

MENINGKATKAN KOMPETENSI SDM DALAM MENURUNKAN POTENSI KECELAKAAN

Heriyanto Ishak

Balai Diklat Keagamaan Manado

Jl. Mr. A.A. Maramis Km. 09 Paniki Bawah Manado - Sulawesi Utara – Indonesia 95526

Email: heryantoisak@gmail.com

Abstrak

Dalam proses pendidikan agama dikenal dengan konsep pembentukan karakter yang berbunyi, “Akhlahk terlahir dari kebiasaan dan kebiasaan lahir dari pemaksaan”. Pembiasaan tidak bisa dilakukan dalam waktu sekejap. Pembentukan akhlak membutuhkan waktu yang relatif lama. Jika kebiasaannya baik maka akhlaknya juga akan baik, tetapi kalau kebiasaannya mudah menyepelakan sesuatu yang baik meskipun sederhana, dampaknya bisa menjadi fatal. Karena itu, tulisan ini mencoba melengkapi hasil-hasil penelitian terdahulu tentang urgensi peningkatan kompetensi SDM untuk menghindari kecelakaan fatal dengan mengemukakan tiga permasalahan pokok: (1) Kompetensi apakah yang perlu ditingkatkan pada diri SDM, (2) Apa manfaat meningkatkan kompetensi SDM pada ranah kognitif, dan (3) Apakah peningkatan kognitif dalam aspek kebiasaan buruk dapat meningkatkan afektif dan psikomotorik SDM dalam mencegah kecelakaan.

Penelitian ini berjenis kajian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menganalisis dan menjadikan literatur tertulis berupa buku, jurnal ilmiah maupun buku dan dokumen-dokumen (baik yang berbentuk cetak maupun elektronik) sebagai sumber utama. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang menekankan pada analisis terhadap data-data yang sudah ada untuk memaparkan bagaimana manusia sebagai makhluk yang perlu dan dapat dididik hubungannya dengan fenomena yang dianalisis.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Kompetensi yang perlu ditingkatkan pada diri SDM adalah kompetensi kognitif berkaitan dengan informasi tentang kebiasaan baik yang dapat menjadi kebiasaan tidak baik dan akan mencelakan diri kita, (2) Ketika terjadi peningkatan pada aspek kognitif berupa pemahaman mengenai kebiasaan baik yang berubah menjadi tidak baik, ia akan berdampak pada peningkatan sikap kehati-hatian dalam melakukan kebiasaan dan selanjutnya akan melahirkan keterampilan diri dalam menghindari kecelakaan, dan (3) Setelah SDM menerima informasi secara detail luas dan tuntas akan mengubah kebiasaan bicara, makan dan tidur yang berlebihan. Kehancuran umat terdahulu sebenarnya disebabkan oleh pola kebiasaan sehari-hari yang tidak sesuai dengan tuntunan syariat seperti: terlalu banyak bicara, terlalu banyak makan, dan terlalu banyak tidur.

Kata Kunci: *Kebiasaan, bicara, makan dan tidur, berlebihan, kecelakaan*

Abstract

In the process of religious education is known as the concept of character formation which reads, "Morals are born from habits and habits are born from coercion". Habituation can not be done in an instant. The formation of morals takes a relatively long time. If his habits are good, his morals will also be good, but if his habit easily takes something good, even if it's simple, the impact can be fatal. Therefore, this paper tries to complement the results of previous research regarding the urgency of increasing HR competence to avoid fatal accidents by posing three main issues: (1) What competencies need to be improved in HR, (2) What are the benefits of increasing HR competence in the cognitive domain , and (3) Can cognitive improvement in the aspect of bad habits improve the affective and psychomotor aspects of human resources in preventing accidents.

This research is of the type of library research, namely research conducted by analyzing and making written literature in the form of books, scientific journals as well as books and documents (both printed and electronic) as the main source. With a qualitative descriptive approach that emphasizes the analysis of existing data to explain how humans as creatures need and can be educated in relation to the phenomena being analyzed.

The results showed: (1) Competence that needs to be improved in human resources is cognitive competence related to information about good habits that can become bad habits and will harm us, (2) When there is an increase in the cognitive aspect in the form of an understanding of good habits change for the worse, it will have an impact on increasing caution in carrying out habits and will then give birth to self-skills in avoiding accidents, and (3) After HR receives extensive and thorough detailed information it will change excessive talking, eating and sleeping habits . The destruction of the former ummah was actually caused by patterns of daily habits that were not in accordance with the guidance of the Shari'a such as: too much talking, too much eating, and too much sleeping.

Keywords: *Habit, talk, eat and sleep, excess, accident*

Pendahuluan

Pada hakikatnya manusia itu terlahir ke dunia dalam keadaan tidak tahu apa-apa QS. al-Nahl/16:78 (Kemenag, 2003:413). Ia belum memiliki kemampuan untuk mempertahankan diri, untuk berjalan sendiri, makan sendiri dan memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Berbeda dengan binatang, Ikan misalnya sejak telur ikan menetas maka ikan tersebut secara spontan dapat berenang dan mencari makanan sendiri. Ayam misalnya, sejak ia keluar dari cangkangnya, ia langsung bisa berdiri, makan dan bersama-sama induknya mencari makan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. sehingga binatang seperti ikan tersebut tidak membutuhkan pendidikan untuk dapat menjaga dan mempertahankan kelangsungan hidupnya.

Binatang ternak sejak dilahirkan sampai dewasa ia hanya makan rerumputan, biji-bijian atau tumbuh-tumbuhan. Berbeda dengan manusia, ketika dilahirkan ia minum ASI, susu, kelapa muda, atau pisang masak. Tetapi setelah tumbuh dewasa ia tidak hanya makan nasi, bahkan bisa juga makan tanaman, batu, besi, aspal dan makan apa saja. Disinilah manusia membutuhkan pendidikan agama secara terus menerus agar selama pertumbuhannya bisa menjadi manusia yang sesungguhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan manusiawi.

Karena itu pendidikan dirumuskan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU 20/2003). Menurut Ki Hajar Dewantara, tujuan dari dilakukannya proses pendidikan adalah untuk menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya (Dewantara, 1961: 20).

Secara lebih detail, tujuan pendidikan dibagi menjadi beberapa tiga *domain* (ranah, kawasan), yaitu: (1) *Cognitive Domain* (Ranah Kognitif), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir, (2) *Affective Domain* (Ranah Afektif) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri, dan (3) *Psychomotor Domain* (Ranah Psikomotor) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti menulis dengan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin (Bloom, 1956).

