

MANFAAT MANAJEMEN DIRI DALAM MENGHADAPI PUASA RAMADHAN

Zainuddin Nur¹, Adrial Falahi¹, Muhammad Hilman Fikri¹

¹Universitas Muslim Nusantara,

¹zainuddinnur@umnaw.ac.id, ²adrialfalahi@umnaw.ac.id, ³hilmanrsaff@gmail.com

Abstrak: Puasa berarti menahan keinginan untuk makan, minum dan juga menahan segala bentuk hawa nafsu. Dengan berpuasa orang akan merasakan lapar, haus dan keinginan hawa nafsu yang terbenyung. Dengan demikian orang yang berpuasa akan merasakan manfaat baik di bidang kesehatan fisik, psikologis maupun perasaan empati kepada orang lain. Puasa di bulan Ramadhan memiliki dampak spiritual yang luar biasa, sebab puasa ini memiliki sarat, rukun dan berbagai ketentuan lainnya yang harus dipatuhi. Bagi umat Islam puasa Ramadhan itu wajib hukumnya, artinya kalau tidak dikerjakan akan berdosa. Sebab puasa Ramadhan ini adalah perintah Tuhan Maha Kuasa Allah SWT Sang Khaliqul alam.

Puasa Ramadhan bertujuan untuk mewujudkan manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini akan terwujud jika puasa tersebut dilakukan sesuai dengan sarat, rukun dan ketentuan yang berlaku, yaitu sebagaimana diatur di dalam Al Quran, Al Hadis dan petunjuk para ulama. Dalam prakteknya ternyata banyak umat muslim yang belum mencapai derajat taqwa. Hal itu terbukti dari masih banyaknya umat Islam yang belum melaksanakan sholat, bahkan tidak sedikit pula melakukan pelanggaran hokum dan asusila. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat kali ini ditujukan kepada para penyandang disabilitas dengan tujuan agar menjadi ilmu dan pengetahuan bagi mereka sekaligus sebagai sindiran bagi muslimin yang normal fisiknya. Dengan begitu diharapkan akan menimbulkan kesadaran dan kemauan untuk bertaqwa kepada Tuhan Yang Esa Allah WT.

Pengabdian masyarakat ini bermaksud mengedukasi kaum disabilitas yang tergabung dalam komunitas Permudi (Persaudaraan Muslimin Difabel) Kota Medan. Bentuk kegiatannya adalah dengan memberikan ceramah agama. Kepada peserta diberikan kesempatan bertanya, agar keinginantahuan mereka dapat disampaikan pada saat itu juga. Selain itu penceramah juga banyak memberikan contoh konkrit, gunanya agar memudahkan peserta memahami ceramah yang disampaikan. Sementara dari sudut teori ilmu manajemen penceramah menyampaikan perlunya ada pengetahuan, wawasan, keberanian, keteguhan hati untuk mengendalikan diri agar segala aktivitas ibadah dan begitu juga godaan serta rintangan khususnya di bulan Ramadhan dapat diatasi.

Kata kunci: Manfaat, Manajemen diri Puasa amadhan

PENDAHULUAN

Permudi (Persaudaraan Muslimin Disabilitas) adalah sebuah komunitas para penyandang disabilitas, khususnya para cacat tubuh (lebih bersifat umum, bukan khusus seperti cacat mata, cacat pendengaran, dan lain-lain). Namun demikian pengurusnya tetap memberikan para cacat khusus untuk bergabung secara terbatas. Artinya bagi mereka yang sudah punya perkumpulan tersendiri akan diabatasi jumlahnya untuk bergabung. Misalnya anggota perkumpulan tuna runngu boleh bergabung, tapi akan dibatasi jumlahnya.

Permudi sudah mulai terasa keberadaannya sejak bulan November 2022, namun baru dideklarasikan pada tanggal 25 Februari 2023 di Medan. Untuk periode awal ini Permudi diketuai oleh Muhammad Roni (penggagas/pendiri), sekretaris Nurmiati dan bendahara Sukmaayu. Jumlah anggotanya saat ini terus bertambah dan sudah mencapai 76 orang. Semua anggotanya wajib beragama Islam. Tujuan Permudi didirikan adalah untuk menampung aspirasi anggota yang beragama Islam, untuk mempelajari dan memperdalam ilmu tentang keislaman, memperkuat ukhuwah dan silaturrahim serta bagaimana memperbaiki nasib kehidupan para penyandang disabilitas.

