi masjid, tiba-tiba bertemu dengan seorang perempuan pelacur, maka ia dipanggil oleh pelayannya dan dimasukkan ke dalam rumahnya, lalu pintunya ditutup. Sedang di sisi wanita itu ada segelas khamar dan seorang anak kecil. Maka berkatalah wanita itu: "Engkau tidak boleh keluar sehingga minum khamar atau berzina padaku atau membunuh anak kecil ini. Jika tidak saya akan menjerit dan berkata: "Ada orang masuk ke rumahku."

Ahli ibadah itu berkata: "Zina saya tidak mau, membunuh juga tidak." Lalu ia memilih minum khamar. Setelah ia minum khamr akhirnya ia pun mabuk. Setelah mabuk hilanglah akal sehatnya dan akhirnya berzina dengan pelacur itu dan juga membunuh bayi tersebut. (Taqiyuddin, *Terjemah Tanbihul Ghofilin*, Surabaya: Grafika, 2012).

Khamar adalah biang kerusakan. Allah Swt. mengharamkan orang beriman meminum khamr karena bahaya yang ditimbulkan khamr cukup besar. Pahami dan analisis sepenggal kisah di atas, lalu simpulkan bahaya besar yang ditimbulkan dari aktivitas meminum khamr sebagaimana diceritakan kisah di atas!

.....
.....
.....

2. Cari dan pahami sebuah berita di koran/majalah tentang peminum minuman keras dan pelaku judi! Analisis jenis minuman keras yang dikonsumsi serta jenis judi yang dilakukan, lalu simpulkan bahaya apa yang terjadi akibat meminum minuman keras dan berjudi tersebut!

.....
.....
.....



Penilaian Keterampilan

(Problem based learning)

1. Bacalah berita di bawah ini!
2. Buatlah pertanyaan dari hasil pemahamanmu!
3. Buatlah analisis dan pesan-pesan yang dapat dipetik dari berita tersebut!
4. Tuliskan hasil analisismu pada kolom yang tersedia!

“1 Siswa SMP di Bekasi Tewas Saat Tawuran, 14 Orang Diamankan”

Mei Amelia R. - detikNews
Jumat, 13 Mar 2020 08:36 WIB

Tawuran itu terjadi di *Underpass* Bekasi Timur, Kota Bekasi, pada Kamis 12 Maret 2020 malam hari. Tawuran melibatkan dua kelompok pelajar dari SMP DT dan SMP R. Belum diketahui penyebab pasti bentrokan itu terjadi. Para pelajar mempersenjatai diri dengan senjata tajam.

"Satu yang tewas," ujar Kasat Reskrim Polres Metro Bekasi Kota AKBP Arman ketika dikonfirmasi, Jumat (13/3/2020).

Dua kelompok pelajar SMP itu kemudian saling serang. Korban yang ada di lokasi saat itu terkena bacokan senjata tajam berupa celurit dan parang. Polisi yang mendapat informasi adanya tawuran kemudian bergerak ke lokasi. Sejumlah pelajar yang terlibat tawuran diamankan.

"14 Orang diamankan," kata Arman. Arman mengatakan bahwa saat ini para pelaku masih diperiksa intensif di Polres Metro Bekasi Kota. Polisi masih mendalami peran masing-masing pelaku. "Tapi yang tersangka belum tahu ya, masih didalami, yang terduga membacok itu sudah pasti dua (orang), masih ada lagi yang dikejar," tuturnya.

<https://news.detik.com/berita/d-4937119/1-siswa-smp-di-bekasi-tewas-saat-tawuran-14-orang-diamankan/2>.



Kolom jawaban:

Peristiwa yang terjadi	Pertanyaan yang muncul	Pesan yang dapat dipetik/kesimpulan



Ayo, Menilai

Kunci jawaban penilaian spiritual: (nilai benar x 2, total benar semua = 10)

1. Ya
2. Tidak
3. Tidak
4. Ya
5. Ya

Kunci jawaban penilaian sosial: (nilai maksimal = 10)

Jawaban menyesuaikan peraturan sekolah masing-masing.

Kunci jawaban penilaian pengetahuan: (nilai benar x 5, total benar semua = 10)

1. Khamr dapat membuat peminumnya hilang akal, melakukan zina, dan pembunuhan.
2. Jenis minuman keras: oplosan, bir, wiski (sesuai kasus dari berita yang dibaca). Jenis judi: togel, judi *online* (sesuai berita yang dibaca). Dampak negatif mengonsumsi minuman keras dan berjudi: pemborosan secara ekonomi; pembunuhan; pemerkosaan; perkelahian; luka fisik; kematian; hukuman penjara (menyesuaikan dengan kasus yang dibaca siswa).



Kunci jawaban penilaian keterampilan: (nilai maksimal 20)

Peristiwa yang terjadi: Tawuran pelajar

Pertanyaan yang muncul:

- Siapa pelaku tawuran itu?
- Di mana tawuran itu terjadi?
- Apa akibat adanya tawuran itu?
- Apa yang harus dilakukan agar tidak terjadi tawuran seperti itu?

Pesan yang dapat dipetik/kesimpulan:

- Kita harus memilih teman yang baik akhlakunya dalam bergaul.
- Berusaha sabar dan tidak mudah emosi apabila diejek teman.
- Tidak ikut-ikutan dalam segala bentuk pertengkaran walaupun atas nama persahabatan.
- Tidak melibatkan diri dalam tawuran karena akan mengakibatkan penyesalan.

Total nilai benar semua: $50 \times 2 = 100$

Nilai:

**Akhiri belajar dengan membaca Hamdalah!
Semoga Allah Swt. memudahkan kalian dalam
menjauhi mengonsumsi minuman keras,
judi, dan pertengkaran.**





Ayo, Biasakan!

Awali belajar dengan membaca Basmalah!
Semoga Allah Swt. memberikan kemudahan dalam memahami materi tentang sujud.



Peta Pikiran



“Ya Allah aku malu. Sujudku kepada-Mu selalu terburu-buru, namun nikmat-Mu kepadaku beribu-ribu.”

A. Kompetensi Inti

- KI-1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.10 Melaksanakan sujud syukur, sujud sahwi, dan sujud tilawah sebagai ajaran agama.
- 2.10 Menghayati perilaku santun sebagai implementasi dari sujud syukur, sujud sahwi, dan sujud tilawah.
- 3.10 Memahami tata cara sujud syukur, sujud sahwi, dan sujud tilawah.
- 4.10 Mempraktikkan sujud syukur, sujud sahwi, dan sujud tilawah.

(Sumber: Permendikbud nomor 37 tahun 2018)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pengayaan tentang sujud syukur, sahwi, dan tilawah, peserta didik mampu:

- 1. Menganalisis dan menyimpulkan anggota sujud, baik sujud syukur, sahwi, dan tilawah (sesuai ketentuan agama) dengan benar.
- 2. Mengevaluasi manfaat sujud, baik sujud syukur, sahwi, dan tilawah dari tinjauan berbagai bidang ilmu (agama, kesehatan, dan psikologi) dengan baik.
- 3. Menganalisis tata cara sujud, baik sujud syukur, sahwi, dan tilawah dengan benar (perspektif agama dan kesehatan).

D. Alokasi Waktu: 80 menit.

E. Karakter yang dikembangkan: religius dan disiplin.





Ayo, Bekerjasama

Amati gambar di bawah ini! Buatlah pertanyaan dari hasil pengamatanmu, diskusikan dengan temanmu, lalu buatlah analisis dan kesimpulan hasil diskusi tersebut!



Gambar 2.1: Tiga orang siswa kelas III IPS SMAN 3 Balikpapan melakukan sujud syukur setelah dinyatakan lulus UN 2011, Senin (16/5/2011).
Sumber: <https://www.tribunnews.com/images/regional/view/1423/pelajar-sujud-syukur>



Gambar 2.2: seorang laki-laki sedang sujud sahwī
Sumber: <https://islam.nu.or.id/post/read/103099/sujud-sahwi>



Gambar 2.3: Orang sedang melaksanakan sujud tilawah
Sumber: <https://bincangsyariah.com/ubudiyah/tata-cara-sujud-tilawah>





Pengetahuan Baru

Materi Pengayaan

Dialog Islami:

- Azka : “Dan, kemarin aku melihat ada orang cacat ikut salat berjamaah di masjid.”
- Wildan : “Emangnya kenapa Ka?”
- Azka : “Aku jadi berpikir Dan. Dia yang cacat saja, dengan berjalan tertatih-tatih, masih semangat untuk berjamaah di masjid. Sedangkan aku sendiri, yang dikaruniai Allah tubuh sempurna, kadang masih enggan untuk pergi berjamaah ke masjid.”
- Wildan : “Iya ya Ka. Dia tetap optimis dan tetap mensyukuri nikmat-nikmat lain yang telah Allah berikan kepadanya.”
- Azka : “Aku jadi malu Dan. Kita yang terlahir dalam kondisi lebih sempurna, seharusnya lebih mensyukuri nikmat yang Allah telah berikan kepada kita.”
- Wildan : “Iya Ka. Aku juga sudah mengucapkan hamdalah kok atas nikmat yang Allah berikan.”
- Azka : “Eh Dan, mensyukuri nikmat itu, tidak hanya dengan mengucapkan hamdalah saja lho. Cara mengungkapkan rasa syukur itu bermacam-macam, seperti dengan mengucapkan hamdalah, melakukan sujud syukur, memberi sedekah, atau memperbanyak ibadah.”
- Wildan : “Bersyukur dengan sujud bisa ya Ka? Bagaimana caranya Ka?”
- Azka : “Kamu baca materi tentang sujud syukur di buku PAI dan Budi Pekerti ya. Besok pagi insya Allah bu guru akan menjelaskan materi itu. Kamu baca dulu, kalau belum paham, besok kita tanyakan bu guru.”
- Wildan : “Oke Ka, kalau begitu aku pulang dulu ya, ingin segera mempelajari materi tentang sujud syukur. Terima kasih ya Ka.”
- Azka : “Sam-sama Dan. Sampai ketemu besok di sekolah ya....”

Menjadi orang yang pandai bersyukur itu sangatlah penting. Orang yang pandai bersyukur tidak akan terjerumus pada kesombongan tatkala dia diberi nikmat yang banyak oleh Allah Swt. Karena sehebat apapun seorang manusia, dia tetaplah seorang hamba Allah Yang Maha Perkasa. Oleh karena itu, seorang Muslim diperintahkan untuk merendahkan diri di hadapan Allah Swt. dengan cara bersujud, baik sujud di dalam salat, maupun sujud-sujud yang lain seperti sujud syukur, sahwī, dan tilawah.

Pada pembahasan materi di buku siswa, kalian telah dijelaskan tentang pengertian sujud syukur, sahwī, dan tilawah, berikut dalil, sebab, bacaan, dan tata cara pelaksanaannya. Pada materi pengayaan kali ini, kalian akan dijelaskan lebih rinci

terkait anggota sujud dan ketentuan posisi sujud, agar kalian dapat melakukan sujud dengan benar sesuai tuntunan, baik pada saat sujud syukur, sahwi, atau sujud tilawah. Di samping itu, pengetahuan kalian akan diperluas dengan materi tentang manfaat sujud dari berbagai pandangan bidang ilmu. Mari ikuti penjelasan di bawah ini dengan seksama!

1. Anggota sujud dan ketentuan gerakan sujud

حَدَّثَنَا مُعَلَّى بْنُ أَسَدٍ قَالَ حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ طَاوُسٍ عَنْ أَبِيهِ
عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أُمِرْتُ أَنْ أَسْجُدَ عَلَى سَبْعَةِ أَعْظُمٍ عَلَى الْجُبْهَةِ وَأَشَارَ بِيَدِهِ عَلَى أَنْفِهِ
وَالْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَأَطْرَافِ الْقَدَمَيْنِ وَلَا تَكْفِتِ الثِّيَابَ وَالشَّعْرَ

Telah menceritakan kepada kami Mu'alla bin Asad berkata, telah menceritakan kepada kami Wuhaib dari 'Abdullah bin Thawus dari Bapakny dari Ibnu 'Abbas *radliallahu 'anhu*, ia berkata, "Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: "Aku diperintahkan untuk melaksanakan sujud dengan tujuh tulang (anggota sujud); kening-beliau lantas memberi isyarat dengan tangannya menunjuk hidung-kedua telapak tangan, kedua lutut, dan ujung jari dari kedua kaki, dan tidak boleh menahan rambut atau pakaian (sehingga menghalangi anggota sujud)" HR. Bukhori nomor 770 (Al-Bukhori, 2006).

Berdasarkan Hadis di atas, dapat diketahui bahwa anggota sujud itu adalah: dahi, dua telapak tangan, dua lutut, dan ujung-ujung dua kaki.

Sujud merupakan wujud ketundukan tertinggi seorang hamba di hadapan Tuhannya. Betapa tidak, kepala orang yang bersujud itu direndahkan serendah kaki menapak. Adapun bentuk sujud secara rinci dijelaskan sebagai berikut (Baits, 2012):



a. Menempelkan dahi ke lantai

Imam Abu Dawud Sulaiman bin Asy'ats al-Sijistani al-Azdi dalam Sunan Abi Dawud meriwayatkan dalam kitab Sholat nomor hadis 660 dengan redaksi:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ يَعْنِي ابْنَ الْمُفَضَّلِ
حَدَّثَنَا غَالِبٌ عَنْ بَكْرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ
كُنَّا نُصَلِّي مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي شِدَّةِ الْحَرِّ
فَإِذَا لَمْ يَسْتَطِعْ أَحَدُنَا أَنْ يُمَكِّنَ وَجْهَهُ مِنَ الْأَرْضِ بَسَطَ تَوْبَهُ فَسَجَدَ عَلَيْهِ

Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Hanbal telah menceritakan kepada kami Bisyr bin Al-Mufaddlal telah menceritakan kepada kami Ghalib dari Bakr bin Abdullah dari Anas bin Malik dia berkata: Kami pernah shalat bersama Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* di waktu yang sangat panas, apabila salah seorang dari kami tidak sanggup menempelkan dahinya di tanah, dia menghamparkan kainnya lalu bersujud di atasnya (Al-Azdi, n.d.).

b. Meletakkan kedua telapak tangan di lantai dan sejajar dengan pundak atau telinga.

ثُمَّ سَجَدَ... وَوَضَعَ كَفَّيْهِ حَذْوِ مَنْكِبَيْهِ...

"... kemudian beliau bersujud... dan Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* meletakkan kedua telapak tangannya (saat sujud) sejajar dengan kedua pundaknya..." HR. Abu Dawud no. 734 (Al-Azdi, n.d.).

ثُمَّ سَجَدَ فَجَعَلَ كَفَّيْهِ حِذَاءِ أُذُنَيْهِ

"Beliau lalu sujud dan meletakkan kedua telapak tangannya sejajar dengan kedua telinganya" HR. Abu Dawud no. 726 (Al-Azdi, n.d.).



- c. Merapatkan jari jemarinya

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا سَجَدَ ضَمَّ أَصَابِعَهُ

“Sesungguhnya Nabi Saw. ketika sujud merapatkan jari jemarinya.” (HR. Hakim dalam Mustadroknya 1: 350. Al Hakim mengatakan bahwa hadits ini shahih sesuai syarat Muslim dan disetujui pula oleh Imam Adz-Dzahabi).

- d. Mengangkat kedua lengan dan membentangkan keduanya sehingga jauh dari lambung (tampak ketiak)

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا بَكْرٌ - وَهُوَ ابْنُ مُضَرَ - عَنْ جَعْفَرِ بْنِ رَبِيعَةَ
عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَالِكِ ابْنِ بُحَيْنَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
- كَانَ إِذَا صَلَّى فَرَّجَ بَيْنَ يَدَيْهِ حَتَّى يَبْدُو بَيَاضُ إِبْطِيهِ

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id telah menceritakan kepada kami Bakar, dan dia adalah Ibnu Mudhar dari Ja'far bin Rabi'ah dari al-A'raj dari Abdullah bin Malik bin Buhainah "Bahwa Rasulullah shallallahu'alaihiwasallam apabila shalat (lalu sujud) maka beliau membuka antara kedua tangannya hingga tampak putihnya ketiaknya" HR. Muslim nomor 764 (Hajjaj, 2008).

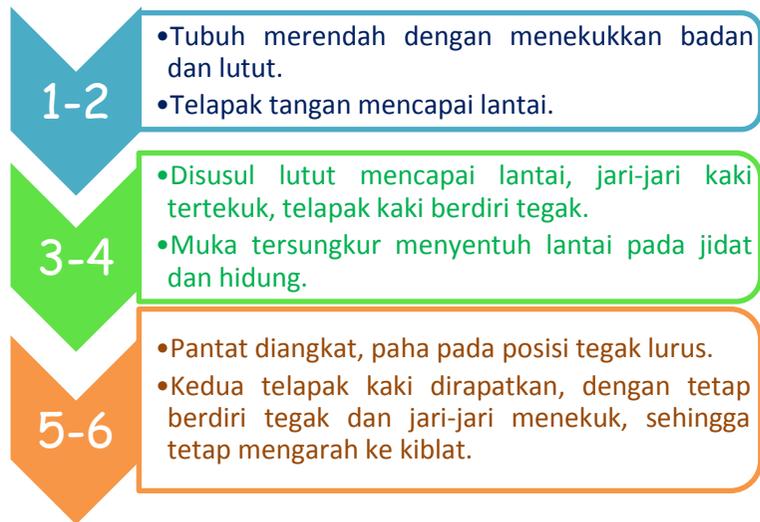
- e. Merapatkan tumit dan menghadapkan jari-jari kakinya ke arah kiblat

فَقَدْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَ مَعِيَ عَلَى فَرَاشِي،
فَوَجَدْتُهُ سَاجِدًا، رَاصًا عَقْبَيْهِ، مُسْتَقْبِلًا بِأَطْرَافِ أَصَابِعِهِ الْقِبْلَةَ

“Suatu malam aku kehilangan Rasulullah *Shallallahu'alaihi wasallam*, padahal sebelumnya beliau bersamaku di tempat tidur. Kemudian aku mendapat beliau sedang sujud, dengan menempelkan dua tumitnya, menghadapkan jari-jari kakinya ke kiblat” HR. Muslim no. 486 (Hajjaj, 2008).



Gerakan sujud merupakan urutan dari gerakan-gerakan:



Jika kalian mempraktikkan gerakan sujud secara rinci, kalian akan merasakan tarikan di tulang belakang daerah pertengahan punggung yang disebabkan oleh gravitasi karena pergeseran titik berat batang tubuh. Bahkan akan terjadi peregangan. Sensasi ini akan terjadi apabila dilakukan dalam cukup waktu sehingga sudah terjadi relaksasi otot-otot punggung. Orang yang salatya tergesa-gesa (tidak *tumakninah*), tidak akan bisa merasakan efek apa pun karena otot-ototnya masih tegang (Sagiran, 2019).



Gambar 2.4: Bentuk sujud yang benar

Sumber: <https://konsultasisyariah.com/11979-cara-sujud-yang-benar.html>



Demikianlah ketentuan gerakan sujud secara umum. Gerakan dan posisi sujud sebagaimana penjelasan Hadis Nabi Saw. dan penjelasan menurut ilmu kesehatan di atas berlaku untuk sujud di dalam salat, sujud syukur, sahwī, dan sujud tilawah. Yang membedakan adalah bacaan dan sebab dilakukannya sujud. Sujud di dalam salat dilakukan karena memenuhi rukun salat; sujud syukur dilakukan karena mendapatkan kenikmatan atau terhindar dari bahaya; sujud sahwī dilakukan karena lupa jumlah rakaat dalam salat atau lupa tidak mengerjakan salah satu rukun salat, sedangkan sujud tilawah dilakukan karena membaca atau mendengar ayat *sajdah* dibaca baik di dalam salat atau pun di luar salat.



Sikapku

Aku akan membiasakan diri melakukan sujud dengan benar dan *tumakninah*, baik pada saat sujud di dalam salat, sujud syukur, sujud sahwī, maupun sujud tilawah.

