



156.021 muzaki

Majalah Yatim Mandiri | Oktober 2022 / Rabiul Awwal - Rabiul Akhir 1444 H



Lebih Mengenal Kesehatan Mental



AMBULANCE

Layanan Amat

DONASI RUTIN **RP 20.000/BULAN**
UNTUK INFRAK OPERASIONAL AMBULANCE GRATIS



700 1201 454



BCA

0101 358 363

A.n. Yayasan Yatim Mandiri

Melayani:

- ✓ Antar Jemput Pasien
- ✓ Antar Jemput Jenazah
- ✓ Siaga Bencana

Call Center Ambulance



0858 5153 0386

“

Sesungguhnya Allah tidak melihat (menilai) bentuk tubuhmu dan tidak pula menilai kebagusan wajahmu, tetapi Allah melihat (menilai) keikhlasan hatimu."
(HR. Muslim)



BANK	INFAK SHODAQOH	ZAKAT	WAKAF
BSI	700 1201 454 1083 5117 40	700 1241 782 2114 9700 30	700 1241 798
CIMB Niaga Syariah	8600 00976 500		8613 00000 300
Muamalat	701 0054 803	701 0054 804	
Permata Syariah	0290 1444 415	0290 1445 144	
Mandiri	140 000 311 7703	142 001 031 3327	142 001 031 3350
BCA	0101 358 363	0883 996 647	0883 996 621
BRI		00960 10019 68305	00960 10019 69301
BNI	2244 900 000		
OCBC NISP Syariah	2758 0000 5959		2758 1003 9600

Semua Rekening Atas Nama Yayasan Yatim Mandiri

Majalah Yatim Mandiri

Edisi Oktober 2022

LAZNAS YATIM MANDIRI

S.K. Menteri Agama No. 185/2016

VISI

Menjadi Lembaga Terpercaya
dalam Membangun Kemandirian Yatim dan Dhuafa

MISI

1. Membangun Nilai-Nilai Kemandirian Yatim dan Dhuafa
2. Meningkatkan Partisipasi Masyarakat dan Dukungan Sumberdaya untuk Kemandirian Yatim dan Dhuafa
3. Meningkatkan Capacity Building Organisasi

Dewan Pembina **Prof. Dr. Moh. Nasih, S.E., M.T., Ak**
H. Nur Hidayat, S.Pd., M.M.
Yusuf Zain, S.Pd., M.M.
Drs. H. Abdul Rokib, M.H.I.
Drs. Sumarno, M.M.

Dewan Pengawas **Ir. H. Bimo Wahyu Wardojo, M.M.**
Achmad Zaini Faisol, S.M.
Muhammad Mudzakir, S.H.I.

Dewan Pengawas Syariah **KH. Abdurrahman Navis, Lc., M.H.I.**

Drs. Agustianto, M.A.
Prof. Dr. H. Roem Rowi, M.A.

Dewan Pengurus **H. Mutfrofin, S.E.**
Rudi Mulyono, S.Kom.
Bagus Sumbodo, S.T.

Direktur Utama **H. Mutfrofin, S.E.**

Direktur Operasional **H. Imam Fahrudin, S.E.**

Direktur Fundraising **Andriyas Eko, S.TP.**

Direktur Keuangan **Bagus Sumbodo, S.T.**

Direktur SDM **Heni Setiawan, S.H.**

Direktur Program **Hendy Nurrohman, S.S.**

Direktur Wakaf **Rudi Mulyono, S.Kom.**

Kepala Regional 1 **H. Ainul Mahbub, S.H.I.**

Kepala Regional 2 **Sugeng Riyadi, S.E.**

Kepala Regional 3 **Agus Budiarto, A.md. Pd.**

Kepala Regional 4 **Miftahur Rahman, S.Ag.**

Penasehat **Dr. Zaim Uchrowi**

Ir. H. Jamil Azzaini, M.M.

Dr. Muhammad Nafik

Bekal Hidup **05**

Menjaga Kesehatan Mental

Oase **08**

Reaksi Umar Bin Khattab atas Wafatnya Rasulullah SAW

Hikmah **10**

Mempersiapkan Hal yang Tidak Pasti

Move On **12**

Berjuang Menjernihkan Hati

Solusi Islam **14**

Healing untuk Tenang, Bukan Senang

ZISWAF **16**

Kebahagiaan Haqiqi atas Zakat yang dikeluarkan

Smart Parenting **18**

Toxic Parenting dan Bagaimana Memutuskannya

Muslimah **20**

Tegar Dengan Bipolar

Kuliner **22**

Kreasi Shirataki dan Mental

Komik **24**

Janganlah Engkau Marah, Maka Bagimu Surga

Pintu Rezeki **26**

Keuletan dan Disiplin Keras, Kunci Keberhasilan Usaha

Silaturahmi **28**

Sidoarjo, Surabaya

Jendela **30**

Doa Bersama Yatim dan Penyaluran Beasiswa Untuk 17.000 Yatim Dhuafa

Naik Kelas **32**

Yatim Berprestasi Juara Lomba Bercerita Tingkat ASEAN

Kemandirian **34**

Kabar Nusantara **36**

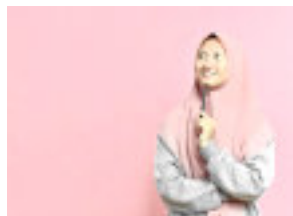
Kinerja **38**

GRAHA YATIM MANDIRI Jl. Raya Jambangan 135-137 Surabaya, Telp. (031) 828 3488. **BALIKPAPAN** Jl. Pattimura RT 042 No.38 B, Batu Ampar, Telp. 0896 2606 7500. *Rek. BSI 9720.0000.05.* **BANDUNG** Ruko Cipta Pesona Blok B23. Jl. Cipamokolan - Rancacili, Kel. Cipamokolan, Kec. Rancasari, Telp. 0857 8518 1046. **BANTEN** Jl. Ayip Usman No.11 Cikepuh Kebaharan Serang, Telp. 0812 8744 8444. *Rek. BSI 9830.0000.08.* **BANYUWANGI** Jl. Imam Bonjol No.35 Tukangkayu, Telp. 0821 3200 4007. **BATAM** Perumahan Kurnia Djaya Alam, Ruko Trade Center Blok C No. 3, Telp. 0813 7260 1112. *Rek. BSI 9940.0000.06.* **BEKASI** Perumahan Chandra Baru, Jl. Flamboyan II No. 137, Jatirahayu, Kec. Pondok Melati. Telp. 0812 7115 2094. **BLITAR** Jl. Bali No. 264, Telp. 0812 3461 6900. *Rek. BSI 9800.0008.63.* **BOGOR** Jl. Sempur Kaler No. 02 Bogor Tengah, Telp. 0878 8751 8330. *Rek. BSI 9660.0000.08.* **BOJONEGORO** Jl. Arif Rahman Hakim No.1F, Pacul, Telp. 0812 1720 1558. *Rek. BSI 9840.0000.09.* **CIREBON** Taman Nuansa Majasem Jl. Solo No 4, RT4/RW15, Telp. 0856 4944 2447. **DEPOK** Jl. Mangga Raya No 298, Depok Jaya - Pancoran Mas, Telp. 0856 9704 0947. **GRESIK** Ruko Multi Sarana Plaza Blok B-11 Jl. Gubernur Suryo Gresik, Telp. 0821 3993 9427. *Rek. BSI 9960.0000.02.* **JAKARTA RAYA** Jl. Utan Kayu Raya No. 64 Matraman Jakarta Timur, Telp. 0819 0534 2768. *Rek. BSI 9640.0000.04.* **JEMBER** Jl. Kahuripan D1, RT. 003, RW. 021 Perumahan Bukit Permai, Jember, Telp. 0817 9393 412. *Rek. BSI 9930.0000.08.* **JOMBANG** Jl. Ir. Juanda No. 80, Ds. Kepanjen, Telp. 0822 2776 8010. *Rek. BSI 9800.0008.71.* **KEDIRI** Perum Candra Kirana Blok T No. 4A Mojojoto - Kediri, Telp. 0823 3113 4732. *Rek. BSI 9760.0000.08.* **KEPANJEN** Jl. Diponegoro No. 44, Bangsri - Kepanjen, Telp. 0822 6226 0508. *Rek. BSI 9620.0000.08.* **KUDUS** Jl. Dewi Sartika No. 5 Singocandi - Kudus, Telp. 0822 2585 1636. *Rek. BSI 9970.0000.08.* **LAMONGAN** Jl. Zamrut Blok B No. 1 Perumahan Dinar Residence, Deket Kulon, Kab. Lamongan, Telp. 0813 3509 5929. *Rek. BSI 9800.0009.17.* **LAMPUNG** Jl. Sultan Haji No. 36, Kel. Kota Sepang Kec. Labuhan Ratu, Lampung, Telp. 0853 2112 1988. *Rek. BSI 9920.0000.07.* **LUMAJANG** Jl. Kapten Suwandak No. 42, Telp. 0812 4914 2453. *Rek. BSI 9800.0009.68.* **MADIUN** Jl. Letkol Suwarno Perum Bumi Mas Blok GG/14, Telp. 0852 3477 0851. *Rek. BSI 9980.0000.09.* **MAGELANG** Jl. Buton Cemara Tujuh No.34 Kedungsari, Telp. (0293) 3199864, 0899 5062 008. **MAKASSAR** Jl. Andi Tonro No.11 Kec. Tamalate, Telp. 0812 7131 2076. *Rek. BSI 9590.0000.08.*



11

Penyejuk Hati
Kesempatan Memilih



13

Fenomena
Remaja Berisiko
Terkena Gangguan
Kesehatan Mental



15

Solusi Sehat
Skrining Mental
Illness



5

Bekal Hidup
Menjaga Kesehatan Mental

REDAKSI MAJALAH YATIM MANDIRI

Dewan Redaksi: Mutrofin, Rudi Mulyono, Bagus Sumbodo
Pemimpin Umum: Mutrofin **Pemimpin Redaksi:** Aria GP. **Reporter:** Grace, Rudin
Layout: Reza **Desain:** Meta **Fotografer:** Putri
Sirkulasi: RZ **Alamat Redaksi:** Jl. Raya Jambangan 135-137 Surabaya
WA Center: 0811 1343 577 **Telp:** 031 828 3488
Email: media@yatimmandiri.org **Web:** www.yatimmandiri.org

MALANG Pondok Blimbing Indah E1/11, RT 9/ RW 5, Kel. Polowijen Kec. Blimbing, Telp. 0856 4649 6131. *Rek. BSI 9820.0000.02.* **MAROS** Jl. Bakri No. 5 Kec. Turikale Kab. Maros, Telp. 0852 5664 9416. **MOJOKERTO** Jl. Raden Wijaya. Panggremen Gg.6 No. 12, Kec. Kranggan, Telp. 0813 3177 1830. *Rek. BSI 9650.0000.02.* **MEDAN** Jl. Karya Kasih, Komplek Grand Sweet 2 No. A2. Pangkalan Mansyur-Medan Johor, Telp. 0852 7566 9977. *Rek. BSI 9850.0000.07.* **NGANJUK** Perum Puri Ratu Asri II No.2, Nganjuk, Ganung Kidul, Telp. 0857 0498 0409. *Rek. BSI 9800.0009.44.* **PALEMBANG** Jl. Rawasari No. 2457 Ruko No. 4. Kel. 20 Ilir, Kec. Kemuning, Telp. 0859 4591 4425. *Rek. BSI 9690.0000.05.* **PASURUAN** Perumahan Bugul Permai, Jl. Durian Raya No. A2-26 Pasuruan, Telp. 0823 1324 5445. *Rek. BSI 9800.0009.95.* **PEKALONGAN** Jalan Setia Bhakti No. 30, Podosugih - Pekalongan, Telp. 0851 0275 4279. *Rek. BSI 9950.0000.04.* **PONOROGO** Jl. Letjend Soepranto No. 1C, Tonatan, Telp. 0822 6464 2424. *Rek. BSI 9730.0000.03.* **PROBOLINGGO** Jl. Suyoso No. 57 (Depan Masjid An-Nur), Telp. 0822 3127 7667. *Rek. BSI 9800.0008.55.* **PURWOKERTO** Jl. Sunan Ampel 18B, RT 06 RW 02, Tambak Sogra Sumbang, Kab Banyumas, Telp. 0895 3011 5540. *Rek. BSI 9610.0000.07.* **SAMARINDA** Jl. Cendana Gg 16 RT 13 No 69 Kec. Sungai Kunjang, Telp. 0852 6065 8850. **SEMARANG** Ruko Mutiara Gading A8 Jl. Ketileng Indah Raya, Sendangmulyo, Kec. Tembalang, Telp. 0813 3253 7501. *Rek. BSI 9750.0000.07.* **SIDOARJO** Pondok Mutiara Blok A Nomor 15, Telp. 0812 5276 2071. *Rek. BSI 9740.0000.01.* **SOLO** Jayengan Kidul, RT 03/RW 08, Serengan, Surakarta, Telp. 0856 0488 8125. *Rek. BSI 9710.0000.07.* **Sragen** Jl. Raya Solo-Sragen KM 5. Sukomarto RT 2 RW 8, Ds. Jetak, Kec. Sidoharjo, Telp. 0857 3547 9829. *Rek. BSI 9680.0000.07.* **SURABAYA** Jl. Bendul Merisi Selatan I/2A. Telp. 0857 4567 8974. *Rek. BSI 9910.0000.01.* **TANGERANG** Jl. Prabu Siliwangi No 87, Perumnas IV, Kel. Cibodas Baru, Kec. Cibodas, Telp. 0831 1232 4939. *Rek. BSI 9860.0000.05.* **TUBAN** Jl. Masjid Al-Falah Perum D' Ahsana Blok A No. 2. Telp. 0822 6464 8586. *Rek. BSI 9670.0000.09.* **TULUNGAGUNG** Jl. Pahlawan III No. 5A, Kedungwaru, Telp. 0851 0376 1333. *Rek. BSI 9800.0009.79.* **YOGYAKARTA** Jl. Warungboto UH 4/689 A, Warungboto, Kec. Umbulharjo. Telp. 0856 4890 6767. *Rek. BSI 9810.0000.04.*

Mulai dari Perhatikan dan Cintai Diri Sendiri

اَلْسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

Alhamdulillah, kita telah memasuki triwulan terakhir tahun 2022. Tahun ini, menjadi tahun “kebangkitan” setelah lebih dari dua tahun kita hidup bersama di tengah pandemi. Tentu, banyak penyesuaian lagi yang kita lakukan. Terutama dalam keluarga, dunia kerja, sampai perekonomian. Dinamika kehidupan yang tiada henti, terkadang membuat kita merasa lelah. Lelah yang tidak tuntas malah membuat kita stres. Padahal, stres bisa menjadi pemicu masalah kesehatan mental.