Pada umumnya anggota Permudi adalah orang yang masih awam tentang pengetahuan keislamannya, padahal mereka menyadari betapa pentingnya beribadah dan menjalani kehidupan sesuai syariat Islam. Perasaan dan perhatian seperti ini rupanya ada juga pada rekan-rekan mereka yang lain. Akhirnya karena kegelisahan tersebut harus menemukan solusinya, maka kemudian bersepakatlah mereka untuk membentuk komunitas Permudi. Sebab dengan adanya perkumpulan diharapkan apa yang mungkin dirasakan sulit oleh seorang individu, akan menjadi mudah jika dikerjakan bersama.

Terkait dengan segala aktivitas ibadah dan kehidupan khususnya di bulan Ramadhan, kami merasa perlu untuk memberikan edukasi tentang manajemen sebab tanpa pengetahuan, pemahaman dan keberanian (mental yang kuat) yang mumpuni akan sangat sulit melalui bulan Ramadhan ini dengan baik dan benar (sesuai sarat, rukun dan ketentuan), apalagi untuk mencapai derajat taqwa. Materi ceramah tentang manajemen diri (*self management*) dipadukan dengan ceramah tentang puasa dan sholat diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi peserta, sehingga di bulan Ramadhan mereka dapat melaksanakan ibadah dengan lebih baik

dan benar. Sebelumnya telah terjadi pembicaraan dengan Pembina Permudi, dari beliau kami mendapatkan informasi sekelumit tentang komunitas Permudi. Setelah ada pemahaman yang sama, maka kemudian disepakatilah format dan materi yang akan diberikan kepada anggota Permudi.

METODE

1. Survey

Pada tahap ini pengumpulan informasi dilakukan dengan cara melakukan komunikasi dengan pengurus Permudi, yaitu dengan Pembinanya Bapak Khairul

2. Persiapan Pelaksanaan

Memantapkan kesepakatan yang dibangun dengan pengurus, menyiapkan materi ceramah, melakukan pemahaman tentang calon peserta kegiatan

3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan didahului dengan rangkaian acara dari perkumpulan, setelah itu barulah masuk acara sesi ceramah

4. Dokumentasi

Dokumentasi diperlukan sebagai bukti kegiatan, oleh sebab itu akan disertakan sebagai lampiran.

HASIL

A. Tahap Persiapan

Pada tahap ini penceramah menjelaskan tentang Rukun Iman dan Rukun Islam. Hal ini penting dijelaskan karena perintah puasa itu ditujukan kepada orang yang beriman. Selanjutnya perlu diketahui bahwa perintah puasa itu juga merupakan salah satu dari Rukun Islam. Puasa adalah salah satu dari Rukun Islam dan merupakan ibadah yang wajib dilakukan di bulan Ramadan bagi umat Islam. Pada sebagian orang, puasa dapat dilakukan sebagai bentuk terapi (pengobatan) bagi dirinya. Puasa tidak berarti hanya menahan nafsu makan dan minum, akan tetapi juga menahan segala bentuk hawa nafsu. Namun demikian puasa ternyata juga memiliki berbagai macam manfaat, baik untuk fisik maupun psikologis seseorang, jika dilakukannya sesuai dengan syarat dan rukunnya. Orang yang berpuasa harus mengendalikan dan menunda keinginannya untuk melakukan hal-hal yang biasa dilakukan, seperti makan, minum, gosip, mengumpat, atau ekspresi marah, hubungan seksual dan yang lainnya. Proses pengendalian diri ini harus dipandu dengan tuntunan agama, sebab puasa itu dilakukan

bukan atas kemauan sendiri, akan tetapi atas perintah Tuhan Yang Maha Kuasa Allah SWT. Sehingga munculnya perasaan kesal, stres, atau tidak sabar dalam proses pengendalian hawa nafsu itu dapat diredam.