2. Manfaat Gerakan Sujud

Sujud merupakan salah satu gerakan salat yang memiliki banyak manfaat, baik secara agama, kesehatan, maupun menurut ilmu psikologi. Secara agama, sujud bermanfaat untuk menggugurkan dosa-dosa kecil. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw.:

إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا قَامَ لِلصَّلَاةِ أَتَى بِذُنُوبِهِ كُلِّهَا فَوَضَعَتْ عَلَى عَاتِقَيْهِ ، فَكُلَّمَا رَكَعَ
أَوْ سَجَدَ تَسَاقَطَتْ عَنْهُ

“Sungguh, jika seorang hamba berdiri untuk salat, semua dosanya didatangkan dan diletakkan di atas pundaknya. Maka setiap kali dia rukuk dan sujud, dosa-dosa tersebut menjadi berjatuhan”
(Lihat Silsilah Sahihah: 1398, sanadnya sahih).

Menurut perspektif kesehatan, sujud memiliki pengaruh terhadap peredaran darah dari jantung ke otak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh positif pada daya ingat dan konsentrasi seseorang. Darah yang naik dari jantung ke otak juga menjadi semacam latihan otak dalam menambah elastisitas pembuluh darah sebagai antistrok. Karena itu, lakukan sujud dengan *tumakninah*, jangan tergesa-gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Selain itu, aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak. Postur ini

juga menghindarkan dari gangguan wasir. Khusus bagi wanita, sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan (Sagiran, 2019).

Dalam dunia medis, posisi sujud sering disebut dengan *Knee-Chest Position*. Bagi wanita hamil, sujud bermanfaat untuk mempertahankan posisi benar janin dalam rahim. Bahkan, jika posisi janin sungsang atau melintang, gerakan sujud ini dapat membantu mengubah dan mengembalikan posisi janin secara benar. Selain itu, saat pinggul dan pinggang terangkat melampaui kepala dan dada, otot-otot perut akan berkontraksi penuh. Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lama. Ini sangat menguntungkan wanita karena dalam persalinan dibutuhkan pernapasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi (Abbas, 2015).



Gambar 2.5: Cara mengatasi posisi bayi sungsang

Sumber: <https://review.bukalapak.com/mom/bayi-sungsang-mendekati-waktu-persalinan-jangan-panik-atasi-dengan-5-cara-ini-38653>

Sujud juga memiliki manfaat secara psikologis, yaitu sebagai salah satu bentuk terapi psikologis yang membantu menenangkan jiwa sekaligus melepaskan beban. Mengapa demikian? Karena dengan bersujud, seorang hamba merasa dekat dengan Allah, menundukkan diri pada Allah, melepaskan semua keangkuhan dan kesombongan yang dimiliki, dan yang ada adalah ketundukan dan kepasrahan. Hal tersebut akan membuat jiwa menjadi lebih tenang (Trifiana, 2020).

----- ***** -----





Rangkuman

1. Tujuh anggota sujud sebagaimana hadis Nabi Saw. adalah: dahi; dua telapak tangan; dua lutut; dan ujung-ujung dua kaki.
2. Bentuk sujud adalah gerakan-gerakan: menempelkan dahi di lantai; meletakkan kedua telapak tangan di lantai dan sejajar dengan pundak atau telinga; merapatkan dan menghadapkan jari-jari tangan ke arah kiblat; mengangkat kedua lengan dan membentangkan keduanya sehingga jauh dari lambung; menempelkan kedua lutut di lantai; meletakkan ujung-ujung kaki dan ditekuk sehingga ujung-ujungnya menghadap kiblat; serta merapatkan tumit.
3. Sujud memiliki banyak manfaat dari tinjauan berbagai bidang ilmu, di antaranya: meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan otak, antistrok, menyehatkan organ kewanitaan (perspektif kesehatan); menggugurkan dosa-dosa kecil (perspektif agama); serta menenangkan jiwa (perspektif psikologi).

----- *** -----





Sikapku

Bismillah... saya akan menjawab dengan jujur dan akan menilai dengan sportif.

Penilaian Spiritual

(Penilaian Diri)

Sujud (baik sujud dalam salat, sujud sahwi, sujud syukur, maupun sujud tilawah) akan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, otak, dan jiwa, apabila dalam pelaksanaannya benar-benar dilakukan sesuai ketentuan dan secara *tuma'ninah*. Analisis dan pilihlah posisi yang benar saat kamu melakukan sujud dengan memberi tanda (√) pada kolom yang sesuai!

No.	Pernyataan	Jawaban
1.	Aku menempelkan dahi, kedua telapak tangan, kedua lutut, dan ujung kaki di tempat sujud pada saat sujud.	
2.	Pada saat sujud, aku menekuk jari-jari kaki dan menghadapkannya ke arah kiblat.	
3.	Aku melakukan sujud dengan cepat dan tanpa <i>tuma'ninah</i> .	
4.	Pantat diangkat, paha pada posisi tegak lurus.	
5.	Jari-jari tangan diregangkan dan menghadap serong kanan dan serong kiri.	

Penilaian Sosial

(Penilaian antar teman)

Aktivitas siswa: Membedakan, menganalisis, dan menghafalkan bacaan sujud syukur, sujud tilawah, dan sujud sahwi



Kalian telah dijelaskan tentang ketentuan-ketentuan sujud syukur, sujud sahwi, dan sujud tilawah di buku siswa, termasuk cara melakukan dan bacaan masing-masing sujud tersebut. Analisis dan bedakan bacaan masing-masing sujud tersebut! Bersama pasanganmu, hafalkan masing-masing bacaan sujud tersebut! Jika sudah hafal, berilah tanda (v) pada kolom berikut ini:

No.	Nama siswa	Bacaan sujud syukur	Bacaan sujud tilawah	Bacaan sujud sahwi
1.				
2.				

Penilaian Pengetahuan

(Tes Tulis)

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan baik dan benar!

1. إِذَا سَجَدَ الْعَبْدُ سَجَدَ مَعَهُ سَبْعَةٌ آرَابٍ: وَجْهُهُ، وَكَفَّاهُ، وَرُكْبَتَاهُ، وَقَدَمَاهُ

Pahami, analisis, dan sebutkan anggota-anggota sujud berdasarkan hadis Nabi Saw. riwayat Muslim no. 1100 di atas!

.....

.....

.....

.....

.....

2. Banyak orang sering melakukan sujud, namun orang itu tidak bisa merasakan manfaat sujud bagi kesehatan tubuhnya. Evaluasi dan analisislah apa penyebab orang yang sujud namun tidak merasakan manfaat sujudnya?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Analisis dan simpulkanlah, mengapa orang yang sering sujud dengan *tuma'ninah* akan lebih mudah konsentrasi di dalam berpikir dan kecerdasan otaknya akan meningkat?



.....

.....

.....

.....

.....

Penilaian Keterampilan

(Unjuk Kerja)

Aktivitas siswa: Mendemonstrasikan posisi sujud yang benar.

Di buku siswa kalian telah diajari ketentuan-ketentuan sujud syukur, sujud sahwi, dan sujud tilawah, termasuk cara melakukan dan bacaan masing-masing sujud tersebut. Di buku pengayaan ini, kalian ditambah pengetahuan tentang posisi sujud yang benar. Nah, pada aspek penilaian keterampilan kali ini, secara bergantian dengan pasanganmu demonstrasikan/praktikkan posisi sujud yang benar sesuai ketentuan berdasarkan hadis Nabi Saw. sebagaimana dalam penjelasan materi pengayaan di atas. Setelah melalui observasi secara bergantian dengan pasanganmu, isilah kolom “Sudah Benar” atau “Masih Salah” di bawah ini dengan memberi tanda (v) sesuai hasil praktik dari teman yang kamu amati!

No.	Nama siswa	Sudah Benar	Masih Salah
1.			
2.			



Ayo, Menilai

Kunci jawaban penilaian spiritual: (nilai benar x 2, total benar semua = 10)

1. √
2. √
3. -
4. √
5. -



Kunci jawaban penilaian sosial: (nilai benar x 10, total benar semua = 30

Bacaan Sujud Syukur:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

Bacaan Sujud Sahwi:

سُبْحَانَ مَنْ لَا يَنَامُ وَلَا يَسْهُو

Bacaan Sujud Tilawah:

سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ وَصَوَّرَهُ ، وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ بِحَوْلِهِ وَقُوَّتِهِ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

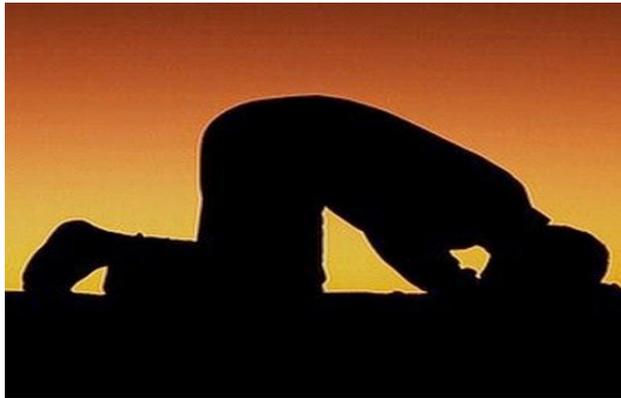
Kunci jawaban penilaian pengetahuan: (nilai benar x 10, total benar semua = 30)

1. Berdasarkan hadis riwayat Muslim no. 1100, dapat disimpulkan bahwa anggota sujud itu adalah: wajah (dahi); dua telapak tangan; dua lutut; dan ujung-ujung dua kaki.
2. Penyebab orang sujud namun tidak merasakan manfaat sujud adalah karena sujudnya tergesa-gesa (tidak *tumakninah*).
3. Menurut perspektif kesehatan, sujud memiliki pengaruh terhadap peredaran darah dari jantung ke otak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan darah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh positif pada daya ingat dan konsentrasi seseorang. Kesimpulannya orang yang sujud dengan *tumakninah* akan lebih mudah berkonsentrasi dan bertambah cerdas karena darah yang kaya oksigen mengalir secara optimal dari jantung ke otak.



Kunci jawaban penilaian keterampilan: (benar nilai 30)

Menempelkan dahi di lantai; meletakkan kedua telapak tangan di lantai dan sejajar dengan pundak atau telinga; merapatkan dan menghadapkan jari-jari tangan ke arah kiblat; mengangkat kedua lengan dan membentangkan keduanya sehingga jauh dari lambung; menempelkan kedua lutut di lantai; meletakkan kaki dan ditekuk ujung-ujungnya menghadap kiblat, serta merapatkan tumit.



Total nilai benar semua: 100

Nilai:

**Akhiri belajar dengan membaca Hamdalah!
Semoga Allah Swt. memudahkan kalian dalam
melakukan sujud sesuai tuntunan Rasulullah Saw. dan
dapat merasakan manfaat sujud.**



RENDAH HATI, HEMAT, DAN SEDERHANA MEMBUAT HIDUP LEBIH MULIA



Ayo, Biasakan!

Awali belajar dengan membaca Basmalah!

Semoga Allah Swt. memberikan kemudahan dalam memahami materi tentang rendah hati, hemat, dan sederhana.



Peta Pikiran



“Dalam kerendahan hati ada ketinggian budi.”

A. Kompetensi Inti

- KI-1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Terbiasa membaca Al-Qur'an dengan meyakini bahwa rendah hati, hemat, dan hidup sederhana adalah perintah agama.
- 2.1 Menghayati perilaku rendah hati, hemat, dan hidup sederhana sebagai implementasi dari pemahaman QS Al-Furqan/25: 63; QS Al-Isra'/17: 26-27 dan hadis terkait.
- 3.1 Memahami QS Al-Furqan/25: 63; QS Al-Isra'/17: 26-27 dan hadis terkait tentang rendah hati, hemat, dan hidup sederhana.
- 4.1.1 Membaca QS Al-Furqan/25: 63 dan QS Al-Isra'/17: 26-27 dengan tartil.

(Sumber: Permendikbud nomor 37 tahun 2018)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pengayaan tentang rendah hati, hemat, dan hidup sederhana, peserta didik mampu:

- 1. Menganalisis contoh sikap rendah hati, hemat, dan hidup sederhana dalam kehidupan sehari-hari (perspektif pendidikan, ekonomi, lingkungan, dan energi) dengan benar.
- 2. Menciptakan cara untuk dapat bersikap rendah hati, hemat, dan hidup sederhana dengan baik (perspektif ekonomi dan sosial).
- 3. Mengevaluasi dan menyimpulkan manfaat rendah hati, hemat, dan hidup sederhana dari tinjauan berbagai bidang ilmu (sosial, psikologi, ekonomi) dengan baik.

D. Alokasi Waktu: 80 menit.

E. Karakter yang dikembangkan: religius, toleransi, dan peduli lingkungan.





Ayo, Bekerjasama

Amati gambar di bawah ini! Buatlah pertanyaan dari hasil pengamatanmu, diskusikan dengan temanmu, lalu buatlah analisis dan kesimpulan bersama temanmu dari hasil diskusi tersebut!



Gambar 3.1: Hemat energi

Sumber: <https://www.konservasi-energi.com/penghematan-energi-di-rumah/>



Gambar 3.2: Perilaku Rendah Hati

Sumber: <http://duniaislamkami.blogspot.com/2013/05/perilaku-terpuji-tawadhu-atau-rendah.html>





Pengetahuan Baru

Materi Pengayaan

Firman Allah Swt. dalam QS. Al-Furqan: 63

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

“Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan salam” (Kemenag, 2019).

Firman Allah Swt. dalam QS Al-Isra': 26-27

وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا
إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

“Dan berikanlah haknya kepada kerabat dekat, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan; dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya orang-orang yang pemboros itu adalah saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya” (Kemenag, 2019).

1. Contoh perilaku rendah hati, hemat, dan sederhana dalam kehidupan sehari-hari

Rendah hati disebut juga tawaduk, artinya tidak sombong. Tawaduk adalah sikap merendahkan hati, baik di hadapan Allah Swt. atau sesama manusia. Manusia yang sadar akan hakikat kejadian dirinya, tidak akan merasa sombong dan lebih unggul dari yang lain. Orang yang rendah hati akan sadar bahwa Allah Swt. menganugerahi masing-masing ciptaan-Nya dengan kelebihan yang berbeda.

Orang yang rendah hati akan berperilaku: a) ramah kepada semua orang; b) bergaul dengan semua teman tanpa membedakan; c) berkata dan berperilaku lemah lembut; d) suka menolong orang yang membutuhkan bantuan; e) tidak suka mencampuri urusan orang lain; f) tidak suka pamer; g) tidak meremehkan orang lain; h) berpenampilan sederhana; serta i) tidak sombong terhadap kelebihan diri.

Hemat artinya cermat, berhati-hati, dan tidak boros (Kemdikbud, 2019). Hemat dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari, di antaranya:

- a. Hemat dalam hal keuangan. Perilaku hemat dalam hal keuangan dapat dilakukan melalui sikap gemar menabung. Kebiasaan gemar menabung dapat dibiasakan sejak dini, melalui kegiatan menabung di sekolah.



Gambar 3.3: MIN muara pinang ajak siswa gemar menabung
Sumber: <https://sumsel.kemendikbud.go.id/berita/view/252342/min-muara-pinang-ajak-siswa-gemar-menabung>

- b. Hemat dalam pemanfaatan energi listrik. Membudayakan hemat listrik dapat dilakukan dari diri sendiri dan dimulai dari hal sederhana untuk mendukung gerakan hemat energi, di antaranya (Kominfo, 2020):
 - 1) Mematikan lampu saat keluar ruangan atau tidak dipakai;
 - 2) Mematikan televisi saat tidak ditonton;
 - 3) Mencetak kertas secara bolak-balik;
 - 4) Mematikan perangkat elektronik saat tidak digunakan;
 - 5) Menutup kulkas dengan rapat;
 - 6) Mematikan pendingin ruangan saat ruangan tidak digunakan;
 - 7) Mengatur pendingin ruangan pada suhu 24 derajat;
 - 8) Menggunakan lampu hemat listrik (LED);
 - 9) Mematikan lampu kamar saat tidur; dan
 - 10) Mencabut colokan listrik atau *charger handphone* apabila tidak dipakai.

Dalam gerakan hemat energi listrik ini, Kementerian ESDM mengajak seluruh masyarakat untuk memakai listrik secara hemat dalam kehidupan sehari-hari. Apabila dilaksanakan secara konsisten, akan menjadi gaya hidup dan dapat mendukung upaya mewujudkan kedaulatan energi. Program serupa juga sudah pernah diterapkan di berbagai negara, salah satunya di

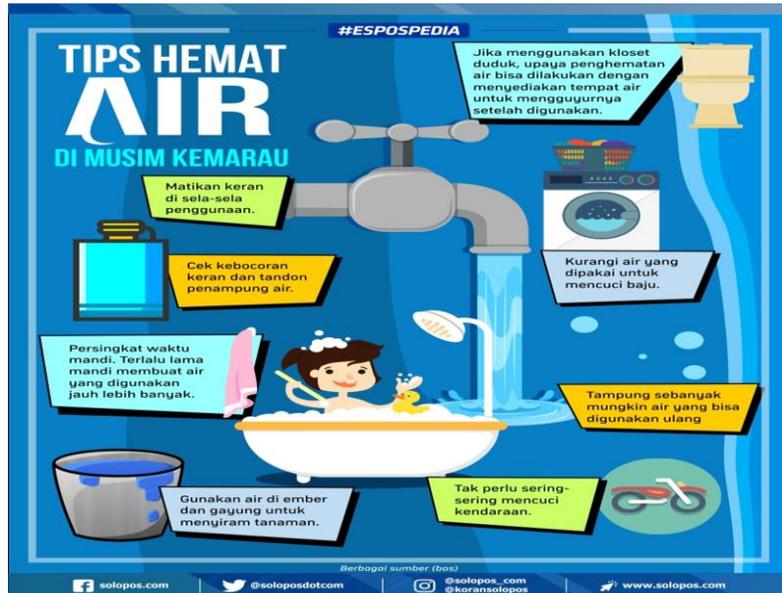
kota Cambridge, Inggris, dan Singapura. Di Cambridge menggaungkan program *A City of Cycling* atau “Kota Ramah Sepeda” sebagai salah satu perwujudan dari budaya bersepeda yang sudah turun temurun. Sementara di Singapura dikenal dengan sebutan *Clean and Green Singapore* yang memiliki tujuan menjaga lingkungan dengan menerapkan gaya hidup bersih dan ramah lingkungan (Kominfo, 2020).



Gambar 3.4: Cara mudah efisiensi energi

Sumber: <https://coaction.id/hemat-listrik-gaya-hidup-baru-untuk-energi-terbarukan/>

- c. Hemat air. Tahukah kalian bahwa pada 2025 sebanyak 321 juta jiwa penduduk Indonesia diprediksi akan sulit mendapatkan air bersih? (Forum Air Dunia II atau *World Water Forum* di Den Haag, Maret, 2000). Air bersih dibutuhkan untuk menjaga kesehatan diri, beribadah, mencuci, memasak, dan juga menyiram tanaman. Tidak bisa dibayangkan jika persediaan air menipis, sedangkan hampir seluruh kegiatan kita sehari-hari membutuhkan air. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menghemat air, di antaranya:
- 1) Mempersingkat waktu mandi;
 - 2) Tidak sering mencuci kendaraan;
 - 3) Menggunakan ember dan gayung saat menyiram tanaman;
 - 4) Mematikan kran air di sela-sela penggunaan;
 - 5) Tidak membiarkan kran atau pipa bocor;
 - 6) Meminimalkan penggunaan siraman pada toilet duduk;
 - 7) Menggunakan ulang air yang sudah dipakai;
 - 8) Mengecilkan kran air saat wudu atau mencuci peralatan dapur; dan
 - 9) Memanfaatkan kembali sisa air mineral dalam kemasan untuk hal yang bermanfaat.



Gambar 3.5: Tips hemat air

Sumber: <https://www.solopos.com/tips-hemat-air-saat-kemarau-935566>

Adapun sederhana adalah bersikap apa adanya dan tidak berlebihan (Kemdikbud, 2019). Orang yang sederhana akan nampak dalam penampilan dan perilakunya yang bersahaja dan tidak berlebihan. Sikap hidup sederhana berkaitan erat dengan sikap rendah hati dan tidak sombong. Hal ini karena orang yang sederhana cenderung tidak suka pamer karena gaya hidupnya tidak berlebihan. Contoh sederhana dalam penampilan: seseorang yang berpakaian dengan sopan, bersih, dan rapi; tidak memakai perhiasan yang berlebihan; dan tidak memakai *make up* yang sangat menor. Contoh sederhana dalam perilaku: berbicara sopan dan seperlunya saja; tidak tertawa terbahak-bahak sampai mengganggu orang lain; menggunakan barang yang masih bisa dimanfaatkan; tidak sering membeli barang-barang mewah; membeli barang karena kebutuhan, bukan keinginan; dan sebagainya.

