

Rp. 15.000,- / Luar Jawa : Rp. 16.000,-

Majalah Keluarga

Cahaya Hati

ISSN 2528-1003

Tanggap, Santun, Inspiratif



**OASE HATI :
KEJUJURAN YANG
MULAI LANGKA**

**EDUSIANA :
BENTUK KARAKTER
ANAK LEWAT PERMAINAN
DAN OLAHRAGA**

**AGRIKULTUR :
TRICHODERMA SP.
SOLUSI FUNGISIDA ALAMI**

**MOM N BABY :
PENGATURAN MAKANAN
SEHAT UNTUK SI KECIL**

MEMASUKI BABAK BARU DENGAN SEMANGAT TINGGI

PRESTASI :
(Mayor Abd. Haris Syarifudin)

DUA PEGANGAN SAMPAI MATI

NO. 1 / II EDISI JANUARI 2017 M / 1438 H



DAFTAR ISI

SAPA REDAKSI - 3
EDITORIAL - 4
KOLOM PEMBACA - 5
LIPUTAN KHUSUS - 6
- MUSLIM ITU MEMEUANG HAL YANG SIA-SIA ... 6
- BERTEKAD KUAT MEMBENAH DIRI ... 8
- LIFE PLAN ... 10
DASE HATI - 14
MOZAIK ISLAM - 17
- TAKWA ITU MENENTERAMKAN HATI ... 17
- DUNIA, KESENANGAN YANG MENIPU ... 19
- BAHAYA HATI TANPA CAHAYA ... 21
- MENEGAKKAN KEBENARAN AGAR DAKWAH
TERSAMPAIKAN ... 23
HURAH - 26
- TOBATNYA PENGEDAR GANJA ASAL MEDAN ... 26
INOVASI - 29
- BIJBRIKET, INOVASI BARU DI BIDANG ENERGI ... 29
AGRIKULTUR - 31
- TRICHODERMA SP. : SOLUSI FUNGISIDA ALAMI ... 31
INSPIRASI - 33
- MENJADI MANUSIA TERBAIK ... 33
OLAHRAGA - 35
- MEMAINKAN SI PING PONG ... 35
EDUSIANA - 37
PRESTASI - 39
- DUA PEGANGAN SAMPAI MATI ... 39
OPINI MAHASISWA - 42
SAUDAGAR - 45
NEGERIKU - 47
LINTAS BANGSA - 49
KISAH UMAT - 52
ISLAMIPEDIA - 55
INFO SEHAT - 58
- MEMPERBAIKI LEWAT FISIOTERAPI ... 58
CURHAT REMAJA - 60
SAMARA - 61
PARENTING - 63
MOM N BABY - 65
- PENGATURAN MAKANAN SEHAT UNTUK SI KECIL ... 65
KIAT - 76
DUNIA ANAK - 69
DOLANAN - 71
EKSPRESI - 73
RUANG PSIKOLOGI - 76
POJOK GIZI - 78
KULINER - 81
INTROSPEKSI - 82

SAPA REDAKSI

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, karunia dan nikmat Nya kepada kita semua. Sehingga sampai detik ini, kita masih diberikan nafas kehidupan oleh Nya. Tepat satu tahun Majalah Cahaya Hati menerbitkan bacaan berkualitas. Berbagai rubrik menarik telah kami sajikan untuk memenuhi kebutuhan para pembaca.

Tahun telah berganti, tetapi hidup harus terus ditapaki. Selagi nafas masih diberikan oleh Sang Ilahi, waktu yang ada harus terus dijalani. Awal tahun merupakan momen tepat untuk memperbaiki diri dan merenungi segala aktivitas yang telah terjadi.

Perubahan menjadi lebih baik harus segera dilakukan. Tidak hanya sebatas wacana tetapi perlu direalisasikan. Mulai direncanakan, dilaksanakan dan tidak lupa untuk dievaluasi kembali. Allah pasti akan membukakan jalan apabila manusia mau berusaha. Namun, bukan berarti jalan diinginkan akan selalu dikabulkan oleh Nya. Karena Allah lebih mengetahui apa yang dibutuhkan manusia.

