



INOVASI
INDONESIAN NATIONAL INNOVATION AGENCY



Welas Asih
MINISTERI PENDIDIKAN, KULTUR, PENELITIAN DAN TEKNOLOGI

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

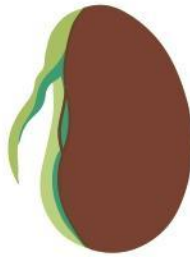
Tahun Terbit

2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Diary ini milik

....., S.Pd.I



حُب (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 (menjulang) 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.

Saya menyadari bahwa dalam Islam, cinta bukan hanya bagian dari ajaran, tetapi merupakan inti dari seluruh ajaran agama. Cinta menjadi benih yang menumbuhkan keimanan, akhlak, dan hubungan harmonis dengan Allah, manusia, dan alam.

Cinta kepada Allah adalah fondasi utama. Allah berfirman:

وَالَّذِينَ آمَنُوا أَكْثَرُ حُبًّا لِلَّهِ

"Adapun orang-orang yang beriman sangat besar cintanya kepada Allah." (QS. Al-Baqarah: 165)

Ayat ini mengajarkan bahwa ibadah seharusnya lahir dari rasa cinta, bukan sekadar kewajiban. Ketika cinta itu hadir, shalat, doa, dan dzikir menjadi kebutuhan hati, bukan beban.

Cinta kepada Rasulullah juga menjadi bukti keimanan. Rasulullah bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ

"Tidak sempurna iman seseorang hingga aku lebih ia cintai daripada orang tuanya, anaknya, dan seluruh manusia." (HR. Bukhari dan Muslim)

Ini mengingatkan saya bahwa mencintai Rasul bukan hanya dengan ucapan, tetapi dengan meneladani akhlaknya yang penuh kasih sayang.

Islam juga mengajarkan cinta kepada sesama manusia. Rasulullah bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

"Tidak beriman seseorang hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri." (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menyentuh hati saya bahwa ukuran iman bukan hanya ibadah pribadi, tetapi sejauh mana kita mampu mencintai dan peduli kepada orang lain.

Cinta juga tercermin dalam bagaimana kita menjaga diri, menuntut ilmu, dan merawat alam. Allah mengingatkan:

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا

"Janganlah kamu membuat kerusakan di bumi setelah (Allah) memperbaikinya." (QS. Al-A'raf: 56)

Ini menyadarkan saya bahwa mencintai alam adalah bagian dari iman, karena alam adalah ciptaan Allah yang harus dijaga.

Dari semua ajaran ini, saya merasakan bahwa Islam adalah agama cinta-cinta yang menghubungkan hati manusia dengan Tuhannya, dengan sesama, dan dengan seluruh alam semesta. Saya belajar bahwa semakin dalam cinta itu tumbuh, semakin lembut sikap saya, semakin bijak tindakan saya, dan semakin damai hidup saya.

Refleksi pribadi:

Saya ingin mulai menanam benih cinta ini dalam kehidupan sehari-hari beribadah dengan rasa rindu kepada Allah, bersikap lembut kepada sesama, serta menjaga alam sebagai amanah. Karena saya percaya, jika benih cinta ini tumbuh dengan baik, maka ia akan menghasilkan buah kebaikan yang bermanfaat bagi diri saya dan orang lain.

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

Saya mulai menyadari bahwa banyak masalah yang terjadi di sekitar kita hari ini sebenarnya berakar dari satu hal yang sama, yaitu *defisit cinta*. Ketika cinta mulai hilang, hubungan antarmanusia menjadi renggang, bahkan penuh kecurigaan dan kebencian.

Saya melihat di lingkungan sekitar, masih ada perilaku saling merendahkan, membully, dan kurangnya empati terhadap orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa cinta kepada sesama manusia mulai menipis. Padahal, jika kita benar-benar memahami ajaran agama, seharusnya kita mampu saling menghargai dan menyayangi.

Di sisi lain, saya juga melihat bagaimana manusia seringkali merusak alam tanpa rasa tanggung jawab. Penebangan liar, pencemaran lingkungan, dan eksploitasi sumber daya alam terjadi di mana-mana. Ini menjadi tanda bahwa cinta terhadap alam semakin berkurang, padahal alam adalah bagian dari kehidupan yang harus dijaga dengan penuh kasih.

Selain itu, saya merasakan bahwa sebagian orang menjalankan ibadah hanya sebatas kewajiban, bukan sebagai bentuk cinta kepada Allah. Ibadah terasa kering, kurang menghadirkan ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan. Ini menjadi refleksi bahwa cinta kepada Allah juga perlu terus ditumbuhkan.

Dalam kehidupan sosial, perbedaan seringkali menjadi sumber konflik, bukan kekuatan. Sikap intoleransi, mudah menyalahkan, dan sulit menerima perbedaan menunjukkan bahwa cinta terhadap keberagaman belum tumbuh dengan baik.

Semua kondisi ini membuat saya berpikir bahwa dunia saat ini sedang mengalami krisis cinta. Ketika cinta tidak menjadi dasar dalam berpikir dan bertindak, maka yang muncul adalah egoisme, kemarahan, dan ketidakpedulian.

Refleksi pribadi:

Saya merasa tertantang untuk mulai dari diri sendiri-menumbuhkan kembali cinta dalam hati, baik kepada Allah, sesama manusia, maupun alam. Saya ingin belajar lebih peka, lebih peduli, dan lebih lembut dalam bersikap. Karena saya percaya, perubahan besar selalu dimulai dari langkah kecil yang dilakukan dengan penuh cinta.

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

Sebagai seorang guru Akidah Akhlak di MTs, saya semakin menyadari bahwa berbagai masalah yang terjadi saat ini, mulai dari perundungan, kurangnya empati, hingga kerusakan lingkungan, berakar dari satu hal mendasar, yaitu hilangnya nilai cinta dalam kehidupan. Dalam kondisi dunia yang mengalami defisit cinta ini, saya melihat bahwa *Panca Cinta* bukan sekadar konsep, tetapi sebuah jawaban yang sangat relevan dan mendesak untuk dihadirkan dalam dunia pendidikan.

Bagi saya, *Panca Cinta* adalah jalan untuk menghidupkan kembali ruh pendidikan. Cinta kepada Allah dan Rasul-Nya mengajarkan saya untuk membimbing siswa agar beribadah dengan kesadaran dan kerinduan, bukan sekadar kewajiban. Cinta ilmu mendorong saya untuk menghadirkan pembelajaran yang bermakna, sehingga siswa tidak hanya mengetahui, tetapi juga merasakan bahwa ilmu adalah cahaya yang menerangi hidupnya.

Cinta kepada diri dan sesama manusia menjadi pengingat bagi saya untuk menciptakan suasana kelas yang aman, nyaman, dan penuh penghargaan. Saya ingin setiap siswa merasa diterima, dihargai, dan didengar, tanpa takut dibully atau direndahkan. Saya belajar bahwa sebelum mengoreksi, saya harus membangun koneksi dengan mereka.

Cinta kepada alam menyadarkan saya bahwa pendidikan tidak hanya terjadi di dalam kelas. Saya ingin mengajak siswa lebih peka terhadap lingkungan, menjaga kebersihan, dan memahami bahwa merawat alam adalah bagian dari ibadah.

Cinta tanah air menguatkan komitmen saya untuk menanamkan nilai toleransi, persatuan, dan rasa bangga sebagai bagian dari bangsa Indonesia yang beragam.

Apa yang bisa saya lakukan:

Saya ingin memulai dari hal-hal sederhana namun bermakna. Dalam pembelajaran, saya akan lebih menekankan pendekatan yang humanis dan penuh empati. Saya akan berusaha menjadi teladan dalam bersikap lembut, adil, dan penuh kasih kepada siswa. Saya juga ingin membiasakan refleksi bersama, agar siswa tidak hanya belajar dengan akal, tetapi juga dengan hati.

Saya sadar bahwa saya tidak bisa mengubah dunia secara instan. Namun saya percaya, jika saya mampu menanam satu benih cinta dalam hati setiap siswa, maka dari situlah perubahan besar bisa tumbuh. Karena sejatinya, pendidikan yang dilandasi cinta tidak hanya mencerdaskan, tetapi juga menghidupkan.

Refleksi pribadi:

Perjalanan ini juga menjadi pengingat bagi saya untuk terus memperbaiki diri, mengajar dengan hati, mendidik dengan cinta, dan hadir sebagai guru yang tidak hanya memberi ilmu, tetapi juga menumbuhkan kehidupan.

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?

Rasa yang istimewa itu hadir, karena kita menghadirkan Allah dalam kegiatan meminum teh itu. Teh yang diracik oleh kita ataupun orang dengan bahan baku yang baik, kemudian dengan ikhlas tulus karena Allah dihidangkan kepada kita, lalu kita meminumnya dengan mengucapkan rasa syukur atas nikmat Allah yang telah diberikan.

