



Program Amal Tujuh Hari

Berbasis Tadabur Ayat Kauniyah

KASMUI

PROGRAM AMAL TUJUH HARI BERBASIS TADABUR AYAT KAUNIYAH



- 1) WAHYU →
- 2) PENGAMATAN →
- 3) PEMAHAMAN →
- 4) KESADARAN →
- 5) PERUBAHAN PERILAKU →
- 6) AMAL NYATA →
- 7) MUHASABAH

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alḥamdulillāhi rabbil ‘ālamīn. Segala puji hanya milik Allah Swt., Tuhan semesta alam, yang telah menciptakan langit dan bumi beserta seluruh keteraturan, keindahan, keberagaman, dan tanda-tanda kebesaran-Nya. Atas limpahan rahmat, pertolongan, dan petunjuk-Nya, buku ***Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat Kauniyah*** ini dapat disusun dan diselesaikan.

Selawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., keluarga, para sahabat, dan seluruh umatnya yang istiqamah mengikuti petunjuk beliau hingga akhir zaman. Rasulullah saw. telah memberikan teladan bahwa keimanan tidak hanya diwujudkan melalui ucapan dan ritual, tetapi juga melalui penggunaan akal, kejernihan hati, kemuliaan akhlak, serta amal nyata yang memberikan manfaat bagi manusia dan seluruh ciptaan Allah.

Buku ini disusun dari sebuah kesadaran bahwa membaca Al-Qur'an seharusnya tidak berhenti pada aktivitas melafalkan ayat. Al-Qur'an perlu dibaca dengan penghayatan, direnungkan maknanya, dihubungkan dengan realitas kehidupan, dan diterjemahkan menjadi perubahan sikap serta tindakan. Oleh karena itu, buku ini mengembangkan sebuah alur pembelajaran dan pembiasaan yang menghubungkan **wahyu, pengamatan, pemahaman, kesadaran, perubahan perilaku, amal nyata, dan muhasabah.**

Gagasan utama buku ini dirumuskan melalui tujuh tahap sederhana, yaitu:

1. **membaca satu ayat;**
2. **mengamati satu tanda alam atau realitas;**
3. **mencatat satu hikmah atau nikmat;**
4. **menemukan satu perintah atau tuntunan;**
5. **meninggalkan satu keburukan;**
6. **melakukan satu kebaikan;**
7. **mengevaluasi perubahan diri.**

Ketujuh tahap tersebut dirancang sebagai sebuah siklus pembentukan karakter. Ayat Al-Qur'an tidak hanya dibaca, tetapi dijadikan sumber inspirasi untuk mengamati alam, memahami kehidupan, mengenali tanggung jawab, memperbaiki kebiasaan, dan menumbuhkan amal saleh. Pola tersebut di dalam buku dirumuskan sebagai rangkaian: membaca wahyu, mengamati realitas, menemukan hikmah, mengenali tuntunan, meninggalkan keburukan, melakukan kebaikan, dan mengevaluasi perubahan diri.

Buku ini menggunakan ayat-ayat kauniyah dan ayat-ayat yang berkaitan dengan kehidupan manusia sebagai pintu masuk tadabur. Pembaca diajak memperhatikan langit, bumi, pergantian malam dan siang, hujan, air, tumbuhan, hewan, gunung, sungai, angin, awan, keragaman manusia, keteraturan alam, serta berbagai persoalan lingkungan dan sosial. Seluruh objek tersebut tidak

diposisikan hanya sebagai benda atau fenomena yang diamati, tetapi sebagai tanda yang mendorong manusia untuk berpikir, berzikir, bersyukur, dan bertanggung jawab.

Program yang ditawarkan dalam buku ini juga berupaya mempertemukan pendekatan keagamaan dengan sikap ilmiah. Pengamatan terhadap alam dilakukan secara sederhana, aman, realistis, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pembaca tidak hanya diarahkan untuk melihat, tetapi juga mencatat, membandingkan, memeriksa kembali, dan mengambil pelajaran secara hati-hati. Dengan demikian, tadabur tidak berubah menjadi pencocokan ayat secara berlebihan dengan teori sains, tetapi tetap menghormati perbedaan antara makna ayat, penjelasan tafsir, fakta yang diamati, penjelasan ilmiah, dan refleksi kontekstual.

Penyusunan buku ini juga dilandasi oleh kebutuhan untuk menghadirkan kegiatan tadabur yang lebih operasional. Tidak sedikit orang yang telah membaca ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi masih mengalami kesulitan ketika harus menghubungkannya dengan kehidupan nyata. Karena itu, setiap pembahasan dalam buku ini diarahkan kepada pertanyaan-pertanyaan praktis: Apa yang sedang Allah arahkan untuk diperhatikan? Realitas apa yang dapat diamati? Hikmah apa yang dapat ditemukan? Kebiasaan buruk apa yang harus dikurangi? Kebaikan apa yang dapat dilakukan hari ini? Perubahan apa yang mulai terjadi dalam diri?

Untuk membantu pelaksanaan program secara terarah, buku ini dilengkapi dengan identitas ayat, teks ayat, terjemahan, kata-kata kunci, penjelasan kandungan ayat, kenyataan dalam alam dan kehidupan, penerapan tujuh tahap, pertanyaan muhasabah, serta format jurnal amal harian. Jurnal tersebut memberi ruang kepada pembaca untuk mencatat ayat yang dibaca, objek yang diamati, hikmah yang ditemukan, tuntunan yang dipahami, keburukan yang ditinggalkan, kebaikan yang dilakukan, dan perubahan diri yang dirasakan. Struktur ini diharapkan dapat menjadikan tadabur sebagai proses yang terukur, berkelanjutan, dan tidak berhenti pada kesan sesaat.

Buku ini tidak hanya dapat digunakan untuk program selama tujuh hari. Pola yang sama dapat dikembangkan menjadi kegiatan tujuh minggu, tujuh bulan, kegiatan Ramadan, pembelajaran di sekolah dan perguruan tinggi, pengajian keluarga, kajian masjid, pelatihan guru, kegiatan organisasi, maupun program pembinaan karakter. Setiap ayat dapat dikembangkan menjadi satu rangkaian kegiatan yang menghubungkan bacaan, pengamatan, diskusi, refleksi, tindakan, dan evaluasi.

Secara khusus, buku ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa kelompok pembaca. Bagi pelajar dan mahasiswa, buku ini dapat menjadi panduan untuk mengintegrasikan keimanan, pengamatan, dan pembentukan karakter. Bagi guru dan dosen, buku ini dapat digunakan sebagai bahan pengayaan pembelajaran berbasis tadabur, literasi sains, pendidikan lingkungan, dan pendidikan karakter. Bagi keluarga, buku ini dapat menjadi bahan kegiatan bersama antara orang tua dan anak. Bagi jamaah dan masyarakat umum, buku ini dapat digunakan sebagai panduan untuk membangun kebiasaan membaca Al-Qur'an yang berujung pada amal nyata.

Melalui buku ini, pembaca juga diajak memahami bahwa tanda-tanda kebesaran Allah tidak hanya terdapat dalam peristiwa luar biasa. Tanda-tanda itu hadir dalam hal-hal yang sangat dekat dengan kehidupan: setetes air, sehelai daun, pergantian waktu, gerak awan, makanan yang tersedia, tubuh manusia, hubungan sosial, kesempatan berbuat baik, dan perubahan kecil dalam diri. Ketika

diamati dengan akal yang jernih dan hati yang tunduk, hal-hal sederhana tersebut dapat menjadi jalan untuk memperkuat iman dan memperbaiki perilaku.

Tadabur yang baik semestinya melahirkan kerendahan hati. Semakin luas pengetahuan seseorang tentang alam, semakin ia menyadari keterbatasan dirinya. Semakin dalam seseorang memahami ayat, semakin besar tanggung jawabnya untuk menjaga ucapan, tindakan, hubungan sosial, dan lingkungan. Karena itu, buku ini tidak dimaksudkan untuk menjadikan pembaca merasa lebih saleh daripada orang lain, tetapi untuk membantu setiap orang menilai dan memperbaiki dirinya sendiri.

Buku ini juga menegaskan bahwa perubahan tidak selalu harus dimulai dari tindakan yang besar. Menutup keran air, tidak membuang makanan, memeriksa informasi sebelum menyebarkannya, merawat tanaman, menghargai perbedaan, menepati waktu, meminta maaf, membantu orang lain, serta mencatat pelajaran dari suatu peristiwa merupakan contoh amal sederhana yang dapat dilakukan secara nyata. Apabila dilakukan secara sadar dan istiqamah, kebiasaan kecil tersebut dapat membentuk karakter yang kuat.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam keluasan pembahasan, ketepatan penyajian, kelengkapan rujukan, maupun contoh penerapan. Ayat-ayat Al-Qur'an memiliki kandungan yang sangat luas, sedangkan pembahasan dalam buku ini hanya mengambil sebagian kecil dari pesan dan penerapannya. Karena itu, buku ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti kitab tafsir, melainkan sebagai panduan praktis untuk membantu pembaca memulai kegiatan tadabur yang berorientasi pada pembentukan kesadaran dan amal.

Kritik, koreksi, dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan buku ini pada masa yang akan datang. Setiap kekurangan yang terdapat dalam buku ini merupakan keterbatasan penulis, sedangkan setiap kebenaran dan manfaat yang terkandung di dalamnya semata-mata berasal dari petunjuk dan karunia Allah Swt.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, inspirasi, dan kesempatan dalam proses penyusunan buku ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para ulama, mufasir, pendidik, ilmuwan, pemerhati lingkungan, serta seluruh pihak yang terus berusaha menghubungkan keimanan dengan ilmu pengetahuan, akhlak, dan kemaslahatan kehidupan.

Semoga buku ***Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat Kauniyah*** ini menjadi salah satu sarana untuk mendekatkan pembaca kepada Al-Qur'an, menghidupkan tradisi berpikir dan mengamati, menumbuhkan rasa syukur, memperbaiki perilaku, serta memperbanyak amal yang bermanfaat. Semoga setiap ayat yang dibaca menjadi cahaya, setiap tanda alam yang diamati menjadi pelajaran, setiap hikmah yang ditemukan menjadi kesadaran, dan setiap kesadaran melahirkan perubahan serta amal saleh.

Akhirnya, hanya kepada Allah Swt. segala usaha ini diserahkan. Semoga Allah menerima karya sederhana ini sebagai amal jariyah, mengampuni kekurangan penulis, dan menjadikannya bermanfaat bagi pendidikan, dakwah, keluarga, masyarakat, serta generasi mendatang.

وَاللَّهُ أَغْلَمُ بِالصَّوَابِ

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	6
PERBEDAAN AYAT KAUNİYAH-SYARIAH DAN AYAT KAULİYAH-SYARIAH	16
1. Memahami Ayat Qauliyah, Tasyri'iyah, dan Kauniyah.....	17
2. Pola Pertama: Perintah dan Larangan Syariat Secara Langsung	18
3. Pola Kedua: Tanda Kauniyah Menuju Tauhid dan Syariat	20
4. Contoh Gabungan: QS. Al-Baqarah Ayat 21–22.....	21
5. Contoh Kauniyah yang Langsung Menjadi Perintah Ibadah: QS. Fussilat Ayat 37.....	22
6. Dari Tata Kosmos Menuju Etika Bumi: QS. Al-A'raf Ayat 54–56.....	23
7. Perbandingan Kedua Pola.....	25
8. Cara Membaca Kedua Pola Secara Utuh	26
9. Pertanyaan Refleksi dan Amal Tujuh Hari	27
Penutup.....	28
Sumber Rujukan	29
BAGIAN 1: PROMPT AYAT AMAL 7 HARI	30
BAGIAN 2: PENERAPAN AYAT DALAM AMAL 7 HARI	45
Hari Pertama.....	46
Langit, Bumi, serta Pergantian Malam dan Siang	46
Ayat yang dibaca	46
Artinya	47
Penjelasan	47
Penerapan tujuh tahap.....	47
1. Baca satu ayat	47
2. Amati satu tanda alam.....	47
3. Catat satu hikmat.....	48
4. Temukan satu perintah.....	48
5. Tinggalkan satu keburukan.....	48
6. Lakukan satu kebaikan	48
7. Evaluasi perubahan diri	48
Hari Kedua	49

Memperhatikan Makhluk Hidup dan Bentang Alam	49
Ayat yang dibaca	49
Artinya	49
Penjelasan	49
Penerapan tujuh tahap	50
1. Baca satu ayat	50
2. Amati satu tanda alam.....	50
3. Catat satu hikmat.....	50
4. Temukan satu perintah.....	50
5. Tinggalkan satu keburukan.....	50
6. Lakukan satu kebaikan	51
7. Evaluasi perubahan diri	51
Hari Ketiga	51
Hujan, Air, Tumbuhan, dan Pangan	51
Ayat yang dibaca	51
Artinya	51
Penjelasan	51
Penerapan tujuh tahap	52
1. Baca satu ayat	52
2. Amati satu tanda alam.....	52
3. Catat satu hikmat.....	52
4. Temukan satu perintah.....	52
5. Tinggalkan satu keburukan.....	53
6. Lakukan satu kebaikan	53
7. Evaluasi perubahan diri	53
Hari Keempat	53
Keteraturan Ciptaan dan Pentingnya Pengamatan Berulang	53
Ayat yang dibaca	53
Artinya	54
Penjelasan	54
Penerapan tujuh tahap	54
1. Baca satu ayat	54
2. Amati satu tanda alam.....	54

3. Catat satu hikmat.....	55
4. Temukan satu perintah.....	55
5. Tinggalkan satu keburukan.....	55
6. Lakukan satu kebaikan	55
7. Evaluasi perubahan diri	55
Hari Kelima	56
Kerusakan Lingkungan dan Tanggung Jawab Manusia	56
Ayat yang dibaca	56
Artinya	56
Penjelasan	56
Penerapan tujuh tahap	56
1. Baca satu ayat	56
2. Amati satu tanda alam.....	56
3. Catat satu hikmat.....	57
4. Temukan satu perintah.....	57
5. Tinggalkan satu keburukan.....	57
6. Lakukan satu kebaikan	57
7. Evaluasi perubahan diri	57
Hari Keenam	58
Keragaman Manusia untuk Saling Mengenal	58
Ayat yang dibaca	58
Artinya	58
Penjelasan	58
Penerapan tujuh tahap	58
1. Baca satu ayat	58
2. Amati satu tanda dalam kehidupan	58
3. Catat satu hikmat.....	59
4. Temukan satu perintah.....	59
5. Tinggalkan satu keburukan.....	59
6. Lakukan satu kebaikan	59
7. Evaluasi perubahan diri	59
Hari Ketujuh	60
Muhasabah dan Persiapan untuk Hari Esok.....	60

Ayat yang dibaca	60
Artinya	60
Penjelasan	60
Penerapan tujuh tahap	61
1. Baca satu ayat	61
2. Amati satu tanda dalam realitas.....	61
3. Catat satu hikmat.....	61
4. Temukan satu perintah.....	61
5. Tinggalkan satu keburukan.....	61
6. Lakukan satu kebaikan	62
7. Evaluasi perubahan diri	62
Format Jurnal Harian	63
Identitas Pengamatan	63
1. Ayat yang saya baca.....	63
2. Tanda alam atau realitas yang saya amati	63
3. Hikmat yang saya temukan	63
4. Perintah yang saya pahami.....	63
5. Keburukan yang saya tinggalkan	63
6. Kebaikan yang saya lakukan	63
7. Evaluasi perubahan diri	63
Inti Program	64
CONTOH PENERAPAN SURAT ALI IMRON 190-191	65
PROGRAM AMAL TUJUH HARI BERBASIS TADABUR AYAT.....	65
Membaca Tanda-Tanda Allah: Menyatukan Zikir, Pikir, dan Amal.....	65
Berdasarkan QS Āli ‘Imrān Ayat 190–191	65
A. Identitas Materi Kajian	65
B. Mukadimah Kajian.....	65
C. Tujuan Kajian.....	66
D. Ayat yang Dibaca.....	66
QS Āli ‘Imrān Ayat 190.....	66
QS Āli ‘Imrān Ayat 191.....	66
E. Terjemahan Makna	67
Ayat 190	67

Ayat 191	67
F. Kata-Kata Kunci	67
1. خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ	67
2. اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ	67
3. أُولَى الْأَبَابِ	68
4. يَذْكُرُونَ اللَّهَ	68
5. يَتَفَكَّرُونَ	68
G. Penjelasan Kandungan Ayat	68
1. Alam merupakan tanda, bukan sekadar pemandangan	68
2. Iman tidak mematikan akal	68
3. Zikir dilakukan dalam seluruh keadaan	69
4. Ciptaan Allah tidak sia-sia	69
5. Tafakur melahirkan kerendahan hati	70
6. Tafakur harus berakhir pada tanggung jawab	70
7. Batas penafsiran ayat	70
H. Kenyataan dalam Alam dan Kehidupan	71
1. Fenomena yang dapat diamati	71
2. Proses alam yang terjadi	71
3. Manfaat yang dirasakan	71
4. Pesan keimanan	71
5. Tanggung jawab manusia	72
I. Penerapan Tujuh Tahap	72
1. Baca Satu Ayat	72
Pertanyaan tadabur	72
2. Amati Satu Tanda Alam atau Realitas	73
Objek pengamatan	73
Petunjuk pengamatan	73
3. Catat Satu Hikmah	73
Contoh	73
4. Temukan Satu Perintah atau Tuntunan	73
Tuntunan utama	74
5. Tinggalkan Satu Keburukan	74
Membiarkan waktu berlalu tanpa tujuan yang bermanfaat	74

6. Lakukan Satu Kebaikan	74
Amal utama.....	74
Contoh tindakan bermanfaat	75
Indikator selesai.....	75
7. Evaluasi Perubahan Diri	75
Pertanyaan evaluasi.....	75
J. Rencana Amal Tujuh Hari	76
Tabel Rencana Utama	76
K. Pelaksanaan Setiap Hari	77
Hari Ke-1: Membuka Mata Hati	77
Hari Ke-2: Belajar dari Keteraturan	78
Hari Ke-3: Mengingat Allah dalam Segala Keadaan	79
Hari Ke-4: Berpikir Sebelum Bertindak.....	80
Hari Ke-5: Tidak Menjalani Hidup dengan Sia-Sia	81
Hari Ke-6: Menjadikan Iman Bermanfaat	82
Hari Ke-7: Muhasabah dan Melanjutkan Kebaikan.....	83
L. Pertanyaan Diskusi Kajian	84
M. Jurnal Amal Harian	84
Identitas	84
1. Ayat yang Saya Baca	84
2. Kata atau Bagian Ayat yang Menyentuh Hati.....	84
3. Tanda Alam atau Realitas yang Saya Amati	84
4. Fakta yang Saya Temukan	85
5. Hikmah yang Saya Catat.....	85
6. Tuntunan yang Saya Pahami	85
7. Keburukan yang Saya Tinggalkan.....	85
8. Kebaikan yang Saya Lakukan.....	85
9. Pihak yang Memperoleh Manfaat.....	85
10. Indikator Amal Telah Selesai	85
11. Evaluasi Perubahan Diri	85
12. Rencana Amal Berikutnya	86
N. Evaluasi Akhir Program	86
O. Intisari Kajian	86

P. Penutup Kajian	87
Q. Doa Penutup	87
Doa dari QS Āli ‘Imrān Ayat 191	87
Doa Penutup Kajian	89
R. Sumber Rujukan.....	89
Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat	90
Dari Unta hingga Bumi: Melatih Mata, Akal, Hati, dan Amal	90
Identitas Ayat	90
Ayat yang Dibaca.....	90
QS Al-Gāsiyah Ayat 17.....	90
QS Al-Gāsiyah Ayat 18.....	90
QS Al-Gāsiyah Ayat 19.....	91
QS Al-Gāsiyah Ayat 20.....	91
Artinya	91
Kata-Kata Kunci	91
1. يَنْظُرُونَ — Yanzhurūna	91
2. الْإِبِلِ — Al-Ibili.....	91
3. رُفِعَتْ — Rufi‘at.....	91
4. نُصِيبَتْ — Nuṣibat	92
5. سُطِحَتْ — Suṭihat.....	92
Penjelasan Kandungan Ayat.....	92
1. Pesan Utama Ayat.....	92
2. Hubungan antara Keimanan dan Pengamatan	92
3. Hubungan Ayat dengan Kehidupan Nyata.....	93
4. Tanggung Jawab Manusia.....	93
5. Batas Penafsiran	93
Kenyataan dalam Alam dan Kehidupan	94
A. Unta: Makhluk yang Sesuai dengan Lingkungannya.....	94
Fakta yang dapat diamati.....	94
Penjelasan ilmiah.....	94
Hikmah keagamaan.....	94
Penerapan moral.....	94
B. Langit: Ruang Kehidupan yang Teratur	94

Fakta yang dapat diamati.....	94
Penjelasan ilmiah.....	94
Hikmah keagamaan.....	95
Penerapan moral.....	95
C. Gunung: Kekokohan yang Mengalami Perubahan	95
Fakta yang dapat diamati.....	95
Penjelasan ilmiah.....	95
Hikmah keagamaan.....	95
Penerapan moral.....	95
D. Bumi: Hamparan Tempat Kehidupan	95
Fakta yang dapat diamati.....	95
Penjelasan ilmiah.....	96
Hikmah keagamaan.....	96
Penerapan moral.....	96
Penerapan Tujuh Tahap	96
1. Baca Ayat dengan Perlahan	96
Pertanyaan tadabur.....	96
2. Amati Satu Tanda Alam atau Realitas.....	97
Petunjuk pengamatan.....	97
3. Catat Satu Hikmah	97
4. Temukan Satu Perintah atau Tuntunan	97
5. Tinggalkan Satu Keburukan	98
6. Lakukan Satu Kebajikan.....	98
Amal utama.....	98
7. Evaluasi Perubahan Diri	99
Skala penilaian.....	99
Pertanyaan evaluasi.....	99
Rencana Amal Tujuh Hari.....	99
Tabel Utama	99
Hari Ke-1: Membuka Mata dan Hati	100
Hari Ke-2: Menghormati MakhluK Hidup	101
Hari Ke-3: Mensyukuri Langit dan Udara.....	102
Hari Ke-4: Belajar dari Kekokohan Gunung.....	103

Hari Ke-5: Merawat Hamparan Bumi.....	104
Hari Ke-6: Mengubah Pengetahuan Menjadi Amal Bersama	104
Hari Ke-7: Muhasabah dan Menjaga Keberlanjutan	105
Jurnal Amal Harian	106
1. Ayat yang Saya Baca	106
2. Tanda Alam atau Realitas yang Saya Amati	106
3. Hikmah yang Saya Temukan	107
4. Perintah atau Tuntunan yang Saya Pahami	107
5. Keburukan yang Saya Tinggalkan.....	107
6. Kebaikan yang Saya Lakukan.....	107
7. Evaluasi Perubahan Diri	107
Perubahan yang Paling Saya Rasakan.....	108
Hambatan yang Saya Hadapi.....	108
Rencana Amal Berikutnya	108
Rekap Evaluasi Tujuh Hari	108
Interpretasi Skor.....	108
Rencana Keberlanjutan 30 Hari	109
Penutup.....	109
Sumber Rujukan	110
DAFTAR PUSTAKA.....	111
GLOSARIUM	115

- KASMUI -
Dosen Kimia, Komputasi, IT, AI UNNES

<https://hisabmu.com/>
<https://kasmui.cloud/>

Ketua PCM
Gunungpati 2

Anggota Majelis Tabligh
PDM Kota Semarang
& PWM Jawa Tengah

Tim Pengembang
Software KHGT
MTT PP Muhammadiyah

Praktisi
Ilmu Falak

124

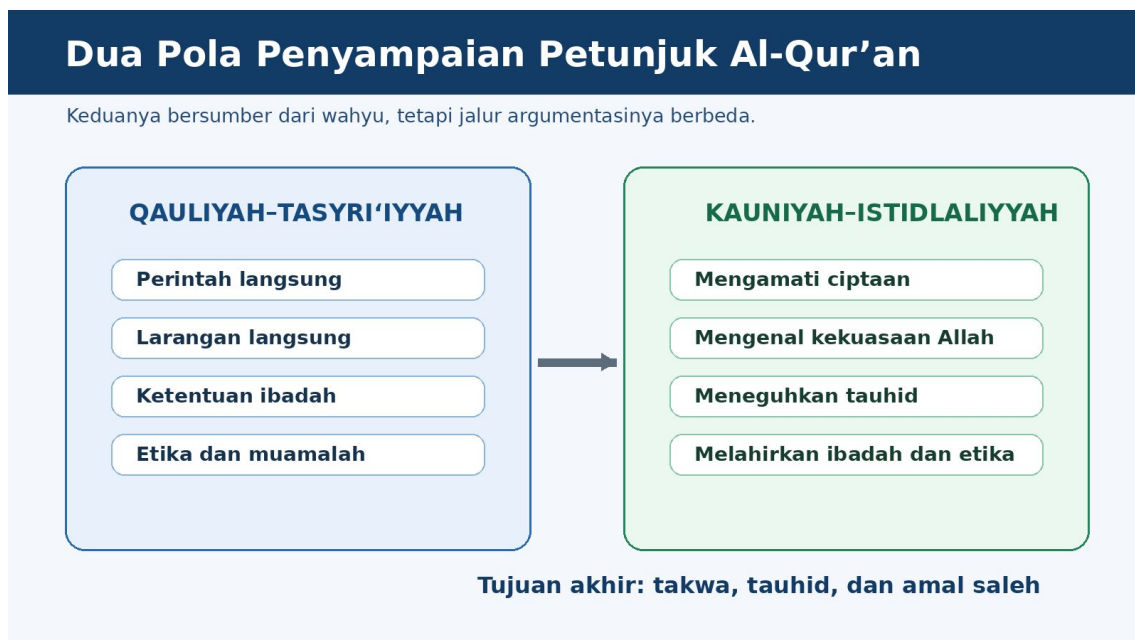
124

KASMUI..... 124

PERBEDAAN AYAT KAUNIYAH-SYARIAH DAN AYAT KAULIYAH-SYARIAH

Al-Qur'an menyampaikan petunjuk dengan lebih dari satu pola. Ada ayat yang langsung memerintahkan salat, puasa, menunaikan zakat, menepati akad, atau memeriksa berita. Ada pula ayat yang lebih dahulu mengajak manusia memperhatikan langit, bumi, hujan, tumbuhan, malam, siang, matahari, dan bulan; setelah itu manusia diarahkan untuk menyembah Allah, meninggalkan kemusyrikan, berdoa dengan benar, serta tidak merusak bumi. Kedua pola ini bukan dua sumber agama yang berbeda, melainkan dua cara Al-Qur'an mendidik manusia agar hukum syariat berdiri di atas iman, kesadaran, dan pengenalan terhadap kebesaran Allah.

