



**INOVASI**  
INDONESIAN NATIONAL INNOVATION AGENCY  
AGENCY FOR INNOVATION AND TECHNOLOGY



**Welas Asih**  
AUSTRALIAN GOVERNMENT  
DEPARTMENT OF FOREIGN AFFAIRS AND TRADE

# DIARY PETUALANGAN PANCA CINTA



Ditulis oleh:

**Irfan Amali**

Didesain oleh:

**Irfan Amali dan Irfan Nazran**

Diedit oleh:

**Eddy Aqdhijaya**

Diterbitkan oleh:

**Peacesantren Welas Asih,  
Gerakan Islam Cinta, dan  
PeaceGeneration Indonesia**

**Untuk program**

Kurikulum Berbasis Cinta  
Kementerian Agama RI

Tahun Terbit

**2025**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Diary ini milik

**MADROSATUNA**

Terimakasih Yang Sudah Subcribe Chanel Ini  
HYPERLINK

"<https://www.youtube.com/@madrosatuna1>"  
<https://www.youtube.com/@madrosatuna1>



حِب (hubb) = Cinta  
حَبَّة (habbah) = Benih

## SELAMAT BERGABUNG Di PETUALANGAN SERU ini!

Di sini Anda berperan menjadi seorang petani yang penuh cinta dan dedikasi. Anda dan keluarga telah bertani dari generasi ke generasi. Anda diwarisi koleksi benih-benih langka yang sudah hampir punah. Padahal benih-benih ini menjadi harapan terakhir untuk kehidupan.

Jika benih-benih ini bisa dirawat dan dibudidayakan, maka pohon-pohon yang tumbuh dari benih ini bisa menjadi sumber kehidupan. Sebaliknya, jika benih-benih ini mati, maka pohon-pohon ini akan punah, dunia akan kehilangan keseimbangan.

Anda sebagai petani mengemban misi penting untuk menanam dan merawat benih ini hingga tumbuh menjadi pohon seperti yang digambarkan pada ayat berikut ini:

"... seperti pohon yang baik, akarnya kuat, cabangnya (menjulangi) ke langit, dan menghasilkan buahnya pada setiap waktu dengan seizin Pemeliharanya." (QS Ibrahim Ayat 24-26)

Untuk merawat dan memupuk benih itu, Anda memerlukan formula rahasia Panca Cinta yang dapat Anda temukan di petualangan beberapa hari ke depan. Ingat, perjalananmu ini tidak mudah. Akan ada banyak hama, cuaca buruk, dan tantangan yang siap mengancam benih-benih Anda.

Selamat berpetualang!



**BENIH INI IBARAT CINTA YANG MENJADI ESENSI DARI AGAMA.**

**NAH, SEKARANG TOLONG TULISKAN APA SAJA AJARAN ISLAM YANG ANDA KETAHUI YANG MENGANDUNG PESAN-PESAN CINTA.**

**Inti Ajaran Islam tentang Cinta**

**Cinta kepada Allah**

→ Sumber utama semua cinta; ibadah adalah bentuk cinta.

**Cinta kepada Nabi**

→ Meneladani akhlak kasih sayang (rahmat bagi semua).

**Cinta kepada sesama manusia**

→ Empati, tolong-menolong, tidak menyakiti orang lain.

**Cinta dalam akhlak**

→ Terwujud dalam kebaikan: jujur, sabar, memaafkan.

**Cinta kepada keluarga & diri**

→ Berbakti, menjaga diri, dan membangun hubungan sehat.

**Cinta kepada ilmu**

→ Belajar sebagai jalan mendekat kepada Tuhan.

**Cinta kepada lingkungan**

→ Menjaga alam, tidak merusak.

**Cinta universal (rahmah)**

→ Kasih sayang untuk semua makhluk.

**ANCAMAN DAN TANTANGAN: TULISKAN APA SAJA TANTANGAN DAN MASALAH YANG TERJADI SAAT INI YANG MERUPAKAN DAMPAK DEFISIT CINTA.**

Tantangan akibat defisit cinta

**Krisis kemanusiaan**

→ konflik, kekerasan, intoleransi

**Rusaknya hubungan sosial**

→ perpecahan, bullying, hilangnya empati

**Krisis moral**

→ korupsi, ketidakjujuran, kekerasan

**Kerusakan lingkungan**

→ eksploitasi alam, krisis ekologi

**Masalah pendidikan**

→ kekerasan di sekolah, kurangnya nilai kemanusiaan

**Krisis individu**

→ kesepian, stres, kehilangan makna hidup

**BAGAIMANA FORMULA PANCA CINTA BISA MENJADI JAWABAN BAGI KONDISI DUNIA YANG TENGAH DEFISIT CINTA INI? APA YANG BISA ANDA LAKUKAN?**

**1. Logika solusi**

Defisit cinta terjadi karena hubungan rusak. Panca Cinta memperbaiki semua hubungan itu sekaligus.

**2. Cara Panca Cinta jadi solusi**

Cinta Allah & Rasul → perbaiki moral & makna hidup

Cinta ilmu → perbaiki cara berpikir

Cinta sesama → hilangkan konflik & kebencian

Cinta lingkungan → jaga alam

Cinta tanah air → cegah perpecahan

**3. Apa yang bisa dilakukan**

Bersikap empati & tidak menyakiti orang

Berbuat baik dalam hal kecil

Menghargai perbedaan

Menjaga lingkungan

Belajar untuk memberi manfaat

# Panca Cinta

Untuk merawat dan menumbuhkan benih cinta, para guru dan suhu telah meramu formula rahasia yang dinamakan PANCA CINTA.

Temukan dan kumpulkan lima ramuan ini. Dengan lima ramuan ini Anda dapat merawat benih cinta hingga tumbuh menjadi pohon kehidupan.

## PANCA CINTA 1

Cinta Allah  
dan Rasul-Nya



## PANCA CINTA 2

Cinta Ilmu



## PANCA CINTA 3

Cinta Alam



## PANCA CINTA 4

Cinta Diri dan  
Sesama Manusia



## PANCA CINTA 5

Cinta Tanah Air



# Isi Buku

## **Panca Cinta #1:**

Cinta Allah Dan Rasul-Nya — 1

## **Panca Cinta #2:**

Cinta Ilmu — 13

## **Panca Cinta #3:**

Cinta Alam, Menata Benda dengan Cinta — 25

## **Panca Cinta #4:**

Cinta Diri dan Sesama Manusia (Part 1)

Menemukan kebesaran ilahi pada diri — 37

Cinta Diri dan Sesama Manusia (Part 2)

Koneksi Sebelum Koreksi — 47

Cinta Diri dan Sesama Manusia (Part 3)

*Happy Tanpa Bully* — 53

Cinta Diri dan Sesama Manusia (Part 4)

*Beda is Not Bad* — 63

## **Panca Cinta #5:**

Cinta Tanah Air: Cinta Agama Lestarkan Budaya — 69





**PANCA CINTA #1:  
CINTA ALLAH  
DAN RASUL-NYA**



# MERASAKAN KEHADIRAN ALLAH DI SECANGKIR TEH

1. Anda akan menerima secangkir teh hangat.  
Terima dengan senyuman, ucapkan terimakasih.
2. Genggam di tangan, **JANGAN DULU DIMINUM**
3. Simak cerita perjalanan secangkir teh ini  
dengan penuh perhatian.





## REFLEKSI

1. Mengapa teh yang diminum tadi terasa istimewa? Apa yang membuatnya jadi istimewa dan bermakna?

Teh menjadi istimewa karena diisi dengan kesadaran, syukur, dan rasa terhubung (cinta)—bukan sekadar diminum.

2. Mengapa aktivitas sehari-hari yang kita lakukan terasa biasa-biasa tidak istimewa?

Aktivitas terasa biasa bukan karena aktivitasnya, tetapi karena kita tidak menghadirkan kesadaran, makna, dan rasa syukur di dalamnya.

3. Bagaimana agar dalam setiap aktivitas kita bisa menghadirkan Allah?

Agar setiap aktivitas menghadirkan Allah, kita perlu memulainya dengan niat karena-Nya, menjalankannya dengan kesadaran penuh, serta disertai rasa syukur dan ingatan kepada-Nya. Dengan begitu, aktivitas sederhana pun menjadi bermakna dan bernilai ibadah.



# KONSEP

Tulis, baca, maknai dan diskusikan QS Al-Waqiah 63–73

أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ

Apakah kamu memperhatikan benih yang kamu tanam

ءَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهَا أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ

Apakah kamu yang menumbuhkannya atau Kami yang menumbuhkannya?

لَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَاهُ حُطَامًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ

Seandainya Kami berkehendak, Kami benar-benar menjadikannya hancur sehingga kamu menjadi heran tercengang,

إِنَّا لَمَعْرَمُونَ

Sesungguhnya kami benar-benar menderita kerugian.

بَلْ نَحْنُ مَحْرُومُونَ

Bahkan, kami tidak mendapat hasil apa pun“

أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ

Apakah kamu memperhatikan air yang kamu minum?

ءَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ

Apakah kamu yang menurunkannya dari awan atau Kami yang menurunkan?

لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ

Seandainya Kami berkehendak, Kami menjadikannya asin. Mengapa kamu tidak bersyukur?