2. Cara atau tips untuk dapat membiasakan diri bersikap rendah hati, hemat, dan sederhana dalam kehidupan sehari-hari

Pola hidup rendah hati, hemat, dan sederhana, tidak hanya bisa diterapkan pada orang dewasa saja. Namun dapat juga diterapkan di segala usia, mulai dari usia dini pada anak-anak, usia remaja, kehidupan orang yang telah berumah tangga, maupun untuk orang yang sedang menikmati masa pensiun. Berikut ini beberapa cara untuk dapat membiasakan diri bersikap rendah hati, hemat, dan sederhana dalam kehidupan sehari-hari:

- a. Cara untuk bisa bersikap rendah hati adalah selalu ingat bahwa tidak ada yang perlu disombongkan, semua yang kita miliki hanya titipan dari Allah, setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.
- b. Cara untuk bisa berhemat dalam hal keuangan adalah membuat prioritas kebutuhan dan pengeluaran, mendahulukan kebutuhan bukan keinginan. Pastikan bahwa pengeluaran lebih sedikit daripada pendapatan.
- c. Jangan meremehkan uang receh. Uang recehan, jika jumlahnya banyak maka nominalnya akan besar. Kumpulkan uang receh, jika sudah banyak tukarkan dengan uang kertas yang nominalnya besar.
- d. Cara berhemat pada saat bekerja atau sekolah adalah dengan membawa bekal dari rumah daripada membeli makanan di luar.
- e. Dalam hal berlibur, pilihlah tempat berlibur yang tidak terlalu mahal dan tidak terlalu jauh.
- f. Menjaga lingkungan dengan *Go Green*. Pola hidup hemat dapat ditempuh dengan berbagai cara. Salah satunya adalah menghemat pengeluaran di rumah. Bagaimana caranya? Mulailah untuk menerapkan sikap *Go Green* dengan cara menghemat listrik maupun menghemat penggunaan air di rumah.
- g. Tips untuk dapat hidup sederhana adalah merasa cukup, selalu bersyukur, dan tidak terpengaruh pergaulan atau pola hidup boros.

3. Manfaat rendah hati, hemat, dan hidup sederhana

- a. Orang yang rendah hati cenderung lebih suka menolong orang lain. Penelitian terbaru yang dilakukan ilmuwan dari Departemen Psikologi, *University of Maine* (Jordan LaBouff). Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa orang yang rendah hati cenderung gemar menolong. Penelitian ini dipublikasikan melalui *Journal of Positive Psychology* (Tempo, 2016).
- b. Hati lebih tenteram. Kalau kamu menjadi orang yang rendah hati, kamu akan mempunyai pikiran yang mempercayai bahwa semua orang punya kelemahan dan kelebihan masing-masing. Tidak ada yang perlu disombongkan dan tidak perlu berkecil hati. Dengan demikian, hati akan menjadi lebih tenteram.
- c. Lebih banyak teman. Keuntungan yang akan kamu dapatkan jika menjadi orang yang rendah hati adalah memiliki banyak teman, karena orang akan merasa nyaman jika berada di dekat kamu. Tidak akan ada orang yang mau berteman dengan orang yang sombong.
- d. Orang lain akan lebih menghargai. Tidak akan ada orang yang tidak salut terhadap orang yang rendah hati. Apalagi dengan segala prestasi yang kamu dapatkan dan kamu masih tetap menjadi anak yang rendah hati. Orang lain akan lebih menghargai kamu yang

- memiliki sifat rendah hati dibandingkan dengan orang yang suka menyombongkan dirinya.
- e. Orang yang hidup hemat akan lebih sehat di dalam hal keuangan, jasmani, keamanan, dan dapat berpikiran lebih positif karena terbebas dari kekhawatiran akan masalah keuangan.
 - f. Hemat dalam hal keuangan, akan menjadikan seseorang memiliki dana cadangan untuk masa depan.
 - g. Orang yang hemat akan lebih percaya diri dalam menghadapi masa depan.
 - h. Orang yang hemat akan menjadi panutan bagi keluarga maupun orang lain.
 - i. Orang yang hidup sederhana jiwanya akan tenang karena ia senantiasa merasa cukup dan selalu bersyukur. Orang yang hidup sederhana tidak akan terbebani dengan gengsi.



Tahukah Kamu?

Lebih dari 14 abad yang lalu, Rasulullah Saw. pernah bersabda dalam HR. Muslim nomor 2012 sebagai berikut:
 Dari Jabir *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata,

« غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ وَأَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَطْفِئُوا السَّرَاحَ
 فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً
 فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْزُضَ عَلَىٰ إِنَائِهِ عُوْدًا وَيَذْكَرَ اسْمَ اللَّهِ فَلْيَفْعَلْ
 فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرِمُ عَلَىٰ أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ »

“Tutuplah wadah-wadah, ikatlah kantung air, kunciilah pintu, padamkanlah pelita karena setan tidak bisa membuka ikatan kantung air, tidak bisa membuka pintu, tidak bisa membuka wadah yang tertutup. Jika salah seorang di antara kalian tidak mendapatkan sesuatu untuk menutup wadahnya kecuali dengan sebilah kayu lalu menyebut nama Allah ketika itu, lakukanlah karena tikus bisa membakar rumah yang dapat membahayakan penghuninya” (Hajjaj, 2008).

Apa hikmah di balik ajaran Rasulullah Saw. tersebut? Ternyata mematikan lampu pada saat tidur bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan



psikis. Sebuah penelitian yang dilakukan ahli biologi Joan Robert menunjukkan, tubuh baru bisa memproduksi hormon melatonin pada saat tidak ada cahaya. Hormon melatonin diproduksi oleh kelenjar pineal dan antara lain berfungsi untuk mengatur ritme tidur, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan jantung, menghambat peningkatan kolesterol, dan berfungsi sebagai antikanker.

Dampak serius bisa kita lihat dalam jurnal *Cancer Genetics and Cytogenetics*. Tulisan tersebut mengulas jika penerangan yang menggunakan cahaya buatan akan berdampak pada jam biologis tubuh dan dapat menjadi pemicu ekspresi berlebihan dari sel-sel yang dikaitkan dengan pembentukan sel kanker. Menurut beberapa peneliti di Universitas Stanford di California, Amerika Serikat, cahaya lampu yang menyala saat tidur dapat mempengaruhi hormon dalam tubuh, mengganggu kesehatan mata, dan bahkan berisiko meningkatkan pertumbuhan sel kanker dalam tubuh. Dilansir dari *Vemale*, ada fakta mengejutkan bahwa wanita yang tidur dengan lampu menyala bisa memiliki risiko kanker payudara lebih tinggi dibandingkan mereka yang memilih gelap atau memakai cahaya remang-remang saat tidur.

Mematikan lampu di malam hari ketika hendak tidur bertujuan agar tidak terjadinya kebakaran dan menjauhi sifat mubazir pada diri manusia itu sendiri. Serta lampu dimatikan ketika hendak tidur juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita yaitu mampu memerangi dan mencegah berbagai penyakit termasuk kanker payudara dan kanker prostat (Yuni, 2016).

Begitu juga dengan penelitian dari *Society for Neuroscience*, di San Diego tahun 2010. Temuan menjelaskan tentang korelasi antara cahaya lampu dan tingkat depresi. Pekerja *shift* malam dan orang lain yang selalu terkena cahaya di malam hari akan meningkatkan risiko gangguan *mood* atau depresi. Semua penelitian ilmuan Barat ini tentu menjadi penguat dari Hadis Nabi Muhammad Saw. tentang perintah tidur di dalam gelap (Irawan, 2017). Berdasarkan paparan manfaat tidur dalam keadaan gelap di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui hadis tersebut Rasulullah Saw. sesungguhnya telah mengajarkan cara hidup hemat, sehat, dan aman kepada umatnya.



Sikapku

- ~ Bersikap sopan santun kepada siapa pun.
- ~ Rajin menabung.
- ~ Menggunakan listrik dan air seperlunya saja.
- ~ Tidak berlebihan dalam makan dan berpenampilan.





Rangkuman

1. Contoh sikap rendah hati di antaranya: ramah kepada semua orang; bergaul dengan semua teman tanpa membeda-bedakan; berkata dan berperilaku lemah lembut; suka menolong orang yang membutuhkan bantuan; tidak suka mencampuri urusan orang lain; tidak suka pamer; tidak meremehkan orang lain; berpenampilan sederhana; serta tidak sombong terhadap kelebihan diri. Contoh perilaku hemat adalah hemat dalam hal keuangan, hemat air, dan hemat energi listrik. Contoh perilaku sederhana adalah sederhana dalam berpenampilan (tidak berlebih-lebihan).
2. Cara membiasakan diri untuk bersikap rendah hati, hemat, dan sederhana adalah selalu ingat bahwa setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan; mendahulukan kebutuhan bukan keinginan; serta merasa cukup dan selalu bersyukur.
3. Manfaat dari rendah hati, hemat, dan sederhana adalah: memiliki banyak teman; memiliki cadangan untuk masa depan; serta lebih percaya diri dan hati menjadi lebih tenang.



Sikapku

Bismillah... saya akan menjawab dengan jujur dan saya akan menilai dengan sportif.

Penilaian Spiritual

(Kemampuan menganalisis)

Aktivitas siswa: Baca, analisis, dan beri kesimpulan sepenggal kisah Rasulullah Saw. di bawah ini!

Aisyah berkata, “Aku selalu menangis jika makan dengan cukup kenyang.” Seorang sahabat bertanya: “Mengapa?” Aisyah menjawab: “Aku ingat Rasulullah Saw. yang selama hidupnya tidak pernah makan dengan puas. “Kadang-kadang sampai sebulan penuh terlewati tanpa api menyala di dapur kami. Kami hidup hanya dengan kurma dan air putih.”

Rasulullah pun bahkan sering berpuasa karena di rumah tidak ada makanan. Bila pagi beliau bertanya kepada istrinya, Siti Aisyah, “Adakah sesuatu yang bisa dimakan hari ini?” dan dijawab: “Tidak ada ya Rasulullah,” maka Rasulullah pun berkata: “Kalau begitu aku berpuasa.”

Rasulullah selalu mengenakan pakaian yang sederhana. Tempat tidurnya pun sederhana. Kerendahan hati Rasulullah sungguh tidak tertandingi. Banyak sekali riwayat yang menggambarannya, misalnya riwayat berikut ini:

Suatu hari Rasulullah dan rombongan sedang dalam perjalanan jauh. Ketika mereka berhenti di suatu tempat, seorang sahabat memutuskan untuk menyembelih seekor domba untuk dimasak. Lalu mereka pun membagi tugas: seorang akan bertugas menyembelih, seorang lagi mengulitnya, dan seorang yang lain akan memasaknya. Rasulullah berkata: “Aku akan mengumpulkan kayu bakar.”

Para sahabat berkata: “Wahai Rasulullah, biarlah kami yang akan melakukan hal itu semua.” Rasulullah menjawab: “Aku tahu kalian dapat melakukannya, tapi aku tak ingin diperlakukan istimewa.”

Siti Aisyah, istri Rasulullah, ketika ditanya tentang apa yang dilakukan Rasulullah sehari-hari, dia menjawab: “Rasulullah seperti kalian juga, mencuci bajunya sendiri, memerah susu kambing sendiri, dan mengurus diri beliau sendiri.” Tidak heran kalau sejarawan Barat terkenal, Edward Gibbon, mengatakan: “Hal yang baik dari Muhammad ialah, beliau membuang jauh kecongkakan seorang raja.” (At-Tirmidzi, 2016).



Pertanyaan: Apa kesimpulanmu setelah membaca sepenggal kisah Rasulullah Saw. di atas?

Jawaban:

.....
.....

Penilaian Sosial

(Observasi)

Aktivitas siswa: Mengamati bersama teman

Amatilah kegiatan/perilaku warga di sekolahmu! Analisis dan catatlah kegiatan-kegiatan atau aktivitas warga sekolah yang mencerminkan sikap rendah hati, hemat, dan sederhana dalam kolom di bawah ini!

Contoh perilaku hemat	Contoh perilaku sederhana	Contoh perilaku rendah hati

Penilaian Pengetahuan

(Soal cerita)

Jawablah soal cerita di bawah ini berdasarkan hasil analisis dan kesimpulanmu!

1. Hana adalah anak seorang pengusaha sukses. Setiap berangkat dan pulang sekolah ia selalu diantar jemput mobil. Hana menceritakan kepada teman-temannya bahwa tas, sepatu, jam tangan, dan alat tulisnya dibeli dengan harga mahal. Hana juga sering mengejek teman-temannya yang kurang mampu. Hana hanya punya satu teman anak orang kaya juga, namanya Irma. Berdasarkan



analisismu, beri kesimpulan kerugian yang diperoleh Hana dari sifat sombongnya!

.....
.....
.....
.....

Penilaian Keterampilan

(Portofolio)

Aktivitas siswa:

Buatlah sebuah poster yang bertemakan “Hemat air” atau “Hemat energi listrik”!
Tempelkan pada kolom di bawah ini!





Ayo, Menilai

Kunci jawaban penilaian spiritual: jawaban benar semua, nilai 10

- ~ Rasulullah adalah pribadi yang sederhana, baik dalam makanan, pakaian, maupun tempat tinggal.
- ~ Rasulullah adalah pribadi yang rendah hati, suka membantu, dan tidak sombong. Beliau tidak ingin diistimewakan dan tidak malu melakukan aktivitas harian seperti mencuci baju dan memerah susu.

Kunci jawaban penilaian sosial: jawaban benar semua, nilai 30

- ~ Contoh perilaku hemat di sekolah: siswa menabung; siswa membawa bekal dari rumah.
- ~ Contoh perilaku sederhana di sekolah: semua siswa memakai seragam yang sama, tidak berlebihan; guru-guru tidak memakai perhiasan yang berlebihan saat di sekolah.
- ~ Contoh perilaku rendah hati: siswa menghormati dan mencium tangan guru; kepala sekolah ramah kepada semua wali murid.

Kunci jawaban penilaian pengetahuan: jawaban benar semua, nilai 10

1. Hana akan dibenci teman-temannya; Hana akan dijauhi teman-temannya; Hana tidak memiliki banyak teman; Sikap sombong Hana dapat memicu pertengkaran.

Kunci jawaban penilaian keterampilan: poster sesuai tema, nilai 50

Total nilai benar semua: 100

Nilaiiku:

**Akhiri belajar dengan membaca hamdalah!
Semoga Allah memudahkan kalian untuk dapat istiqomah
bersikap rendah hati, hemat, dan sederhana.**



MENGHIASI PRIBADI DENGAN BERBAIK SANGKA DAN BERAMAL SALEH

Kegiatan Belajar

4

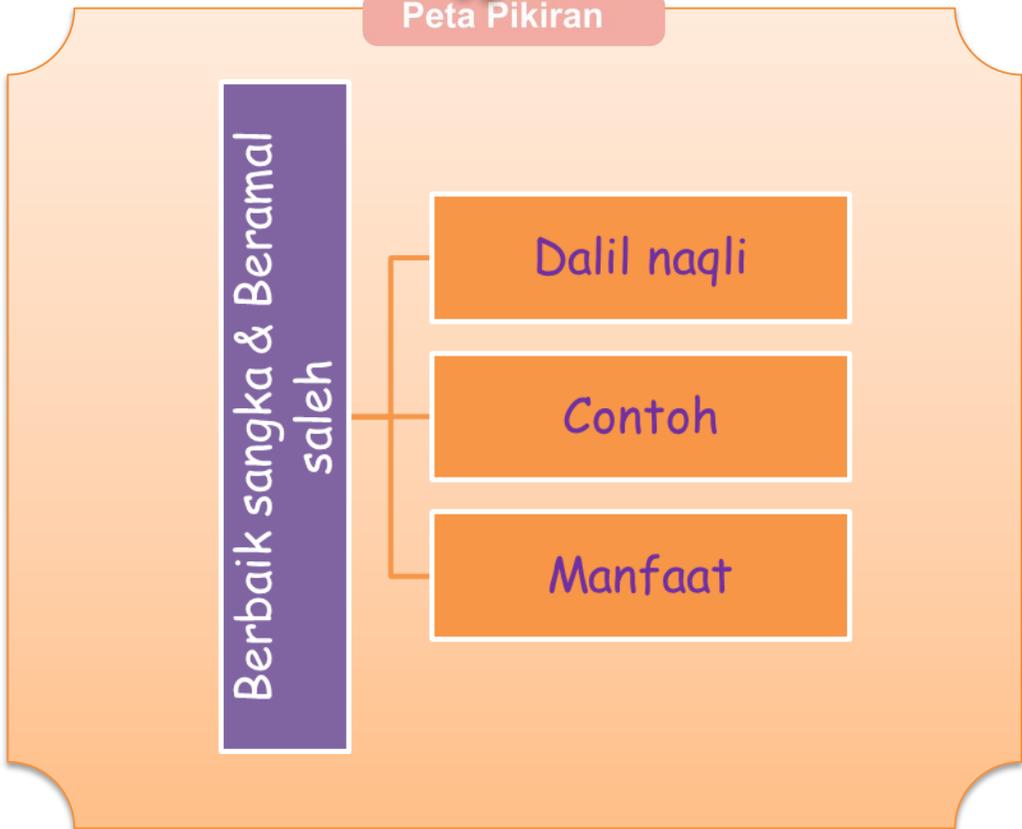


Ayo, Biasakan!

Awali belajar dengan membaca Basmalah!
Semoga Allah Swt. memberikan kemudahan dalam memahami materi tentang berbaik sangka dan beramal saleh.



Peta Pikiran



“Lakukanlah kebaikan sekecil apa pun. Karena kau tak pernah tahu kebaikan apa yang membawamu ke surga” (Imam Hasan Al-Bashri).

A. Kompetensi Inti

- KI-1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.8 Meyakini bahwa beramal saleh dan berbaik sangka adalah ajaran pokok agama.
- 2.8 Memiliki sikap gemar beramal saleh dan berbaik sangka kepada sesama.
- 3.8 Memahami makna perilaku gemar beramal saleh dan berbaik sangka kepada sesama.
- 4.8 Menyajikan contoh perilaku gemar beramal saleh dan berbaik sangka kepada sesama.

(Sumber: Permendikbud nomor 37 tahun 2018)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pengayaan tentang berbaik sangka dan beramal saleh, peserta didik mampu:

- 1. Menunjukkan dalil *naqli* tentang berbaik sangka (perspektif agama) dengan benar.
- 2. Mengklasifikasikan bentuk-bentuk sikap berbaik sangka (perspektif sosial) dengan baik.
- 3. Menganalisis manfaat berbaik sangka (perspektif sosial dan kesehatan) dengan baik.
- 4. Menganalisis kerugian berburuk sangka (perspektif sosial, psikologi, dan kesehatan) dengan lengkap.
- 5. Menceritakan contoh perilaku para tokoh dunia yang suka berbaik sangka (perspektif sejarah) dengan lancar.
- 6. Menyimpulkan definisi dan menyebutkan dalil *naqli* tentang beramal saleh (perspektif agama) dengan benar.



7. Menganalisis manfaat atau pahala beramal saleh (perspektif matematika dan sosial) dengan baik.
8. Menganalisis hikmah dari sebuah kisah tentang amal saleh (perspektif agama dan matematika) dengan baik.

D. Alokasi waktu: 80 menit

E. Karakter yang dikembangkan: religius, peduli lingkungan, dan peduli sosial.



Ayo, Bekerjasama

Amati gambar di bawah ini! Buatlah pertanyaan dari hasil pengamatanmu, diskusikan dengan temanmu, lalu buatlah analisis dan kesimpulan bersama temanmu dari hasil diskusi tersebut!



Gambar 4.1: Berbaik sangka kepada orang tua
 Sumber: <https://www.pinterest.es/pin/37436240636147745/>





Gambar 4.2: Poster tentang berbaik sangka dan beramal saleh
 Sumber: www.dtpeduli.org



Gambar 4.3: Tempat nasi gratis
 Sumber: <http://www.kabarsurabaya.org/2019/01/sedekah-nasi-di-surabaya-timur.html>



Materi pengayaan

1. Memahami pesan mulia QS Al-Hujurat: 12 serta hadis terkait tentang berbaik sangka

Firman Allah dalam QS Al-Hujurat: 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ
أَيُّجِبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah dari banyak prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertaqwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima Tobat, Maha Penyayang” (Kemenag, 2019).