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

Terkadang aktivitas sehari-hari yang kita lakukan terlihat biasa itu karena dalam kehidupan ini kita tak menghadirkan Allah. Sehingga apa yang kita lakukan terasa hampa. Saat kita melakukan sesuai menghadirkan Allah, menghadirkan rasa cinta kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hidup ini akan terasa istimewa, adem, tenang dan nyaman, meskipun kita masih dalam keadaan yang biasa-biasa saja.

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

Menyadari dengan sepenuh hati bahwa hidup yang kita jalani ini adalah atas Kehendak dan Kuasa-Nya Allah SWT, kita bukanlah siapa-siapa dan tak punya daya dan upaya tanpa kehadiran Allah SWT.



KONSEP

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

أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ

Apakah kamu memperhatikan benih yang kamu tanam

أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ 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 لَمُعْرِمُونَ

Sesungguhnya kami benar-benar menderita kerugian.

بَلْ نَحْنُ مُحْرَقُونَ

Bahkan, kami tidak mendapat hasil apa pun."

أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ

Apakah kamu memperhatikan air yang kamu minum?

أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ

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?

أَأَنْتُمْ أَنْشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنْشِئُونَ

Apakah kamu yang menumbuhkan kayunya atau Kami yang menumbuhkan?

نَحْنُ جَعَلْنَاهَا تَذْكِرَةً وَمَتَاعًا 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.

Ibadah dilakukan karena takut dosa dan siksa neraka, Hubungan dengan Allah terasa jauh, tegang, dan penuh rasa takut, Fokus pada larangan, dosa, dan hukuman, Agama dipahami secara kaku dan formal (sekadar kewajiban)

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

Ibadah dilakukan karena cinta, rindu, dan ingin dekat dengan Allah. Hubungan dengan Allah terasa hangat, dekat, dan menenangkan. Fokus pada rahmat, kasih sayang, dan harapan (husnudzan). Agama dihidupkan sebagai jalan cinta, bukan sekadar kewajiban



عن إبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إِنَّ لِلَّهِ مِئَةَ رَحْمَةٍ أَنْزَلَ مِنْهَا رَحْمَةً وَاحِدَةً بَيْنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالْبَهَائِمِ وَالْهَوَآءِ، فِيهَا يَتَعَاطَفُونَ، وَبِهَا يَتَرَاحَمُونَ، وَبِهَا تَغْطِفُ 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.

Nabi dilihat sebagai tokoh politik dan pemimpin militer. Fokus pada kisah perang, strategi, dan kemenangan. Dakwah dipahami sebagai sesuatu yang tegas, keras, bahkan konfrontatif. Kurang menonjolkan sisi kelembutan dan kasih sayang Nabi.

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.





KONSEP

AL-QURAN KITAB CINTA

Mindset

Mindset KbC

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

Dalam pemahaman yang umum, Al-Qur'an sering dipandang sebagai kitab yang berisi aturan dan hukum yang harus ditaati. Fokus utama lebih kepada halal dan haram, pahala dan dosa, serta perintah dan larangan. Membaca Al-Qur'an pun seringkali menjadi rutinitas untuk mengejar target khatam, bukan untuk memahami makna yang terkandung di dalamnya. Akibatnya, hubungan dengan Al-Qur'an terasa kaku dan kurang menyentuh hati, karena lebih didekati sebagai kewajiban daripada sebagai sumber ketenangan dan petunjuk hidup.

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.

Dalam perspektif Kurikulum Berbasis Cinta, Al-Qur'an dipahami sebagai kitab cinta, yaitu pesan penuh kasih dari Allah kepada manusia. Setiap ayat bukan hanya untuk dibaca, tetapi untuk direnungkan dan dirasakan maknanya dalam kehidupan. Membaca Al-Qur'an menjadi momen dialog batin dengan Allah, di mana hati diajak untuk lebih dekat, tenang, dan tersentuh. Pendekatan ini menjadikan Al-Qur'an tidak lagi terasa jauh, tetapi hadir sebagai sahabat yang membimbing, menguatkan, dan menumbuhkan cinta dalam setiap langkah kehidupan.





APLIKASI

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

IBADAH MODE BUDAK

Ibadah yang harus terus didorong, dipaksa, dan diberikan penjelasan tentang ancaman neraka

IBADAH MODE PEDAGANG

Ibadah yang diberikan motivasi berupa nilai pahala nanti di akherat. Sehingga bisa mengakibatkan tidak ikhlas.



PUSH
(mendorong)
Paksaan & ancaman neraka



PULL
(menarik)
Iming-iming pahala.

IBADAH MODE PECINTA

Ibadah yang dijalankan dengan penuh keikhlasan, kesadaran, dan kepasrahan menyadari bahwa segala semuanya yang ada di alam semesta ini ada pemiliknya yaitu Allah SWT, sehingga ibadah dengan cinta itu adalah ibadah yang seharusnya dilakukan oleh seorang hamba.



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 keindahan-Nya 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 mencintai-Nya.

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?

Menurut saya, judul yang paling tepat adalah *"Ayat-Ayat Cinta Allah di Alam Semesta."* Karena setiap bagian dari alam, langit, bumi, tumbuhan, air, hingga diri manusia seakan menjadi tulisan-tulisan yang menunjukkan kasih sayang dan kebesaran Allah kepada hamba-Nya. Alam bukan sekadar tempat hidup, tetapi pesan hidup yang terus berbicara bagi siapa saja yang mau merenung.

2. Apa pesan utama Buku Semesta Alam ini?

Pesan utama dari "buku" alam semesta adalah bahwa Allah Maha Kuasa, Maha Mengatur, dan Maha Mencintai. Semua yang ada di alam ini berjalan dengan teratur dan seimbang, menunjukkan bahwa tidak ada yang terjadi secara kebetulan. Alam mengajarkan saya untuk bersyukur, menjaga keseimbangan, serta menyadari bahwa manusia hanyalah bagian kecil dari ciptaan Allah yang memiliki tanggung jawab besar untuk merawatnya.

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

Pesan utama dari "buku" alam semesta adalah bahwa Allah Maha Kuasa, Maha Mengatur, dan Maha Mencintai. Semua yang ada di alam ini berjalan dengan teratur dan seimbang, menunjukkan bahwa tidak ada yang terjadi secara kebetulan. Alam mengajarkan saya untuk bersyukur, menjaga keseimbangan, serta menyadari bahwa manusia hanyalah bagian kecil dari ciptaan Allah yang memiliki tanggung jawab besar untuk merawatnya.



Baca, tulis dan tadabburi makna ayat,

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ 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?



KONSEP



Ilmu adalah Cahaya

Mindset

Mindset KbC

- EMPIRIS-MATERIALISTIK

:

Pengetahuan hanya berbasis pengalaman inderawi dan logika.

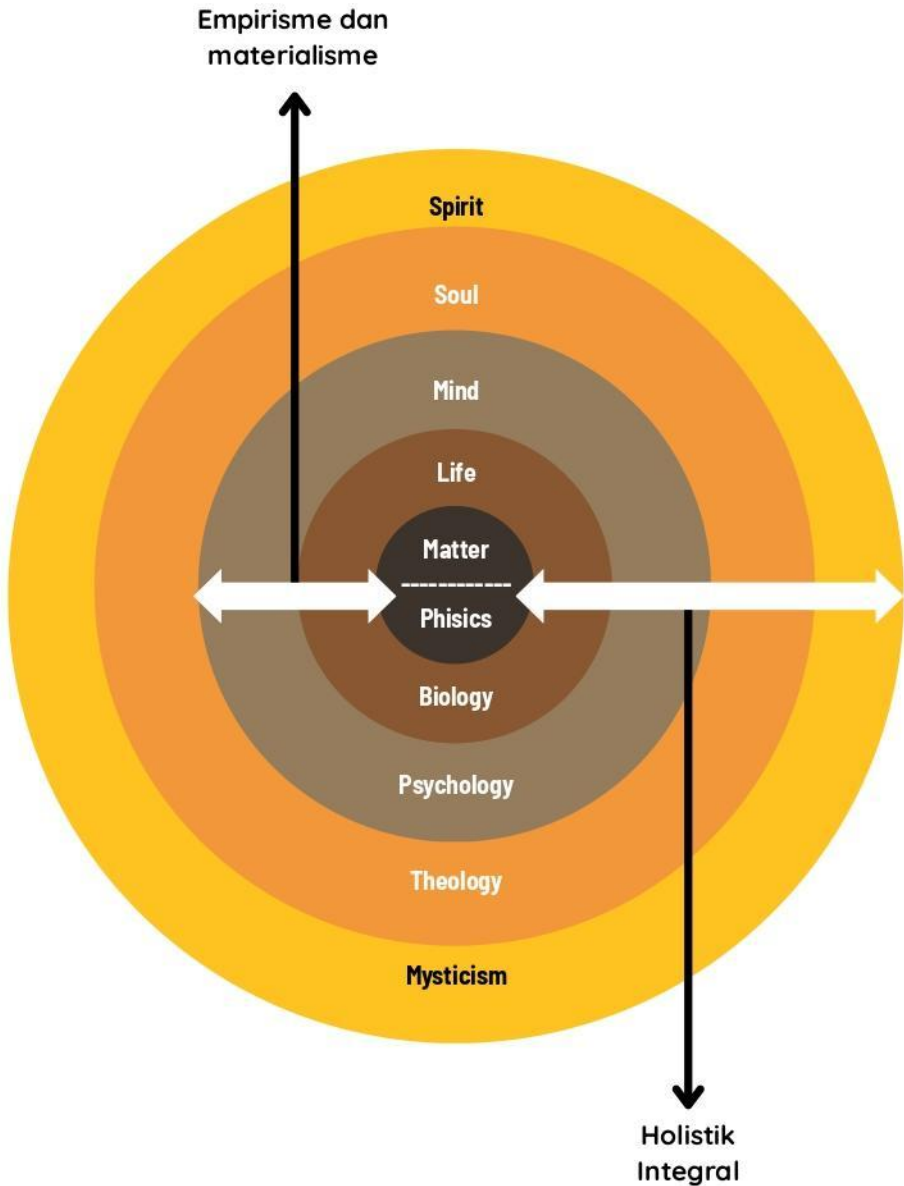
Kebenaran diukur dari apa yang terlihat dan bisa dibuktikan secara ilmiah semata.