أَفَرَأَيْتُمُ النَّارَ الَّتِي تُورُونَ

Apakah kamu memperhatikan api yang kamu nyalakan?

ءَأَنْتُمْ أَنْشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنشِئُونَ

Apakah kamu yang menumbuhkan kayunya atau Kami yang menumbuhkan?

نَحْنُ جَعَلْنَاهَا تَذْكَرَةً وَنَمَاعًا لِلْمُقْوِينَ

Kami menjadikannya (api itu) sebagai peringatan dan manfaat bagi para musafir.



# KONSEP

## ALLAH MAHA CINTA

Mindset

Mindset KBC

- JALALIYAH: Sisi jalaliyah allah lebih menonjol. Sehingga allah digambarkan sebagai penghukum.

Allah lebih dipahami sebagai sosok yang menghukum dan menakutkan

Ibadah dilakukan karena takut dosa atau neraka

Fokus pada aturan, kewajiban, dan hukuman

Kurang merasakan kasih sayang Allah dalam kehidupan

JAMALIYAH: Sisi jamaliyah allah lebih menonjol. Sehingga allah digambarkan penuh cinta. "Rahmatii sabaqat ghadabii, welas asihku lebih dominan daripada murkaku"

- Allah dipahami sebagai Maha Pengasih dan penuh cinta
- Ibadah dilakukan karena rindu dan cinta kepada Allah
- Fokus pada makna, kasih sayang, dan kelembutan
- Merasakan kehadiran dan kasih Allah dalam setiap aktivitas

## KONSEP

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إِنَّ لِلَّهِ مِئَةَ رَحْمَةٍ أَنْزَلَ مِنْهَا رَحْمَةً وَاحِدَةً بَيْنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالْبَهَائِمِ وَالْهَوَامِّ، فِيهَا يَتَعَاطَفُونَ، وَبِهَا يَتَرَاحَمُونَ، وَبِهَا تَعْطِفُ الْوَحْشُ عَلَى وَلَدِهَا، وَأَخَّرَ اللَّهُ تِسْعًا وَتِسْعِينَ رَحْمَةً، يَرْحَمُ بِهَا عِبَادَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. رواه مسلم

Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda: "Sesungguhnya Allah memiliki 100 rahmat. Satu rahmat di antaranya diturunkannya kepada kaum jin, manusia, hewan, dan tetumbuhan. Dengan rahmat itulah mereka saling berbelas kasih dan menyayangi. Dengannya pula binatang liar mengasihi anaknya. Dan Allah mengakhirkan 99 rahmat untuk Dia curahkan kepada hamba-hamba-Nya pada hari kiamat."



# KONSEP

## Nabi Sosok Penuh Cinta

### Mindset

### Mindset KbC

- **PERANG:** Peran politik dan pemimpin militer cukup menonjol. Episode perang cukup mendominasi sirah Nabi.

Kehidupan Nabi sering dilihat penuh konflik dan tekanan dari luar.

Nabi dipersepsikan sebagai figur yang selalu serius dan formal.

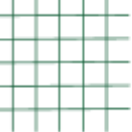
Hubungan sosial Nabi dianggap terbatas pada dakwah dan kepemimpinan.

**DAMAI:** Peran sipil, moral dan spiritual lebih dominan. Dari 23 tahun misi kenabian, hanya kurang dari 10% peran nabi dalam hal militer. Lebih banyak peran sosial di masa damai. Tonton video berikut ini.

Kehidupan Nabi sederhana, penuh syukur, dan jauh dari kemewahan.

Sangat peduli pada hal kecil: membantu pekerjaan rumah, menyapa, dan memperhatikan orang lain.

Menjalani hidup dengan keseimbangan antara ibadah, hubungan sosial, dan kemanusiaan.



KONSEP

## AL-QURAN KITAB CINTA

Mindset

Mindset KbC

- **NOMOS ORIENTED:**  
Islam  
sering dipandang secara Nomos Oriented, yaitu fokus pada aspek hukum atau syariat.

Al-Qur'an dipahami terutama sebagai kumpulan aturan dan larangan.

Ayat hukum dianggap inti utama, sementara kisah dan nilai moral dianggap pelengkap.

Fokus pada "apa yang harus dilakukan", bukan "mengapa dan untuk apa".

**EROS ORIENTED:**  
Komposisi ayat-ayat hukum dalam Al- Quran kurang dari 30%. AL- Quran didominasi oleh pesan moral (*eros oriented*) melalui kisah 13 tahun masa Mekah Lebih fokus pada tauhid.

Al-Qur'an dipahami sebagai panduan hidup yang menumbuhkan cinta, makna, dan kesadaran.

Hukum dilihat sebagai bagian dari tujuan besar: menjaga kebaikan dan kemaslahatan.

Membaca Al-Qur'an tidak hanya memahami teks, tetapi juga merasakan dan menghidupkan nilainya.





# APLIKASI

Ayo kita cek, berada pada mode mana kita saat ibadah kepada Allah?

## IBADAH MODE BUDAK

Beribadah karena takut hukuman atau siksa  
Fokus menghindari dosa, bukan mendekatkan diri.  
Merasa terpaksa, ibadah jadi beban.

## IBADAH MODE PEDAGANG

Beribadah karena mengharap pahala dan balasan.  
Menghitung amal seperti "transaksi" untung-rugi.  
Semangat naik saat ada imbalan, turun saat tidak terlihat hasil.



**PUSH**  
(mendorong)  
Paksaan & ancaman neraka



**PULL**  
(menarik)  
Iming-iming pahala.

## IBADAH MODE PECINTA

Beribadah karena cinta dan rindu kepada Allah.  
Menikmati ibadah sebagai kebutuhan, bukan kewajiban semata.  
Tetap istiqamah, baik ada balasan terasa maupun tidak.



## APLIKASI



1. Cinta Allah? Teladani Rasulullah. Yuk kita jalankan program challenge 1 hari copy paste lifestyle Rasulullah Saw.



2. Ibadah masih mode budak atau pedagang? Yuk kita coba challenge sehari ibadah mode pecinta. Berikut 7 tips yang bisa membantu:

### TIPS & TRICKS

#### 1. Kenali Allah Lewat Nama-Nama-Nya (Asmaul Husna)



Cinta lahir dari pengenalan yang dalam.

Amalkan:

- Pilih 1–2 nama Allah setiap pekan (misal: Ar-Rahman, Al-Wadud).
- Renungkan bagaimana kasih sayang dan keindahannya hadir dalam hidupmu.
- Tulis jurnal cinta dari Allah setiap hari.



## 2. Baca Al-Qur'an Sebagai Surat Cinta, Bukan Kewajiban

Jangan hanya "mengejar target khatam", tapi nikmati setiap ayat seolah itu ditujukan langsung kepadamu.

Amalkan:

- Sebelum membaca, ucapkan dalam hati: "Ya Allah, aku ingin memahami pesan cinta-Mu hari ini."
- Catat satu ayat yang terasa "menyapa hati" setiap hari.

## 3. Ubahlah Narasi Niat Ibadah

Daripada berkata "Agar tidak masuk neraka", ucapkan: "Ya Allah, aku rindu untuk lebih dekat kepada-Mu."

Amalkan:

- Saat wudhu, bayangkan kamu sedang mempersiapkan diri untuk bertemu Kekasih.
- Saat shalat, latih kehadiran hati dengan zikir pendek: "Aku mencintai-Mu, ya Allah."

## 4. Kenang Kebaikan Allah dalam Hidupmu

Semakin banyak kamu menyadari cinta Allah padamu, semakin mudah mencintainya.

Amalkan:

- Buat "Jurnal 10 Nikmat Hari Ini" setiap malam.
- Sebut satu nikmat yang membuatmu merasa sangat dicintai.





## 6. Doa yang Penuh Cinta, Bukan Sekadar Permintaan

Doa bukan hanya "daftar belanja", tapi obrolan hati dengan Kekasih.

Amalkan:

- Sisipkan doa tanpa permintaan: "Ya Allah, aku hanya ingin bersama-Mu."
- Latih doa yang penuh rindu dan syukur.



## 7. Dekati Orang yang Cinta Allah

Cinta itu menular. Berada di sekitar orang yang jatuh cinta kepada Allah akan menghidupkan hatimu.

Amalkan:

- Ikuti majelis zikir atau halaqah yang menumbuhkan cinta, bukan hanya rasa takut.
- Bacalah kisah para wali, pecinta Allah sejati.



**PANCA CINTA #2:  
CINTA ILMU**



# MEMBACA KODE RAHASIA DI ALAM SEMESTA

- Perhatikan berbagai fenomena dan benda di sekitar kita
- Termukan pola dan kode rahasia di baliknya.



## ? REFLEKSI

1. Jika alam semesta ini adalah sebuah buku, apa kira-kira judul yang cocok?

"Jejak Cinta dalam Setiap Ciptaan"

2. Apa pesan utama Buku Semesta Alam ini?

Alam adalah tanda (ayat) yang mengarah pada kebesaran dan kasih sayang Allah.