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاوِيَةَ الْجُمَحِيُّ وَهُوَ رَجُلٌ صَالِحٌ حَدَّثَنَا صَالِحُ الْمُرِّيُّ عَنْ هِشَامِ بْنِ حَسَّانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ مَنْ قَلْبٍ غَافِلٍ لِأِهِ

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Mu'awiyah Al Jumahi ia adalah orang yang shalih. Telah menceritakan kepada kami Shalih Al Muri dari Hisyam bin Hassan dari Muhammad bin Sirin dari Abu Hurairah ia berkata: Rasulullah *shallallahu wa'alaihi wa sallam* bersabda: "Berdoalah kepada Allah dalam keadaan yakin akan dikabulkan, dan ketahuilah bahwa Allah tidak mengabulkan doa dari hati yang lalai" HR Tirmidzi nomor hadis 3478 halaman 799 (Al-Tirmidzi, 2008).





Sikapku

- ~ Menjauhi prasangka buruk.
- ~ Berpikir positif terhadap ketentuan Allah Swt.
- ~ Optimis dalam segala hal.
- ~ Berdoa dengan sungguh-sungguh dan yakin akan terkabulnya doa.

2. Bentuk-bentuk sikap baik sangka

Berbaik sangka di dalam ajaran agama Islam dikenal dengan istilah *husnuzan*. Banyak sekali bentuk-bentuk *husnuzan* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun di masyarakat. Berikut ini contohnya:

a. Berbaik sangka di lingkungan keluarga:

- 1) Ketika orang tua belum membelikan apa yang kalian minta, maka sebaiknya kalian beranggapan bahwa orang tua masih sibuk atau belum memiliki cukup uang dan masih menabung untuk bisa membelikan apa yang kalian minta. Bukan sebaliknya, kalian beranggapan bahwa orang tua tidak sayang dan tidak peduli kepada kalian.
- 2) Ketika seorang suami bekerja di luar rumah, maka seorang istri harus yakin bahwa suaminya benar-benar bekerja untuk keluarga, tidak cemburu yang berlebihan, dan tidak menuduh suami terhadap apa yang tidak dilakukan oleh suami.
- 3) Ketika seorang anak tertidur pada saat belajar di rumah, maka orang tua sebaiknya berprasangka baik terlebih dahulu bahwa anaknya memang kelelahan, bukan karena malas dan tidak mau belajar. Sehingga orang tua tidak serta merta memarahi anak.

b. Berbaik sangka di lingkungan sekolah:

- 1) Ketika kalian mengetahui teman mendapat nilai lebih baik daripada kalian, maka kalian sebaiknya menganggap dia belajar dengan sangat rajin dan sungguh-sungguh, bukan menuduhnya menyontek.
- 2) Ketika kalian melihat ada teman mengantuk di kelas, maka kalian sebaiknya beranggapan bahwa ia kurang tidur karena belajar terlalu malam atau karena kelelahan membantu orang tua.
- 3) Ketika ada teman yang berhalangan hadir, maka kalian sebaiknya beranggapan bahwa dia sedang sakit atau ada acara keluarga, tidak berpikiran bahwa teman tersebut sedang membolos.

- c. Berbaik sangka di lingkungan masyarakat:
- 1) Ketika ada tetangga membagi-bagikan makanan, maka kalian sebaiknya beranggapan bahwa tetangga kalian sedang bersedekah, bukan sedang pamer.
 - 2) Ketika kalian melihat ada tetangga jarang bergaul, maka kalian sebaiknya beranggapan bahwa dia mungkin kelelahan karena seharian sibuk bekerja.
 - 3) Ketika kalian tahu bahwa ada tetangga yang jarang sekali berbagi makanan dengan tetangga lainnya, maka sebaiknya kalian beranggapan bahwa dia memang belum memiliki cukup harta untuk disedekahkan, bukan mengiranya sebagai seorang yang pelit.

3. Manfaat berbaik sangka

Orang yang berbaik sangka kepada Allah Swt. akan senantiasa optimis, bersabar, dan bersyukur. Manusia harus bersabar dan yakin bahwa tidak mungkin Allah Swt. menghendaki keburukan bagi hamba-Nya. Segala musibah merupakan ujian dari Allah Swt. untuk menguji keimanan dan ketaatan hamba-Nya. Manusia harus yakin bahwa ujian dari Allah pastilah sesuai dengan kemampuan hamba-Nya.



Gambar 4.4: Poster tentang berbaik sangka
Sumber: www.dapurilmu.id

Seseorang yang memiliki sikap *husnuzan* kepada diri sendiri akan senantiasa optimis, percaya diri, dan bekerja keras. Orang yang terbiasa *husnuzan* terhadap apa yang dilihat, apa yang dirasakan, dan apa yang dialami akan membuat hatinya lebih tenang dan ikhlas. Sebagai makhluk sosial, manusia juga harus berbaik sangka kepada orang lain. Hal ini akan meminimalisasi konflik dan menumbuhkan keharmonisan dalam hidup bermasyarakat.

Dalam ilmu NLP (*Neuron Linguistic Programming*) dijelaskan bahwa *husnuzan* maupun *suuzan* adalah kerja otak kita dalam mengatur pikiran. Otak adalah pengendali segala aktivitas manusia sehari-hari. *Husnuzan* dan *suuzan* sangatlah mempengaruhi pola pikir dan juga hasil yang akan diperoleh. Jelaslah berbeda bentuk molekul cairan yang ada dalam otak ketika manusia berpikiran positif, berkata positif, berada di lingkungan positif, dan hal-hal positif lainnya dari otak yang digunakan untuk berpikiran negatif. Selain itu sambungan otak kanan dan kiri (*dendrite*) akan menguat dan bertambah. Semakin banyak sambungan *dendrite* dalam otak, maka orang tersebut akan semakin semangat dan bisa menjadi lebih pintar. Semua itu kembali pada pola pikir seseorang. NLP menganjurkan agar manusia memikirkan terus hal-hal baik yang menjadi keinginannya. Apa pun yang dipikirkan secara terus menerus, kemungkinan besar akan bisa terwujud (Farooqui, 2009).

Berpikir positif (berbaik sangka) akan membawa perubahan besar dalam hidup. Sikap yang baik bermula dari pikiran yang baik. Berbaik sangka akan membuat hari-hari menjadi lebih bahagia dan terhindar dari rasa pesimis (Syafii, 2019).

Kesimpulannya:

- Berpikir positif (*husnuzan*) akan menguatkan dan menambah *dendrite* otak yang membuat seseorang semakin semangat dan konsentrasi.
- Berbaik sangka terhadap orang lain akan meminimalisasi konflik sosial (pertengkaran dengan sesama).

4. Kerugian berburuk sangka

Lawan dari berbaik sangka (*husnuzan*) adalah berburuk sangka (*suuzan*). Berburuk sangka akan mendatangkan banyak kerugian. Berikut ini adalah contoh kerugian yang dirasakan orang yang suka berburuk sangka:



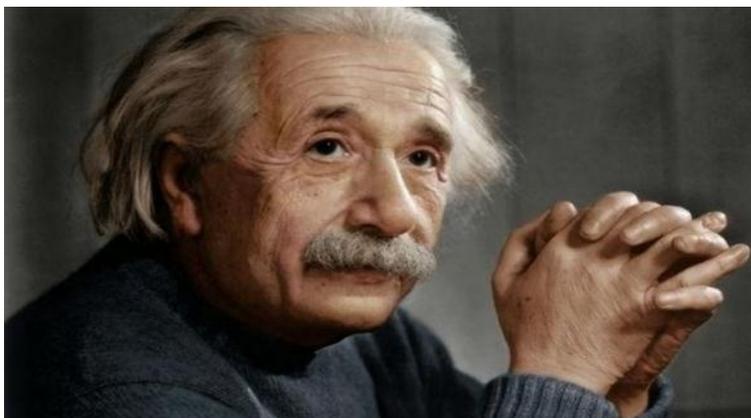


Sikapku

Menjauhi berburuk sangka, membiasakan berbaik sangka

5. Contoh perilaku tokoh dunia yang membiasakan berbaik sangka

Jika ditinjau dari perspektif sejarah, banyak orang-orang hebat yang dulunya adalah orang-orang yang dianggap bodoh seperti Albert Einsteins, Bill Gate, Thomas A. Edison, Honda, dan lain-lain. Tapi kemudian mereka menyadari tentang kekurangan mereka dan kemudian bangkit untuk belajar secara autodidak dan selalu berpikir positif serta optimis. Albert Einsteins ketika masih anak-anak pernah dikeluarkan dari sekolah karena dianggap bodoh dan selalu tertinggal dalam memahami pelajaran. Ketika umur 18 tahun, ia bekerja di sebuah kantor di England sebagai karyawan rendahan. Di tempat kerjanya Einsteins selalu dijadikan cemoohan dan kambing hitam atas segala permasalahan. Einsteins introspeksi diri mengapa ia selalu menjadi cemoohan teman-temannya. Ia menemukan sebuah jawaban, yaitu karena ia “bodoh.” Akhirnya Einsteins bangkit dengan banyak membaca buku-buku dan selalu berpikiran positif. Pada usia 25 tahun Albert Einsteins berhasil menemukan sebuah rumus yang dipakai hingga sekarang, yaitu $E = M \cdot C^2$ di mana E=energi, M=massa, dan C=kecepatan cahaya. Albert Einsteins juga merupakan sepuluh orang pertama yang mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan manusia sepanjang sejarah (Hidayat, 2011).



Gambar 4.5: Albert Einstein

Sumber: <https://www.hitekno.com/sains/2018/08/16/163000>



Ketika Albert Einsteins meninggal, otaknya diawetkan dan diteliti oleh para ilmuwan. Saat dilakukan penelitian, ternyata tidak ada perbedaan mencolok antara otak Einsteins dengan kebanyakan manusia pada umumnya. Namun yang membuat beda adalah sambungan *dendrite* yang menghubungkan otak kanan dan otak kiri Einsteins yang lebih banyak dibandingkan *dendrite* manusia pada umumnya. *Dendrite* yang ada pada otak sangat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan semangat seseorang. Dengan berpikir positif, berbicara positif, bergaul positif, dan hal-hal lain yang positif maka akan sangat membantu proses bertambahnya sambungan *dendrite* yang menghubungkan otak kiri dan otak kanan. Sebaliknya, kalau seseorang terbiasa *bersuuzan* maka sambungan otak kanan dan otak kiri akan melemah dan berkurang. Hal ini jelas akan mengurangi semangat dan optimisme sehingga ketika orang tersebut menghadapi hal yang sangat sulit akan menjadi mudah stres (Hidayat, 2011).

6. Definisi dan dalil *naqli* beramal saleh

Amal saleh adalah perbuatan baik (sesuai Al-Qur'an dan sunah) yang dapat mendatangkan pahala bagi pelakunya. Tentang amal saleh dan pahalanya, Allah telah memfirmankannya di dalam Al-Qur'an, di antaranya:

- a. QS Al-'Ashr: 2-3

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ٣

“Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran” (Kemenag, 2019).

- b. QS Al-An'am: 160

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مَثَلًا ۖ وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَىٰ إِلَّا
مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ۝ ١٦٠

“Barangsiapa membawa amal baik, maka baginya (pahala) sepuluh kali lipat amalnya; dan barangsiapa membawa perbuatan jahat maka dia tidak diberi pembalasan melainkan seimbang dengan kejahatannya; sedang mereka sedikit pun tidak dirugikan” (Kemenag, 2019).

c. QS Al-Baqarah: 261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْ بَتَّتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنَّةٍ مِائَةَ مِائَةٍ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

٢٦١

“Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipatgandakan (pahala) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui” (Kemenag, 2019).



Sikapku

Yakin dan semangat untuk beramal saleh karena pahalanya sangat besar.

7. Manfaat atau pahala beramal saleh

Apa yang kamu lihat dari matematika di bawah ini?

$$10 - 1 = 19$$

Penambahan, atau pengurangan?

Kenapa matematikanya seperti itu?

Ketika dikurangi, kok hasilnya tambah besar?

Kenapa bukan $10 - 1 = 9$?

Salah satu amal saleh adalah sedekah. Inilah kiranya matematika sedekah. Ketika seorang mukmin menyedekahkan apa yang ia punya, Allah justru akan mengembalikan lebih banyak lagi. Matematika sedekah di atas adalah matematika sederhana yang diambil dari QS Al-An'am ayat 160, di mana Allah menjanjikan balasan 10 kali lipat bagi mereka yang mau berbuat baik. Jadi, ketika seorang mukmin mempunyai 10, lalu ia mengeluarkan sedekah 1, maka hasil

akhirnya bukan 9, melainkan 19. Sebab yang satu yang dikeluarkan tadi dikembalikan Allah sepuluh kali lipat (Mansur, 2010).

Hasil akhir atau jumlah akhir bagi mereka yang mau bersedekah tentu akan lebih banyak lagi, tergantung kehendak Allah. Sebab Allah juga menjanjikan balasan berkali-kali lipat lebih dari sekadar sepuluh kali lipat, yaitu 700 kali lipat, sebagaimana yang Allah janjikan dalam QS Al-Baqarah ayat 261. Manusia harus berhusnuzan kepada Allah bahwa Allah akan membalas dengan balasan yang pas.

Kesimpulannya, beramal saleh dan berbaik sangka tidak bisa dipisahkan. Manusia tidak cukup hanya berbaik sangka tanpa berusaha dan beramal saleh. Sebaliknya, di dalam beramal saleh perlu diiringi dengan berbaik sangka agar mendapatkan pahala dari Allah Swt. dan terkabulnya doa.

8. Rahasia di Balik Kisah

Buntut Singkong Berbuah Umrah

Kejadian ini berawal di tahun 1980. Seorang tukang gorengan berdagang. Kala itu, ada anak kecil yang menghampiri gerobak penjual gorengan tersebut. Anak kecil ini tidak berkata apa-apa, kecuali mengangkat kaki kirinya, berdiri setengah kaki, menggigit telunjuk kanannya, dan mata anak ini menatap gerobak bapak penjual itu. Melihat anak ini, ibarat melihat dia yang ingin beli tapi tidak memiliki uang, dan untuk meminta tidak berani.

Si tukang singkong melihat, tetapi tidak bereaksi, apalagi memberi. Kejadian ini berulang di keesokan harinya. Lagi-lagi anak ini datang dengan gaya yang sama. Si tukang singkong pun tetap sama, tidak memberikan reaksi. Di hari ketiga pun tetap sama. Baru di hari keempat, Allah membuka hati si tukang singkong. Si tukang singkong berpikir pasti anak ini datang lagi. Akhirnya dia menyiapkan buntut singkong yang biasanya dibuang, kali ini tidak. Buntut singkong ini akan digoreng dan diberikan anak itu jika dia datang lagi mendekati gerobaknya.

Tidak berselang lama, anak ini pun akhirnya datang juga. Tukang singkong memanggilnya dan memberinya buntut singkong yang sudah digoreng. Betapa senangnya anak tersebut. Tukang singkong pun geleng-geleng kepala. Dia tidak menyangka anak itu sedemikian senangnya, padahal dia hanya memberinya sebuntut singkong saja, tidak lebih. Dan peristiwa tersebut berlangsung sampai tiga hari berikutnya. Setelah itu, tukang singkong tidak pernah lagi melihat anak tersebut dalam waktu yang cukup lama.

Pada tahun 2004, cerita ini tersambung. Kira-kira saat ashar, ada orang muda umur 30-an mendatangi gerobak si bapak tukang singkong.

“Pak, ada buntut singkong?” tanya anak muda itu.



Si tukang singkong pun bengong dan menjawab: “Kenapa sih nyari yang nggak ada? Buntut singkong kan nggak enak, pahit, makanya saya buang, tidak saya jual.”

“Enggak, saya cuma kepengen buntut singkong aja Pak.....”

Setelah ditunggu reaksi si tukang singkong yang seperti tidak mengenali wajah anak muda itu, ia bertanya: “Pak, Bapak tidak mengenal saya?”

“Iya...kayak kenal, tapi siapa ya? Saya lupa. Nyerah deh,” jawab si bapak penjual singkong.

Anak muda itu tersenyum, lalu bergeser ke kanan gerobak. Dia pun melakukan apa yang 24 tahun silam pernah ia lakukan saat ingin meminta buntut singkong dari Bapak penjual gorengan.

“Gimana Pak, udah kenal saya?”

“Subhanallah....rupanya situ adalah anak kecil yang dulu saya kasih buntut singkong?”

“Iya Pak, saya adalah anak kecil yang dulu pernah datang ke Bapak.”

“Maaf ya, dulu saya hanya kasih situ buntut singkong.”

“Oh enggak Pak, dulu Bapak kasih kebahagiaan buat saya....”

“Kok bisa? Masak sekadar buntut singkong bisa kasih situ kebahagiaan?”

“Pak, dulu waktu saya mendatangi Bapak, itu baru beberapa hari ayah saya meninggal. Beberapa kawan pun tidak ada yang menemani saya main, gara-gara saya tidak punya uang jajan. Karena itu, saya datang beberapa warung, dan saya juga diusir. Alhamdulillah Bapak pada akhirnya memberi saya buntut singkong.”

Tukang singkong pun tersenyum malu, karena dulu cuma ngasih buntut singkong.

Anak muda itu kembali melanjutkan ceritanya, bahwa di hari selanjutnya ia tidak datang karena ibunya mengajaknya pindah. Awalnya dia tidak mau, khawatir tidak ada lagi yang mau ngasih buntut singkong kepadanya.

Sejenak kemudian, anak muda ini berlinang air matanya, dan berkata: “Pak, saya mau berterima kasih kepada Bapak. Saya mau membayar 4 buntut singkong yang Bapak kasihkan ke saya. Bulan depan insha Allah saya akan memberangkatkan Bapak umrah.”

Si tukang singkong pun tidak percaya mendengar ini semua. Bagaimana mungkin ada anak muda yang ia tidak kenal, lalu bicara tentang hadiah umrah? Apalagi ini sebagai bayaran 4 buntut singkong yang sudah ia lupakan kejadiannya. Allahu akbar....sungguh Allah Mahabesar. Percaya tidak percaya, tetapi janji Allah itu nyata adanya (Mansur, 2010).

Hikmah di balik kisah:

Sesungguhnya ada matematika sedekah yang mengantarkan kita kepada bertambahnya iman kita kepada Allah, bahwa janji-Nya benar. Tidak akan salah sedikit pun, bahkan sangat akademis. Sekarang kita analisis pelan-pelan.

Pertama, keikhlasan si tukang singkong dapat diketahui bahwa ia sudah melupakan apa yang sudah dilakukannya, dan tidak pernah menuntut imbalan dari anak muda tersebut.



Kedua, pemberian terhadap anak yatim merupakan sedekah, yang pahalanya akan ditumbuhkan Allah. Sekarang mari kita analisis dan buktikan dari sisi akademisnya. Dulu, pada saat tahun 1980-an, harga singkong goreng yang dipotong kecil-kecil senilai lima rupiah. Anggap saja satu buntut singkong jika dihargai adalah lima rupiah. Dengan memberi 4x buntut singkong, maka nilai pemberian si tukang singkong sama halnya dengan pemberian senilai 20 rupiah. Sekarang mari kita kembalikan pada janji Allah di QS Al-Baqarah: 261, di mana Allah berjanji akan mengembalikan dengan balasan 700 kali lipat. Maka hitungannya jadi begini: 4 buntut singkong x lima rupiah x 700 x 30 hari dalam sebulan x 12 bulan dalam setahun x 24 tahun tidak ketemu. Maka akan ketemu angka:

Rp. 120.960.000, 00 lebih ya? Terus bagaimana?

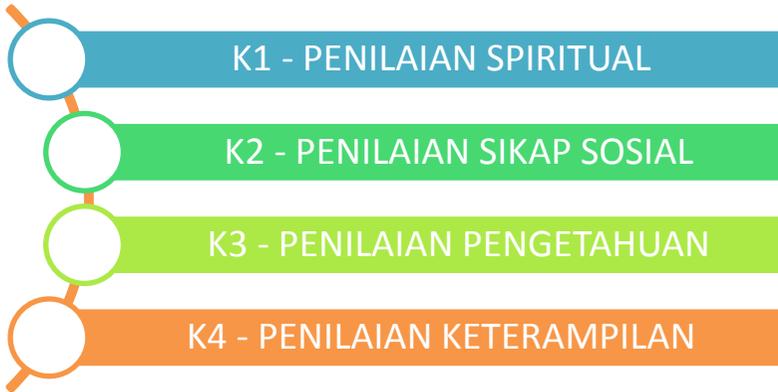
Artinya, boleh dong manusia berpikir, andai balasan Allah tidak turun 100%, bisa jadi akan turun 10%. Dan 10% itu kira-kira setara dengan biaya umrah di tahun 2004, sebesar Rp. 12.096.000, 00. Begitulah kisah ini bertutur (Mansur, 2010).