Proses puasa jika dilakukan dengan mematuhi dan melaksanakan sarat, rukun dan apa yang dianjurkan serta meninggalkan semua yang dilarang, maka lambat laun akan dapat membuat tubuh dan jiwa beradaptasi dengan keadaan yang terjadi, yang pada akhirnya akan membuatnya menjadi biasa. Orang yang berhasil melakukan puasa dengan baik dan benar akan mampu mengendalikan ekspresi kemarahan, tidak mudah untuk langsung mengonsumsi makanan atau minuman yang diinginkan, akan sangat mampu mengendalikan diri dari nafsu seks dan segala hal yang dapat merusak diri, orang lain maupun benda disekitarnya. Mereka akan lebih mampu menghargai diri, lebih mensyukuri keadaan, menikmati kesenangan secara sederhana, mengurangi perasaan beresalah dan meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. Bahkan puasa akan membuat orang yang mengerjakannya mau berempati dan berbagi dengan sesama serta menjaga alam lingkungan sekitarnya. Puasa sebagai kontemplasi dan pengendalian diri akan menyadarkan bahwa ternyata kita mampu menghadapi kesulitan atau ketidaknyamanan yang dirasakan saat berpuasa. Kita akan mampu mengapresiasi diri sendiri karena telah berhasil untuk bertahan hingga waktu berbuka tiba. Tubuh dan jiwa kita perlahan akan belajar beradaptasi dengan situasi saat puasa dan menjadi terbiasa dengan segala ketentuan yang berlaku saat berpuasa dan menerapkannya pada saat tidak sedang berpuasa (di luar bulan Ramadhan).

Proses pengendalian diri itu harus disadari dan dilihat dari aspek manajemen pengendalian diri (*self management*), sebab akan berbeda orang yang berpuasa dengan kontrol ilmu manajemen diri yang berbasis Al Quran dan Hadis dengan orang yang sekedar melaksanakan perintah guna menggugurkan kewajiban, tanpa mengetahui atau tidak mengindahkan sarat, rukun dan ketentuan yang berlaku. Sebagaimana mungkin pernah kita dengar dan saksikan, dimana ternyata banyak orang yang berpuasa di bulan Ramadhan, namun hanya sekedar menahan (memperoleh) lapar dan dahaganya saja, sementara orang yang mengerjakan puasa dengan kesadaran penuh berlandaskan kepada Al Quran dan Hadis serta mampu mengambil hikmah, (dilakukan dengan melakukan kajian ilmu pengetahuan) akan dapat mencapai derajat taqwa dan memperoleh manfaat kesehatan fisik dan mental.

B. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 19 Maret 2023 jam 10 pagi, bertempat di Sekretariat Permudi Jalan Sampul No. 31, Kelurahan Sei Putih Baru, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara 20118.

Dalam kesempatan itu kami menyampaikan bahwa dalam kehidupan ini mungkin diantara kita ada yang pernah mendengar informasi atau melihat dan bahkan mungkin merasakan langsung suatu keadaan yang tidak nyaman akibat tak punya harta (miskin), lapar dan haus karena tak punya uang untuk membeli makanan dan minuman, kecewa karena harapannya pupus, orang yang dicintai dan diharapkannya pergi, marah karena dizalimi, gagal meraih cita-cita, serakah–tamak terhadap makanan ada pula yang berperilaku abnormal mungkin karena berlebihan mengkonsumsi narkoba dan minuman keras, begitu juga ada yang stress karena rumah tangganya berantakan dan lain sebagainya.