Bagi sebagian orang awam, kesehatan mental masih dicap untuk orang dengan gangguan jiwa atau yang sering kita kenal dengan “gila”. Padahal, gangguan kesehatan mental banyak bentuknya. Berbeda dengan masalah kesehatan fisik, orang dengan gangguan jiwa atau ODGJ jarang sekali bisa terdeteksi. Karena gejalanya tidak terlihat secara fisik. Stres, depresi, gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*, adalah sebagian kecil masalah kesehatan mental yang kita kenal.

Sehingga dalam edisi kali ini, Majalah Yatim Mandiri akan mengupas bagaimana islam memandang kesehatan mental. Dalam rubrik Solusi Islam, dibahas bagaimana cara *self healing* yang tepat agar kesehatan mental kita tetap terjaga. Dalam halaman Muslimah, Nurul Khotimah, Manajer *People Development* Yatim Mandiri, menceritakan bagaimana dirinya berdamai dengan masalah kesehatan mental. Dan berbagai pesan darinya untuk teman-teman muslimah agar seimbang dalam menjalankan fungsi perasaan dan pikiran.

Cover edisi ini menceritakan salah satu cara kita agar terhindar dari gangguan kesehatan mental. Yang pertama adalah mencintai diri sendiri atau *self-love*. Dengan mencintai, menghargai, dan memperhatikan diri sendiri, kita akan lebih aware akan kesehatan mental dan fisik. Karena tubuh dan pikiran ini adalah anugerah dari Allah SWT yang patut kita jaga.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ





Menjaga Kesehatan Mental

Oleh: Ratih Arruum Listiyandini, M.Psi.
Psikolog Klinis dan Peneliti

Pernahkah Anda membayangkan sesuatu yang buruk yang belum tentu terjadi, namun bayangan buruk itu menghantui hari demi hari? Atau pernahkah Anda merasa bahwa tidak ada satu pun orang yang memahami apa yang Anda rasakan saat ini? Atau, bisa jadi setelah Anda kehilangan sesuatu yang berharga, kemudian Anda tidak bisa tidur berhari-hari karena rasa sedih berkepanjangan? Lalu, seberapa sering Anda merasa beban hidup yang dialami saat ini rasanya sangat berat sehingga Anda rasanya mudah kelelahan?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut merupakan isu yang sangat erat dengan Kesehatan mental. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), seseorang yang sehat mental memiliki ciri diantaranya, dapat berfungsi dan produktif dalam kehidupan sehari-hari, puas dengan kehidupan yang dijalani, mampu

menjalin hubungan sosial di masyarakat, dan juga beradaptasi dalam menghadapi berbagai macam tantangan kehidupan.

Kesehatan mental sendiri berada pada spektrum (rentang), dari sangat baik hingga adanya gangguan jiwa. Sebagian besar orang, sebenarnya pada posisi di tengah-tengah, dimana terkadang merasa bahagia, namun juga terkadang dirundung masalah yang membebani pikiran. Jika permasalahan atau tekanan psikologis yang dialami tidak bisa teratasi, hingga mengganggu aktivitas kita sehari-hari, maka bisa jadi itu akan menjadi awal dari berbagai macam masalah kesehatan mental, seperti depresi, gangguan cemas, masalah tidur, dan lainnya.

Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk terus menjaga kesehatan mental yang kita miliki. Lantas, bagaimana caranya?

bekalhidup

Pertama, aspek fisik/biologis.

Mens sana in corpore sano. Di dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Ini adalah pepatah yang sudah sering kali kita dengar. Dan hal ini sangatlah benar, mengapa? Karena pada dasarnya aspek tubuh dan pikiran adalah satu kesatuan yang saling terkait. Kita menyebutnya koneksi antara tubuh dan pikiran. Pada saat seseorang mengalami permasalahan Kesehatan dari segi fisik atau biologis, maka itu akan mempengaruhi Kesehatan mentalnya. Begitu juga pada saat seseorang mengalami stress kronis yang berkepanjangan, maka itu juga akan mempengaruhi metabolisme tubuhnya, menyebabkan berbagai macam penyakit seperti jantung, darah tinggi, stroke, dan lainnya.

Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk terus menjaga gaya hidup sehat. Pertama, pastikan tubuh kita mendapatkan nutrisi yang cukup sesuai dengan yang kita butuhkan. Dianjurkan untuk memakan makanan yang bergizi tinggi dengan kalori yang rendah, seperti kacang-kacangan, buah, dan sayur. Namun pastikan asupan protein yang sangat dibutuhkan oleh otak juga terpenuhi. Makanlah dengan kesadaran penuh, dari proses memilih,

memasak, hingga memakannya. Kedua, usahakan untuk aktif bergerak dan berolahraga yang menjadi sarana penyaluran energi secara positif. Ketika kita aktif bergerak dan berolahraga, maka otak kita juga aktif bekerja dan memproduksi hormon yang dibutuhkan untuk membuat kita merasa bahagia. Jangan lupa juga untuk memiliki tidur yang cukup. Hal ini karena kualitas dan kuantitas tidur ditemukan memiliki dampak pada kondisi emosi, pikiran, dan juga Kesehatan fisik kita.

Kedua, psikologis.

Kondisi psikologis di sini, merujuk pada bagaimana seseorang mengelola stress yang dimiliki, cara menyelesaikan masalah, dan juga bagaimana kondisi emosi dan pikiran yang sedang dialami. Pada dasarnya, stress itu bisa dialami oleh siapa saja. Namun bagaimana cara kita mengelola stress, akan sangat berperan pada hasil akhir yang terjadi.

Hal yang perlu kita lakukan adalah melakukan strategi yang berfokus pada emosi, maupun pada masalah itu sendiri. Strategi mengatasi stress yang berfokus pada emosi misalnya dengan bercerita kepada orang lain (curhat),



meredakan stress dengan relaksasi, melakukan aktivitas yang positif untuk menyalurkan energi negatif yang ada, dan juga mengubah sudut pandang dari permasalahan yang terjadi. Selain itu, tentunya kita juga perlu belajar untuk berani menghadapi masalah, dengan mencari jalan keluar yang paling baik dari permasalahan yang membuat kita stress tersebut. Misalnya, jika kita stress karena ada banyak tugas kuliah, maka kita perlu mengelola diri lebih baik dalam memanfaatkan waktu yang ada.

Ketiga, sosial.

Manusia adalah makhluk sosial. Hal ini tidak diragukan lagi. Tentu kita ingat bagaimana kondisi pandemi berkepanjangan selama dua tahun yang pernah kita alami, membuat jangkauan sosial berupa tatap muka dengan orang lain menjadi lebih minim. Hal itu pun menyebabkan berbagai masalah Kesehatan mental, seperti kesepian, depresi, kecemasan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, sesibuk apa pun kita, sangat penting bagi kita untuk tetap bersosialisasi pada batas yang membuat kita nyaman. Saling berbagi, menguatkan, dan memberikan dukungan satu sama lain

merupakan hal penting untuk tetap menjaga Kesehatan mental kita sebagai individu.

Keempat, spiritual.

Ini adalah komponen yang juga sangat krusial. Kita perlu menyadari, bahwa sebagai manusia yang lemah, kita memiliki banyak keterbatasan dalam diri. Maka hanya pada Allah kita berserah diri di dalam situasi sulit yang kita alami. Selain berusaha untuk menyelesaikan masalah yang mungkin dihadapi, kita bisa tetap menjaga koneksi kita dengan Allah, dengan doa, dzikir, sholat, puasa, dan lainnya. Allah berjanji bahwa Bersama kesulitan akan ada kemudahan. Tugas kita cukup berusaha dan meyakini itu. Jangan lupa juga untuk terus bersyukur setiap harinya. Dengan mensyukuri semua nikmat yang telah Allah berikan, maka kita otomatis akan lebih memiliki pandangan yang positif mengenai kehidupan. Latihlah kebersyukuran yang kita miliki dengan misalnya membuat jurnal kebersyukuran, dimana kita bisa menuliskan tiga hal baik setiap harinya yang kita alami di hari itu.

Yuk, mari bersama belajar untuk tetap menjaga kesehatan mental kita!





Reaksi Umar Bin Khattab atas Wafatnya Rasulullah SAW

Oleh: Imam Buhari Muslim
Pegiat Dakwah Yatim Mandiri

Sebelum kewafatannya, Rasulullah SAW telah memberikan isyarat kepada sebagian sahabatnya bahwa beliau akan segera menghadap Allah SWT. Pada tahun 10 H, ketika Rasulullah SAW mengutus Muadz bin Jabal ke Yaman. Beliau berkata, “Hai Muadz, kamu sepertinya tidak akan menjumpaiku lagi selepas tahun ini dan sepertinya engkau akan melihat Masjidku ini dan kuburanku.” Lalu Muadz menangis karena sedih akan berpisah dengan Nabi SAW.

Di tahun yang sama, Rasulullah SAW melaksanakan haji wada’. Saat wukuf di Arafah pada 9 Dzulhijjah, beliau bersabda, “Wahai sekalian manusia, dengarkanlah baik-baik perkataanku ini, karena sesungguhnya aku mungkin tidak akan bertemu kalian lagi setelah tahun ini untuk selamanya.” Pada saat itu beliau berpesan banyak hal kepada para sahabat. Pesan ini kemudian kita kenal sebagai khutbah al-wadha’. Saat itu pula Allah SWT mewahyukan kepada Rasulullah SAW, QS. al-Maidah (5) Ayat 3, “.....*Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu.....*”

Demi mendengar ayat ini, banyak sahabat yang merasa gembira karena Islam telah sempurna, kecuali Abu Bakar As-Shiddiq dan Umar bin Khattab yang merasa sedih dan bermuram durja. Umar bin Khattab bahkan menangis seketika itu

juga. Ketika melihat hal tersebut nabi SAW lantas bertanya, “Apa yang menyebabkan engkau menangis wahai Umar?” Umar menjawab, “Aku menangis karena sebelum ini kita senantiasa mendapatkan tambahan (ajaran) dalam agama kita, adapun setelah sempurna maka sesungguhnya tidak ada sesuatu yang sempurna kecuali setelahnya ada kekurangan atau penurunan.” Rasulullah SAW menjawab, “Kamu benar wahai Umar.”

Sedangkan Abu Bakar terus-menerus menangis hingga 3 hari pasca pelaksanaan Haji Wada’. Ia pulang dengan keadaan sangat bersedih. Ia mengunci pintu rumahnya dan banyak menangis siang dan malam. Para sahabat yang mendengar hal itu mendatangi Abu Bakar dan bertanya, “Kenapa kerjamu hanya menangis saja wahai Abu Bakar, di saat yang lain bersuka ria? Bukankah Allah SWT telah menyempurnakan agama kita?” ujar salah satu sahabat.

Abu Bakar menjawab, “Kamu semua tidak tahu bencana-bencana apakah kelak yang akan terjadi menimpa kita. Apakah kamu tidak mengerti bahwa tidak ada sesuatu yang mencapai titik kesempurnaan, kecuali itu merupakan awal kemerosotan. Tak lama lagi Hasan dan Husein akan kehilangan kakeknya dan para Isteri Nabi SAW akan menjadi janda.” Mendengar itu terpekiklah para sahabat. Mereka menangis haru. Mereka berinisiatif mendatangi Rasulullah SAW untuk



menanyakan kejadian tersebut secara langsung. Mendengar pengaduan para sahabat, Rasulullah SAW bertanya, "Apa yang kalian tangiskan?" Ali bin Abi Thalib maju dan menjelaskan apa ia dengar dari Abu Bakar r.a. Rasulullah SAW menjawab, "Semua yang dikatakan Abu bakar berkenaan dengan isyarat kewafatanku benar adanya. Telah dekat masa kepergianku dari kalian semua wahai sahabatku, dan dengan itu telah datang pula masa perpisahan diriku dengan kalian semua."

Penegasan Rasulullah SAW membuat para sahabat semakin tertunduk dan merasakan kesedihan yang teramat dalam. Abu Bakar seketika itu pingsan, Ali bin Abi Thalib menjadi bergetar dan tak bisa berkata-kata, dan sahabat yang lainnya hanya bisa menangis sejadi-jadinya.