HOLISTIK INTEGRAL:

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

Ilmu tidak hanya berasal dari indra dan akal, tetapi juga dari wahyu, hati, dan pengalaman spiritual. Kebenaran dipahami secara menyeluruh, mencakup aspek lahir dan batin.





Ilmu adalah Cahaya

Mindset

Mindset KbC

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

..

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

Dalam perspektif Kurikulum Berbasis Cinta, ilmu tidak berhenti pada pengetahuan, tetapi berkembang menjadi hikmah. Hikmah adalah ilmu yang

Dalam mindset umum, ilmu dipahaminya sebatas pengetahuan yang diperoleh melalui teks (bayani) dan logika (burhani). Fokusnya adalah memahami informasi, konsep, dan teori secara rasional. Seseorang dianggap berilmu ketika mampu menjelaskan, menghafal, dan menganalisis suatu materi dengan baik. Namun, pengetahuan ini seringkali berhenti di pikiran, belum tentu menyentuh hati atau memengaruhi perilaku. Akibatnya, ilmu bisa terasa kering, bahkan terkadang menimbulkan rasa cukup diri atau merasa paling benar, karena belum diiringi dengan kedalaman makna dan pengalaman batin.

Ilmu adalah Cahaya

Mindset

Mindset KbC

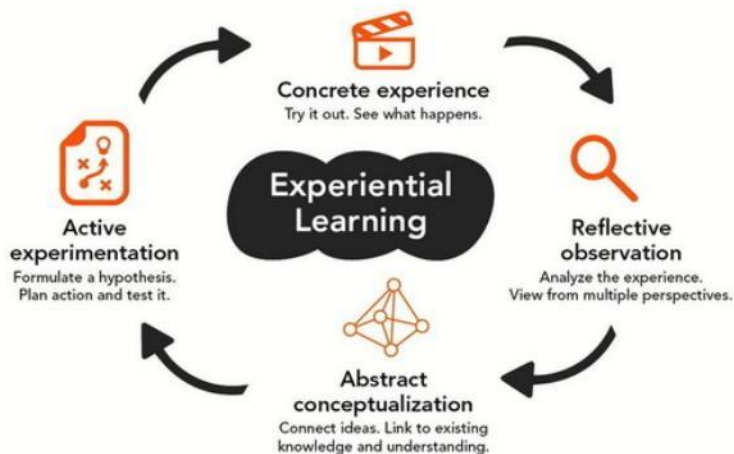
- **HUSHULI:** Pengetahuan yang kita peroleh melalui perantara, baik itu panca indra, akal, atau konsep-konsep abstrak. Ini adalah pengetahuan yang "hadir" dalam pikiran kita dalam bentuk gambaran, ide, atau konsep tentang suatu objek di luar diri kita.

Dalam mindset umum, ilmu lebih banyak dipahami sebagai pengetahuan yang diperoleh melalui perantara, seperti membaca buku, mendengar penjelasan guru, atau hasil berpikir logis. Pengetahuan ini berada di level pikiran, berupa konsep, teori, dan informasi tentang sesuatu. Seseorang bisa mengetahui banyak hal tanpa harus mengalaminya secara langsung. Namun, karena hanya sebatas "tahu", ilmu ini terkadang belum menyentuh hati dan belum tentu mengubah sikap atau perilaku. Ilmu menjadi seperti kumpulan informasi yang tersimpan di otak, tetapi belum tentu hidup dalam diri.

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.

Dalam perspektif Kurikulum Berbasis Cinta, ilmu tidak hanya berhenti pada pengetahuan tidak langsung, tetapi berkembang menjadi pengetahuan yang dialami dan dirasakan secara langsung (hudhuri). Ilmu ini hadir dalam hati dan jiwa, sehingga tidak ada jarak antara yang mengetahui dan yang diketahui. Seseorang tidak hanya "tahu" tentang kebaikan, tetapi benar-benar merasakan dan menghidupinya dalam kehidupan sehari-hari. Ilmu menjadi pengalaman yang membentuk kesadaran, sikap, dan karakter. Karena itu, ilmu hudhuri melahirkan keikhlasan, keteguhan, dan kebijaksanaan dalam



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.

Dokumen Perencanaan Pembelajaran Berbasis Pengalaman
Ada di google drive dibawah ini:

https://docs.google.com/document/d/16fsLWq_imAlYwjsPDb_5eSFdeFPPV7Gq/edit?usp=drive_link&ouid=116197554318649079386&rtpof=true&sd=true



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.

Dokumen Perencanaan Pembelajaran Berbasis FIDS (PBL)

Ada di google drive dibawah ini:

https://docs.google.com/document/d/1uL0UuQ4uyI3eKT0AESZR7J7ZNPUDSJW/edit?usp=drive_link&oid=116197554318649079386&rtpof=true&sd=true



APLIKASI

إِلْعَلِّمْ خَزَائِنُ وَ مَفَاتِحَهَا السُّؤَالُ فَاسْأَلُوا يَرْحَمَكُمُ اللَّهُ فَإِنَّهُ يُؤْجِرُ فِيهِ أَرْبَعَةُ السَّائِلِ وَ الْمَعْلَمُ وَ الْمُسْتَمِعُ 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.

Dokumen Perencanaan Festival Bertanya

Ada di google drive dibawah ini:

https://docs.google.com/document/d/105RYn6atSSSTfNSMaBJKIU1wFbTS34KV/edit?usp=drive_link&oid=116197554318649079386&rtpof=true&sd=true

The background is a light green sky with several white, fluffy clouds of different sizes. In the top corners, there are small brown birds in flight. At the bottom, there is a brown ground line with a small green plant with four leaves growing from a mound of soil in the center.

**PANCA CINTA #3:
CINTA ALAM**

**MENATA BENDA
DENGAN CINTA**

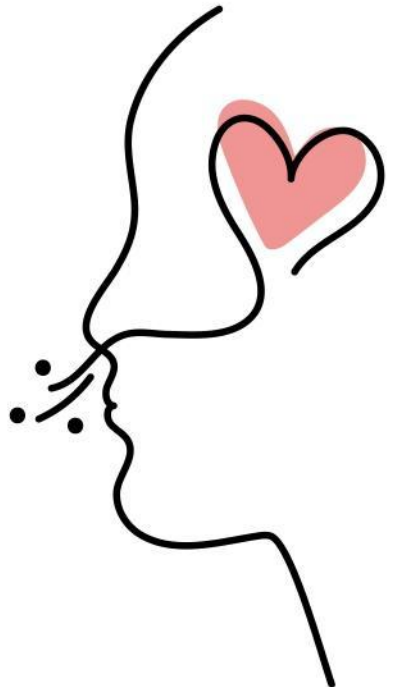


AKTIVITAS



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?

Ketika saya mencoba mengaktifkan semua indera, saya merasakan ketenangan dan kesadaran yang lebih dalam. Hal-hal sederhana yang biasanya terlewat menjadi terasa lebih bermakna—seperti suara angin, hangatnya cahaya matahari, atau aroma alam di sekitar. Saya merasa lebih hadir, tidak terburu-buru, dan lebih mudah bersyukur. Sensasi ini membuat hati saya lebih hidup dan lebih peka terhadap nikmat Allah yang seringkali saya abaikan.

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

Saya menyadari bahwa dalam keseharian, saya sering belum sepenuhnya hadir. Terkadang aktivitas mengajar, rutinitas, dan pikiran yang terburu-buru membuat saya kurang peka terhadap kehadiran Allah di sekitar saya. Namun, ketika saya mulai melatih diri untuk lebih sadar dan menghadirkan Allah dalam setiap aktivitas, saya merasakan perubahan yang besar. Hati menjadi lebih tenang, emosi lebih terkontrol, dan saya lebih sabar dalam menghadapi siswa. Saya juga menjadi lebih mudah bersyukur dan melihat setiap kejadian sebagai bagian dari kasih sayang Allah.