Tidak perlu berputus asa. Jalan terbaik pasti akan diberikan oleh Nya. Segala halangan dan rintangan yang ada telah diukur sesuai dengan kemampuan manusia. Kewajiban kita hanya berusaha dan bersabar. Selanjutnya, segala hasil kita serahkan kepada Yang Maha Kuasa.

Pada awal tahun ini, Majalah Cahaya Hati kembali menerbitkan bacaan terbaik untuk para pembaca. Dengan mengangkat tema 'Memulai Tahun Baru dengan Perubahan'. Semoga berbagai rubrik yang kami sajikan dapat menginspirasi pembaca bahkan dapat dijadikan buah tangan untuk saudara dan rekan kerja. Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih atas perhatian dan apresiasi Anda. Selamat membaca dan semoga bermanfaat.

Cahaya Hati

Diterbitkan oleh :

MAJALAH CAHAYA HATI

Bidang Media Majelis Tafsir Al-Qur'an

Pelindung : Al-Ustadz Drs. Ahmad Sukina

Penasihat :

- Fatah Yasin, S.T, M.T. ;

- Drs. Adi Nugroho ;

- Sulikno, S.T. ; Mashudi, S.E.

Pemimpin Umum : Irwan Firman, S.S

Pemimpin Redaksi : Hanif Dwi Pandoyo

Redaktur Pelaksana : Izzatun Nadia

Koordinator Liputan : Rafiah

Redaktur : Aulia Asifati Asfa, S.Pd.

Editor : Eka Mega Cynthia, S.Pd.

Pemimpin Perusahaan : Aya! Pamungkas

Manajer Iklan : Sholikhah, S.Pd.

Manajer Sirkulasi : Putri Setyaningtyas

Tim Kreatif : Arif Widianto

Email Redaksi :

redaksicahayahati@gmail.com

Email Iklan :

iklancahayahati@gmail.com

Kantor Sekretariat :

Jalan Cilosari 214 Semanggi,

Surakarta

Telepon :

0271-6793400 (Kantor)

SMS :

0823 2503 1993 ;

0856 4704 0432 (Redaksi)

Marketing :

0856 4708 4385

(Iklan dan Pemasaran)

Majalah Cahaya Hati



Dr. Sujarwo, M.Pd.
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

LIFE PLAN

www.cloudfront.com

Tak terasa, kini sudah memasuki awal tahun 2017. Menutup lembaran lama dan saatnya membuka lembaran baru. Ibarat sebuah buku, kini tiba saatnya untuk ganti buku. Memulai dengan judul baru dan diikuti dengan bab-bab hingga penutup. Begitulah seterusnya.

Perlu disadari, pergantian tahun merupakan sebuah isyarat bahwa kontrak hidup mulai berkurang, semakin terbatasnya kesempatan dan mendekatnya kematian. Sedang sebaik-baik manusia adalah yang selalu menyadari akan kematian dan berusaha menyiapkan bekal untuk menghadap Allah SWT.

Setiap saat, kita perlu menghitung-hitung amal dan usaha yang telah kita lakukan, sebelum nantinya amal kita akan dihitung di akhirat. Gunakan hasil refleksi diri untuk menyusun dan memperbaiki rencana hidup di masa yang akan datang. Jika aktivitas yang telah dilakukan ada yang salah dan kurang, segera diperbaiki dan ditambah sisi baiknya. Andaikan

sudah baik, maka pertahankan dan tingkatkan.

Setiap orang memiliki sikap yang bervariasi dalam menghadapi perubahan waktu termasuk pergantian tahun. Ada yang menyikapi dengan cara merenung, menyambutnya dengan penuh suka cita, dan bahkan ada yang biasa saja. "Sebagai orang Islam, pergantian tahun sebaiknya dimanfaatkan untuk merenung, menghitung dan menyempurnakan amalan kita (refleksi diri). Setelah kita mengetahui hasil merenung dan berhitung kelakuan kita tahun sebelumnya, kita berpikir dan mempersiapkan perbaikan amal ibadah dan menyusun rencana yang lebih baik untuk tahun berikutnya," jelas Dr. Sujarwo, M.Pd.

