

Pendidikan 4 Olah: Olah Zikir, Olah Fikir, Olah Rasa dan Olah Raga

Ni Made Yulianti

Article Info

***Corresponding Author:**
Name: Ni Made Yulianti

Abstract

Pendidikan tidak terlepas dari suatu kesadaran seseorang guna mewujudkan beberapa warisan orang dahulu melalui budaya dari satu generasi ke generasi lainnya. Pendidikan berlangsung dengan dorongan dan bantuan suasana selama proses mengembangkan potensi dirinya serta menumbuhkan kekuatan spiritual keagamaan, kecerdasan, kepribadian, pengendalian diri, akhlak mulia dan emosional diri yang diperlukan untuk diri seseorang dan masyarakat umum. Secara umum pendidikan memiliki pengertian sebagai usaha manusia untuk tumbuh dan berkembang sesuai kemampuan bawaan baik secara jasmani maupun secara rohani guna menyesuaikan lingkungan dengan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat dan budaya. Pendidikan merupakan satu kesatuan yang eksklusif di dalam kehidupan bangsa ini, sehingga terdapat banyak sekali Para ahli dan tokoh-tokoh tertentu yang mencoba berdiskusi dan mengatakan apa sebenarnya makna pendidikan dalam hidup. Maka dari itu perlu adanya suatu pengelompokan tingkat pendidikan guna mensejahterakan kenyamanan dalam menjali kehidupan tanpa ada tekanan yang melopori diri menuju kemirisan dalam menjalani hidup.

Keywords:

Pendidikan, Olah Zikir, Olah Fikir, Olah Rasa dan Olah Raga

Introduction

Tingkatan pemikiran seseorang dalam menselaraskan makna dan batasan konsep pendidikan selalu mengarah para tujuan adanya perubahan diri yang lebih baik, berikut berdasarkan hasil pengamatan dan perubahan yang diperoleh terkait tingkatan pendidikan saat ini.

Pendapat seseorang mengenai arti doktrin duniawi tertentu di tempat yang berbeda dan di waktu yang berbeda, memaknai pendidikan hanya itu tak berarti Namun, sampai munculnya teori dan hasil pengamatan baru mengenai maknanya dalam tingkatan pendidikan, maka dari itu teori dan temuan yang sudah ada masih relevan dan layak digunakan sebagai referensi.

Adanya pendidikan berguna untuk membentuk generasi pada saat ini sebagai landasan ajaran generasi sebelumnya. Mungkin kalau kita sadari sejauh ini, pendidikan tidak memiliki batasan yang menentukan dan menjelaskan arti pendidikan secara utuh karena pendidikan sifatnya sangat kompleks yang memiliki target yaitu manusia (seseorang yang berakal sehat). Adanya karakter yang kompleks sering diartikan sebagai ilmu pendidikan.

Demikianlah, proses manusia dalam berkehidupan, yang harus memiliki beberapa olahan dalam berpendidikan yang menjadikan dirinya mampu mengolahnya secara aktif, adapun olahan yang harus diutamakan adalah sebagai berikut:

1. Memahami unsur penting untuk diutamakan dalam berpendidikan, guna mengasah jiwa spritual, sebagai bentuk integritas antara aktifitas yang rohani dan aktivitas yang jasmani yang menjadikan nilai agama sebagai landasan. Dan
2. Memahami suatu aktivitas yang membentuk diri dalam hal kenseptual, persepsi dan informasi, ketika mengembangkan potensi berpendapat, serta mampu menuliskan pikirannya kedalam gagasan pengetahuan dan kelimuannya.
3. Memahami aktifitas yang melatih keahlian diri dalam berkesenian dan berkebudayaan serta dimanifestasikan menjadi sebuah mahakarya yang bagus dan tentunya berkualitas. Adapun karya yang dilatihpun merupakan karya yang murni serta dapat dirasakan melalui nilai keindahannya.
4. Memahami aktifitas badan secara jasmani yang digunakan untuk melatih kegiatan fisik secara terprogram yang bertujuan meningkatkan keahlian nilai-nilai fungsional secara aspek efektif, kognitif, dan sosial bagi diri.