Rangkuman

1. Dalil *naqli* berbaik sangka, di antaranya: QS Al-Hujurat: 12; HR Bukhori no. 7066 dan Muslim no. 2675; dan HR Tirmidzi no. 3479.
2. Berbaik sangka dapat dilakukan di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.
3. Membiasakan berbaik sangka (*husnuzan*, optimis) dapat menguatkan dan menambah sambungan *dendrite* otak kanan dan kiri yang dapat membuat pelakunya lebih semangat dan menjadi lebih pintar. Selain itu, berbaik sangka juga dapat menjadi salah satu sebab terkabulnya doa dan tenteramnya jiwa.
4. Lawan dari berbaik sangka adalah berburuk sangka. Kerugian berburuk sangka adalah: menimbulkan iri dengki, tersiksa hati karena curiga, tidak aman, tidak tenteram, dan tidak terkabulnya doa.
5. Di antara para tokoh ilmuwan dunia yang dulunya adalah orang-orang yang dianggap bodoh tetapi kemudian mereka menyadari tentang kekurangan mereka dan kemudian bangkit untuk belajar secara autodidak dan selalu berpikir positif serta optimis adalah Albert Einsteins, Bill Gate, Thomas A. Edison, dan Honda.
6. Amal saleh adalah perbuatan baik (sesuai Al-Qur'an dan sunah) yang dapat mendatangkan pahala bagi pelakunya. Dalil tentang amal saleh di antaranya disebutkan Allah dalam QS Al-'Ashr: 2-3; QS Al-An'am: 160; dan QS Al-Baqarah: 261.
7. Pahala amal saleh (sedekah) akan dibalas Allah dengan balasan 10 kali lipat atau bahkan 700 kali lipat, dengan balasan langsung atau tidak langsung.

8. Salah satu hikmah dari beramal saleh menurut kisah yang disampaikan oleh ustadz Yusuf Mansur adalah balasan dari Allah yang diberikan di dunia, berupa balasan Umroh bagi pelaku amal saleh kepada anak yatim.



Penilaian Spiritual

(Penilaian diri)

Tanggapi pernyataan di bawah ini dengan memberikan tanda (v) secara jujur dan bertanggung jawab!

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Aku optimis bisa menjawab soal-soal ujian sekolah tanpa belajar dengan giat dan tanpa berdoa.		
2.	Aku menyingkirkan ranting pohon yang tumbang dan menghalangi jalan, meski tidak ada orang yang menyaksikan.		
3.	Aku selalu membaca doa sebelum dan sesudah belajar.		
4.	Karena guru sedang keluar kelas, aku menyontek saat ulangan harian.		



Penilaian Sosial

(Observasi)

Banyak sekali bentuk dan manfaat beramal saleh di lingkungan sekolah. Bersama temanmu, amati, diskusikan, dan berikan komentar gambar di bawah ini!



Gambar 4.6: Siswa berbagi minuman dengan temannya
Sumber: Dokumen SMPN 2 Kepung-Kediri

Kolom komentar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Penilaian Pengetahuan

(Pilihan Ganda)

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini adalah keuntungan suka beramal saleh, kecuali
 - a. Dianggap sebagai pribadi yang suka pamer
 - b. Mendapatkan balasan dari Allah baik langsung maupun tidak langsung
 - c. Disukai banyak orang dan memiliki banyak teman
 - d. Menjadi manusia yang berhati bahagia, tenteram, dan terhindar dari bahaya

2. Al-Qur'an mengajarkan orang mukmin untuk berdoa setelah berusaha. Kalian mungkin pernah melihat ada orang mengeluh yang mengatakan bahwa dirinya telah berusaha dan berdoa, namun doanya tidak kunjung terkabul. Menurut analisismu, kira-kira hal ini disebabkan karena
 - a. Allah membenci orang tersebut
 - b. Orang tersebut tidak *husnuzan* dan tidak yakin dengan doanya, serta kurang mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah
 - c. Allah memang tidak adil kepada hamba-Nya
 - d. Allah hanya mengabulkan doa para pemuka agama

3. Bagi seorang pelajar, langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai cita-cita, kecuali
 - a. Rajin dan bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu
 - b. Patuh dan taat kepada orang tua dan guru
 - c. Berdoa dengan yakin dan sungguh-sungguh bahwa doanya akan terkabul tanpa perlu rajin belajar
 - d. Tidak malas, banyak membaca, rajin belajar, rajin beribadah, dan banyak berdoa

4. Di bawah ini adalah dampak negatif orang yang suka *suuzan*, kecuali
 - a. Hatinya diliputi kedengkian
 - b. Pikirannya tidak tenang
 - c. Dijauhi orang lain
 - d. Doanya mudah dikabulkan Allah



Penilaian Keterampilan

(Portofolio)

Sebagai seorang anak yang berbakti kepada orang tua, tentu kamu pernah melakukan amal saleh terhadap orang tua di lingkungan keluarga. Buatlah sebuah laporan tentang apa saja bentuk amal saleh yang pernah kamu lakukan di lingkungan keluargamu, lalu ceritakan dan simpulkan apa saja manfaat yang kamu peroleh dari amal saleh yang kamu lakukan tersebut!

Jawaban:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Ayo, Menilai

Penilaian sikap spiritual: jawaban benar, nilai x 5. Total benar semua=20

- 1. Tidak
- 2. Ya
- 3. Ya
- 4. Tidak

Penilaian sikap sosial: nilai maksimal: 20

Gambar yang disajikan adalah sebuah contoh amal saleh di sekolah. Seorang siswa sedang meminjami pensil kepada temannya karena temannya lupa tidak membawa pensil. Manfaat dari perbuatan tersebut adalah dapat mempererat tali persaudaraan dan menambah kerukunan sesama teman.

Penilaian pengetahuan: jawaban benar, nilai x 10. Total nilai=40.

- 1. A
- 2. B
- 3. C
- 4. D



Penilaian keterampilan: nilai maksimal 20

Amal saleh yang biasa dilakukan seorang anak terhadap orang tua di lingkungan keluarga adalah: mendoakan ayah ibu setiap selesai shalat lima waktu; membantu ibu membersihkan rumah; membantu ayah berkebun; membantu orang tua menjaga adik; merawat orang tua tatkala sakit; patuh dan sopan terhadap orang tua. Manfaat yang didapat adalah: orang tua semakin sayang; ayah dan ibu menjadi bangga; didoakan orang tua; orang tua memberikan apa yang diminta oleh anak (ini hanyalah contoh, jawaban dari masing-masing siswa bisa berbeda sesuai pengalamannya di rumah masing-masing).

Total nilai benar semua: 100

Nilai:

**Akhiri belajar dengan membaca Hamdalah!
Semoga Allah memudahkan kalian dalam
berbaik sangka dan melakukan amal saleh.**





Gambar 5.1: Poster Ramadan

Sumber: https://www.voa-islam.com/photos6/fariana/happy_ramadhan_by_enuazizah-d42f.png



Gambar 5.2: Poster Ramadan

Sumber: <https://www.islamcendekia.com/2017/05/15>

"Orang hebat adalah orang yang dapat mengendalikan nafsunya. Puasa Ramadan adalah momen untuk kita menjadi muslim yang hebat."

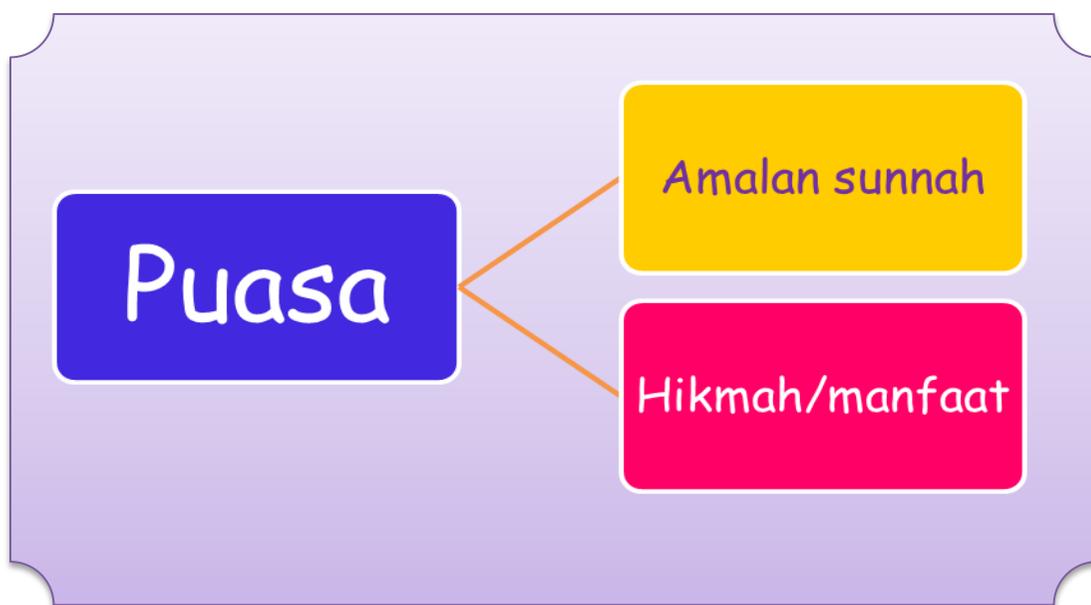


Ayo, Biasakan!

**Awali belajar dengan membaca Basmalah!
Semoga Allah Swt. memberikan kemudahan kalian dalam memahami materi tentang puasa.**



Peta Pikiran



A. Kompetensi Inti

- KI-1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.11 Manjalankan puasa wajib dan sunah sebagai perintah agama.
- 2.11 Menghayati perilaku empati sebagai implementasi puasa wajib dan sunah.
- 3.11 Memahami tata cara puasa wajib dan sunah.
- 4.11 Menyajikan hikmah pelaksanaan puasa wajib dan puasa sunah.

(Sumber: Permendikbud nomor 37 tahun 2018)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah membaca dan memahami materi pengayaan terkait puasa, siswa mampu:

- 1. Merumuskan atau mengembangkan amalan-amalan yang dapat dilakukan untuk melengkapi pahala puasa wajib dan sunah (perspektif agama, kesehatan, sosial, dan psikologi).
- 2. Menganalisis dan menyimpulkan hikmah pelaksanaan puasa wajib dan sunah (perspektif agama, kesehatan, sosial, dan psikologi).

D. Alokasi Waktu: 80 menit

E. Nilai Karakter yang Dikembangkan: religius, disiplin, jujur, dan peduli sosial.





Ayo, Bekerjasama

Amati gambar di bawah ini! Buatlah pertanyaan dari hasil pengamatanmu, diskusikan dengan temanmu, lalu buatlah analisis dan kesimpulan bersama temanmu dari hasil diskusi tersebut!



Gambar 5.3: Orang sedang puasa menolak dengan sopan saat diberi makanan
Sumber: <https://hellosehat.com/hari-ray/ramadan/5-tips-yang-bisa-dilakukan-untuk-mengatasi-lapar-saat-puasa/>



Gambar 5.4: Poster puasa
Sumber: Majalah Qonitah hlm. 46, edisi 06, vol. 01, 1434 H/ 2013 M



Materi Pengayaan

1. Amalan-amalan mulia pada saat berpuasa

Pada saat mempelajari buku siswa, kalian telah memahami materi tentang dalil, macam-macam, tata cara, dan beberapa hikmah puasa bukan? Baik puasa wajib maupun puasa sunah. Melalui buku pengayaan ini, kalian akan diajak untuk mengetahui dan memahami lebih luas terkait amalan-amalan mulia yang bisa dilakukan pada saat puasa.

- a. Buka puasa bersama



Gambar 5.5: Buka puasa bersama

Sumber: <https://jatimnet.com/suasana-ramadan-di-masjid-cheng-hoo-surabaya>

Pada bulan Ramadan, orang biasanya selalu menyempatkan diri untuk berbuka puasa bersama, baik bersama keluarga ataupun berbuka puasa bersama teman-temannya. Berbuka puasa tidak selalu dilakukan di rumah, tetapi juga di sekolah atau di tempat-tempat makan yang biasanya menyediakan fasilitas hidangan buka puasa. Sebagian orang menganggap hal ini sebagai ajang reuni, sebagian yang lain menganggap momen ini sebagai sarana untuk mendekatkan diri dengan keluarga, teman, dan kerabat. Buka puasa bersama ini juga sudah menjadi sebuah budaya umat muslim di Indonesia.

Psikolog klinis sekaligus salah satu penggagas *The Family Dinner Project*, Dr. Anne K. Fishel, mengungkapkan berbagai keuntungan yang

didapatkan dengan makan bersama keluarga. Menurutnya, kebiasaan makan bersama (bisa pula untuk kategori buka puasa bersama) dapat menekan angka penyalahgunaan zat-zat terlarang dan tingkat depresi remaja, serta memperbaiki situasi psikologi anak-anak yang berpengaruh terhadap nilai akademis mereka. Pada saat makan bersama, tentu terjadi percakapan di dalamnya. Inilah yang bisa memicu anak-anak yang sedang belajar berbicara atau membaca untuk menguasai kosakata lebih cepat.



Gambar 5.6: makan bersama
Sumber: tirtoid

Robin Fox, dosen Antropologi di Rutgers University, New Jersey, menyatakan bahwa makan bersama keluarga mengajarkan anak-anak untuk mengenal budaya. Berbagai nilai dan norma dapat ditransfer oleh orang-orang dewasa di meja makan, baik melalui percakapan secara langsung maupun aksi-aksi kecil seperti berdoa bersama, menuangkan hidangan ke piring anggota keluarga lainnya, atau mengucapkan terima kasih kepada si pembuat makan. Makan bersama keluarga juga menjadi ajang yang tepat untuk meneruskan cerita sejarah keluarga kepada anak-anak.

Lebih jauh lagi, interaksi yang terjadi saat reuni pada momen makan bersama dapat pula mengurangi resiko seseorang terjangkit penyakit *Alzheimer Dementia*. Penyakit ini ditandai dengan menurunnya

kemampuan mengingat seseorang dan kemampuan untuk membuat keputusan. Dengan banyaknya keuntungan yang dapat diperoleh dari makan bersama, tentu tidak heran jika banyak orang rela mengejar momen berbuka puasa bersama (Kirnandita, 2017).

b. Berbagi takjil gratis

Salah satu amalan sunah pada saat berpuasa adalah bersedekah. Pada bulan Ramadan sering dijumpai orang atau sekelompok orang sedang membagikan takjil gratis. Pembagian takjil gratis itu merupakan salah satu wujud dari bersedekah yang dapat melatih jiwa sosial terhadap sesama. Bersedekah juga merupakan ungkapan syukur seorang hamba atas nikmat yang telah diberikan oleh Tuhannya. Dengan demikian, pahala puasa kita akan semakin sempurna ditambah pahala bersedekah.



Gambar 5.7: Pembagian takjil gratis

Sumber: <https://www.boombastis.com/tempat-takjil-gratis/103897>



Sikapku

- ~ Membiasakan berbuka/makan bersama keluarga
- ~ Lebih semangat dalam bersedekah

2. Hikmah puasa dari berbagai perspektif bidang ilmu

Pernahkah kalian mendengar bahwa berpuasa akan membuat orang yang berpuasa tersebut sehat? Ya, benar sekali jika puasa dilaksanakan sesuai ajaran agama. Puasa memang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Namun, hikmah puasa tidak hanya untuk kesehatan saja. Berikut ini dijelaskan hikmah puasa dari perspektif berbagai bidang ilmu:

a. Perspektif agama

Allah Swt. telah menciptakan alam semesta, bumi beserta isinya, salah satunya disediakan untuk kemanfaatan hidup manusia. Bayangkan jika udara ini tidak gratis, berapa banyak uang yang harus dikeluarkan manusia untuk bernafas? Maka, sudah sepatutnyalah manusia bersyukur kepada pencipta-Nya. Salah satu bentuk rasa syukur itu adalah dengan melakukan puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunah dengan baik. Berpuasa dengan baik artinya memahami dan melaksanakan ketentuan puasa, termasuk tidak melakukan hal-hal yang mengurangi pahala puasa. Hikmahnya, Allah menjanjikan pahala yang besar bagi orang yang berpuasa dengan baik, yaitu predikat “takwa”, sebagaimana dijelaskan dalam QS Al-Baqarah/2: 183.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (Kemenag, 2019).

b. Perspektif sosial

Puasa akan melatih jiwa sosial terhadap sesama. Hal ini bisa dilihat ketika Ramadan tiba, banyak takjil dan makanan yang dibagikan di banyak tempat secara gratis, seperti di masjid, kampus, depan pusat perbelanjaan, hingga di jalan raya. Apalagi jika seseorang turut serta untuk menyediakan makanan berbuka bagi orang lain yang berpuasa, sungguh sangat besar pahalanya.



Gambar 5.8: Bagi-bagi takjil gratis
Sumber surabaya.tribunnews.com



Gambar 5.9: Warga menyiapkan menu buka puasa
Sumber: tempo.co

Puasa juga dapat meningkatkan solidaritas atau kepedulian kepada sesama. Pada saat berpuasa, orang akan mengingat dan merasakan penderitaan orang lain yang kesulitan untuk mendapatkan makanan dan minuman. Pada akhir Ramadan seorang mukmin juga diwajibkan untuk membayar zakat yang dapat meringankan beban sesama muslim (Saifullah, 2017; Yani, 2014). Hal ini menjadi bukti menyatunya keimanan dan amal saleh. Dengan kata lain, puasa yang mulanya merupakan pelaksanaan dari rukun agama semata, kemudian menjadi sebuah amal sosial yang sangat bermanfaat untuk banyak orang.

c. Perspektif kesehatan

Pernahkah kalian mendengar kalau puasa akan membuat orang sehat? Ternyata puasa juga memiliki banyak manfaat menurut ilmu kesehatan. Berpuasa akan membuat organ pencernaan beristirahat dari mencerna makanan dan beralih fungsi menyerap sari-sari makanan yang dibutuhkan tubuh. Saat sistem metabolisme tubuh diistirahatkan, maka sel tubuh akan mengalami penguatan (Ilyas, 2016). Sebagaimana mesin kendaraan yang butuh untuk diistirahatkan, organ pencernaan manusia pun demikian. Bayangkan apa yang terjadi jika organ pencernaan kita terus-menerus bekerja?

Bagi yang sedang diet, berpuasa dapat menjadi salah satu pilihan terbaik karena dapat membakar lemak setelah proses detoksifikasi (pengeluaran racun) dan menurunkan kadar gula berlebih di dalam tubuh sehingga akan menurunkan berat badan (Jahri, 2012).

Sebagian orang biasanya mengeluh lemas dan lesu saat berpuasa. Hal tersebut biasanya dijadikan alasan untuk tidak produktif (malas berkerja dan belajar). Padahal, lemas dan lesu bukan disebabkan oleh puasa, tapi pola hidup (makan dan tidur) yang tidak diatur saat berpuasa.

Kalian bisa tetap sehat dan bugar saat puasa asalkan kalian menjalankannya dengan benar dan disiplin. Kalian mau selalu sehat dan bugar selama berpuasa? Coba ikuti tips berikut ini:



Gambar 5.10: Poster tips tetap sehat di bulan suci
Sumber: <http://indonesiabaik.id/infografis/tips-menjaga-kesehatan-di-bulan-suci>



Gambar 5.11: Tata cara minum air di bulan puasa
 Sumber: <https://www.kasih-group.com/kcfinder/upload/files/files/air.png>

d. Perspektif Psikologi

Menurut penelitian dalam bidang psikologi, pembiasaan berpuasa kepada anak sejak dini dapat meningkatkan kecerdasan emosional anak. Pembiasaan berpuasa kepada anak sejak dini bertujuan untuk melatih kemampuan anak dalam bersabar dan berlatih menahan emosi. Berpuasa juga menjadikan anak lebih tenang dalam berpikir dan bertindak. Ketenangan berpikir akan menjadikan anak dapat berpikir secara jernih dan mendalam. Sedangkan ketenangan dalam bertindak akan membuat seseorang mampu menyelesaikan pekerjaan dengan teliti (Azzet, 2010). Melihat betapa besar manfaat berpuasa, sangat penting bagi orang tua untuk melatih dan membiasakan puasa kepada anak-anak sejak dini secara bertahap.