Semua persoalan diatas adalah gambaran qodho dan qodhar nya Allah SWT terhadap kehidupan umat manusia di dunia, artinya kehidupan seperti itu memang sudah suratan takdir yang tak dapat dihindari. Namun demikian kehidupan seperti itu boleh dirubah keadaannya, sebab jika tidak diatasi dengan baik dan benar dapat mengakibatkan stress. Orang yang mengalami stres dan perilaku abnormal dapat merugikan diri sendiri, keluarga, lingkungan dan bahkan bangsa dan negara. Salah satu cara yang dapat mengantisipasi dan mengatasi segala kemungkinan buruk yang dapat terjadi bagi diri, keluarga, lingkungan bahkan bangsa dan Negara adalah dengan kemampuan mengendalikan diri. Pengendalian diri dapat dicapai dengan penguasaan ilmu pengetahuan yang mumpuni (kecerdasan emosional - IQ), kestabilan jiwa (kecerdasan emosi = EQ) dan keberdayaan kita menghamba, menyembah dan melaksanakan perintahnya serta menjauhi semua yang dilarangnya (kecerdasan spiritual = SQ). Tiga bentuk kecerdasan ini dapat terbentuk dalam diri kita, jika kita bertaqwa, termasuk jika melaksanakan salah satu dari Rukun Islam, yaitu Puasa. Sebab puasa mengajarkan kepada kita bahwa jiwa dan perilaku harus stabil. Kesejahteraan jiwa akan ditandai oleh pikiran dan jiwa yang bebas dari tamak dan serakah (sifat buruk yang harus dibersihkan). Jika tidak, maka penyakit turunan dari tamak dan serakah akan berkembang biak dalam jiwa dan pikiran manusia. Penyakit turunan dari tamak dan serakah adalah iri, dengki dan hasad. Puasa sebagai suatu metode yang diwajibkan kepada setiap muslim selama Ramadhan adalah cara

dan upaya yang efektif agar jiwa, pikiran dan perilaku kita terbebas dari sifat buruk dan tercela.

Hal ini bukan berarti semata-mata kita diminta untuk berpuasa dari makan dan minum saja, namun juga berpuasa dari ketamakan dan keserakahan. Hal itu insya Allah akan berhasil jika dilakukan sesuai dengan Quran, Sunnah dan ilmu pengetahuan, baik ilmu manajemen, kesehatan, psikologi, sosiologi dan lain sebagainya, maka insya Allah akan dapat menghasilkan manusia yang bertaqwa kepada Allah SWT dan bermanfaat bagi bagi bangsa dan negara.

Self management atau manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan fisik, emosi, perasaan, pikiran dan perilaku untuk mencapai hal-hal yang baik dan terarah. *Self management* merupakan perilaku kebebasan yang mendasar dari seseorang dalam mengambil keputusan sendiri terhadap situasi yang sedang dihadapi hingga sebuah kontrol diri yang dimunculkan tanpa campur tangan pihak luar.

Self management juga dapat diarahkan untuk membantu orang lain guna menyelesaikan masalah, mengajarkan bagaimana cara mengelola segala kondisi yang dihadapi serta bagaimana mereka mengatur kehidupannya dalam bersikap dan berperilaku yang efektif di dimanapun mereka berada. Berikut definisi dan pengertian *self management* (manajemen diri) dari beberapa sumber buku:

- Menurut Gie (1995), *self management* adalah dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang sehingga agar dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik.
- Menurut Ardini (2017), *self management* adalah keahlian untuk mengendalikan diri seperti fisik, emosi, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki setiap individu.
- Menurut Komalasari (2014), *self management* adalah kemampuan individu dalam mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan sesuatu secara terarah
- Menurut Prijosaksono (2001), *self management* adalah kesungguhan dari setiap individu dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya

- Menurut Novita (2010), *self management* adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku.

Secara sederhana, *self management* adalah kemampuan diri untuk mengendalikan apa yang sedang atau akan dikerjakan sehingga bisa menyelesaikannya dengan baik sesuai rencana. *Self management* secara psikologi sangat penting, sebab, dengan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengerjakan sesuatu, berarti kita memahami apa yang sedang atau akan dikerjakan. *Self management* adalah bagaimana biasanya kita mengerjakan daftar tugas, kerjaan, hingga menyeimbangkan hidup personal dan sosial? Untuk dapat mengerjakan berbagai hal dengan baik dan rapi yang kita butuhkan adalah manajemen diri alias *self management*. Manajemen diri atau *self management* adalah sebuah usaha kontrol diri sehingga dalam pengaturan kegiatan kita di setiap harinya.

Terkadang, kita merasa 24 jam dalam sehari tidak cukup. Banyak yang harus diselesaikan dalam sehari dan itu membutuhkan konsentrasi dan waktu yang pas. Namun, sebenarnya waktu yang cukup atau pas itu seberapa lama? **Bahkan ketika** sehari menjadi 48 jam, tanpa kita memiliki *skill* manajemen waktu, pasti tidak akan bisa menyelesaikan kepentingan.