3. Nabi Ibrahim dan para ilmuwan membaca alam ini dengan pertanyaan. Apa pertanyaan Anda?

- Apa tujuan keberadaanku di tengah luasnya semesta ini?
- Mengapa segala sesuatu diciptakan dengan keteraturan yang begitu detail?
- Apa yang Allah ingin aku pelajari dari setiap peristiwa dalam hidupku?
- Sudahkah aku benar-benar "membaca" tanda-tanda, atau hanya melihatnya?



## KONSEP

Baca, tulis dan tadabburi makna ayat,

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ  
الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami di segenap penjuru dan pada diri mereka sendiri sehingga jelaslah bagi mereka bahwa (Al-Qur'an) itu adalah benar. Tidak cukupkah (bagi kamu) bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?

## Ilmu adalah Cahaya

Mindset

Mindset KbC

- EMPIRIS-MATERIALISTIK :  
Pengetahuan hanya berbasis pengalaman inderawi dan logika.

Ilmu dianggap netral, tidak terkait dengan nilai atau tujuan hidup.

Realitas dipahami hanya sebatas yang bersifat fisik dan terukur.

Sumber pengetahuan terbatas pada indra dan rasio manusia.

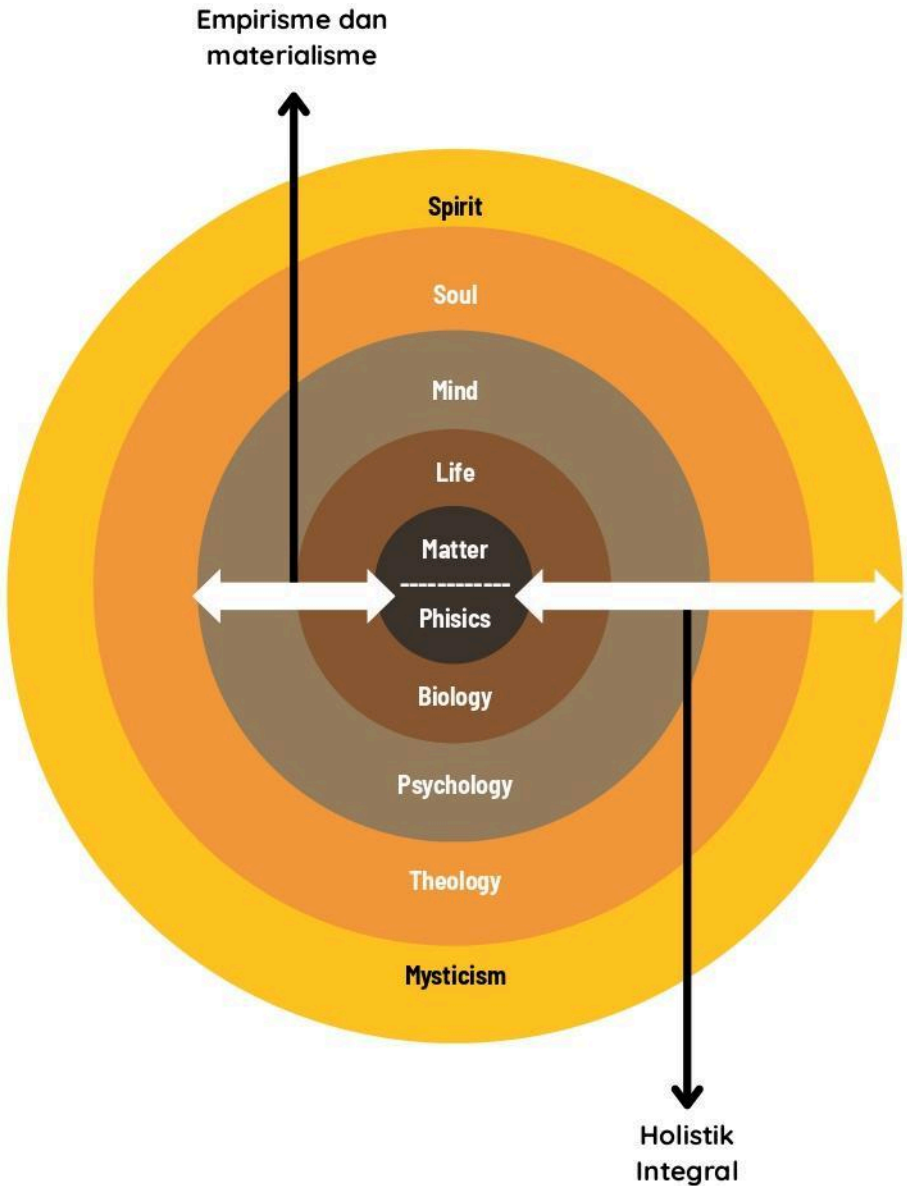
HOLISTIK INTEGRAL:

Sumber pengetahuan bukan hanya indra dan akal, tetapi sumber-sumber spritual.

Ilmu memiliki tujuan: memberi makna dan membimbing kehidupan.

Realitas dipahami sebagai kesatuan fisik, mental, dan spritual.

Sumber pengetahuan berasal dari indra, akal, dan wahyu/nilai spritual.





## Ilmu adalah Cahaya

Mindset

Mindset KbC

- PENGETAHUAN (KNOWLEDGE): Pengetahuan yang diraih dengan penjelasan teks (bayani) serta
- penjelasan logis (burhani).

Fokus pada memahami informasi dan konsep secara tekstual dan logis.

Kebenaran diukur dari konsistensi logika dan kesesuaian dengan teks.

Ilmu cenderung berhenti pada "tahu" dan "paham".

HIKMAH (WISDOM): Selain melalui bayani dan burhani, juga menggunakan metode Irfani yang bersifat intuitif melalui penyucian jiwa

Ilmu tidak hanya dipahami, tetapi dihayati dan diamalkan.

Kebenaran mencakup kedalaman makna, bukan sekadar logika.

Menghasilkan kebijaksanaan dalam bersikap dan mengambil keputusan.



## Ilmu adalah Cahaya

Mindset

Mindset KbC

- HUSHULI: Pengetahuan yang kita peroleh melalui perantara, baik itu panca indra, akal, atau konsep-konsep abstrak. Ini adalah pengetahuan yang "hadir" dalam pikiran kita dalam bentuk gambaran, ide, atau konsep tentang suatu objek di luar diri kita.

- Pengetahuan diperoleh melalui representasi (konsep, bahasa, simbol).

Ada jarak antara subjek yang mengetahui dan objek yang diketahui.

Kebenaran bergantung pada ketepatan gambaran atau konsep tentang realitas.

HUDHURI: Pengetahuan yang diperoleh secara langsung, tanpa perantara, dan tanpa adanya pemisahan antara subjek yang mengetahui dengan objek yang diketahui.

Pengetahuan ini adalah "hadirnya" hakikat sesuatu itu sendiri pada diri seseorang.

Pengetahuan dialami secara langsung tanpa perantara konsep.

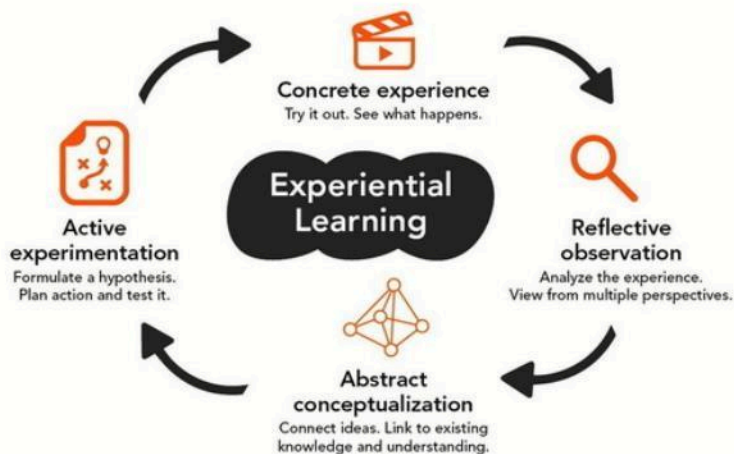
Tidak ada pemisahan antara subjek dan objek (menyatu dalam pengalaman).

Kebenaran bersifat autentik karena hadir langsung dalam kesadaran.





## APLIKASI



### MERANCANG PEMBELAJARAN BERBASIS PENGALAMAN.

- Pilihlah satu topik dari panca cinta.
- Buatlah rencana pembelajaran menggunakan empat langkah experiential learning di atas.
- Terapkan di kelas, lihat bagaimana efektivitas serta dampak dari metode tersebut.



## APLIKASI



**FEEL**

*make sense of the situation*



**IMAGINE**

*explore creative ideas*



**DO**

*act to make the best of the situation*



**SHARE**

*share your message with the world*

### **MERANCANG PEMBELAJARAN BERBASIS MASALAH (PBL).**

- Pilihlah satu masalah yang ada di sekitar Anda.
- Buatlah rencana pembelajaran menggunakan empat langkah Feel, Imagine, Do and Share..
- Buatlah share day untuk membagikan inspirasi dari proyek tersebut.