Dalam ranah kognitif, manusia memiliki 8 level atau tingkatan proses kognitif, yaitu: (1) *Concentration*: target meningkatkan pemantauan diri dengan menjaga konsentrasi dengan mengontrol proses emosional dan kognitif, seperti koordinasi motorik, motivasi, sikap, pemusatan perhatian, menjaga konsentrasi, teknik membaca, membaca cepat, (2) *Memory*: kemampuan mempertahankan kosa kata dalam memori sebagai mengenali dan mengingat, (3) *Comprehension*: komunikasi dan interaksi sebagai interpretasi, menjelaskan, mencontohkan, (4) *Control behaviour*: meningkatkan kesadaran diri dan pengaturan diri untuk mengontrol emosi dan perilaku dengan mengeksekusi dan implementasi, (5) *Analyze*: kemampuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif dasar dengan cara membedakan, mendeskripsikan detail dan mengorganisasikan, (6) *Synthesis*: kemampuan meningkatkan kemampuan kognitif dasar dengan silogisme, hipotesis dan ringkasan, (7) *Evaluate*: kemampuan memberi nilai dalam pemecahan masalah dengan cek dan kritis, dan (8) *Creativity thinking*: fleksibilitas pemikiran untuk mengatasi masalah dan adaptasi dalam situasi nyata seperti alternatif, pembangkitan dan produksi (Arnaldi, 2011:170).

hewan juga memiliki proses tersebut, namun tidak semua. Untuk hewan pada umumnya, mereka memiliki concentration, memory, comprehension, dan behavior control. Namun, ada hewan juga yang mampu hingga level evaluate, dengan kata lain juga memiliki keterampilan *analyze*, *synthesis*, dan *evaluate*. Contohnya adalah hewan-hewan yang memiliki intelegensi tinggi misalnya simpanse yang mampu berburu secara berkelompok, dan memakai alat stick bambu untuk menangkap semut di sarangnya. Ini membuktikan bahwa binatang sudah mampu memiliki kemampuan analisa, sintesis, dan evaluasi. Simpanse dapat melakukan itu, sehingga dia belajar untuk mencari sarang yang lebih banyak mangsanya.

Sementara dalam ranah psikomotor, manusia memiliki 6 level tingkatan proses psikomotor/keterampilan yaitu: gerakan refleks, gerakan dasar, kemampuan perseptual, gerakan fisik, gerakan terampil, dan komunikasi nondiskursif. Gerakan refleks adalah respons motorik atau gerak tanpa sadar yang muncul ketika bayi lahir. Gerakan dasar adalah gerakan yang mengarah pada keterampilan kompleks yang khusus. Kemampuan perseptual adalah kombinasi kemampuan kognitif dan motorik atau gerak. Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk mengembangkan gerakan terampil. Gerakan terampil adalah gerakan yang memerlukan belajar, seperti keterampilan dalam olah raga. Komunikasi nondiskursif adalah kemampuan berkomunikasi dengan menggunakan gerakan (Mardapi, 2003).

Buttler membagi hasil belajar psikomotor menjadi tiga, yaitu: *specific responding*, *motor chaining*, dan *rule using*. Pada tingkat *specific responding* peserta didik mampu merespons hal-hal yang sifatnya fisik, (yang dapat didengar, dilihat, atau diraba), atau melakukan keterampilan yang sifatnya tunggal, misalnya memegang raket, memegang bed untuk tenis meja. Pada *motor chaining* peserta didik sudah mampu menggabungkan lebih dari dua keterampilan dasar menjadi satu keterampilan gabungan, misalnya memukul bola, menggergaji, menggunakan jangka sorong, dll. Pada tingkat *rule using* peserta didik sudah dapat menggunakan pengalamannya untuk melakukan keterampilan yang kompleks, misalnya bagaimana memukul bola secara tepat agar dengan tenaga yang sama hasilnya lebih baik (Buttler, 1972:90).

Dave (1967) dalam penjelasannya mengatakan bahwa hasil belajar psikomotor dapat dibedakan menjadi lima tahap, yaitu: *imitasi*, *manipulasi*, *presisi*, *artikulasi*, dan *naturalisasi*. *Imitasi* adalah kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan sederhana dan sama persis dengan yang dilihat atau diperhatikan sebelumnya. Contohnya, seorang peserta didik dapat memukul bola dengan tepat karena pernah melihat atau memperhatikan hal yang sama sebelumnya. *Manipulasi* adalah kemampuan melakukan kegiatan sederhana yang belum pernah dilihat tetapi berdasarkan pada pedoman atau petunjuk saja. Sebagai contoh, seorang peserta didik dapat memukul bola dengan tepat hanya berdasarkan pada petunjuk guru atau teori yang dibacanya. Kemampuan tingkat *presisi* adalah kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan yang akurat sehingga mampu menghasilkan produk kerja yang tepat. Contoh, peserta didik dapat mengarahkan bola yang dipukulnya sesuai dengan target yang diinginkan. Kemampuan pada tingkat *artikulasi* adalah kemampuan melakukan kegiatan yang kompleks dan tepat sehingga hasil kerjanya merupakan sesuatu yang utuh. Sebagai contoh, peserta didik dapat mengejar bola kemudian memukulnya dengan cermat sehingga arah bola sesuai dengan target yang diinginkan. Dalam hal ini, peserta didik sudah dapat melakukan tiga kegiatan yang tepat, yaitu lari dengan arah dan kecepatan tepat serta memukul bola dengan arah yang tepat pula. Kemampuan pada tingkat *naturalisasi* adalah kemampuan melakukan kegiatan secara reflek, yakni kegiatan yang melibatkan fisik saja sehingga efektivitas kerja tinggi. Sebagai contoh tanpa berpikir panjang peserta didik dapat mengejar bola kemudian memukulnya dengan cermat sehingga arah bola sesuai dengan target yang diinginkan.

Dalam proses pembelajaran keterampilan, keselamatan kerja tidak boleh dikesampingkan, baik bagi peserta didik, bahan, maupun alat. Leighbody menjelaskan bahwa keselamatan kerja tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran psikomotor.

Guru harus menjelaskan keselamatan kerja kepada peserta didik dengan sejelas-jelasnya. Oleh karena kompetensi kunci dan keselamatan kerja merupakan dua hal penting dalam pembelajaran keterampilan, maka dalam penilaian kedua hal itu harus mendapatkan porsi yang tinggi (Leighbody, 1968).

Tulisan ini bermaksud untuk melengkapi tulisan terdahulu mengenai tujuan diselenggarakannya pendidikan yang bertumpu pada meningkatkan *cognitif domain*, yaitu memahami kebiasaan sehari-hari yang secara apabila dilakukan secara berlebihan akan menjadi faktor penyebab dalam kerangka meningkatkan *psychomotor domain* untuk menurunkan potensi kecelakaan.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka atau library research, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menganalisis dan menjadikan literatur tertulis berupa buku, jurnal ilmiah maupun buku dan dokumen-dokumen (baik yang berbentuk cetak maupun elektronik) sebagai sumber utama. Penelitian ini bersifat kuantitatif, yakni penelitian yang menekankan pada analisis terhadap data-data yang sudah ada sebelumnya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif analisis. Metode deskriptif analisis ini digunakan untuk memaparkan bagaimana manusia sebagai makhluk yang perlu dan dapat dididik, dan implementasinya dalam pendidikan serta hubungannya dengan fenomena yang dianalisis. Kemudian data-data tersebut di analisis untuk mendapatkan penjelasan tentang manusia sebagai makhluk yang perlu dan dapat dididik, serta implementasinya dalam pendidikan agama.