Manajemen waktu ini termasuk dalam manajemen diri. *Self management* harus selalu diterapkan dalam berbagai situasi. Terlebih jika kamu memiliki target perkembangan karir. Setiap langkah untuk mencapai karir yang diinginkan tentu saja membutuhkan strategi dan manajemen pengerjaan tugas yang baik.

Kalau kita membaca pengertian *self management* (manajemen diri) hamper sama dengan pengertian puasa. Secara terminologi puasa adalah ibadah kepada Allah SWT disertai niat, dengan menahan diri dari makan, minum dan dari seluruh pembatal puasa, sejak terbit fajar kedua sampai terbenam matahari, yang dilakukan orang-orang tertentu dengan sarat-sarat tertentu. Secara etimologi puasa atau shoum (shiyam) adalah menahan diri, sedangkan menurut syara' adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan mulai dari terbit fajar, hingga terbenam matahari, karena perintah Allah semata-mata, serta disertai niat dan sarat-sarat tertentu. Jadi sebenarnya apa yang sudah dijelaskan lewat pengertian *self management* (pengendalian diri) dengan puasa lebih kurang adalah sama. Bedanya adalah pada pemahaman syariat saja, sebab secara syariat pengendalian diri itu bersumber dari wahyu dan semua terkait dengan kemaslahatan akhirat dengan tidak meninggalkan

manfaat yang dapat dirasakan di dunia. Jadi jika pengertian *self management* dijadikan alat untuk menghadapi puasa Ramadhan, maka orang yang sedang melaksanakan ibadah puasa akan terbentengi dari perbuatan yang sia-sia, merusak dan yang dapat membatalkan (pahala) puasa Ramadhan, sebab mereka mampu mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat membatalkan (pahala) puasa itu. Jadi jika dikaitkan dengan fungsi atau manfaat manajemen diri adalah bahwa manajemen diri atau puasa adalah suatu cara untuk melakukan pengendalian diri agar terbebas dari masalah, seperti stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, sakit hati dan hal-hal yang merusak lainnya. Lebih dari pada itu puasa yang berbasis pada pemikiran manajemen akan membantu orang yang melakukan puasa Ramadhan agar dapat lebih relaks dan mudah serta lebih terbantu untuk memenuhi sarat, rukun dan ketentuan lainnya guna terhindar dari dosa serta agar dapat mencapai derajat taqwa, sebagaimana tujuan puasa.

1. Tujuan Pengendalian diri (*self management*)

Self management merupakan salah satu penerapan teori modifikasi perilaku gabungan behavioristik dan kognitif sosial. *Self management* dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar, mengontrol berat badan, mengurangi kebiasaan merokok, kebiasaan belajar yang buruk, kecemasan, mengurangi kebiasaan berkata jorok, dan lain-lain.

Self management adalah teknik konseling yang paling efektif, karena perubahan tingkah laku yang terjadi didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri sehingga bertahan lebih lama. Individu akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh.

Tujuan utama ibadah puasa adalah terbentuknya jiwa yang bertaqwa kepada Allah swt (*la'allakum tattaquun*). Dan untuk mempermudah identifikasi taqwa yang diperoleh oleh *shoim*, perlu kiranya dibuat indikator-indikator ketaqwaan yang bisa dirasakan, seperti:

- Bertambahnya rasa kasih sayang kepada sesama
- Meningkatnya sifat *muraqabah* (diawasi oleh Allah swt)
- Meningkatnya sikap *tawadlu'*
- Meningkatnya gairah melakukan amal sholih

- Bertambahnya sifat sabar
- Dan seterusnya.....

Semakin banyak indikator positif berarti semakin menunjukkan ketercapaian outcome dari ibadah puasa yang telah dijalankan. Dan jika dirasa perlu *shoim* membuat checklist indikator-indikator tersebut untuk evaluasi diri.