Istilah yang lebih tepat perlu dijelaskan sejak awal. **Ayat qauliyah**—sering pula ditulis “kauliyah”—adalah ayat yang berupa firman Allah dalam wahyu. Seluruh ayat Al-Qur'an termasuk ayat qauliyah. Adapun **ayat kauniyah** adalah tanda-tanda kebesaran Allah yang terbentang pada alam dan kehidupan. Ketika Al-Qur'an berbicara tentang matahari, hujan, penciptaan manusia, atau keteraturan langit, teks yang kita baca tetap ayat qauliyah, sedangkan objek yang ditunjuknya merupakan ayat kauniyah. Karena itu, pembahasan yang dimaksud dalam artikel ini adalah perbedaan antara ayat qauliyah yang bersifat tasyri'iyah atau normatif dan ayat qauliyah yang menggunakan tanda-tanda kauniyah sebagai hujjah menuju tauhid dan ketaatan syariat.



Ilustrasi edukatif orisinal: dua jalur petunjuk yang berujung pada tauhid, takwa, dan amal saleh.

1. Memahami Ayat Qauliyah, Tasyri'iyah, dan Kauniyah

Qauliyah berasal dari kata *qaul*, yaitu perkataan atau firman. Dalam konteks ini, ayat qauliyah berarti wahyu Allah yang dibaca sebagai Al-Qur'an. Sebagian ayat qauliyah memiliki corak **tasyri'iyah**, yaitu menetapkan aturan, kewajiban, larangan, hak, adab, dan batas perilaku. Ayat semacam ini sering memakai bentuk perintah seperti *aqīmū* (dirikanlah), *ātū* (tunaikanlah), *ūfū* (penuhi), atau bentuk larangan seperti *lā* yang diikuti kata kerja.

Kauniyah berasal dari kata *kaun*, yaitu keberadaan atau alam ciptaan. Ayat kauniyah tidak terbatas pada benda langit. Tubuh manusia, pergantian musim, tumbuhan, hewan, air, sejarah umat, kehidupan sosial, dan keteraturan sebab-akibat juga dapat menjadi tanda yang mengantarkan manusia kepada pengenalan terhadap Allah. Al-Qur'an berkali-kali menggunakan ungkapan *wa min āyātihi*, "dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya," untuk mengarahkan perhatian manusia kepada bukti yang dapat dipikirkan.

Perbedaan pokoknya terletak pada titik awal penyampaian: ayat tasyri'iyah memulai dari norma yang harus ditaati, sedangkan ayat bercorak kauniyah memulai dari tanda ciptaan yang direnungkan, lalu mengantarkan kepada tauhid, ibadah, dan tanggung jawab moral.

Pola Pertama: Perintah dan Larangan Secara Langsung

Bahasa normatif menjelaskan apa yang wajib, dilarang, atau harus dijaga.

SALAT & ZAKAT

Al-Baqarah 2:43

PUASA

Al-Baqarah 2:183

MENEPATI AKAD

Al-Ma'idah 5:1

VERIFIKASI BERITA

Al-Hujurat 49:6

Ciri utama: bentuk imperatif, larangan, kewajiban, dan batas hukum

Ilustrasi edukatif orisinal berdasarkan contoh-contoh ayat normatif dalam Al-Qur'an.

2. Pola Pertama: Perintah dan Larangan Syariat Secara Langsung

Pada pola pertama, pembaca segera berhadapan dengan ketentuan agama. Kalimatnya bersifat normatif: lakukan, tinggalkan, penuhi, teliti, atau bertakwalah. Hikmah dan tujuan kadang disebutkan pada akhir ayat, tetapi bentuk kewajiban atau larangannya telah tampak sejak awal. Beberapa contoh berikut memperlihatkan pola tersebut.

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

“Dan laksanakanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang yang rukuk.” QS. Al-Baqarah [2]: 43.

Ringkasan tafsir: ayat ini berisi tiga instruksi yang jelas: menegakkan salat secara benar, menunaikan zakat sebagai syukur dan kepedulian sosial, serta bergabung dalam ibadah bersama orang-orang yang taat. Di sini hukum disampaikan secara langsung sebelum uraian panjang tentang alam atau proses penciptaan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” QS. Al-Baqarah [2]: 183.

Ringkasan tafsir: frasa *kutiba ‘alaikum* menunjukkan kewajiban. Ayat kemudian menerangkan tujuan spiritualnya, yaitu pembentukan takwa. Urutannya adalah ketetapan hukum terlebih dahulu, lalu tujuan pendidikan jiwa.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ غَيْرِ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ

“Wahai orang-orang yang beriman! Penuhilah janji-janji. Hewan ternak dihalalkan bagimu, kecuali yang akan disebutkan kepadamu, dengan tidak menghalalkan berburu ketika kamu sedang berihram. Sesungguhnya Allah menetapkan hukum sesuai dengan yang Dia kehendaki.” QS. Al-Ma’idah [5]: 1.

Ringkasan tafsir: ayat ini memerintahkan pemenuhan akad, baik komitmen seorang hamba kepada Allah maupun perjanjian antarmanusia yang tidak bertentangan dengan syariat. Polanya bersifat legal dan operasional: janji memiliki konsekuensi, dan kepatuhan kepada akad menjadi bagian dari iman.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا
فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya, agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena kecerobohan, yang akhirnya kamu menyesali perbuatanmu itu.” QS. Al-Hujurat [49]: 6.

Ringkasan tafsir: perintah *fatabayyanū* menuntut pemeriksaan sebelum mempercayai dan menyebarkan berita. Ayat ini menjadi dasar etika informasi: jangan mengambil keputusan yang merugikan orang lain karena data yang belum teruji. Dalam konteks digital, ayat ini sangat relevan bagi kebiasaan membaca judul, meneruskan pesan, dan menilai seseorang hanya berdasarkan unggahan.

Pola Kedua: Alam Menjadi Hujjah Menuju Syariat

Al-Qur'an menggerakkan akal dan hati sebelum menuntun tindakan.



Ayat kauniyah mengubah pengamatan menjadi tanggung jawab kea

Ilustrasi edukatif orisinal: pengamatan alam menjadi hujjah bagi tauhid dan tanggung jawab.

3. Pola Kedua: Tanda Kauniyah Menuju Tauhid dan Syariat

Pada pola kedua, Al-Qur'an membangun kesadaran melalui pengamatan. Manusia tidak hanya diberi tahu apa yang harus dilakukan, tetapi juga diajak memahami mengapa Allah layak ditaati. Langit yang teratur, hujan yang menghidupkan tanah, matahari yang memberi cahaya, dan bulan yang membantu perhitungan waktu merupakan tanda bahwa alam tidak berdiri sendiri. Ia diciptakan, diatur, dan diarahkan oleh Allah.

Pola argumentasinya dapat diringkas sebagai berikut: **ciptaan menunjukkan Pencipta; keteraturan menunjukkan Pengatur; rezeki menunjukkan Pemberi; ketergantungan makhluk menunjukkan perlunya ibadah; dan keteraturan alam mengajarkan manusia agar tidak menciptakan kerusakan.** Dengan demikian, ayat kauniyah bukan sekadar bahan pengetahuan alam. Ia berfungsi sebagai jembatan dari fakta menuju makna, dari makna menuju iman, dan dari iman menuju amal.

- **Tahap pengamatan:** manusia memperhatikan fakta alam dan kehidupan.
- **Tahap penalaran:** manusia melihat keteraturan, manfaat, keterbatasan, dan ketergantungan.
- **Tahap tauhid:** manusia mengakui Allah sebagai Pencipta dan Pengatur.
- **Tahap syariat:** pengakuan tersebut diwujudkan dalam ibadah, akhlak, dan tanggung jawab sosial-ekologis.



Ilustrasi edukatif orisinal berdasarkan urutan makna QS. Al-Baqarah [2]: 21–22.

4. Contoh Gabungan: QS. Al-Baqarah Ayat 21–22

Dua ayat ini merupakan contoh sangat jelas tentang hubungan antara syariat, kauniyah, dan tauhid. Ayat 21 memulai dengan perintah menyembah Allah. Ayat 22 kemudian memberikan alasan kauniyah: Allah menjadikan bumi layak dihuni, langit sebagai bangunan, menurunkan hujan, dan menghasilkan buah-buahan sebagai rezeki. Setelah bukti itu disebutkan, muncul larangan menyekutukan Allah.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai manusia! Sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dan orang-orang yang sebelum kamu, agar kamu bertakwa.” QS. Al-Baqarah [2]: 21.

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ ۖ فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“(Dialah) yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dialah yang menurunkan air dari langit, lalu Dia menghasilkan dengan hujan itu buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Karena itu janganlah kamu mengadakan tandingan-tandingan bagi Allah, padahal kamu mengetahui.” QS. Al-Baqarah [2]: 22.

Ringkasan tafsir: perintah ibadah tidak dipisahkan dari kesadaran tentang penciptaan dan pemeliharaan kehidupan. Manusia menyembah Allah bukan karena mengikuti kebiasaan tanpa dasar, melainkan karena Allah adalah Pencipta manusia, penata bumi, pengatur langit, penurun hujan, dan pemberi rezeki. Larangan membuat tandingan bagi Allah menjadi kesimpulan logis: apabila seluruh sumber kehidupan bergantung kepada-Nya, tidak layak ibadah diberikan kepada selain-Nya.

Urutan ini juga memperlihatkan bahwa ayat kauniyah dapat berada **di antara perintah dan larangan**: perintah menyembah Allah, penjelasan tanda-tanda alam, lalu larangan syirik. Dengan cara ini Al-Qur'an mengikat hukum dengan hujjah.

Fussilat 37: Tanda Langit Tidak Boleh Menjadi Sesembah

Yang dikagumi adalah ciptaan; yang disembah hanyalah Penciptanya.



JANGAN SUJUD KEPADA MATAHARI ATAU BULAN • SUJUDLAH KEPADA ALLAH YANG MENCIPTAKANNYA

Ilustrasi edukatif orisinal berdasarkan QS. Fussilat [41]: 37; tanpa menampilkan teks Arab di dalam gambar.

5. Contoh Kauniyah yang Langsung Menjadi Perintah Ibadah: QS. Fussilat Ayat 37

QS. Fussilat ayat 37 menggunakan struktur yang sangat tegas. Malam, siang, matahari, dan bulan disebut sebagai tanda kebesaran Allah. Setelah itu datang larangan dan perintah: jangan bersujud kepada matahari atau bulan; bersujudlah kepada Allah yang menciptakannya.

وَمِنْ آيَاتِهِ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ لَا تَسْجُدُوا لِلشَّمْسِ وَلَا لِلْقَمَرِ وَاسْجُدُوا لِلَّهِ
الَّذِي خَلَقَهُنَّ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Dan sebagian dari tanda-tanda kebesaran-Nya ialah malam, siang, matahari, dan bulan. Janganlah bersujud kepada matahari dan jangan pula kepada bulan, tetapi bersujudlah kepada Allah yang menciptakannya, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.” QS. Fussilat [41]: 37.

Ringkasan tafsir: keteraturan malam dan siang serta keberadaan matahari dan bulan menunjukkan kekuasaan Allah. Namun kekaguman kepada alam tidak boleh berubah menjadi pengultusan terhadap alam. Matahari dan bulan adalah makhluk

yang tunduk pada ketetapan Pencipta. Karena itu, semakin dalam seseorang mempelajari alam, semestinya semakin jelas perbedaan antara **tanda** dan **Tuhan yang ditandai oleh tanda itu**.

Sains dapat menjelaskan bagaimana benda langit bergerak dan berinteraksi, sedangkan ayat ini menegaskan orientasi teologisnya: benda langit bukan sesembahan, melainkan ciptaan yang mengarahkan manusia kepada Allah.

Al-A'raf 54-56: Tata Kosmos Menuntun Etika Bumi

Kekuasaan Allah atas alam diikuti perintah berdoa dan larangan merusak.



Ilustrasi edukatif orisinal berdasarkan rangkaian QS. Al-A'raf [7]: 54–56.

6. Dari Tata Kosmos Menuju Etika Bumi: QS. Al-A'raf Ayat 54–56

Rangkaian QS. Al-A'raf ayat 54–56 memperlihatkan alur yang lengkap. Ayat 54 menerangkan penciptaan langit dan bumi, pergantian malam dan siang, serta ketundukan matahari, bulan, dan bintang kepada perintah Allah. Ayat 55 memerintahkan manusia berdoa dengan rendah hati. Ayat 56 melarang kerusakan di bumi dan mengajarkan doa yang disertai rasa takut dan harap.

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشَى اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ ۚ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۚ ۚ لَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۚ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

“Sungguh, Tuhanmu adalah Allah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, lalu Dia bersemayam di atas ‘Arsy. Dia menutupkan malam kepada siang yang mengikutinya dengan cepat. Matahari, bulan, dan bintang-bintang tunduk kepada perintah-Nya. Ingatlah! Segala penciptaan dan urusan menjadi hak-Nya. Mahasuci Allah, Tuhan seluruh alam.” QS. Al-A‘raf [7]: 54.

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.” QS. Al-A‘raf [7]: 55.

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah diciptakan dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang yang berbuat kebaikan.” QS. Al-A‘raf [7]: 56.

Ringkasan tafsir: Allah adalah Pencipta sekaligus Pemilik urusan. Kesadaran tersebut melahirkan dua sikap. Pertama, manusia berdoa dengan rendah hati karena dirinya bergantung kepada Allah. Kedua, manusia tidak boleh merusak bumi yang telah diciptakan dan ditata dengan baik. Larangan merusak mencakup kerusakan lingkungan, kehidupan sosial, sumber penghidupan, kesehatan hubungan antarmanusia, dan tata moral.

Rangkaian ini menunjukkan bahwa tauhid tidak berhenti pada pernyataan lisan. Pengakuan terhadap Allah sebagai Pengatur alam harus tampak dalam cara manusia memperlakukan alam. Menjaga air, tanah, udara, tumbuhan, hewan, dan keseimbangan sosial merupakan bagian dari tanggung jawab seorang hamba.

Perbandingan Fungsi Retoris Dua Pola

Bukan bertentangan—keduanya saling melengkapi dalam pendidikan iman.

ASPEK	LANGSUNG SYARIAT	KAUNIYAH → SYARIAT
Titik awal	Perintah atau larangan	Tanda penciptaan
Gerak jiwa	Taat karena hukum Allah	Takjub, berpikir, lalu taat
Fungsi	Menetapkan norma	Membangun dasar tauhid
Hasil	Amal yang terukur	Amal yang sadar dan bermakna

Al-Qur'an mendidik manusia dengan hukum, hujjah, hati, dan akal sek

Ilustrasi edukatif orisinal: perbandingan fungsi retoris ayat tasyri'iyah dan ayat bercorak kauniyah.

7. Perbandingan Kedua Pola

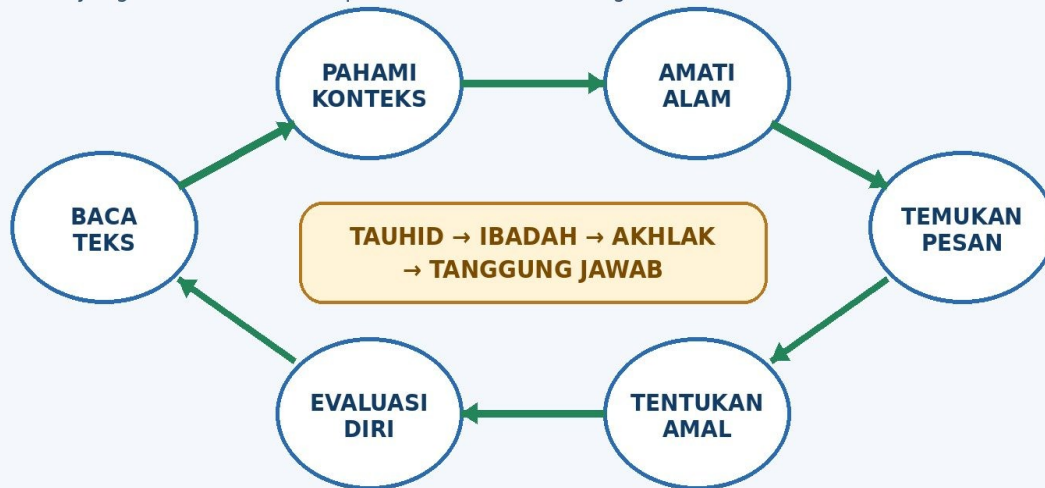
Aspek	Ayat Qauliyah–Tasyri'iyah Langsung
Titik awal	Perintah, larangan, kewajiban, atau ketentuan.
Bentuk bahasa	Imperatif, larangan, penetapan hukum, atau syarat.
Gerak pendidikan	Dari hukum menuju pelaksanaan dan hikmah.
Fungsi utama	Menjelaskan apa yang harus dilakukan atau ditinggalkan.
Hasil yang diharapkan	Amal yang benar dan terukur.
Contoh	QS. Al-Baqarah [2]: 43 dan 183; QS. Al-Ma'idah [5]: 1; QS. Al-Hujurat [49]: 6.

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa perbedaannya terutama bersifat **metode penyampaian**, bukan perbedaan tujuan. Ayat normatif menjaga kejelasan hukum.

Ayat kauniyah membangun dasar penghayatan dan argumentasi. Tanpa norma, kekaguman kepada alam dapat berhenti sebagai pengalaman estetis. Tanpa tadabbur kauniyah, pelaksanaan hukum dapat menjadi rutinitas yang kehilangan kedalaman. Al-Qur'an memadukan keduanya agar ketaatan bersifat benar sekaligus sadar.

Cara Membaca: Dari Ayat Menuju Amal

Tadabbur yang utuh tidak berhenti pada informasi atau kekaguman.



Ilustrasi edukatif orisinal: siklus membaca, memahami, mengamati, menemukan pesan, beramal, dan mengevaluasi diri.

8. Cara Membaca Kedua Pola Secara Utuh

Pembaca Al-Qur'an tidak seharusnya mempertentangkan hukum dengan penalaran alam. Ketika menemukan perintah langsung, tanyakan hikmah, tujuan, konteks, dan bentuk amalnya. Ketika menemukan uraian tentang alam, jangan berhenti pada informasi ilmiah; carilah pesan tauhid dan tanggung jawab yang menyertainya.

1. **Baca teks dengan teliti.** Perhatikan kata perintah, larangan, sebab, tujuan, dan kesimpulan.
2. **Periksa konteks ayat.** Baca ayat sebelum dan sesudahnya agar hubungan argumentasi tidak terputus.
3. **Bedakan objek dan pesan.** Matahari adalah objek yang diamati; pesan ayat dapat berupa tauhid, syukur, atau pengaturan waktu.

4. **Gunakan ilmu secara proporsional.** Sains membantu memahami mekanisme alam, sedangkan tafsir membantu memahami petunjuk dan batas makna ayat.
5. **Tarik konsekuensi etis.** Hujan bukan hanya fenomena atmosfer, tetapi juga nikmat yang menuntut syukur dan pengelolaan air yang bertanggung jawab.
6. **Tentukan amal nyata.** Setiap tadabbur sebaiknya berujung pada perbaikan ibadah, akhlak, keputusan, atau perlakuan terhadap lingkungan.

Pendekatan ini juga mencegah dua kekeliruan. Pertama, memaksakan setiap teori ilmiah modern ke dalam ayat seolah-olah ayat merupakan buku teks sains. Kedua, membaca ayat kauniyah hanya sebagai ungkapan puitis tanpa konsekuensi iman dan amal. Al-Qur'an memberi petunjuk melalui fakta yang dapat diamati, tetapi tujuan utamanya tetap hidayah.

Ajakan Amal Selama Tujuh Hari

Satu pengamatan, satu ayat, dan satu tindakan nyata setiap hari.

☐ Hari 1 • Amati pergantian siang-malam

☐ Hari 2 • Syukuri air dan makanan

☐ Hari 3 • Jaga salat tepat waktu

☐ Hari 4 • Tepati satu janji atau akad

☐ Hari 5 • Verifikasi berita sebelum berbagi

☐ Hari 6 • Kurangi satu bentuk kerusakan lingkungan

☐ Hari 7 • Catat perubahan sikap dan doa

Tujuan: pengetahuan berubah menjadi kebiasaan yang diridai Allah

Ilustrasi edukatif orisinal: program sederhana untuk menghubungkan pengamatan, ayat, dan amal.

9. Pertanyaan Refleksi dan Amal Tujuh Hari

Beberapa pertanyaan berikut dapat dipakai untuk mengevaluasi diri:

- Apakah saya melaksanakan perintah agama hanya sebagai kebiasaan, atau juga memahami tujuan pembentukan takwa?

- Apakah pengetahuan saya tentang alam menambah rasa syukur dan ketundukan kepada Allah?
- Apakah saya sudah memperlakukan informasi digital sesuai perintah tabayun?
- Apakah akad, janji, dan komitmen saya dijaga sebagai bagian dari iman?
- Apakah cara hidup saya ikut menjaga atau justru menambah kerusakan bumi?

Selama tujuh hari, pembaca dapat memilih satu gejala alam setiap hari—pergantian siang dan malam, air, tumbuhan, makanan, tubuh, cuaca, atau langit—kemudian membaca satu ayat yang berkaitan dengannya dan menetapkan satu amal. Amal itu dapat berupa menjaga salat, mengurangi pemborosan air, menepati janji, memeriksa berita, membersihkan lingkungan, atau bersyukur dengan membantu sesama. Dengan pola ini, ayat tidak berhenti sebagai bahan bacaan, tetapi bergerak menjadi kesadaran dan kebiasaan.

Penutup

Ayat yang langsung memuat perintah dan larangan syariat berbeda dari ayat yang menggunakan tanda kauniyah terutama dalam cara membangun pesan. Ayat tasyri'iyah menyatakan norma secara langsung agar batas amal menjadi jelas. Ayat bercorak kauniyah mengajak manusia mengamati ciptaan, menggunakan akal, mengenal Allah, lalu menyimpulkan kewajiban ibadah dan akhlak. Namun keduanya tetap merupakan ayat qauliyah karena keduanya tercantum dalam wahyu Al-Qur'an.