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

Jika saya benar-benar hadir dan mengaktifkan indera dengan penuh kesadaran, saya merasakan hidup menjadi lebih bermakna dan tidak sekadar rutinitas. Saya menjadi lebih peka terhadap lingkungan, lebih empati kepada orang lain, dan lebih dekat dengan Allah. Hal-hal kecil terasa besar, dan yang biasa menjadi luar biasa. Sebaliknya, ketika saya tidak hadir sepenuhnya, hidup terasa datar dan mudah lelah secara batin. Dari sini saya belajar bahwa kehadiran penuh bukan hanya membuat saya lebih sadar, tetapi juga lebih hidup, lebih tenang, dan lebih mencintai kehidupan yang Allah berikan.

KONSEP

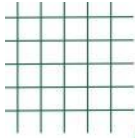
Ke mana pun kita menghadap, maka kita akan melihat wajah Allah.

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

Ayat ini menyadarkan saya bahwa ke mana pun saya menghadap, di sanalah ada tanda-tanda kehadiran Allah. Allah tidak terbatas oleh ruang dan waktu, sehingga sebenarnya saya selalu berada dalam pengawasan dan kasih sayang-Nya. Namun, seringkali saya sendiri yang lalai dan tidak menyadari kehadiran-Nya dalam kehidupan sehari-hari.

Saya mulai memahami bahwa “melihat wajah Allah” bukan dalam arti fisik, tetapi merasakan kehadiran-Nya melalui setiap ciptaan dan peristiwa yang terjadi. Dalam keindahan alam, dalam kebaikan orang lain, bahkan dalam ujian hidup, semua itu adalah cara Allah “menyapa” saya.

Sebagai seorang guru, ayat ini menjadi pengingat bagi saya untuk selalu menghadirkan Allah dalam setiap aktivitas, termasuk saat mengajar. Ketika saya memandang siswa dengan kasih sayang, membimbing mereka dengan sabar, dan berusaha adil, di situlah saya sedang berusaha melihat dan menghadirkan nilai-nilai Allah dalam kehidupan nyata.



KONSEP

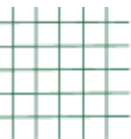
Semua Makhluk Bertasbih

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.

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

Alam dipandang sebagai "ayat-ayat Allah" yang hidup dan terus bertasbih. Pembelajaran mengajak siswa merenung, merasakan, dan menyadari kehadiran Allah. Belajar tentang alam menjadi jalan untuk menumbuhkan iman dan cinta kepada Allah. Menumbuhkan sikap takjub, syukur, dan tanggung jawab menjaga ciptaan Allah. Guru berperan sebagai pembimbing hati, bukan hanya penyampai materi.

Sebagai guru akidah akhlak : Mengajar akhlak → siswa merasakan nilai cinta dalam kehidupan nyata. Mengaitkan setiap materi dengan kesadaran bahwa semua makhluk adalah ciptaan Allah yang bertasbih. Mengajak siswa belajar langsung dari alam (refleksi, observasi, tadabbur).

bagai
ukan
Allah.
oritis
ntuh
alam
ajian.
rasa
pada
pada
pada
tual.
khak
khak
dan
dalil



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 أُذُنٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

○	Sebagai guru Akidah Akhlak, saya memandang pesan ini sebagai pengingat kuat untuk diri saya sendiri sebelum saya sampaikan kepada peserta didik. Ayat tersebut mengajarkan bahwa manusia diberi kelebihan berupa akal, hati, dan indera, namun semua itu bisa kehilangan makna ketika tidak digunakan untuk memahami kebenaran dan mendekat kepada Allah. Saat saya tidak mindful tidak sadar, tidak peka, dan tidak peduli terhadap sekitar di situlah saya sedang menurunkan derajat kemanusiaan saya sendiri. Bukan karena saya tidak mampu, tetapi karena saya tidak menggunakan potensi yang telah Allah titipkan dengan sebaik-baiknya.
○	Dari situ saya belajar bahwa tugas saya bukan hanya mengajar materi, tetapi menghadirkan kesadaran dalam setiap proses pembelajaran. Saya ingin membimbing siswa agar tidak sekadar tahu, tetapi juga peka, peduli, dan mampu merenung atas setiap tindakan mereka. Saya menyadari bahwa akhlak yang baik lahir dari hati yang sadar dan akal yang digunakan dengan benar, bukan sekadar aturan yang dihafal. Maka dalam setiap kesempatan, saya ingin mengajak mereka dan juga diri saya sendiri untuk lebih mindful dalam bersikap, karena di situlah letak nilai sejati kita sebagai manusia di hadapan Allah.

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 perang 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-Munfarijah
- Nama guntingnya adalah Al-Muhtadi
- Nama cerminnya adalah Al-Jami'
- Nama kemahnya adalah Al-Mubarak
- Nama tabung panahnya adalah Al-Kafūr
- Nama busur panahnya adalah Al-Katūm
- Nama perisainya adalah Ad-Dār
- Nama baju perang yang dilapisi tembaga adalah Dzat al-Fudhul
- Nama tembok (benteng pertahanan)-nya adalah Al-Mu'min
- Nama tongkatnya adalah Al-Mamsyūq
- Nama pelana-kudanya adalah Al-Lahif
- Nama gelas adalah Al-Rayyan
- Nama mangkoknya adalah Al-Gharra'
- Nama pedang yang sering dipakai berperang adalah Dzulfiqar
-



Ekoteologi

Mindset

Mindset KbC

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

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.

Sebagai guru Akidah Akhlak, saya memahami bahwa mindset umum sering kali masih berangkat dari ego dan cara pandang antroposentris, di mana manusia merasa sebagai pusat dari alam semesta. Dalam kesadaran ini, alam cenderung diposisikan sebagai objek yang bisa dimanfaatkan tanpa batas, sementara manusia menjadi subjek yang bebas mengeksplorasi. Ketika saya refleksi, pola pikir seperti ini sebenarnya berpotensi menjauhkan nilai tauhid dalam kehidupan sehari-hari, karena hubungan manusia dengan alam tidak lagi dilandasi amanah dari Allah, melainkan dorongan kepentingan diri. Maka dalam pembelajaran, saya melihat penting untuk mengajak siswa menyadari bahwa kerusakan lingkungan yang terjadi hari ini tidak lepas dari cara pandang manusia yang kurang tepat terhadap posisinya di bumi.

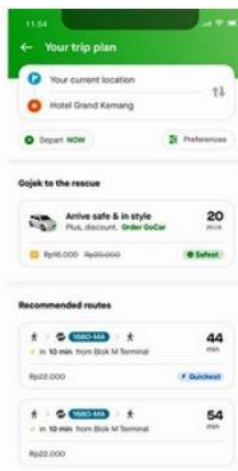
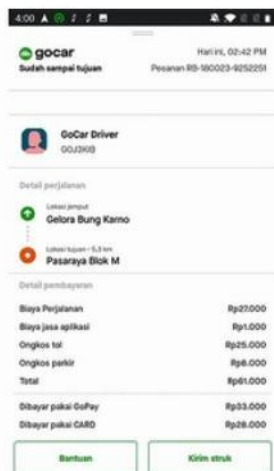


KONSEP

Conscious consumption, tabdzir dan isrof

Sebagai guru Akidah Akhlak, saya memaknai **conscious consumption** sebagai kesadaran dalam menggunakan nikmat Allah secara bijak, tidak berlebihan, dan penuh tanggung jawab. Ini menjadi kebalikan dari perilaku **tabdzir** (menghambur-hamburkan tanpa manfaat) dan **isrof** (berlebih-lebihan meskipun pada hal yang dibolehkan). Dalam refleksi saya, sering kali manusia tidak sadar bahwa setiap apa yang digunakan—makanan, air, listrik, bahkan waktu—akan dimintai pertanggungjawaban. Ketika konsumsi tidak lagi didasari kesadaran, maka di situlah muncul sikap boros yang bukan hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga berdampak pada lingkungan dan orang lain.

Maka dalam pembelajaran, saya ingin menanamkan kepada siswa bahwa hidup sederhana dan tidak berlebihan adalah bagian dari akhlak mulia yang berakar dari akidah yang kuat. Saya mengajak mereka untuk membiasakan diri bertanya sebelum menggunakan sesuatu: “Apakah ini perlu? Apakah ini bermanfaat?” Dengan begitu, mereka belajar mengendalikan diri, mensyukuri nikmat, dan menjaga keseimbangan hidup. Bagi saya, inilah esensi pendidikan Akidah Akhlak membentuk pribadi yang tidak hanya taat secara ibadah, tetapi juga bijak dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam hal konsumsi sehari-hari.