Menurut sosok yang dikenal dengan sapaan Pak Jarwo ini, ada banyak cara yang dapat dilakukan agar tahun depannya akan jauh lebih baik dari tahun sebelumnya, diantaranya:

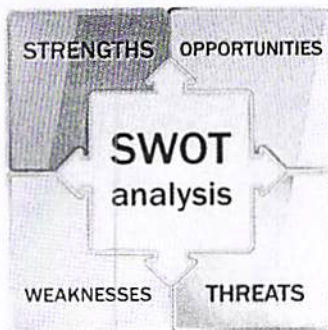
- 1) Melakukan refleksi diri;
- 2) Selalu ingat dan mensyukuri nikmat yang diberikan Allah SWT kepada kita dalam situasi dan kondisi apapun;
- 3) Berusaha dan bekerja secara benar dan bersungguh-sungguh;
- 4) Selalu berusaha beramal baik dan mengurangi perilaku menyimpang;
- 5) Selalu optimis dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan fungsi dan peran kita dalam kehidupan ini;
- 6) Memiliki perencanaan yang matang (bisa tertulis dan bisa tidak tertulis) dalam meraih sukses;
- 7) Hidup dalam kebersamaan (kolaborasi dan kooperasi) dalam memperkuat networking (ta'aruf, ta'awun dan takaful);
- 8) Berkawan dengan orang-orang yang baik.

MENGAPA SEBUAH PERENCANAAN ITU PERLU?

Suatu perencanaan lahir bukanlah secara kebetulan, melainkan ada sebab berupa inisiatif atau prakarsa dari dalam maupun luar. Perencanaan adalah suatu rangkaian persiapan tindakan untuk mencapai tujuan. Perencanaan juga merupakan pedoman, garis-garis besar atau petunjuk-petunjuk yang harus dituruti jika menginginkan hasil yang baik sebagaimana yang telah direncanakan.

“Dalam membuat perencanaan, langkah awalnya adalah memusatkan apa yang ingin dikerjakan. Tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang, serta memutuskan fasilitas pendukung yang akan digunakan untuk mencapai tujuan itu. Dalam rangka melakukan hal tersebut, ia harus meramalkan sejauh mana kemungkinan tersebut dapat dicapai,” ujar Dosen FIP UNY sejak tahun 2003 itu.

Setiap perencanaan, perlu dipahami kemampuan, kekuatan, kelemahan, peluang dan tantangan. Dalam aktivitas,



www.multiglobaluniv.com



kita biasa mengenal analisis SWOT. Analisis SWOT adalah metode perencanaan strategis yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*) dalam suatu kegiatan.

Keempat faktor itulah yang membentuk akronim SWOT (*strengths, weaknesses, opportunities, dan threats*). Proses ini melibatkan penentuan tujuan yang spesifik dengan mengidentifikasi faktor internal (komitmen, loyalitas, kejujuran, keberanian, potensi awal, rasa tanggung jawab) dan eksternal (sarana prasarana, sumber daya, sumber dana, mitra, lingkungan) yang mendukung dalam mencapai tujuan tersebut. Komponen-komponen tersebut biasanya dibuat dalam menyusun rencana strategis yang komprehensif. Sedangkan untuk mempersiapkan rencana hidup, perlu disederhanakan.

Dalam membuat rencana hidup yang sederhana dapat dilakukan dengan mempersiapkan

diri kita dengan bekal pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan nilai-nilai moral yang berlandaskan pada nilai-nilai religi (Islam). Nilai-nilai Islam dijadikan fondasi dalam meraih sukses. Nilai-nilai Islam telah banyak memberikan bekal pada orang yang mau mendalaminya sebagai pegangan hidup, baik bekal pengetahuan cara meraih sukses dunia dan akhirat (*hard skills*) maupun bekal kemampuan, sikap dan keterampilan yang bersifat *softskills* (kejujuran, rasa tanggung jawab, amanah, disiplin, komitmen/istiqomah, kemampuan komunikasi, keberanian menegakkan kebenaran, kesungguhan dan sebagainya).

Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, manfaatkan untuk:

- 1) Melihat kelemahan-kelemahan yang kita miliki,
- 2) Membaca peluang yang dapat kita raih,
- 3) Mengelola ancaman/tantangan menjadi kekuatan.