Landasan Teori

Keberadaan manusia sebagai makhluk terbaik di muka bumi bukanlah sekedar untuk mengisi kekosongan bumi dan terlahir dari *kun fayakun*, tetapi Allah swt. menciptakan manusia untuk mengemban tugas mulai untuk melaksanakan tiga misi yang bersifat *given*. Misi tersebut meliputi:

1. Misi utama untuk beribadah sebagaimana dikemukakan dalam QS. al-Zariya/51:56, “Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku” (Kemenag, 2003:862);
2. Misi fungsional sebagai khalifah, sebagaimana dinyatakan Allah swt. dalam QS. al-Baqarah/2:30, “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku

hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui” (Kemenag, 2003:13). Secara harfiah, kata khalifah berarti wakil/pengganti, dengan demikian misi utama manusia di muka bumi ini adalah sebagai wakil Allah. Manusia diberikan amanah sebagai wakil Allah karena dianugerahkan sejumlah kompetensi yang tidak diberikan kepada makhluk lainnya.

Amanah sebagai khalifah pernah ditawarkan kepada langit, bumi, dan gunung-gunung, namun semuanya menolak karena khawatir akan mengkhianati amanat itu. Hanya manusia yang bersedia memikul amanat itu. Hal ini disebutkan dalam firman Allah swt. QS. Al-Ahzab/33:72, “Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanat kepada langit, bumi, dan gunung-gunung, tetapi semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir tidak akan melaksanakannya (berat). Lalu dipikullah amanat itu oleh manusia. Sungguh, manusia itu sangat zalim dan sangat bodoh” (Kemenag, 2003:680).

Jika Allah adalah Sang Pencipta seluruh jagat raya ini maka manusia sebagai khalifah-Nya berkewajiban untuk memakmurkan jagat raya itu, utamanya bumi dan seluruh isinya, serta menjaganya dari kerusakan.

3. Misi operasional untuk memakmurkan bumi, sebagaimana diungkapkan dalam QS. Hud/11:61, “Dan kepada kaum Samud (Kami utus) saudara mereka, Saleh. Dia berkata, “Wahai kaumku, sembahlah Allah; tidak ada tuhan bagimu selain Dia. Dia telah menciptakanmu dari bumi (tanah) dan menjadikanmu pemakmurnya, karena itu mohonlah ampunan kepada-Nya, kemudian bertobatlah kepadaNya. Sesungguhnya Tuhanku sangat dekat (rahmatNya) dan memperkenankan (doa hamba-Nya)” (Kemenag, 2003:336).

Selain mengemban tugas dan fungsi yang jelas, manusia juga mendapatkan posisi paling istimewa, yaitu sebagai satu-satunya makhluk yang pada saat dilahirkan telah sadar akan adanya Sang Pencipta. Hal ini seperti dikemukakan dalam QS. al-A‘raf/7:172-173, “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan dari sulbi (tulang belakang) anak cucu Adam keturunan mereka, dan Allah mengambil kesaksian terhadap roh mereka (seraya berfirman), “Bukankah Aku ini Tuhanmu?” Mereka menjawab, “Betul (Engkau Tuhan kami); kami bersaksi.” (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari Kiamat kamu tidak mengatakan, “Sesungguhnya ketika itu kami lengah terhadap ini.” Atau agar kamu tidak

mengatakan, “Sesungguhnya nenek moyang kami telah mempersekutukan Tuhan sejak dahulu, sedang kami adalah keturunan yang (datang) setelah mereka. Maka apakah Engkau akan membinasakan kami karena perbuatan orang-orang (dahulu) yang sesat?” (Kemenag, 2003:250).

Dalam mengemban amanah dan agar manusia tidak tersesat seperti orang-orang dahulu, manusia diarahkan untuk selalu meneladani Rasulullah saw. sebagaimana diuraikan dalam QS. al-Ahzab/33:21), “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah” (Kemenag, 2003:670).

Di dalam kitab *Nasha'ihul 'Ibad fi Bayani Alfaz Munabihat 'ala al-Isti'dad liyaumi al-Ma'ad* karya Ulama besar abad pertengahan, Syihabuddin Ahmad bin 'Ali bin Muhammad bin Ahmad bin Hajar al- Atsqalani (w. 1372-1448) yang kemudian di syarah oleh Ulama besar Indonesia, Syekh Muhammad Nawawi bin Umar al-Jawi dikemukakan bahwa ada tiga penyebab yang patut dipahami oleh setiap umat Islam untuk dihindari karena akan mengakibatkan celaka seperti orang-orang zaman dahulu.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Kompetensi SDM yang Perlu Ditingkatkan

Sebagaimana telah dikemukakan terdahulu bahwa dalam diri manusia itu terdapat tiga *domain* yang saling mempengaruhi, yaitu: (1) *Cognitive domain* (ranah kognitif), (2) *Affective domain* (ranah afektif), dan (3) *Psychomotor domain* (ranah psikomotor) (Bloom, 1956). Dalam banyak penelitian membuktikan bahwa peningkatan *cognitive domain* akan meningkatkan pula *affective domain*.

Untuk menghasilkan *affective domain* yang meningkat itulah perlu diinformasikan secara jelas dan tuntas mengenai kebiasaan-kebiasaan tidak baik yang apabila dibiarkan mengalami kelebihan dapat mengakibatkan kecelakaan fatal tidak hanya di dunia saja, melainkan juga berdampak negative sampai di kehidupan akhirat. Banyak kebiasaan tidak baik yang hanya berdampak di dunia saja, misalnya kebiasaan tidak malas mandi atau mandi kurang bersih, bisa mengakibatkan berkembangbiaknya jamur kulit seperti panu, kadas, kurap dan sejenisnya. Penyakit penyakit kulit tersebut tidak berpengaruh terhadap kehidupan akhirat melainkan hanya sebatas kehidupan dunia saja. Contoh lain kebiasaan yang hanya berpengaruh pada kehidupan dunia adalah sembarangan menaruh

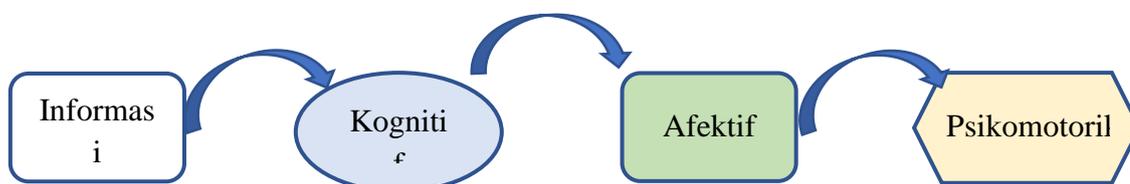
sendal. Akibat dari keteledoran menaruh sendal paling fatal adalah hilang atau diambil orang.