Beberapa bulan setelah kejadian itu, kenyataan pahit itu benar-benar tiba. Pada 12 Rabiul Awal tahun 11 Hijriah, Rasulullah SAW wafat pada hari Senin, di waktu dhuha, dalam usia 63 tahun lebih empat hari. Sesaat setelah Nabi Muhammad SAW wafat, para keluarga, sahabat dan kaum muslimin kembali dirundung kesedihan yang amat sangat mendalam. Tak terkecuali Umar bin Khatab r.a.

Umar berdiri mematung seperti tidak sadar dan berkata, "Sesungguhnya beberapa orang munafik beranggapan bahwa Rasulullah SAW akan meninggal dunia. Sesungguhnya beliau tidak meninggal dunia, tetapi pergi ke hadapan Rabbnya seperti yang dilakukan Musa bin Imran yang pergi dari kaumnya selama 40 hari, lalu kembali lagi kepada mereka setelah beliau dianggap meninggal dunia. Demi Allah, Rasulullah SAW benar-benar akan kembali. Maka tangan dan kaki orang-orang yang beranggapan bahwa beliau meninggal dunia, hendaknya dipotong."

Sedangkan Abu Bakar, dari rumahnya langsung bergegas memacu kudanya. Sesampainya, ia

masuk masjid tanpa berbicara dengan siapapun. Beliau lalu masuk menemui Siti Aisyah, lalu mendekati jasad Rasulullah SAW yang diselubungi kain berwarna hitam. Dia menyibak kain itu lalu menutupnya kembali, memeluk jasad Rasulullah SAW. Sambal menangis ia berkata, "Demi ayah dan ibuku sebagai tebusanmu. Allah tidak akan menghimpun dua kematian pada diri engkau. Kalau memang kematian ini sudah ditetapkan atas engkau, berarti memang engkau sudah meninggal dunia."

Abu Bakar kemudian keluar rumah, saat itu Umar sedang berbicara dengan orang-orang. Lalu Abu Bakar berkata: "Duduklah Wahai Umar!" Namun, Umar tidak mau duduk. Orang-orang beralih ke hadapan Abu Bakar dan meninggalkan Umar. Abu Bakar berkata, "Barangsiapa di antara kalian ada yang menyembah Muhammad, maka sesungguhnya Muhammad telah meninggal dunia. Tetapi, barang siapa di antara kalian menyembah Allah, maka sesungguhnya Allah itu Hidup dan tidak akan meninggal."

Abu Bakar membaca surah Ali Imran ayat 144, *'Muhammad itu tidak lain hanyalah seorang rasul, sungguh telah berlalu sebelumnya beberapa orang rasul. Apakah Jika dia wafat atau dibunuh kamu berbalik ke belakang (murtad)? Barangsiapa yang berbalik ke belakang, maka ia tidak dapat mendatangkan mudharat kepada Allah sedikitpun, dan Allah akan memberi balasan kepada orang-orang yang beryukur.'*

Ibnul Musayyab menuturkan bahwa Umar berkata, "Demi Allah, setelah mendengar Abu Bakar membacakan ayat tersebut, aku pun menjadi linglung, hingga aku tak kuasa mengangkat kedua kakiku, hingga aku terduduk ke tanah saat mendengarnya. Kini aku sudah tahu bahwa Nabi SAW memang sudah meninggal dunia."



Mempersiapkan Hal yang Tidak Pasti

Hidup di tengah pandemi selama lebih dari dua tahun, membuat kita sadar bahwa apapun di dunia ini tidak ada yang pasti. Yang pasti hanyalah janji Allah SWT. Saat pandemi melanda, banyak sekali karyawan yang terkena PHK. Pengusaha yang terpaksa gulung tikar karena usahanya merosot. Sampai anak yang harus sekolah daring, ternyata cukup membuat para orang tua stres.

Belajar dari ujian hidup di tengah pandemi lalu, banyak sekali hal-hal terduga yang pada akhirnya terjadi. Hal-hal yang tidak bisa diantisipasi. Sebelum pandemi terjadi, kita bahkan tidak mempersiapkan hal-hal tersebut. Sehingga, saat ada “musibah” yang menimpa, kita mudah sekali panik, stres, hingga merasa putus asa. Perasaan putus asa ini biasanya akan menggiring kita pada stres, depresi, hingga frustrasi. Dan perasaan-perasaan tersebut menjadi gerbang utama gangguan kesehatan mental.

Sehingga, sebagai seorang muslim kita harus selalu mempersiapkan hal-hal yang tak pasti tersebut. Contoh sederhananya adalah dengan mempersiapkan tabungan. Namun yang tak kalah penting adalah dengan selalu yakin pada janji Allah SWT. misal saat dalam kesulitan, kita tidak boleh berputus asa.

Karena Allah yang akan memberi ketenangan. Seperti firman Allah dalam surah al-Fath ayat 18 yang artinya, “Maka, Allah mengetahui apa yang ada dalam hati mereka lalu menurunkan ketenangan atas mereka dan memberi balasan kepada mereka dengan kemenangan yang dekat (waktunya).”

Yakinlah jika Allah akan selalu mendengar doa hamba-Nya. Asalkan kita selalu mau berusaha dan

berdoa. Allah SWT berjanji akan menurunkan ketenangan dan akan memberi kemenangan. Meski perasaan sedang gundah gulana, penuh dengan pikiran yang rumit, tetaplah ingat hanya pada Allah SWT kita bisa mencurahkan segala perasaan. Dan hanya pada Allah kita bisa berharap.

Keyakinan pada Allah SWT sudah banyak dicontohkan dalam kisah Rasul dan Nabi. Salah satunya adalah kisah Nabi Yunus as yang dimakan oleh ikan paus. Dirinya tinggal di dalam perut ikan itu selama 40 hari. Tapi dengan kesabaran dan berdoa penuh yakin, Allah SWT mengeluarkan Nabi Yunus dari perut ikan tersebut.

Bagi kita, hal tersebut pasti di luar nalar dan tidak akan bisa melaluinya jika kita adalah manusia biasa. Namun Allah buktikan kekuasaannya. Dan dengan kebesarannya Allah selamatkan Nabi Yunus. Dari situasi yang kecil kemungkinan untuk selamatnya saja, Allah dengan mudah menolong Nabi Yunus. Apalagi untuk masalah kehidupan kita. Yang tidak ada bandingannya dengan kesulitan hidup para Nabi dan Rasul duludalam berdakwah.

“Katakanlah, “Siapakah yang memberimu rezeki dari langit dan bumi, atau siapakah yang kuasa (menciptakan) pendengaran dan penglihatan, dan siapakah yang mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup, dan siapakah yang mengatur segala urusan?” Maka mereka akan menjawab, “Allah.” Maka katakanlah, “Mengapa kamu tidak bertakwa (kepada-Nya)?” (QS. Yunus: 31). Semoga Allah selalu memudahkan kita dalam setiap urusan selama kita mau berdoa dan berusaha. Aamiin.



Kesempatan Memilih

Oleh: KH. Abdullah Gymnastiar

Alhamdulillah. Segala puji hanya milik Allah Swt. Dzat Yang Maha Sempurna kekuasaannya, Maha Mengetahui setiap apapun yang kita pilih dan kita sikapi. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada baginda nabi Muhammad Saw.

Saudaraku, hidup ini ada yang bisa kita pilih dan ada yang tidak bisa kita pilih. Ada takdir yang memang bukan tempatnya untuk kita pilih, misalnya setiap orang tidak bisa memilih dilahirkan dalam sebagai laki-laki atau perempuan, tidak bisa memilih dilahirkan dari orangtua yang mana, dan dilahirkan dimana. Benar-benar ini adalah pilihan Allah, dan setiap ketetapan Allah pasti yang terbaik.

Selain sesuatu yang tidak bisa kita pilih, ada juga yang bisa kita pilih. Dan, untuk yang satu ini setiap pilihan yang kita ambil pasti ada konsekwensinya, ada balasannya. Tapi, setiap pilihan yang kita tentukan, baru bisa terjadi jika Allah mengizinkan.

Allah Swt. berfirman, *“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun,*

niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.” (QS. Al-Zalzalah (99): 7-8)

Seperti sholat misalnya. Kita diberi kesempatan oleh Allah untuk memilih : mau sholat Subuh atau tidak, mau berjamaah di masjid atau mau sendirian saja di rumah. Kalau di masjid, maka ke masjidnya mau awal waktu atau akhir waktu, mau di shaf paling depan atau di belakang, mau sholat sunnah dulu atau langsung duduk. Sesudah sholat mau dzikir dulu atau langsung pergi. Bertemu dengan kotak infak, kita punya pilihan untuk berinfaq atau tidak. Begitu seterusnya.

Begitulah, Allah Swt. memberi kita kesempatan untuk memilih mau taat kepada-Nya atau tidak. Mau beramal sholeh atau tidak. Mau ikhlas atau mencari pujian makhluk. Dan, setiap pilihan kita ada balasannya di sisi Allah. Semoga kita termasuk orang-orang yang bersegera dalam memilih ketaatan, memilih untuk mengisi waktu-waktu kita dengan beramal sholeh. Aamiin yaa Robbal’aalamiin.



Berjuang Menjernihkan Hati

Oleh: Jamil Azzaini
Inspirator Sukses Mulia

Atas izin Allah swt, tahun ini saya bisa menunaikan ibadah haji. Saya memilih paket haji reguler, 40 hari. Tidak memilih haji plus, 26 hari, sebagaimana yang pernah saya lakukan pada tahun 2005.

Saya ingin lebih menikmati ibadah haji kali ini dan berlama-lama berdekatan dengan sumber energi, sumber inspirasi, sumber ketenangan hati yang berpusat di tanah suci.

Saya pun menetapkan komitmen untuk ibadah haji tahun ini “menjernihkan hati sebagai modal untuk dekat dengan Sang Pemilik Hati agar bisa berkontribusi besar bagi kebaikan negeri.”

Meski baru perjalanan awal, hati saya sudah “dicuci” oleh Allah swt. Semula, saya berprasangka bahwa layanan haji reguler itu tidak memenuhi kaidah service excellent sependek yang saya pahami. Faktanya, layanan haji reguler yang saya dan rombongan terima sangatlah luar biasa. Layanan sejak di tanah air hingga di tanah suci, menurut saya sangatlah *excellent*. Bila menggunakan skala 1 -10, dimana 1 adalah buruk dan 10 adalah sempurna, maka saya memberi nilai 9.

Ya, ternyata selama ini hati ini kotor dipenuhi prasangka. Ampuni hamba ya Allah, maafkan saya wahai para petugas ibadah haji karena saya pernah berprasangka buruk atas layanan kalian. Sungguh kalian semua telah membahagiakan hati kami dan mempermudah kami dalam menjalankan ibadah haji kami. Terima kasih, karena melalui kalian, Allah swt mulai “mencuci” hati saya, berprasangka.

Setelah tiba di Mekah dan usai menunaikan ibadah umroh wajib, tentu saya ingin lanjutkan dengan ibadah sunah spesial yang hanya bisa dilakukan di Masjidil Haram yaitu, thawaf. Dan saya ingin thawaf di dekat kabah.

Ternyata thawaf di lantai dasar (dekat Kabah) diprioritaskan untuk mereka yang melakukan ibadah umroh (mengenakan kain ihram bagi laki-laki). Tanpa

kain ihram, kaum lelaki tidak diizinkan thawaf di lantai dasar ini. Akhirnya, sesuatu yang “jahil” pun muncul dalam hati saya “kalau begitu saya pakai kain ihrom saja, meski sedang tidak umroh, yang penting bisa thawaf di dekat kabah.” Niat jahil pun dijalankan. Hari Sabtu pagi sebelum pukul 3 dinihari saya pergi ke Masjidil Haram. Hasilnya? bukan hanya bisa thawaf, saya pun bisa sholat subuh di shaf bagian depan, dekat kabah. Keren bukan? Ya, awalnya saya berpikir keren dan berucap alhamdulillah berulang-ulang. Saya pun pulang ke penginapan dengan kegembiraan yang membuncah.

Saat saya sedang istirahat di kamar, seorang kyai besar, pimpinan salah satu pesantren di Bogor, datang ke kamar saya. Kami berdiskusi banyak hal. Salah satunya tentang thawaf di dekat kabah, memakai baju ihrom padahal tidak sedang umroh.

Sang kyai berkata pendek “itu pembohongan publik, di hadapan Allah swt saja berani pura-pura, bagaimana dalam kehidupan nyata. Thawafnya sah, tetapi boleh jadi tidak diterima oleh Allah swt.”

Jleb, hati saya kembali dicuci. Ternyata ada ibadah yang saya jalani hanya fokus kepada kepuasan dan kebanggaan pribadi. Namun sangat kurang dalam rasa, adab, etika dan mempertimbangkan sesuatu yang sangat dicintai oleh yang saya sembah. Ah, betapa kotor hati ini.

Ya, Ibadah itu bukan tentang banyaknya dan kepuasaannya tetapi juga tentang kepentingan orang lain, etika, adab dan “rasa” ketundukkan sepenuh jiwa kepada Sang Maha.

Ternyata banyak kotoran hati yang tidak saya sadari, semoga bisa dicuci selama di tanah suci. Bantu hamba ya Allah, temani hamba ya Allah untuk terus berjuang membersihkan hati ini

Ya Allah, terima kasih karena Engkau telah kirimkan banyak hamba-Mu untuk menunjukkan noda-noda kotor yang tersebar dalam hati saya.