Kesatuan kedua pola itu tampak dalam QS. Al-Baqarah [2]: 21–22, QS. Fussilat [41]: 37, dan QS. Al-A'raf [7]: 54–56. Penciptaan dan keteraturan alam tidak diletakkan sebagai pengetahuan netral. Semuanya menjadi hujjah agar manusia menyembah Allah, tidak menyekutukan-Nya, berdoa dengan rendah hati, serta tidak merusak bumi. Inilah pendidikan Al-Qur'an yang utuh: hukum membimbing tindakan, alam menguatkan keyakinan, dan keduanya mengantarkan manusia kepada takwa.

Alam adalah tanda, wahyu adalah penuntun, syariat adalah jalan amal, dan tauhid adalah pusat yang menyatukan semuanya.

Sumber Rujukan

- [Qur'an Kemenag, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Al-Baqarah \[2\]: 43.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Al-Baqarah \[2\]: 183.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Al-Ma'idah \[5\]: 1.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Al-Hujurat \[49\]: 6.](#)
- [Quran.com, QS. Al-Baqarah \[2\]: 21–22, teks Arab dan terjemahan Kementerian Agama RI.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Fussilat \[41\]: 37.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Al-A'raf \[7\]: 54.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Al-A'raf \[7\]: 55.](#)
- [Tafsir Kemenag QS. Al-A'raf \[7\]: 56.](#)
- Ibn Kathir, *Tafsīr al-Qur'ān al- 'Aẓīm*, sebagai rujukan tafsir klasik pembanding.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, sebagai rujukan penjelasan kontekstual berbahasa Indonesia.

BAGIAN 1: PROMPT AYAT AMAL 7 HARI

Versi 1: Versi Lengkap

MASTER PROMPT

PROGRAM AMAL TUJUH HARI BERBASIS TADABUR AYAT

1. PERINTAH UTAMA

Susun sebuah artikel atau modul berjudul:

“Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat”

berdasarkan ayat atau rangkaian ayat berikut:

[MASUKKAN SURAH DAN NOMOR AYAT ATAU TEKS AYAT]

Tema utama:

[MASUKKAN TEMA, JIKA ADA]

Sasaran pembaca:

[PELAJAR/MAHASISWA/JAMAAH/KELUARGA/MASYARAKAT UMUM]

Panjang pembahasan:

[RINGKAS/SEDANG/MENDALAM]

Gunakan pola tujuh tahap berikut secara berurutan:

1. Baca satu ayat.
2. Amati satu tanda alam atau realitas.
3. Catat satu hikmat.
4. Temukan satu perintah atau tuntunan.
5. Tinggalkan satu keburukan.
6. Lakukan satu kebaikan.
7. Evaluasi perubahan diri.

Tujuan akhirnya adalah menghubungkan:

wahyu → pengamatan → pemahaman → kesadaran → perubahan perilaku → amal nyata
→ muhasabah.

2. PERAN PENULIS

Bertindaklah sebagai:

- ahli tafsir tematik yang berhati-hati;

- pendidik Islam yang komunikatif;
- penulis artikel dakwah yang sistematis;
- pengamat fenomena alam dan kehidupan sosial;
- editor bahasa Indonesia yang baik;
- pembimbing tadabur yang berorientasi pada amal;
- penulis yang mampu membedakan antara isi ayat, penafsiran, fakta ilmiah, dan penerapan praktis.

Gunakan bahasa yang:

- mudah dipahami;
- santun;
- inspiratif;
- tidak menggurui;
- ilmiah tetapi tidak terlalu teknis;
- menyentuh hati tanpa berlebihan;
- mendorong perubahan perilaku yang nyata.

3. KETENTUAN AYAT AL-QUR'AN

3.1 Teks Arab

Tuliskan ayat Al-Qur'an secara lengkap dengan ketentuan:

- menggunakan teks Arab yang benar;
- menggunakan harakat lengkap;
- mempertahankan ejaan mushaf;
- tidak mengubah susunan kata;
- mencantumkan nomor ayat;
- menulis teks Arab dari kanan ke kiri;
- tidak mencampurkan teks Arab dengan transliterasi pada baris yang sama.

Format:

> **[TEKS AYAT ARAB BERHARAKAT LENGKAP]**

3.2 Terjemahan

Setelah teks Arab, tuliskan:

- nama surah;
- nomor ayat;
- arti atau terjemahan bahasa Indonesia;
- sumber terjemahan apabila sumbernya tersedia.

Jangan mengarang sumber terjemahan.

Apabila menggunakan terjemahan bebas untuk memudahkan pembaca, beri keterangan:

“Terjemahan makna secara kontekstual.”

3.3 Pemeriksaan bahasa Arab

Sebelum memberikan hasil akhir, periksa:

- harakat;
- bentuk huruf;
- tanda waqaf;
- nomor ayat;
- kesesuaian awal dan akhir ayat;
- tidak adanya kata yang hilang atau tertukar.

4. KETENTUAN PENAFSIRAN

Jelaskan kandungan ayat dengan membedakan empat lapisan berikut:

A. Makna langsung ayat

Jelaskan pesan yang secara jelas terdapat dalam ayat.

B. Kata atau frasa kunci

Pilih tiga sampai lima kata Arab penting.

Tuliskan dengan format:

- ****[KATA ARAB]****: arti dan maknanya dalam konteks ayat;
- ****[KATA ARAB]****: arti dan maknanya dalam konteks ayat.

C. Penjelasan tafsir

Berikan penjelasan berdasarkan tafsir yang dapat dipertanggungjawabkan.

Jangan:

- mengarang pendapat mufasir;
- mengutip sumber yang tidak diperiksa;
- menyatakan dugaan sebagai tafsir pasti;
- memaksakan teori ilmiah modern ke dalam ayat;
- melakukan cocokologi antara istilah Al-Qur'an dan istilah sains.

Jika suatu penjelasan merupakan pengembangan atau refleksi penulis, beri keterangan:

“Sebagai refleksi dan penerapan kontekstual, ayat ini dapat mengarahkan kita kepada....”

D. Hubungan dengan kehidupan

Hubungkan ayat dengan salah satu atau beberapa realitas berikut:

- fenomena alam;
- kehidupan manusia;
- perilaku sosial;
- lingkungan hidup;
- pendidikan;
- keluarga;
- pekerjaan;
- teknologi;
- media sosial;

- kesehatan masyarakat;
- penggunaan waktu;
- tanggung jawab moral.

Jangan memaksakan hubungan dengan fenomena alam apabila tema utama ayat lebih dekat dengan akhlak, ibadah, keluarga, atau kehidupan sosial.

5. STRUKTUR OUTPUT WAJIB

Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat

Judul Tematik

Buat judul yang menarik, singkat, dan sesuai dengan kandungan ayat.

Contoh:

“Belajar dari Pergantian Malam dan Siang”

Identitas Ayat

Tuliskan:

- nama surah;
- nomor ayat;
- tema utama;
- objek pengamatan;
- nilai karakter yang dikembangkan.

Sajikan dalam tabel berikut:

Unsur	Keterangan
---	---
Surah dan ayat	...
Tema utama	...
Objek pengamatan	...
Nilai keimanan	...
Perubahan perilaku	...

Ayat yang Dibaca

Tuliskan teks Arab berharakat lengkap.

Artinya

Tuliskan terjemahan ayat dengan bahasa Indonesia yang jelas.

Kata-Kata Kunci

Jelaskan tiga sampai lima kosakata penting dalam ayat.

Penjelasan Kandungan Ayat

Jelaskan secara sistematis:

1. pesan utama ayat;
2. hubungan antara keimanan dan pengamatan;
3. hubungan ayat dengan kehidupan nyata;
4. tanggung jawab manusia;
5. batas penafsiran ayat.

Kenyataan dalam Alam dan Kehidupan

Jelaskan fenomena yang dapat diamati secara nyata.

Gunakan pola:

fenomena → proses yang terjadi → manfaat atau akibat → pesan keimanan → tanggung jawab manusia.

Pisahkan dengan jelas:

- fakta yang dapat diamati;
- penjelasan ilmiah;
- hikmah keagamaan;
- penerapan moral.

Penerapan Tujuh Tahap

1. Baca Satu Ayat

Jelaskan:

- bagaimana ayat dibaca secara perlahan;
- kata yang perlu diperhatikan;
- bagian ayat yang perlu direnungkan;
- satu sampai tiga pertanyaan tadabur.

Contoh pertanyaan:

- Apa yang sedang Allah arahkan untuk diperhatikan?
- Karunia apa yang disebutkan dalam ayat?
- Tanggung jawab apa yang muncul setelah memahami ayat?

Hindari hanya menyalin kembali ayat tanpa memberikan panduan tadabur.

2. Amati Satu Tanda Alam atau Realitas

Tentukan satu objek pengamatan yang mudah ditemukan.

Contoh:

- langit;
- Matahari;
- Bulan;
- bayangan;
- hujan;
- air;
- tanah;
- tumbuhan;
- hewan;
- sampah;
- penggunaan energi;
- hubungan antarmanusia;
- aktivitas keluarga;
- perilaku di media sosial.

Berikan petunjuk pengamatan:

1. apa yang diamati;
2. kapan diamati;
3. di mana diamati;
4. perubahan apa yang dicatat;
5. hubungan apa yang ditemukan.

Pengamatan harus aman, sederhana, realistis, dan dapat dilakukan oleh pembaca.

3. Catat Satu Hikmat

Tuliskan satu hikmat utama dalam satu sampai tiga kalimat.

Hikmat harus:

- berasal dari hubungan antara ayat dan pengamatan;

- tidak bertentangan dengan makna ayat;
- menggunakan bahasa yang sederhana;
- tidak berupa klaim ilmiah yang berlebihan.

Berikan contoh kalimat jurnal:

“Hari ini saya memahami bahwa....”

4. Temukan Satu Perintah atau Tuntunan

Jelaskan apakah tuntunan tersebut merupakan:

- perintah yang disebutkan secara eksplisit dalam ayat; atau
- prinsip moral yang disimpulkan dari kandungan ayat.

Gunakan keterangan yang tepat.

Apabila tidak ada kata perintah langsung, jangan mengatakan:

“Ayat ini memerintahkan....”

Gunakan ungkapan:

“Dari kandungan ayat ini dapat diambil tuntunan agar....”

Tuntunan harus konkret dan dapat dilaksanakan.

5. Tinggalkan Satu Keburukan

Pilih satu perilaku buruk yang relevan dengan ayat.

Perilaku tersebut harus:

- spesifik;
- nyata;
- dapat dikenali;
- dapat dihentikan atau dikurangi;
- sesuai dengan usia dan keadaan pembaca.

Contoh:

- membuang-buang air;
- membuang sampah sembarangan;
- menunda pekerjaan;
- berkata kasar;
- tergesa-gesa menyimpulkan;

- menyebarkan informasi tanpa pemeriksaan;
- meremehkan makhluk lain;
- tidak bersyukur;
- menggunakan waktu secara sia-sia.

Jangan hanya menggunakan ungkapan umum seperti:

“Jangan berbuat dosa.”

Sebutkan bentuk perilakunya secara konkret.

6. Lakukan Satu Kebaikan

Tentukan satu tindakan kebaikan yang:

- sederhana;
- terukur;
- dapat dilakukan hari itu;
- berhubungan langsung dengan ayat;
- memberikan manfaat kepada diri, manusia lain, makhluk hidup, atau lingkungan.

Tuliskan:

- tindakan yang dilakukan;
- waktu pelaksanaan;
- tempat pelaksanaan;
- pihak yang memperoleh manfaat;
- indikator bahwa tindakan telah selesai.

Contoh:

“Hari ini saya akan menutup keran ketika tidak digunakan dan mencatat jumlah air yang berhasil dihemat.”

7. Evaluasi Perubahan Diri

Buat pertanyaan muhasabah yang menilai:

- perubahan pikiran;
- perubahan perasaan;
- perubahan ucapan;
- perubahan tindakan;
- konsistensi beramal.

Sediakan skala:

Nilai	Keterangan
---	---
1	Belum dilakukan
2	Baru mulai dilakukan
3	Sudah dilakukan tetapi belum konsisten
4	Sudah dilakukan dengan baik
5	Sudah menjadi kebiasaan

Kemudian berikan tiga sampai lima pertanyaan evaluasi.

Contoh:

- Apakah ayat ini membuat saya lebih mengenal kebesaran Allah?
- Apakah saya menemukan hubungan antara wahyu dan kenyataan?
- Keburukan apa yang berhasil saya kurangi?
- Kebaikan apa yang sudah saya lakukan?
- Apa yang harus saya lanjutkan besok?

6. FORMAT JURNAL HARIAN

Setelah pembahasan utama, berikan template jurnal berikut:

Jurnal Amal Harian

****Hari/tanggal:****
****Surah dan ayat:****
****Tema:****
****Waktu membaca:****
****Tempat pengamatan:****

1. Ayat yang Saya Baca

...

2. Tanda Alam atau Realitas yang Saya Amati

...

3. Hikmat yang Saya Temukan

...

4. Perintah atau Tuntunan yang Saya Pahami

...

5. Keburukan yang Saya Tinggalkan

...

6. Kebaikan yang Saya Lakukan

...

7. Evaluasi Perubahan Diri

...

Skor Perubahan Diri

Aspek Nilai 1–5 Catatan			
--- ---: ---			
Pemahaman terhadap ayat			
Kesadaran kepada Allah			
Ketelitian dalam mengamati			
Keburukan yang ditinggalkan			
Kebaikan yang dilakukan			
Konsistensi perubahan			

Rencana Amal Berikutnya

...

7. PENUTUP ARTIKEL

Buat penutup yang:

- merangkum hubungan wahyu, alam, akal, hati, dan amal;
- menegaskan bahwa tadabur harus menghasilkan perubahan;
- mengajak pembaca melanjutkan kebaikan;
- tidak menghakimi pembaca;
- berisi dua sampai tiga paragraf.

Akhiri dengan:

****Wallāhu a‘lam biş-şawāb.****

8. SUMBER RUJUKAN

Cantumkan sumber yang benar-benar digunakan, meliputi:

- sumber teks Al-Qur'an;
- sumber terjemahan;
- kitab tafsir;
- sumber ilmiah apabila terdapat penjelasan sains.

Jangan mengarang:

- nama kitab;
- nama penulis;
- halaman;
- tautan;
- hadis;
- hasil penelitian;
- pendapat ulama.

Apabila sumber tertentu tidak tersedia, jangan membuat rujukan fiktif.

9. LARANGAN

Jangan:

1. menulis ayat tanpa pemeriksaan;
2. menghilangkan sebagian teks ayat tanpa keterangan;
3. mengarang hadis atau tafsir;
4. memaksakan ayat sebagai teori sains;
5. menyatakan refleksi pribadi sebagai makna pasti ayat;
6. mencampurkan fakta ilmiah dengan penafsiran tanpa pembeda;
7. memberikan contoh yang tidak dapat dilakukan;
8. membuat amal yang terlalu umum dan tidak terukur;
9. menggunakan bahasa yang menyalahkan atau merendahkan;
10. menjelaskan fenomena alam secara keliru;
11. menyimpulkan bahwa ayat hanya memiliki satu penerapan;
12. menggunakan istilah ilmiah tanpa menjelaskannya.

10. PEMERIKSAAN AKHIR

Sebelum memberikan jawaban, periksa kembali:

Ketepatan ayat

- Apakah teks Arab lengkap?
- Apakah harakatnya benar?
- Apakah nomor ayat sesuai?
- Apakah terjemahan sesuai?

Ketepatan penafsiran

- Apakah makna langsung dan refleksi kontekstual sudah dibedakan?
- Apakah tidak ada cocokologi?
- Apakah tidak ada sumber yang dikarang?

Ketepatan penerapan

- Apakah ketujuh tahap ditulis lengkap dan berurutan?
- Apakah objek pengamatan dapat ditemukan?
- Apakah keburukan yang ditinggalkan bersifat konkret?
- Apakah kebaikan dapat dilakukan dan diukur?
- Apakah evaluasi benar-benar menilai perubahan diri?

Kualitas bahasa

- Apakah bahasa mudah dipahami?
- Apakah istilah Arab dan ilmiah dijelaskan?
- Apakah tidak terdapat pengulangan yang tidak perlu?
- Apakah artikel memiliki alur yang utuh?

Berikan hanya hasil final yang sudah diperiksa.

Versi 2: Versi Praktis untuk Pemakaian langsung

Susun artikel “Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat” berdasarkan:

Ayat: [SURAH DAN NOMOR AYAT]

Tema: [TEMA]

Sasaran: [PEMBACA]

Panjang: [RINGKAS/SEDANG/MENDALAM]

Tuliskan teks ayat dalam bahasa Arab dengan harakat lengkap, nomor ayat, arti bahasa Indonesia, kosakata penting, dan penjelasan kandungan ayat.

Hubungkan ayat secara hati-hati dengan fenomena alam, kehidupan manusia, lingkungan, atau realitas sosial yang memang relevan. Bedakan dengan jelas antara:

1. makna langsung ayat;
2. penjelasan tafsir;
3. fakta yang dapat diamati;
4. penjelasan ilmiah;
5. refleksi atau penerapan kontekstual.

Jangan memaksakan ayat menjadi teori sains dan jangan menyatakan refleksi pribadi sebagai tafsir yang pasti.

Kemudian jelaskan penerapan ayat melalui tujuh tahap berikut:

1. Baca satu ayat
Jelaskan bagian ayat, kata kunci, dan pertanyaan tadabur.
2. Amati satu tanda alam atau realitas
Tentukan objek, waktu, tempat, cara pengamatan, dan hal yang harus dicatat.
3. Catat satu hikmat
Berikan contoh hikmat dalam satu sampai tiga kalimat.
4. Temukan satu perintah atau tuntunan
Bedakan antara perintah eksplisit dan prinsip moral yang disimpulkan dari ayat.
5. Tinggalkan satu keburukan
Pilih satu perilaku buruk yang spesifik, nyata, dan dapat dikurangi.
6. Lakukan satu kebaikan
Pilih satu amal yang sederhana, terukur, dapat dilakukan hari itu, dan sesuai dengan ayat.
7. Evaluasi perubahan diri
Berikan tiga sampai lima pertanyaan muhasabah serta skala penilaian 1–5.

Struktur output:

```
# Judul Tematik
## Identitas Ayat
## Ayat yang Dibaca
## Artinya
## Kata-Kata Kunci
## Penjelasan Kandungan Ayat
## Kenyataan dalam Alam dan Kehidupan
## Penerapan Tujuh Tahap
### 1. Baca Satu Ayat
### 2. Amati Satu Tanda Alam atau Realitas
### 3. Catat Satu Hikmat
### 4. Temukan Satu Perintah atau Tuntunan
### 5. Tinggalkan Satu Keburukan
```

6. Lakukan Satu Kebaikan
7. Evaluasi Perubahan Diri
Jurnal Amal Harian
Penutup
Sumber Rujukan

Pada bagian jurnal, sediakan tempat untuk mencatat ayat, objek pengamatan, hikmat, tuntunan, keburukan yang ditinggalkan, kebaikan yang dilakukan, dan perubahan diri. Akhiri dengan:
Wallāhu a‘lam biş-şawāb.

BAGIAN 2: PENERAPAN AYAT DALAM AMAL 7 HARI

Pola pada gambar dapat dikembangkan menjadi sebuah siklus:

Membaca wahyu → mengamati realitas → menemukan hikmah → mengenali perintah → meninggalkan keburukan → melakukan kebaikan → mengevaluasi perubahan diri.

Setiap hari dipilih satu ayat atau satu rangkaian ayat yang memiliki tema tertentu. Ayat tidak hanya dibaca, tetapi dihubungkan dengan fenomena alam, kehidupan sosial, dan perilaku sehari-hari.

Ringkasan Program

Hari	Surat dan ayat utama	Tema pengamatan	Fokus tadabur dan realitas
1	QS Āli ‘Imrān: 190–191	Langit, bumi, malam, dan siang	Mengamati keteraturan alam semesta, pergantian waktu, serta hubungan antara berpikir, berzikir, dan mengenal kebesaran Allah.
2	QS Al-Gāsyiyah: 17–20	Makhluk hidup dan bentang alam	Mengamati unta atau hewan, langit, gunung, dan permukaan bumi sebagai bukti keagungan penciptaan Allah.
3	QS An-Naḥl: 10–11	Hujan, air, tumbuhan, dan pangan	Meneliti peranan air hujan dalam pertumbuhan tanaman serta ketersediaan pangan bagi manusia dan hewan.
4	QS Al-Mulk: 3–4	Keteraturan dan ketelitian ciptaan	Mengamati langit berulang kali untuk menyadari keseimbangan, ketelitian, dan ketiadaan cacat dalam ciptaan Allah.
5	QS Ar-Rūm: 41	Kerusakan lingkungan akibat manusia	Mengkaji pencemaran, kerusakan hutan, perubahan iklim, dan berbagai dampak buruk perilaku manusia terhadap alam.
6	QS Al-Ḥujurāt: 13	Keragaman manusia dan kehidupan sosial	Mengamati perbedaan suku, bangsa, bahasa, dan budaya sebagai sarana untuk saling mengenal, bukan saling merendahkan.
7	QS Al-Ḥasyr: 18	Muhasabah dan perencanaan masa depan	Mengevaluasi amal yang telah dilakukan serta menyusun rencana kehidupan yang lebih baik dan bertanggung jawab.
8	QS Al-Baqarah: 164	Tanda-tanda kebesaran Allah di alam	Mengamati langit, bumi, kapal, hujan, angin, awan, serta berbagai jenis makhluk hidup sebagai sistem yang saling berkaitan.
9	QS Yāsīn: 33–35	Tanah mati yang dihidupkan kembali	Mengamati tanah kering yang menjadi subur setelah memperoleh air serta proses tumbuhnya biji-bijian dan buah-buahan.

10	QS Ar-Ra'd: 3–4	Bentang bumi dan keanekaragaman tumbuhan	Mengkaji gunung, sungai, buah-buahan berpasangan, kebun, dan perbedaan hasil tanaman meskipun disiram dengan air yang sama.
11	QS Az-Zumar: 21	Siklus air dan perubahan tumbuhan	Mengamati air yang turun dari langit, meresap ke bumi, menumbuhkan tanaman, lalu tanaman mengering dan hancur.
12	QS An-Nūr: 43	Awan, hujan, hujan es, dan kilat	Mengamati pembentukan awan, turunnya hujan, terjadinya hujan es, dan kilat sebagai bagian dari proses atmosfer.
13	QS Al-Anbiyā': 30	Air sebagai sumber kehidupan	Mengkaji pentingnya air bagi sel, manusia, hewan, tumbuhan, dan seluruh ekosistem kehidupan.
14	QS Al-Furqān: 48–49	Angin, hujan, dan kehidupan	Mengamati hubungan angin, awan, air hujan, tanah tandus, serta kelangsungan hidup manusia dan hewan.
15	QS Fāṭir: 27–28	Keanekaragaman warna dan makhluk hidup	Mengamati variasi warna buah, batuan, gunung, manusia, hewan, dan tumbuhan sebagai bukti keragaman ciptaan Allah.
16	QS An-Nahl: 68–69	Lebah, madu, dan sistem kehidupan	Mengamati perilaku lebah, struktur sarang, proses menghasilkan madu, penyerbukan, dan manfaat madu bagi kesehatan.
17	QS Al-'Ankabūt: 20	Penelitian dan penelusuran sejarah bumi	Mendorong perjalanan, penelitian lapangan, pengamatan fosil, geologi, dan sejarah kehidupan untuk memahami awal penciptaan.
18	QS Al-Jāsiyah: 3–5	Tanda-tanda Allah dalam alam dan kehidupan	Mengamati penciptaan manusia, hewan, pergantian malam dan siang, hujan, serta pergerakan angin secara ilmiah dan spiritual.
19	QS Az-Zāriyāt: 20–21	Tanda-tanda Allah pada bumi dan diri manusia	Mengamati struktur tubuh, fungsi organ, kesadaran, akal, serta keteraturan lingkungan bumi sebagai bahan perenungan.
20	QS Al-A'rāf: 56	Menjaga bumi dan mencegah kerusakan	Mengembangkan tanggung jawab untuk menjaga kebersihan, kelestarian lingkungan, keseimbangan ekosistem, dan kemaslahatan masyarakat.

Hari Pertama

Langit, Bumi, serta Pergantian Malam dan Siang

Ayat yang dibaca

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Artinya

Sesungguhnya penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang mengandung tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang yang menggunakan akalanya. Mereka senantiasa mengingat Allah dalam berbagai keadaan dan memikirkan penciptaan langit dan bumi seraya menyadari bahwa semua itu tidak diciptakan dengan sia-sia. (Quran.com)

Penjelasan

Ayat ini mempertemukan dua kegiatan besar manusia beriman:

- **zikir**, yaitu mengingat Allah;
- **pikir**, yaitu menggunakan akal untuk memahami ciptaan-Nya.