Sangat berbeda dengan kebiasaan menunaikan shalat tepat pada waktu, membaca al-Quran secara rutin setiap hari, atau kebiasaan bersedekah yang bahkan dampaknya sangat dirasakan sampai di alam barzah dan *yaumul kiyamah*. Orang yang teledor dan lalai memperhatikan waktu shalat, akhirnya mengerjakan shalat tidak tepat pada waktunya. Keteledoran tersebut menjadi catatan khusus di hadapan Allah yang jika tidak segera diperbaiki akan membawa kerugian tidak hanya pada diri sendiri melainkan juga pada anggota keluarga yang lainnya.

Dalam penelitian ini skema yang disodorkan adalah mengubah/meningkatkan pemahaman pembaca tentang kebiasaan baik dalam aktivitas sehari-hari yang tanpa disadari akan berubah menjadi kebiasaan kurang baik apabila dalam melakukannya berlebihan. Setelah pembaca memahami dampak yang ditimbulkannya diharapkan akan meningkatkan kesadaran dirinya dan kemudian meningkatkan kehati-hatiannya (keterampilan) agar dalam melakukan kebiasaan tidak melampaui batas, dengan skema seperti hambar berikut:

Gambar 1

Skema Peningkatan Kognitif untuk Meningkatkan Afektif



Dari skema diatas dapat dijelaskan bahwa informasi yang jelas dan tuntas tentang kebiasaan baik akan diterima oleh penerima informasi sehingga mempengaruhi peningkatan kognitifnya. Setelah kognitifnya meningkat pada gilirannya akan meningkatkan afektifnya sehingga akan menumbuhkan psikomotorik kehati-hatian untuk menghindari kecelakaan.

Dengan kata lain wujud nyata dari hasil belajar psikomotorik merupakan kelanjutan dari hasil belajar Afektif. Hasil belajar psikomotorik dan hasil afektif akan menjadi hasil belajar kognitif. Apabila penerima informasi telah menunjukkan perilaku atau perbuatan tertentu sesuai dengan makna yang terkandung dalam ranah kognitif dan afektifnya. (Sudijono, 2011:58).

2. Manfaat Meningkatkan Komptensi Kognitif

Untuk mengetahui faedah atau guna sesuatu perbuatan adalah dengan melihat dampak/hasil setelah kita melakukan perbuatan tersebut. Tetapi suatu manfaat dapat pula diketahui melalui pemahaman awal sebelum seseorang melakukan suatu perbuatan. Seorang tabi'in yang sering menemui Aisyah ra. dan menerima hadis dari ulama-ulama tabi'in, di mana seluruh ulama sepakat menyatakan bahwa ia adalah seorang yang tsiqah dan ahli dalam bidang fiqh di Kuffah bernama Abu Imran Ibrahim bin Yazid bin Qais al-Nakha'iy al-Kufy (w. 96 H) meriwayatkan: “Sesungguhnya orang-orang yang sebelum kamu itu celaka hanya karena disebabkan tiga perkara: (1) bicara yang berlebihan, (2) makan yang berlebihan, dan (3) tidur yang berlebihan (al-Nawawi, 1986).

- **Banyak bicara**

Berbicara adalah hak setiap manusia karena Allah swt. menciptakan lidah yang terletak dalam rongga mulut selain berfungsi sebagai indera perasa juga berfungsi untuk berbicara. Namun sifat dasar manusia jika dititipi amanah menyampaikan barang/uang acapkali berkurang tetapi bila dititipi omongan cenderung bertambah. Memang lidah tak bertulang tetapi bukan berarti manusia bebas berbicara tanpa menghiraukan situasi dan keadaan serta lawan bicaranya. Dalam hal ini Allah swt. dalam QS. Qaaf/50:18, memperingatkan manusia agar berhati-hati dalam hal bicara, “Tiada suatu ucapan pun yang diucapkannya melainkan ada di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir” (Kemenag, 2003:853).

Karena menjaga bicara itu merupakan pekerjaan yang sulit, di dalam hadis juga bertebaran peringatan agar kita berhati-hati dalam berbicara, diantaranya adalah hadis riwayat Bukhari No. 6474, Rasulullah bersabda: “Barangsiapa bisa memberikan jaminan kepadaku (untuk menjaga) apa yang ada di antara dua janggutnya dan dua kakinya, maka kuberikan kepadanya jaminan masuk surga” (Bukhari, 1400:185). Dalam hadis lain juga diingatkan, “Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya ia berkata baik atau diam” (al-Bukhari, 1400:94). Karena menurut nabi saw., “Selamatnya manusia itu tergantung pada lisan/ucapannya (al-Bukhari, 1400:186).

Dalam kaitan ini Sayyid Syarif Abdullah bin Alawi al-Haddad dalam kitab *Risalah al-Mu'awanah wa al-Mudhaharah wa al-Muwazarah* menasihatkan enam adab dalam menjaga lisan:

- a. **وَالْخَوْضَ فِيمَا لَا يَعْنِيكَ** (Hendaklah Anda tidak melibatkan diri dalam hal-hal yang tidak ada gunanya bagi anda.” Bergaul adalah baik dan dianjurkan, tetapi dalam pergaulan harus dihindari hal-hal yang tak ada gunanya dan apalagi mendatangkan madharat, seperti ghibah atau menggunjing.

Mencampuri urusan orang lain yang jelas-jelas bukan kewenangan kita juga termasuk hal-hal yang semestinya dihindari sebab tidak jarang menimbulkan ketidaksenangan dari pihak yang merasa dilangkahi atau dicampuri urusannya. Kadang-kadang kita menerima curhat dari seseorang. Kita tentu saja boleh memberikan masukan-masukan agar permasalahan yang dihadapi segera terselesaikan. Tetapi kita harus sadar sejauh mana kita boleh memberikan masukan agar tidak terlalu jauh masuk ke wilayah orang lain. Hal seperti ini bisa menimbulkan masalah baru jika ada pihak-pihak yang merasa telah diganggu wilayah kewenangannya.