Remaja Berisiko Terkena Gangguan Kesehatan Mental

Tak mudah menjadi remaja dan orang dewasa yang tumbuh di era serba digital seperti saat ini. Mudahnya mendapat informasi dari media sosial ternyata membawa cukup banyak dampak negatif. Dengan mudahnya kita tahu kehidupan orang lain. Hingga dengan mudahnya kita membangun persepsi orang lain pada kita hanya dengan sebuah unggahan di media sosial. Selain itu, remaja di usia sekolah sering kali merasa terbebani dengan tugas dan tuntutan yang ada.

Mengutip dari egsa.geo.ugm.ac.id dan Indonesia Baik, gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.

Pada usia remaja (15 sampai 24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2 persen. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80s sampai 90 persen kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri.

Menurut ahli *sociologist*, 4,2 persen siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9 persen mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3 persen lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan atau *bullying*, faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres. Pengelolaan stres masing – masing individu berbeda. Ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan *refreshing*, mendekatkan diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres.

Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak *platform* yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau.



Healing untuk Tenang, Bukan Senang

Oleh: Ust. Heru Kusumahadi, Lc. M.Pd.I.

Pembina Komunitas @surabayahijrah

Suatu saat, saya bertanya kepada anak muda yang kekayaannya “wow”. “Memiliki semua kekayaan ini apakah membuatmu senang mas?”, tanyaku. “Pastinya pak ustadz,” jawabnya dengan senyuman, sambil menuturkan. “Kan nalurinya manusia senang dengan harta”. Lalu ku ajukan kalimat tanya, “Lalu, tenang tidak dengan yang dimiliki saat ini?”. “Tidak tenang lah”, jawabnya sambil menjelaskan dengan sebuah analogi, “Seorang *security* menjaga gudang yang isinya 5 juta, dan gudang yang isinya 50 milyar. Kira-kira *security* mana yang lebih tidak tenang tidurnya?”. Iya, manusia memang menyukai kesenangan, tapi juga sangat membutuhkan ketenangan.

Menariknya, sedang populer diksi *self healing*, yang merupakan proses pemulihan yang melibatkan unsur kekuatan yang tumbuh dari diri sendiri untuk bangkit dari problematika psikologisnya. Ya, permasalahan luka psikologis, semisal tersebut sebab ekspektasi yang berbeda dengan realita, perkataan, kehilangan, kegagalan ataukah perbuatan orang lain yang menghilangkan kenyamanan hidupnya, membutuhkan *self healing*. Dan kebanyakan *healing* yang acap kali dilakukan adalah menyendiri, melakukan aktifitas yang *having fun*, rekreasional, dengan bepergian ke tempat wisata, dan melakukan perilaku konsumtif. Menjadi pertanyaan apakah seperti itu?. Tentunya cara-cara itu sah saja, namun ada healing yang lebih tepat tentunya dalam perspektif Islam.

Nah, jika disuruh memilih, mana urutan yang paling disukai?. (1). Senang baru tenang, atau (2). Tenang kemudian senang?. Ternyata konsep al-Qur’annya tenang dulu, baru senang. “*Tidak ada rasa khawatir (tenang) pada mereka dan mereka tidak bersedih hati (senang)*” (QS. al-Baqarah 2: 38). Dan menariknya urutan redaksi ini sama

disemua ayat al-Qur’an. Sehingga ketenangan menjadi prioritas awal, dan hal ini sesuai dengan kondisi mereka yang sedang luka psikologisnya. Dimana saat ketidakstabilan emosi, beban masalah, lelah fisik, dan konflik batin lainnya. Tentunya semua itu memuara pada tidak tenang dalam hidup. Sehingga solusinya adalah kontradiksinya, yaitu adanya ketenangan, bukan kesenangan!

Maka, mendasar konsepsi ini, healing yang terbaik adalah yang memberikan ketenangan, bukan kesenangan. Sehingga prinsipnya, kita mendekati yang memberikan ketenangan, dan kurang tepat jika selalu mendatangi yang memberikan kesenangan. Dan cara *healing* dalam Islam adalah Pertama. Melakukan *me-time* dengan “mendekati” Allah, karena Allah-lah pemberi ketenangan. “*Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin*” (QS. al-Fath 48: 4),. Caranya bisa dilakukan dengan ibadah, tilawah al-Qur’an, dzikir, melakukan amaliyah sunnah, dan muhasabah, “*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah*” (QS. ar-Ra’du 13: 28). coba, dan nikmatilah!

Kedua, Mendatangi tempat yang bisa memberi booster keimanan. Karena iman menjadi faktor penguat ketenangan. Caranya bisa mendatangi masjid, atau majlis keilmuan. “*Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah membaca Kitabullah dan saling mengajarkan satu dan lainnya melainkan akan turun kepada mereka sakinah (ketenangan), akan dinaungi rahmat*” (HR. Muslim). Lakukan, dan buktikanlah!

Jadi, ingin jiwamu tenang, dekati Sang Maha pencipta jiwa, dan pemberi ketenangan. *Bitau fiqillah*.



Skrining Mental Illness

Oleh: Supirman Kuswinarno, S.Psi, C.Ht

Lembaga Paramitra Konsultan Psikologi Keluarga

Ada lebih dari 200 jenis penyakit mental atau mental illness yang bisa dialami oleh seseorang. Berikut ini adalah beberapa *mental illness* yang sering terjadi.

1. Gangguan Kecemasan adalah salah satu jenis yang umum terjadi. Gangguan ini bisa membuat penderitanya merasa takut, cemas berlebih, atau terancam saat berhadapan dengan objek atau situasi tertentu.
2. Depresi diklasifikasikan sebagai gangguan mood yang dapat menyebabkan perasaan sedih yang berlarut-larut, putus asa, bahkan keinginan bunuh diri. Gejala ini bisa dianggap depresi jika menetap selama lebih dari 2 minggu.
3. ADHD (*Attention-deficit/hyperactivity disorder*) banyak terjadi pada anak-anak dan bisa berlanjut hingga dewasa. Orang dengan ADHD cenderung hiperaktif dan memiliki kesulitan dalam mempertahankan fokus pada suatu hal.
4. Gangguan Makan adalah jenis *mental illness* yang berhubungan dengan konsumsi makanan. Penderitanya bisa mengonsumsi terlalu sedikit atau justru terlalu banyak makanan. Umumnya gangguan ini berkaitan dengan kecemasan penderitanya terkait berat badan dan bentuk tubuh yang dimilikinya.
5. Gangguan stress pascatruma (PTSD) ini adalah gangguan yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis, seperti pelecehan, perang, bencana alam atau kecelakaan yang serius. Gangguan ini bisa membuat penderitanya terus merasa takut dan stress karena terbayang bayang suatu peristiwa traumatis, bahkan jauh setelah peristiwa tersebut berakhir.
6. Skizofrenia adalah jenis *mental illness* yang terjadi saat penderitanya tidak mampu

membedakan kenyataan dan pikirannya sendiri. Gangguan ini bisa menyebabkan penderitanya mengalami pemikiran yang tidak realistis, halusinasi dan perubahan perilaku.

Gejala seseorang terkena gangguan mental illness tergantung dari penyakit dan tingkat keparahan. Gejala ini berasal dari gangguan pada emosi, pikiran, ataupun perilaku seseorang. Berikut adalah beberapa gejala gangguan mental illness:

Perasaan sedih berkepanjangan, (2) Kesulitan untuk berfikir atau berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi, (3) Ketakutan, kekhawatiran, rasa bersalah yang berlebih, (4) Perubahan suasana hati yang ekstrim, (5) Penarikan diri dari lingkungan sosial, (6) Lelah yang berkepanjangan, (7) Perubahan pola tidur, (8) Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah sehari-hari, (9) Kesulitan memahami situasi atau orang lain, (10) Perubahan besar dalam kebiasaan makan, (11) Kecanduan alkohol atau obat-obatan terlarang, (12) Ada pikiran atau bahkan tindakan untuk bunuh diri, (13) Memiliki riwayat sakit perut, sakit punggung atau sakit kepala (psikosomatis).

Penyebab dan faktor resiko *Mental Illness*, hingga kini penyebab masih belum diketahui secara pasti. Namun beberapa faktor berikut bisa meningkatkan resiko seseorang terserang *mental illness*, seperti pengalaman traumatis, riwayat gangguan kesehatan mental dari anggota keluarga seperti orang tua atau saudara kandung, masalah yang membuat stres, seperti masalah keuangan, kerabat dekat yang meninggal dunia, *bullying*, dan perceraian orangtua. Lalu riwayat penyakit, seperti diabetes melitus, kerusakan otak akibat cedera fisik yang serius, seperti benturan atau pukulan di kepala. Juga karena penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, serta riwayat pelecehan dan penelantaran saat masa kecil.



Kebahagiaan Haqiqi atas Zakat yang dikeluarkan

Setiap orang fitrahnya adalah makhluk sosial. Namun dalam prakteknya, terkadang manusia mengalami kekecewaan dalam sosialisasinya. Sehingga manusia ada yang mengalami stress, atau timbul penyakit kesehatan yang lain. Hal tersebut timbul dari aktivitas sosialisasinya dengan sesama. Contohnya, tak jarang ada beberapa kasus dengan tetangga maupun saudaranya sendiri saling bermusuhan, penyebabnya karena hal yang sepele.

Dalam bersosialisasi, Islam memperingatkan atas bahaya sifat iri dan dengki. Dua penyakit ini terkadang sulit diketahui, karena tidak terlihat wujudnya dan letaknya di dalam hati seseorang. Syekh Nawawi Al Bantani dalam kitabnya “Nashoihul Ibad,” menjelaskan dari Syekh Abdul Mu’ti As-Samlawi, menukil ucapan dari gurunya, Al Badr ra, “*orang yang iri akan ditimpa lima perkara, yaitu: ia akan selalu dicela orang, perasaannya selalu gelisah (tidak tenang), pintu taufiq (hidayah) tertutup baginya, bencana abadi yang tiada membawa pahala dan akan mendapatkan murka (azab) dari Allah*”.

Buku Fiqih Zakat yang diterbitkan BAZNAS, juga menyebutkan bahwa hasad, dengki dan kebencian adalah penyakit berbahaya, yang mengancam masyarakat dan mengguncang pondasinya. Islam berupaya untuk mengatasinya dengan menjelaskan bahayanya, dengan penyariatan kewajiban zakat. Ini adalah metode praktis yang efektif untuk mengatasi penyakit-penyakit tersebut serta untuk menyebarkan rasa cinta dan belas kasih di antara anggota masyarakat untuk mencapai suatu kebahagiaan.

Menurut tulisan Christopher Bergland di psychologytoday.com, kebahagiaan berhubungan dengan empat hormon kebahagiaan yang diproduksi dalam tubuh manusia. Yakni hormon *dopamin*, *endorphin*, *oksitosin* dan *serotonin*. Keempat hormon ini memiliki peranan masing-masing dalam otak manusia terhadap suasana hatinya.

Allah SWT, memerintahkan kepada manusia untuk mengeluarkan zakat atas harta yang diterima dengan syarat tertentu. Hikmahnya, zakat memiliki efek yang baik pada manusia, serta berhubungan dengan kebahagiaan dalam

dirinya. Saat menunaikan zakat, tubuh manusia memproduksi hormon *dopamin* (molekul hadiah) dan hormon *endorphin* (molekul pembunuh rasa sakit), karena manusia merasakan senang dan bersyukur. Dengan memperbanyak zakat, maka akan semakin banyak pula kedua hormon tersebut diproduksi.

Akibat dari zakat yang dikeluarkan, bekerja pula hormon *oksitosin* (molekul pengikat) dan hormon *serotonin* (molekul keyakinan). Antara muzakki dan mustahik terjalin silaturahmi yang erat. Persaudaraan umat islam semakin kokoh karena saling terhubung. Sesuai dengan firman Allah, *"Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, guna membersihkan dan mensucikan mereka, dan berdoaalah untuk mereka. Sesungguhnya doamu itu (menumbuhkan) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."* (QS. at-Taubah 9: 103).

Perilaku budaya orang tua dulu, perlu dirawat dan dilestarikan pada masa sekarang. Bagaimana cara orang tua dulu saat akan memulai atau memperbesar usahanya, maka mengundang tetangga sekitar untuk mendoakan, setelah itu pihak tuan rumah akan menyajikan makanan untuk disantap bersama. Tanpa memandang kasta seseorang, baik orang kaya maupun orang miskin, secara rata merasakan makanan yang sama. Sehingga terjalin ukhuwah yang baik dengan masyarakatnya.

Selama hidup, tentu manusia tidak akan bisa menghindari masalah. Namun manusia diberikan akal oleh Allah untuk berfikir, serta diberikan kemampuan untuk memilih dalam mencapai kebahagiaan yang ingin manusia raih. Tinggal bagaimana manusia memilih kebahagiaan yang semu ataupun kebahagiaan yang haqiqi serta abadi kelak di akhirat.

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya," (QS. Al Baqarah 2: 286). Saat menghadapi ujian, firman Allah ini perlu di tancapkan dan diyakini dalam hati. Sehingga manusia selalu siap dan kuat dalam menghadapi segala cobaan.