## APLIKASI

إِلْعَلِّمْ خَزَائِنُ وَ مَفَاتِحَهَا السُّؤَالُ فَاسْأَلُوا يَرْحَمُكُمُ اللَّهُ فَإِنَّهُ يُؤَجِّرُ فِيهِ أَرْبَعَةَ السَّائِلِ وَ الْمَعْلَمُ وَ الْمَسْتَمِعُ وَ الْمُجِيبُ لَهُ

"Ilmu itu seperti lemari terkunci. Kuncinya adalah pertanyaan. Bertanyalah, karena dalam pertanyaan ada empat kebaikan. Bagi yang bertanya, yang ditanya, yang mendengarnya".

### **FESTIVAL BERTANYA.**

- Buatlah satu event khusus untuk memberikan ruang bertanya.
- Berikan pembekalan terlebih dahulu cara dan keterampilan membuat pertanyaan yang tajam.
- Buatlah parking lot atau galery pertanyaan untuk sejumlah pertanyaan yang mungkin belum bisa terjawab dan perlu menanyakannya pada pakar atau orang yang punya otoritas khusus.

The background is a light green color. At the top, there are several brown birds in flight. In the middle, there are white, fluffy clouds. At the bottom, there is a small green plant with four leaves growing out of a mound of brown soil. There are also some white starburst shapes scattered around the text.

**PANCA CINTA #3:**  
**CINTA ALAM**

**MENATA BENDA  
DENGAN CINTA**

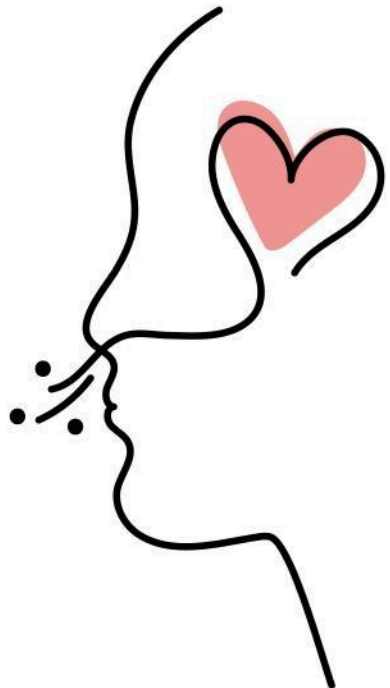


## AKTIVITAS



# 54321

1. Fasilitator akan mengajak Anda untuk melakukan mindful walking tanpa alas kaki.
2. Saat berjalan lihatlah dengan penuh perhatian dengan seksama 5 objek di alam, dengarkan dengan penuh perhatian 4 suara, raba dan pegang 3 objek, cium/hirup aroma 2 objek, masukan ke mulut dan rasakan rasa dari 1 objek.





## REFLEKSI

1. Sensasi apa yang dirasakan saat kita mengaktifkan semua indera kita?

Saat semua indera aktif, saya merasa lebih sadar dan fokus pada keadaan sekitar. Hal-hal kecil jadi lebih terasa, dan muncul rasa tenang serta menikmati momen.

2. Dalam kehidupan sehari-hari sejauh mana kita betul-betul hadir dan mengaktifkan radar kita menangkap kehadiran Allah di sekitar kita? Bagaimana dampaknya?

Dalam keseharian, saya sering belum sepenuhnya hadir karena banyak distraksi. Namun saat mencoba lebih sadar, saya lebih mudah merasakan kehadiran Allah melalui hal-hal di sekitar, sehingga lebih bersyukur, tenang, dan menjaga sikap.

3. Perbedaan apa yang akan kita rasakan jika kita hadir penuh dan mengaktifkan radar indera kita?

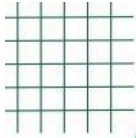
Jika hadir penuh, hidup terasa lebih bermakna, damai, dan tidak terburu-buru. Sebaliknya, tanpa kehadiran penuh, hidup terasa lebih kosong dan mudah lelah secara pikiran.

## KONSEP

Ke mana pun kita menghadap, maka kita akan melihat wajah Allah.

وَلِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا  
فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

<input type="radio"/>	Ayat ini mengingatkan saya bahwa Allah selalu hadir di mana pun, tidak terbatas tempat.
<input type="radio"/>	Artinya, kita bisa merasakan kehadiran-Nya melalui apa pun yang kita lihat dan alami, termasuk alam di sekitar.
<input type="radio"/>	Saya menyadari bahwa sering kali saya kurang peka karena tidak benar-benar hadir. Padahal jika lebih sadar, setiap hal kecil bisa menjadi pengingat akan kebesaran Allah.
<input type="radio"/>	Refleksi ini membuat saya ingin lebih mindful dalam menjalani aktivitas sehari-hari, lebih menghargai alam, dan lebih sering mengingat Allah dalam setiap keadaan.
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	



# KONSEP

## Semua Makhluk Bertasbih

Mindset Umum

Mindset Kbc

- BENDA MATI: Kita diajarkan konsep fisika newtonian bahwa ada benda hidup dan benda mati. Sehingga kita memperlakukan benda tanpa empati.
- SEMUA BENDA HIDUP: Semua makhluk Allah bertasbih. Dalam fisika quantum, semua benda mengandung energi hidup dan dinamis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## REFLEKSI

# Semua Makhluk Bertasbih

Mindset

Mindset KbC

- BENDA MATI: Kita diajarkan konsep fisika newtonian bahwa ada benda hidup dan benda mati. Sehingga kita memperlakukan benda
- tanpa empati.

Alam dipandang sebagai objek yang bisa dimanfaatkan tanpa batas.

Tidak ada kesadaran bahwa alam memiliki nilai intrinsik.

Hubungan manusia-alam bersifat eksploitatif dan utilitarian.

Kurang menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepedulian lingkungan.

SEMUA BENDA HIDUP: semua makhluk Allah bertasbih. Dalam fisika quantum, semua benda mengandung energi yang hidup dan dinamis.

Alam dipandang sebagai ciptaan yang memiliki nilai dan makna spiritual.

Mendorong sikap hormat dan empati terhadap seluruh makhluk.

Hubungan manusia-alam bersifat harmonis dan saling menjaga.

Menumbuhkan tanggung jawab untuk merawat dan melestarikan lingkungan.

## KONSEP

Saat kita tidak mindful terhadap sekitar, maka manusia lebih rendah dari binatang.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

<input type="radio"/>	Mindfulness adalah kesadaran dalam menggunakan akal, hati, dan indera untuk memahami diri dan lingkungan. Tanpa kesadaran, manusia cenderung hidup mengikuti nafsu dan kebiasaan tanpa arah, sehingga bisa lebih rendah dari binatang. Sebaliknya, dengan mindfulness, manusia mampu berpikir jernih, bertindak bijak, serta menjadikan ilmu sebagai cahaya yang membimbing hidupnya. Kesadaran ini juga menumbuhkan tanggung jawab terhadap setiap tindakan dan keputusan. Dengan begitu, hidup menjadi lebih bermakna dan terarah.
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

 KONSEP

Welas asih Rasulullah pada benda. Mengapa Rasulullah memberi nama pada benda dan hewannya?

- Nama tikarnya adalah .....
- Nama guntingnya adalah .....
- Nama cerminnya adalah .....
- Nama kemahnya adalah .....
- Nama tabung panahnya adalah .....
- Nama busur panahnya adalah .....
- Nama perisainya adalah .....
- Nama baju perangnya yang dilapisi tembaga adalah .....
- Nama tembok (benteng pertahanan)-nya adalah .....
- Nama tongkatnya adalah .....
- Nama pelana-kudanya adalah adalah .....
- Nama gelasnya adalah .....
- Nama mangkoknya adalah .....
- Nama pedang yang sering dipakai berperang adalah .....



Welas asih Rasulullah pada benda. Mengapa Rasulullah memberi nama pada benda dan hewannya

- Nama tikarnya adalah **Al-Khazzah**
- Nama guntingnya adalah **Al-Jami'**
- Nama cerminnya adalah **Al-Mudilah**
- Nama kemahnya adalah **Al-Kunn**
- Nama tabung panahnya adalah **Al-Kafur**
- Nama busur panahnya adalah **Al-Katum**
- Nama perisainya adalah **Az-Zalluq**
- Nama baju perangnya yang dilapisi tembaga adalah **Dzatul Fudhul**
- Nama tembok (benteng pertahanan)-nya adalah **Al-Ghamrah**
- Nama tongkatnya adalah **Al-Mamsyuq**
- Nama pelana-kudanya adalah **As-Saj**
- Nama gelasny adalah **Ar-Rayyan**
- Nama mangkoknya adalah **Al-Gharra'**
- Nama pedang yang sering dipakai berperang adalah **Zulfikar**
-

## Ekoteologi

Mindset

Mindset Kbc

- EGO
- ANTROPOSENTRIS:  
Manusia  
Sebagai pusat alam semesta. Hubungan manusia dan alam menjadi subjek dan objek. Sehingga manusia mengeksploitasi alam.

Alam dipandang sebagai sumber daya untuk kepentingan manusia.

Kepentingan manusia menjadi prioritas utama di atas makhluk lain.

Eksplorasi alam dianggap wajar selama menguntungkan manusia.

Kurangnya kesadaran akan dampak jangka panjang terhadap lingkungan.

ECO

EKOTEOLOGI:

Memandang alam bukan sebagai objek, tapi sebagai manifestasi Allah. Manusia adalah bagian kecil dari alam yang diberi tugas untuk menjadi khalifah, yang menjaga kelestariannya.