Rangkuman

1. Amalan-amalan mulia yang baik dibiasakan pada saat puasa, di antaranya: buka puasa bersama dan bersedekah.
2. Hikmah puasa banyak sekali, di antaranya: a) mendapatkan pahala dan predikat takwa dari Allah; b) melatih jiwa sosial; c) menyehatkan badan; dan d) meningkatkan kecerdasan emosional.



-  K1 - PENILAIAN SPIRITUAL
-  K2 - PENILAIAN SIKAP SOSIAL
-  K3 - PENILAIAN PENGETAHUAN
-  K4 - PENILAIAN KETERAMPILAN



Sikapku

Bismillah....saya akan menjawab dengan jujur dan akan menilai dengan sportif.



Penilaian Spiritual

Berilah tanda (v) pada kolom di bawah ini dengan cara memilih salah satu pernyataan setuju (S) atau tidak setuju (TS) !

No.	Pernyataan	S	TS
1.	Puasa dapat dijadikan alasan untuk bermalasan-malasan/tidur-tiduran karena badan terasa lemas ketika berpuasa.		
2.	Berkata kotor, menggunjing, berdusta, dan marah dapat mengurangi pahala berpuasa.		
3.	Berpuasa dapat melatih kecerdasan emosional karena berpuasa menganjurkan pelakunya untuk tidak mudah marah dalam menghadapi masalah.		
4.	Puasa akan semakin memperparah seseorang yang menderita penyakit gangguan lambung karena perut tidak terisi makanan.		
5.	Buka puasa bersama menjadi kurang baik jika menjadikan seseorang kelelahan dan pada akhirnya tidak melaksanakan salat tarawih.		

Penilaian Sosial

Diskusi kelompok kecil:

Bersama temanmu, buatlah sebuah kelompok yang beranggotakan 2 orang. Diskusikan dan tuliskan aktivitas apa saja yang dapat dilakukan secara bersama-sama pada saat bulan Ramadan yang dapat meningkatkan jiwa sosial dan semakin mempererat kerukunan!

Jawaban:

1.
2.
3.
4.
5.





Gambar 5.12: Poster tips tetap bugar selama puasa
Sumber: Artikel sainspop.com

Pertanyaan:

Pada saat melaksanakan puasa, kalian pasti pernah merasakan lemas dan lesu. Ada beberapa tips yang bisa dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh pada saat berpuasa. Berdasarkan poster di atas, langkah apa yang tidak tepat dilakukan oleh orang yang sedang berpuasa?

- Meminum air 2-3 liter/hari
- Mengurangi makanan yang banyak mengandung minyak pada saat berbuka dan makan sahur
- Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup pada saat berbuka puasa dan pada saat makan sahur
- Olah raga berat di pagi hari dan banyak tidur di siang dan sore hari.

Penilaian Keterampilan

Aktivitas siswa: (mempraktikkan dan menilai)

1. Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil (satu kelompok 2 siswa).
2. Secara bergantian siswa mendemonstrasikan doa berbuka puasa.
3. Setelah selesai, siswa memberi tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No.	Nama	Hafal	Belum hafal
1.			
2.			



Ayo, Menilai

Penilaian spiritual: benar nilai 6, total nilai: 30

1. TS
2. S
3. S
4. TS
5. S

Penilaian sosial: benar nilai 6, total nilai: 30

1. Salat tarawih berjamaah.
2. Tadarus Al-Qur'an bersama-sama di musholla/masjid.
3. Berbagi takjil bersama komunitas di jalan raya menjelang saat berbuka.
4. Berbagi takjil di masjid.
5. Menyantuni anak yatim/fakir miskin.

Penilaian pengetahuan: jawaban benar nilai 10

Jawaban: C

Penilaian keterampilan: hafal doa nilai 30



Gambar 5.13: Doa berbuka puasa

Sumber: <https://style.tribunnews.com/2019/05/06/doa-buka-puasa-lengkap-latin-artinya>

Total nilai benar semua: 100

Nilaiiku:

**Akhiri belajar dengan membaca Hamdalah.
Semoga kalian dapat menjalankan puasa dengan baik
dan mendapatkan manfaat dari puasa yang kalian lakukan.**

HIDUP SEHAT DENGAN MAKANAN DAN MINUMAN YANG HALAL SERTA BERGIZI



Ayo, Biasakan!

Awali belajar dengan membaca Basmalah!
Semoga Allah Swt. memberikan kemudahan kalian dalam memahami materi tentang makanan dan minuman yang halal serta bergizi.



Peta Pikiran

DALIL NAQLI QS. AN-NAHL: 114 & HADIS TERKAIT

CONTOH MAKANAN HALAL DAN BERGIZI
PERSPEKTIF AL-QUR'AN & ILMU KESEHATAN

PENERAPAN PERILAKU MULIA DARI PESAN QS. AN-NAHL: 114 & HADIS TERKAIT (PERSPEKTIF ILMU SOSIAL, EKONOMI, MANAJEMEN, & KESEHATAN).

“Obat dan vitamin bukan jaminan hidup sehat. Jaga ucapan, jaga hati, istirahat cukup, makan dengan gizi seimbang dan olahraga yang teratur, itulah kunci hidup sehat” (Bob Sadino 1933-2015).

A. Kompetensi Inti

- KI-1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI-2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI-3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.2 Terbiasa membaca Al-Qur'an dengan meyakini bahwa Allah memerintahkan untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal dan bergizi.
- 2.2 Terbiasa mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari sebagai implementasi dari pemahaman dan hadis terkait.
- 3.2 Memahami QS An-Nahl/16: 114 dan hadis terkait tentang mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari.
- 4.2.1 Membaca QS An-Nahl/16: 114 terkait dengan tartil.
- 4.2.2 Menunjukkan hafalan QS An-Nahl/16: 114 serta hadis terkait dengan lancar.
- 4.2.3 Menyajikan keterkaitan mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari dengan pesan QS An-Nahl/16: 114.

(Sumber: Permendikbud nomor 37 tahun 2018)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah membaca dan memahami materi pengayaan, peserta didik mampu:

- 1. Menulis QS An-Nahl/16: 114 tentang perintah mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan bergizi dengan tartil dan lancar (perspektif agama).
- 2. Menganalisis dan mengkategorikan jenis makanan dan minuman yang halal dan bergizi (perspektif Al-Qur'an dan ilmu kesehatan) dengan baik dan benar.
- 3. Menganalisis pesan mulia QS An-Nahl/16: 114 dan hadis terkait dengan membiasakan hidup sehat dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi (perspektif Al-Qur'an dan ilmu kesehatan) dengan baik.
- 4. Memilih dan membiasakan perilaku mulia dalam kehidupan sehari-hari sebagai implementasi dari pesan mulia QS An-Nahl/16: 114 dan hadis terkait tentang mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi (perspektif ilmu manajemen, ekonomi, dan sosial) dengan baik dan benar.

D. Alokasi waktu: 80 menit

E. Karakter yang dikembangkan: Religius, Disiplin, Tanggung Jawab, Peduli Lingkungan, dan Peduli Sosial.



Gambar 6.1 Makanan dan minuman yang baik dan halal yang disebutkan di dalam Al-Qur'an
Sumber: <https://seruni.id/makanan-dan-minuman-yang-disebutkan-dalam-al-quran/>



Ayo, Bekerjasama

Amati gambar di bawah ini! Buatlah pertanyaan dari hasil pengamatanmu, diskusikan dengan temanmu, lalu buatlah analisis dan kesimpulan bersama temanmu dari hasil diskusi tersebut!



Gambar 6.2: Pedoman Gizi Seimbang
Sumber: <https://www.liputan6.com/health/read>





Pengetahuan Baruku

Materi pengayaan

1. Mari membaca dan menulis QS An-Nahl/16: 114

Aktivitas siswa:

Siswa belajar dengan metode *the power of two* (dibagi dalam kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari dua siswa. Secara bergantian siswa membacakan QS An-Nahl/16: 114 di depan pasangannya. Jika ada kesalahan dalam hal membaca, teman yang menyimak diperbolehkan membenarkan bacaannya. Setelah itu kedua siswa membaca secara bersama-sama dilanjutkan dengan menulis ayat.

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah” (Kemenag, 2019).



Sikapku

- Rajin membaca dan mengamalkan pesan mulia Al-Qur’an.
- Selalu mengonsumsi makanan halal dan bergizi serta tidak mengonsumsi makanan haram.



2. Jenis-Jenis Makanan dan Minuman Halal serta Bergizi

Makanan dan minuman merupakan kebutuhan pokok yang dibutuhkan manusia guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Al-Qur'an telah memberikan petunjuk tentang makanan halal dan bergizi dengan istilah *halalan thayyiban*. Halal artinya tidak haram. Tidak haram zat atau wujudnya, tidak haram cara memperolehnya, dan tidak haram cara memasak atau memprosesnya. Sedangkan *thayyib* maksudnya baik, yaitu sehat, proporsional, dan aman. Kehalalan dan ketayyiban makanan dibutuhkan manusia untuk memperoleh tenaga, menunjang pertumbuhan dan perkembangan, serta menjaga kesehatannya (Aliyah, 2016).

Islam sangat memperhatikan masalah kesehatan. Allah Swt. telah memberikan ajaran kepada orang beriman untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta baik atau bergizi. Tidak hanya perintah saja, Allah Swt. juga menyebutkan contoh-contoh makanan dan minuman yang halal serta bergizi di dalam Al-Qur'an. Di bawah ini disebutkan contoh makanan dan minuman bergizi di dalam Al-Qur'an berikut manfaatnya yang sudah dibuktikan oleh ilmu kesehatan:

a. Daging binatang ternak dan ikan

Firman Allah Swt. dalam QS An-Nahl: 5

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

“Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebagiannya kamu makan” (Kemenag, 2019).

Firman Allah Swt. dalam QS Fathir: 12

وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ ۗ
وَمَنْ كُلَّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا ۗ
وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاحِرَ لِيَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan tiada sama (antara) dua laut; yang ini tawar, segar, sedap diminum dan yang lain asin lagi pahit. Dan dari masing-masing laut itu kamu dapat memakan daging yang segar dan kamu dapat mengeluarkan perhiasan yang dapat kamu memakainya, dan pada

masing-masingnya kamu lihat kapal-kapal berlayar membelah laut supaya kamu dapat mencari karunia-Nya dan supaya kamu bersyukur” (Kemenag, 2019).



Gambar 6.3: Daging Segar yang Berkualitas
<https://www.inspiradata.com>

Daging sapi adalah salah satu jenis daging yang umum dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Selain rasanya lezat, daging sapi juga menjadi sumber protein yang baik bagi tubuh. Tahukah kalian bahwa mengonsumsi daging sapi dapat memberikan berbagai manfaat untuk tubuh? Jika belum tahu, simak paparan tentang kandungan dan manfaat daging sapi berikut ini:

Manfaat daging sapi tidak terlepas dari kandungan nutrisi yang ada di dalamnya. Keunggulan dari kandungan daging sapi adalah kadar sodiumnya yang rendah, sumber protein, vitamin B3, vitamin B6, fosfor, zink (seng), selenium, dan vitamin B12. Sedangkan kekurangannya adalah masih adanya kandungan lemak jenuh dan kolesterol di dalamnya. Adapun manfaatnya di antaranya: meningkatkan kinerja otot; mencegah anemia; menjaga kesehatan jantung; sumber vitamin B kompleks; sumber antioksidan; serta mempercepat penyembuhan luka (Humaira, 2019).





Gambar 6.4: Ikan salmon

Sumber: <https://www.beritaklick.com/kesehatan/dapatkan-6-manfaat-sehat-jika-sering-makan-salmon/>

Ikan juga mempunyai kandungan gizi yang sangat tinggi. Manfaatnya tidak diragukan lagi oleh banyak orang. Contohnya ikan salmon. Ikan salmon sangat terkenal di dunia kesehatan dan gizi karena memberikan manfaat yang cukup besar. Kandungan lemak omega-3, protein, vitamin, antioksidan, dan potasium dari salmon dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kesehatan otak, mengurangi depresi dan kecemasan, memperlambat seseorang menjadi pelupa, menurunkan resiko kanker, meningkatkan kesehatan tulang, mengontrol tekanan darah, serta mengurangi resiko stroke (Adytya, 2019).



Gambar 6.5: GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan)

Sumber: <http://asatu.id/2018/03/02/konsumsi-ikan-rendah-dinas-kelautan-dan-perikanan-lakukan-kampanye-gemar-ikan/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga telah melakukan kerjasama dengan Kementerian Kelautan dan Perikanan dalam rangka mempromosikan penggunaan pangan berbasis komoditas atau produk perikanan. Kementerian Kelautan dan Perikanan telah melakukan suatu gerakan yang dinamakan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN). Gerakan ini bertujuan untuk membangun kesadaran gizi individu maupun kolektif masyarakat agar gemar mengonsumsi ikan. Oleh karena itu, melalui situs atau *website* GIKIA, Kementerian Kesehatan RI turut berpartisipasi dalam rangka memperkenalkan ikan. Dari sisi kesehatan ikan dikenal sebagai sumber protein yang perlu dikonsumsi oleh masyarakat (Kemenkes, 2013).

b. Susu

Firman Allah Swt. dalam QS An-Nahl: 66

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۗ
نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ

“Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya” (Kemenag, 2019).

Susu adalah cairan bergizi berwarna putih yang dihasilkan oleh kelenjar susu mamalia, di antaranya manusia dan sapi. Susu memiliki banyak manfaat, yaitu: 1) Susu mengandung potasium, yang dapat mencegah penyakit darah tinggi dan penyakit jantung; 2) Kandungan tirosin dalam susu dapat mendorong hormon kegembiraan; 3) Kandungan yodium dan seng dapat meningkatkan kerja otak besar; 4) Zat besi, tembaga, dan vitamin A dalam susu mempunyai fungsi untuk kecantikan, yaitu dapat mempertahankan kulit agar tetap bersinar; 5) Kalsium susu dapat menambah kekuatan tulang; 6) Kandungan vitamin B2 di dalam susu sapi dapat meningkatkan ketajaman penglihatan; 6) ASI (Air Susu Ibu) dan kandungan lemak di dalamnya dapat memperkuat daya tahan fungsi syaraf serta mencegah pertumbuhan tumor pada sel tubuh.





Gambar 6.6: Susu Sapi Segar

Sumber: <http://retnoregitap.blogspot.com/2016/05/artikel-5-manfaat-susu-sapi-murni-bagi.html>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa susu memiliki kandungan gizi dan manfaat yang luar biasa, baik ASI bagi bayi maupun susu sapi segar bagi anak-anak, orang dewasa, dan manula.



Sikapku

Rajin minum susu agar tubuh menjadi sehat, kuat, dan otak semakin cerdas.

c. Madu

Firman Allah Swt. dalam QS An-Nahl: 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا ۗ
يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ
إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“...kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkannya” (Kemenag, 2019).



Gambar 6.7: Madu Bermanfaat Bagi Kesehatan Tubuh

Sumber: <https://www.liputan6.com/bola/read/4093639/22-khasiat-madu-bagi-kesehatan-salah-satunya-mencegah-kanker>

Madu merupakan cairan semacam sirup kental berwarna keemasan yang dihasilkan oleh lebah. Madu menawarkan beragam manfaat untuk kesehatan yang sudah teruji secara klinis. Selain terbukti secara ilmiah, mengonsumsi madu juga sejalan dengan ajaran dalam Islam. Berikut adalah khasiat madu untuk kesehatan berdasarkan ilmu pengetahuan: 1) mencegah kanker dan penyakit jantung; 2) mengatasi batuk; 3) menyembuhkan luka; 4) memperkuat sistem kekebalan tubuh; 5) sumber nutrisi yang lengkap; 6) meningkatkan stamina; 7) meningkatkan daya ingat; 8) mengobati diabetes; 9) mengurangi rasa mual pada ibu hamil; 9) menghaluskan wajah; 10) melembabkan bibir, dan masih banyak lagi manfaat lain dari madu (Hammad, 2014).



Sikapku

Suka dan rajin mengonsumsi madu agar sehat dan cerdas.

3. Membiasakan Hidup Sehat dengan Mengonsumsi Makanan dan Minuman Halal serta Bergizi

Pada pembahasan sebelumnya telah dicontohkan beberapa contoh makanan dan minuman yang halal serta bergizi dalam Al-Qur'an dan menurut ilmu kesehatan. Dalam mengonsumsi makanan atau minuman tersebut kalian perlu memperhatikan sepuluh pedoman gizi seimbang agar makanan atau minuman yang kalian konsumsi benar-benar memberikan kebaikan untuk tubuh. Sepuluh pedoman gizi seimbang lebih relevan di kehidupan sekarang dan diharapkan masyarakat dapat melakukan apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Kemenkes, 2014). Sepuluh PUGS itu adalah:

- a. Membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok (nasi, jagung, umbi-umbian).
- b. Membatasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak.
- c. Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal.
- d. Membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang berprotein tinggi.
- e. Membiasakan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
- f. Membiasakan sarapan pagi.
- g. Membiasakan minum air putih yang cukup.
- h. Memperbanyak makan buah dan sayur.
- i. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan.
- j. Mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan.



Gambar 6.8: Sepuluh pedoman gizi seimbang
Sumber: Kemenkes 2014

4. Menerapkan dan membiasakan perilaku mulia dalam kehidupan sehari-hari sebagai implementasi dari pesan mulia QS An-Nahl/16: 114 dan hadis terkait tentang mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi



Gambar 6.9: Seseorang berbelanja di pasar tradisional

Sumber: : <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2017/04/27/belanja-sayur>

Pada pembahasan materi di buku siswa, kamu telah mempelajari bahwa yang dimaksud makanan halal adalah makanan yang halal zatnya, cara memperolehnya, dan halal cara memasaknya. Di antara cara mendapatkan makanan yang halal adalah dengan belanja menggunakan rezeki yang halal, bukan mencuri atau dengan cara mengambil barang milik orang lain. Belakangan ini digencarkan “Gerakan Belanja di Warung Tetangga atau di Pasar Tradisional”. Tahukah kamu mengapa sebaiknya berbelanja di warung tetangga atau di pasar tradisional? Berikut ini beberapa alasan mengapa seharusnya berbelanja di pasar tradisional atau di warung tetangga:

- a. Bisa tawar menawar, tidak seperti belanja di supermarket yang harganya tidak bisa ditawar. Kalau belanja di pasar tradisional kamu bisa bebas menawar harga sesuka kamu. Semakin kamu jago menawar maka semakin murah pula harga barang yang kamu dapat.
- b. Lebih lengkap dan banyak pilihan. Barang-barang yang ada di pasar tradisional juga jauh lebih lengkap daripada di supermarket apalagi di minimarket. Hampir semua kebutuhanmu ada di pasar tradisional, mulai bahan mentah, sayur mayur, buah-buahan, alat rumah tangga, sampai pakaian dalam pun ada.
- c. Produk lebih segar. Selain lebih lengkap, produk yang ada di pasar tradisional biasanya lebih segar. Hal itu terjadi karena para pengepul selalu menyetok barang pagi-pagi sekali untuk dijual pada hari itu juga. Barang lebih segar dan proses itu berlangsung setiap hari.

- d. Jam buka lebih pagi.
- e. Membeli di pasar tradisional berarti kamu mendukung usaha kecil.
- f. Harga lebih murah. Berbelanja di pasar tradisional jauh lebih murah karena barang bisa ditawar, barang yang dijual hasil pribumi, dan pastinya bebas pajak.
- g. Membeli produk dalam negeri berarti cinta produk Indonesia.



Sikapku

Membiasakan berbelanja di warung tetangga atau di pasar tradisional.

5. Menerapkan dan membiasakan perilaku mulia dalam kehidupan sehari-hari sebagai implementasi dari pesan mulia QS An-Nahl/16: 114 dan hadis terkait tentang mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لَقِيمَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ،
فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلُثْ لِطَعَامِهِ، وَتُلُثْ لِشَرَابِهِ، وَتُلُثْ لِنَفْسِهِ

Dari Miqdam bin Ma'di Karib menegaskan bahwa beliau mendengar Rasulullah Saw. bersabda: "Tidaklah seorang manusia memenuhi satu wadah yang lebih berbahaya dibandingkan perutnya sendiri. Sebenarnya seorang manusia itu cukup dengan beberapa suap makanan yang bisa menegakkan tulang punggungnya. Namun jika tidak ada pilihan lain, maka hendaknya sepertiga perut itu diisi makanan, sepertiga lainnya untuk minum, dan sepertiga terakhir untuk udara (bernafas)" (HR Tirmidzi dan Ibnu Hibban) dalam (Afandi, 2000). Dalam HR Ibnu Majah no. 3349, hadis ini dinilai sahih oleh Al-Albani dalam Sahih Sunan Ibnu Majah no. 272.