Setelah usaha maksimal dilakukan, manusia perlu tawakal berserah. Secara batiniah, menghadap kepada Allah melalui sholat. Secara lahiriah mengeluarkan zakat kepada 8 asnaf yang telah ditentukan, agar dapat mensucikan harta yang telah manusia peroleh. *"Dan pada harta-harta mereka ada hak untuk orang miskin yang meminta dan orang miskin yang tidak mendapatkan bagian,"* (QS. adz-Dzariyat 51: 19). Berikhtiar di jalan Allah dalam menghadapi ujian dan menghilangkan penyakit hati, tentu akan menaikkan level derajat kita dihadapan Allah SWT. balasanNya, manusia akan mendapatkan kebahagiaan haqiqi secara utuh. Wallahu A'lam. (rdn)





Toxic Parenting dan Bagaimana Memutuskannya

Oleh: Bunda Hemima

Menjadi orang tua adalah sebuah anugerah, karena mereka diberi amanah oleh Allah SWT berupa anak-anak yang harus dibesarkan. Di dalam Islam, orang tua diberikan bekal yang sangat banyak dari Al-Qur'an. Bagi seorang ibu adalah bagaikan sebuah madrasah, sedangkan bagi seorang ayah adalah pemimpinnya. Oleh karena itu, keduanya harus bekerja sama dengan baik dalam membesarkan anak-anak mereka. Agar tumbuh menjadi anak-anak yang bermanfaat bagi sesama dan ta'at kepada Tuhannya.

Pada dasarnya sebagai orang tua, pasti menginginkan anak tumbuh dengan baik dan sesuai harapan. Untuk bisa mencapai keinginan itu, perjuangannya tidak mudah. Butuh *effort* untuk mewujudkannya.

Pola perilaku orang tua adalah hal yang sangat berpengaruh membentuk karakter anak. Jika orang tua justru menjadi *toxic*, maka anak akan tumbuh dengan ketakutan, dan penuh rasa bersalah. Atau justru sebaliknya, menjadi arogan dan tidak pernah belajar dari kesalahan. Perkembangan seperti ini tentu tidak baik untuk anak.

Toxic parent atau orang tua *toxic* adalah istilah orang tua yang tidak sehat dalam mendidik

anak. Mereka konsisten berperilaku dengan cara yang menyebabkan rasa bersalah, ketakutan dan hal negatif lain pada anaknya. Mereka lebih peduli pada kebutuhan diri mereka sendiri. Mereka orang tua yang tidak menyadari apa yang mereka lakukan berbahaya dan merusak psikis anaknya. Bisa jadi *toxic parent* ini terjadi akibat kurang pengetahuan, kebiasaan, juga kedewasaan pada orang tua. Perlakuan ini sering kita temui tanpa kita sadari.

Orang tua seharusnya menjadi pembimbing dan pelindung akan mimpi anak-anak mereka. Merawatnya dengan penuh sayang dan perhatian. Tapi, tak semua orang tua yang ideal. Tak jarang orang tua melakukan hal *toxic* yang berpengaruh pada anak. Perlakuan *toxic* ini bisa terjadi berkali-kali dan terus menerus.

Contoh dari *toxic parent* adalah:

1. Orang tua lebih fokus pada diri sendiri dan tidak mempunyai kepedulian terhadap sekitar, termasuk kepada anak. Kita sebagai orang tua kadang abai dengan mereka.
2. Orang tua suka melakukan kekerasan fisik dan verbal kepada anak. Suka memukul dan memaki adalah contoh dari ciri-ciri yang paling mudah disadari.
3. Orang tua suka mengatur dan mengontrol

secara berlebihan. Sudah tidak wajar jika orang tua tidak bisa memberi keleluasaan ekspresi pada anak. Orang tua tidak memberi kebebasan pada mereka seremeh memilih baju yang mau mereka pakai. Kita sebagai orang tua, tidak harus marah besar jika pilihan warna anak tidak matching atau serasi.

4. Orang tua suka manipulatif atau berperilaku untuk menguntungkan diri sendiri. Contohnya, jika lebih memprioritaskan kebutuhan yang kurang penting daripada kebutuhan anak yang lebih mendesak.
5. Orang tua merendahkan anak atas fisik atau kemampuannya. Orang tua tanpa sadar merendahkan kemampuan anak.
6. Orang tua membandingkan anak dengan anak lain yang lebih berkemampuan. Terkadang orang tua tidak sadar, hal ini tidak baik untuk mental anak.
7. Orang tua tidak mendengarkan opini dan perasaan anak. Orang tua cenderung memaksakan pemikirannya tanpa mendengarkan opini anak.

Orang tua seperti ini tidak menyadari bahwa hal-hal yang mereka lakukan bisa merusak psikologis anak. Anak bisa menerima amarah dari orang tuanya, namun mereka juga membutuhkan kasih sayang, perhatian, dan dipahami.

Orang tua yang melakukan *toxic parent*, terdapat gangguan di dalam otaknya. Gangguan itu berupa, kerusakan yang terdapat pada fikiran alam sadar dan fikiran alam bawah sadar, Isi dari fikiran alam bawah sadar itu adalah memori, yang kekuatannya mencapai 90%. Fikiran alam bawah sadar berisi *self image*, watak, habit, emosi, intuisi, imajinasi, trauma. Jika ada hal buruk di antaranya, maka akan berpengaruh pada *toxic parenting*. Sedangkan fikiran sadar berisi tentang *reasoning*, *critical thinking* dan *logical thinking*. Kekuatannya lebih kecil dibandingkan dengan fikiran alam bawah sadar, yaitu 10% saja.

Lalu bagaimana Islam memandang *toxic parenting*? Rasulullah SAW memberikan pelajaran berharga dengan cara pengasuhan yang bisa kita tauladani. Hadirkan fikiran alam bawah sadar kita sebagai orang tua, agar dapat mengamalkan apa yang dilakukan Rasulullah SAW. Beliau sering kali mencium anak-anaknya, walaupun mereka semuanya perempuan. Setelah itu, Rasulullah SAW juga mencium cucu-cucunya. Menggendong mereka ketika shalat dan menghormati apa yang dilakukannya. Bahkan menahan sujudnya agar cucunya dapat menikmati waktu bersamanya.

Untuk itu orang tua diharapkan bisa mencontoh apa yang dilakukan Rasulullah SAW. Anak membutuhkan dorongan dan bimbingan yang baik, bukan berarti kita memaksakan kehendak dan kemauan kita terhadap anak. Anak bisa saja salah, untuk itu kita memperbaikinya, juga orang tua bisa juga salah, untuk itu perjalanan menjadi orang tua yang baik masihlah panjang dan penuh pembelajaran.

Berikut ini beberapa cara untuk dapat memutus lingkaran *toxic parenting*:

1. Jadilah Orang Dewasa. Tidak hanya memiliki perkembangan fisik dan usia, orang tua adalah orang dewasa. Jadi, bertindak dan memiliki sifat sebagai orang dewasa adalah kunci dasar memutus lingkaran *toxic parenting*. Buat komunikasi yang sehat. Sebagai orang tua, kita mungkin benar, tetapi menjadi orang tua yang merasa dirinya selalu benar, akan mengasingkan anak.
2. Jangan Menjadi Orang Tua Penuh Drama. Ketika kita berbagi kegembiraan atas prestasi dan kesedihannya karena masalah mereka, tetap fokuskan perhatian bahwa ini semua adalah tentang anak. Putuskan lingkaran *toxic parenting* dengan tidak membuat momen-momen ini menjadi segalanya tentang *Moms*.
3. Pahami Perbedaan Mengkritik dan Mengoreksi. Jadilah pemandu, bukan kritikus. Jangan menyebut anak malas atau bodoh. Sebaiknya, ajari anak tentang etos kerja dan bantu membangun keterampilan akademiknya. Tantangan dan menetapkan tujuan dapat memotivasi anak dan membuat mereka berusaha lebih keras.
4. Belajar untuk Mengontrol Emosi pada Anak. Wajar bagi semua orang tua pada satu momen merasa kesal, dan bahkan mungkin ingin berteriak. Hindari melontarkan kata-kata kasar, hukuman berat, atau pukulan fisik sebagai reaksi dari perlakuan anak. Coba pelajari cara mengelola emosi dan mengontrol reaksi langsung dan buat respons yang tepat. Sehingga menciptakan dinamika yang lebih tenang.
5. Hindari Menggunakan Rasa Bersalah dan Malu Sebagai Konsekuensi. Jangan buat anak merasa bersalah dan malu, baik itu di depan teman-temannya, atau anggota keluarga yang lain. Di sisi lain, lingkaran *toxic parenting* juga melibatkan sikap yang suka mengancam. Jenis perilaku ini sama sekali tidak membantu, karena dapat melemahkan kepercayaan anak dan membuat anak bergantung pada orang tua atau orang lain. Berikan sentimen positif antara anggota keluarga, termasuk kasih sayang, kedekatan emosional, kepercayaan, dan rasa hormat.
6. Lakukan Perawatan untuk Diri Sendiri. Menjadi orang tua adalah pekerjaan seumur hidup, wajar jika di satu titik kita merasa lelah, stres, sakit, atau bahkan terganggu atau karena alasan apa pun. Maka perlu melakukan perawatan diri.

Belajar menjadi orang tua yang baik tandanya kita peduli dengan tumbuh kembang anak. Justru, malu dan gengsi untuk belajar dan mengakui kesalahan adalah sifat yang buruk.

Semoga Allah memudahkan kita menjadi orang tua terbaik untuk anak-anak kita.

Tegar Dengan Bipolar

Oleh: Nurul Khotimah, S.Kom.I., M.Sos.

Manajer People Development LAZNAS Yatim Mandiri

I su kesehatan mental saat ini sudah menjadi isu yang sangat penting dan menjadi perhatian di tempat kerja. Di sosial media makin banyak campaign tentang *work life balance*, *self love*, *quite quitting* sebagai *antitesa* dari *hustle culture* dan budaya kerja lama yang cenderung membuat orang menjadi *workaholic*.

Salah satu topik yang cukup menonjol dibahas di dunia kesehatan mental adalah bipolar. *Bipolar disorder* mulai dikenal oleh masyarakat Indonesia ketika salah satu artis Indonesia yaitu Marshanda. Dia viral dengan video yang menunjukkan dia sedang dalam kondisi depresi dan menyatakan bahwa dirinya mengidap *Bipolar Disorder*.

Bagi yang belum mengenal, *bipolar disorder* adalah suatu gangguan mental yang ditandai dengan perubahan yang drastis pada suasana hati. Bisa merasa sangat bahagia kemudian berubah menjadi sangat sedih. Ada dua fase dalam gangguan *bipolar* yaitu fase mania atau *manic* dan fase depresi. Pada fase mania, pengidapnya akan terlihat sangat enerjik dan bersemangat, juga sering bicara cepat karena seolah banyak ide di kepalanya. Saat fase depresi, terjadi sebaliknya. Terlihat sedih, lesu dan hilang minat terhadap semua aktivitas, bahkan yang disukai sekalipun.

Saya didiagnosa *bipolar disorder* sekitar tahun 2012 ketika saya masih berkuliah semester 5. Teman-teman saya menganggap saya aneh karena

bisa tidak tidur sampai 3 hari namun tetap semangat beraktivitas. Namun kadang sangat pemarah, sensitif, sedih dan beberapa kali mencoba bunuh diri. Setelah berkonsultasi dan menjalani serangkaian tes psikologis, psikiater menyimpulkan saya bipolar.

Saat awal saya diberi tahu tentang ini, saya merasa *down* sekaligus bingung. Seperti pada orang umumnya yang belum tereduksi soal kesehatan mental, saya menganggap diri saya gila. Dari diagnosis itu, saya diberi pemahaman oleh psikiater bahwa dari hasil *assessment*, penyebab bipolar saya bukan karena riwayat keluarga. Namun, karena pengalaman traumatis. Yang disebabkan pola *parenting* orang tua yang sangat menekan, *abusive*, serta mengabaikan pikiran dan perasaan saya sebagai anak. Fungsi “perasaan” dan “pikiran” saya menjadi tidak seimbang dalam memahami realita.

Hari-hari setelahnya juga tak lagi seperti dulu ketika saya belum tahu bahwa saya mengidap *bipolar*. Saya menarik diri dari lingkungan sosial dan tidak berani memberi tahu pada siapapun tentang kondisi saya. Termasuk pada keluarga. Saya mengalami masa-masa *denial* yang cukup lama. Butuh waktu hampir 2 tahun untuk saya bisa menerima kondisi saya. Serangkaian tahapan konsultasi, konseling dan pengobatan saya coba lakukan. *Mindset* saya tentang pengidap *bipolar*



sama dengan orang gila, perlahan mulai terkikis seiring banyaknya edukasi dan *sharing* yang saya lakukan. Saya juga menjalani terapi baik berupa terapi obat dan terapi perilaku dan kebiasaan.

Saya juga tergabung dalam komunitas *bipolar care* Indonesia. Dari situ juga saya mendapatkan sudut pandang yang lebih luas tentang *bipolar* dan cara hidup berdampingan dengan itu. Ternyata, semakin saya mengambil posisi yang berseberangan dengan *bipolar*, maka saya semakin merasa sakit. Ketika saya mulai berjalan beriringan dengan *bipolar* dan menerimanya sebagai sesuatu yang hidup dalam diri saya, ketenangan mulai hadir. Saya berfokus pada upaya mengenali kondisi diri saya, apa yang saya inginkan, apa yang menjadi *trigger* bagi saya, apa yang saya lakukan saat fase mania dan fase depresi datang, dan apa yang saya butuhkan.

Dalam proses saya menjalani kehidupan, terutama bekerja, bertahan dengan *bipolar* ini bukan hal yang mudah. Banyak yang tidak percaya di balik diri sikap humoris dan supel, saya ternyata mengidap *bipolar*. Saya pernah dikucilkan dan mendapat stigma negatif setelah rekan kerja saya tahu saya *bipolar*. Ada teman yang dahulu baik pada saya, lalu ketika saya bercerita kondisi saya, dia memilih pergi. Belum lagi ketika siklus *bipolar* saya kambuh dan itu berpengaruh pada produktivitas kerja saya.