Pengamatan terhadap alam tidak seharusnya berhenti pada kekaguman ilmiah. Pengamatan perlu menumbuhkan kesadaran bahwa kehidupan memiliki tujuan dan manusia bertanggung jawab atas perbuatannya.

Penerapan tujuh tahap

1. Baca satu ayat

Bacalah ayat 190–191 secara perlahan. Perhatikan kata:

- **خَلَقَ**: penciptaan;
- **اِخْتِلَافَ**: pergantian atau perbedaan;
- **يَتَفَكَّرُونَ**: mereka berpikir secara mendalam;
- **بَاطِلًا**: sia-sia atau tanpa tujuan.

2. Amati satu tanda alam

Amatilah salah satu fenomena berikut:

- terbit atau terbenamnya Matahari;
- perubahan panjang bayangan;
- pergantian terang menjadi gelap;
- posisi Bulan pada petang hari;
- perubahan cuaca dari pagi hingga malam.

Jangan hanya melihat, tetapi catat waktu, arah, perubahan, dan keteraturannya.

3. Catat satu hikmat

Tuliskan:

“Pergantian malam dan siang menunjukkan bahwa waktu terus berjalan. Karena itu, umur dan kesempatan tidak boleh disia-siakan.”

Alam mengajarkan keteraturan. Matahari, waktu salat, aktivitas manusia, tumbuhan, dan hewan mempunyai ritme tertentu.

4. Temukan satu perintah

Perintah moral yang dapat ditarik ialah:

Gunakan akal untuk membaca tanda-tanda Allah dan gunakan waktu untuk kehidupan yang bermakna.

Berpikir tentang alam harus mengantarkan manusia kepada syukur, ketundukan, dan tanggung jawab.

5. Tinggalkan satu keburukan

Tinggalkan kebiasaan:

- membuang-buang waktu;
- menunda salat;
- menjalani kehidupan tanpa tujuan;
- merasa sombong karena pengetahuan;
- melihat alam hanya sebagai objek eksploitasi.

6. Lakukan satu kebaikan

Lakukan salah satu:

- salat tepat waktu;
- mengamati langit bersama keluarga;
- mencatat waktu terbit atau terbenam Matahari;
- mengajarkan satu pengetahuan alam kepada anak atau peserta didik;
- mengucapkan syukur atas kesempatan hidup hari itu.

7. Evaluasi perubahan diri

Jawablah:

- Apakah pengamatan terhadap langit membuat saya lebih ingat kepada Allah?
- Apakah saya menggunakan waktu hari ini dengan lebih baik?
- Apakah pengetahuan saya membuat saya semakin rendah hati?

Hari Kedua

Memperhatikan Makhluk Hidup dan Bentang Alam

Ayat yang dibaca

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾

وَالِى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿١٨﴾

وَالِى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿١٩﴾

وَالِى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿٢٠﴾

Artinya

Tidakkah manusia memperhatikan unta, bagaimana ia diciptakan; langit, bagaimana ditinggikan; gunung-gunung, bagaimana ditegakkan; dan bumi, bagaimana dihamparkan bagi kehidupan manusia? (Quran.com)

Penjelasan

Ayat ini mengajarkan metode pengamatan dari yang dekat menuju yang luas:

1. makhluk hidup;
2. langit;
3. gunung;
4. permukaan bumi.

Unta disebut karena merupakan makhluk yang sangat dekat dengan kehidupan masyarakat Arab ketika ayat diturunkan. Di Indonesia, kebiasaan tadabur tersebut dapat dilanjutkan dengan mengamati sapi, kambing, burung, ikan, semut, pohon, gunung, laut, dan makhluk lain tanpa mengganti atau mengabaikan objek asli ayat.

Ungkapan bumi “dihamparkan” berhubungan dengan bagaimana permukaan bumi dapat dihuni, dijelajahi, dan dimanfaatkan. Ayat ini tidak perlu dipaksakan menjadi rumusan teknis tentang geometri bumi.

Penerapan tujuh tahap

1. Baca satu ayat

Bacalah empat ayat sebagai satu rangkaian. Perhatikan pengulangan:

كَيْفَ — “bagaimana”

Al-Qur'an tidak hanya memerintahkan melihat *apa* yang ada, tetapi juga memikirkan *bagaimana* sesuatu diciptakan dan menjalankan fungsinya.

2. Amati satu tanda alam

Pilih satu objek:

- burung yang terbang;
- semut yang bekerja;
- daun dengan pola tulangnya;
- ikan yang bergerak di air;
- gunung yang tampak di kejauhan;
- bentuk permukaan tanah.

Catat bentuk, fungsi, gerak, warna, dan hubungan objek itu dengan lingkungannya.

3. Catat satu hikmat

Contoh catatan:

“Setiap makhluk mempunyai bentuk dan kemampuan yang sesuai dengan cara hidupnya. Manusia pun diberi kemampuan yang harus digunakan secara bertanggung jawab.”

4. Temukan satu perintah

Ayat ini mengandung dorongan:

Perhatikan ciptaan Allah secara sungguh-sungguh, bukan dengan pandangan yang lalai.

Mengamati alam merupakan jalan untuk menumbuhkan ilmu, keimanan, dan tanggung jawab.

5. Tinggalkan satu keburukan

Tinggalkan:

- menyakiti hewan;
- merusak tumbuhan tanpa kebutuhan;

- menganggap makhluk kecil tidak berguna;
- bersikap malas belajar;
- melihat alam tanpa rasa syukur.

6. Lakukan satu kebaikan

Contohnya:

- memberi makan hewan secara wajar;
- merawat tanaman;
- tidak merusak sarang atau habitat hewan;
- membersihkan halaman;
- menjelaskan satu keunikan makhluk kepada orang lain.

7. Evaluasi perubahan diri

Pertanyaan evaluasi:

- Apakah saya lebih menghargai makhluk hidup?
- Apakah saya menemukan sesuatu yang sebelumnya tidak saya perhatikan?
- Apakah pengamatan itu membuat saya lebih berhati-hati memperlakukan alam?

Hari Ketiga

Hujan, Air, Tumbuhan, dan Pangan

Ayat yang dibaca

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

Artinya

Allah menurunkan air dari langit. Sebagian menjadi minuman, sedangkan sebagian lainnya menumbuhkan pepohonan dan tumbuhan yang dimanfaatkan manusia dan hewan. Dengan air itu Allah menumbuhkan tanaman, zaitun, kurma, anggur, dan beragam buah. Semua itu merupakan tanda bagi orang yang mau berpikir. (Litequran.net)

Penjelasan

Ayat ini memperlihatkan hubungan yang saling terkait:

hujan → air → tanah → tumbuhan → hewan → pangan → kehidupan manusia.

Segelas air dan sepiring makanan bukan hasil dari satu proses tunggal. Di dalamnya terdapat karunia Allah, kerja petani, kondisi tanah, sinar Matahari, air, waktu, transportasi, dan banyak pihak lainnya.

Penerapan tujuh tahap

1. Baca satu ayat

Perhatikan istilah:

- مَاءٌ: air;
- شَرَابٌ: minuman;
- شَجَرٌ: tumbuhan atau pepohonan;
- يُنْبِتُ: menumbuhkan;
- يَتَفَكَّرُونَ: orang-orang yang berpikir.

2. Amati satu tanda alam

Amatilah:

- air hujan yang turun;
- tanah sebelum dan sesudah hujan;
- tanaman yang layu dan tanaman yang memperoleh cukup air;
- embun pada daun;
- aliran air menuju selokan, sungai, atau tanah.

Catat perubahan yang terlihat.

3. Catat satu hikmat

Contoh:

“Air menghubungkan banyak bentuk kehidupan. Menyia-nyiakan air berarti mengabaikan nikmat yang diperlukan oleh manusia, hewan, dan tumbuhan.”

4. Temukan satu perintah

Perintah praktisnya:

Berpikirlah tentang nikmat air, bersyukur, dan gunakan air secara bertanggung jawab.

5. Tinggalkan satu keburukan

Tinggalkan:

- membiarkan keran terbuka;
- membuang sampah ke aliran air;
- mengambil makanan secara berlebihan;
- membuang makanan yang masih layak;
- menganggap pangan tersedia tanpa usaha siapa pun.

6. Lakukan satu kebaikan

Pilih satu:

- menutup keran dengan benar;
- menyiram tanaman secukupnya;
- menyediakan air minum bagi tamu;
- menghabiskan makanan sesuai porsi;
- berterima kasih kepada orang yang menanam, memasak, atau menyediakan makanan.

7. Evaluasi perubahan diri

Catat:

- Berapa kali saya menggunakan air secara berlebihan?
- Apakah ada makanan yang saya buang?
- Apakah hari ini saya lebih menghargai air dan pangan?

Hari Keempat

Keteraturan Ciptaan dan Pentingnya Pengamatan Berulang

Ayat yang dibaca

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا ۚ مَا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَوتٍ ۚ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورٍ ﴿٣﴾

ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴿٤﴾

Artinya

Allah menciptakan tujuh langit berlapis-lapis. Manusia tidak akan menemukan ketidakseimbangan dalam ciptaan Tuhan Yang Maha Pengasih. Karena itu, manusia diperintahkan mengulangi pandangannya untuk memeriksa apakah terdapat keretakan atau cacat; pandangan itu akan kembali tanpa menemukannya dan menjadi letih karena terus mengamati. (Quran.com)

Penjelasan

Ayat ini menanamkan beberapa sikap ilmiah:

- mengamati;
- memeriksa kembali;
- tidak tergesa-gesa;
- mencari kemungkinan kesalahan;
- mengakui keterbatasan penglihatan manusia.

Penyebutan tujuh langit tidak seharusnya langsung disamakan dengan tujuh lapisan atmosfer atau klasifikasi astronomi tertentu tanpa landasan tafsir yang kuat. Pesan yang sangat jelas adalah keteraturan ciptaan dan perintah melakukan pengamatan berulang.

Penerapan tujuh tahap

1. Baca satu ayat

Perhatikan perintah:

فَارْجِعِ الْبَصَرَ — “**ulangilah pandangan.**”

Kemudian diperkuat:

ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ — “**kemudian ulangilah pandangan itu kembali.**”

2. Amati satu tanda alam

Pilih satu pengamatan yang dapat diulang:

- posisi Bulan pada dua waktu berbeda;
- arah dan panjang bayangan;
- pola kelopak bunga;
- susunan daun;
- gerak awan;
- perubahan warna langit menjelang terbenamnya Matahari.

Catat pengamatan pertama dan kedua. Jangan hanya mengandalkan ingatan.

3. Catat satu hikmat

“Kesimpulan yang baik memerlukan pengamatan berulang. Kesalahan sering muncul ketika seseorang hanya melihat sekali lalu merasa sudah mengetahui semuanya.”

4. Temukan satu perintah

Perintah yang dapat diterapkan:

Periksa kembali informasi sebelum menyimpulkan atau menyebarkannya.

Ini berlaku dalam ilmu pengetahuan, berita, data penelitian, pesan media sosial, dan penilaian terhadap orang lain.

5. Tinggalkan satu keburukan

Tinggalkan:

- tergesa-gesa menyimpulkan;
- menyebarkan informasi tanpa pemeriksaan;
- memanipulasi data;
- menolak koreksi;
- merasa pengamatan sendiri selalu benar.

6. Lakukan satu kebaikan

Lakukan:

- memeriksa ulang satu data;
- membaca kembali pesan sebelum dikirim;
- membandingkan dua sumber;
- memperbaiki kesalahan catatan;
- mengakui secara terbuka apabila kesimpulan pertama keliru.

7. Evaluasi perubahan diri

Tanyakan:

- Apakah saya memeriksa informasi sebelum mempercayainya?
- Apakah saya bersedia mengubah pendapat ketika bukti menunjukkan hal berbeda?
- Apakah saya jujur terhadap data dan fakta?

Hari Kelima

Kerusakan Lingkungan dan Tanggung Jawab Manusia

Ayat yang dibaca

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

Artinya

Kerusakan telah terlihat di daratan dan lautan akibat perbuatan manusia. Manusia kemudian merasakan sebagian akibat perbuatannya agar mereka bersedia kembali ke jalan yang benar. (Quran.com)

Penjelasan

Ayat ini menunjukkan hubungan antara:

perbuatan manusia → kerusakan → akibat yang dirasakan → kesadaran → perbaikan.

Kata **يَرْجِعُونَ** menunjukkan bahwa tujuan peringatan bukan agar manusia berputus asa, melainkan agar kembali, mengoreksi tindakan, dan memperbaiki keadaan.

Penerapan tujuh tahap

1. Baca satu ayat

Perhatikan tiga kata utama:

- **الْفَسَادُ**: kerusakan;
- **كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ**: akibat perbuatan manusia;
- **يَرْجِعُونَ**: agar mereka kembali dan memperbaiki diri.

2. Amati satu tanda alam

Amatilah lingkungan terdekat:

- sampah di halaman atau jalan;
- selokan yang tersumbat;
- air yang keruh;
- asap akibat pembakaran sampah;
- penggunaan plastik sekali pakai;
- tumbuhan yang berkurang karena halaman seluruhnya ditutup.

Jangan hanya mencari kesalahan pihak lain. Perhatikan pula kontribusi diri sendiri.

3. Catat satu hikmat

“Kerusakan besar sering dimulai dari kebiasaan kecil yang dilakukan berulang-ulang oleh banyak orang.”

4. Temukan satu perintah

Perintah praktisnya:

Berhentilah merusak, kembalilah kepada perilaku yang benar, dan lakukan perbaikan sesuai kemampuan.

5. Tinggalkan satu keburukan

Tinggalkan satu kebiasaan nyata:

- membuang sampah sembarangan;
- membakar sampah tanpa pertimbangan;
- memakai air secara berlebihan;
- menggunakan barang sekali pakai tanpa kebutuhan;
- membiarkan lingkungan kotor karena merasa bukan tanggung jawab pribadi.

6. Lakukan satu kebaikan

Contohnya:

- memilah sampah;
- membersihkan satu bagian halaman;
- membawa wadah minum sendiri;
- menanam atau merawat tanaman;
- mengingatkan keluarga dengan bahasa yang santun;
- mengurangi satu jenis sampah harian.

7. Evaluasi perubahan diri

Tuliskan secara terukur:

- Berapa sampah plastik yang saya kurangi hari ini?
- Apakah lingkungan saya lebih bersih daripada kemarin?
- Apakah saya hanya mengkritik, atau sudah melakukan perbaikan?

Hari Keenam

Keragaman Manusia untuk Saling Mengenal

Ayat yang dibaca

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya

Wahai manusia, Allah menciptakan manusia dari laki-laki dan perempuan serta menjadikan mereka berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal. Kemuliaan manusia di sisi Allah tidak ditentukan oleh suku atau kelompoknya, melainkan oleh ketakwaannya. Allah Maha Mengetahui dan Mahateliti. (Quran.com)

Penjelasan

Keragaman merupakan bagian dari kenyataan penciptaan. Perbedaan bahasa, suku, kebiasaan, keahlian, dan pengalaman tidak ditujukan untuk saling merendahkan, tetapi untuk:

- saling mengenal;
- saling belajar;
- bekerja sama;
- saling melengkapi.

Ayat ini sekaligus membatalkan ukuran kemuliaan berdasarkan keturunan, kekayaan, warna kulit, jabatan, atau kelompok sosial.

Penerapan tujuh tahap

1. Baca satu ayat

Perhatikan kata:

لِتَعَارَفُوا — agar kamu saling mengenal.

Kata tersebut menunjukkan hubungan timbal balik. Bukan hanya menuntut orang lain memahami diri kita, tetapi kita juga berusaha memahami mereka.

2. Amati satu tanda dalam kehidupan

Amati keragaman di sekitar:

- perbedaan bahasa atau logat;
- perbedaan usia;
- perbedaan pekerjaan;
- perbedaan kemampuan;
- perbedaan latar belakang pendidikan;
- perbedaan pendapat dalam persoalan yang memang terbuka untuk didiskusikan.

3. Catat satu hikmat

“Perbedaan tidak selalu merupakan ancaman. Banyak pekerjaan dapat diselesaikan karena manusia memiliki kemampuan yang berbeda dan saling melengkapi.”

4. Temukan satu perintah

Perintahnya:

Bangunlah pengenalan, penghormatan, dan kerja sama dengan dasar ketakwaan.

5. Tinggalkan satu keburukan

Tinggalkan:

- mengejek logat atau asal daerah;
- merendahkan pekerjaan orang lain;
- merasa kelompok sendiri selalu paling unggul;
- memberi julukan yang menyakitkan;
- menilai seseorang sebelum mengenalnya.

6. Lakukan satu kebaikan

Lakukan salah satu:

- menyapa orang yang jarang diajak berbicara;
- mendengarkan pengalaman orang lain;
- bekerja sama dengan orang yang berbeda latar belakang;
- meminta maaf atas ucapan yang merendahkan;
- menyebut kelebihan orang lain dengan jujur.

7. Evaluasi perubahan diri

Pertanyaan:

- Apakah ucapan saya membuat orang lain merasa dihormati?
- Apakah saya masih menyimpan prasangka?
- Apakah hari ini saya lebih banyak memahami daripada menghakimi?

Hari Ketujuh

Muhasabah dan Persiapan untuk Hari Esok

Ayat yang dibaca

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya

Wahai orang-orang beriman, bertakwalah kepada Allah. Setiap orang hendaknya memperhatikan apa yang telah dipersiapkannya untuk hari esok. Bertakwalah kepada Allah karena Dia mengetahui secara teliti semua yang manusia kerjakan. (Quran.com)

Penjelasan

Kata **لِغَدٍ**, “untuk hari esok”, terutama mengarahkan manusia kepada kehidupan akhirat. Namun, prinsipnya juga membentuk perilaku sehari-hari: tindakan hari ini menghasilkan akibat pada masa depan.

Muhasabah bukan sekadar mengingat kesalahan. Muhasabah mencakup:

1. melihat perbuatan;
2. mengakui kekurangan;
3. mensyukuri kebaikan;
4. memperbaiki kesalahan;
5. menyusun langkah berikutnya.

Penerapan tujuh tahap

1. Baca satu ayat

Perhatikan:

- وَلْتَنْتَظِرْ نَفْسٌ: hendaklah setiap jiwa memperhatikan;
- مَا قَدَّمَ: apa yang telah dipersiapkan;
- لَغَدٍ: untuk hari esok;
- خَبِيرٌ: Mahateliti terhadap tindakan manusia.

2. Amati satu tanda dalam realitas

Amati bukti dari tindakan selama enam hari:

- catatan pengamatan;
- kondisi tanaman;
- jumlah sampah;
- penggunaan air;
- ketepatan waktu;
- hubungan dengan keluarga;
- pesan atau unggahan digital;
- pekerjaan yang selesai dan tertunda.

Realitas hari ini merupakan jejak dari keputusan sebelumnya.

3. Catat satu hikmat

“Masa depan tidak dibangun hanya oleh keinginan, tetapi oleh amal yang dilakukan mulai hari ini.”

4. Temukan satu perintah

Perintahnya:

Lakukan muhasabah dengan jujur dan persiapkan amal terbaik untuk kehidupan yang akan datang.

5. Tinggalkan satu keburukan

Tinggalkan:

- menunda perbaikan;
- mencari alasan untuk membenarkan kesalahan;
- menyalahkan orang lain;

- mengulangi kesalahan tanpa evaluasi;
- merasa cukup dengan niat tanpa amal.

6. Lakukan satu kebaikan

Lakukan tiga tindakan sederhana:

1. perbaiki satu kesalahan;
2. selesaikan satu tanggung jawab yang tertunda;
3. susun satu target amal untuk pekan berikutnya.

Contoh target:

“Selama tujuh hari berikutnya saya akan membaca satu ayat setiap pagi, mengurangi sampah plastik, dan menjaga ucapan kepada keluarga.”

7. Evaluasi perubahan diri

Berikan nilai 1–5:

Bidang evaluasi	Nilai 1–5
Kedekatan kepada Allah	
Kedisiplinan waktu	
Kesungguhan berpikir dan belajar	
Kepedulian terhadap lingkungan	
Penghormatan kepada sesama	
Kejujuran mengakui kesalahan	
Konsistensi melakukan kebaikan	

Kemudian tuliskan:

- **Perubahan terbaik minggu ini:** ...
- **Keburukan yang berhasil dikurangi:** ...
- **Kesalahan yang masih harus diperbaiki:** ...
- **Amal yang akan dilanjutkan:** ...

Format Jurnal Harian

Format berikut dapat digunakan setiap hari.

Identitas Pengamatan

Hari/tanggal:

Surah dan ayat:

Waktu membaca:

Tempat pengamatan:

1. Ayat yang saya baca

Tuliskan potongan ayat yang paling menyentuh.

2. Tanda alam atau realitas yang saya amati

Tuliskan objek, waktu, kondisi, dan perubahan yang terlihat.

3. Hikmat yang saya temukan

Tuliskan satu sampai tiga kalimat dengan bahasa sendiri.

4. Perintah yang saya pahami

Tuliskan perilaku yang seharusnya dilakukan berdasarkan ayat.

5. Keburukan yang saya tinggalkan

Pilih satu kebiasaan konkret, bukan pernyataan yang terlalu umum.

6. Kebaikan yang saya lakukan

Tuliskan tindakan, waktu pelaksanaan, dan pihak yang memperoleh manfaat.

7. Evaluasi perubahan diri

Jawablah:

“Setelah membaca ayat dan mengamati kenyataan, apakah pikiran, perasaan, perkataan, atau tindakan saya berubah?”

Inti Program

Program ini membentuk alur pendidikan yang utuh:

Wahyu memberikan arah, alam menyediakan objek pengamatan, akal menemukan hubungan, hati menangkap hikmah, dan amal membuktikan keimanan.

Dengan demikian, membaca Al-Qur'an tidak berhenti pada lisan, sedangkan mengamati alam tidak berhenti pada pengetahuan. Keduanya bertemu dalam akhlak, tanggung jawab, dan perbaikan kehidupan.

Wallāhu a‘lam biş-şawāb.

CONTOH PENERAPAN SURAT ALI IMRON 190-191

PROGRAM AMAL TUJUH HARI BERBASIS TADABUR AYAT Membaca Tanda-Tanda Allah: Menyatukan Zikir, Pikir, dan Amal Berdasarkan QS Āli ‘Imrān Ayat 190–191

A. Identitas Materi Kajian

Unsur	Keterangan
Surah dan ayat	QS Āli ‘Imrān: 190–191
Tema utama	Menyatukan zikir, tafakur, dan amal dalam membaca tanda-tanda kebesaran Allah
Sasaran	Masyarakat umum
Format	Materi kajian umum dan program amal tujuh hari
Objek pengamatan	Langit, bumi, pergantian malam dan siang, penggunaan waktu, serta kehidupan manusia
Nilai keimanan	Tauhid, syukur, kesadaran akan kebesaran Allah, dan rasa takut kepada-Nya
Nilai karakter	Kritis, teliti, rendah hati, disiplin, peduli, dan bertanggung jawab
Perubahan perilaku	Dari lalai menjadi sadar, dari sekadar melihat menjadi merenungkan, dan dari mengetahui menjadi beramal

B. Mukadimah Kajian

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh alam. Dialah yang menciptakan langit dan bumi, mengatur perjalanan waktu, mempergantikan malam dan siang, serta memberikan kepada manusia akal, hati, dan kemampuan untuk belajar.

Salawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad saw., keluarga, sahabat, serta seluruh umat yang mengikuti petunjuk beliau hingga akhir zaman.

Hadirin yang dirahmati Allah, setiap hari kita melihat langit, merasakan datangnya pagi, menyaksikan terbenamnya Matahari, dan memasuki keheningan malam. Akan tetapi, tidak setiap orang yang melihat kemudian berpikir. Tidak setiap orang yang berpikir kemudian mengingat Allah. Tidak setiap orang yang mengingat Allah kemudian mengubah perilakunya.

QS Āli ‘Imrān ayat 190–191 mengajarkan bahwa seorang yang benar-benar menggunakan akalunya tidak berhenti pada kekaguman terhadap alam. Pengamatan membawanya kepada zikir, pengakuan atas kebesaran Allah, kesadaran bahwa hidup tidak sia-sia, dan tanggung jawab untuk memperbaiki amal.