Alam dipandang sebagai amanah yang harus dijaga, bukan dieksploitasi.

Manusia hidup berdampingan dengan makhluk lain secara seimbang.

Setiap tindakan terhadap alam memiliki konsekuensi moral dan spiritual.

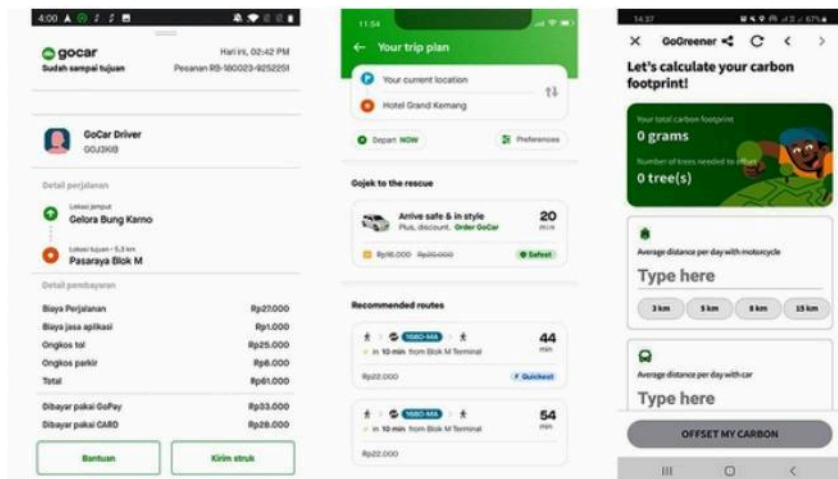
Menumbuhkan kesadaran untuk hidup berkelanjutan dan menjaga ekosistem.



## KONSEP

### Conscious consumption, tabdzir dan isrof

Conscious consumption adalah sikap menggunakan sesuatu dengan penuh kesadaran, mempertimbangkan kebutuhan, manfaat, dan dampaknya. Dalam Islam, perilaku berlebihan (*israf*) dan pemborosan (*tabdzir*) dilarang karena menunjukkan kurangnya kesadaran dan tanggung jawab. Konsumsi yang tidak terkontrol bukan hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga berdampak pada orang lain dan lingkungan. Sebaliknya, konsumsi yang sadar mendorong kita untuk hidup sederhana, tidak berlebihan, serta menggunakan apa yang ada secara bijak. Dengan demikian, setiap penggunaan sumber daya menjadi bentuk tanggung jawab moral dan spiritual, bukan sekadar pemenuhan keinginan.



## MUHASABAH JEJAK KARBON.

- Bukalah aplikasi gojek, masuk ke fitur GoGreener
- Pilih fitur Carbon Offset, lalu klik Offset my Carbon.
- Isilah data penggunaan motor, mobil, AC dan alat elektronik lainnya. Setelah itu aplikasi akan menghitung berapa banyak karbon yang Anda gunakan dan berapa banyak pohon yang harus Anda tanam sebagai kompensasi. Anda bisa langsung mengadopsi pohon di aplikasi tersebut.



## BERES-BERES DENGAN JURUS 5S.

- Lakukan kegiatan beres-beres menggunakan langkah 5 S di atas.
- Terapkan prinsip "buang tanpa ampun" untuk barang-barang yang tidak lagi "spark joy". Donasikan barang-barang yang masih layak pakai.
- Hiduplah dengan barang-barang yang minimalis, barang-barang yang betul-betul masih spark joy.

**PANCA CINTA #4: CINTA  
DIRI DAN SESAMA MANUSIA  
(PART 1)  
MENEMUKAN  
KEBESARAN ILAHI  
DI DALAM DIRI**





# ROLLER COASTER EMOSI

1. Siapkan selembar kertas
2. Simak rangkaian cerita yang terdiri dari 7 babak.
3. Setiap mendengar satu babak cerita, rasakan emosi apa yang muncul. Ekspresikan emosi tersebut pada kertas yang Anda pegang. Misalnya saat emosi senang yang muncul, kertas dielus. Saat marah kertas diremas dst.





## KONSEP

1. Mengapa emosi kita berubah begitu cepat?

Emosi berubah cepat karena pikiran terus merespons stimulus atau kejadian yang datang silih berganti. Hal ini dipicu oleh dorongan emosional bawah sadar yang bereaksi instan terhadap situasi. Tanpa kesadaran penuh, perasaan akan mudah berfluktuasi mengikuti keadaan luar.

2. Apa dampak dari perubahan emosi tersebut?

Dampaknya adalah munculnya reaksi instan yang emosional atau perilaku impulsif. Hal ini diibaratkan seperti membiarkan "dinosaurus di kepala" mengambil alih kesadaran kita. Jika tidak dikelola, fluktuasi emosi ini dapat memengaruhi cara kita merespons situasi dan berinteraksi dengan orang lain secara negatif.

3. Bagaimana agar kita menjadi pengendali emosi bukan sebaliknya?

Cara menjadi pengendali emosi adalah dengan mengenali dan memberi nama pada perasaan yang muncul (*name it to tame it*). Kita juga perlu meneladani sifat *hilm* melalui rumus **PRO** agar mampu merespons situasi secara bijak. Dengan begitu, kesadaran penuh akan mengambil alih kendali dari dorongan emosional yang impulsif.



## KONSEP

Peta emosi, If You Can Name it You can Tame it.

Cara menjadi pengendali emosi adalah dengan mengenali dan memberi nama pada perasaan yang muncul (*name it to tame it*). Melalui kesadaran ini, kita bisa menerapkan rumus **PRO** agar mampu merespons situasi secara bijak. Dengan begitu, kendali diri beralih dari dorongan impulsif ke kesadaran penuh.



## KONSEP

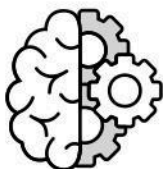
### Dinosaurus di kepala kita



Melambungkan dorongan emosional bawah sadar yang bisa meledak secara impulsif dan liar jika tidak dikelola. Ia mewakili reaksi instan atau emosi kasar yang harus kita "jinakkan" agar tidak menguasai tindakan kita.



Menggambarkan sifat emosi yang sangat fluktuatif dan mudah berubah warna atau bentuk sesuai dengan stimulus yang diterima. Ini melambungkan betapa cepatnya perasaan manusia beradaptasi dan bereaksi terhadap situasi di sekitarnya.



Mewakili pusat kesadaran dan kendali yang berfungsi untuk mengenali serta memberi nama pada emosi (*name it to tame it*). Otak bertugas mengelola dorongan liar dari "dinosaurus" agar kita bisa merespons situasi secara bijak, bukan sekadar bereaksi secara emosional.

Meneladani karakter RUMUS  
hilm Rasulullah PRO  
dengan

P + R = 0

Tuliskan doa agar diperindah dengan sifat hilm الحلم

اللَّهُمَّ أَغْنِنِي بِالْعِلْمِ، وَزَيِّنِي بِالْحِلْمِ، وَأَكْرِمْنِي بِالتَّقْوَى،  
وَجَمِّلْنِي بِالْعَافِيَةِ

"Ya Allah, kayakanlah aku dengan ilmu, hiasilah diriku dengan sifat *hilm* (santun/sabar), muliakanlah aku dengan takwa, dan perindahlah diriku dengan kesehatan ('afiyah)."

The wound  
is the place  
where the  
**Light**  
enters  
you.

Rumi



## SELF COMPASSION



- SELF PITY DAN NARSISME:  
Mengasihani diri sendiri secara berlebihan dan mental korban, atau membanggakan diri secara berlebihan.

SELF COMPASSION: Sikap welas asih pada diri yang seimbang antara kind and firm, lembut tetapi tegas. Sehingga terbangun empati dan resiliensi.



Mamp kekur meng Tetap jawab memp Emos karen kesei lembu Menj sebag dan p	Cenderung menyalahkan keadaan atau orang lain. Sulit menerima kekurangan diri secara realistis. Emosi tidak stabil, mudah merasa paling menderita atau paling hebat. Kurang bertanggung jawab terhadap perbaikan diri.
--	---

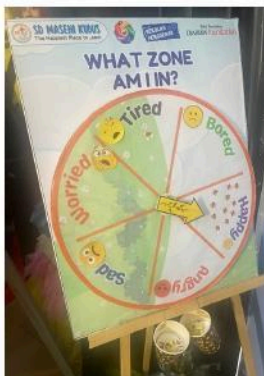
## APLIKASI

Menerapkan SEL di ruang kelas dengan poster cuaca hati dan roda pilihan (wheel of choice)



# Merancang Kelas Bernuansa SEL

Buatlah peta emosi yang bisa ditempel di kelas. Gunakan bahan-bahan sederhana atau barang bekas. Sebagai inspirasi, di bawah ini ada beberapa foto penerapan SEL di sekolah-sekolah di Kota Kudus Jawa Tengah.



**PANCA CINTA #4:  
CINTA DIRI DAN SESAMA  
MANUSIA (PART 2)**

**KONEKSI  
SEBELUM  
KOREKSI**





## **SIMULASI 5 TIPE KONEKSI**

1. Fasilitator akan meminta kesediaan 10 orang peserta untuk simulasi.
2. Lima orang akan berperan jadi guru lima orang jadi siswa.
3. Guru akan membacakan kartu, murid harus bereaksi sesuai dengan kata-kata yang dibacakan. Jika kata-kata tersebut terasa negatif maka murid mundur, jika positif maju.