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?

Sebagai guru Akidah Akhlak, saya memahami bahwa emosi kita bisa berubah begitu cepat karena hati manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran, pengalaman, dan situasi yang dihadapi. Ketika saya tidak memiliki kesadaran diri (*mindful*), emosi mudah naik turun mengikuti keadaan sekitar tanpa kontrol yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa hati belum sepenuhnya terlatih dan belum kuat dalam mengingat Allah, sehingga respon yang muncul sering spontan dan tidak terarah.

2. Apa dampak dari perubahan emosi tersebut?

Dalam refleksi saya, perubahan emosi yang tidak terkelola dapat membawa dampak yang cukup besar, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Emosi yang tidak stabil bisa memicu konflik, menimbulkan penyesalan, bahkan merusak hubungan sosial. Saya menyadari bahwa ketika emosi menguasai diri, maka keputusan yang diambil pun sering kali tidak bijak dan jauh dari nilai-nilai akhlak yang seharusnya dijaga.

3. Bagaimana agar kita menjadi pengendali emosi bukan sebaliknya?

Oleh karena itu, saya berusaha untuk menjadi pengendali emosi, bukan sebaliknya. Saya melatih diri dengan meningkatkan kesadaran, menahan respon sesaat, serta mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir, sabar, dan refleksi diri. Saya ingin menanamkan kepada siswa bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada meluapkan emosi, tetapi pada kemampuan mengendalikan diri dengan tenang, sadar, dan penuh tanggung jawab.

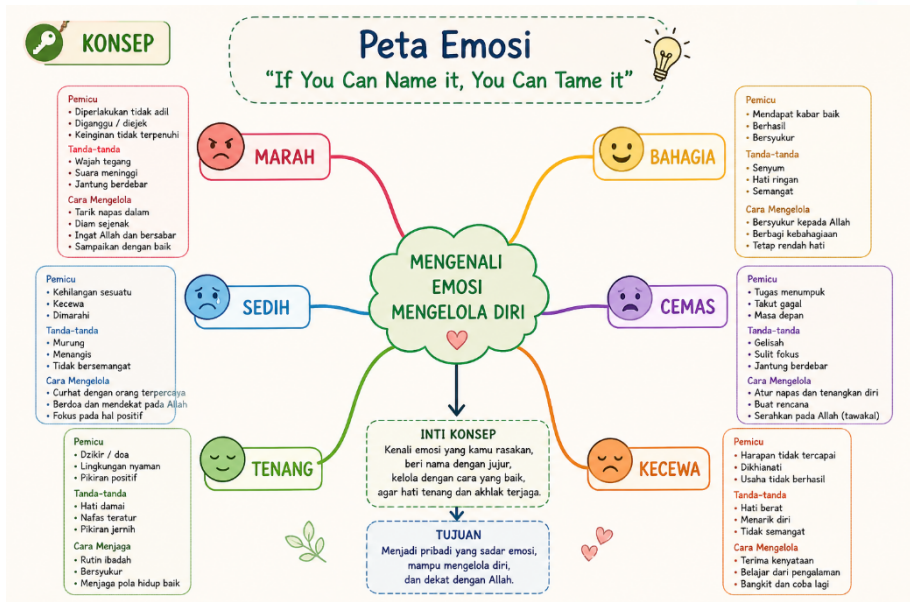




Peta emosi, If You Can Name it You can Tame it.

Sebagai guru Akidah Akhlak, saya memaknai konsep "If You Can Name It, You Can Tame It" sebagai kemampuan mengenali dan memberi nama pada emosi yang saya rasakan agar tidak menguasai diri. Dalam refleksi saya, sering kali emosi menjadi tidak terkendali karena saya tidak benar-benar menyadari apa yang sedang saya rasakan—apakah itu marah, kecewa, sedih, atau cemas. Ketika saya mulai melatih diri untuk "menamai" emosi tersebut secara jujur, maka saya merasa lebih mampu mengambil jarak dan tidak langsung bereaksi. Inilah yang saya pahami sebagai langkah awal pengendalian diri dalam perspektif akhlak.

Dalam praktik pembelajaran, saya ingin mengajak siswa membuat "peta emosi" sederhana, yaitu dengan menuliskan berbagai emosi yang mereka rasakan dalam situasi tertentu, lalu mengaitkannya dengan respon yang muncul. Dari situ saya membimbing mereka untuk memahami bahwa setiap emosi itu wajar, tetapi cara meresponnya yang harus dijaga. Saya ingin menanamkan bahwa dengan mengenali emosi, mereka belajar mengelola diri, bersikap sabar, dan tidak mudah terbawa perasaan. Bagi saya, inilah bentuk nyata pendidikan Akidah Akhlak membimbing hati agar lebih sadar, tenang, dan dekat dengan nilai-nilai kebaikan.



Dinosaurus di kepala kita



Ini bukan dinosaurus sungguhan, tapi simbol:

- Pikiran negatif
- Emosi tidak terkontrol (marah, takut, ego)
- Trauma atau kebiasaan lama

Artinya:

Kalau "dinosaurus" ini menguasai pikiran, kita bisa:

- Mudah marah ke siswa
- Tidak sabar
- Mengajar tanpa empati



Bunglon melambangkan:

- Kemampuan beradaptasi
- Fleksibel dalam menghadapi situasi
- Bijak membaca kondisi

Dalam pendidikan:

- Guru harus bisa menyesuaikan pendekatan ke siswa
- Tidak semua siswa diperlakukan sama
- Mengajar dengan hati, bukan hanya metode



Ini simbol:

- Berpikir sadar (mindful)
- Mengelola emosi
- Menggunakan akal + hati

Artinya:

- Kita perlu "mengolah" isi pikiran
- Tidak reaktif, tapi reflektif
- Mengedepankan cinta dalam tindakan



Meneladani karakter RUMUS
hilm Rasulullah PRO
dengan

$$P + R = 0$$

Problem

Respon

Outcome

Tuliskan doa agar diperindah dengan sifat hilm الحلم

Doa agar memiliki sifat hilm

اللهم زَيِّنَا بِزِينَةِ الْحِلْمِ وَالصَّبْرِ وَاجْعَلْنَا مِنَ الْخُلَمَاءِ

Artinya:

“Ya Allah, hiasilah kami dengan sifat lemah lembut (hilm) dan kesabaran, serta jadikanlah kami termasuk orang-orang yang penyantun.”

The wound
is the place
where the
Light
enters
you.

Rumi



SELF COMPASSION

Mindset

Mindset KbC

- 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.

Sebagai guru Akidah Akhlak, penting untuk menghindari mindset self pity dan narsisme karena keduanya tidak mencerminkan akhlak Islami. Self pity membuat guru terjebak dalam mental korban, sedangkan narsisme menumbuhkan sifat ujub dan takabbur.

self compassion menjadi sikap ideal dalam Kurikulum Berbasis Cinta, yaitu bersikap lembut kepada diri sendiri namun tetap tegas dalam memperbaiki diri. Dengan sikap ini, guru dapat meneladani akhlak Rasulullah, membangun empati kepada siswa, serta menciptakan pembelajaran yang penuh kasih sayang dan membentuk karakter peserta didik.



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?

Perbedaan reaksi murid terhadap kata-kata guru terjadi karena setiap murid memiliki latar belakang, pengalaman, dan kondisi emosi yang berbeda, sehingga cara mereka menafsirkan ucapan guru juga tidak sama; kata-kata yang positif, menghargai, dan menguatkan akan membuat murid merasa aman, percaya diri, dan termotivasi sehingga mereka “maju”, sedangkan kata-kata yang negatif, menyalahkan, atau merendahkan dapat membuat murid merasa takut, tidak dihargai, dan kehilangan semangat sehingga mereka “mundur”, sehingga yang menentukan bukan hanya isi kata, tetapi juga cara penyampaian serta kondisi psikologis murid saat menerimanya.

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

Dalam simulasi tersebut terlihat adanya relasi kuasa antara guru dan murid yang dapat berupa koneksi berbasis kekuasaan maupun koneksi berbasis hubungan; pada koneksi berbasis kuasa, guru cenderung dominan dan murid hanya bereaksi secara pasif karena tekanan, sedangkan pada koneksi berbasis cinta sesuai prinsip Kurikulum Berbasis Cinta, hubungan dibangun dengan empati, saling menghargai, dan komunikasi yang positif sehingga murid merasa aman dan dihargai, dengan tetap menjaga peran guru sebagai pembimbing yang mengarahkan dengan bijak.

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

Sebagai pendidik, saya menyadari bahwa dalam praktik sehari-hari terkadang masih menggunakan koneksi berbasis kuasa, terutama ketika menghadapi situasi kelas yang menantang, namun saya terus berupaya bertransformasi menuju koneksi berbasis cinta dengan membangun hubungan yang empatik, menggunakan bahasa yang positif, serta memahami kebutuhan emosional siswa, sehingga saya tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pendidik yang mampu menumbuhkan rasa aman, motivasi, dan karakter baik pada peserta didik.