- b. **وَإِكْتَارَ الْحَلْفِ بِاللَّهِ وَلَا تَحْلِفْ بِهِ تَعَالَى إِلَّا صَادِقٌ عِنْدَ الْحَاجَةِ** (Jangan sering-sering bersumpah demi Allah, dan jangan bersumpah demi nama-Nya kecuali memang benar-benar mendesak). Sering menyebut nama Allah tentu saja baik sebab merupakan dzikir. Tetapi jika penyebutannya merupakan sumpah yang bersifat main-main, hal ini tentu saja tidak baik. Sumpah dengan berucap **والله** “Demi Allah” dapat dibenarkan jika bersifat sungguh-sungguh. Namun dalam keadaan genting atau mendesak, seperti dalam proses hukum di pengadilan, bersumpah “Demi Allah” adalah tepat.
- c. **وَإِخْتَارَ الْكُذْبِ بِجَمِيعِ أَنْوَاعِهِ فَإِنَّهُ مَنَاقِضٌ لِلْإِيمَانِ** (Hindarilah segala macam kebohongan sebab hal itu berlawanan dengan iman). Secara umum berbohong adalah dosa kecuali keadaan memaksa demi kemaslahatan bersama yang lebih luas. Artinya sebagian besar kebohongan adalah haram sehingga sebanyak mungkin harus dihindari. Sudah banyak terbukti kebobongan sebetulnya tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga kepada orang lain yang mempercayainya. Kekacauan bisa timbul akibat kebohongan berupa fitnah yang tersebar dan dipercayai masyarakat. Tidak jarang terjadi kerusuhan dalam masyarakat bermula dari maraknya kabar bohong atau hoaks. Rasulullah saw. pernah bersabda, “Pertanda orang munafiq ada tiga: Apabila berbicara bohong, apabila berjanji mengingkari janjinya dan apabila dipercaya berbuat khianat” (HR al-Bukhari).

- d. *وَالْغَيْبَةَ وَالنَّمِيمَةَ وَالْإِكْتَارَ مِنَ الْمَزَاحِ* (Jauhkan dirimu dari pergunjingan dan fitnahan serta bercanda secara keterlaluan). Menggunjing, memfitnah, dan bercanda yang kelewatan adalah tidak baik. Seorang Muslim hendaklah selalu berusaha menghindari ketiga hal ini karena berpotensi besar menimbulkan ketidak nyamanan dan bahkan permusuhan.

Dalam Islam menggunjing diibaratkan memakan bangkai saudara sendiri yang telah mati. Fitnah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, adalah lebih kejam dari pada pembunuhan. Allah swt. dalam QS. al-Baqarah/2:91 berfirman: "Fitnah itu lebih kejam dari pembunuhan". Demikian pula bercanda yang keterlaluan atau kelewat batas tidak hanya sia-sia tetapi juga bisa membuat orang lain marah karena merasa tersinggung.

- e. *وَاجْتَنِبْ سَائِرَ الْكَلَامِ الْقَبِيحِ* (Hindarilah setiap ucapan keji). Berbicara kepada orang lain adalah salah satu cara berkomunikasi dalam kerangka silaturahmi. Hal ini tentu saja baik. Tetapi jika dalam pembicaraan itu mengandung ucapan-ucapan keji sudah pasti tidak baik sebab Islam justru menganjurkan supaya kita berbicara yang baik. Oleh karena itu, ucapan-ucapan keji seperti misuh-misuh dan hujatan-hujatan dengan menggunakan kata-kata kotor harus dihindari sebanyak mungkin demi kerukunan dan perdamaian bersama. Hal ini berlaku untuk semua pihak karena pada dasarnya persoalan kerukunan dan perdamaian menjadi tanggung jawab bersama.
- f. *وَأْمْسِكْ عَنْ رَدِيءِ الْكَلَامِ كَمَا تُمْسِكُ عَنْ مَذْمُومٍ* (Jagalah lisanmu dari ucapan yang kurang baik apalagi yang tercela). Ucapan yang kurang baik dan apalagi yang tercela harus dihindari sebanyak mungkin. Contoh dari ucapan yang kurang baik adalah penggunaan kata-kata yang menghina atau merendahkan orang lain. Atau ungkapan-ungkapan yang menampakkan kesombongan baik di mata manusia, dan apalagi di hadapan Allah swt.

Untuk menghindari hal seperti, sebaiknya kita membiasakan diri bertawadhu' (rendah hati) kapanpun dan dimanapun kita berada. Kebiasaan yang baik seperti itu akan lebih menjamin keselamatan dan nama baik kita baik dihadapan manusia maupun di hadapan Allah swt. Kita diperintahkan untuk tidak banyak omong karena pepatah mengatakan *Man katsura kalamuhi katsura nadamuhu* (Barang siapa yang banyak bicaranya maka banyak pula bohongnya). Di akhirat pun kita akan selamat dari ancaman api neraka karena neraka adalah tempat yang sesuai bagi orang-orang sombong.

Dalam hal berbicara, kita diperintahkan untuk meneladani Rasulullah saw. yang diberi keistimewaan (mu'jizat) berupa *Jawami' al-Kalim* (kalau bicara sedikit tapi mengandung makna yang luas dan dalam). Dari Abu Hurairah ra. Nabi saw. bersabda,

فُضِّلْتُ عَلَى الْأَنْبِيَاءِ بِسِتِّ أُعْطِيتُ جَوَامِعَ الْكَلِمِ وَنُصِرْتُ بِالرُّعْبِ

Artinya: “*Aku diberi kelebihan dibandingkan nabi-nabi sebelumku dengan 6 hal: aku diberi Jawami' al-Kalim, aku ditolong dengan rasa takut yang disematkan di hati para musuh...*” (HR. Muslim No 1195 & Turmudzi No 1640).

Ulama berbeda pendapat mengenai makna *Jawami' al-Kalim*. Disebutkan secara ringkas oleh al-Hafidz Ibnu Hajar (Fathul Bari, 13/247) sebagai berikut, *Jawami' al-Kalim* adalah al-Quran. Karena al-Quran adalah kitab berisi penjelasan, yang kalimatnya ringkas namun padat makna. Makna ini didukung beberapa hadis, seperti Sabda beliau, “*Aku diutus dengan membawa Jawami' al-Kalim...*” (HR. Bukhari 2977). Dan makna yang paling dekat untuk hadis ini adalah al-Quran.

Namun Ulama yang lain berpendapat bahwa *Jawami' al-Kalim* adalah kalimat ringkas yang padat makna. Hal ini sebagaimana dikemukakan al-Zuhri bahwa makna *Jawami' al-Kalim* adalah Nabi saw. berbicara dengan kalimat yang ringkas, lafadznya pendek, namun banyak makna. Pendapat kedua didukung oleh hadis dari Abu Musa ra. beliau bercerita, Rasulullah saw. pernah mengutusku ke Yaman bersama Muadz bin Jabal ra. Beliau berpesan, “*Dakwahi masyarakat, berikan kabar gembira dan jangan buat mereka lari. Mudahkan dan jangan dipersulit*”. Kemudian Abu Musa bertanya kepada beliau mengenai beberapa jenis minuman hasil fermentasi madu yang disebut *al-Bita'* dan hasil fermentasi gandum yang disebut *al-Mizru*. Kemudian Nabi saw. memberikan jawaban, *Anha 'an kulli muskirin* (Aku larang semua yang memabukkan),” Kata Abu Musa, “*Sungguh beliau diberi Jawami' al-Kalim..*” (HR. Muslim 5334)

Pendapat ini juga disampaikan al-Munawi dalam Faidhul Qadir, “*Jawami' al-Kalim* maksudnya adalah kemampuan dimana dengan itu beliau mampu menyampaikan kalimat ringkas namun maknanya luas, dengan susunan yang bagus, tidak menyulitkan yang membuat pikiran bisa meleset dalam memahaminya dan tidak pula...” (Faidhul Qadir, 1/719).