1. Mengapa ada perbedaan reaksi dari murid terhadap beragam kata yang diucapkan guru? Apa yang menyebabkan maju atau mundur?

Reaksi murid berbeda karena mereka menafsirkan kata sebagai aman atau ancaman. Kata yang menghargai membuat mereka maju, sedangkan yang menghakimi membuat mereka mundur.

2. Bagaimana jenis koneksi atau relasi kuasa antar guru dan murid pada simulasi tadi?

Relasi yang muncul adalah **relasi kuasa**, di mana guru memegang kontrol melalui kata-kata yang memengaruhi respons murid. Jika kata bersifat menghakimi, relasi menjadi dominan (guru berkuasa); jika mendukung, relasi berubah menjadi lebih setara dan membangun koneksi.

3. Dalam kehidupan sehari-hari sebagai pendidik, Anda tipe koneksi yang mana?

Sebagai pendidik, idealnya berada pada **tipe mentor**, yaitu membangun koneksi yang mendukung, mengajak refleksi, dan menumbuhkan tanggung jawab. Pendekatan ini lebih efektif daripada sekadar mengontrol atau menghukum.

## 5 TIPE KONEKSI: ANDA TERMASUK YANG MANA?

KARAKTER	IDENTITAS GAGAL		IDENTITAS SUKSES	
	PENGHUKUH	PENGUJAT MERASA BERSALAH	KONTROL EKSTERNAL NEGATIF	KONTROL EKSTERNAL POSITIF
KONEKSI/KONTROL				KONTROL DIRI
TIPE			TEMAN	PEMANTAU
Guru berbuat	Menghargai, menyakiti	Berceramah, memelas	Merayu, bernegosiasi	Memonitor mengevaluasi
Respons Siswa	Memberontak, dendam	Menyangkal, berbohong	Bergantung	Bertanggung jawab
Dampak pada siswa	Menjadi agresif	Rendah diri	Tidak bisa mengambil keputusan sendiri	Penyuh pertimbangan dalam berbuat
				Mengajukan pertanyaan
				Berefleksi, evaluasi diri
				Merasa berharga



## KOMUNIKASI WELAS ASIH

Mindset

Mindset KbC

- VIOLENT COMMUNICATION:  
Menggunakan bahasa yang offensif atau defensif.
- Memperlakukan lawan bicara sebagai objek.

COMPASSIONATE COMMUNICATION:  
Memahami bukan menghakimi, menggunakan bahasa yang asertif.  
Menerapkan prinsip lembut dan tegas

Menyalahkan dan menghakimi

Nada keras atau merendahkan

Fokus pada kesalahan

Memicu rasa takut/defensif

Mendengarkan dan memahami

Bahasa asertif dan menghargai

Fokus pada solusi

Menumbuhkan tanggung jawab



<p><b>DISIPLIN BIASA</b></p>	<p><b>DISIPLIN POSITIF</b></p>
<p><b>HUKUMAN</b></p>	<p><b>RESTITUSI</b></p>
<p><b>PERATURAN</b> "Kamu melanggar! Kamu harus dihukum!"</p>	<p><b>KESEPAKATAN BERSAMA</b> "Apa kesepakatan kita?"</p> <p><b>KEYAKINAN, KARAKTER</b> "Apa yang kamu yakini?"</p>
<p><b>PENYUSUN PERATURAN</b> Sekolah, guru/orang tua</p>	<p><b>PENYUSUN KESEPAKATAN</b> Anak/siswa bersama guru/orang tua</p> <p><b>PERUMUS KEYAKINAN</b> Anak/Siswa <i>(jangan guru/orang tua yang berinisiatif)</i></p>
<p><b>FOKUSNYA KEPATUHAN</b> "Tidak usah banyak alasan, ikuti saja aturan yang sudah ditetapkan."</p>	<p><b>BELAJAR TANGGUNG JAWAB</b> Jika merusak, maka memperbaiki Jika menyalahgunakan, hilang hak.</p> <p><b>BELAJAR PEMECAHAN MASALAH</b> Mencari beragam opsi untuk memecahkan masalah.</p>
<p>Dampak: <b>Konsep diri buruk</b> "Saya anak nakal"</p>	<p>Dampak: <b>Konsep diri baik</b> "Saya bertanggung jawab"</p> <p>Dampak: <b>Konsep diri kuat</b> "Saya problem solver"</p>



# KONSEP

## PETANI BUKAN TUKANG KAYU

Mindset

Mindset KBC

- **TUKANG KAYU:**  
Mengasumsikan murid atau anak seperti kayu mati yang dipotong, digergaji dan dibentuk.

**PETANI:** Mengasumsikan murid sebagai benih yang sudah memiliki potensi internal. Tugas guru atau orangtua hanya menanam dan merawat.

Mengontrol dan memaksa perubahan

Fokus pada hasil instan

Kurang memahami proses anak

Mengabaikan potensi unik individu

Membimbing dan merawat proses

Sabar terhadap perkembangan

Menghargai potensi tiap anak

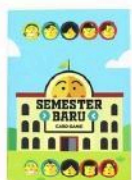
Menciptakan lingkungan yang mendukung

Yuk kita praktik segitiga restitusi



**PANCA CINTA #4:**  
**CINTA DIRI DAN SESAMA**  
**MANUSIA (PART 3)**  
**HAPPY TANPA**  
**BULLY**





# BERMAIN BOARDGAME SEMESTER BARU

1. Buatlah kelompok berisi 5–6 orang
2. Duduk melingkar, pastikan meja atau area bermain bersih tidak ada barang lain selain boardgame yang akan dimainkan
3. Ikuti instruksi dari fasilitator.





## REFLEK SI

1. Sikap apa saja yang bisa merusak kebahagiaan orang lain?

Sikap yang dapat merusak kebahagiaan orang lain antara lain mengejek atau menghina, membandingkan secara negatif, mengucilkan, serta bersikap kasar atau merendahkan. Sikap-sikap ini membuat orang lain merasa tidak dihargai dan tidak nyaman.

2. Apa dampak dari sikap-sikap tersebut?

Sikap-sikap tersebut dapat membuat seseorang merasa terluka, tidak percaya diri, dan tidak nyaman dalam lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, hal ini bisa menimbulkan rasa takut, menarik diri, bahkan kehilangan kepercayaan pada orang lain.

3. Mengapa dalam kehidupan sehari-hari budaya bully sulit dihilangkan?

Budaya bully sulit dihilangkan karena sering dianggap hal biasa, didukung secara tidak langsung oleh lingkungan (diam atau ikut-ikutan), dan pelaku merasa punya kekuatan tanpa ada konsekuensi. Selain itu, kurangnya kesadaran dan keberanian untuk menegur membuat perilaku ini terus berulang.

Tolong bantu untuk menjawab pernyataan-pernyataan di bawah ya ...



"Bully itu wajar, namanya juga remaja."

(Bunda Juwi)

Bully bukan hal wajar karena dapat melukai dan merusak mental seseorang, sehingga harus dicegah, bukan dianggap normal.

□



"Dulu zaman saya, bully sudah ada, bahkan lebih parah!"

(Mamahnya Loly)

Meskipun sudah lama ada, bukan berarti bully boleh diteruskan; justru harus diperbaiki agar tidak terulang.



"Bully itu perlu biar mental kita menjadi kuat!"

(Papahnya Gugun)

Bully tidak membuat mental kuat, justru bisa menimbulkan trauma dan rasa tidak aman pada korban.

# KENALI & HINDARI KONSEP 20 BIBIT BULLY



**1 NAME-CALLING**  
Memanggil dengan nama julukan, ejekan, nama orangtua, atau panggilan yang tidak disukai lainnya.

**2 MOCKING**  
Menirukan suatu perkataan atau sikap orang lain dengan tujuan mengolok-olok.

**3 STEREOTYPING**  
Mengolok-olok dan membicarakan hal negatif tentang identitas (suku, agama, status ekonomi, gender).

**4 TROLLING**  
Mengatakan sesuatu atau melakukan provokasi yang memancing atau memicu perselisihan dan pertengkaran.

**5 BODY SHAMING**  
Mengomentari dengan tujuan mempermalukan atau mengolok-olok bentuk tubuh, kekurangan fisik atau kekurangan bawaan.

**6 TEASING**  
Mempermalukan, di hadapan umum atau menyoraki karena kesalahan, kekurangan atau kebiasaan tertentu.

**7 SCAPEGOATING**  
Menyalahkan atau mengkambing-hitamkan orang lain yang tidak bersalah.

**8 ROASTING**  
Menjadikan kekurangan, kesalahan atau pribadi seseorang sebagai bahan jokes atau candaan.

**10 DISCRIMINATION**  
Tidak membolehkan orang yang berbeda atau punya kekurangan untuk bergabung dalam satu kelompok atau kegiatan.