C. Tujuan Kajian

Setelah mengikuti kajian dan program amal tujuh hari ini, peserta diharapkan mampu:

1. membaca dan memahami pesan utama QS Āli ‘Imrān ayat 190–191;
2. mengenali hubungan antara zikir dan berpikir;
3. mengamati pergantian malam dan siang sebagai tanda kebesaran Allah;
4. memahami bahwa ciptaan Allah tidak dibuat tanpa tujuan;
5. mengurangi kelalaian, pemborosan waktu, dan sikap tidak peduli;
6. melakukan amal nyata yang bermanfaat;
7. mengevaluasi perubahan pikiran, perasaan, ucapan, dan tindakan.

D. Ayat yang Dibaca

QS Āli ‘Imrān Ayat 190

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾

QS Āli ‘Imrān Ayat 191

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا
مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Teks ayat dan identitasnya diperiksa berdasarkan penyajian Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia.

E. Terjemahan Makna

Ayat 190

Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, serta pada pergantian malam dan siang, terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang-orang yang menggunakan akalnya dengan jernih.

Ayat 191

Mereka adalah orang-orang yang senantiasa mengingat Allah ketika berdiri, duduk, maupun berbaring. Mereka merenungkan penciptaan langit dan bumi, lalu mengakui, “Wahai Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini tanpa tujuan. Mahasuci Engkau; lindungilah kami dari azab neraka.”

Keterangan: Terjemahan di atas merupakan terjemahan makna secara kontekstual yang disusun dengan merujuk pada Terjemahan Al-Qur'an Kementerian Agama.

F. Kata-Kata Kunci

1. خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

Artinya: *penciptaan langit dan bumi.*

Ungkapan ini mengarahkan manusia untuk memperhatikan seluruh ciptaan Allah, baik yang berada di atas maupun di sekitar kehidupan manusia. Perhatian tersebut bukan sekadar melihat bentuknya, tetapi juga mengenali keteraturan, manfaat, hubungan, dan tanggung jawab manusia terhadapnya.

2. اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ

Artinya: *pergantian, perbedaan, atau datang silih bergantinya malam dan siang.*

Malam dan siang tidak hadir secara kacau. Keduanya datang silih berganti sehingga manusia memiliki waktu untuk beraktivitas, beristirahat, beribadah, belajar, bekerja, dan mengevaluasi kehidupannya.

3. أُولى الْأَنْبَابِ

Artinya: orang-orang yang memiliki akal yang jernih.

Yang dimaksud bukan sekadar orang yang banyak mengetahui informasi. *Ulul albāb* adalah orang yang menggunakan akalnya untuk menemukan kebenaran, mengambil pelajaran, mengingat Allah, dan memperbaiki amal.

4. يَذْكُرُونَ اللَّهَ

Artinya: mereka mengingat Allah.

Zikir dalam ayat ini mencakup kesadaran kepada Allah yang tetap hidup dalam berbagai keadaan: ketika berdiri, duduk, dan berbaring. Kesadaran tersebut memengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak.

5. يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: mereka berpikir dan merenungkan secara mendalam.

Tafakur bukan melamun tanpa arah. Tafakur berarti mengamati, menghubungkan fakta, mengambil pelajaran, menyadari keterbatasan diri, dan mengarahkan hasil pemikiran kepada ketaatan.

G. Penjelasan Kandungan Ayat

1. Alam merupakan tanda, bukan sekadar pemandangan

Langit, bumi, malam, dan siang merupakan bagian dari realitas yang setiap hari dilihat manusia. Namun, ayat ini menyebut semuanya sebagai آيَات, yaitu tanda-tanda yang mengarahkan manusia kepada kebesaran Allah.

Alam tidak untuk disembah. Alam juga tidak boleh diperlakukan hanya sebagai barang yang bebas dieksploitasi. Alam merupakan ciptaan Allah yang dapat dipelajari, dimanfaatkan secara bertanggung jawab, dan dipelihara.

2. Iman tidak mematikan akal

Ayat ini tidak mempertentangkan iman dengan pemikiran. Orang beriman justru diarahkan untuk menggunakan akalnya. Mereka memperhatikan penciptaan, keteraturan, perubahan, manfaat, dan tujuan yang dapat dipelajari dari kehidupan.

Berpikir tanpa zikir dapat menjadikan manusia sombong. Ia merasa bahwa seluruh pengetahuan berasal dari kehebatannya sendiri. Sebaliknya, zikir tanpa kesediaan berpikir dapat membuat seseorang kurang peka terhadap persoalan nyata.

Karena itu, ayat ini menyatukan dua kekuatan:

- **zikir**, yang menjaga hubungan hati dengan Allah;
- **tafakur**, yang menggerakkan akal memahami ciptaan-Nya.

3. Zikir dilakukan dalam seluruh keadaan

Ayat 191 menggambarkan orang yang mengingat Allah ketika berdiri, duduk, dan berbaring. Maksudnya, kesadaran kepada Allah tidak hanya muncul di masjid atau ketika salat.

Kesadaran itu tetap hadir ketika seseorang:

- bekerja;
- belajar;
- melakukan perjalanan;
- mengurus keluarga;
- beristirahat;
- menggunakan teknologi;
- bermedia sosial;
- menghadapi kesulitan;
- menerima keberhasilan.

Penafsiran ayat juga menekankan bahwa zikir berlangsung dalam berbagai keadaan, sedangkan tafakur terhadap penciptaan membawa manusia kepada pengakuan bahwa ciptaan Allah memiliki hikmah dan tujuan.

4. Ciptaan Allah tidak sia-sia

Setelah berzikir dan berpikir, orang beriman berkata:

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا

“Wahai Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini tanpa tujuan.”

Pernyataan ini menumbuhkan pandangan bahwa kehidupan manusia juga bukan permainan tanpa arah. Waktu, kesehatan, ilmu, pekerjaan, keluarga, dan lingkungan merupakan amanah yang harus digunakan secara benar.

Kesadaran bahwa ciptaan Allah tidak sia-sia seharusnya melahirkan pertanyaan:

- Apakah waktu saya telah digunakan dengan baik?
- Apakah ilmu saya memberikan manfaat?
- Apakah pekerjaan saya dilakukan dengan jujur?
- Apakah kehadiran saya membawa kebaikan bagi keluarga?
- Apakah saya menjaga lingkungan atau justru merusaknya?

5. Tafakur melahirkan kerendahan hati

Semakin luas pengetahuan seseorang, seharusnya semakin kuat kesadarannya bahwa pengetahuan manusia terbatas.

Karena itulah hasil tafakur dalam ayat ini bukan kesombongan, melainkan ucapan:

سُبْحَانَكَ

“Mahasuci Engkau.”

Orang yang benar-benar berpikir tidak mudah menganggap dirinya paling mengetahui. Ia menghormati fakta, berhati-hati dalam menyimpulkan, dan bersedia memperbaiki kesalahan.

6. Tafakur harus berakhir pada tanggung jawab

Rangkaian ayat memperlihatkan alur:

melihat ciptaan → menggunakan akal → mengingat Allah → menyadari tujuan → menyucikan Allah → memohon perlindungan → memperbaiki amal.

Dengan demikian, tadabur bukan hanya kegiatan intelektual. Tadabur harus mengubah cara hidup.

7. Batas penafsiran ayat

Ayat ini mendorong manusia memikirkan penciptaan langit dan bumi. Namun, ayat ini bukan buku teks astronomi yang menjelaskan setiap proses alam secara teknis.

Pengetahuan ilmiah dapat membantu manusia memahami proses alam, tetapi teori atau model ilmiah tertentu tidak boleh dipaksakan sebagai satu-satunya arti ayat. Tafsir, fakta ilmiah, refleksi, dan penerapan moral harus dibedakan secara jelas. Prinsip kehati-hatian ini juga ditegaskan dalam master prompt program amal tujuh hari.

H. Kenyataan dalam Alam dan Kehidupan

1. Fenomena yang dapat diamati

Setiap hari manusia dapat menyaksikan:

- langit yang berubah dari gelap menjadi terang;
- Matahari yang tampak terbit dan terbenam;
- perubahan panjang serta arah bayangan;
- perbedaan suhu antara siang dan malam;
- aktivitas manusia yang berubah menurut waktu;
- tumbuhan dan hewan yang memiliki pola aktivitas tertentu;
- kebutuhan manusia untuk bekerja dan beristirahat.

2. Proses alam yang terjadi

Secara ilmiah, terjadinya siang dan malam berkaitan dengan rotasi Bumi pada porosnya. Bagian Bumi yang menghadap Matahari mengalami siang, sedangkan bagian yang membelakanginya mengalami malam. Satu putaran relatif terhadap Matahari menghasilkan satu hari matahari sekitar 24 jam.

Sumbu rotasi Bumi juga memiliki kemiringan terhadap bidang orbitnya. Bersama gerak Bumi mengelilingi Matahari, kemiringan tersebut memengaruhi perbedaan panjang siang, malam, dan musim di berbagai wilayah.

3. Manfaat yang dirasakan

Pergantian malam dan siang membantu manusia:

- menyusun waktu ibadah;
- mengatur waktu bekerja dan beristirahat;
- mengenali hari, bulan, dan perjalanan waktu;
- merencanakan kegiatan pertanian serta kehidupan sosial;
- melakukan pengamatan dan penelitian;
- mengevaluasi penggunaan umur.

4. Pesan keimanan

Ilmu menjelaskan sebagian proses terjadinya fenomena. Iman mengarahkan manusia untuk menyadari bahwa kemampuan mempelajari proses tersebut merupakan karunia Allah.

Penjelasan ilmiah tidak menghilangkan kebesaran Allah. Sebaliknya, semakin teliti manusia mengamati alam, semakin terbuka kesempatan untuk bersyukur, rendah hati, dan bertanggung jawab.

5. Tanggung jawab manusia

Setelah mengamati keteraturan malam dan siang, manusia perlu belajar:

- hidup lebih teratur;
- menghargai waktu;
- tidak melakukan pemborosan;
- menjaga keseimbangan antara bekerja dan beristirahat;
- menggunakan ilmu untuk kemaslahatan;
- menjaga bumi sebagai amanah Allah.

I. Penerapan Tujuh Tahap

1. Baca Satu Ayat

Bacalah QS Āli ‘Imrān ayat 190–191 secara perlahan sebanyak dua atau tiga kali.

Pada bacaan pertama, perhatikan teks ayat secara menyeluruh.

Pada bacaan kedua, perhatikan kata-kata:

- خَلَقَ — penciptaan;
- اخْتَلَفَ — pergantian;
- يَذْكُرُونَ — mengingat;
- يَتَفَكَّرُونَ — berpikir;
- بَاطِلًا — sia-sia atau tanpa tujuan.

Pada bacaan ketiga, renungkan hubungan antara melihat alam, mengingat Allah, dan memperbaiki kehidupan.

Pertanyaan tadabur

1. Tanda kebesaran Allah apa yang selama ini sering saya lihat tetapi jarang saya renungkan?
2. Apakah kegiatan berpikir saya membuat saya semakin dekat kepada Allah?
3. Apakah zikir saya telah memengaruhi perilaku sehari-hari?
4. Bagian hidup mana yang masih saya jalani tanpa tujuan yang jelas?

2. Amati Satu Tanda Alam atau Realitas

Objek pengamatan

Pergantian sore menuju malam atau malam menuju pagi.

Petunjuk pengamatan

1. Pilih waktu menjelang Magrib atau menjelang terbit Matahari.
2. Amati perubahan cahaya selama 10–15 menit.
3. Perhatikan warna langit, arah datangnya cahaya, bayangan, suara lingkungan, dan perubahan aktivitas manusia.
4. Catat tiga perubahan yang terlihat.
5. Hubungkan keteraturan tersebut dengan keteraturan waktu dalam kehidupan pribadi.

Pengamatan harus dilakukan dari tempat yang aman. Jangan melihat Matahari secara langsung karena dapat membahayakan mata.

3. Catat Satu Hikmah

Tuliskan satu hikmah dalam jurnal.

Contoh

“Hari ini saya memahami bahwa pergantian malam dan siang berlangsung secara teratur. Saya pun seharusnya menjalani waktu dengan lebih teratur, penuh syukur, dan tidak membiarkan umur berlalu tanpa amal.”

Hikmah tidak perlu dibuat terlalu panjang. Yang terpenting adalah jujur, sesuai dengan pengamatan, dan mendorong perubahan.

4. Temukan Satu Perintah atau Tuntunan

QS Āli ‘Imrān ayat 190–191 tidak menggunakan bentuk perintah langsung seperti “lihatlah” atau “pikirkanlah”. Ayat tersebut menggambarkan karakter orang berakal yang mengingat Allah dan memikirkan ciptaan-Nya.

Dari kandungan ayat ini dapat diambil tuntunan agar kita:

- membiasakan zikir dalam berbagai keadaan;

- menggunakan akal secara jernih;
- tidak tergesa-gesa mengambil kesimpulan;
- menghargai waktu;
- mencari hikmah dari setiap kejadian;
- mengarahkan ilmu kepada amal yang bermanfaat.

Tuntunan utama

Luangkan waktu setiap hari untuk membaca ayat, mengamati kenyataan, mencatat hikmah, dan melakukan satu amal nyata.

5. Tinggalkan Satu Keburukan

Keburukan yang dipilih dalam program ini adalah:

Membiarkan waktu berlalu tanpa tujuan yang bermanfaat

Bentuk konkretnya dapat berupa:

- terlalu lama menggulir media sosial;
- menunda salat atau pekerjaan;
- berbicara tanpa manfaat;
- mengeluh terus-menerus tanpa mencari solusi;
- melihat kebesaran alam tetapi tidak bersyukur;
- menggunakan listrik atau air secara berlebihan;
- menyebarkan informasi tanpa berpikir dan memeriksa.

Pilih satu perilaku yang paling sering dilakukan. Jangan berusaha memperbaiki semuanya sekaligus.

6. Lakukan Satu Kebaikan

Amal utama

Luangkan sedikitnya **15 menit** untuk melakukan empat kegiatan:

1. membaca QS Āli ‘Imrān ayat 190–191;
2. mengamati satu tanda alam atau kenyataan;
3. menulis satu hikmah;
4. melakukan satu tindakan bermanfaat.

Contoh tindakan bermanfaat

- mematikan lampu yang tidak digunakan;
- mengurangi penggunaan air;
- menyelesaikan pekerjaan yang tertunda;
- menghubungi keluarga atau tetangga yang membutuhkan perhatian;
- membagikan pengetahuan yang benar;
- membersihkan halaman atau tempat umum;
- mengurangi waktu penggunaan telepon genggam;
- membantu seseorang tanpa diminta.

Indikator selesai

Amal dinyatakan selesai apabila tindakan telah dilakukan dan dicatat dalam jurnal, bukan baru direncanakan.

7. Evaluasi Perubahan Diri

Gunakan skala berikut:

Nilai	Keterangan
1	Belum dilakukan
2	Baru mulai dilakukan
3	Sudah dilakukan tetapi belum konsisten
4	Sudah dilakukan dengan baik
5	Sudah menjadi kebiasaan

Pertanyaan evaluasi

1. Apakah ayat ini membuat saya lebih menyadari kebesaran Allah?
2. Apakah saya mengamati alam dan kehidupan dengan lebih teliti?
3. Apakah saya lebih sering mengingat Allah dalam kegiatan sehari-hari?
4. Keburukan apa yang berhasil saya kurangi?
5. Kebaikan nyata apa yang telah saya lakukan?
6. Apakah penggunaan waktu saya lebih terarah?
7. Amal apa yang harus saya lanjutkan?

J. Rencana Amal Tujuh Hari

Program ini mengikuti perkembangan dari memahami ayat, melatih pengamatan, menemukan hikmah, menentukan tuntunan, mengurangi keburukan, menguatkan kebaikan, hingga menyusun keberlanjutan amal.

Tabel Rencana Utama

Har i	Fokus Tadabur	Objek Pengamata n	Hikmah Utama	Keburukan yang Ditinggalka n	Kebaikan yang Dilakukan	Indikator Keberhasila n
1	Mengenali pesan ayat	Langit pagi atau sore	Alam merupakan tanda kebesaran Allah	Melihat tanpa merenungkan	Membaca ayat dan mencatat tiga pesan	Tiga pesan ayat tertulis
2	Melatih pengamatan	Perubahan cahaya dan bayangan	Kehidupan memerlukan keteraturan	Tergesa-gesa menyimpulkan	Mencatat lima hasil pengamatan	Catatan pengamatan lengkap
3	Menyatukan zikir dan aktivitas	Keadaan berdiri, duduk, dan berbaring	Allah dapat diingat dalam segala keadaan	Lalai mengingat Allah	Zikir singkat pada tiga waktu	Tiga waktu zikir terlaksana
4	Menemukan tuntunan	Penggunaan waktu sehari-hari	Waktu merupakan amanah	Menunda pekerjaan	Menyelesaikan satu tugas prioritas	Tugas selesai tepat waktu
5	Meyakini hidup tidak sia-sia	Penggunaan gawai, air, dan listrik	Karunia harus digunakan secara bertanggung jawab	Pemborosan	Mengurangi satu bentuk pemborosan	Ada ukuran pengurangan
6	Mengubah tafakur menjadi manfaat	Kebutuhan keluarga atau lingkungan	Iman melahirkan kepedulian	Tidak peduli terhadap sekitar	Melakukan satu amal sosial	Ada penerima manfaat
7	Muhasabah dan keberlanjutan	Catatan enam hari sebelumnya	Perubahan memerlukan konsistensi	Berhenti setelah program selesai	Menetapkan satu kebiasaan 30 hari	Komitmen tertulis dibuat

K. Pelaksanaan Setiap Hari

Hari Ke-1: Membuka Mata Hati

Ayat yang direnungkan:

QS Āli ‘Imrān ayat 190.

Objek yang diamati:

Langit pada waktu pagi atau sore.

Petunjuk pengamatan:

Amati langit selama 10 menit. Perhatikan cahaya, awan, warna, udara, dan perubahan aktivitas di sekitar.

Hikmah yang dicatat:

Alam bukan sekadar latar belakang kehidupan. Alam merupakan tanda yang mengajak manusia mengenal kebesaran Allah.

Tuntunan yang dipahami:

Gunakan akal untuk menemukan pelajaran, bukan hanya mengumpulkan informasi.

Keburukan yang ditinggalkan:

Melihat berbagai karunia tanpa bersyukur.

Kebaikan yang dilakukan:

Membaca ayat 190 sebanyak tiga kali dan menulis tiga tanda kebesaran Allah yang terlihat.

Waktu dan tempat:

Pagi setelah Subuh atau sore sebelum Magrib, dari halaman atau tempat terbuka yang aman.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Diri sendiri melalui tumbuhnya kesadaran dan rasa syukur.

Indikator keberhasilan:

Tiga hasil pengamatan dan satu kalimat syukur telah ditulis.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah saya benar-benar melihat alam sebagai tanda kebesaran Allah?

Hari Ke-2: Belajar dari Keteraturan

Ayat yang direnungkan:

Bagian ayat:

وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ

Objek yang diamati:

Perubahan cahaya, arah bayangan, dan kegiatan manusia pada dua waktu berbeda.

Petunjuk pengamatan:

Amati satu tempat pada pagi dan sore. Catat perbedaan cahaya, suhu yang dirasakan, panjang bayangan, suara, dan aktivitas orang.

Hikmah yang dicatat:

Keteraturan alam mengajarkan manusia untuk hidup disiplin dan menghargai waktu.

Tuntunan yang dipahami:

Susun kegiatan berdasarkan prioritas dan waktu yang tersedia.

Keburukan yang ditinggalkan:

Menjalani hari tanpa rencana.

Kebaikan yang dilakukan:

Membuat daftar tiga pekerjaan utama dan menyelesaikannya secara berurutan.

Waktu dan tempat:

Pengamatan pagi dan sore; penyusunan rencana dilakukan sebelum aktivitas utama.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Diri, keluarga, atau rekan kerja karena kegiatan menjadi lebih tertib.

Indikator keberhasilan:

Sekurang-kurangnya dua dari tiga pekerjaan utama diselesaikan.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah keteraturan alam telah mendorong saya hidup lebih teratur?

Hari Ke-3: Mengingat Allah dalam Segala Keadaan

Ayat yang direnungkan:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

Objek yang diamati:

Perubahan posisi dan aktivitas diri sepanjang hari.

Petunjuk pengamatan:

Perhatikan kegiatan ketika berdiri, duduk, dan berbaring. Catat apakah kesadaran kepada Allah tetap hadir dalam ketiga keadaan tersebut.

Hikmah yang dicatat:

Zikir bukan hanya ucapan setelah salat, tetapi kesadaran yang menjaga hati dan perilaku.

Tuntunan yang dipahami:

Biasakan mengingat Allah sebelum, selama, dan setelah melakukan aktivitas.

Keburukan yang ditinggalkan:

Melakukan pekerjaan secara ceroboh karena merasa tidak diawasi.

Kebaikan yang dilakukan:

Melakukan zikir atau doa singkat pada tiga waktu: sebelum bekerja, ketika beristirahat, dan menjelang tidur.

Waktu dan tempat:

Disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Diri sendiri dan orang lain yang menerima hasil pekerjaan yang lebih jujur serta teliti.

Indikator keberhasilan:

Tiga waktu zikir terlaksana dan dicatat.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah kesadaran kepada Allah memengaruhi kejujuran dan ketelitian saya?

Hari Ke-4: Berpikir Sebelum Bertindak

Ayat yang direnungkan:

وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

Objek atau realitas yang diamati:

Cara diri menerima dan menyebarkan informasi.

Petunjuk pengamatan:

Periksa tiga informasi yang diterima melalui percakapan atau media sosial. Bedakan antara fakta, pendapat, dugaan, dan ajakan emosional.

Hikmah yang dicatat:

Berpikir merupakan amanah. Akal harus digunakan untuk mencari kebenaran, bukan membenarkan keinginan sendiri.

Tuntunan yang dipahami:

Periksa kebenaran informasi sebelum mempercayai atau menyebarkannya.

Keburukan yang ditinggalkan:

Menyebarkan informasi hanya berdasarkan judul atau pesan berantai.

Kebaikan yang dilakukan:

Menghentikan penyebaran satu informasi yang belum jelas dan mencari sumber yang lebih dapat dipercaya.

Waktu dan tempat:

Ketika menggunakan media sosial atau aplikasi percakapan.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Keluarga, kelompok percakapan, dan masyarakat.

Indikator keberhasilan:

Tidak ada informasi yang dibagikan sebelum diperiksa.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah saya menggunakan akal untuk mencari kebenaran atau hanya mengikuti emosi?

Hari Ke-5: Tidak Menjalani Hidup dengan Sia-Sia

Ayat yang direnungkan:

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا

Objek atau realitas yang diamati:

Penggunaan waktu, air, listrik, makanan, dan telepon genggam.

Petunjuk pengamatan:

Pilih salah satu sumber daya. Catat bagaimana sumber daya itu digunakan sejak pagi sampai malam.

Hikmah yang dicatat:

Karena ciptaan Allah memiliki tujuan, manusia tidak patut memperlakukannya secara sia-sia.

Tuntunan yang dipahami:

Gunakan nikmat sesuai kebutuhan dan manfaatnya.

Keburukan yang ditinggalkan:

Pilih satu: membuang makanan, membiarkan lampu menyala, menggunakan air secara berlebihan, atau terlalu lama menggunakan gawai.

Kebaikan yang dilakukan:

Kurangi satu bentuk pemborosan secara terukur.

Waktu dan tempat:

Sepanjang hari di rumah atau tempat kerja.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Keluarga, lingkungan, dan diri sendiri.

Indikator keberhasilan:

Ada bukti pengurangan, misalnya waktu penggunaan gawai berkurang 30 menit atau lampu dimatikan saat tidak diperlukan.

Pertanyaan muhasabah:

Nikmat apa yang selama ini paling sering saya gunakan tanpa rasa tanggung jawab?

Hari Ke-6: Menjadikan Iman Bermanfaat

Ayat yang direnungkan:

سُبْحَانَكَ

Objek atau realitas yang diamati:

Kebutuhan orang di sekitar.

Petunjuk pengamatan:

Perhatikan keluarga, tetangga, rekan kerja, jamaah, atau lingkungan. Temukan satu kebutuhan yang dapat dibantu secara wajar.

Hikmah yang dicatat:

Mengakui kesempurnaan Allah seharusnya membuat manusia rendah hati dan bersedia melayani sesama.

Tuntunan yang dipahami:

Ubah rasa kagum dan syukur menjadi tindakan yang memberi manfaat.