Method

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau library research, yaitu penelitian yang dilakukan dengan pengumpulan data atau karya tulis ilmiah menggunakan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan. penelitian ini adalah subjek dari mana datangnya data tersebut diperoleh. Dan dalam penelitian ini yang akan dijadikan sumber data adalah: sumber data primer, maksudnya sumber-sumber yang memberikan informasi data secara langsung dari orang pertama atau disebut sebagai sumber asli. Di penelitian ini yang akan di jadikan sumber datanya berupa buku, majalah, jurnal, dll. selanjutnya, sumber data sekunder, dalam penelitian ini adanya sumber data sekunder berupa buku-buku lain yang masih berkaitan erat dengan buku sebelumnya dan berhubungan dengan bahasan penelitian ini.

Setelah semua data terkumpul dan terkemas dengan baik, maka langkah selanjutnya peneliti menganalisa data yang ada untuk ditarik suatu hasil dan kesimpulan. Untuk mendapatkan hasil yang benar dan sesuai dalam menganalisa data, selanjutnya penulis menganalisis data menggunakan analisis isi (Content Analysis) yaitu penelitian yang bersifat informasi data tertulis atau data yang tercetak di media massa.

Result and Discussion

Pendidikan Olah Zikir

Dzikir dalam kamus bahasa Arab berasal dari kata ذكر - ذكرا yang berarti “menyebut atau mengucapkan”, dalam arti lain “renungan dan pengajaran”. Istilah dzikir sama dengan hafalan, perbedaannya hanya hafalan artinya

menyimpan sedangkan dzikir artinya mengingat. Ditegaskan lebih dari seratus kali dalam Al-Qur'an. Dzikir adalah amalan yang paling utama untuk meraih ridha Allah, senjata yang paling ampuh untuk mengalahkan musuh dan amalan yang paling berjasa untuk mendapatkan pahala (Shalahudin Ismail, 2020).

Sedangkan dzikir dalam bahasa Inggris disamakan dengan “remembrance” dan “nvocation” yang artinya mengingat dan kebalikannya adalah “Ghaflah” yang artinya melalaikan. Dzikir dapat dipahami sebagai tindakan atau kondisi mengingat Allah setiap kali seseorang terjaga dalam hidupnya. Dzikir juga menggambarkan peperangan melawan setan yang berusaha mengalihkan kita dari mengingat Allah (Ali Miftakhu Rosyad, 2019). Oleh karena itu, isi dzikir adalah pemaparan hati, pemeriksaan keadaan hati dan aktivitas sehari-hari, dimana nanti di hari kiamat yang terpenting tentang dirinya adalah orang yang akan memberikan pertanggung jawaban di hadapan Allah SWT (Abdullah Mahmud, 2016).

KH Mawardi Labay El Sulthani mengartikan dzikir sebagai mengingat atau kesadaran. Secara garis besar, dzikir adalah sikap kita secara keseluruhan, selalu mengingat ajaran Allah SWT. Ingatlah Yang Mahakuasa yang telah menciptakan umat manusia dengan segala kemewahannya yang tak terhitung banyaknya. Secara tekstual, Al-Qur'an mengajarkan bahwa dzikir tidak mengenal ruang dan waktu. Dalam setiap situasi dan situasi, manusia dianjurkan dan diperintahkan untuk berdzikir kepada Tuhan, baik dengan berdiri/berjalan, duduk, maupun berbaring. Dengan kata lain, selama jantung masih berdetak dan nafas masih berhembus, seseorang harus berzikir, berdoa dan berusaha untuk hidup sukses dan selamat, bahagia dunia dan akhirat (Mustaqim, 2015).

Sebagian ulama membagi zikir menjadi dua bagian, yaitu: zikir bi-lisan (lisan) dan zikir bi-qalbi (hati). Dzikir lisan adalah cara yang mengirimkan pikiran dan perasaan yang kacau untuk menentukan dzikir hati; maka dengan ingatan hati ini, segala kedalaman spiritual tampak lebih luas, karena Tuhan mengirimkan informasi berupa ilham ke daerah hati ini. Al Qushayiri menambahkan bahwa jika seorang hamba berdzikir dengan mulut dan hatinya, berarti dia adalah orang yang sempurna akhlak dan perilakunya (Sangkan, 2022).