Di dalam Al Quran di sebutkan tujuan puasa, yaitu:

Wahai orang-orang yang beriman telah diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu menjadi orang yang bertaqwa (QS. Al Baqoroh/2: 183)

2. Manfaat *Self Management*

Salah satu manfaat *self management* adalah kita dapat mengetahui apa yang menjadi tujuan, sehingga membuat hidup terasa puas karena telah mencapai hal yang menjadi memang menjadi prioritas.

- a. Memiliki pengelolaan pikiran dan perasaan yang baik sehingga tidak mudah terdistraksi akan hal sepele yang justru membuat kamu tidak nyaman.
- b. Kita bisa hidup sesuai keinginan sendiri, tanpa terpengaruh dari pendapat orang lain.
- c. Merasa puas dengan pencapaian yang dimiliki karena itu hasil dari kerja keras sendiri.

Mereka juga akan mampu berkonsentrasi dalam bekerja serta lebih handal dan lebih bertanggung jawab di dalam pengendalian dirinya dan lebih baik saat menghadapi situasi diluar zona nyaman di kehidupannya.

Beberapa manfaat yang diperoleh dari self management atau manajemen diri adalah sebagai berikut:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

3. Jenis-Jenis Yang Termasuk Manajemen Diri (*Self Management*)

Ada beberapa kemampuan yang termasuk dalam *self management*, seperti manajemen waktu, manajemen emosi, independensi diri, beradaptasi, bertanggung jawab, terorganisasi, dan gigih. Penjelasan *self management skills* ini bisa kamu simak di penjelasan detail berikut ini:

a. Manajemen Waktu

Seperti yang sudah dibahas di awal, memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan berbagai hal akan sangat tergantung pada bagaimana individu tersebut mengatur waktunya. Ketika dia mudah terdistraksi oleh suatu hal, maka waktu yang dimiliki tidak akan pernah terasa cukup.

Maka dari itu, manajemen waktu menjadi kemampuan yang utama dalam *self management*.

b. Manajemen Emosi

Dapat menahan emosi di situasi yang penting dan memahami bagaimana kita mengatur rasa stres bisa bermanfaat untuk diri kamu. Namun, di luar itu, kamu tetap bisa mengeluarkan emosi dengan secukupnya agar tidak tertahan di dalam diri dan justru menjadi dampak stres diri yang lebih berbahaya di kemudian hari.

c. Independensi Diri

Perasaan independen dan percaya pada diri sendiri akan menjadi kunci selanjutnya dalam *self management skill*. Kamu harus tahu kapasitas diri kamu, ilmu yang kamu miliki, sehingga tidak perlu ragu dalam menyatakan pendapat di depan umum.

d. Adaptif

Dapat dengan mudah memahami situasi baru akan berguna untuk manajemen diri kamu. Jadi, kamu akan dengan mudah bergaul dan memahami situasi serta lingkungan dengan cepat.

e. Bertanggung Jawab

Komitmen harus selalu di miliki sehingga orang lain tahu kamu dapat dipercayakan suatu tugas yang besar. Bertanggung jawab ini juga bisa sebagai simbol bahwa kamu memahami dan percaya pada diri kamu untuk bisa menyelesaikan suatu hal dengan baik.

f. Terorganisasi

Self management skill selanjutnya adalah kamu memahami prioritas dari kerjaan kamu. Jadi, kamu bisa mengorganisasi hal-hal mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu jadi semuanya selesai dengan baik sesuai rencana.

g. Gigih

Tidak mudah menyerah adalah kemampuan self manajemen yang bisa kamu asah selanjutnya. Jadi, kamu tahu suatu hal yang susah dikerjakan pasti bisa terselesaikan asal kamu memiliki usaha yang cukup.

4. Tips Meningkatkan *Self Management*

- a. Percaya pada diri kamu bahwa kamu dapat mengerjakan sesuatu hal secara baik dan menyelesaikan dengan sempurna.
- b. Ketahui hal-hal penting untuk dimasukkan ke dalam prioritas yang harus dikerjakan dahulu.
- c. Pahami kemampuan bekerja kamu sehingga tahu teknik manajemen kerja apa yang harus dilakukan.
- d. Buat perjanjian dengan diri sendiri tentang batas waktu menyelesaikan tugas secara rigid dan berkomitmen dengan tegas.
- e. Periksa setiap hal yang dilakukan, apakah kamu sudah nyaman dengan langkah tersebut atau justru membebani diri sendiri. Sebab, *self management* adalah bagaimana kamu memahami diri sendiri supaya pelaksanaan tugas bisa dengan mudah terselesaikan tanpa beban.¹