Keburukan yang ditinggalkan:

Tidak peduli karena merasa persoalan orang lain bukan urusan kita.

Kebaikan yang dilakukan:

Lakukan satu amal sosial: membantu pekerjaan, mengunjungi orang sakit, mendengarkan keluhan, membersihkan lingkungan, atau berbagi makanan secara wajar.

Waktu dan tempat:

Disesuaikan dengan kebutuhan penerima manfaat.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Minimal satu orang atau satu lingkungan kecil.

Indikator keberhasilan:

Amal telah dilaksanakan dan penerima manfaat dapat disebutkan.

Pertanyaan muhasabah:

Siapa yang benar-benar memperoleh manfaat dari tadabur saya hari ini?

Hari Ke-7: Muhasabah dan Melanjutkan Kebaikan

Ayat yang direnungkan:

فَقِنَّا عَذَابَ النَّارِ

Objek atau realitas yang diamati:

Catatan dan perubahan diri selama enam hari.

Petunjuk pengamatan:

Baca kembali seluruh jurnal. Tandai amal yang berhasil, yang belum dilakukan, dan yang paling memberi pengaruh.

Hikmah yang dicatat:

Kesadaran tentang akhirat menjaga manusia agar tidak berhenti pada pengetahuan, tetapi terus memperbaiki amal.

Tuntunan yang dipahami:

Setiap hari perlu diakhiri dengan muhasabah dan rencana perbaikan.

Keburukan yang ditinggalkan:

Merasa cukup hanya karena telah mengikuti kajian atau menyelesaikan program tujuh hari.

Kebaikan yang dilakukan:

Pilih satu kebiasaan untuk diteruskan selama 30 hari.

Contoh:

- membaca dua ayat setiap pagi;
- mengurangi penggunaan gawai;
- menulis satu kalimat syukur;
- memeriksa informasi sebelum membagikannya;
- menghemat air atau listrik;
- melakukan satu amal sosial setiap pekan.

Waktu dan tempat:

Malam hari di tempat yang tenang.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan lingkungan.

Indikator keberhasilan:

Satu komitmen 30 hari ditulis lengkap dengan waktu pelaksanaan dan cara mengevaluasinya.

Pertanyaan muhasabah:

Perubahan apa yang akan tetap terlihat sebulan setelah kajian ini selesai?

L. Pertanyaan Diskusi Kajian

1. Mengapa Al-Qur'an menghubungkan penggunaan akal dengan pengamatan terhadap alam?
 2. Apa perbedaan antara melihat, berpikir, dan bertafakur?
 3. Mengapa zikir perlu menyertai kegiatan berpikir?
 4. Bagaimana agar pengetahuan tidak membuat seseorang sombong?
 5. Apa contoh kehidupan yang dijalani secara sia-sia?
 6. Bagaimana penggunaan media sosial dapat diarahkan menjadi bagian dari amal?
 7. Apa bentuk pemborosan yang paling sering terjadi dalam keluarga?
 8. Mengapa tadabur harus menghasilkan perubahan perilaku?
 9. Bagaimana menyeimbangkan ibadah, pekerjaan, keluarga, dan istirahat?
 10. Amal apa yang paling realistis dilakukan bersama oleh jamaah setelah kajian?
-

M. Jurnal Amal Harian

Identitas

Hari/tanggal:

Surah dan ayat: QS Āli 'Imrān: 190–191

Tema harian:

Waktu membaca:

Tempat pengamatan:

1. Ayat yang Saya Baca

.....

2. Kata atau Bagian Ayat yang Menyentuh Hati

.....

3. Tanda Alam atau Realitas yang Saya Amati

.....

4. Fakta yang Saya Temukan

.....

5. Hikmah yang Saya Catat

Hari ini saya memahami bahwa

6. Tuntunan yang Saya Pahami

.....

7. Keburukan yang Saya Tinggalkan

.....

8. Kebaikan yang Saya Lakukan

.....

9. Pihak yang Memperoleh Manfaat

.....

10. Indikator Amal Telah Selesai

.....

11. Evaluasi Perubahan Diri

Aspek	Nilai 1–5	Catatan
Pemahaman terhadap ayat		
Kesadaran kepada Allah		
Ketelitian dalam mengamati		
Kemampuan mengambil hikmah		
Keburukan yang ditinggalkan		
Kebaikan yang dilakukan		
Manfaat bagi orang lain		
Konsistensi perubahan		

12. Rencana Amal Berikutnya

Besok saya akan

N. Evaluasi Akhir Program

Berilah nilai 1–5 pada setiap pernyataan.

No.	Pernyataan	Nilai
1	Saya lebih memahami pesan QS Āli ‘Imrān ayat 190–191	
2	Saya lebih sering memperhatikan tanda kebesaran Allah	
3	Saya mulai menyatukan zikir dengan kegiatan sehari-hari	
4	Saya lebih berhati-hati ketika menerima informasi	
5	Saya lebih menghargai waktu	
6	Saya berhasil mengurangi satu perilaku buruk	
7	Saya telah melakukan amal yang bermanfaat	
8	Saya mengetahui kebiasaan yang harus dilanjutkan	

Interpretasi skor

Jumlah Skor	Keterangan
8–15	Program belum dijalankan secara utuh; mulailah kembali secara bertahap
16–23	Kesadaran mulai tumbuh, tetapi masih memerlukan pendampingan
24–31	Perubahan telah terlihat dan perlu diperkuat
32–36	Program dijalankan dengan baik dan mulai konsisten
37–40	Tadabur telah memberikan pengaruh yang sangat kuat; lanjutkan dengan rendah hati

Skor bukan alat untuk merasa lebih baik daripada orang lain. Skor digunakan untuk mengenali bagian yang perlu diperbaiki.

O. Intisari Kajian

QS Āli ‘Imrān ayat 190–191 menggambarkan pribadi *ulul albāb*, yaitu manusia yang menghidupkan akalinya tanpa mematikan hatinya. Ia melihat alam, memikirkan keteraturannya, mengingat Allah, dan menyadari bahwa seluruh ciptaan memiliki tujuan.

Ayat ini mengajarkan bahwa zikir dan pikir tidak boleh dipisahkan. Zikir menjaga manusia dari kesombongan, sedangkan tafakur menjaga manusia dari kelalaian dan cara beragama yang tidak bertanggung jawab.

Tadabur belum sempurna apabila hanya menghasilkan kekaguman. Tadabur harus melahirkan perubahan:

- waktu menjadi lebih teratur;
- ucapan menjadi lebih terjaga;
- informasi diperiksa dengan teliti;
- nikmat digunakan secara bertanggung jawab;
- lingkungan dipelihara;
- manusia lain memperoleh manfaat;
- hati semakin takut dan berharap kepada Allah.

P. Penutup Kajian

Hadirin yang dirahmati Allah, langit masih terbentang di atas kita. Bumi masih menjadi tempat kita berpijak. Malam dan siang terus berganti. Namun, umur kita tidak berjalan berulang; setiap hari yang berlalu membawa kita semakin dekat kepada akhir perjalanan.

Karena itu, jangan biarkan ayat hanya berhenti di lisan. Jangan biarkan pengamatan hanya berhenti sebagai kekaguman. Jangan biarkan ilmu hanya menjadi kebanggaan. Jadikan wahyu sebagai petunjuk, alam sebagai bahan pembelajaran, akal sebagai alat memahami, hati sebagai tempat kesadaran, dan amal sebagai bukti keimanan.

Mulailah dari amal yang kecil tetapi nyata: membaca dua ayat, mengamati satu tanda, mencatat satu hikmah, meninggalkan satu keburukan, melakukan satu kebaikan, lalu mengevaluasi diri. Amal kecil yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi jalan perubahan yang besar.

Q. Doa Penutup

Doa dari QS Āli ‘Imrān Ayat 191

رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Wahai Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini tanpa tujuan. Mahasuci Engkau; lindungilah kami dari azab neraka.

Doa Penutup Kajian

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مِنْ أُولِي الْأَلْبَابِ، الَّذِينَ يَذْكُرُونَكَ فِي جَمِيعِ أَحْوَالِهِمْ، وَيَتَفَكَّرُونَ فِي آيَاتِكَ وَيَشْكُرُونَ نِعَمَكَ، وَيَعْمَلُونَ بِطَاعَتِكَ. اللَّهُمَّ أَصْلِحْ قُلُوبَنَا وَأَعْمَلْنَا، وَاجْعَلْ أَعْمَارَنَا مَمْلُوءَةً بِالْإِيمَانِ وَالْعِلْمِ وَالْعَمَلِ الصَّالِحِ.

Ya Allah, jadikanlah kami termasuk orang-orang yang berakal jernih, yang mengingat-Mu dalam seluruh keadaan, memikirkan tanda-tanda kebesaran-Mu, mensyukuri nikmat-Mu, dan menaati-Mu. Ya Allah, perbaikilah hati dan amal kami serta jadikanlah umur kami dipenuhi iman, ilmu, dan amal saleh.

Keterangan: Doa kedua merupakan susunan doa untuk penutup kajian, bukan kutipan hadis.

Wallāhu a‘lam biş-şawāb.

R. Sumber Rujukan

1. Al-Qur'an, QS Āli 'Imrān ayat 190–191, penyajian Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kementerian Agama Republik Indonesia.
2. Penjelasan dan terjemahan kontekstual QS Āli 'Imrān ayat 190–191 pada Al-Qur'an NU Online.
3. NASA Science, penjelasan mengenai rotasi Bumi, pergantian siang dan malam, serta kemiringan sumbu Bumi.
4. *Master Prompt Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat*, dokumen yang dilampirkan pengguna.

Program Amal Tujuh Hari Berbasis Tadabur Ayat

Dari Unta hingga Bumi: Melatih Mata, Akal, Hati, dan Amal

QS Al-Gāsyiyah ayat 17–20 mengarahkan manusia untuk tidak menjalani kehidupan dengan pandangan yang lalai. Allah mengajak manusia memperhatikan empat tanda yang nyata: unta, langit, gunung, dan bumi. Semuanya berada dekat dengan kehidupan manusia, tetapi kedekatan sering membuat manusia tidak lagi merasa takjub.

Tadabur ayat-ayat ini tidak berhenti pada kekaguman terhadap alam. Pengamatan semestinya menumbuhkan pengenalan kepada Allah, rasa syukur, kehati-hatian dalam berpikir, serta tanggung jawab untuk memelihara sesama makhluk dan lingkungan.

Identitas Ayat

Unsur	Keterangan
Surah dan ayat	QS Al-Gāsyiyah [88]: 17–20
Tema utama	Memperhatikan keteraturan, kegunaan, dan kebesaran ciptaan Allah
Objek pengamatan	Hewan, langit, gunung, dan permukaan bumi
Nilai keimanan	Tauhid, syukur, ketundukan, dan kesadaran akan kekuasaan Allah
Nilai karakter	Teliti, rendah hati, peduli, disiplin, dan bertanggung jawab
Perubahan perilaku	Dari melihat secara biasa menjadi mengamati dengan sadar, bersyukur, dan beramal
Sasaran	Masyarakat umum
Perspektif	Umum: menghubungkan wahyu, pengamatan, pemahaman, dan amal nyata

Ayat yang Dibaca

QS Al-Gāsyiyah Ayat 17

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾

QS Al-Gāsyiyah Ayat 18

وَالِى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿١٨﴾

QS Al-Gāsyiyah Ayat 19

وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿١٩﴾

QS Al-Gāsyiyah Ayat 20

وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿٢٠﴾

Teks ayat tersebut sesuai dengan rangkaian QS Al-Gāsyiyah ayat 17–20. (Quran.com)

Artinya

“Maka tidakkah mereka memperhatikan unta, bagaimana diciptakan? Dan langit, bagaimana ditinggikan? Dan gunung-gunung, bagaimana ditegakkan? Dan bumi, bagaimana dihamparkan?”

QS Al-Gāsyiyah [88]: 17–20. Terjemahan bahasa Indonesia mengacu pada penyajian Quran.com. (Quran.com)

Kata-Kata Kunci

1. يَنْظُرُونَ — Yanzhurūna

Berarti *mereka memperhatikan, melihat, atau mengamati*. Dalam konteks ayat, melihat tidak cukup dilakukan dengan mata. Manusia diajak menggunakan akal dan hati untuk menemukan pelajaran dari objek yang diamati.

2. الْإِبِلِ — Al-Ibili

Berarti *unta*. Unta merupakan hewan yang sangat dikenal masyarakat Arab ketika ayat ini diturunkan. Ia menjadi sarana perjalanan, pengangkutan barang, dan sumber penghidupan.

3. رُفِعَتْ — Rufi‘at

Berarti *ditinggikan*. Kata ini mengarahkan perhatian kepada langit yang terbentang di atas manusia dengan keluasan dan keteraturannya.

4. نُصِيبَتْ — Nuṣibat

Berarti *ditegakkan atau ditempatkan dengan kokoh*. Kata ini menggambarkan gunung sebagai bentang alam yang menjulang dan mudah dikenali.

5. سُطِحَتْ — Suṭihat

Berarti *dihamparkan atau dijadikan terbentang*. Manusia mengalami permukaan bumi sebagai tempat yang dapat dilalui, dihuni, ditanami, dan digunakan untuk menjalankan kehidupan.

Penjelasan Kandungan Ayat

1. Pesan Utama Ayat

Ayat-ayat ini mengajarkan bahwa tanda kekuasaan Allah tidak selalu harus dicari pada sesuatu yang jauh atau luar biasa. Makhluk, langit, gunung, dan bumi yang dijumpai setiap hari pun merupakan bahan renungan.

Rangkaian ayat tersebut menyebut empat objek yang dekat dengan pengalaman masyarakat padang pasir: kendaraan yang mereka tunggangi, langit di atas mereka, gunung yang tampak di sekitar mereka, dan bumi yang mereka pijak. Para mufasir menjelaskan bahwa keempatnya diarahkan sebagai tanda yang dapat membawa manusia mengenali kekuasaan dan kebijaksanaan Sang Pencipta. (Quran.com)

Pertanyaan **كَيْفَ** — “bagaimana” mendorong manusia untuk memperhatikan cara penciptaan, susunan, fungsi, keteraturan, dan manfaatnya. Ayat tidak hanya meminta manusia mengetahui bahwa makhluk itu ada, tetapi juga merenungkan bagaimana keberadaannya menunjukkan kekuasaan Allah.

2. Hubungan antara Keimanan dan Pengamatan

Keimanan tidak bertentangan dengan pengamatan. Semakin teliti seseorang memperhatikan alam, semakin terbuka kesempatan untuk memahami keteraturan, keterhubungan, dan keterbatasan dirinya.

Pengamatan yang benar setidaknya melalui empat langkah:

1. melihat objek secara teliti;
2. mempelajari prosesnya dengan ilmu;
3. menyadari keterbatasan pengetahuan manusia;
4. menjadikan pengetahuan itu dasar untuk bersyukur dan bertanggung jawab.

Ilmu menjelaskan mekanisme yang dapat diamati, sedangkan tadabur mengarahkan manusia menemukan makna keimanan dan tanggung jawab moral. Penjelasan ilmiah tidak boleh langsung dinyatakan sebagai satu-satunya tafsir ayat.

3. Hubungan Ayat dengan Kehidupan Nyata

Keempat objek tersebut menggambarkan lingkungan kehidupan yang utuh:

- **unta** mewakili makhluk hidup dan kemampuan beradaptasi;
- **langit** mewakili keluasan, keteraturan, udara, cuaca, dan ruang kehidupan;
- **gunung** mewakili kekokohan sekaligus proses bumi yang berlangsung sangat panjang;
- **bumi** mewakili tempat manusia berjalan, bekerja, bertani, membangun, dan bermasyarakat.

Dengan demikian, ayat ini mengarahkan manusia agar tidak memisahkan keimanan dari kepedulian terhadap makhluk hidup dan lingkungan.

4. Tanggung Jawab Manusia

Setelah memperhatikan ciptaan Allah, manusia seharusnya:

- memperlakukan hewan dengan baik;
- menjaga kebersihan udara;
- tidak merusak pegunungan secara serampangan;
- menggunakan tanah dan sumber daya secara bertanggung jawab;
- tidak menyombongkan pengetahuan;
- menjadikan ilmu sebagai jalan kemaslahatan.

5. Batas Penafsiran

Ayat ini bukan uraian teknis mengenai zoologi, astronomi, geologi, atau bentuk geometris bumi. Ayat mengarahkan manusia kepada kegiatan memperhatikan tanda-tanda penciptaan.

Kata **سُطْحَتْ** menjelaskan permukaan bumi sebagaimana dialami manusia: terbentang, dapat dipijak, dan dapat digunakan untuk kehidupan. Ayat tersebut tidak sedang menyusun model ilmiah mengenai bentuk planet. Menjadikannya sebagai dasar untuk menolak pengetahuan astronomi merupakan kesimpulan yang melampaui tujuan ayat.

Kenyataan dalam Alam dan Kehidupan

A. Unta: Makhluk yang Sesuai dengan Lingkungannya

Fakta yang dapat diamati

Unta memiliki tubuh besar, kaki panjang, telapak kaki yang sesuai untuk berjalan di permukaan berpasir, serta kemampuan menjalani kehidupan di lingkungan kering.

Penjelasan ilmiah

Unta dromedari beradaptasi dengan lingkungan kering. Punuknya menyimpan cadangan lemak—bukan air—yang dapat digunakan sebagai sumber energi. Kemampuan tersebut membantu unta bertahan dalam keadaan ketika makanan dan air terbatas. ([Kebun Binatang Nasional Smithsonian](#))

Hikmah keagamaan

Kesesuaian antara struktur tubuh, perilaku, dan lingkungan hidup unta mengajarkan bahwa setiap makhluk memiliki keunikan dan manfaat.

Penerapan moral

Manusia tidak boleh menyiksa hewan, merusak habitatnya, atau memandang makhluk lain hanya berdasarkan keuntungan ekonomi.

B. Langit: Ruang Kehidupan yang Teratur

Fakta yang dapat diamati

Manusia dapat mengamati perubahan warna langit, awan, hujan, angin, Matahari, Bulan, dan bintang.

Penjelasan ilmiah

Bumi diselubungi lapisan-lapisan gas yang disebut atmosfer. Atmosfer menyediakan udara, membantu menjaga kisaran suhu yang memungkinkan kehidupan, melindungi bumi dari sebagian radiasi ultraviolet, dan menjadi tempat berlangsungnya berbagai proses cuaca. Sebagian besar cuaca terjadi pada lapisan terbawah yang disebut troposfer. ([NASA](#))

Hikmah keagamaan

Kehidupan manusia sangat bergantung pada sistem yang tidak selalu terlihat. Udara sering tidak disadari nilainya sampai kualitasnya menurun.

Penerapan moral

Mengurangi pembakaran sampah, menanam tumbuhan, menghemat energi, serta memilih transportasi secara bijaksana merupakan bentuk tanggung jawab terhadap kualitas udara.

C. Gunung: Kekokohan yang Mengalami Perubahan

Fakta yang dapat diamati

Gunung tampak tinggi dan kukuh, tetapi permukaannya dapat berubah karena hujan, aliran air, longsor, pelapukan, dan aktivitas manusia.

Penjelasan ilmiah

Banyak pegunungan terbentuk melalui proses geologi, termasuk pergerakan dan tumbukan lempeng yang menyebabkan batuan terangkat dan terlipat. Setelah terbentuk, pegunungan terus mengalami pelapukan dan erosi dalam rentang waktu yang panjang. ([USGS](#))

Hikmah keagamaan

Sesuatu yang tampak kukuh pun berada dalam ketentuan dan proses. Manusia tidak layak bersikap sombong karena dirinya jauh lebih lemah dan lebih singkat umurnya.

Penerapan moral

Kawasan pegunungan harus dimanfaatkan dengan memperhatikan daya dukung lingkungan, vegetasi, sumber air, dan risiko bencana.

D. Bumi: Hamparan Tempat Kehidupan

Fakta yang dapat diamati

Permukaan bumi terdiri atas dataran, lembah, perbukitan, pegunungan, sungai, pantai, tanah pertanian, dan berbagai bentuk bentang alam.

Penjelasan ilmiah

Bentang permukaan bumi terbentuk melalui proses geologi serta perubahan perlahan oleh aliran air, pelapukan, erosi, dan pengendapan. Karena proses tersebut, permukaan bumi tidak seragam, melainkan memiliki beragam bentuk lahan. ([USGS](#))

Hikmah keagamaan

Bumi disediakan sebagai ruang kehidupan, tetapi manusia tidak memilikinya secara mutlak. Manusia menerima amanah untuk menggunakan dan memeliharanya.

Penerapan moral

Tidak membuang sampah sembarangan, menjaga kesuburan tanah, menghemat air, dan menanam tumbuhan merupakan amal yang lahir dari kesadaran tersebut.

Penerapan Tujuh Tahap

1. Baca Ayat dengan Perlahan

Bacalah QS Al-Gāsyiah ayat 17–20 sebanyak tiga kali:

1. bacaan pertama untuk memperbaiki pelafalan;
2. bacaan kedua untuk memahami arti;
3. bacaan ketiga untuk merenungkan hubungan antarayat.

Perhatikan kata:

- يَنْظُرُونَ — memperhatikan;
- كَيْفَ — bagaimana;
- خُلِقَتْ — diciptakan;
- رُفِعَتْ — ditinggikan;
- نُصِبَتْ — ditegakkan;
- سَطَحَتْ — dihamparkan.

Pertanyaan tadabur

- Mengapa Allah meminta manusia memperhatikan benda yang dekat dengan kehidupannya?
- Apakah saya sudah terbiasa melihat alam dengan penuh kesadaran?
- Perubahan apa yang seharusnya muncul setelah saya mengamati ciptaan Allah?

2. Amati Satu Tanda Alam atau Realitas

Pilih salah satu objek yang mudah dijumpai:

- hewan di sekitar rumah;
- langit pada pagi atau sore hari;
- bukit atau gunung yang terlihat dari kejauhan;
- tanah, kebun, halaman, atau sawah.

Petunjuk pengamatan

Unsur	Petunjuk
Apa yang diamati	Bentuk, perubahan, fungsi, dan hubungannya dengan lingkungan
Waktu	Pagi atau sore selama 10–15 menit
Tempat	Halaman rumah, taman, kebun, atau tempat terbuka yang aman
Hal yang dicatat	Warna, bentuk, gerak, perubahan, manfaat, dan masalah yang ditemukan
Hubungan yang dicari	Hubungan antara objek, kehidupan manusia, dan tanggung jawab moral

Pengamatan dilakukan dari tempat aman. Tidak perlu mendaki gunung, mendekati hewan liar, atau memasuki kawasan berbahaya.

3. Catat Satu Hikmah

Tuliskan satu hingga tiga kalimat dengan pola:

“Hari ini saya memahami bahwa ciptaan yang sering saya lihat ternyata memiliki keteraturan dan manfaat. Kedekatan dengan suatu nikmat tidak boleh membuat saya berhenti bersyukur.”

Hikmah tidak harus rumit. Hal terpenting adalah adanya hubungan yang jujur antara ayat, objek yang diamati, dan perubahan kesadaran.

4. Temukan Satu Perintah atau Tuntunan

Ayat-ayat ini berbentuk pertanyaan yang mendorong manusia memperhatikan ciptaan Allah. Karena itu, ungkapan yang tepat adalah:

“Dari kandungan ayat ini dapat diambil tuntunan agar manusia mengamati ciptaan Allah secara teliti, mempelajarinya dengan ilmu, mensyukuri manfaatnya, dan menjaganya secara bertanggung jawab.”

Tuntunan konkretnya:

- menyediakan waktu untuk mengamati;
- tidak tergesa-gesa menyimpulkan;
- mencari penjelasan dari sumber yang dapat dipercaya;
- mengubah hasil pengamatan menjadi amal.

5. Tinggalkan Satu Keburukan

Keburukan utama yang ditinggalkan ialah:

Sikap lalai terhadap nikmat dan lingkungan yang dijumpai setiap hari.

Bentuk konkretnya dapat berupa:

- membuang sampah sembarangan;
- menyalakan air;
- menyakiti hewan;
- membakar sampah tanpa kebutuhan;
- merusak tanaman;
- menyebarkan klaim ilmiah tanpa pemeriksaan;
- merasa tidak perlu bersyukur karena nikmat dianggap biasa.

Pilih satu perilaku yang paling sering dilakukan, lalu hentikan atau kurangi selama tujuh hari.

6. Lakukan Satu Kebaikan

Amal utama

Merawat satu bagian lingkungan yang paling dekat.