Tekanan yang paling terasa adalah ketika saya masih bekerja di *corporate*. Mungkin karena kebetulan saya mendapatkan lingkungan kerja yang tidak suportif untuk ODB (Orang Dengan *Bipolar*). Tekanan dan budaya kerja yang sangat *goal oriented*, kurang apresiatif, menormalisasi lembur dan kerja di *weekend*, budaya cari muka

dan saling jegal antar rekan kerja, serta politik kantor, menjadikan saya stress dan *burnout*. Sering saya menjadi tidak terkendali, merasa hopeless dan pikiran-pikiran bunuh diri makin sering muncul.

Dalam menjalin interaksi mendalam dengan orang lain pun juga banyak menemui hambatan karena tidak semua orang mau memahami. Beruntung bertemu dengan beberapa orang baik yang sampai hari ini menjadi *support system*.

Pada tahun 2016, saya mencoba terjun di dunia sosial secara profesional (sebelumnya saya di dunia sosial hanya sebagai relawan). Ternyata bekerja di lembaga sosial juga tidak sepenuhnya ramah terhadap ODB (walau tidak “sekejam” di *corporate*). Ada beberapa lembaga sosial yang budaya kerja dan orang-orangnya juga *toxic*. Namun, saya merasa lebih nyaman bekerja di lembaga sosial karena ada energi positif yang saya serap dan saya salurkan pada penerima manfaat. Ternyata hal itu justru menjadi kunci penting bagi ODB.

Semakin kesini, saya semakin memahami bahwa *bipolar* bukanlah kekurangan, bukanlah kecacatan dan bukanlah kutukan. Memang harus rutin konsultasi dan minum obat, namun dengan pengenalan diri yang baik, saya jadi punya *self control* yang kuat. Saya tetap bisa produktif menjalani karir, hobi, dan kerelawanan saya tanpa harus mengasihani diri. Ketika saya menganggap *bipolar* adalah sahabat saya, maka dia pun menjadi “baik” pada saya. Fase – fase itu masih datang silih berganti, namun saya lebih tegar menghadapi. Semoga kita mampu mencintai diri sendiri karena satu-satunya yang layak diberi cinta lebih dari apapun di dunia ini adalah diri kita.



Kreasi Shirataki dan Mentai

Saat bosan dengan camilan yang itu-itu saja, tal ada salahnya ibu untuk membuat kreasi yang baru. Salah satunya saus yang sedang hits di dunia kuliner, saus mentai. Saus khas Jepang ini memiliki rasa yang unik. Yaitu gurih, pedas, dan sedikit asam. Cocok dipadukan dengan berbagai makanan dengan cita rasa gurih. Seperti dimsum.

Saus mentai juga cocok dipadukan dengan olahan *konjac* seperti mi dan nasi *shirataki*. Shirataki dikenal dengan manfaatnya untuk menurunkan kadar gula dan kolesterol. Serta rendah kalori. Sehingga cocok untuk makanan pendamping program pembentukan tubuh dan kesehatan. Namun, tak ada salahnya untuk memadukannya dengan saus mentai sehingga *shirataki* tak terasa hambar. Yuk kreasikan hidangan di rumah dengan saus mentai dan *shirataki*.





Foto ilustrasi diambil di Hakuna Matata Jakarta



Bahan:

- 500 gram mayonaise.
- 150 gram sambal pedas manis.
- 2 sendok makan bubuk paprika.
- 150 gram tobiko.
- 1 sendok makan madu.
- 2 sendok teh air lemon.
- 2 sendok teh kecap asin.
- 1 porsi mi *shirataki*
- 1 porsi nasi *shirataki*
- 1 porsi siomay kukus

Cara:

1. Campurkan semua bahan saus mentai dalam satu mangkuk. Aduk hingga rata
2. Siapkan siomay, mi atau nasi *shirataki* yang telah matang.
3. Oles dan ratakan saus mentai di atasnya
4. *Torch* atau panggang agar mengeluarkan aroma panggang yang sedap.
5. Sajikan selagi hangat.

Janganlah Engkau Marah, Maka Bagimu Surga



KARYAKU



Zakia Shagina Elmyra Athani
Kala Tuban, Jawa Timur



Lintang Aisyah Putri Anindita
SD NU Nurul Izzah
Kelomas - Gresik



Mau Karyamu dimuat di sini ??

Yuk kirimkan karyamu ke redaksi majalah
di Graha Yatim Mandiri, Jl. Raya Jambangan
No. 135-137 Surabaya
atau melalui email media@yatimmandiri.org



Keuletan dan Disiplin Keras, Kunci Keberhasilan Usaha

Resto Ayam Goreng Bu Tini, Lowanu - Yogyakarta

Bulan ini, tim majalah Yatim Mandiri berkesempatan silaturahmi dan berbincang dengan Susilowati, salah satu donatur Yatim Mandiri. Beliau merupakan *owner* dari resto legend “Ayam Goreng Bu Tini.” Lokasi cabangnya, berada di Jalan Lowanu no 62 Yogyakarta. Kesan pertama yang dirasakan tim majalah Yatim Mandiri, tempatnya sangat rindang dan luas. Resto yang memiliki banyak joglo ini sangat nyaman untuk dikunjungi. Namun, bukan tempatnya yang menjadi magnet pengunjung datang, melainkan resto yang berdiri sejak tahun 1980an ini terkenal dengan kelezatan ayam kampung dan sambal tomatnya yang melegenda.

“Resto ini didirikan oleh bu Tini, ibu saya sendiri dan beliau mengawali usaha dari tempat yang kecil dan sederhana. Sekarang, anak-anaknya yang melanjutkan warisan usahanya,” cerita Susilowati.

Resto yang berpusat di Jalan Sultan Agung Yogyakarta ini, dalam sebulan dapat menghabiskan 400-500 potong ayam. Jika waktu lebaran, dapat menghabiskan 900 potong ayam lebih. Puluhan tahun resto ini berdiri, berkat dari tangan dingin orang tua Susilowati. Keuletan dan kegigihan Tini sebagai *founder* resto ini, membuat usaha makanan tetap eksis dan bertahan sangat lama meskipun banyak pesaing yang datang silih berganti.

Selain keuletan, Susilowati beserta kelima saudaranya, ditempa dengan pendidikan yang sangat disiplin dan keras. Meskipun resto memiliki karyawan yang cukup, namun semua anak dari *founder* juga wajib ikut terlibat membantu bisnis keluarga ini. “Kami sebagai anaknya, tidak diperkenankan bermain apabila tidak menyelesaikan tugas yang telah diberikan.



Menonton TV juga hanya di waktu malam hari saja. Selain itu, pada waktu *weekend*, saya beserta saudara juga tidak diperkenankan keluar apabila tidak ada yang bisa mengambil alih pekerjaan kami,” ujar wanita yang memiliki 70 karyawan ini.

Setelah sepeňinggal Tini dan suaminya, Sukiman Hadi Santoso, kelima bersaudara ini tidak kesulitan dalam melanjutkan dan mengembangkan bisnis keluarga. “Tidak banyak usaha orang tua yang bisa dilanjutkan oleh anaknya, kebanyakan kalau tidak bubar atau pecah sendiri-sendiri dalam usahanya. Kalau saya beserta saudara yang lain membagi tugas dan tanggung jawab masing-masing. Karena kami sadar, pintar saja tidak cukup. Namun harus tangguh dalam menjalankan usaha ini,” cerita Susilowati.

Kesuksesan resto, tidak menghilangkan kewajiban sosial terhadap sesama, terbukti Susilowati dan keluarga sudah sejak lama berdonasi kepada Yatim Mandiri. “Awalnya ada yang datang dan menjelaskan program kepada kami. Akhirnya kami tertarik, karena donasinya di jemput oleh petugas dari Yatim Mandiri. Dari situ, kami berdonasi rutin dengan niatan sebagai amal yang kami tujukan untuk kedua orang tua kami,” ujar Susilowati. Selain berbagi dengan orang yang tidak mampu, resto Ayam Goreng Bu Tini, juga

memiliki program memberangkatkan umroh. *Reward* ini diberikan kepada dua orang karyawan loyal dan yang memiliki ibadah yang baik tiap tahunnya. Selain itu, tiap tahunnya resto Ayam Goreng Bu Tini mengadakan family gathering untuk keluarga karyawannya.

Efek pandemi juga sempat dirasakan resto ini, namun bukan pengusaha kalau masalah menjadi hambatan dan tidak mencari solusinya. Wisatawan yang juga sebagai pengunjung resto, sempat mengalami penurunan jumlah karena pandemi. Hal ini membuat resto berinovasi, resto Ayam Goreng Bu Tini memutuskan untuk melakukan inovasi *frozen* pada produknya. Tidak menunggu *customer* datang saja, melainkan jemput bola dengan memproduksi dan memasarkan di tengah keterbatasan PPKM yang terjadi.

Meskipun usaha yang dilakukan resto Ayam Goreng Bu Tini merupakan *profit oriented*. Namun karyawan sudah menjadi bagian keluarga yang diperhatikan oleh Susilowati beserta saudaranya. Sehingga, sebisa mungkin membuat nyaman dan sejahtera orang yang bekerja di resto Ayam Goreng Bu Tini. “Ibu selalu mengajarkan ke kami untuk baik terhadap semua orang agar bermanfaat untuk orang lain,” tutup Susilowati. (rdn)





Kepercayaan Tinggi dari Laporan yang Diberikan

Anthon Widodo

Karyawan PT. Lintech Duta Pratama

Anthon Widodo, pria asal Buduran, Sidoarjo ini sudah lama mengikuti program Yatim Mandiri. Pada tahun 2009, ada zisco yang bertemu dan menawarkan program Yatim Mandiri padanya. Ia kemudian tertarik dengan program orang tua asuh dan memutuskan sebagai donatur tetap. “Dulu saya sangat senang berdonasi di Yatim Mandiri, karena dapat mengetahui perkembangan anaknya sekaligus rapor sekolahnya yang dikirimkan kepada saya,” cerita Anthon.

Semenjak Anthon mengetahui perkembangan anak binaan Yatim Mandiri, ia semakin percaya terhadap lembaga. Pria yang sehari-hari bekerja sebagai karyawan PT. Lintech Duta Pratama ini, setiap bulannya selalu menyisihkan pendapatannya untuk bersedekah. Karena keadaan, Anthon sempat pindah rumah dan putus kontak dengan zisco yang sering datang ke rumah. Namun dengan kemajuan teknologi, Qadarullah bisa dipertemukan kembali dengan zisco Yatim Mandiri. “Saya sangat senang saat ada petugas dari Yatim Mandiri yang duluan menghubungi saya, karena dulu tidak mengetahui kontak petugasnya,” ujar ayah tiga orang anak ini.

Saat berdonasi, Anthon terkadang titip doa hajatnya lewat zisco Yatim Mandiri. Bersedekah di Yatim Mandiri menurut Anthon ingin selalu berulang. Karena menawarkan berbagai macam program yang banyak manfaatnya. Setiap tahun, Anthon selalu ingin menambah donasi di program yang berbeda. “Saya sangat nyaman dan puas dengan pelayanan Yatim Mandiri, dan percaya terhadap lembaganya karena bisa membuktikan program-programnya yang ditampilkan dan diberikan laporannya kepada saya,” tutup Anthon. (rdn)



Totalitas dalam Memandirikan Anak Yatim

Yunarlin

Koordinator Donatur Surabaya

Konsisten dalam berdakwah tentu akan dirasa berat apabila tidak diawali dengan niat yang tulus. Begitulah yang dirasakan Yunarlin, koordinator donatur yang berdomisili di Surabaya. Ia mengenal Yatim Mandiri sejak 17 tahun yang lalu. Awalnya ia mendengarkan saat zisco Yatim Mandiri menyampaikan program yang akan dilaksanakan. Karena program tersebut untuk anak-anak yatim yang kurang mampu, hatinya terketuk untuk membantu.

Saat itu ia bekerja di hotel Majapahit Surabaya. Selain menjadi donatur tetap Yatim Mandiri, ia berinisiatif menjadi koordinator untuk mengajak orang lain berdonasi pula. “Saya pernah mendengarkan ceramah, bahwa saat mengajak orang lain untuk berdonasi kebaikan, maka secara otomatis, kita juga ikut berdonasi sejumlah apa yang telah didonasikan orang lain itu. Jadi saya ingin terus mengajak orang lain, agar sama-sama memperoleh pahala di mata Allah SWT,” terang Yunarlin.

Sepak terjang Yunarlin menjadi koordinator atau ia lebih senang disebut sebagai relawan, tidak perlu diragukan lagi pengalamannya. Ia sangat paham betul dengan program-program Yatim Mandiri dan tidak ada keraguan menjelaskan kepada orang lain, karena yang ia jelaskan merupakan kebenaran yang dilaksanakan. “Saya sangat senang dengan pelayanan laporan Yatim Mandiri, apalagi baru-baru ini saya mendengar Yatim Mandiri memperoleh berbagai penghargaan, atas professional lembaganya untuk memandirikan anak yatim,” ujar Yunarlin.

Banyak manfaat yang dirasakan Yunarlin sebagai koordinator, “Selama puluhan tahun, saya menemukan banyak koneksi orang baik yang membantu, dari sana saya juga belajar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.” tutupnya. (rdn)



Well-Being di Organisasi Non Profit

Oleh: Nurul Khotimah, S.Kom.I., M.Sos.