Berdasarkan hadis yang diriwayatkan Miqdam di atas, dapat disimpulkan bahwa Nabi Saw. memerintahkan manusia untuk tidak memenuhi seluruh perutnya dengan makanan. Tetapi dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk air, dan sepertiga untuk udara. Sebagai ilustrasi, jika sebuah blender diisi penuh dan mesinnya dihidupkan, maka blender itu bisa pecah atau rusak. Perut manusia bukan blender tetapi sebagai penghalus. Perut berfungsi juga sebagai pemecah, penyampur, dan pengolah makanan. Pembatasan makanan tidak berarti anjuran untuk menahan lapar terus-menerus dan membuat orang lapar. Rasulullah Saw. mengajarkan untuk makan setelah lapar dan berhenti makan sebelum kenyang.

Pola makan yang berlebihan merupakan sesuatu yang dilarang oleh Allah Swt. Telah terbukti dalam literatur kesehatan bahwa makanan yang berlebihan merupakan dasar dari berbagai penyakit. Kelebihan makanan dapat membuat obesitas yang menambah resiko berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, jantung, dan lain sebagainya. Untuk menjaga agar terbiasa tidak makan berlebihan, Islam juga mengatur umatnya untuk berpuasa wajib pada bulan Ramadan dan berpuasa sunah pada hari-hari yang telah ditentukan (Hasan, 2008). Dengan demikian, Islam telah mengajarkan pola makan yang seimbang. Inilah salah satu implementasi dari konsep manajemen yang diajarkan oleh Rasulullah Saw.



Gambar 6.10: Isi Piringku
Sumber: Kemenkes 2014

6. **Menerapkan dan membiasakan perilaku mulia dalam kehidupan sehari-hari sebagai implementasi dari pesan mulia QS An-Nahl/16: 114 tentang mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi**

Makanan dan minuman halal dan bergizi yang telah disediakan Allah Swt. patut disyukuri dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Jika kalian memiliki kelebihan makanan atau minuman, patutlah kalian berbagi kepada orang lain yang membutuhkan. Hal tersebut sebagai salah satu bentuk rasa syukur dan kepedulian kalian terhadap sesama. Selain gemar berbagi kepada sesama, kalian juga dianjurkan untuk makan bersama baik dengan keluarga, kerabat, maupun dengan teman kalian. Selain dapat memupuk kerukunan dan memperkuat persatuan, banyak manfaat yang diperoleh dari makan bersama. Perhatikan poster berikut ini!



Gambar 6.11: Manfaat Makan Bersama Si Kecil

Sumber: Ilustrasi/ PMJ News/ FIF.



Sikapku

- Suka berbagi makanan atau minuman dengan teman.
- Membiasakan makan bersama keluarga di rumah.



Rangkuman

1. Perintah untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi di antaranya disebutkan dalam QS An-Nahl/16: 114.
2. Contoh makanan halal dan bergizi menurut Al-Qur'an banyak sekali, di antaranya telah disebutkan dalam materi pengayaan ini, yaitu: daging, ikan, madu, dan susu.
3. Dalam mengonsumsi makanan dan minuman, kita harus memilih makanan dan minuman yang halal dan bergizi, serta memperhatikan Pedoman Umum Gizi Seimbang.
4. Perilaku mulia yang bisa diterapkan terkait perintah mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi adalah: mengatur isi perut (sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara atau pernafasan); membiasakan peduli terhadap lingkungan dengan suka berbagi makanan atau minuman kepada teman dan membiasakan membuang sampah pada tempatnya; membiasakan makan bersama anggota keluarga untuk meningkatkan kerukunan dan kasih sayang; serta menyukai dan membiasakan belanja di pasar tradisional sebagai wujud cinta produk dalam negeri.



K1 - PENILAIAN SPIRITUAL

K2 - PENILAIAN SIKAP SOSIAL

K3 - PENILAIAN PENGETAHUAN

K4 - PENILAIAN KETERAMPILAN



Sikapku

Bismillah... saya akan menjawab dengan jujur dan saya akan menilai dengan sportif.

Penilaian Spiritual

(Model: Penilaian antar peserta didik)

Doa Sebelum Makan

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Alloohumma barik lanaa fiimaa razaqtanaa waqinaa 'adzaa bannar

Artinya: "Ya Allah, berkahilah kami dalam rezeki yang telah Engkau limpahkan kepada kami dan jauhkanlah kami dari siksa neraka"

Doa Sesudah Makan

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Alhamdu lillaahil ladzii ath'amanaa wa saqoona wa ja'alanaa minal muslimiin

Artinya: "Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan minum, Serta menjadikan kami termasuk golongan orang-orang muslim"

Nama yang dinilai :

Nama yang menilai :

Aktivitas siswa : Secara berpasangan, baca dan hafalkan doa sebelum dan sesudah makan. Evaluasi hafalan temanmu, lalu berilah tanda v pada kolom yang tersedia di bawah ini sesuai kemampuan pasanganmu! Setelah dapat menghafalnya dengan lancar, biasakan untuk mempraktikkan doa tersebut sebelum dan sesudah makan dan minum dalam kehidupan sehari-hari!

Aspek yang dinilai	Jawaban		
	Lancar	Belum lancar	Tidak hafal
Hafal doa sebelum dan sesudah makan			

Penilaian Sosial

(Model: Tes tulis)

Aktivitas siswa: Bersama anggota kelompokmu, diskusikan dan sebutkan contoh sikap sosial yang berhubungan dengan tema “Hidup Sehat dengan Makanan yang Halal dan Bergizi” yang patut untuk dilakukan terkait indikator yang disebutkan pada kolom di bawah ini!

No.	Indikator	Contoh sikap sosial
1.	Jujur	- Tidak mengonsumsi makanan haram.
		-
		-
2.	Tanggung jawab	- Membuang bungkus makanan di tempat sampah.
		-
		-
3.	Disiplin	- Membaca doa sebelum makan.
		-
		-
4.	Peduli	- Suka berbagi minuman dengan teman.
		-
		-

Penilaian Pengetahuan

(Refleksi akhlak mulia)

Tanggapi pernyataan berikut dengan memberi tanda silang pada gambar “setuju” atau “tidak setuju”!



: SETUJU



:TIDAK SETUJU

1. Setelah mengonsumsi makanan atau minuman, sebaiknya bungkus atau sampah makanan dibuang ke tempat sampah.



2. Nesya adalah anak yang suka membeli dan mengonsumsi makanan kemasan. Suatu hari, ia menghabiskan uang sakunya untuk membeli *snack* (camilan). Tanpa melihat tanggal kedaluwarsa di kemasan, Nesya langsung memakan *snack* tersebut. Beberapa saat kemudian perutnya terasa sakit dan ia pun muntah-muntah. Ternyata *snack* yang dibeli Nesya sudah kedaluwarsa.



3. Ibuku sangat memperhatikan pertumbuhan dan kesehatanku. Ibu senantiasa memilihkan menu makan terbaik untukku setiap hari. Ibu tidak lelah memasak aneka sayur dan lauk bergizi setiap hari. Selain itu, ibu juga sering membuatkan aneka jus dari buah-buahan kesukaanku. Kata ibu, aku harus mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk pertumbuhan fisik dan kecerdasanku.



4. Minggu kemarin, ayah mengajakku jalan-jalan ke sebuah pusat perbelanjaan. Karena sudah terlalu lama belanja dan main *game*, kami pun merasa lapar. Aku melihat ada restoran di lantai dua pusat perbelanjaan. Langsung saja aku mengajak ayah ke tempat tersebut. Sambil antri pesan makanan, aku dan ayah membaca aneka menu yang tersedia. Ada ayam goreng, daging panggang, kentang goreng, burger, dan aneka es krim. Tiba-tiba ayah mengajakku untuk bergeser dari antrian dan menggandengku keluar restoran. Ayah membisikiku

kalau ternyata di restoran tersebut juga tersedia menu daging babi. Ayah mengatakan bahwa lebih baik makan di tempat lain saja yang tidak ada menu babinya. Islam telah melarang pemeluknya untuk mengonsumsi babi, karena selain haram, banyak dampak negatif dari mengonsumsi daging babi. Ayah menjelaskan kalau dikhawatirkan wadah atau bumbu dan minyak untuk menggoreng babi juga digunakan untuk menggoreng daging ayam atau menu makanan lainnya. Akhirnya kami pun memutuskan untuk membeli makanan di warung dekat pusat perbelanjaan. Kami membeli nasi pecel dan minumannya air jeruk hangat. Selain lebih murah dan aman, nasi pecel juga menyehatkan dan pastinya halal.



5. Tino terlihat sangat kurus badannya. Mukanya pun tampak pucat. Ternyata Tino adalah anak yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah. Ibu dan gurunya sudah sering menasehatinya agar mau mengonsumsi makanan yang bergizi. Tetapi Tino tetap membandel. Ia hanya suka dan mau makan dengan sedikit nasi dan lauk kerupuk, bahkan seringkali hanya makan dengan mi instan. Akibatnya, Tino selalu kelihatan lemah dan kurang bersemangat ketika belajar di kelas.



(Tes tulis: keterampilan mengklasifikasikan)



Gambar 6.12: Makanan yang Mengandung Gizi Seimbang
 Sumber: <https://www.liputan6.com/health/read>

Siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil (satu kelompok 2 siswa). Bersama anggota kelompoknya masing-masing, siswa diminta untuk mengamati, menyebutkan, dan mengelompokkan nama-nama makanan bergizi pada gambar di atas ke dalam tabel berikut ini:

No.	Makanan Pokok	Lauk-pauk	Sayuran	Buah
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				



Ayo, Menilai

Penilaian spiritual: Hafal semua doa nilai 10

Jawaban sesuai kondisi teman yang disimak.

Penilaian sosial: Benar semua nilai 40

- Jujur: mengonsumsi makanan milik sendiri; mengonsumsi jenis makanan yang diharamkan.
- Tanggung jawab: segera mencuci piring kotor bekas makanan sendiri; tidak membuang sampah sembarangan.
- Disiplin: membaca doa sesudah makan dan minum; mencuci tangan pakai sabun sebelum makan.
- Peduli: suka berbagi makanan pada acara Jumat berkah; memungut kemasan makanan yang berceceran dan meletakkannya di tempat sampah.

Penilaian pengetahuan: Benar semua nilai 25

- Setuju
- Tidak setuju
- Setuju
- Setuju
- Tidak setuju

Penilaian keterampilan: Benar semua nilai 25

- Kategori makanan pokok: nasi; kentang; ubi; gandum; jagung.
- Kategori lauk-pauk: ayam; telur; tahu; tempe; ikan; daging.
- Kategori sayuran: kol; kubis; mentimun; kacang panjang; bayam.
- Kategori buah: nanas; apel; mangga; pisang; anggur.

Total nilai benar semua = 100

Nilai:

**Akhiri belajar dengan membaca Hamdalah.
Semoga kalian dapat membiasakan hidup sehat dengan
mengonsumsi makanan dan minuman yang halal serta bergizi.**

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, K. F. (2015). *Dahsyatnya Energi Gerakan Shalat bagi Perkembangan Kesehatan dan Kecerdasan Janin*. Surakarta: Sabil.
- Adytya, B. (2019). *8 Manfaat Ikan Salmon Bagi Kesehatan, Bisa Jaga Kesehatan Otak*. Retrieved March 24, 2020, from Senin, 25 November 2019 website: <https://www.merdeka.com/trending/8-manfaat-ikan-salmon-bagi-kesehatan-bisa-jaga-kesehatan-otak-klm.html>
- Afandi, S. A. al-H. (2000). *Muhtasor Ahaadis An-nabawi*. Jeddah: Maktabah Daar Ihyaul Kutub al-Arobiyah.
- Al-Azdi, I. A. D. S. bin A. al-S. (n.d.). *Sunan Abi Dawud*. Mesir: Dar Ibnu Haitsam.
- Al-Bukhori, I. A. A. M. bin I. (2006). *Shahih Bukhori*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Khalidy, S. (2000). *Kisah-Kisah Al-Qur'an: Pelajaran dari Orang-Orang Terdahulu*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Al-Tirmidzi, I. A. 'Isa M. bin 'Isa bin S. (2008). *Sunan al-Tirmidzi/al-Jami' al-Shahih*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Aliyah, H. (2016). Urgensi Makanan Bergizi Menurut al-Qur'an bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Hermeneutik, Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 10, 214–238.
- Arifin, B. (1996). *Rangkaian Cerita dalam Al-Qur'an*. Bandung: Al-Ma'arif.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan pada Anak*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- At-Tirmidzi, I. (2016). *Mengenal Pribadi Agung Nabi Muhammad*. Jakarta: Aqwamedika.
- Azzet, A. M. (2010). *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Baits, A. N. (2012). *Cara Sujud yang Benar*. Retrieved March 28, 2020, from 14 Juni website: <https://konsultasisyariah.com/11979-cara-sujud-yang-benar.html>
- Dahlan, A. A., & Dkk. (1996). *Ensiklopedi Hukum Islam*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve.
- Farooqui. (2009). *Human Brain*. USA: Springer.
- Hajjaj, A. H. M. bin Al. (2008). *Shahih Muslim*. Beirut: Dar al Fikr.
- Hammad, S. (2014). *99 Resep Sehat dengan Madu*. Semarang: Aqwamedika.
- Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, M. T. (2011). *Science Spirituality & Quran*. Yogyakarta: Quantum Sinergis Media.
- Humaira, N. (2019). *Plus Minus Mengonsumsi Daging Sapi Bagi Kesehatan*. Retrieved March 24, 2020, from 11 Agustus 2019 website: <https://tirto.id/plus-minus-mengonsumsi-daging-sapi-bagi-kesehatan-ef6c>
- ICC. (2017). *Sebab Diharamkannya Minuman Keras*. Retrieved April 11, 2020, from ICC Jakarta website: <https://icc-jakarta.com/2017/08/25/sebab-diharamkannya-minuman-keras/>
- Ilyas. (2016). Makna Puasa dalam Kehidupan. *Attarbiyah*, 26, 174.
- Irawan, D. (2017, December 1). *Ketahui 6 Cara Tidur Sehat Seperti Nabi Muhammad Saw*. <https://www.liputan6.com/Health/Read/3182102/Ketahui-6-Cara-Tidur-Sehat-Seperti-Nabi-Muhammad-Saw>. Retrieved from <https://www.liputan6.com/health/read/>
- Jahri, A. (2012). *Shaum Chemistry*. Jakarta: Amzah.
- Katsir, I. (2011). *Qishash al-Anbiya'* (D. Rosyadi, Ed.). Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

- Kemdikbud. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. Retrieved April 3, 2020, from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> website: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Kemenag. (2019). *Qur'an Kemenag In Microsoft Word*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Pendidikan dan Pelatihan Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kemenkes. (2013). *Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan*. Retrieved February 21, 2020, from <http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/121910-gemarikan-gerakan-memasyarakatkan-makan-ikan>
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA.
- Kiptiyah, S. M. (2019). Kisah Qabil dan Habil dalam AL-Qur'an: Telaah Hermeneutis. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 13(1), 27–54.
- Kirandita, P. (2017, May 30). *Buka Puasa Bersama: Lebih dari Sekadar Kenikmatan di Lidah*. *Tirto.id*. Retrieved from tirto.id
- Kominfo. (2020). Hemat Energi “Potong 10%” Dorong Kesadaran Pemanfaatan Energi Bertanggung Jawab. Retrieved from <https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/>
- Mansur, Y. (2010). *The Miracle of Giving*. Jakarta: Zikrul Hakim.
- Nugroho, E., & Dkk. (1997). *Ensiklopedi Nasional Indonesia*. Jakarta: Delta Pamungkas.
- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Putra, I. I. (2010). *Hubungan Antara Perilaku Bullying dengan Permasalahan Penyesuaian Psikososial pada Siswi-Siswi SMA*. Jakarta: Diva Press.
- Sagiran. (2019). *Mukjizat Gerakan Shalat (Penelitian Dokter Ahli Bedah dalam Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit) Plus Tata Cara Shalat*. Jakarta: Qultum Media.
- Saifullah. (2017). Konsep Pembentukan Karakter Siddiq dan Amanah pada Anak melalui Pembiasaan Puasa Sunnah. *Jurnal Mudarrisuna*, 1(1), 90.
- Syafii, M. N. (2019). *The Power of Zikr and Positive Thinking*. Malang: Literasi Nusantara.
- Tempo. (2016). *Peneliti Ungkap Fakta Unik tentang Orang Rendah Hati*. Retrieved April 3, 2020, from Tempo.co website: <https://tekno.tempo.co/read/765008/peneliti-ungkap-fakta-unik-tentang-orang-rendah-hati/full&view=ok>
- Trifiana, A. (2020). *Menakjubkan, Ini 8 Manfaat Gerakan Shalat Bagi Kesehatan*. Retrieved March 26, 2020, from 14 Januari 2020 website: <https://www.sehatq.com/artikel>
- Yani, A. (2014). *60 Pesan Ramadhan*. Jakarta: Al-Qalam.
- Yuni, F. (2016). *Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur (Analisis Terhadap Makna Hadis Dengan Pendekatan Ilmu Kesehatan)*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



GLOSARIUM

Alkohol

Cairan tidak berwarna yang mudah menguap, mudah terbakar, dipakai dalam industri dan pengobatan, merupakan unsur ramuan yang memabukkan dalam kebanyakan minuman keras.

Amalan

Perbuatan (baik atau buruk).

Analisis

Penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya).

Antropologi

Ilmu tentang manusia, khususnya tentang asal-usul, aneka warna bentuk fisik, adat istiadat, dan kepercayaan pada masa lampau.

Arkeologi

Ilmu tentang kehidupan dan kebudayaan zaman kuno berdasarkan benda peninggalannya, seperti patung dan perkakas rumah tangga; ilmu purbakala.

Dampak

Pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif).

Elektronik

Alat yang dibuat berdasarkan prinsip elektronika; hal atau benda yang menggunakan alat-alat yang dibentuk atau bekerja atas dasar elektronika.

Emosional

Menyentuh perasaan; mengharukan.

Energi

Kemampuan untuk melakukan kerja (misalnya untuk energi listrik dan mekanika); daya (kekuatan) yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai proses kegiatan.

Faktual

Berdasarkan kenyataan; mengandung kebenaran.



Fantastis

Sangat luar biasa; sangat hebat.

Gizi

Zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.

Hikmah

Arti atau makna yang dalam; manfaat.

Implementasi

Pelaksanaan; penerapan.

Kadar

Menurut kuasa (kekuatan) masing-masing.

Karakter

Tabiat; sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain; watak.

Kedaluwarsa

Terlewat dari batas waktu berlakunya sebagaimana yang ditetapkan.

Khamar

Minuman keras; anggur (minuman).

Kiblat

Arah ke Kakbah di Mekah (pada waktu salat).

Klinis

Bersangkutan atau berdasarkan pengamatan klinik.

Konflik

Percekcokan; perselisihan; pertentangan.

Konseptual

Berhubungan dengan (berciri seperti) konsep.

Kontraksi

Penegangan; pengerasan; penguncupan (tentang otot); kerunyutan (tentang parut luka).

Medis

Termasuk atau berhubungan dengan bidang kedokteran.



Modul

Bahan ajar yang dapat dipelajari sendiri oleh murid dengan bantuan yang minimal dari guru pembimbing, meliputi perencanaan tujuan yang akan dicapai secara jelas, penyediaan materi pelajaran, soal latihan, serta pedoman untuk menilai.

Nafsu

Keinginan (kecenderungan, dorongan) hati yang kuat.

Naqli

Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis.

Observasi

Mengawasi dengan teliti; mengamati.

Oplosan

Hasil mengoplos; campuran; larutan.

Optimis

Orang yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik dalam menghadapi segala hal.

Pahala

Ganjaran Tuhan atas perbuatan baik manusia; buah perbuatan baik.

Pecandu

Pengisap candu.

Pengayaan

Proses, cara, perbuatan mengayakan, memperkaya, memperbanyak (tentang pengetahuan dan sebagainya).

Permanen

Tetap (tidak untuk sementara waktu); berlangsung lama (tanpa perubahan yang berarti).