Satu hal lagi yang banyak orang salah paham. Bertanya adalah ikhtiar untuk hijrah dari kebodohan, agar menjadi orang yang paham dan mengerti. Dalam syair Arab dikatakan, *al-'ilmu jannatun miftaahuhaa al-suaal* (Ilmu adalah surga, kuncinya adalah bertanya). Tetapi disisi lain, bertanya juga menjadi malapetaka

sebagaimana diriwayatkan Abu Hurairah: “Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda: “Apa saja yang aku larang terhadap kalian, maka jauhilah. Dan apa saja yang aku perintahkan kepada kalian, maka kerjakanlah semampu kalian. Sesungguhnya apa yang membinasakan umat sebelum kalian hanyalah karena mereka banyak bertanya dan menyelisihhi Nabi-nabi mereka.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Poin penting dalam hadis ini adalah penyebab binasa dan celaknya umat terdahulu disebabkan dua hal yaitu terlalu banyak bicara dan terlalu banyak bertanya. Umat sebelum Nabi saw. kebiasaannya mereka bertanya sesuatu yang sudah jelas dan benderang. Bertanya itu tak dilarang, tapi mesti dibedakan orang yang banyak bertanya dengan kritis. Sebagian orang ada yang punya kebiasaan banyak bicara atau bertanya, cara bertanya dan niatnya kadang sekedar ingin menguji seseorang atau ada rasa tak senang jika tak bicara. Sikap tersebut yang tak dibenarkan oleh Nabi saw, sebab bertanya hakikatnya adalah rasa ingin tahu atau ingin memperjelas. Berbeda dengan sikap kritis, kalau kritis untuk mengoreksi, memberi masukan dan saran dengan cara yang baik dan benar. Karena itu, kritis adalah bentuk dari *wa ta washaw bi al haq* (saling mengingatkan pada kebenaran), ikhtiar manusia untuk menjadi umat yang terbaik dengan mengingatkan dan meluruskan pada kebaikan jika sesuatu itu salah dan tak sejalan dengan agama.

Nah, umat terdahulu punya kebiasaan banyak bertanya terhadap sesuatu yang jelas dan benderang. Dari jawaban pertanyaan itu justru akan membuat mereka jadi berat dan terbebani. Misalnya kaum Bani Israil ketika diperintahkan untuk menyembelih satu ekor sapi betina. Mereka bertanya, sapi warna apa, apakah sapi masih “perawan” atau sudah beranak? Hal yang sama pernah di alami ketika ada yang bertanya wahai Nabi, menunaikan ibadah haji hanya sekali atau setiap tahun? Nabi pun terdiam tak menjawab. Lalu di tanya lagi, haji itu dilakukan berkali kali atau hanya cukup sekali saja? Nabi pun menjawab kalau aku jawab berkali kali kamu pun akan menjadi berat.

Hari ini, tidak sedikit orang yang mengaku muslim mempertanyakan Islam bukan untuk mencari ilmu atau memperbagus kualitas diri, tapi bertanya untuk memperberat diri dan memunculkan kegaduhan, yang dengannya menganulir ketetapan-ketetapan agama. Mengapa warisan lebih banyak kaum laki-laki? Kenapa Islam membolehkan poligami? Mengapa ada jihad dalam Islam ? Mengapa memperebutkan al-Aqsha? Dan seterusnya. Namun, tidak semua pertanyaan itu tercela. al-Qur’an sendiri menceritakan banyak pertanyaan dari manusia tentang hal-hal baik dan bermanfaat seperti: –

Yas'alunaka 'anil anfaal (mereka bertanya kepadamu tentang harta rampasan perang) – *Yas'alunaka 'anir ruuh* (mereka bertanya kepadamu tentang ruh) – *Yas'alunaka 'anil mahidh* (mereka bertanya kepadamu tentang haid) – *Yas'alunaka 'anil ahillah* (mereka bertanya kepadamu tentang bulan sabit) – *Yas'alunaka 'anis saa'ah* (mereka bertanya kepadamu tentang kiamat).

Oleh karena itu, Syeikh Ismail Al Anshari ra. mengatakan: “Para ulama telah membagi pertanyaan menjadi dua jenis: (1) pertanyaan untuk mengetahui hal yang dibutuhkan berupa urusan agama. Ini justru diperintahkan karena Allah Ta’ala berfirman: (*Bertanyalah kepada ahludz dzikr jika kalian tidak mengetahui*), dan pada jenis inilah turunya pertanyaan para sahabat tentang *al-Anfal* (rampasan perang), *Kalaalah*, dan selain keduanya, dan (2) pertanyaan dengan kepentingan untuk menyakiti dan memberatkan, dan inilah yang dilarang.” (At Tuhfah Ar Rabbaniyah, Syarah Hadits Arbain No. 9).

Allah swt. menegaskan larangan bertanya yang menyulitkan diri sendiri, “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu menanyakan (kepada Nabimu) hal-hal yang jika diterangkan kepadamu akan menyusahkan kamu”. (QS. al-Maidah/5:101). Dalam hal ini Imam Ibnu Katsir ra. mengatakan: “Dan jika kalian tanyakan penjelasannya setelah turunya perintah niscaya akan dijelaskan kepada kalian. Dan janganlah kalian menanyakan tentang sesuatu sebelum terjadinya, karena barangkali hal itu menjadi haram lantaran adanya pertanyaan itu”.

- **Banyak makan**

Islam mengatur tata cara makan dan minum, termasuk anjuran agar tidak makan dan minum secara berlebihan. Bahkan, dalam QS. al-A'raf:31, Allah swt. berfirman: “Wahai anak cucu Adam! Pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan” (Kemenag, 2003:).

Hal terpenting lainnya adalah Rasulullah saw. selalu mengonsumsi makanan dan minuman halal. Ini sangat berpengaruh untuk kesehatan, khususnya mencegah berbagai penyakit yang menyerang anggota tubuh maupun hati. Allah swt. dalam QS an-Nahl:114, berfirman, “Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah” (Kemenag, 2003:).