Unsur	Pelaksanaan
Tindakan	Membersihkan halaman, merawat tanaman, menyediakan air yang wajar bagi hewan peliharaan, atau memilah sampah
Waktu	Minimal 15 menit
Tempat	Rumah, sekolah, masjid, kebun, atau lingkungan sekitar

Penerima manfaat	Keluarga, tetangga, hewan, tumbuhan, dan lingkungan
Indikator selesai	Area lebih bersih, tanaman telah dirawat, atau sampah telah dipilah dan ditempatkan dengan benar

7. Evaluasi Perubahan Diri

Skala penilaian

Nilai	Keterangan
1	Belum dilakukan
2	Baru mulai dilakukan
3	Sudah dilakukan tetapi belum konsisten
4	Sudah dilakukan dengan baik
5	Sudah menjadi kebiasaan

Pertanyaan evaluasi

1. Apakah ayat ini membuat saya lebih teliti memperhatikan ciptaan Allah?
2. Apakah rasa syukur saya bertambah setelah melakukan pengamatan?
3. Perilaku buruk apa yang berhasil saya kurangi?
4. Kebajikan konkret apa yang sudah saya lakukan?
5. Apakah kebajikan tersebut akan saya lanjutkan setelah program selesai?

Rencana Amal Tujuh Hari

Tabel Utama

Har i	Fokus Tadabur	Objek Pengamat an	Hikmah Utama	Keburuka n yang Ditinggalk an	Kebaikan yang Dilakukan	Indikator Keberhasil an
1	Mengenali ajakan memperhatika n	Empat objek dalam ayat	Iman membutuhk an kesadaran	Membaca secara tergesa- gesa	Membaca dan menulis arti ayat	Ayat dibaca tiga kali dan artinya dicatat
2	Memperhatika n makhluk hidup	Hewan di sekitar	Setiap makhluk memiliki kebutuhan	Mengganggu u atau mengabaik an hewan	Memperlakuk an hewan dengan baik	Satu tindakan perawatan selesai

3	Merenungkan langit	Langit, awan, udara	Nikmat besar sering tidak terlihat	Membakar sampah atau mencemari udara	Menjaga kebersihan udara	Tidak melakukan pembakaran sampah
4	Belajar dari gunung	Gunung, bukit, atau gambar bentang alam	Kukuh tidak berarti tanpa perubahan	Meremehkan risiko lingkungan	Mempelajari satu risiko alam lokal	Satu catatan mitigasi dibuat
5	Memperhatikan bumi	Tanah dan lingkungan rumah	Bumi adalah amanah	Membuang sampah sembarangan	Membersihkan satu area	Area bersih dan sampah tertata
6	Menghubungkan ilmu dan amal	Hubungan hewan, udara, tanah, dan manusia	Semua unsur kehidupan saling berkaitan	Mengganggu masalah lingkungan bukan urusan diri	Mengajak satu orang beramal	Satu kegiatan dilakukan bersama
7	Muhasabah dan keberlanjutan	Perubahan diri selama program	Tadabur harus melahirkan kebiasaan	Berhenti setelah program selesai	Menetapkan amal lanjutan	Ada rencana 30 hari yang tertulis

Hari Ke-1: Membuka Mata dan Hati

Ayat yang direnungkan:

QS Al-Gāsyiyah ayat 17–20 secara keseluruhan.

Objek atau realitas yang diamati:

Daftar benda hidup dan benda tidak hidup yang terlihat dari rumah.

Petunjuk pengamatan:

Berdirilah di halaman atau dekat jendela selama 10 menit. Catat sekurang-kurangnya lima objek yang biasanya terlihat tetapi jarang diperhatikan.

Hikmah yang dicatat:

Kebiasaan melihat sesuatu setiap hari dapat membuat manusia kehilangan rasa takjub dan syukur.

Tuntunan yang dipahami:

Menyediakan waktu untuk memperhatikan ciptaan Allah secara sadar.

Satu keburukan yang ditinggalkan:

Membaca ayat dengan tergesa-gesa tanpa memperhatikan arti.

Satu kebaikan yang dilakukan:

Membaca QS Al-Gāsyiyah ayat 17–20 sebanyak tiga kali dan menuliskan artinya.

Waktu dan tempat:

Sesudah Subuh atau Magrib di rumah.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Diri sendiri dan anggota keluarga yang diajak membaca.

Indikator keberhasilan:

Teks ayat telah dibaca, artinya dicatat, dan ditemukan satu pertanyaan tadabur.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah hari ini saya benar-benar membaca ayat atau hanya menyelesaikan bacaan?

Hari Ke-2: Menghormati Makhluk Hidup

Bagian ayat yang direnungkan:

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ

Objek atau realitas yang diamati:

Hewan peliharaan, burung, serangga, atau hewan ternak yang dapat diamati dengan aman.

Petunjuk pengamatan:

Perhatikan cara hewan bergerak, mencari makan, melindungi diri, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Jangan menangkap atau mengganggu.

Hikmah yang dicatat:

Setiap makhluk memiliki bentuk tubuh, kebutuhan, dan cara hidup yang perlu dihormati.

Tuntunan yang dipahami:

Memperlakukan hewan secara baik dan tidak menyakitinya.

Satu keburukan yang ditinggalkan:

Mengusir, menendang, melempar, atau mengganggu hewan tanpa alasan yang benar.

Satu kebaikan yang dilakukan:

Membersihkan tempat hewan peliharaan atau menyediakan air bersih secara wajar.

Waktu dan tempat:

Pagi atau sore di sekitar rumah.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Hewan yang dirawat dan keluarga.

Indikator keberhasilan:

Satu kebutuhan hewan telah dipenuhi tanpa mengganggu keseimbangan lingkungan.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah saya memandang hewan sebagai makhluk Allah atau hanya sebagai benda yang dapat dimanfaatkan?

Hari Ke-3: Mensyukuri Langit dan Udara

Bagian ayat yang direnungkan:

وَأِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ

Objek atau realitas yang diamati:

Langit, awan, arah angin, cahaya Matahari, dan kondisi udara.

Petunjuk pengamatan:

Amati langit selama 10 menit pada pagi atau sore. Catat warna, bentuk awan, keadaan udara, dan perubahan yang terjadi.

Hikmah yang dicatat:

Udara tidak terlihat, tetapi kehidupan sangat bergantung kepadanya.

Tuntunan yang dipahami:

Menjaga udara agar tidak dicemari oleh tindakan yang dapat dihindari.

Satu keburukan yang ditinggalkan:

Membakar sampah rumah tangga secara sembarangan.

Satu kebaikan yang dilakukan:

Memilah sampah dan menempatkannya pada wadah yang sesuai.

Waktu dan tempat:

Sore hari di halaman rumah.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Keluarga, tetangga, tumbuhan, dan makhluk hidup lain.

Indikator keberhasilan:

Tidak ada sampah yang dibakar dan sampah telah ditempatkan dengan lebih tertib.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah tindakan saya hari ini memperbaiki atau justru menurunkan kualitas udara?

Hari Ke-4: Belajar dari Kekokohan Gunung

Bagian ayat yang direnungkan:

وَالِىَ الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ

Objek atau realitas yang diamati:

Gunung atau bukit yang terlihat, gambar topografi daerah, atau dokumentasi bentang alam lokal.

Petunjuk pengamatan:

Perhatikan bentuk lereng, vegetasi, aliran air, permukiman, dan kemungkinan perubahan akibat aktivitas manusia.

Hikmah yang dicatat:

Gunung tampak kukuh, tetapi tetap mengalami perubahan. Kekukuhan seharusnya melahirkan keteguhan yang disertai kerendahan hati.

Tuntunan yang dipahami:

Menggunakan kawasan pegunungan secara hati-hati dan tidak merusaknya.

Satu keburukan yang ditinggalkan:

Menganggap kerusakan hutan, erosi, atau longsor sebagai persoalan yang sama sekali tidak berhubungan dengan perilaku manusia.

Satu kebaikan yang dilakukan:

Mempelajari satu risiko lingkungan di wilayah tempat tinggal, seperti banjir, longsor, kekeringan, atau erosi.

Waktu dan tempat:

Malam hari di rumah melalui peta atau sumber pendidikan yang tepercaya.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Diri sendiri dan keluarga.

Indikator keberhasilan:

Tertulis satu risiko, penyebabnya, dan satu tindakan pencegahan sederhana.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah saya sudah memahami kondisi lingkungan tempat saya tinggal?

Hari Ke-5: Merawat Hamparan Bumi

Bagian ayat yang direnungkan:

وَالِى الْأَرْضِ كَيْفَ سَطَحَتْ

Objek atau realitas yang diamati:

Tanah, halaman, kebun, selokan, atau tempat pembuangan sampah.

Petunjuk pengamatan:

Periksa apakah terdapat sampah, genangan, tanah yang terbuka, tanaman yang rusak, atau saluran air yang tersumbat.

Hikmah yang dicatat:

Bumi menjadi tempat hidup, tetapi kelayakannya dipengaruhi oleh cara manusia menggunakannya.

Tuntunan yang dipahami:

Menjaga kebersihan dan fungsi lingkungan terdekat.

Satu keburukan yang ditinggalkan:

Membuang bungkus makanan, plastik, atau sampah kecil sembarangan.

Satu kebaikan yang dilakukan:

Membersihkan satu area selama sekurang-kurangnya 15 menit.

Waktu dan tempat:

Pagi atau sore di rumah, masjid, atau lingkungan sekitar.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Keluarga, jamaah, tetangga, dan lingkungan.

Indikator keberhasilan:

Area yang dipilih lebih bersih dan sampah ditempatkan dengan benar.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah tempat yang saya gunakan setiap hari menjadi lebih baik karena kehadiran saya?

Hari Ke-6: Mengubah Pengetahuan Menjadi Amal Bersama

Ayat yang direnungkan:

QS Al-Gāsyiah ayat 17–20 sebagai satu rangkaian.

Objek atau realitas yang diamati:

Hubungan antara hewan, udara, air, tanah, tumbuhan, dan aktivitas manusia.

Petunjuk pengamatan:

Pilih satu kegiatan rumah tangga, misalnya penggunaan air, pembuangan sampah, atau pemakaian listrik. Catat dampaknya terhadap lingkungan.

Hikmah yang dicatat:

Ciptaan Allah saling berhubungan. Tindakan kecil dapat memberikan manfaat atau menimbulkan kerusakan pada unsur lain.

Tuntunan yang dipahami:

Mengajak orang lain kepada kebaikan dengan teladan dan bahasa yang santun.

Satu keburukan yang ditinggalkan:

Menyuruh orang lain berbuat baik sementara diri sendiri tidak melakukannya.

Satu kebaikan yang dilakukan:

Mengajak seorang anggota keluarga membersihkan halaman, merawat tanaman, atau memilah sampah bersama.

Waktu dan tempat:

Sore hari di rumah.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Keluarga dan lingkungan.

Indikator keberhasilan:

Satu kegiatan selesai dilakukan oleh sekurang-kurangnya dua orang.

Pertanyaan muhasabah:

Apakah ajakan saya disertai keteladanan dan disampaikan dengan santun?

Hari Ke-7: Muhasabah dan Menjaga Keberlanjutan

Ayat yang direnungkan:

Seluruh QS Al-Gāsyiah ayat 17–20.

Objek atau realitas yang diamati:

Catatan, perilaku, dan hasil amal selama enam hari sebelumnya.

Petunjuk pengamatan:

Baca seluruh jurnal. Bandingkan kebiasaan sebelum dan setelah program. Tandai perubahan yang paling nyata dan bagian yang masih lemah.

Hikmah yang dicatat:

Tadabur yang benar tidak berakhir pada pengetahuan, tetapi diteruskan menjadi kebiasaan baik.

Tuntunan yang dipahami:

Menjaga konsistensi amal meskipun program tujuh hari telah selesai.

Satu keburukan yang ditinggalkan:

Berhenti melakukan kebaikan setelah semangat awal menurun.

Satu kebaikan yang dilakukan:

Menyusun satu komitmen amal lingkungan selama 30 hari.

Waktu dan tempat:

Malam hari di tempat yang tenang.

Pihak yang memperoleh manfaat:

Diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan lingkungan.

Indikator keberhasilan:

Terdapat rencana tertulis yang menjelaskan tindakan, jadwal, dan cara mengevaluasinya.

Pertanyaan muhasabah:

Kebiasaan apa yang benar-benar akan saya lanjutkan setelah hari ketujuh?

Jurnal Amal Harian

Hari/tanggal:

Surah dan ayat: QS Al-Gāsyiah [88]: 17–20

Tema: Memperhatikan dan menjaga ciptaan Allah

Waktu membaca:

Tempat pengamatan:

1. Ayat yang Saya Baca

.....

.....

2. Tanda Alam atau Realitas yang Saya Amati

.....

3. Hikmah yang Saya Temukan

Hari ini saya memahami bahwa:

.....

.....

4. Perintah atau Tuntunan yang Saya Pahami

Dari kandungan ayat ini dapat diambil tuntunan agar:

.....

.....

5. Keburukan yang Saya Tinggalkan

Apakah berhasil ditinggalkan?

- ☐ Belum
- ☐ Sebagian
- ☐ Berhasil

6. Kebaikan yang Saya Lakukan

.....

Waktu pelaksanaan:

Penerima manfaat:

Bukti atau indikator selesai:

7. Evaluasi Perubahan Diri

Aspek	Nilai 1–5	Catatan
Pemahaman terhadap ayat		
Kesadaran kepada Allah		
Ketelitian dalam mengamati		
Rasa syukur		
Keburukan yang ditinggalkan		

Kebaikan yang dilakukan		
Kepedulian terhadap lingkungan		
Konsistensi perubahan		

Perubahan yang Paling Saya Rasakan

.....

Hambatan yang Saya Hadapi

.....

Rencana Amal Berikutnya

.....

Rekap Evaluasi Tujuh Hari

Hari	Pemahaman Ayat	Ketelitian Mengamati	Keburukan Ditinggalkan	Kebaikan Dilakukan	Konsistensi	Jumlah
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Interpretasi Skor

Rata-rata	Keterangan
1,00–1,80	Program belum dilaksanakan secara nyata
1,81–2,60	Program baru mulai dilaksanakan
2,61–3,40	Sudah ada perubahan, tetapi belum konsisten
3,41–4,20	Perubahan telah berjalan dengan baik
4,21–5,00	Perubahan sangat baik dan mulai menjadi kebiasaan

Rencana Keberlanjutan 30 Hari

Komponen	Rencana
Kebiasaan yang dilanjutkan	
Jadwal pelaksanaan	
Lokasi	
Orang yang diajak	
Indikator keberhasilan	
Tanggal evaluasi	

Penutup

QS Al-Gāsyiyah ayat 17–20 mengajarkan bahwa jalan menuju kesadaran kepada Allah dapat dimulai dari sesuatu yang sangat dekat: makhluk yang hidup di sekitar kita, langit yang menaungi, gunung yang menjulang, dan bumi yang dipijak. Semua itu bukan sekadar pemandangan, melainkan tanda yang mengundang manusia untuk melihat, berpikir, bersyukur, dan bertanggung jawab.

Tadabur belum mencapai tujuannya apabila hanya menambah pengetahuan. Ayat yang dibaca perlu mengubah cara melihat, cara memperlakukan makhluk, cara menggunakan sumber daya, dan cara merawat lingkungan. Perubahan tidak harus dimulai dari tindakan besar. Membersihkan halaman, tidak menyakiti hewan, menjaga udara, merawat tanaman, dan mengurangi sampah merupakan amal sederhana yang dapat dilakukan secara konsisten.

Semoga tujuh hari ini menjadi permulaan bagi kebiasaan yang lebih panjang: membaca wahyu dengan hati, mempelajari alam dengan akal, dan menghadirkan manfaat melalui amal.

Wallāhu a‘lam biṣ-ṣawāb.

Sumber Rujukan

1. **Al-Qur'an**, QS Al-Gāsyiyah [88]: 17–20; teks dan terjemahan bahasa Indonesia. ([Qur'an Kemenag](#))
2. **Ma'āriful Qur'an**, tafsir QS Al-Gāsyiyah ayat 17–20 mengenai ajakan memperhatikan tanda-tanda penciptaan yang dekat dengan kehidupan masyarakat Arab. ([Quran.com](#))
3. **Tafsir Ibn Kathir**, penjelasan mengenai unta, langit, gunung, dan bumi sebagai tanda kekuasaan Allah. ([Surah Quran](#))
4. **Smithsonian's National Zoo and Conservation Biology Institute**, penjelasan adaptasi unta dromedari terhadap lingkungan kering dan fungsi punuk sebagai tempat penyimpanan lemak. ([Kebun Binatang Nasional Smithsonian](#))
5. **National Aeronautics and Space Administration**, penjelasan mengenai atmosfer bumi, lapisan-lapisannya, dan perannya dalam mendukung kehidupan. ([NASA](#))
6. **United States Geological Survey**, penjelasan mengenai pembentukan pegunungan, erosi, dan keragaman bentang permukaan bumi. ([USGS](#))

Naskah ini sudah mengikuti struktur artikel, penerapan tujuh tahap, rencana tujuh hari, jurnal harian, evaluasi, dan rencana keberlanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka berikut disusun berdasarkan tema, ayat, pendekatan tadabur, pendidikan karakter, perubahan perilaku, serta fenomena alam dan sosial yang dibahas dalam buku. Format mengacu pada APA edisi ke-7 dengan penyesuaian untuk karya klasik, sumber lembaga, dan sumber daring. Pada tahap penyuntingan akhir, setiap sumber yang benar-benar digunakan perlu dipasangkan dengan sitasi dalam teks.

A. Al-Qur'an, Terjemahan, dan Tafsir

- Al-Qurṭubī, M. ibn A. (2006). *Al-Jāmi' li-aḥkām al-Qur'ān* ('A. ibn 'A. al-Muḥsin al-Turkī et al., Eds.; 24 jilid). Mu'assasat al-Risālah.
- Al-Sa'dī, 'A. al-R. ibn N. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Raḥmān fī tafsīr kalām al-Mannān* ('A. al-R. ibn M. al-Luwayhiq, Ed.). Mu'assasat al-Risālah.
- Al-Ṭabarī, M. ibn Jarīr. (2001). *Jāmi' al-bayān 'an ta'wīl āy al-Qur'ān* ('A. ibn 'A. al-Muḥsin al-Turkī, Ed.; 26 jilid). Dār Hajr.
- Al-Zuhaylī, W. (1991). *Al-Tafsīr al-munīr fī al-'aqidah wa-al-sharī'ah wa-al-manhaj* (32 jilid). Dār al-Fikr al-Mu'āshir dan Dār al-Fikr.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar* (9 jilid). Gema Insani.
- Ibn 'Āshūr, M. al-Ṭāhir. (1984). *Al-Taḥrīr wa-al-tanwīr* (30 jilid). Al-Dār al-Tūnisiyyah li-al-Nashr.
- Ibn Kathīr, I. ibn 'U. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'aẓīm* (S. ibn M. Salāmah, Ed.; 8 jilid). Dār Ṭayyibah.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2011). *Al-Qur'an dan tafsirnya: Edisi yang disempurnakan* (10 jilid). Widya Cahaya.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya: Edisi penyempurnaan 2019*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2009). *Pelestarian lingkungan hidup: Tafsir Al-Qur'an tematik*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2010a). *Penciptaan bumi dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2010b). *Penciptaan jagat raya dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2010c). *Penciptaan manusia dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2010d). *Pendidikan, pembangunan karakter, dan pengembangan sumber daya manusia: Tafsir Al-Qur'an tematik*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2011). *Tumbuhan dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2019a). *Air dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2019b). *Gunung dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.

- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2019c). *Hewan dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2019d). *Makanan dan minuman dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2019e). *Waktu dalam perspektif Al-Qur'an dan sains*. Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2025). *Tafsir ayat-ayat ekologi*. Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Nasr, S. H., Dagli, C. K., Dakake, M. M., Lumbard, J. E. B., & Rustom, M. (Eds.). (2015). *The Study Quran: A new translation and commentary*. HarperOne.
- Shafi, M. (1996–). *Ma 'ariful-Qur'an* (8 jilid). Maktaba-e-Darul-Uloom.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (15 jilid). Lentera Hati.

B. Tadabur, Pendidikan, Karakter, dan Perubahan Perilaku

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study*. International Institute of Islamic Thought.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Barbour, I. G. (1997). *Religion and science: Historical and contemporary issues*. HarperSanFrancisco.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (Eds.). (1985). *Reflection: Turning experience into learning*. Kogan Page.
- Dallal, A. (2010). *Islam, science, and the challenge of history*. Yale University Press.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Macmillan.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Guessoum, N. (2011). *Islam's quantum question: Reconciling Muslim tradition and modern science*. I.B. Tauris.
- Halstead, J. M. (2004). An Islamic concept of education. *Comparative Education*, 40(4), 517–529. <https://doi.org/10.1080/0305006042000284510>
- Iqbal, M. (2007). *Science and Islam*. Greenwood Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.
- Nasr, S. H. (1996). *Religion and the order of nature*. Oxford University Press.

- National Research Council. (2012). *A framework for K–12 science education: Practices, crosscutting concepts, and core ideas*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/13165>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press dan American Psychological Association.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sahin, A. (2013). *New directions in Islamic education: Pedagogy and identity formation*. Kube Publishing.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- UNESCO. (2020). *Education for sustainable development: A roadmap*. UNESCO. <https://doi.org/10.54675/YFRE1448>
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

C. Sains Alam, Lingkungan, dan Keragaman Sosial

- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2017). *Water for sustainable food and agriculture*. FAO.
- Grotzinger, J., & Jordan, T. H. (2014). *Understanding Earth* (7th ed.). W. H. Freeman.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2023). *Climate change 2023: Synthesis report* (H. Lee & J. Romero, Eds.). IPCC. <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>
- Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. (2019). *Global assessment report on biodiversity and ecosystem services* (E. S. Brondízio, J. Settele, S. Díaz, & H. T. Ngo, Eds.). IPBES Secretariat. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3831673>
- Kasting, J. F., & Catling, D. (2003). Evolution of a habitable planet. *Annual Review of Astronomy and Astrophysics*, 41, 429–463. <https://doi.org/10.1146/annurev.astro.41.071601.170049>
- Kious, W. J., & Tilling, R. I. (1996). *This dynamic Earth: The story of plate tectonics*. U.S. Geological Survey. <https://doi.org/10.3133/7000097>
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005). *Ecosystems and human well-being: Synthesis*. Island Press.
- NASA Science. (n.d.). *Facts about Earth*. Diakses 30 Juli 2026, dari <https://science.nasa.gov/earth/facts/>
- National Research Council. (2007). *Status of pollinators in North America*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/11761>
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751–783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
- Pruppacher, H. R., & Klett, J. D. (2010). *Microphysics of clouds and precipitation* (2nd rev. ed.). Springer.
- Schmidt-Nielsen, K. (1964). *Desert animals: Physiological problems of heat and water*. Clarendon Press.
- Seeley, T. D. (1995). *The wisdom of the hive: The social physiology of honey bee colonies*. Harvard University Press.

- Smithsonian's National Zoo & Conservation Biology Institute. (n.d.). *Dromedary camel*. Diakses 30 Juli 2026, dari <https://nationalzoo.si.edu/animals/dromedary-camel>
- Taiz, L., Zeiger, E., Møller, I. M., & Murphy, A. (2015). *Plant physiology and development* (6th ed.). Sinauer Associates.
- Trenberth, K. E., Fasullo, J. T., & Kiehl, J. (2009). Earth's global energy budget. *Bulletin of the American Meteorological Society*, 90(3), 311–323. <https://doi.org/10.1175/2008BAMS2634.1>
- UNESCO. (2001). *UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity*. UNESCO.
- United Nations Environment Programme. (2019). *Global environment outlook – GEO-6: Healthy planet, healthy people*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108627146>
- Urry, L. A., Cain, M. L., Wasserman, S. A., Minorsky, P. V., & Orr, R. B. (2020). *Campbell biology* (12th ed.). Pearson.
- U.S. Geological Survey. (n.d.). *The water cycle*. Diakses 30 Juli 2026, dari <https://www.usgs.gov/special-topics/water-science-school/science/water-cycle>
- Wallace, J. M., & Hobbs, P. V. (2006). *Atmospheric science: An introductory survey* (2nd ed.). Academic Press.
- Winston, M. L. (1987). *The biology of the honey bee*. Harvard University Press.

GLOSARIUM

Glosarium ini memuat istilah keislaman, pendidikan, sains, lingkungan, dan pembentukan karakter yang digunakan atau diperlukan untuk memahami pembahasan buku. Entri disusun secara alfabetis dari A sampai Z.