Manajer People Development LAZNAS Yatim Mandiri

Dalam perspektif Islam, bekerja tidak hanya sekadar mencari rezeki dan memenuhi kebutuhan hidup. Bekerja adalah perwujudan misi penciptaan manusia sebagai khalifah fil ardh. Termasuk juga pekerja sosial di organisasi non profit. Di lembaga ZISWAF, pekerja sosial ini disebut amil. Dalam bekerja, amil mengemban amanah untuk mengelola dana umat agar tersalurkan tepat sasaran, berdampak positif kepada yang membutuhkan. Amil, seperti halnya karyawan di perusahaan, juga memiliki peran, dinilai, dan mengalami tekanan pekerjaan.

Saat ini, karena semakin gencarnya kampanye dan edukasi tentang isu kesehatan mental, para pekerja juga mulai aware dengan isu ini. Banyak yang mulai menyadari bahwa hustle culture (standar di masyarakat yang menganggap bahwa hanya bisa mencapai sukses jika mendedikasikan hidup untuk pekerjaan hingga menempatkan pekerjaan di atas segalanya) bukanlah hal yang tepat. Hidup harus mulai seimbang antara keluarga, pekerjaan dan lingkungan sosial. Maka muncullah berbagai konsep seperti work life balance, mindfulness, dan baru-baru ini yang sedang trend adalah quite quitting.

Lalu bagaimana dengan amil? Saya mengamati ada dua isu besar dalam bekerja sebagai amil yaitu terjebak burnout atau terjebak dalam toxic productivity. Burnout adalah kondisi dimana seseorang mengalami stress kronis (merasa lelah fisik, mental dan pikiran) karena pekerjaannya. Toxic productivity menurut Dr. Julie Smith adalah obsesi untuk mengembangkan diri dan merasa bersalah jika tidak bisa melakukan banyak hal. Dua hal ini berkaitan karena dalam

pandangan pribadi amil, ini adalah kerja untuk umat, maka harus totalitas dan harus produktif. Jika tidak memahami batasnya, maka pandangan ini menjadi pintu gerbang masuk dalam toxic productivity dan pada akhirnya mengakibatkan burnout. Apalagi jika didukung faktor lingkungan kerja kurang apresiatif, penilaian dari atasan yang tidak supportif terhadap pengembangan diri dan sosial media yang gencar mengkampanyekan produktivitas.

Menyikapi hal ini, perlu bagi amil untuk mulai menuju pada well-being. Menurut kamus American Psychological Association (APA), well-being adalah keadaan yang menggambarkan adanya rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental, serta kualitas hidup yang baik pada individu. Amil perlu menetapkan batas yang jelas pada diri sendiri terhadap pekerjaannya. Fenomena quite quitting agaknya bisa menjadi inspirasi bagi kita karena dengan menerapkan konsep ini kita tidak benar-benar keluar dari pekerjaan atau hanya mengerjakan pekerjaan sekadarnya saja. Kita hanya perlu keluar dari pola pikir bahwa kita harus terus tumbuh ke atas di tempat kerja (hanya mengejar jabatan dan gaji lebih tinggi). Kita tetap melakukan tugas-tugas dengan usaha terbaik, namun tidak lagi menderita dengan hustle culture. Ibangi diri kita dengan spirit ruhiyah (lewat ritual ibadah) dan manajemen kefokuskan serta perhatian pada keluarga, relasi sosial serta merawat diri sendiri. Menjadi amil yang sukses dimulai dengan keseimbangan dalam mengelola hidupnya. Semoga kita semua dimampukan dalam mengelola keseimbangan hidup.

Doa Bersama Yatim dan Penyaluran Beasiswa Untuk 17.000 Yatim Dhuafa

Suasana di Masjid Ulul Albab kompleks Kampus Kemandirian Sarirogo, Sidoarjo pada 12 Agustus 2022 terasa lebih khidmat dari biasanya. Selepas sholat Jumat, lebih dari 500 anak yatim binaan Yatim Mandiri berkumpul di Masjid Ulul Albab, kompleks Kampus Kemandirian Insan Cendekia Mandiri, untuk mengkhathamkan Al Qur'an bersama-sama. Kegiatan ini adalah rangkaian kegiatan 2 hari, 12 sampai 13 Agustus 2022, sebagai bentuk rasa syukur atas datangnya bulan Muharram 1444H yang bagi umat Islam dimaknai sebagai bulan hijrah. Berpindah dari sebuah keadaan menuju pada keadaan yang lebih baik.

Pada kesempatan yang istimewa tersebut, hadir pula perwakilan Gubernur Jatim H. Jazuli, Wakil Bupati Sidoarjo H. Subandi S.H. yang tampak khushyuk ikut menyimak bacaan Al Qur'an adik-adik yatim. Rangkaian peringatan

Muharram ini kemudian dilanjutkan dengan pembacaan doa untuk keberkahan bangsa, negara dan seluruh umat muslim oleh sekitar 500 santri yatim dhuafa yang telah berkumpul di Masjid Ulul Albab, sekolah ICMBS.

Sebagai tanda untuk mengawali keberkahan di tahun yang baru, Yatim Mandiri secara simbolis menyerahkan beasiswa pendidikan senilai Rp. 12,527,983,000 anak yatim dhuafa dan diterima oleh perwakilan adik-adik yatim yang turut hadir. Beasiswa ini adalah rangkaian dari kegiatan rutin Yatim Mandiri yang tiap tahun memberikan bantuan Pendidikan kepada anak yatim dhuafa di seluruh Indonesia. Tahun ini Yatim Mandiri menyalurkan bantuan beasiswa pendidikan kepada sekitar 17.000 anak yatim dhuafa di berbagai wilayah di Indonesia.

Melalui kegiatan ini H. Mutfidin, Pengurus Yatim Mandiri, berharap adik-adik yatim dapat





memanfaatkan beasiswa yang diamanahkan oleh para donator untuk belajar lebih giat untuk masa depannya. “Semoga dengan tersampainya amanah dari donator ini, semakin banyak adik-adik yatim dhuafa yang bersemangat untuk belajar demi kehidupan yang lebih baik dimasa depan”, pungkas Mutrofin mengakhiri.

Pada kesempatan yang bersamaan, Yatim Mandiri meluncurkan pula sebuah platform digital bertajuk Tanam Berkah, sebuah aplikasi yang bertujuan untuk menjadi perantara bagi semua masyarakat untuk dapat berpartisipasi membantu saudaranya secara tepat sasaran

dan akuntabel.

Sebagai pamungkas dari rangkaian kegiatan Muharram, segenap pengurus dan keluarga besar Yatim Mandiri mengadakan kegiatan kebersamaan sekaligus memeriahkan perayaan 77 tahun Indonesia Merdeka. Kegiatan ini berupa lomba permainan tradisional yang melibatkan seluruh pengurus Yatim Mandiri dan santri-santri binaan di Insan Cendekia Mandiri Boarding School. Permainan seperti Gobak Sodor, Balap Bakiak dan Futsal Sarung adalah beberapa diantara lomba yang memeriahkan perayaan Muharram dan Agustusan kali ini. (paw)



Yatim Berprestasi Juara Lomba Bercerita Tingkat ASEAN

Adnan Hans Rabbih Rizqullah

Penerima Bestari dan Juara 1 Bercerita tingkat ASEAN

Seorang ayah menjadi teladan yang baik sangat diperlukan oleh anaknya. Hal itu yang terkenang oleh Adnan Hans Rabbih Rizqullah. Penerima program Beasiswa Yatim Mandiri (BESTARI) asal Yogyakarta ini. Di usianya yang masih dini, ia bisa mengalahkan peserta lain dari lintas negara. Hans sapaan akrabnya, memenangkan lomba bercerita kategori untuk laki-laki. Level kejuaraannya tentu bukan yang kelas teri, melainkan tingkat ASEAN. Ia bisa mengalahkan 7000 peserta dari kontingen negara lain seperti Malaysia, Singapura, Thailand, dan Brunei Darussalam. Dengan kepiawaiannya dalam bercerita, ia dapat mengharumkan nama Indonesia. Hans mengantongi juara satu lomba bercerita, kategori untuk laki-laki dalam kompetisi Johor Scouts International Quran (JSIQ) 2022.

Hans memang masih kelas 6 tingkat Sekolah Dasar, yang pada umumnya anak seusia dia masih senang bermain dengan sebayanya. Namun, Hans kini bisa mengharumkan nama keluarga dan almamaternya. Hans juga dapat membuktikan kualitasnya, sejak kelas empat

Sekolah Dasar, ia sudah menerima Beasiswa Yatim Mandiri (BESTARI). Ia bisa menunjukkan prestasinya dengan baik di bidang akademik maupun non akademik.

Saat masih kecil, Hans sering melihat dan merekam aktivitas ayahnya ketika menyiapkan presentasi dalam pekerjaannya. Ragil sebagai ibunya, mempunyai peranan yang sangat penting untuk Hans. ang ibu, perlu di apresiasi dan dicontoh oleh orang tua zaman sekarang. Ia tidak pernah memaksakan Hans untuk mengikuti kehendaknya. Tetapi Ragil berupaya dengan sekuat tenaga mengikuti minat dan bakat Hans.

“Ayahnya termasuk orang yang sering grogi saat presentasi, jadi perlu latihan di rumah dulu sebelum laporan kepada atasan dan rekan kerjanya saat itu,” kenang Ragil saat menceritakan almarhum suaminya. Hikmahnya, saat melakukan hal tersebut sering dilakukan sambil mengawasi Hans bermain. Siapa sangka, Hans terbiasa melihat aktivitas ayahnya dalam mempersiapkan presentasi. Sehingga ia secara tidak langsung belajar untuk mengasah



keterampilan berbicara dan bercerita dari ayahnya.

Saat awal mengikuti kompetisi, Hans sering grogi. Namun ia selalu dibimbing oleh pembimbing sekolahnya. “Guru di sekolah pernah mengatakan bahwa saat berada di panggung, panggung itu milik saya. Dan anggap saja seperti latihan,” terang siswa SD Muhammadiyah Sapen, Yogyakarta ini. Dari modal nasihat gurunya tersebut ia semakin percaya diri saat mengikuti kompetisi selanjutnya.

Sepeninggal ayahnya, tak jarang setelah sekolah ia membantu pekerjaan yang biasa dilakukan oleh ibunya. Ia ingin memberikan teladan yang baik kepada adiknya, agar kelak bisa menjadi anak yang berbakti untuk orang tua..

Ragil sebagai seorang single mother, selalu berupaya untuk tetap bertahan hidup demi mencukupi kebutuhan keluarganya. “Saya kadang menjadi ojek online dan menjahit untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Kalau ada permintaan menjahit sering dibantu Hans saat pengerjaannya,” terang Ragil. Ia tidak ingin putus asa sepeninggal suaminya, karena kedua anaknya harus tetap dicukupi demi masa depan anaknya kelak.

Kompetisi dari tingkat TPA, sekolah, dan kecamatan, sudah sering dilalui oleh Hans. Ia mampu membuktikan potensinya dengan menjuarai dari level bawah sampai tingkat internasional. Saat masih posisi tingkat awal, Hans juga sering diantarkan ayahnya sebagai bentuk dukungan kepada Hans. “Malah saya yang sering tidak hadir saat Hans berkompetisi. Karena takut membuat grogi. Jadi, saat ayahnya sudah tidak ada, saya menitipkan kepada gurunya untuk mengantarkan Hans mengikuti kompetisi,” Cerita Ragil.

Dulu saat masih bertanding kompetisi di tingkat kota, sang ayah masuk IGD dan tidak bisa mengantarkan Hans seperti biasanya. Namun, Hans tetap semangat untuk menghadihkan juaranya kepada ayahnya. Juara di tingkat kota akhirnya terdengar sampai di telinga ayahnya. Namun takdir berkata lain, sebelum tropi diterima oleh keluarga, ayah Hans sudah berpulang kepada Allah SWT.

Walaupun saat ini sudah berada di tingkat internasional pencapaiannya, semangat Hans tidak surut. Ia juga menginginkan bisa mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren Gontor. Hans beranggapan jika belajar di sana, ia bisa menambah kecakapan dalam berbahasa dan agama. Hans mempunyai cita-cita ingin menjadi Da’l internasional agar dapat membanggakan orang tuanya dan memberikan manfaat atas ilmu yang dimilikinya. Hans ingin mengangkat derajat kedua orang tuanya dengan kemampuan yang dimilikinya. “Saya ingin belajar di pesantren agar bisa mendalami agama dan dapat berdakwah lebih baik lagi kedepannya,” tutup Hans. (rdn)



Pembukaan KKN STAINIM Sidoarjo

Sekolah Tinggi Agama Islam An-Najah Indonesia Mandiri

Pembukaan KKN STAINIM Sidoarjo dilaksanakan di Balai Desa Sarirogo, Sidoarjo pada Kamis 28 Juli 2022 lalu. Acara diawali dengan sambutan dari Ketua STAINIM yang memberikan pengarahan kepada peserta KKN dan mengucapkan terima kasih kepada kepala Desa Sarirogo. Yang telah memberikan izin kepada mahasiswa untuk melaksanakan KKN di Desa Sarirogo, Sidoarjo yang akan dilaksanakan di bulan Agustus 2022.