5. Cara Mengendalikan Diri di Bulan Ramadhan

Bagaimana menghadapi Puasa di bulan suci Ramadhan ala Pondok Modern Darusslam Gontor, yaitu:²

- a. Pegang prinsip kesederhanaan : Hakikat berpuasa adalah menahan diri, maka berniatlah sesederhana mungkin. Sederhana disini bukan berarti kita miskin atau kita tidak mampu, melainkan menghindarkan diri dari sifat berlebih-lebihan. Sebagai contoh menahan diri dari sifat berlebih-lebihan adalah manu makan tidak perlu mewah, perlengkapan ibadah tidak perlu baru setiap bulan Ramadhan dan

¹ Ibid, Nisa Maulan, *Self Management*: <https://www.kitalulus.com/seputar-kerja/self-management-adalah>

² Cara Menghadapi Puasa di Bulan Ramadhan Ala Pondok Modern Darusslam Gontor

berbelanalah sesuai kebutuhan saja. Perubahan pola konsumsi sebenarnya dapat membantu kita berhemat, maka dari itu ingatlah prinsip kesederhanaan dan fokuslah hanya pada kebutuhan yang utama serta jangan berlebih-lebihan.

- b. Dahulukan kebutuhan, bukan keinginan : Kebutuhan seputar bulan puasa dan lebaran memang tidak sedikit, kamu bisa menghindari tindakan boros dengan *Manage* mana yang termasuk kebutuhan dan mana yang sejatinya hanya sebatas keinginan. Contohnya, kamu tidak harus berbuka puasa di restoran sekedar untuk mengistimewakan bulan suci ini. Berbuka puasalah di rumah bersama keluarga dengan menu sederhana justru lebih bermakna dan relative bisa mengemat pengeluaran kamu.
- c. Menyusun perencanaan yang baik untuk mengoptimalkan ibadah di bulan Ramadhan: Banyak orang yang menjadikan bulan suci Ramadhan sebagai waktu untuk lebih mendekatkan diri terhadap Allah Swt. Sebagian waktu orang yang berpuasa diisi dengan ibadah dan sedikit meninggalkan urusan dunia, sebagai contoh ketika kita berpuasa sebagian waktu kita gunakan untuk mengkhathamkan Al quran, Iktikaf dan Tadarus di malam hari.
- d. Tekad yang sungguh-sungguh: Tekad yang sungguh-sungguh dan semangat dalam menyambut bulan Ramadhan sangat penting untuk menalan ibadah puasa. Puasa juga menjadi tempat seseorang untuk melakukan hal baik, mulai dari menjaga sikap, perkataan dan perbuatan. Alangkah baiknya, hal tersebut mulai kita lakuakn sejak saat ini bahkan setelah Ramadhan usai.
- e. Perbanyak Puji Syukur dan Berdoa kepada Allah Swt: Salah satu cara untuk menyambut bulan puasa kita harus memperbanyak berdoa kepada Allah Swt. Dengan banyak berdoa dan bersyukur Allah akan memberikan kesempatan kita mnikmati bulan ramadahn dalam keadaan sehat wal afiyat. Selain itu bersyukur juga akan membuat diri kita menjadi rendah hati akan kenikmatan yang telah di limpahkan kepada kita. Berdoa juga akan membuat kita bersemangat menjalani bulan puasa Ramadhan dengan berbagai amal shalih dan terhindar dari segala hal yang mengganggu ibadah puasa kita.

Imam Ghazali membuat klasifikasi puasa menjadi tiga tingkatan yaitu; puasa umum, puasa khusus dan puasa khusus al khusus. Puasa umum adalah sebatas kemampuan menahan nafsu makan, minum dan kemalauan. Sedangkan puasa khusus, selain kemampuan menahan diri dari makan, minum dan nafsu

kemaluan, juga dapat menahan berpuasa menjaga dari keinginan-keinginan selain Allah swt. panca indera dan seluruh organ tubuh dari perbuatan dosa. Dan untuk puasa khusus al khusus dapat diraih dari dua bentuk puasa di atas ditambah dengan hati yang ikut serta.