5 TIPE KONEKSI: ANDA TERMASUK YANG MANA?

KARAKTER	IDENTITAS GAGAL		IDENTITAS SUKSES	
KONEKSI/KONTROL	KONTROL EKSTERNAL NEGATIF		KONTROL EKSTERNAL POSITIF	KONTROL DIRI
TIPE	PENGHUKUH	PENGUAT MERASA BERSALAH	TEMAN	PEMANTAU
	MENTOR			
Guru berbuat	Menghardik, menyakiti	Berceramah, memelas	Merayu, bernegosiasi	Memonitor mengevaluasi
Respons Siswa	Memberontak, deridan	Menyangkal, bertongong	Bergantung	Bertanggung jawab
Dampak pada siswa	Menjadi agresif	Rendah diri	Tidak bisa mengambil keputusan sendiri	Penyuh pertimbangan dalam berbuat
				Merasa berharga

KOMUNIKASI WELAS ASIH

Mindset

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

Mindset KbC

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

Mindset ini ditandai dengan penggunaan bahasa yang cenderung offensif, defensif, menyalahkan, dan menghakimi, seperti memberi label negatif kepada murid, menggunakan nada tinggi, atau menyampaikan sindiran, sehingga komunikasi lebih berfokus pada kesalahan daripada solusi; dalam praktiknya, guru lebih dominan berbicara tanpa berusaha memahami kondisi murid, yang pada akhirnya membuat murid merasa tertekan, tidak dihargai, dan kehilangan kepercayaan diri, sehingga hubungan pembelajaran menjadi kurang harmonis dan nilai-nilai akhlak sulit tersampaikan dengan baik.

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



KONSEP

PETANI BUKAN TUKANG KAYU

Mindset

Mindset KBC

- TUKANG KAYU:

Mengasumsikan murid atau anak seperti kayu mati yang dipotong, digergaji dan dibentuk.

Mindset ini memandang murid seperti bahan mentah yang harus dibentuk sepenuhnya oleh guru, sehingga peran guru menjadi sangat dominan dalam menentukan arah, cara, dan hasil akhir perkembangan siswa; dalam praktiknya, guru cenderung memaksakan standar yang sama kepada semua murid tanpa mempertimbangkan potensi, minat, dan keunikan masing-masing, sehingga proses pembelajaran lebih bersifat satu arah, kaku, dan berorientasi hasil semata, yang berpotensi membuat murid kehilangan jati diri, kurang percaya diri, serta tidak berkembang secara optimal sesuai potensi alaminya.

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

Mindset ini memandang murid sebagai benih yang telah memiliki potensi sejak awal, sehingga tugas guru adalah menumbuhkan, merawat, dan mengembangkan potensi tersebut dengan penuh kesabaran dan kasih sayang; dalam praktiknya, guru berperan sebagai fasilitator yang memahami keunikan setiap murid, memberikan lingkungan yang kondusif, serta mendampingi proses tumbuh kembang mereka secara bertahap, sehingga pembelajaran menjadi lebih humanis, menghargai perbedaan, dan mampu menghasilkan perkembangan yang alami, kuat, serta berkelanjutan baik dari segi akademik maupun karakter.

Yuk kita praktik segitiga restitusi



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





- [illegible]



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

Dalam kegiatan boardgame berkelompok, sikap yang dapat merusak kebahagiaan orang lain antara lain bersikap egois, tidak mau bekerja sama, mengejek teman saat kalah atau melakukan kesalahan, curang dalam permainan, serta tidak menghargai pendapat anggota kelompok lain. Selain itu, sikap mudah marah, merendahkan kemampuan teman, dan tidak sabar juga bisa membuat suasana permainan menjadi tidak nyaman dan menghilangkan rasa kebersamaan.

2. Apa dampak dari sikap-sikap tersebut?

Sikap-sikap negatif tersebut dapat menyebabkan suasana kelompok menjadi tidak kondusif, munculnya konflik atau pertengkaran, serta menurunnya semangat dan rasa percaya diri anggota lain. Dalam konteks pembelajaran, hal ini juga menghambat terciptanya kerja sama yang baik, mengurangi rasa saling menghargai, dan membuat tujuan kegiatan—seperti membangun kebersamaan dan nilai akhlak—tidak tercapai secara optimal.

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

Budaya bully sulit dihilangkan karena sering dianggap hal biasa atau bercanda, kurangnya kesadaran akan dampak buruknya, serta minimnya pengawasan dan penegakan aturan dari lingkungan sekitar. Selain itu, faktor kebiasaan, pengaruh teman sebaya, dan kurangnya penanaman nilai akhlak sejak dini juga menjadi penyebab utama. Oleh karena itu, diperlukan pembiasaan sikap saling menghargai, empati, dan penguatan nilai-nilai akidah akhlak agar perilaku bully dapat diminimalisir dalam kehidupan sehari-hari.

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



"Bully itu wajar, namanya juga remaja."

(Bunda Juwi)

Bullying sama sekali tidak wajar meskipun terjadi di masa remaja. Remaja memang sedang dalam proses mencari identitas, namun itu bukan alasan untuk menyakiti orang lain. Bullying adalah perilaku agresif yang disengaja dan berulang, yang dapat meninggalkan luka psikologis mendalam pada korban. Menganggapnya "wajar" justru membuat pelaku merasa perilakunya dibenarkan dan korban merasa tidak berhak mendapat perlindungan.



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

(Mamahnya Loly)

Fakta bahwa bullying sudah ada sejak dulu bukan berarti kita harus membiarkannya terus terjadi. Generasi sebelumnya mungkin kurang memiliki pengetahuan tentang dampak bullying, namun kini kita sudah tahu bahwa bullying dapat menyebabkan trauma, depresi, bahkan keinginan bunuh diri pada korban. Justru karena dulu banyak yang menderita akibat bullying tanpa bantuan, kita punya tanggung jawab lebih besar untuk melindungi anak-anak sekarang agar tidak mengalami hal yang sama.



"Bully itu perlu biar mental kita menjadi kuat!"

(Papahnya Gugun)

Anggapan bahwa bullying membentuk mental yang kuat adalah mitos yang berbahaya. Ketangguhan mental dibangun melalui dukungan, rasa aman, dan pengalaman mengatasi tantangan secara sehat bukan melalui penghinaan atau kekerasan dari orang lain. Penelitian justru menunjukkan bahwa korban bullying lebih rentan mengalami kecemasan, rendah diri, dan gangguan kesehatan mental jangka panjang. Mental yang kuat tumbuh dari lingkungan yang suportif, bukan dari tekanan yang merendahkan.



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 OPPRESSING**
Merasa berkuasa, menindas, menyuruh-nyuruh teman.
- 9 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 DESTRUCTION**
Melakukan penyerangan fisik atau merusak barang.
- 16 HARRASSMENT**
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 cara 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 عَذَبَ 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

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

UPSTANDERS

Register, Defender, Witness

Mereka menyaksikan, melindungi, dan melaporkan tindakan sang perundung

Potential Witnesses

Mereka menolak, ingin menolong, tapi tak beraksi

E

BYSTANDERS

Disengaged Onlookers

Penonton yang melihat tapi tidak bersikap



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

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





1. Mengapa ada kekhawatiran saat kita memilih dan berbeda?

Kekhawatiran muncul karena manusia secara naluriah membutuhkan penerimaan dari kelompoknya. Dalam permainan ini, saat kita memilih jawaban yang berbeda dari mayoritas, ada rasa takut dihakimi, ditertawakan, atau dikucilkan. Ini mencerminkan fenomena *conformity* kecenderungan seseorang untuk menyesuaikan diri demi diterima lingkungan, bahkan jika harus mengorbankan keyakinannya sendiri. Sebagai guru Akidah Akhlak, saya melihat ini sebagai pengingat bahwa tekanan sosial bisa sangat kuat mempengaruhi pilihan seseorang, termasuk dalam hal nilai dan moral.