Perspektif

sudut pandang; pandangan.

Poster

Plakat yang dipasang di tempat umum (berupa pengumuman atau iklan).



Pribumi

Penghuni asli; yang berasal dari tempat yang bersangkutan.

Produk

Benda atau yang bersifat kebendaan seperti barang, bahan, hasil kerja.

Prosedural

Sesuai dengan prosedur.

Psikologis

Berkenaan dengan psikologi; bersifat kejiwaan.

Relaksasi

Pengenduran, pemanjangan (tentang otot).

Religius

Bersifat religi; bersifat keagamaan; yang bersangkutan-paut dengan religi.

Riwayat

Cerita yang turun-temurun.

Sanad

Sandaran, hubungan, atau rangkaian perkara yang dapat dipercayai.

Solidaritas

Sifat (perasaan) solider; sifat satu rasa (senasib dan sebagainya); perasaan setia kawan.

Spiritual

Berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (rohani, batin).

Sportif

Bersifat kesatria, jujur.

Takjil

Mempercepat (dalam berbuka puasa).

Takwa

Terpeliharanya diri untuk tetap taat melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.

Teori

Pendapat yang didasarkan pada penelitian dan penemuan, didukung data dan



argumentasi.

Toleransi

Sifat atau sikap toleran.

Tradisional

Sikap dan cara berpikir serta bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun.

Umat

Penganut, pemeluk, pengikut suatu agama.

Volume

Isi atau besarnya benda dalam ruang.

Sumber: Kamus Besar Bahasa Indonesia versi *online* 2020.



INDEKS

A

Agama: 2, 14, 25, 34, 56, 60, 76, 81.

Alkohol: 8, 15.

Anggota: 24, 25, 28, 34, 38.

B

Bahaya: 2, 16.

Basmalah: 1, 24, 40, 55, 75, 90.

C

Cara: 17, 46, 47, 50

Contoh: 1, 43, 50, 106, 108.

D

Dalil: 4, 5, 54, 56, 64, 68.

Dampak: 1, 6, 8, 9, 12, 14, 22, 49.

Doa: 89, 107.

E

Ekonomi: 2, 8, 11, 17, 22, 41, 91.

F

Firman: 43, 59, 95, 98, 99.

G

Gambar: 3, 6, 7, 10, 12, 15, 26, 31, 33, 42, 44, 45, 46, 57, 58, 61, 63, 74, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 87, 89, 92, 93, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 104, 105, 111.

Gerakan: 28, 31, 32.

H

Hadis: 5, 28, 32, 37, 38, 49, 59, 103.

Halal: 90, 91, 94, 95, 101, 102, 103, 105, 106, 112.

Hamdalah: 23, 27, 39, 54, 73, 89, 112.

Haram: 5, 94.

Hemat: 40, 43, 44, 46, 54.

Hikmah: 5, 48, 80, 84.

I

Ibadah: 74

J

Jiwa: 24, 33.

Judi: 1, 2, 4, 9, 11, 15, 17, 23.

K

Karakter: 2, 25, 41, 57, 76, 92.

Kesehatan: 2, 16, 25, 32, 38, 45, 56, 76, 82.

Khamar: 4, 5, 20.

Kiblat: 30.

Kompetensi: 2, 25, 41, 56, 76, 91.

L

Lingkungan: 60, 61, 92.

M

Manfaat: 32, 40, 47, 50, 54, 57, 61, 65, 75, 89.

N

Naqli: 68



O

Oplosan: 1

P

Pendidikan: 2, 14, 17.

Pengetahuan: 4, 27, 43, 50, 54, 59, 71, 72, 78, 87, 109, 112.

Peta Pikiran: 1, 24, 40, 54, 75.

Psikologi: 2, 25, 41, 56, 76, 84.

Puasa: 74, 75, 76, 80, 81, 82, 84, 86, 87, 89.

R

Religius: 2, 25, 41, 57, 76, 92.

S

Sahwi: 24, 25, 27, 32, 35, 36.

Sederhana: 40, 43, 46, 54.

Sejarah: 2, 63.

Solusi: 15, 17, 35, 50, 70.

Sosial: 2, 8, 12, 14, 19, 41, 50, 54, 56, 72, 76, 81, 86, 88, 91, 108, 112.

Spiritual: 19, 35, 54, 69, 86, 88, 107, 112.

Sujud: 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 39.

Syukur: 24, 25, 27, 32, 35, 36.

T

Tilawah: 24, 27, 35, 36.

Toleransi: 2, 41.

Tumakninah: 31, 32, 38.



PROFIL PENULIS

Nama lengkap : Septiana Purwaningrum
No. HP : 085735545422
E-mail : septianamanisdewe@gmail.com
Alamat rumah : Perum Grand Surya Asri C.35



Wonocatur-Ngasem-Kediri

Alamat kantor : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo-Kota Kediri

Bidang keahlian : Pendidikan Agama Islam

Riwayat pendidikan :

- S1 Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah (STITM) Kediri (2010)
- S2 Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri (2013)
- S3 Pendidikan Agama Islam di Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) program beasiswa 5000 Doktor MORA Kemenag RI tahun 2018 (2021).

Riwayat pekerjaan :

- Guru sekaligus Kepala Raudhatul Athfal (RA) Perwanida YPI Mranggen-Purwoasri-Kediri (2006-2012).
- Guru PAI di MI YPI Mranggen-Purwoasri-Kediri (2007-2010).
- Guru sekaligus Kepala TPQ Ar-Rahman Perum Grand Surya Asri Wonocatur-Ngasem-Kediri (2015-2018).
- Guru Madrasah Diniyah Ponpes Sahmul Huda Mranggen-Purwoasri-Kediri (2008-2011)
- Tutor di Lembaga Kursus Bahasa Arab Al-Azhar Pare-Kediri (2014-2015).
- Dosen Pendidikan Agama Islam di Sekolah Tinggi Agama Islam Hasanuddin (STAIH) Pare-Kediri (2014-2016).
- Dosen Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri (2013-sekarang).

Pengalaman organisasi:

- Ketua Ikatan Guru Raudlatul Athfal (IGRA) Kec. Purwoasri Kab. Kediri (2011)
- Anggota *Association of Muslim Community in ASEAN* (AMCA/2019)
- Pembina Majelis Ta'lim "An-Nisa" Ngasem-Kediri (2018-sekarang)



Judul Penelitian (10 tahun terakhir):

- Internalisasi Pendidikan Nilai melalui Pembelajaran Terintegrasi Di MAU Darul Ulum Step-2 IDB Rejoso, Peterongan, Jombang dalam jurnal *Didaktika Religia* vol. 1 (2013).
- Elaborasi Ayat-Ayat Sains dalam Al-Quran: Langkah Menuju Integrasi Agama dan Sains dalam Pendidikan, dalam jurnal *Inovatif*: volume 1, No. 1 (2015).
- Akulturasi Islam dengan Budaya Jawa: Studi Folkloris Tradisi Telonan Dan Tingkeban Di Kediri Jawa Timur, dalam jurnal *FIKRI* IAIMNU Metro Lampung, Volume 4, nomor 1, Juni 2019.
- "Non-Dichotomic Islamic Education: Eclective Study on the Integrative and Multidisciplinary Approach as an Antithesis of Educational Dualism" dalam *6th International Conference on Community Development (ICCD)*, di Brunei Darussalam (2019).
- *Spiritualisasi Human Being* dalam Pendidikan Islam dalam *Jurnal Edudeena*, volume 3 nomor 2, Juli (2019).
- Santri Produktif: Optimalisasi Peran Santri di Era Disrupsi, dalam *Prosiding Nasional Pascasarjana IAIN Kediri* vol. 2 November (2019).
- *Gender-Based Segregation Class in Madrasah Tsanawiyah* dalam *Journal of Research in Islamic Education* volume 2, number 2, December (2020).
- Optimalisasi Peran Masjid Sebagai Sarana Ibadah dan Pendidikan Islam (Studi Kasus di Masjid Namira Lamongan) dalam *Jurnal Inovatif* volume 7, nomor 1, Februari (2021).

Karya/Buku:

- Modul Bahasa Arab "*Al-'Arobiyyah Sahlah*", karya kolaborasi dengan Mufty Rasyid, M.Pd.I (IAIN Kediri 2016).
- Modul "Materi Pendidikan Agama Islam Berbasis Multidisipliner untuk Mahasiswa Prodi PAI IAIN Kediri" tahun 2018.
- Modul Pengayaan Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti Berbasis Multidisipliner untuk Siswa SMP Kelas VIII. Malang: Literasi Nusantara, 2021.



PROFIL PENELAAH

Nama	: Prof. Dr. H. Nur Ahid, M.Ag.
NIP	: 196202091996031001
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat dan Tanggal lahir	: Demak, 9 Pebruari 1962
Status Perkawinan	: Kawin
Golongan/Pangkat	: Pembina Utama, IV/e
Jabatan Fungsional Akademik	: Profesor/Guru Besar
Keahlian	: Ilmu Pendidikan Islam Pengembangan Kurikulum
Unit Kerja	: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Alamat Kantor	: Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri
Telp/Faks	: (0354) 689282 / (0354) 686564
Alamat Rumah Ngronggo Kediri	: Jl. Perintis kemerdekaan Gg. Ngampel No. 2
HP	: 08175021735, 081336327577
E-mail	: nurahid@yahoo.com

Pendidikan Tinggi:

1. S1 Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Pendidikan Agama Islam, lulus 1990
2. S2 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, Konsentrasi Pendidikan Agama Islam, lulus 1993
3. S3 Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel Surabaya, Dirosah Islamiyah (Konsentrasi Pendidikan Islam), lulus 2008



Jabatan Struktural :

1. Pembantu Dekan III Fakultas Tarbiyah IAI Tribakti Kediri, 1994-1997
2. Sekretaris Pusat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (P3M) IAIN Alaudin Cabang Ambon, 1997-1998
3. Dekan Fakultas Tarbiyah IAI Tribakti Kediri, 2000-2004
4. Kepala Program Studi Akta IV STAIN Kediri, 2000-2002
5. Pembantu Rektor I IAI Tribakti Kediri, 2004-2008
6. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (P3M) STAIN Kediri, 2002-2006
7. Kepala Lembaga Penelitian, Penerbitan dan Pengabdian pada Masyarakat (LP3M) STAIN Kediri, 2006-2010
8. Wakil Ketua I STAIN Kediri, 2010-2014
9. Direktur Pascasarjana IAIN Kediri 2015-2018, 2019-2022

Karya Penelitian :

1. Konsep Pendidikan Islam dalam Keluarga, DIPA STAIN Kediri, 2002
2. Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah di MA Kota Kediri, DIPA STAIN Kediri, 2005
3. Sistem Pendidikan Kursus Bahasa Inggris di BEC Pare Kediri, DIPA Dirjen Pendis Departemen Agama RI, 2007
4. Problematika Madrasah Aliyah di Kota Kediri, DIPA STAIN Kediri, 2008
5. Penanggulangan Kemiskinan di Kota Kediri, Pemerintah Kota Kediri, 2008
6. Analisis peran Poskestren Menuju Indonesia Sehat 2010: Studi Evaluasi Aplikasi Program Poskestren di Jawa Timur melalui Pendekatan Budaya dan Perspektif Hukum, Depkes RI, 2009
7. Pengentasan Kemiskinan di Kota Kediri, Pemerintah Kota Kediri, 2010
8. Problematika Sekolah Bertaraf Internasional di Kota Kediri, DIPA STAIN Kediri, 2010
9. Problematika Pengembangan Silabus dan Bahan Ajar di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri, Anggaran STAIN Kediri, 2011
10. Implementasi Kurikulum 2013 di SD, SMP dan SMA Kota Kediri, 2013
11. Implementasi Kurikulum 2013 di MI, MTs DAN MA Kota Kediri, 2015
12. Pengabdian Masyarakat Berbasis Riset (Pelatihan dan Pendampingan Penyusunan Proposal/Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru-guru Madrasah di Kota Kediri), 2016
13. Implementasi dan Pengembangan Kurikulum KKNi PTAIN di Indonesia (UIN-IAIN-STAIN), 2018
14. Problematika Kurikulum KKNi di Pascasarjana PTKIN Jawa Timur, 2020



Karya Buku/Jurnal/Review/Artikel :

1. Problematika Madrasah Aliyah Model di Indonesia, Jurnal P3M STAIN Salatiga, 2008
2. Madrasah sebagai Institusi Pendidikan: Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangannya, Jurnal Tribakti IAIT Kediri, 2009
3. Problematika Madrasah Aliyah di Indonesia, Buku STAIN Kediri Press, 2009
4. Problema Pengelolaan Madrasah Aliyah dan Solusinya, Jurnal Akreditasi Islamica Pascasarjana IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010
5. Pendidikan Keluarga dalam Perspektif Islam, Buku Pustaka Pelajar Yogyakarta, 2010
6. "Implementasi Pendidikan Sains di Lembaga Pendidikan Islam" (Integrasi Ilmu Agama dan Umum: Upaya Membangun Koneksi Lembaga Pendidikan Agama dan Umum), Buku STAIN Kediri Press-Nadi Pustaka Yogyakarta, 2010
7. Moderasi Islam dalam Bingkai ke-Indonesia-an, Seminar Nasional Pascasarjana IAIN Kediri, 6 Oktober 2018
8. "A Study of Multidisciplinary, Interdisciplinary, and Transdisciplinary Islamic Education: A Philosophical Perspective" (International Interdisciplinary Seminar TUIIS-2018), Tohoku University, Sendai, Japan, October 29-30 2018.
9. Respon Pondok Pesantren dalam Era Revolusi Industri, Seminar Nasional Pascasarjana IAIN Kediri, 16 Oktober 2019
10. Korelasi Ideologi dan Orientasi Ragam Islam di Indonesia: Berislam di Jalan Tengah, 2020



PROFIL PENELAAH

Nama Lengkap : Umi Rosidah, M. Pd. I
Ponsel : 085746655511
Pos el : rosidahumi4@gmail.com
Akun Facebook : @umirosidah
Alamat Kantor : SMPN 1 Kepung, Jl. Kandangan k.m 7
Ds. Keling Kec. Kepung Kab.Kediri Jatim
Bidang : Guru PAI SMP (2009-sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi

- ~ S-1 Universitas Islam Malang
- ~ S-2 Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

- ~ Bunga Rampai “Jejak Guru Inspiratif” tahun 2017.
- ~ Bunga Rampai “Kearifan Lokal” tahun 2018.
- ~ Menyemai Islam *Rahmatan Lil ‘Alamiin* tahun 2018.
- ~ Novel: *Sudden Deathlessness*, tahun 2019.

Prestasi yang pernah diraih:

- ~ Juara Harapan 3 Lomba Guru PAI Berprestasi Tk. Provinsi Jawa Timur Tahun 2014.
- ~ Juara 3 Lomba Guru PAI Berprestasi Tk. Provinsi Jawa Timur Tahun 2015.
- ~ Finalis Lomba Inovasi Pembelajaran tingkat Nasional tahun 2016.
- ~ Juara 1 Lomba INOBEL (Inovasi Pembelajaran) Tingkat Nasional Tahun 2017.
- ~ Penerima Anugrah Guru Berprestasi Ke Jepang 2018.
- ~ Juara 2 lomba guru berprestasi tingkat kab. Kediri 2019.



PROFIL PENELAAH

Nama Lengkap : Mukhammad Luqman Hakim, M.Pd.
Ponsel : 085755535695
Email : mukh.luqman@gmail.com
Alamat Kantor : IAIN Kediri Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo-Kota Kediri
Bidang keahlian : Dosen Teknologi Pembelajaran (2016-sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi

~ S-1 Universitas Negeri Malang (2008-2012)
~ S-2 Universitas Negeri Malang (2013-2015)

Pengalaman Kerja:

~ UHUD Education (Lembaga Pelatihan IT dan Konsultan Pendidikan) 2012-2014.
~ Dosen Luar Biasa STT STIKMA Internasional Malang (2015-2016).
~ Dosen Tetap IAIN Kediri (2016-sekarang).
~ Tutor di UPBJJ UT Surabaya (2018-sekarang).

Publikasi Ilmiah:

~ Model Pembelajaran REACT untuk Mata Pelajaran IPA di jurnal *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education* Vol. 1 (1) Tahun 2017.
~ Pengembangan Media Video Dalam Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di *Pedagogik: Jurnal Pendidikan* Vol. 6 (2) Tahun 2019.
~ Peningkatan Minat dan Hasil Belajar Fikih Tentang Haji Melalui Metode Pembelajaran Aktif di MTsN 1 Kota Blitar dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* Vol 4 (2) Tahun 2019.
~ Multimedia Interaktif Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus dalam *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education* Vol 3 (1) Tahun 2020.



PROFIL PENELAAH

Nama Lengkap : Sulistyowati, S.Pd.
Tempat tanggal lahir : Kediri, 5 Februari 1966
Ponsel : 085234568873
Alamat rumah : Jl. Gang Bromo No. 3 Purwoasri-Kediri
Alamat Kantor : MTsN 3 Purwoasri-Kediri
Bidang keahlian : Bahasa Indonesia

Riwayat Pendidikan Tinggi:

~ D-II Pendidikan dan Sastra Indonesia IKIP Negeri Surabaya (1986-1988).
~ S1 Jurusan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP UNISMA Malang (2001-2003).

Pengalaman Kerja:

~ Guru Bahasa Indonesia di MA Al-Hikmah Purwoasri-Kediri (1991-2004).
~ Guru Bahasa Indonesia di MTsN 3 Purwoasri-Kediri (2005-sekarang).

PROFIL PENELAAH

Nama Lengkap : Ani Mansuratul Hamidah, S.Ag.
Tempat tanggal lahir : Kediri, 25 Desember 1974
Alamat rumah : Kencong, Kepung, Kediri
Alamat Kantor : SMPN 2 Kepung-Kediri
Ponsel : 085330459781
Bidang keahlian : Materi Pendidikan Agama Islam

Riwayat Pendidikan Tinggi:

~ S-1 IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Pengalaman Kerja:

~ Guru agama di SMPN 2 Kepung-Kediri (1999-sekarang).



PROFIL PENELAAH

Nama : Dr. Iwan Marwan, M.Hum.
NIP/NIK : 197701072009121001
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat dan Tanggal Lahir : Bandung, 7 Januari 1977
Status Perkawinan : Kawin
Agama : Islam
Golongan / Pangkat : III/(c)/Penata
Jabatan Fungsional Akademik : Lektor
Perguruan Tinggi : IAIN Kediri
Alamat : Jl. Sunan Ampel No.7 Ngronggo Kediri
Alamat Rumah : Jl. Cakarsi No. 44 Tosaren Pesantren Kediri
Alamat E-mail : iwanmarwan@iainkediri.ac.id

Riwayat Pendidikan Perguruan Tinggi:

- S-1 Sarjana Sastra UNPAD Bandung Jurusan Bahasa Perancis (Linguistik) (2003)
- S-2 Magister Humaniora UPI Bandung Jurusan Linguistik (2008)
- S-3 Doktor UM Malang Jurusan Bahasa Indonesia (Linguistik) (2015)

Pengalaman Mengajar:

- Dosen Bahasa Indonesia Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri
- Dosen Pengantar Pendidikan Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri
- Dosen Morfologi UNP Kediri
- Dosen Semantik UNP Kediri
- Dosen Problematika Bahasa Indonesia dan Pengajarannya UNP Kediri
- Dosen Pemantapan Kemampuan Mengajar UPBJJ Malang

Karya Tulis Ilmiah:

- Buku "Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi: Sebuah Pengantar", Sinar Terang Surabaya Press (2012).
- Rasa Humor dalam Perspektif Agama, Jurnal UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2013).
- Wujud Kebahasaan dalam Wacana Humor (Kajian Semiotika), Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2013).
- Buku "Semiotika Humor Sufi", UINSA Surabaya Press (2015).
- Alih Kode dan Campur Kode dalam Pemerolehan Bahasa Anak, Jurnal Universum STAIN Kediri (2016).
- The Function of Intertextuality in Religious Humor Text, Mozaik Humaniora Unair Surabaya (2017).

“MENULIS ADALAH KERJA UNTUK KEABADIAN”

(PRAMOEDYA ANANTA TOER)

**“Orang yang tidak pernah membaca adalah orang yang tidak banyak tahu.
Orang yang tidak banyak tahu sangat dekat dengan kebodohan.
Kebodohan sangat dekat dengan kemiskinan.”**

(Tantowi Yahya)