Proses pelaksanaan puasa Ramadhan berlandaskan pada iman dan *ihitisab* (mencari ridha Allah swt). Nabi saw menyerukan supaya dalam pelaksanaan puasa benar-benar memperhatikan kualitas. Dalam sebuah hadits disebutkan; *betapa banyak orang yang berpuasa namun dia tidak mendapatkan dari puasanya itu kecuali lapar dan dahaga* (HR. Thabrani).

B. Tahapan Evaluasi

Dari pengamatan kami terlihat peserta sangat antusias mengikuti ceramah yang berlangsung lebih kurang 2,5 jam. Dari respon yang ditunjukkan peserta ketika mengikuti ceramah terlihat bahwa sebagian besar mereka faham apa yang disampaikan, sebab penceramah (tim pengabdian masyarakat menggunakan gaya bahasa dan dialeg yang mudah mereka cerna. Begitu juga penjelasan dari Ketua Permudi Bapak Muhammad Roni.

Motivasi yang disampaikan juga sangat menarik para peserta, yaitu mengenai fadhilah sholat, dalil tentang puasa dan bagaimana menyikapi tantangan selama berpuasa di bulan Ramadhan. Walaupun para peserta memiliki keterbatasan fisik, namun hal tersebut tidak mudah membuat mereka menyerah. Ini terbukti dari kemauan mereka yang mau berhimpun dalam suatu komunitas guna memperbaiki keadaan diri mereka sekarang dan pada masa yang akan datang.

KESIMPULAN

1. Peserta mendapatkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat khususnya untuk menghadapi ibadah di bulan Ramadhan
2. Keterbatasan fisik bukan halangan dan tidak akan melemahkan jika kita mau merubah berusaha merubah keadaan
3. Berhimpun dalam suatu komunitas dapat menjadi solusi untuk menghadapi kelemahan dan tantangan yang lebih besar di depan

Ucapan Terima kasih

Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Muslim Nusantara bersyukur dan berterima kasih kepada semua pihak, khususnya para pengurus Permudi atas partisipasinya

dalam mensukseskan salah satu program Tri Darma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini terselenggara dengan menggunakan dana pribadi

Daftar Pustaka

- Wawancara dengan Ketua Permudi, Selasa Tgl 28 Maret 2023 di Sekretariat Permudi Medan
- Survey lapangan dengan melihat dan memahami keadaan anggota dan peserta yang hadir dalam acara pengabdian masyarakat Pembina Permudi Bapak Khairul yang juga merupakan Pengurus di Pertuni Sumut.
- Hadis Riwayat Bukhori, Muslim Kemenag RI, *Al Quran dan Terjemah, Surat Al Baqoroh/2*, ayat 183 <https://www.liputan6.com/health/read/3532094/belajar-mengendalikan-diri-dengan-puasa> Kemenag RI, *Al Quran dan Terjemah, Surah Ar Ra'd/13*, ayat 8, *Surah Al Qomar/54*, ayat 49.
- Muchlisin Riadi, *Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi)*, Agustus 09, 2021 <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management>. Html
- Nisa Maulan Shofa, *Self Management: Manfaat, Jenis Skill dan Tips Meningkatkan*, 15 Agustus 2022 <https://www.kitalulus.com/seputar-kerja/self-management-adalah> Ash shiyamu fil Islam, h. 8
- Mo. Rifa'i, *Fikih Islam Lengkap*, (Semarang, PT. Karya Toha Putra, 1978), h. 322. Solikhul Hadi, *Puasa Ramadhan Berbasis Manajemen*, 27 April 2021 <https://iainkudus.ac.id/berita-57644-puasa-ramadhan-berbasis-manajemen.html> Ibid, Kemenag, *Al Quran/2*, ayat 183 dan 185.
- Self Management (Manajemen Diri)*, <https://www.kompasiana.com/rzkrachmaa/5bdae7e0677ffb4bd2102982/self-management-manajemen-diri> Ibid, Nisa Maulan, *Self Management*: <https://www.kitalulus.com/seputar-kerja/self-management-adalah>