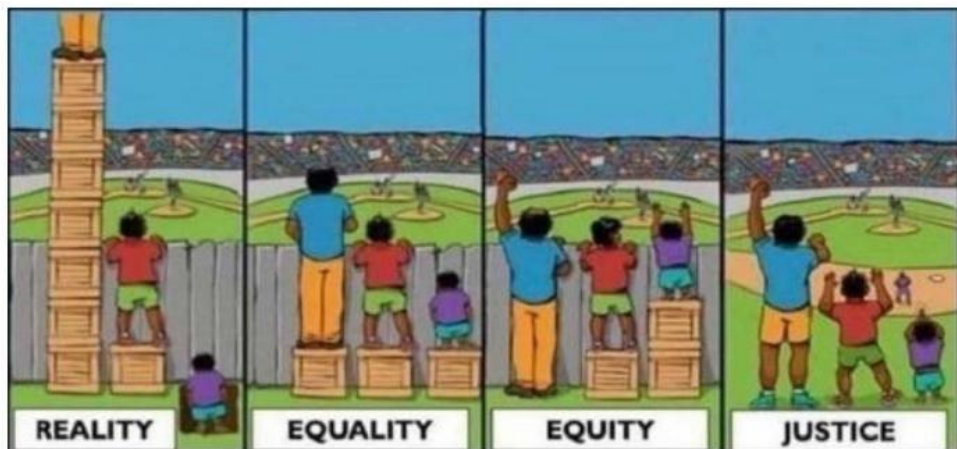
2. Jika kita boleh mengubah aturan permainan tadi, bagaimana aturannya agar tidak ada yang khawatir

Aturan yang saya usulkan adalah "setiap pilihan dihargai tanpa sanksi apapun", dan fasilitator menegaskan di awal bahwa tidak ada jawaban yang salah atau benar. Selain itu, peserta diberi ruang untuk menjelaskan alasan pilihannya sehingga perbedaan menjadi bahan diskusi, bukan bahan ejekan. Dalam nilai Islam pun kita diajarkan bahwa perbedaan pendapat adalah rahmat (*ikhtilaf ummati rahmatun*), sehingga menciptakan ruang aman untuk berbeda adalah bagian dari akhlak mulia yang perlu dibiasakan sejak dini.

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

Ceritakan

Sebagai guru Akidah Akhlak, saya pernah mengalami momen di mana saya harus menyampaikan nilai-nilai moral yang bertentangan dengan tren atau kebiasaan yang sedang populer di kalangan siswa maupun masyarakat sekitar. Misalnya, ketika harus menegaskan bahwa pergaulan bebas atau bullying itu salah, sementara sebagian lingkungan menganggapnya hal biasa. Ada kekhawatiran untuk dianggap kolot atau tidak relevan. Namun pengalaman itu justru memperkuat keyakinan saya bahwa menjadi berbeda demi kebenaran adalah bagian dari keberanian berakhlak sejalan dengan nilai istiqamah dalam Islam, yaitu teguh di atas kebenaran meskipun sendiri.



Gambar ini memberikan saya pelajaran yang sangat mendalam tentang bagaimana kita seharusnya memperlakukan setiap individu, terutama dalam konteks pendidikan. Dalam gambar tersebut, terlihat tiga orang dengan tinggi badan berbeda mencoba menonton pertandingan di balik pagar.

Reality, menggambarkan kondisi nyata bahwa setiap anak memiliki kemampuan, latar belakang, dan kebutuhan yang berbeda-beda. Ada anak yang sudah bisa "melihat" dengan mudah, ada yang kesulitan. Inilah kenyataan di kelas saya sehari-hari.

Equality, mengajarkan bahwa memberi semua orang perlakuan yang *sama persis* belum tentu adil, karena kebutuhan setiap orang berbeda. Memberi kotak yang sama kepada semua siswa tidak selalu menyelesaikan masalah bagi yang paling membutuhkan bantuan.

Equity, adalah pendekatan yang lebih bijak — memberikan bantuan *sesuai kebutuhan* masing-masing individu. Inilah inti dari kurikulum berbasis cinta: guru hadir bukan untuk menyamaratakan, tetapi untuk memastikan setiap anak mendapat kesempatan yang setara untuk berkembang.

Justice, adalah tahap tertinggi — ketika akar masalah diselesaikan secara struktural, sehingga semua orang bisa berdiri setara tanpa perlu bantuan tambahan. Dalam pendidikan, ini berarti menciptakan sistem dan lingkungan belajar yang sejak awal sudah inklusif dan berkeadilan.

Sebagai guru Akidah Akhlak, gambar ini mengingatkan saya bahwa **cinta dalam mendidik bukan berarti memberi hal yang sama kepada semua siswa; tetapi memberi apa yang paling dibutuhkan oleh masing-masing siswa**. Allah pun dalam Al-Qur'an mengajarkan keadilan bukan keseragaman — **Sesungguhnya Allah menyuruh berlaku adil dan berbuat ihsan** (QS. An-Nahl: 90). Maka kurikulum berbasis cinta sejatinya adalah pengejawantahan nilai ihsan dalam dunia pendidikan: memberikan yang terbaik, melampaui sekadar kewajiban.

Mindset

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

Ketika seseorang hidup dengan mindset "Aku dan Mereka", dunia terasa seperti arena persaingan. Orang yang berbeda suku, agama, ras, atau kelompok dianggap ancaman atau lawan yang perlu diwaspadai. Pola pikir ini melahirkan sikap eksklusif, prasangka, bahkan permusuhan karena keselamatan dan keberhasilan diri diukur dari seberapa jauh kita bisa mengungguli atau memisahkan diri dari "yang lain."

Mindset KbC

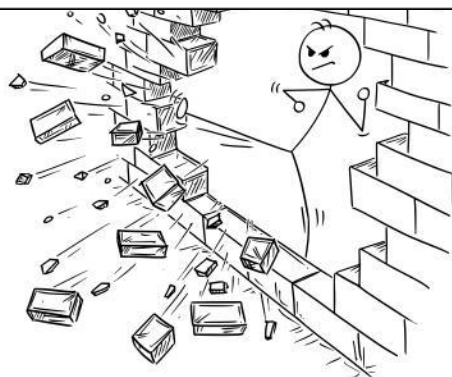
WE: Meyakini bahwa semua makhluk termasuk manusia satu sama dan terhubung. Membunuh satu manusia sama dengan membunuh seluruh umat manusia.

Sebaliknya, mindset "Kita" lahir dari kesadaran bahwa seluruh manusia berasal dari satu asal yang sama dan terikat dalam satu kemanusiaan yang utuh. Menyakiti satu orang berarti melukai keseluruhan jaringan kehidupan itu sendiri sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 32. Pola pikir ini mendorong empati, kolaborasi, dan rasa tanggung jawab terhadap sesama, karena kebahagiaan sejati bukan diraih dengan mengalahkan orang lain, melainkan dengan memastikan tidak ada satu pun yang tertinggal.

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

Tembok prasangka tidak dibangun dalam semalam, ia tersusun dari batu-batu kecil berupa stereotip, informasi yang tidak utuh, dan ketakutan terhadap hal yang berbeda. Tantangan terbesar dalam menghapus prasangka bukan berasal dari luar, melainkan dari dalam diri sendiri. Seringkali kita merasa sudah bersikap adil, padahal tanpa sadar masih menghakimi seseorang berdasarkan label yang melekat padanya. Menjadi minoritas mengajarkan pelajaran berharga yang tidak bisa didapat dari bangku kelas manapun, bahwa rasanya diabaikan dan tidak didengar itu menyakitkan, dan pengalaman itulah yang seharusnya menjadi bahan bakar empati kita.

Sebagai guru Akidah Akhlak, kesadaran ini saya wujudkan dalam tindakan nyata di dalam kelas. Saya membiasakan diskusi yang aman, di mana setiap siswa boleh berbeda pendapat tanpa takut dihakimi, karena perbedaan adalah kekayaan bukan ancaman. Saya juga menggunakan metode role reversal, meminta siswa menempatkan diri pada posisi orang yang selama ini mereka anggap "berbeda", agar mereka merasakan sendiri betapa mudahnya kita salah menilai seseorang. Karena prasangka lahir dari ketidaktahuan, saya mendorong siswa untuk aktif mengenal, bukan menjauhi, mereka yang berbeda latar belakang. Semua ini saya perkuat dengan nilai Al-Qur'an secara kontekstual, khususnya QS. Al-Hujurat ayat 13 bahwa manusia diciptakan berbeda-beda justru agar saling mengenal, bukan saling mencurigai. Dan yang paling penting, saya berusaha menjadi teladan langsung, tidak membedakan siswa, karena anak-anak belajar bukan hanya dari apa yang guru ucapkan, tetapi dari apa yang guru lakukan setiap harinya. Dengan pendekatan ini, saya berharap siswa tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara akhlak, mampu berdiri teguh di tengah keberagaman dengan hati yang lapang dan pikiran yang terbuka.