Dilanjutkan sambutan Kepala Desa Sarirogo, dalam hal ini diwakili oleh Sekdes Desa Sarirogo, Indra Wijna Rahtama. Dalam sambutannya beliau mengucapkan terima kasih kepada STAINIM yang telah memberikan kepercayaannya pelaksanaan KKN di Desa Sarirogo.

Sambutan selanjutnya disampaikan oleh Cindy Alfiah Oktriani, selaku ketua panitia KKN. Cindy melaporkan bahwa peserta KKN sebanyak 68 mahasiswa. Juga dipaparkan program kerja yang akan dilaksanakan dalam kegiatan selama satu bulan di desa Sarirogo. Seperti program kerja bidang keagamaan, ikut serta mengajar di TPA yang telah ditentukan, sampai mengikuti kegiatan yasinan di lingkungan setempat.

Selain itu juga mengadakan latihan sholat di lingkungan setempat, program kerja bidang pemerintahan, ikut serta membantu tugas-tugas yang ada di desa, serta program kerja bidang lingkungan. Bakti sosial setiap seminggu sekali bersama masyarakat dan Kerja bakti membersihkan masjid atau mushola seminggu sekali juga menjadi bagian dari program kerja. Kegiatan KKN di Desa Sarirogo ini, didampingi oleh lima Dosen Pembimbing Lapangan.

Selanjutnya dilaksanakan serah terima Mahasiswa STAINIM oleh Ketua STAINIM kepada Kepala Desa Sarirogo Sidoarjo. Dalam agenda Pembukaan ini turut hadir Pimpinan STAINIM, Para Wakil Ketua, Kaprodi, dosen-dosen STAINIM dan Kepala LPPM STAINIM Ibu Ani Faujiah, M.E.I selaku penanggung Jawab KKN.

Agenda Pembukaan ini juga dihadiri para perangkat desa, kepala sekolah di lingkungan desa Sarirogo, takmir masjid, kepala RW & RT, Ibu-ibu PKK, dan beberapa ketua Karang Taruna. Agenda pembukaan ini diakhiri dengan pelepasan balon yang disaksikan oleh semua undangan di halaman desa Sarirogo Sidoarjo.



Orientasi Wali Peserta Didik secara Daring

Mandiri Entrepreneur Center

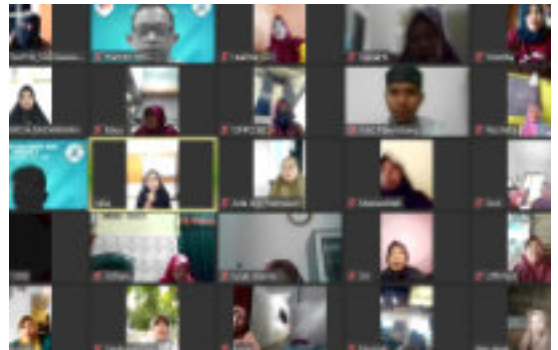
Setelah sukses dengan Orientasi Peserta Didik MEC yang dipecah dalam dua gelombang, Diklat Mandiri Entrepreneur Center (MEC) mengadakan Orientasi Wali Peserta Didik. Tepatnya pada Jumat, 19 Agustus 2022 lalu, via zoom meeting. Diikuti para wali peserta didik yang tersebar mulai dari Medan, Palembang, Jakarta Raya, dan banyak daerah di Jawa Timur dan Jawa Tengah.

Dibuka dengan sambutan dan pemaparan program MEC oleh Kepala Diklat MEC, Ust. H. M. Arief S. Ag, acara dilanjutkan dengan diskusi hangat dari para wali. Acara yang diikuti oleh sekitar 65 wali peserta didik ini berlangsung dalam kondisi yang sangat aktif dan interaktif.

Orientasi Wali Peserta Didik ini digagas dalam rangka silaturahmi dan komitmen pelayanan MEC kepada Peserta Didik dan Para Wali. menyamakan persepsi dan sosialisasi model MEC agar lembaga, orang tua dan peserta didik memiliki tujuan dan motivasi yang sama. Yaitu memandirikan generasi yatim Indonesia yang meliputi mandiri ibadah, mandiri

belajar, dan mandiri finansial.

Acara kemudian ditutup dengan tanya jawab dengan para wali serta dilanjut dengan komitmen bersama untuk saling berkabar melalui grup WA wali peserta didik. Semoga Acara ini diridhoi oleh Allah SWT sebagai langkah awal untuk menjadikan Indonesia lebih baik. Aamiin.



Pelaksanaan Asesmen Nasional

Insan Cendekia Mandiri Boarding School

Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) di SMA ICMBBS oleh siswa kelas XI MIA-IIS telah dilaksanakan pada 29 Agustus hingga 4 September 2022. Kegiatan tersebut berlangsung dengan lancar. ANBK diselenggarakan untuk meningkatkan mutu pendidikan melalui evaluasi input, proses, dan output pembelajaran sekolah di seluruh Indonesia. Terdapat tiga instrumen atau jenis asesmen yang digunakan dalam evaluasi sekolah, diantaranya AKM (Asesmen Kompetensi Minimum), survei karakter, dan survei lingkungan belajar.

Persiapan siswa dengan didampingi oleh guru kelas XI pra pelaksanaan ANBK 2022 yakni, siswa belajar untuk memahami bentuk soal AKM yang terdiri atas numerasi dan literasi. Selama satu pekan secara penuh guru mata pelajaran memberikan intensif belajar soal-soal AKM yang akan diujikan.

Bentuk soalnya adalah pilihan ganda, pilihan ganda dengan jawaban lebih dari satu, dan uraian. Di bagian soal literasi membaca berisi soal yang mengacu pada kemampuan siswa dalam literasi diantaranya kemampuan memahami dan menguasai berbagai jenis teks. Adapun numerasi matematika adalah kemampuan berpikir siswa dengan menggunakan perhitungan dalam menyelesaikan suatu soal.

Selain itu, terdapat pula Survei Karakter yang mengacu pada instrumen pengukuran siswa melalui enam karakter profil pelajar pancasila yaitu berakhlak mulia, berkebhinekaan global, bergotong-royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif. Selanjutnya, pada Survei Lingkungan Belajar oleh siswa dan guru yang mengacu pada lingkungan belajar di sekolah.

Kegiatan ANBK 2022 dari proses sinkronisasi, simulasi, gladi, hingga pelaksanaan berlangsung dengan lancar. Semoga bisa mendapatkan hasil terbaik.





Kolaborasi Yatim Mandiri Bersama Bank BJB

Bandung. Yatim Mandiri bersinergi bersama PT Bank Pembangunan Daerah Jawa Barat dan Banten Tbk (Bank BJB) untuk memudahkan Nasabah Bank BJB berdonasi melalui layanan digital di program Donasi Double Berkah.

Mohammad Solahudin Manager Corporate Partnership Yatim Mandiri menjelaskan berdonasi adalah wujud syukur dengan menyisihkan sebagian harta untuk mewujudkan manfaat bagi sesama yang membutuhkan, dalam hal ini turut masyarakat Indonesia khususnya Nasabah Bank BJB untuk membantu pencegahan stunting dan beasiswa pendidikan anak yatim dan dhuafa.

“Pada periode 08 Agustus sampai dengan 08 November 2022 Laznas Yatim Mandiri berkolaborasi dengan Bank BJB dalam program Donasi Double Berkah, yang nanti hasil dari sinergi ini akan diimplementasikan

melalui program pencegahan stunting dan beasiswa pendidikan anak yatim dan dhuafa.” ucap Adin, sapaan Mohammad Solahudin.

Menurutnya, kolaborasi Donasi Double Berkah pembayaran donasi secara digital ini sebagai upaya untuk melipat gandakan keberkahan melalui model pembayaran secara aman, cepat dan mudah tanpa uang fisik atau cashless dalam berbagai jenis transaksi dan tentunya. (*)



Pindai untuk Melihat
Berita Lainnya



Bersama Gramedia, Yatim Mandiri Samarinda Salurkan Wakaf Al-Quran

Samarinda. Yatim Mandiri Samarinda bekerjasama dengan Gramedia Big Mall Samarinda melaksanakan penyaluran Wakaf al-Qur'an dan Iqra' yang dihimpun dari customer setia Gramedia.

Alhamdulillah, Yatim Mandiri Samarinda diberi kepercayaan oleh Gramedia Big Mall Samarinda untuk membantu menyalurkan al-Qur'an dan Iqra' pada Selasa (30/8/2022) lalu. sebanyak 50 al-Qur'an dan 10 Iqra' disalurkan untuk anak-anak yatim dhuafa dan masyarakat Samarinda yang membutuhkan.

Wakaf al-Qur'an ini bertujuan untuk mendukung anak-anak yatim dhuafa dan masyarakat Samarinda agar gemar membaca al-Qur'an, mendukung program buta huruf bagi masyarakat Samarinda dan membantu menjalankan

niat mulia orang-orang baik yang memberi wakaf.

Kerja sama dengan Gramedia akan dilanjutkan dengan pemasangan QR dan barcode ajakan Wakaf al-Qur'an dan wakaf-wakaf lainnya, agar mempermudah customer yang ingin membantu memberikan kebaikan bagi masyarakat.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Customer setia Gramedia Big Mall dan juga donatur yang bergabung dalam program Wakaf al-Qur'an Gramedia Big Mall Samarinda yang selama ini terus berkontribusi dalam Wakaf al-Qur'an. (*)

Penerimaan dan Penyaluran

Bulan Agustus 2022

Penerimaan

Penerimaan Dana Zakat	897.577.459
Penerimaan Dana Infak/Shadaqah	6.873.052.844
Penerimaan Dana Terikat	64.721.221
Penerimaan Dana Wakaf	95.936.296
Total Penerimaan	7.931.287.820
Saldo Bulan Lalu	602.242.267
Dana Tersedia	8.533.530.087

Penyaluran

Program Pendidikan	4.946.584.742
Program Kesehatan & Gizi	1.086.998.672
Program Dakwah	1.729.182.456
Program Kemanusiaan	70.615.211
Program Ekonomi	103.018.047
Jumlah Penyaluran	7.936.399.128
Sisa Saldo	597.130.959

Pemanfaatan Program

Bulan Agustus 2022

PROGRAM DAKWAH

86.168
Penerima Manfaat 

PROGRAM EKONOMI

650
Penerima Manfaat 

PROGRAM KESEHATAN

3.674
Penerima Manfaat 

PROGRAM LPICM

707
Penerima Manfaat 

PROGRAM KEMANUSIAAN

680
Penerima Manfaat 

PROGRAM PENDIDIKAN

14.892
Penerima Manfaat 

PROGRAM SUPERGIZIURBAN

7.348
Penerima Manfaat 

Wakaf Produktif

DIBUTUHKAN 20.000 BAGLOG JAMUR TIRAM

Untuk wakaf produktif budi daya
Jamur Tiram di Sragen, Jawa Tengah

Tunaikan Wakaf Produktifmu

Donasi mulai

Rp50.000,-

Donasi Via transfer:

BSI | 700.1241.798

BCA | 0883.996.621

mandiri | 142 001 031 3350

BANK BRI | 00960 10019 69301

Yayasan Yatim Mandiri

Tambahkan kode unik 81, contoh Rp100.081,-

Total Anggaran
yang dibutuhkan
Rp 2 Milyar

SCAN UNTUK
INFORMASI DONASI



Atau klik link:
<https://s.id/KantorLayanan>

Membuka Peluang untuk 5000 ORANG TUA ASUH BAGI YATIM DHUFA

"Barang siapa yang mengikutsertakan seorang anak yatim di antara dua orang tua Muslim, dalam makan dan minumannya, sehingga mencukupinya maka ia pasti masuk surga."

HR. Abu Ya'la dan Thobrani, Shahih At Targhib Al Albani

PAKET DONASI ORANG TUA ASUH

OTA Asrama : 150.000/bln

OTA Sanggar : 25.000/bln

REKENING DONASI

BSI 700 1201 454

BCA 0101 358 363

A.n. Yayasan Yatim Mandiri



www.yatimmandiri.org

www.yatimmandiri.org

Rencanakan Ibadah Qurban Terbaik dengan

Tabungan Qurban

memudahkan dan meringankan

Informasi dan Partisipasi:

0811 1343 577

atau hubungi kantor layanan Yatim Mandiri
terdekat di Kota Anda



diunduh dari
<http://www.yatimmandiri.org>





DONASI RUTIN **RP 25.000/BULAN**

UNTUK PENDIDIKAN
17.000 ANAK YATIM DHUAFA

- ✓ Bestari
- ✓ Rumah Kemandirian
- ✓ Sekolah Tahfidz
- ✓ Sanggar Al-Qur'an
- ✓ Sanggar Genius
- ✓ MEC

SCAN UNTUK
INFORMASI DONASI



Atau klik link:
<https://ind.kantorayaman>



Open Sponsorship OMATIQ 2022

Olimpiade Matematika
& Al-Quran Nasional

DONATUR EVENT

Donasi berupa uang untuk operasional event

SPONSOR EVENT

Sponsorship berupa product, voucher diskon atau berupa uang minimal senilai Rp. 5.000.000,-

KONTRAPRESTASI

- ★ Penempatan logo mitra pada semua media publikasi online dan cetak.
- ★ Ad-Lip MC di setiap sesi acara
- ★ Publikasi logo mitra di kanal komunikasi Yatim Mandiri seperti sosial media, website dan majalah.

 **0822 4229 7252**

Dengan peserta lebih dari 3.000 anak yatim setiap tahunnya,
OMATIQ merupakan olimpiade anak yatim terbesar
yang pernah diadakan di Indonesia.