Melihat beberapa pemaparan terkait zikir maka peneliti menyimpulkan bahwa olah dzikir jika dikaitkan dengan dunia pendidikan maka akan ada hasil yang sempurna guna mensyukuri nikmat yang Allah berikan, berupa diturunkannya Al-Qur'an, meyakini kebenarannya dan mensyukuri serta bersyukur, tidak hanya dengan kata-kata tetapi juga dengan perbuatan. Seperti halnya berdzikir, selalu mengingat Allah dalam segala kondisi dan keadaan saat menghadapi masalah hidup ketika berjuang membela kebenaran.

Pendidikan Olah Fikir

Secara umum, pengembangan ide, konsep dan sejenisnya bisa disebut pikiran. Oleh karena itu, menurut Suriasumantri definisi yang paling umum adalah Berpikir adalah pengembangan ide dan konsep. Keberadaan yang tidak dapat disangkal Berpikir diperlukan bagi manusia. Menurut Mar'ruf Zuraiq, setidaknya demikian 4 hal yang ada sebelum proses berpikir, yaitu: (1) kejadian atau masalah, (2) impresi, (3) fungsi indera, dan (4) pengetahuan sebelumnya. Lalu dia berkata Anda pikir begitu?. Banyak orang yang salah mengartikan arti berpikir (Mochamad Mu'izzuddin, 2016)

Dikatakan bahwa berpikir adalah proses pikiran seorang pria Ada juga banyak pertanyaan, bagaimana menurut Anda? Jika memori gagal nama teman, lalu pikirkan atau tanyakan padanya. Melihat pemandangan cantik, jadi pikirkan, meski itu berarti menyadarinya. Jadi berpikir di antara banyak orang adalah membayangkan atau mengingat atau mengidentifikasi dan sebagainya. Berpikir adalah aktivitas mental yang melibatkan kerja otak. Meskipun tidak lepas dari kerja otak, pikiran manusia lebih dari itu organ yang disebut otak. Keseluruhan juga terkait dengan aktivitas berpikir kepribadian seseorang dan itu juga termasuk perasaan dan kehendak orang. untuk berpikir sesuatu berarti membidik objek tertentu, menjadi sadar secara aktif dan bayangkan dalam pikiran Anda dan kemudian Anda akan memahami objeknya seperti (Alfiana Chofifah, 2017).

Melihat beberapa pemaparan terkait olah fikir maka peneliti menyimpulkan bahwa olah fikir dapat mengembangkan pendidikan seseorang terutama dalam hal mengingat guna menyimpan ilmu ke dalam hati, guna memperoleh pengetahuan perubahan kondisi hati dan, guna menyiapkan organ tubuh untuk melayani kondisi fikiran melalui hati.

Pendidikan Olah Rasa

Pendidikan olah rasa tidak terlepas dari pendidikan Karakter yang akan dikembangkan oleh seseorang melalui pembudayaan yaitu berakhlak mulia, kreatif, berpikir positif, dan integritas (tanggung jawab), (Rizkiyah, 2022). Menurut (Labudasari dan Rochmah, 2018) terdapat 5 (lima) nilai karakter utama yang saling berhubungan membentuk jaringan nilai yang harus dikembangkan. Lima nilai utama karakter bangsa adalah religius, nasionalis, mandiri, gotong royong dan jujur (tanggung jawab).

Melihat beberapa pemaparan terkait olah rasa yang tidak terlepas dari membangun karakter diri, maka peneliti menyimpulkan bahwa olah rasa dapat mengembangkan pendidikan sebagai berikut: Sikap religius, Jujur, Toleransi, Disiplin dan tanggung-jawab, Kerja keras dan rasa ingin tahu, Kreatif dan mandiri, Demokratis, semangat kebangsaan, cinta tanah air, cinta damai,

Menghargai prestasi, Bersahabat/komunikatif, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial dan lain lain.