Berkaitan dengan makanan halal ini patut disyukuri bahwa pemerintah telah mengakomodir kekhawatiran masyarakat akan status kehalalalan makanan dan

minuman yang dikonsumsi selama ini, Pemerintah bersama DPR telah menerbitkan UU Nomor 33 Tahun 2014 tentang Jaminan Produk Halal. Di dalam pasal Undang-undang tersebut ditegaskan bahwa “Produk yang masuk, beredar, dan diperdagangkan di wilayah Indonesia wajib bersertifikat halal”. Sertifikasi halal ini diterapkan secara bertahap mulai Tahun 2019. Apabila sampai tgl 17 Oktober 2024 Jenis makan, minuman, daging dan jasa penyembelihan belum bersertifikasi halal, akan mendapatkan sanksi dari yang tingkatan ringan berupa sanksi administratif sampai pada sanksi berat yaitu pidana berupa denda atau kurungan penjara.

Dalam hal makanan dan minuman ini Rasulullah saw. memerintahkan, "Jauhilah olehmu mengisi perut dengan penuh terhadap makanan dan minuman. Sebab, mengisi perut dengan penuh bisa membahayakan tubuh dan menyebabkan malas shalat" (HR. Bukhari). Larangan ini juga dikuatkan dengan hadisnya yang lain:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ؛ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبُهُ ؛ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ
فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ

Artinya: “Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah anak Adam mengonsumsi beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya. Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak), maka berikan sepertiga untuk (tempat) makanan, sepertiga untuk (tempat) minuman dan sepertiga untuk (tempat) nafasnya” (al-Turmuzi, 1999 dan Ibnu Majah, 1417 H)

Imam Na-Nawawi rahimahullah berkata, “Sedikit makan merupakan kemuliaan akhlak seseorang dan banyak makan adalah lawannya” (al-Nawawi, 1994). Demikian juga Imam Asy-Syafi’i berkata, “Karena kekenyangan (memuaskan nafsu perut dan mulut) membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah” (al-Dzahabi, 1427 H).

Tubuh manusia punya ukuran, dan tubuh manusia tidak bisa menerima terlalu banyak asupan, sehingga yang berlebihan itu akan bermutasi menjadi penyakit. Seperti halnya tubuh manusia membutuhkan asupan gula sebagai sumber energi, namun jika terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung gula, maka tubuh tidak sanggup menampungnya dan akhirnya itu akan merusak tubuh sendiri.

Imam Ibnu rajab menukil perkataan dari seorang pakar kesehatan dizamannya setelah mendengar hadist diatas dan berkata:

لو استعمل النَّاسَ هذه الكلمات، لسلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت دكاكين
الصيدالة

Artinya: “Kalau seandainya orang-orang mau mengamalkan kata-kata ini, maka pasti mereka akan selamat dari berbagai macam penyakit dan akan banyak klinik-klinik yang tutup”. Kemudian ia melanjutkan:

وإنَّما قال هذا؛ لأنَّ أصل كلِّ داء التَّخَم

Artinya: “Sesungguhnya ia mengatakan hal demikian karna asal dari segala macam penyakit adalah kekenyangan”.

- **Banyak tidur**

Dalam menggapai kebahagiaan di dunia dan akhirat manusia diwajibkan untuk berusaha, bekerja dan berdoa. Dalam QS. al-Qashash/28:77, Allah berfirman: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (Kemenag, 2003:). Maksudnya, “Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”. (QS. Jumu’ah/62:10).

Setelah seharian kita disibukkan oleh aktivitas mencari nafkah atau amaliah untuk memenuhi kebutuhan dunia, kita diingatkan untuk tidak lupa berzikir dan beristirahat. Karena sesungguhnya, Allah swt. menjadikan siang untuk mencari penghidupan, menjadikan malam sebagai pakaian, dan menjadikan tidur untuk beristirahat (QS. al-Naba’/78:9-10). Ketentuan Allah ini disusun secara sistematis untuk menjaga keseimbangan ekosistem dan kesehatan manusia. Jangan sampai dibolak-balik, malam untuk bekerja, tidak pernah istirahat, dan siang untuk tidur. Jika sistematis bekerja dan istirahat ini waktunya dibalik, maka resikonya akan membahayakan kesehatan dan bahkan bisa mengancam keselamatan jiwa manusia bagi yang tidak terbiasa.

Rasulullah saw. menganjurkan kita untuk istirahat setelah shalat Isya. Sebaiknya menyegerakan tidur jika tidak ada kepentingan lain. Apalagi begadang untuk hal yang tidak bermanfaat, tentu bisa merugikan. Namun bila ada hal penting yang membuat mata harus tetap terjaga, boleh dilakukan, seperti muraja'ah, belajar, dan hal baik lainnya. Rasulullah saw. bersabda: “*Bahwasanya Rasulullah saw. membenci tidur*

malam sebelum (shalat Isya) dan berbincang-bincang (yang tidak bermanfaat) setelahnya”. (HR. Bukhari No. 568 dan Muslim No. 647).

Dikaji dari segi kesehatan, waktu malam sebagai ekskresi hati dalam menetralkan racun, sehingga perlu keadaan yang tenang. Apabila begadang, maka sekresi ini tak berjalan lancar sebagaimana mestinya. Sehingga dalam kurun waktu panjang, bisa menyebabkan penyakit kanker hati. Akan tetapi tidur berlebihan atau dalam istilah medis dikenal dengan *oversleeping*, mulai dari sleep apnea, gangguan saraf, hingga depresi. Selain dapat menyebabkan kelelahan, kebanyakan tidur juga menyebabkan berbagai dampak negatif pada kesehatan tubuh.

Lalu, berapa lama waktu tidur yang perlu dilakukan setiap malam? Hal ini sebenarnya akan disesuaikan dengan usia, kondisi kesehatan, hingga kualitas tidur seseorang. Namun, umumnya orang dewasa membutuhkan waktu tidur selama 7 hingga 8 jam. Sebaiknya hindari memiliki kebiasaan tidur terlalu lama. Kebanyakan tidur akan membuat kita merasa terus menerus mengantuk dan memiliki keinginan untuk tidur (*hipersomnia*). Selain itu, orang yang kebanyakan tidur bisa berefek pada munculnya gangguan kesehatan seperti

- Diabetes

Seseorang yang sering mengalami kebanyakan tidur dapat berisiko lebih besar mengalami penyakit diabetes. Untuk itu, pastikan kamu menjalankan pola tidur yang baik setiap harinya.

- Obesitas

Tidur berlebihan dapat meningkatkan risiko mengalami obesitas. Terlalu banyak tidur membuat kamu menjadi lebih sedikit melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

- Sakit Kepala

Tidur terlalu banyak juga berisiko menyebabkan seseorang mengalami sakit kepala.

- Nyeri Punggung

Terlalu banyak waktu yang digunakan untuk tidur membuat kamu mengurangi aktivitas fisik. Hal ini berkaitan langsung dengan nyeri punggung yang kamu alami. Sebaiknya lakukan gerakan-gerakan ringan setiap hari untuk menghindari nyeri punggung.