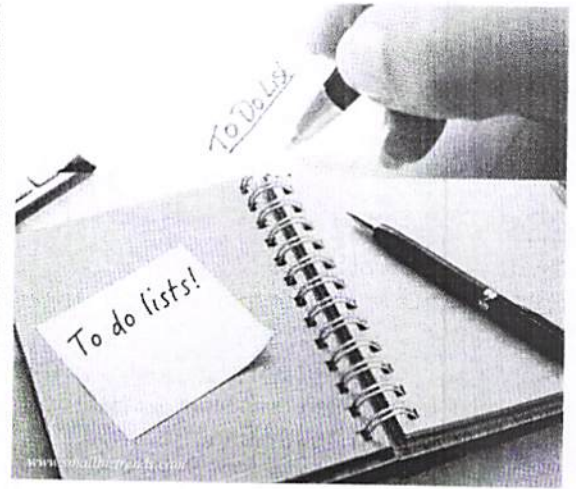
Bekal selanjutnya untuk membuat rencana hidup adalah sumber daya (kesehatan, kemampuan, kekuatan), sumber dana (dana memiliki peran yang sangat strategis dalam menyukseskan setiap perencanaan. Maka, dana perlu dipersiapkan dan diusahakan secara optimal), daya dukung lingkungan (lingkungan memiliki strategis dalam menyukseskan rencana kita, baik lingkungan fisik, sosial, budaya maupun psikologis), mitra (kawan/teman yang mendukung suksesnya rencana kita), fasilitas/sarana prasarana, moral, kejelasan tujuan, keberlanjutan program dan komitmen (istiqomah). Secara praktis yang perlu dipersiapkan dalam menyusun rencana hidup adalah badan sehat, psikis afiat (tawakkal, syukur, sabar, usaha maksimal, jujur dan amanah), dana cukup, fasilitas cukup, interaksi dan komunikasi sehat, dan hidup dalam kebersamaan.

RENCANA HIDUP YANG BAIK

Setiap orang sebenarnya telah memiliki impian, capaian atau tujuan yang akan diraih. Namun, masing-masing orang juga memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menaruh harapan, impian, capaian atau tujuan tersebut. Ada sebagian orang yang menaruh tujuan dengan membuat perencanaan secara tertulis yang sistematis, sistemik, komprehensif (lengkap), dan strategik. Ada juga yang menaruh tujuan atau capaian hanya dalam pikirannya (*hidden*).

Kedua kelompok tersebut dalam setiap usaha pasti memiliki keyakinan akan tercapainya tujuan dengan hasil optimal. Meskipun ada juga yang didalam praktiknya dapat membuat perencanaan secara matang, tetapi dalam aktivitasnya mengalami kegagalan. Di sisi lain, sebagian orang yang tidak dapat menyusun tujuan dan impian secara lengkap justru berhasil dengan baik.

Sebagai insan yang hidup dalam dunia persaingan ini, setiap aktivitas sebaiknya direncanakan secara matang, baik secara tertulis maupun konvensional. Agar perencanaan memberikan hasil yang maksimal, ada beberapa



langkah yang perlu dilakukan. *Pertama*, melakukan analisis kebutuhan yang sebenarnya dan potensi yang dimiliki. *Kedua*, menentukan tujuan yang lebih khusus, terukur, realistis dan target yang jelas. *Ketiga*, membuat rancangan kegiatan yang realistis (kemampuan, biaya, waktu, fasilitas, sumber daya) dan dapat dikerjakan secara maksimal. *Keempat*, usahakan rancangan kegiatan dilakukan secara kolaborasi (*teamwork*) bersama mitra. *Kelima*, tunjukkan daya dukung yang diperlukan dalam pencapaian tujuan. *Keenam*, pikirkan keberlanjutan program kegiatan yang kita rancang atau kegiatan pengganti. Secara praktis, menyusun rencana hidup yang baik dapat dilakukan secara; realistis (sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan), dapat dilakukan dengan nyaman, tujuan dapat tercapai secara optimal, tepat guna, berhasil guna, produktif dan dapat meningkatkan kualitas diri kita. (Putri Setyaningtyas)