Pendidikan Olah Raga

Tujuan olahraga adalah menyehatkan tubuh, menguatkan tubuh dan menatanya bernafas dan memperkuat kekebalan tubuh. pada awal kelahiran Islam tujuan olahraga adalah untuk menegakkan kebenaran serta melindungi dan membela agama. tujuan segala macam olah raga mampu menguatkan dan menyembuhkan tubuh jadi jihad fi sabilillah. Olahraga bukan tentang mendapatkan hal-hal alami hal-hal duniawi seperti memperoleh dan mengumpulkan kekayaan, bukan untuk ketenaran dan popularitas (Al-Jaza'iri, 2017).

Olahraga dan agama Islam memiliki hubungan dengan kecenderungan manusia beribadah dan bertindak. Jika seorang muslim memiliki tubuh yang sehat, maka ia dianjurkan untuk melaksanakannya jenis olahraga yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw. yaitu berkuda, berenang dan panahan. Ketiganya meliputi kesehatan, keterampilan, akurasi, atletis, dan kompetisi. Olahraga ini dianggap sebagai sumber dari semua olahraga yang ada saat itu. Sekarang. Seperti menembak (airsoft gun) yang merupakan contoh dari panahan (Salahudin dan Rusdin, 2020).

Melihat beberapa pemaparan terkait olah raga yang tidak terlepas dari menyehatkan diri, maka peneliti menyimpulkan bahwa olah raga mencakup nilai moral dan pendidikan, yang mana disetiap aktifitas yang dilakukan didalamnya terdapat aturan dan disiplin yang tidak boleh dilanggar, dan dengan olah raga juga dapat melatih cara berfikir cerdas dan berfikir aktif guna menselaraskan antara fikiran dan hati.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis, maka peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan tidak lepas dari perubahan diri yang lebih baik, adapun kegiatan seseorang yang dinaungi dengan pendidikan 4 olah (olah zikir, olah fikir, olah rasa dan olah raga), dapat guna meningkatkan minat, bakat, kegembiraan, kreativitas dan orientasi terhadap aktivitas ekstrakurikuler dimanapun itu tempatnya, maka dari itu hasil dari salah satu upaya pendidikan 4 olah ini adalah sarana pembinaan pendidikan sebagai landasan diri seseorang yang berfikir sehat.

References

Abdullah Mahmud. "Dzikir Dan Fikir Menuju Transformasi Diri." Jurnal Suhuf 28, no. 2 (2016): 220-35.

- Alfiana Chofifah. "Kajian Psikologis Berpikir Dalam Al-Qur'an Dan Hadits," n.d., 55.
- Al-Jaza'iri, A. B. J. (2017). Minhajul Muslim. Jakarta: Darul Haq.
- Labudasari, E., & Rochmah, E. 2018. Peran Budaya Sekolah dalam Meningkatkan Karakter Siswa Sekolah Dasar. Prosiding Seminar Nasional PGSD 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto; ISBN: 978-602-6697-21-9; hlm 299-310
- Mochamad, Mu'izzuddin. "Berpikir Menurut Al-Qur'an." Jurnal Ilmiah Pendidikan 10, no. 1 (2016): 72-84.
- Mustaqim. "Pemikiran Islam Kontemporer." Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Ngawi, n.d., 1-24.
- Rizkiyah, M.N., & Arsanti, M., 2022. Membangun Pendidikan Karakter Melalui Pembudayaan Literasi di sekolah. Prosiding seminar nasional sultan agung ke-4. Semarang.
- Rosyad, Ali Miftakhu. "Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Muhammadiyah Se-Kabupaten Indramayu Al-Afkar." *Journal for Islamic Studies* 4 (n.d.).
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). olahraga meneurut pandangan agama islam. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan), 4(3). <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1236>
- Sangkan. Berguru Kepada Allah, Menghidupkan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual. Bekasi: Penerbit Buku Thursina, 2002.
- Shalahudin Ismail. "Implikasi Konsep Fikir Dan Dzikir Dalam Pendidikan Islam." *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 6, No. 2, September 2020.