**11 SEGREGATION**  
Geng-geng-an, hanya bergaul dengan kelompok yang itu-itu saja dan tidak mau berbaur.

**12 EXPULSION**  
Mengusir teman dari kelompok.

**13 ALIENATION**  
Mengasingkan teman dan membiarkan teman merasa sendiri tanpa memiliki teman bicara.

**14 REPRESSION**  
Menekan hingga orang lain takut menyatakan pendapat atau melakukan aktivitas tertentu.

**15 DESTRUCITON**  
Melakukan penyerangan fisik atau merusak barang.

**16 HARRASMENT**  
Jail dan menyakiti, sehingga orang di sekitar merasa tidak aman dan nyaman.

**17 DEFACEMENT**  
Membuat tulisan atau grafiti untuk menghina atau menyakiti

**18 BAD WORDS**  
Mengatakan kata-kata kotor, jorok atau kasar.

**19 SATIRE**  
Menyindir atau menyerang seseorang dengan secara tidak langsung.

**20 GOSSIP**  
Membicarakan rumor yang belum jelas kebenarannya atau membicarakan keburukan orang lain di belakang tanpa niat baik untuk membantu memperbaikinya.

Barang siapa yang manis tutur katanya, maka akan banyak sahabatnya.

مَنْ عَذَّبَ لِسَانَهُ كَثُرَ إِخْوَانُهُ

KENALI, DETEKSI, WASPADAI KETIKA ...

# BIBIT BULLY TUMBUH MENJADI POHON BULLY



INILAH 3 TANDANYA ...



Perilaku bibit bully terjadi berulang-ulang. Tidak ada yang berani menghentikan

Power orang yang melakukan perilaku bibit bully semakin kuat. Dia merasa bisa melakukan apa saja karena tak ada yang berani melawan.



Tumbuh rasa takut dan tidak nyaman pada satu atau beberapa orang. Mereka merasa powerless. Sehingga mereka ingin menarik diri dari lingkungan.

Jika ini terjadi  
**LAPORKAN**  
segera

# 3 CIRI BULLYING

Adanya ketidakseimbangan kekuatan (power imbalance)

Terjadi berulang-ulang

Secara sengaja untuk menyakiti

HNG, SAYA YANG PALING KUAT!



# ANATOMI BULLY

## UPSTANDERS

**Register, Defender, Witness**

Mereka menyaksikan, melindungi, dan melaporkan tindakan sang perundung

## BULLY TEAM

**Perundung**

**A**

**Henchmen**  
Pengikut Perundung

**B**

**Active Supporters**  
Pengikut perundung untuk pansos

**C**

**Passive Supporters**  
Pihak yang enjoy aja adanya bullying

**D**

**Target**  
Korban bullying

**H**

**G**

**Potential Witnesses**

Mereka menolak, ingin menolong, tapi tak beraksi

**F**

**E**

## BYSTANDERS

**Disengaged Onlookers**

Penonton yang melihat tapi tidak bersikap



Melakukan assessment sistem pencegahan dan penanganan bully di madrasah atau pesantren.

	PENCEGAHAN	PENANGANAN	PASCA
<b>RESOURCES</b>	Media sosialisasi Modul edukasi Sistem deteksi dini	Sarana pelaporan SOP alur penanganan	Ada media khusus yang merekam pembelajaran dari kasus-kasus sebelumnya yang dapat menjadi rujukan pembelajaran
<b>ROLES</b>	Siswa terlatih yang menjadi champion atau duta anti kekerasan Guru terlatih melakukan edukasi Ada pelibatan orangtua	Tim yang menindaklanjuti pelaporan Ada tim khusus terlatih yang melakukan penanganan	Ada tim khusus yang melakukan proses dokumentasi
<b>RELATIONS</b>	Ada buddy system, yaitu tim pendampingan teman sebaya yang siap dilibatkan dalam proses pencegahan maupun penanganan kekerasan Ada kerjasama antar sekolah-organisasi, siswa-orangtua, dan tim eksternal yang relevan	Ada kerjasama dengan multipihak termasuk tim ahli Ada komunikasi yang baik dengan orangtua korban dan pelaku	Ada kerjasama dengan tim ahli untuk proses pemulihan korban serta pendampingan pelaku
<b>RULES</b>	Adanya safeguarding policy yang wajib ditandatangani oleh guru, orangtua, dan siswa Ada kebijakan zero tolerance untuk kekerasan	Ada kebijakan perlindungan dan jaminan keamanan bagi pihak yang terlibat	Ada kebijakan
<b>RESULTS</b>	Ada pengukuran dan asesmen rutin untuk melihat potensi, kerentanan, serta kapasitas guru, dan siswa dalam pencegahan kekerasan	Ada pencatatan proses penanganan yang rapi	Ada pendokumentasian kasus yang rapi sehingga dapat menjadi pembelajaran bersama di masa mendatang



**PANCA CINTA #4:**  
**CINTA DIRI DAN SESAMA**  
**MANUSIA (PART 4)**  
**BEDA IS NOT BAD**





# CORENG MUKAKU

1. Buatlah kelompok dengan jumlah anggota ganjil 5 atau 7.
2. Setiap peserta diberi stiker atau lakban kertas.
3. Fasilitator akan membacakan pertanyaan, peserta harus memilih sarundari dua jawaban. Selanjutnya ikuti instruksi fasilitator





## REFLEKSI

1. Mengapa ada kekhawatiran saat kita memilih dan berbeda?

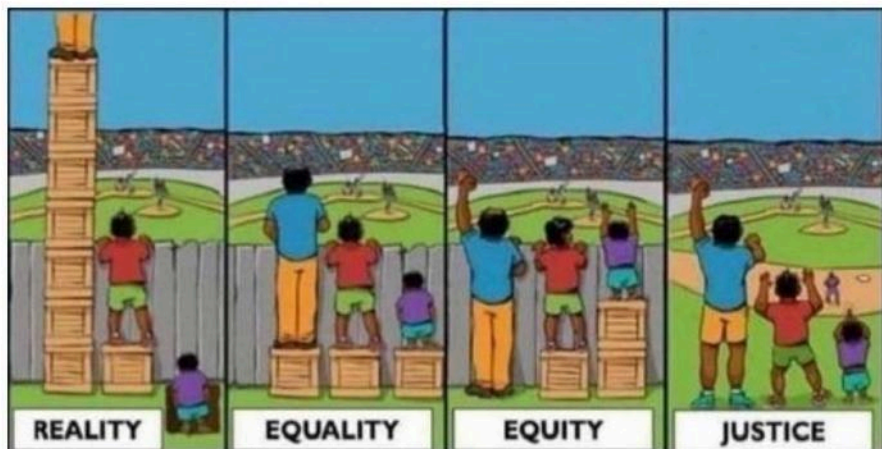
Kekhawatiran muncul karena takut tidak diterima, dihakimi, atau dikucilkan oleh kelompok. Perbedaan sering dianggap menyimpang dari mayoritas, sehingga memicu rasa tidak aman.

2. Jika kita boleh mengubah aturan permainan tadi, bagaimana aturannya agar tidak ada yang khawatir dengan pilihannya?

Aturannya dibuat agar semua pilihan dihargai tanpa penilaian atau ejekan, serta tidak ada konsekuensi negatif bagi yang berbeda. Selain itu, tekankan bahwa perbedaan adalah hal wajar dan setiap orang bebas memilih dengan aman.

3. Dalam kehidupan nyata pernahkah Anda mengalami kekhawatiran karena menjadi berbeda atau minoritas? Ceritakan.

Ya, pernah. Saat berada di lingkungan di mana pandangan saya berbeda dari mayoritas, muncul kekhawatiran akan dinilai atau tidak diterima. Namun setelah berani tetap pada prinsip dan menghargai perbedaan, saya menyadari bahwa perbedaan tidak selalu menjadi masalah, justru bisa memperkaya sudut pandang.



**Reality:** Setiap orang punya kondisi berbeda, tapi tidak semua mendapat kesempatan yang sama.

**Equality:** Semua diberi perlakuan sama, namun hasilnya belum tentu adil.

**Equity:** Setiap orang diberi sesuai kebutuhan agar bisa mencapai kesempatan yang setara.

**Justice:** Sistem diperbaiki agar semua orang bisa mendapat akses yang adil tanpa hambatan.



## Mindset

## Mindset KbC

- ME & OTHERS: Ada dua kutub yang terpisah. Kelompok yang berbeda dianggap The Others.

WE: Meyakini bahwa semua makhluk termasuk manusia satu sama dan terhubung. Membunuh satu manusia sama dengan membunuh seluruh umat manusia.

Kita vs mereka, merasa paling benar

Sulit menerima perbedaan

Cenderung mengelompok dan membatasi diri

Mudah berprasangka terhadap yang berbeda

Saling terhubung dan setara

Menghargai perbedaan sebagai kekuatan

Terbuka dan inklusif

Mengutamakan empati dan kebersamaan

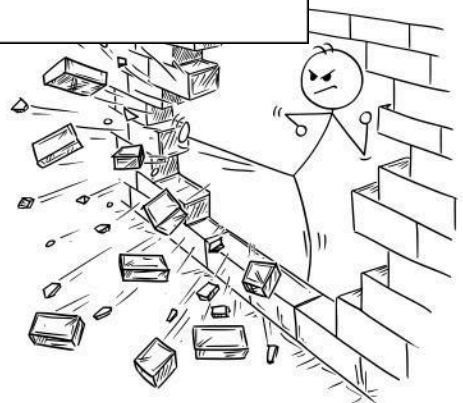


## APLIKASI

Breaking Down The Walls: Tantangan untuk menghapus prasangka dan menjadi minoritas.

