

Halal Bihalal 1439 H FILKOM UB

Dikirim oleh **dinaoktavia** pada **09 Juli 2018** | Komentar : **0** | Dilihat : **350**



Halal Bi Halal FILKOM UB

Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Brawijaya (FILKOM UB) menyelenggarakan kegiatan Halal Bihalal, Jumat (6/7/2018). Menghadirkan Ustad dr. Arief Alamsyah Nasution, MARS. Tema yang diangkat pada kesempatan tersebut adalah 'Puasa dan Syawal Meningkatkan Kualitas Diri'.

Dijelaskan oleh dr. Arief manusia mempunyai kecenderungan sangat mudah kembali ke kebiasaan awalnya. Padahal sebetulnya training dari Allah SWT selama Ramadhan sudah training paling dahsyat dibanding training-training lain, karena seluruh dunia melakukan hal yang sama. Meskipun begitu pada bulan Syawal biasanya sudah banyak orang yang kembali pada kebiasaan awalnya.

Puasa yang benar seharusnya dapat meningkatkan nilai-nilai orang yang bersangkutan. Value itu adalah kompas yang ditentukan oleh diri kita sendiri. Saat puasa di bulan Ramadhan setiap orang sedang melatih pertempuran dalam dirinya masing-masing. Sebagai contoh ketika sedang puasa ada makanan, maka akan merasakan pertempuran batin yang dahsyat. Begitu juga halnya dengan beribadah atau dorongan untuk melakukan hal-hal baik lainnya.

Kebiasaan kebanyakan orang suka mendiskon dorongan baik suara batin/*selftalk* dalam dirinya. Sehingga lama kelamaan suara dorongan dalam batin ini tinggal dorongan saja dan tidak memberi pengaruh pada orang tersebut. Solusi agar dorongan suara batin yang baik ini tetap terjaga adalah dengan paksaan.

Manusia bisa dipaksa untuk jadi baik. Bisa, asalkan dia merasa diawasi. Ketika kita merasa diawasi oleh Allah SWT seperti dalam surat Al Isra, 'Sesungguhnya pendengaranmu, penglihatanmu, hati kamu akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah SWT' jelas dr. Arief.

Jika hal tersebut selalu diingat maka orang akan selalu berhati-hati dalam menjalani hidupnya. Dijelaskan pula oleh dr. Arief bahwa puasa mendidik manusia layaknya sebuah mobil, dengan memperbaiki kinerja kemudi, gas dan remnya. Penyakit manusia diibaratkan oleh dr. Arief dalam tiga hal tersebut jika diibaratkan sebuah mobil. Ada manusia yang semangat tapi tidak tahu tujuan hidupnya, ini berarti yang bermasalah kemudinya. Cirinya orang tersebut akan banyak mengeluh. Semua pekerjaan yang dilakukannya akan dihitung-hitung dan dibandingkan dengan imbalan materi yang akan didapatnya.

Jadi dia bekerja itu orientasinya cuma dunia. Dia bekerja gaji itu dapat, tapi sayangnya gaji itu sama sekali tidak berwujud rumah disurga. Harapannya kita bekerja ini ada wujudnya di deposito dan di surga. Bukan begitu?"ungkap dr. Arief.

Berikutnya orang yang memiliki permasalahan pada gas, cirinya orang tersebut suka menunda-nunda melakukan pekerjaan dan banyak beralasan. Cara mengatasinya tidak ada cara lain kecuali memaksa. Memaksa dirinya untuk

melangkah melakukan berbagai pekerjaannya.

Di buku psikologi ada *rule*

yang bagus. Begini bunyinya lakukan sekarang yang kurang dari dua menit untuk diselesaikan. Ini cara kita untuk melatih diri kita. Pekerjaan yang selesai dua menit harus segera diselesaikan sekarang, seperti membiasakan meletakkan berbagai benda pada tempatnya, tidak berserakan. Karena kalau yang dua saja menit saja tidak bisa kita kerjakan, maka yang lebih dari itu akan sulit kita lakukan,'jelas dr. Arief.

Selain itu ada juga orang yang bermasalah pada remnya. Cirinya orang tersebut tidak bisa menghentikan dirinya dari kebiasaan buruk. Sebagai contoh tidak bisa mengerem kebiasaan merokoknya, padahal ketika puasa di bulan Ramadhan orang tersebut mampu mengerem kebiasaan merokoknya. Mengatasi permasalahan ini dengan mengingat bahwa sesuatu yang paling berat kita lakukan pahalanya adalah yang paling besar.