- Depresi

Bukan hanya kekurangan tidur, seseorang yang mengalami kelebihan tidur juga berisiko mengalami depresi. Bahkan, jika sebelumnya kamu memiliki riwayat depresi, kondisi ini akan semakin memburuk ketika kamu tidur berlebihan.

- Kematian

Dampak yang paling berbahaya dari kelebihan tidur adalah kematian. Tidur yang terlalu pendek atau terlalu panjang ternyata terkait langsung dengan gangguan jantung. Seseorang yang memiliki kebiasaan tidur terlalu panjang berisiko lebih besar mengalami serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian.

Dengan memahami ketiga hal tersebut setidaknya kita dapat mengetahui bagaimana Rasulullah mengajarkan dan memberikan contoh mengenai bicara, makan dan tidur yang baik, menyehatkan dan menyelamatkan. Pemahaman itulah yang diharapkan dapat mengubah kebiasaan yang tidak baik menjadi baik atau lebih baik.

3. Peningkatan Kognitif pada Aspek Kebiasaan Buruk dan Peningkatkan Afektif serta Psikomotorik dalam Pencegahan Kecelakaan

Peranan sikap bukan saja ikut menentukan apa yang dilihat seseorang, melainkan juga bagaimana ia melihatnya. Sikap menerima informasi ikut berperan dalam menentukan aktivitas penerima informasi, sikap menerima informasi yang positif berkaitan erat dengan minat dan motivasi. Oleh karena itu, apabila faktor lainnya sama, orang yang sikap dalam menerima informasinya positif akan belajar lebih aktif dan dengan demikian akan memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang Ketika menerima informasi sikapnya negatif. Karena sikap yang positif akan menimbulkan intensitas kegiatan yang lebih tinggi dibanding sikap yang negative (Djaali, 2006:116).

Berdasarkan data dalam berbagai penelitian menunjukkan bahwa selain kemampuan praktek (psikomotorik) mengalami perubahan setelah menerima informasi yang jelas dan tuntas dinilai juga sikap kerja (afektif siswa). Sikap kerja yang dinilai itu antarlain adalah penggunaan alat tangan dan alat ukur, keselamatan kerja, dan kebersihan alat, area kerja dan kendaraan atau media. Dalam hal ini dapat kita ketahui bahwa peserta ujian harus mampu secara kognitif dan juga afektifnya harus berkesinambungan dalam merealisasikan kemampuan (psikomotorik) yang mereka miliki.

Informasi tentang kebiasaan bicara, makan dan tidur yang berlebihan baik sengaja maupun tidak disengaja hakikatnya adalah menghimpun sumber negatif yang

bakal mencelakan diri sendiri di dunia maupun akhirat. Karena itu, hendaklah bicara, makan dan tidur yang setiap hari kita lakukan diperbaiki kualitasnya agar bermanfaat dalam aspek yang lebih luas.

Kesimpulan

Dari paparan diatas dapat diberikan kesimpulan bahwa: (1) Kompetensi yang perlu ditingkatkan pada diri SDM adalah kompetensi kognitif berkaitan dengan informasi tentang kebiasaan baik yang dapat menjadi kebiasaan tidak baik dan akan mencelakan diri kita, (2) Ketika terjadi peningkatan pada aspek kognitif berupa pemahaman mengenai kebiasaan baik yang berubah menjadi tidak baik, ia akan berdampak pada peningkatan sikap kehati-hatian dalam melakukan kebiasaan dan selanjutnya akan melahirkan keterampilan diri dalam menghindari kecelakaan, dan (3) Setelah SDM menerima informasi secara detail luas dan tuntas akan mengubah kebiasaan bicara, makan dan tidur yang berlebihan. Kehancuran umat terdahulu sebenarnya disebabkan oleh pola kebiasaan sehari-hari yang tidak sesuai dengan tuntunan syariat seperti: terlalu banyak bicara, terlalu banyak makan, dan terlalu banyak tidur.

Daftar Pustaka

- al-Atsqalani, Syihabuddin Ahmad bin ‘Ali bin Muhammad bin Ahmad bin Hajar. (1448/852 H) *Nasha’ih al-‘Ibad fi Bayani Alfaz Munabihat ‘ala al-Isti’dad liyaumi al-Ma’ad*, Beirut: Muasasah al-Ma’arif
- Bloom, B. S. ed. et al. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: Handbook 1, Cognitive Domain*. New York: David McKay
- al-Bukhârî, Abi ‘Abdillâh Muhammad bin Ismâ’il (1400 H) *al-Jâmi‘ al-Shahîh*, Juz 4. Madinah. al-Mathba‘ah al-Salafiyyah.
- Butler, R. C. (1972) *Instructional System Development for Vocational and Technical Training*. Englewood. Cliffs, NJ: Educational Technology Publication.
- Dave, R.H. (1967) *Taxonomy of Educational Objectives and Achievement Testing*. London: University of London Press.
- Dewantara, Ki Hajar (1928) *Methode Montessori, Frobel, dan Taman Anak*. Majalah “Wasita”. Edisi Otober 1928. Jilid I. no. 1.
- Djaali (2006) *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- al-Dzahabi, Imam Syamsuddin Muhammad bin Ahmad bin Utsman (1427 H). *Siyar A’lam al-Nubula’*. Kairo. Darul Hadis.
- al-Haddad, Sayyid Syarif Abdullah bin Alawi (1994) *Risalah al-Mu’awanah wa al-Mudhahah wa al-Muwazarah*. Mesir. Musthafa al-Baba al-Halabi.

Meningkatkan Kompetensi SDM...

- Ibnu Majah, Abi 'Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwini (1417 H) *Sunan Ibnu Majah*.
Riyad. Maktabah Ma'arif.
- Kementerian Agama (2003) *al-Quran dan Terjemahnya*. Jakarta. CV. Putra Sejati Raya.
- Leighbody, G.B. (1968). *Methods of teaching shop and technical subjects*. New York:
Delmar Publishing
- Mardapi Djemari (2012) *Pengukuran Penilaian & Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta. Nuha
Medika.
- al-Nawawi, Syekh Muhammad (1986) *Syarh Nasha'ihul 'Ibad*. T.Tt. T.P.
- al-Nawawi, Imam Muhyiddin Abi Zakaria Yahya bin Syarif (1994) *Al-Minhaj Fi Syarh
Shahih Muslim*. Jilid 14. Cet. II. Riyad. Mu'assisah al-Qurthubah.
- Sudijono, Anas (2011) *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- al-Tirmizi, Abi 'Isa Muhammad bin 'Isa bin Saurah (1999) *Jami' al-Tirmizi*. Riyad. Bait
al-Afkar al-Dauliyah.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.