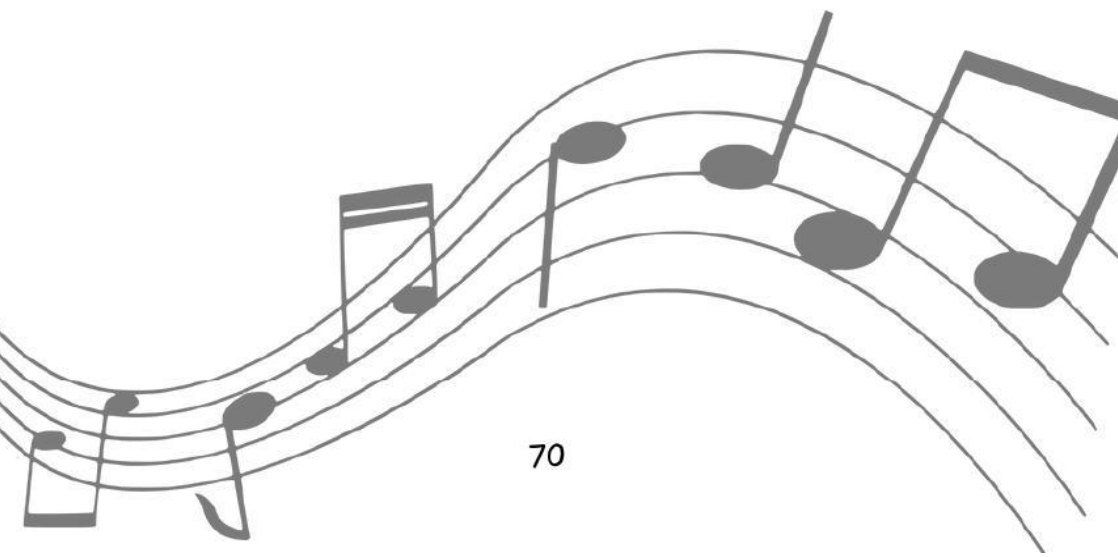
**PANCA CINTA #5:
CINTA TANAH AIR**

**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



AKTIVITAS

No.	Nama	Nilai
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		



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

Allah adalah Al-Jamil, Yang Maha Indah, dan Dia mencintai keindahan. Suara dan rupa adalah bahasa universal yang melampaui kata-kata, ia langsung menyentuh hati tanpa perlu diterjemahkan. Ketika kita mendengar lantunan musik tradisional yang syahdu atau menyaksikan karya seni yang memukau, ada getaran dalam jiwa yang sulit dijelaskan secara rasional. Itulah momen di mana manusia tanpa sadar sedang merasakan jejak kebesaran Sang Pencipta, karena setiap keindahan yang ada di dunia ini sejatinya adalah pantulan kecil dari keindahan Allah yang tak terbatas. Maka suara dan rupa bukan sekadar hiburan, ia adalah jendela spiritual yang mengantarkan hati menuju kesadaran akan keagungan Allah.

2. Bagaimana hubungan antara etika dan estetika?

Etika dan estetika sejatinya adalah dua sisi dari satu koin yang sama, keduanya berbicara tentang kebaikan, hanya dalam dimensi yang berbeda. Etika adalah keindahan dalam perilaku, sementara estetika adalah keindahan dalam bentuk dan rasa. Dalam Islam, keduanya tidak bisa dipisahkan, seni yang indah namun melanggar nilai moral bukanlah keindahan sejati, melainkan kesesatan yang terbungkus rapi. Sebaliknya, akhlak yang mulia tanpa kepekaan rasa akan terasa kaku dan hampa. Kurikulum berbasis cinta mengajarkan bahwa mendidik siswa yang beretika sekaligus berestetika berarti membentuk manusia yang utuh, yang tidak hanya tahu mana yang benar, tetapi juga mampu merasakan dan mengekspresikan kebenaran itu dengan cara yang indah dan menyentuh.

3. Bagaimana keragaman budaya lokal mencerminkan keindahan Allah?

Keragaman budaya lokal adalah bukti nyata bahwa Allah Maha Kreatif dan tidak menciptakan dunia secara seragam. Setiap suku bangsa dengan musik, tarian, pakaian, dan tradisinya masing-masing adalah seperti warna-warna berbeda dalam sebuah lukisan agung yang dirancang oleh satu Tangan yang sama. Gamelan Jawa, tifa Papua, rebab Melayu, dan ratusan tradisi seni lainnya di Nusantara adalah ekspresi syukur manusia kepada Penciptanya dengan cara dan bahasa masing-masing. Maka mencintai dan melestarikan budaya lokal bukan bertentangan dengan iman, justru itulah salah satu cara kita merayakan kebesaran Allah yang telah menciptakan keberagaman sebagai rahmat, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ar-Rum ayat 22 bahwa perbedaan bahasa dan warna kulit manusia adalah tanda-tanda kebesaran-Nya bagi orang yang mau berpikir.

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

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

Ketika cinta pada suku atau bangsa berubah menjadi fanatisme, ia justru menjadi racun yang memecah belah. Seseorang yang terjebak dalam mindset ini akan mudah membenci kelompok lain, menganggap budayanya paling unggul, dan menolak kepemimpinan siapapun yang berasal dari luar kelompoknya. Inilah yang melahirkan konflik horizontal, diskriminasi, bahkan kekerasan atas nama identitas, padahal sejatinya ia bukan cinta tanah air, melainkan ego kelompok yang berselubung nasionalisme.

Mindset KbC

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

Rasulullah SAW mengajarkan bahwa mencintai tanah air adalah bagian dari iman, bukan dengan cara merendahkan bangsa lain, tetapi dengan cara membangun dan menjaga apa yang Allah titipkan kepada kita. Dalam mindset KbC, cinta tanah air bukan soal kebanggaan sempit, melainkan tanggung jawab moral. Menaati pemimpin bukan karena takut atau kepentingan, tetapi karena itu adalah bentuk ketaatan kepada Allah sebagaimana diperintahkan dalam QS. An-Nisa ayat 59. Nasionalisme yang sejati justru merangkul semua anak bangsa tanpa memandang suku dan golongan, karena humanisme Islam mengajarkan bahwa memuliakan satu manusia berarti memuliakan seluruh kemanusiaan.

Islam dan budaya lokal

Islam dan Budaya Lokal: Bukan Pertentangan, Melainkan Perpaduan

Islam tidak datang untuk menghancurkan budaya lokal, melainkan untuk menyempurnakannya dengan nilai-nilai ketuhanan. Sejarah masuknya Islam di Nusantara membuktikan hal ini, para Wali Songo tidak memaksakan budaya Arab, melainkan dengan cerdas dan penuh cinta mengisi tradisi lokal dengan ruh Islam. Gamelan dijadikan media dakwah, wayang diisi pesan tauhid, dan tradisi selamatan diluruskan maknanya menjadi bentuk syukur kepada Allah. Inilah yang disebut sebagai **akulturasi yang bermartabat**, Islam mewarnai budaya tanpa menghapusnya.

Dalam perspektif Kurikulum Berbasis Cinta, hubungan Islam dan budaya lokal mengajarkan kepada kita bahwa **cinta adalah jembatan, bukan tembok**. Guru yang mencintai siswanya akan mendekati mereka melalui bahasa dan budaya yang mereka kenal, bukan memaksakan cara yang asing dan kaku. Kaidah fikih pun menegaskan hal ini melalui prinsip "**al-'adatu muhakkamah**", tradisi atau adat yang tidak bertentangan dengan syariat dapat dijadikan hukum dan diterima dalam Islam. Artinya, Islam memberi ruang yang luas bagi keberagaman ekspresi budaya selama tidak melanggar aqidah dan akhlak.

Sebagai guru Akidah Akhlak, saya meyakini bahwa mengajarkan Islam yang ramah budaya lokal adalah bentuk kasih sayang kepada siswa. Ketika siswa melihat bahwa Islam menghargai tradisi leluhur mereka, mereka tidak merasa harus memilih antara menjadi Muslim yang taat atau menjadi bagian dari budayanya. Mereka tumbuh menjadi pribadi yang **berakar kuat dalam identitas lokal sekaligus bercabang tinggi dalam nilai-nilai Islam**, inilah wujud nyata dari manusia yang dicintai Allah dan mencintai sesama.





Tantangan menemukan dan mempraktikkan satu kearifan lokal

Kearifan lokal yang saya temukan dan coba praktikkan adalah budaya saling menghormati (ta'dzim), yaitu sikap menghargai sesama yang telah mengakar kuat dalam tradisi masyarakat Indonesia, khususnya dalam lingkungan pesantren dan pendidikan Islam.

Sebagai guru Akidah Akhlak di MTs Negeri, saya mempraktikkan nilai ini dalam proses pembelajaran dengan membiasakan peserta didik untuk mengucapkan salam, berjabat tangan, dan bertutur kata sopan kepada guru maupun sesama teman. Saya juga menjadikan nilai ta'dzim sebagai tema diskusi kelas yang dikaitkan dengan materi akhlak mahmudah, sehingga siswa tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tantangan yang saya hadapi adalah pengaruh budaya digital yang membuat sebagian siswa kurang terbiasa menunjukkan sikap hormat secara langsung, terutama generasi yang lebih terbiasa berinteraksi melalui gawai. Selain itu, tidak semua siswa memiliki pembiasaan yang sama dari lingkungan keluarga.

Untuk mengatasinya, saya mengintegrasikan nilai kearifan lokal ini ke dalam pembelajaran berbasis pembiasaan (habitiasi), memberikan keteladanan langsung (uswatun hasanah), serta berkoordinasi dengan wali kelas dan orang tua agar nilai tersebut juga diterapkan di rumah. Pengalaman ini memperkuat keyakinan saya bahwa kearifan lokal sejalan dengan nilai-nilai Islam yang saya ajarkan di kelas.

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!

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