Tantangan yang saya hadapi adalah berani keluar dari zona nyaman dan masuk ke lingkungan yang berbeda dari kebiasaan saya. Awalnya muncul rasa tidak nyaman, takut dinilai, dan khawatir tidak diterima karena menjadi bagian dari kelompok minoritas. Saya juga menyadari bahwa dalam diri saya masih ada prasangka-prasangka kecil yang terbentuk dari pengalaman sebelumnya. Tantangan berikutnya adalah mengendalikan pikiran tersebut dan belajar melihat orang lain secara lebih objektif.

Selain itu, saya perlu melatih diri untuk lebih terbuka, mau mendengarkan tanpa menghakimi, dan mencoba memahami sudut pandang yang berbeda. Tidak selalu mudah untuk menahan reaksi atau pendapat pribadi, terutama ketika nilai atau kebiasaan orang lain tidak sama dengan saya. Namun dari proses ini, saya belajar bahwa perbedaan bukan ancaman, melainkan kesempatan untuk tumbuh dan memperluas cara pandang saya terhadap orang lain.



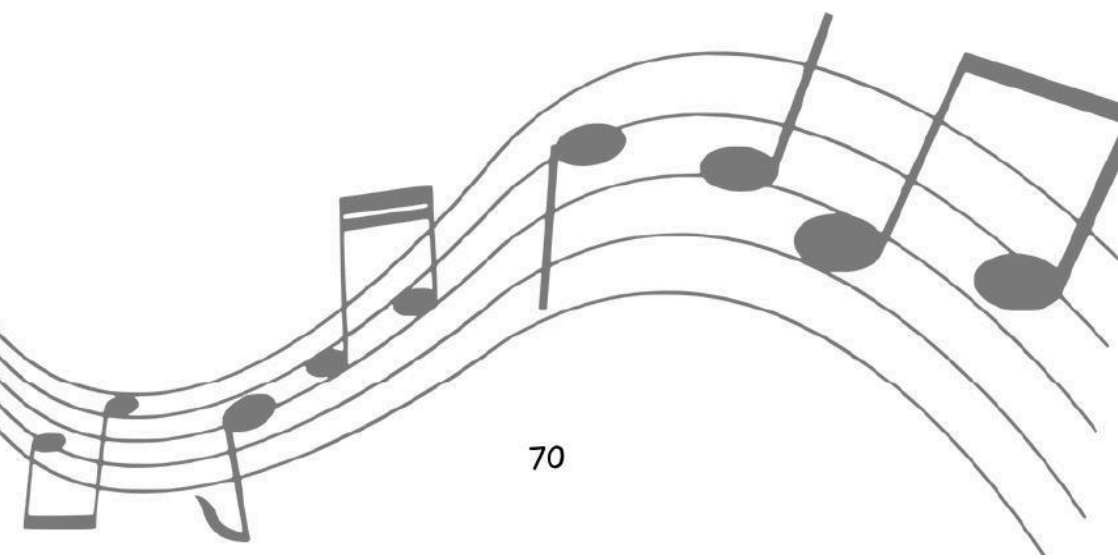
**PANCA CINTA #5:  
CINTA TANAH AIR**

**CINTA AGAMA  
LESTARIKAN  
BUDAYA**



# **MENEMUKAN KEINDAHAN ALLAH DALAM TRADISI**

1. Peserta akan diajak berpartisipasi dalam pagelaran musik
2. Rasakan dan temukan keindahan dan nilai-nilai estetika dalam musik dan seni



## AKTIVIT AS



1. Mengapa bahasa suara atau rupa bisa menjadi medium merasakan keindahan Allah?

Bahasa suara dan rupa bisa menjadi medium merasakan keindahan Allah karena keduanya menampilkan harmoni dan keindahan ciptaan-Nya. Seni menyentuh emosi dan batin, sehingga mendorong manusia untuk merenung. Dari situ, seseorang dapat merasakan kebesaran dan kehadiran Allah.

2. Bagaimana hubungan antara etika dan estetika?

Etika dan estetika saling berkaitan karena keindahan yang sejati tidak hanya terlihat, tetapi juga mencerminkan kebaikan. Estetika tanpa etika bisa menjadi kosong atau menyesatkan, sedangkan etika tanpa estetika bisa terasa kaku dan kurang menyentuh. Ketika keduanya bersatu, tercipta keindahan yang bermakna dan bernilai.

3. Bagaimana keragaman budaya lokal mencerminkan keindahan Allah?

Keragaman budaya lokal mencerminkan keindahan Allah karena menunjukkan kreativitas, keunikan, dan kekayaan ciptaan-Nya dalam berbagai bentuk. Setiap budaya menghadirkan nilai, tradisi, dan ekspresi seni yang berbeda namun tetap harmonis dalam keberagaman. Dari situ, manusia dapat melihat bahwa keindahan tidak tunggal, melainkan beragam sebagai bagian dari kebesaran Allah.

Rasulullah mencintai tanah airnya

اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيْنَا الْمَدِينَةَ، كَمَا حَبَّبْتَ إِلَيْنَا مَكَّةَ أَوْ أَشَدَّ

"Ya Allah, jadikanlah Madinah sebagai kota yang kami cintai sebagaimana kami mencintai Makkah atau bahkan lebih dari itu..." (HR Bukhari no. 6372, Muslim no. 1376).



## NASIONALISME DAN HUMANISME

Mindset

Mindset KbC

- PRIMORDIALISME DAN FANATISME: kecintaan berlebihan pada identitas suku, bangsa. Sehingga menafikan identitas
- lainnya.

NASIONALISME DAN HUMANISME: Mencintai tanah air dan setia pada bangsa dan negara. Menaati pemimpin sebagai ekspresi ketaatan kepada Allah.

Mementingkan diri sendiri tanpa peduli kepentingan orang lain, sehingga mengabaikan nilai kebersamaan.

Tidak peduli atau menganggap remeh budaya lokal, bahkan lebih mengagungkan budaya luar.

Menyeimbangkan kepentingan pribadi dengan kepentingan bersama serta aktif membantu sesama sebagai wujud nilai kemanusiaan.

Menghargai dan melestarikan budaya lokal sebagai bagian dari identitas dan bentuk syukur atas keberagaman.

## KONSEP

### Islam dan budaya lokal

Islam dan budaya lokal memiliki hubungan yang saling melengkapi. Islam sebagai ajaran yang bersifat universal memberikan nilai dasar seperti tauhid, akhlak, dan keadilan, sementara budaya lokal menjadi wadah untuk mengekspresikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selama budaya tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam, maka budaya dapat diterima, bahkan menjadi sarana dakwah yang efektif.

Di sisi lain, Islam juga berperan sebagai penyaring, yaitu meluruskan atau memperbaiki unsur budaya yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Dengan demikian, terjadi proses adaptasi: budaya tetap lestari, tetapi nilainya menjadi lebih bermakna dan selaras dengan ajaran Islam.

Kesimpulannya, Islam tidak datang untuk menghapus budaya lokal, melainkan membimbing dan memperkaya, sehingga tercipta kehidupan masyarakat yang religius sekaligus berakar pada tradisi.





## APLIKASI

Tantangan menemukan dan mempraktikkan satu kearifan lokal

Saya menghadapi tantangan dalam menemukan kearifan lokal karena tidak semua nilai budaya mudah dikenali atau dijelaskan secara langsung. Informasinya sering terbatas dan tidak selalu terdokumentasi dengan baik, sehingga saya perlu usaha lebih untuk memahami maknanya. Saat mencoba mempraktikkannya, saya juga mengalami kesulitan untuk konsisten karena harus menyesuaikan dengan gaya hidup modern yang serba cepat dan praktis. Selain itu, lingkungan sekitar kadang kurang mendukung, sehingga nilai tersebut tidak selalu mudah diterapkan. Oleh karena itu, saya perlu terus belajar, menyesuaikan, dan menjaga komitmen agar kearifan lokal tetap bisa dijalankan dalam kehidupan sehari-hari tanpa kehilangan esensinya.

selamat, Anda sudah mengumpulkan semua kartu

# Panca Cinta

## PANCA CINTA 1

Cinta Allah  
dan Rasul-Nya



## PANCA CINTA 2

Cinta Ilmu



## PANCA CINTA 3

Cinta Alam



## PANCA CINTA 4

Cinta Diri dan  
Sesama Manusia



## PANCA CINTA 5

Cinta Tanah Air



# Panca Cinta

Anda adalah petani penuh cinta dan dedikasi, mewarisi benih langka yang hampir punah. Benih ini menjadi harapan untuk kehidupan dan keseimbangan dunia. Misi Anda adalah menanam dan merawat benih hingga tumbuh menjadi pohon yang kuat dan berbuah. Untuk itu, Anda memerlukan formula rahasia Panca Cinta yang akan ditemukan dalam petualangan mendatang, meski akan ada banyak tantangan yang mengancam. Selamat berpetualang!