Akal: Kemampuan manusia untuk berpikir, menimbang, membandingkan, dan memahami tanda-tanda kebesaran Allah secara bertanggung jawab.

Akhlak: Sikap dan perilaku baik yang tampak dalam hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, makhluk hidup, dan lingkungan.

Alam semesta: Keseluruhan ciptaan Allah yang meliputi langit, bumi, benda langit, makhluk hidup, dan berbagai proses yang berlangsung di dalamnya.

Amal: Perbuatan yang dilakukan secara sadar sebagai penerapan pemahaman, nilai, dan tuntunan yang diperoleh dari ayat.

Amal jariyah: Kebaikan yang manfaatnya terus mengalir dan diharapkan tetap bernilai pahala meskipun pelakunya telah meninggal dunia.

Amal nyata: Tindakan konkret, terukur, dan dapat dibuktikan yang lahir dari proses membaca, memahami, dan merenungkan ayat.

Amal saleh: Perbuatan baik yang sesuai dengan petunjuk Allah, dilakukan dengan niat benar, dan membawa kemaslahatan.

Angin: Gerakan massa udara yang menjadi salah satu fenomena alam untuk diamati dalam kaitannya dengan cuaca, awan, hujan, dan kehidupan.

Atmosfer: Lapisan gas yang menyelimuti bumi, membentuk cuaca, melindungi kehidupan, dan menjadi bagian dari keteraturan sistem bumi.

Awan: Kumpulan butiran air atau kristal es di atmosfer yang berkaitan dengan proses pembentukan hujan dan peredaran air.

Ayat: Bagian dari surah Al-Qur'an yang menjadi satuan bacaan, petunjuk, dan bahan tadabur.

Ayat kauniyah: Ayat Al-Qur'an yang mengarahkan manusia untuk memperhatikan alam, penciptaan, keteraturan, kehidupan, dan berbagai tanda kekuasaan Allah.

Bentang alam: Bentuk permukaan bumi seperti gunung, dataran, lembah, sungai, dan pantai yang dapat diamati sebagai bagian dari tanda-tanda penciptaan.

Berkelanjutan: Berlangsung secara terus-menerus, tidak berhenti pada satu kegiatan atau kesan sesaat, dan diarahkan menjadi kebiasaan baik.

Berpikir: Menggunakan akal untuk memahami hubungan, sebab-akibat, keteraturan, dan pelajaran dari realitas yang diamati.

Berzikir: Mengingat Allah dengan hati, lisan, dan kesadaran dalam berbagai keadaan.

Biosfer: Wilayah bumi yang mendukung kehidupan; istilah sains pendukung untuk memahami keterkaitan makhluk hidup dengan udara, air, dan tanah.

Bumi: Tempat hidup manusia dan makhluk lain yang memiliki keteraturan, sumber daya, bentang alam, serta tanggung jawab ekologis yang harus dijaga.

Budaya: Sistem nilai, kebiasaan, bahasa, dan cara hidup suatu kelompok manusia yang menjadi bagian dari keragaman sosial.

Bukti pengamatan: Catatan, foto, ukuran, perubahan, atau tanda lain yang menunjukkan bahwa suatu objek atau kegiatan benar-benar telah diamati.

Catatan harian: Rekaman tertulis mengenai ayat yang dibaca, objek yang diamati, hikmah, tuntunan, amal, hambatan, dan perubahan diri setiap hari.

Catatan pengamatan: Data sederhana yang ditulis selama mengamati objek, misalnya waktu, tempat, arah, kondisi, jumlah, perubahan, dan keteraturan.

Ciptaan: Segala sesuatu yang diwujudkan oleh Allah, baik alam, makhluk hidup, manusia, maupun sistem yang mengatur kehidupan.

Cuaca: Keadaan atmosfer pada waktu dan tempat tertentu, seperti cerah, berawan, hujan, panas, atau berangin.

Curah hujan: Jumlah air hujan yang jatuh pada wilayah dan waktu tertentu; istilah sains pendukung untuk memahami ketersediaan air dan pertumbuhan tumbuhan.

Cek silang: Membandingkan hasil pengamatan atau informasi dengan sumber dan bukti lain agar kesimpulan tidak tergesa-gesa.

Dakwah: Upaya menyampaikan dan menghidupkan ajaran Islam melalui penjelasan, keteladanan, pembinaan, serta amal yang bermanfaat.

Daur air: Peredaran air melalui penguapan, pembentukan awan, hujan, aliran permukaan, peresapan, dan kembali ke laut atau atmosfer.

Daya dukung lingkungan: Kemampuan lingkungan menyediakan sumber daya dan menyerap dampak kegiatan manusia tanpa mengalami kerusakan berlebihan.

Disiplin: Kemampuan menaati waktu, aturan, dan komitmen amal secara konsisten.

Doa: Permohonan dan penghambaan kepada Allah yang menyertai usaha, tadabur, perubahan diri, dan harapan akan kebaikan.

Dromedari: Unta berpunuk satu yang mampu beradaptasi dengan lingkungan kering dan digunakan dalam buku sebagai contoh makhluk hidup yang patut diamati.

Ekologi: Ilmu yang mempelajari hubungan makhluk hidup dengan sesamanya dan dengan lingkungan.

Ekosistem: Kesatuan antara makhluk hidup dan unsur tidak hidup yang saling berinteraksi dalam suatu lingkungan.

Empati: Kemampuan memahami keadaan dan perasaan orang lain sehingga mendorong sikap menghargai, menolong, dan tidak merendahkan.

Erosi: Pengikisan tanah atau batuan oleh air, angin, es, atau kegiatan manusia yang dapat mengubah bentang alam.

Etika lingkungan: Prinsip moral yang mengarahkan manusia untuk menggunakan sumber daya secara bijak, mencegah kerusakan, dan menjaga kehidupan.

Evaluasi: Proses menilai pelaksanaan kegiatan, hasil yang dicapai, hambatan, dan langkah perbaikan berikutnya.

Evaluasi diri: Penilaian jujur terhadap perubahan pikiran, sikap, kebiasaan, dan amal setelah menjalani kegiatan tadabur.

Eksplisit: Dinyatakan secara langsung dan jelas dalam teks, misalnya perintah yang memang disebutkan oleh ayat.

Fakta: Kenyataan yang dapat diperiksa melalui pengamatan, pengukuran, catatan, atau sumber yang dapat dipertanggungjawabkan.

Fakta ilmiah: Pengetahuan yang didukung oleh bukti, metode, pengujian, dan telaah ilmiah, serta dibedakan dari tafsir atau refleksi pribadi.

Fenomena alam: Peristiwa yang terjadi di alam, seperti pergantian siang dan malam, hujan, gerak awan, perubahan cuaca, dan pertumbuhan tumbuhan.

Fitrah: Kecenderungan dasar manusia untuk mengenal kebenaran dan menerima petunjuk; istilah keislaman pendukung dalam pembentukan kesadaran.

Fokus tadabur: Pokok perhatian yang dipilih dari suatu ayat agar proses membaca, mengamati, memahami, dan beramal tetap terarah.

Fotosintesis: Proses tumbuhan menggunakan cahaya untuk membentuk bahan organik dari air dan karbon dioksida; istilah sains pendukung bagi tema tumbuhan dan pangan.

Gagasan utama: Pokok pemikiran yang menjadi dasar keseluruhan pembahasan atau program.

Gawai: Perangkat digital yang penggunaannya perlu diatur agar tidak mengganggu waktu, perhatian, hubungan keluarga, dan kegiatan yang bermanfaat.

Generasi mendatang: Anak cucu dan manusia pada masa depan yang berhak menerima lingkungan, pendidikan, dan kehidupan yang lebih baik.

Geologi: Ilmu yang mempelajari bumi, batuan, pegunungan, proses pembentukan, dan perubahan permukaannya.

Gerak awan: Perpindahan awan akibat sirkulasi udara yang dapat diamati untuk melatih ketelitian terhadap cuaca dan perubahan alam.

Gunung: Bentang alam yang menjulang dan dalam buku menjadi salah satu objek pengamatan tentang kekokohan, proses bumi, dan kebesaran Allah.

Harakat: Tanda baca pada huruf Arab yang membantu menentukan pelafalan ayat secara benar.

Hari esok: Ungkapan tentang masa depan yang dalam QS Al-Hasyr: 18 mengingatkan manusia untuk menilai amal dan mempersiapkan kehidupan berikutnya.

Hati: Pusat kesadaran batin yang menerima nasihat, merasakan syukur, menilai niat, dan mendorong perubahan perilaku.

Hewan: Makhluk hidup yang memiliki kebutuhan, fungsi ekologis, dan hak untuk diperlakukan dengan baik.

Hikmah: Pelajaran bermakna yang ditemukan setelah membaca ayat dan mengamati realitas.

Hujan: Air yang jatuh dari atmosfer ke permukaan bumi dan menjadi sumber kehidupan bagi manusia, hewan, serta tumbuhan.

Hutan: Ekosistem yang didominasi pepohonan, penting bagi keanekaragaman hayati, air, tanah, iklim, dan kehidupan manusia.

Ibadah: Penghambaan kepada Allah yang mencakup ritual dan seluruh perbuatan baik yang dilakukan dengan niat benar sesuai petunjuk-Nya.

Identitas ayat: Informasi dasar berupa nama surah, nomor ayat, tema, sasaran, dan konteks kajian.

Ilmiah: Bersifat sistematis, berbasis bukti, terbuka untuk pemeriksaan, dan tidak melampaui data yang tersedia.

Ilmu: Pengetahuan yang diperoleh melalui belajar, pengamatan, penalaran, dan sumber yang dapat dipertanggungjawabkan.

Iman: Kepercayaan dan ketundukan kepada Allah yang tercermin dalam cara berpikir, bersikap, dan beramal.

Indikator keberhasilan: Tanda terukur yang menunjukkan bahwa suatu kegiatan atau amal telah dilakukan dan menghasilkan perubahan.

Inspirasi: Dorongan gagasan atau semangat yang menggerakkan seseorang untuk memahami dan melakukan kebaikan.

Integrasi: Penghubungan dua atau lebih unsur secara utuh, misalnya wahyu, pengamatan, ilmu, akhlak, dan amal.

Istikamah: Keteguhan menjalankan kebaikan secara konsisten meskipun program utama telah selesai.

Jagat raya: Keseluruhan ruang dan benda-benda langit beserta hukum dan keteraturan yang mengaturnya.

Jamaah: Sekelompok orang yang mengikuti ibadah, kajian, atau kegiatan pembinaan bersama.

Jariah: Sifat amal yang manfaat dan pahalanya diharapkan terus berlanjut.

Jejak tindakan: Dampak atau bukti yang tersisa dari keputusan dan perbuatan sebelumnya.

Jujur: Sikap menyatakan dan menilai keadaan sesuai kenyataan, termasuk ketika melakukan muhasabah.

Jurnal amal: Format pencatatan terstruktur tentang ayat, pengamatan, hikmah, tuntunan, keburukan yang ditinggalkan, kebaikan yang dilakukan, dan evaluasi diri.

Jurnal refleksi: Catatan yang menekankan pemaknaan pengalaman dan perubahan diri setelah kegiatan.

Kajian: Kegiatan mempelajari suatu tema secara terarah melalui bacaan, penjelasan, diskusi, pengamatan, dan refleksi.

Karakter: Kualitas diri yang terbentuk melalui nilai, kebiasaan, pilihan, dan tindakan yang dilakukan berulang.

Kauniah: Berkaitan dengan alam, penciptaan, dan tanda-tanda kekuasaan Allah di jagat raya.

Kebesaran Allah: Keagungan, kekuasaan, ilmu, dan kebijaksanaan Allah yang dikenali melalui wahyu dan ciptaan-Nya.

Kebiasaan: Perilaku yang dilakukan berulang hingga menjadi pola yang relatif menetap.

Keberagaman: Perbedaan suku, bangsa, bahasa, budaya, kondisi, dan pengalaman yang menjadi sarana untuk saling mengenal.

Keberlanjutan: Kelanjutan amal dan perubahan baik setelah program tujuh hari selesai.

Keburukan: Sikap atau tindakan yang bertentangan dengan nilai kebaikan dan dipilih secara spesifik untuk dikurangi atau ditinggalkan.

Kebaikan: Perbuatan bermanfaat yang sesuai dengan tuntunan agama dan dapat dilakukan secara nyata.

Kemaslahatan: Keadaan yang membawa manfaat, kebaikan, perlindungan, dan kesejahteraan bagi manusia serta lingkungan.

Kesadaran: Keadaan memahami makna, tanggung jawab, dan akibat tindakan sehingga mendorong perubahan.

Keteraturan: Pola yang konsisten dalam alam atau kehidupan, misalnya pergantian waktu, gerak benda langit, dan proses ekosistem.

Kontekstual: Disesuaikan dengan keadaan nyata tanpa mengubah makna dasar ayat atau menjadikannya tafsir yang pasti.

Kerusakan lingkungan: Penurunan kualitas alam akibat pencemaran, eksploitasi, pemborosan, perusakan habitat, atau perilaku manusia yang tidak bertanggung jawab.

Lalai: Keadaan kurang sadar atau tidak memberi perhatian terhadap waktu, tanggung jawab, dan petunjuk yang telah diketahui.

Langit: Ruang di atas bumi yang menjadi objek pengamatan terhadap cahaya, awan, cuaca, matahari, bulan, dan keteraturan alam.

Laut: Perairan luas yang menjadi bagian penting daur air, ekosistem, pangan, transportasi, dan keseimbangan bumi.

Lestari: Tetap terpelihara dan dapat terus memberi manfaat dalam jangka panjang.

Lingkungan: Keseluruhan kondisi alam, makhluk hidup, dan unsur sosial yang mengitari serta memengaruhi kehidupan.

Lingkungan sosial: Ruang hubungan antarmanusia yang mencakup keluarga, masyarakat, kelompok, budaya, dan komunikasi.

Literasi sains: Kemampuan memahami konsep, bukti, proses, dan cara kerja sains untuk menilai fenomena serta mengambil keputusan.

LPMQ: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, lembaga Kementerian Agama Republik Indonesia yang menangani pentashihan mushaf, kajian, dan penerbitan terkait Al-Qur'an.

Makhluk hidup: Organisme yang menjalankan proses kehidupan, berinteraksi dengan lingkungan, dan menjadi bagian dari sistem alam.

Makna ayat: Pesan yang dipahami dari teks Al-Qur'an dengan memperhatikan bahasa, konteks, dan penjelasan tafsir.

Malam dan siang: Pergantian gelap dan terang akibat rotasi bumi yang menjadi tanda keteraturan waktu dan kehidupan.

Manfaat: Kebaikan atau kegunaan yang diterima oleh diri sendiri, keluarga, masyarakat, makhluk hidup, atau lingkungan.

Manusia: Makhluk berakal dan bermoral yang menerima petunjuk, memiliki kebebasan memilih, serta memikul tanggung jawab atas tindakannya.

Masyarakat: Sekumpulan manusia yang hidup bersama dan membangun hubungan, aturan, budaya, serta tanggung jawab sosial.

Matahari: Bintang yang menjadi sumber utama cahaya dan energi bagi bumi serta dapat diamati melalui perubahan terang, bayangan, dan waktu.

Mekanisme alam: Rangkaian proses sebab-akibat yang menjelaskan bagaimana suatu fenomena alam terjadi.

Moral: Ukuran baik dan buruk yang mengarahkan keputusan dan perilaku manusia.

Muhasabah: Proses menilai diri, amal, niat, keberhasilan, kekurangan, dan rencana perbaikan secara jujur.

Mufasir: Ulama atau ahli yang menafsirkan Al-Qur'an berdasarkan ilmu dan metode yang dapat dipertanggungjawabkan.

Mukadimah: Bagian pengantar yang membuka kajian, menjelaskan konteks, dan menyiapkan perhatian pembaca.

Nabi Muhammad saw.: Rasul Allah yang menerima Al-Qur'an dan menjadi teladan dalam iman, akhlak, penggunaan akal, serta amal yang bermanfaat.

Nalar: Kemampuan berpikir logis untuk menilai hubungan, bukti, dan kesimpulan.

Niat: Tujuan batin yang mendasari suatu amal dan menentukan arah moral pelaksanaannya.

Nikmat: Karunia Allah yang disadari melalui diri, alam, waktu, pengetahuan, kesehatan, pangan, dan kesempatan berbuat baik.

Nilai karakter: Sifat utama yang hendak dibentuk, seperti kritis, teliti, rendah hati, disiplin, peduli, dan bertanggung jawab.

Nomor ayat: Angka yang menunjukkan urutan ayat dalam suatu surah.

Nurani: Kesadaran batin yang membantu manusia merasakan dan mempertimbangkan baik-buruk suatu tindakan.

Objek pengamatan: Benda, makhluk, peristiwa, kondisi, atau realitas yang dipilih untuk diamati secara terarah.

Observasi: Kegiatan memperhatikan objek secara sistematis dengan indera atau alat bantu dan mencatat hasilnya.

Operasional: Dapat dilaksanakan secara nyata dengan langkah, waktu, tempat, dan ukuran keberhasilan yang jelas.

Organisasi: Kelompok yang dibentuk untuk mencapai tujuan bersama dan dapat menggunakan program ini sebagai kegiatan pembinaan.

Orientasi amal: Arah pembelajaran yang menempatkan tindakan nyata sebagai hasil akhir pemahaman dan kesadaran.

Pangan: Bahan yang dimakan atau diminum untuk memenuhi kebutuhan hidup dan berkaitan erat dengan air, tumbuhan, hewan, serta tanggung jawab menghindari pemborosan.

Pencemaran: Masuknya zat, energi, atau unsur lain ke lingkungan sehingga menurunkan kualitas air, udara, atau tanah.

Pendidikan karakter: Proses membentuk nilai dan kebiasaan baik melalui pengetahuan, keteladanan, latihan, refleksi, tindakan, dan evaluasi.

Pendidikan lingkungan: Pembelajaran yang menumbuhkan pengetahuan, kepedulian, keterampilan, dan tindakan untuk menjaga alam.

Pengamatan: Kegiatan memperhatikan realitas secara sengaja, teliti, aman, dan disertai pencatatan.

Penghayatan: Proses merasakan dan memahami pesan secara mendalam sehingga menyentuh kesadaran dan sikap.

Penafsiran: Upaya menjelaskan makna ayat dengan kaidah, ilmu, dan sumber tafsir yang tepat.

Penjelasan ilmiah: Uraian tentang mekanisme fenomena berdasarkan metode, data, teori, dan temuan sains.

Perubahan perilaku: Peralihan dari kebiasaan kurang baik menuju tindakan yang lebih sadar, terukur, dan bertanggung jawab.

Perencanaan: Proses menetapkan tujuan, langkah, waktu, sumber daya, dan indikator sebelum bertindak.

Perintah: Tuntutan untuk melakukan suatu tindakan yang bersumber dari ayat atau prinsip moral yang dijelaskan secara hati-hati.

Perintah eksplisit: Perintah yang dinyatakan secara langsung dalam teks ayat.

Pertanyaan tadabur: Pertanyaan pemandu untuk menolong pembaca mengenali pesan ayat, hubungan dengan realitas, dan tindakan yang perlu dilakukan.

Petunjuk pengamatan: Arahan mengenai objek, waktu, tempat, cara mengamati, dan hal yang harus dicatat.

Pikir: Kegiatan menggunakan akal untuk memahami ciptaan dan mengambil pelajaran darinya.

Pola tujuh tahap: Urutan membaca ayat, mengamati realitas, mencatat hikmah, menemukan tuntunan, meninggalkan keburukan, melakukan kebaikan, dan mengevaluasi diri.

Proses alam: Rangkaian perubahan yang berlangsung dalam alam, seperti daur air, pertumbuhan, erosi, cuaca, dan pergantian waktu.

Program Amal Tujuh Hari: Program pembiasaan yang menghubungkan wahyu, pengamatan, pemahaman, kesadaran, perubahan perilaku, amal nyata, dan muhasabah selama tujuh hari.

Qauliyah: Berkaitan dengan ayat-ayat firman Allah yang tertulis dalam Al-Qur'an; dipahami bersama ayat kauniyah tanpa mencampuradukkan fungsi keduanya.

Qiraah: Kegiatan membaca Al-Qur'an dengan pelafalan yang benar sebagai pintu awal tadabur.

Qur'an: Kitab suci yang menjadi sumber wahyu, petunjuk, nilai, dan dasar utama program dalam buku ini.

Qur'ani: Sesuai dengan nilai, petunjuk, dan orientasi akhlak yang bersumber dari Al-Qur'an.

Rahmat: Kasih sayang dan karunia Allah yang tampak dalam petunjuk, kehidupan, rezeki, alam, dan kesempatan memperbaiki diri.

Rangkaian ayat: Dua atau lebih ayat yang dibaca bersama karena membentuk satu tema atau penjelasan yang saling berkaitan.

Rasa syukur: Kesadaran batin atas nikmat Allah yang diwujudkan melalui ucapan, sikap, penggunaan yang baik, dan amal.

Realitas: Keadaan nyata dalam alam, diri, keluarga, masyarakat, atau lingkungan yang dapat diamati dan dihubungkan secara hati-hati dengan pesan ayat.

Refleksi: Proses memikirkan pengalaman dan maknanya untuk memperoleh pelajaran serta menentukan perbaikan.

Refleksi kontekstual: Pemaknaan dan penerapan ayat pada situasi tertentu yang tidak diklaim sebagai satu-satunya tafsir ayat.

Rencana amal: Uraian tindakan yang akan dilakukan, termasuk waktu, tempat, penerima manfaat, dan indikator selesai.

Rencana keberlanjutan: Komitmen untuk meneruskan kebiasaan baik dalam jangka waktu lebih panjang setelah program selesai.

Sains: Pengetahuan sistematis tentang alam yang dibangun melalui pengamatan, pengukuran, penalaran, pengujian, dan koreksi.

Sampah: Sisa kegiatan manusia yang perlu dikurangi, dipilah, digunakan kembali, atau dikelola agar tidak mencemari lingkungan.

Selawat: Doa dan penghormatan kepada Nabi Muhammad saw. yang lazim dibaca dalam mukadimah dan penutup kajian.

Sia-sia: Keadaan tanpa tujuan atau manfaat; dalam tadabur QS Ali Imran: 191 menjadi pengingat bahwa ciptaan Allah tidaklah batil.

Sikap ilmiah: Sikap teliti, jujur, terbuka, kritis, tidak tergesa-gesa, dan bersedia memeriksa kembali data atau kesimpulan.

Siklus: Rangkaian tahap yang berulang dan saling menguatkan, seperti siklus tadabur dan daur air.

Sistem alam: Jaringan unsur dan proses alam yang saling berkaitan, misalnya hubungan udara, air, tanah, tumbuhan, hewan, dan manusia.

Skala penilaian: Rentang angka atau kategori yang digunakan untuk menilai pelaksanaan, perubahan, atau tingkat keberhasilan.

Sosial: Berkaitan dengan hubungan, interaksi, tanggung jawab, perbedaan, dan kehidupan bersama dalam masyarakat.

Suku dan bangsa: Kelompok identitas manusia yang beragam dan dalam QS Al-Hujurat: 13 diarahkan untuk saling mengenal, bukan saling merendahkan.

Sumber daya alam: Unsur alam seperti air, tanah, udara, tumbuhan, hewan, dan mineral yang dimanfaatkan manusia serta wajib dikelola secara bertanggung jawab.

Sungai: Aliran air alami yang menjadi bagian daur air, ekosistem, kehidupan manusia, dan objek kepedulian lingkungan.

Surah: Bagian Al-Qur'an yang terdiri atas sejumlah ayat dan memiliki nama tertentu.

Syukur: Pengakuan atas nikmat Allah yang diwujudkan dengan hati, ucapan, dan penggunaan nikmat untuk kebaikan.

Tadabur: Merenungkan ayat Al-Qur'an secara mendalam untuk memahami pesan, menghubungkannya dengan kehidupan, dan melahirkan perubahan serta amal.

Tafakur: Pemikiran mendalam tentang ciptaan dan realitas yang menumbuhkan kesadaran akan kebesaran Allah serta tanggung jawab manusia.

Tafsir: Penjelasan ilmiah terhadap makna ayat Al-Qur'an berdasarkan bahasa, konteks, riwayat, dan metode keilmuan.

Tanaman: Tumbuhan yang dipelihara atau dibudidayakan dan dapat digunakan sebagai objek pengamatan pertumbuhan, air, pangan, serta tanggung jawab perawatan.

Tanda alam: Objek atau fenomena dalam ciptaan yang mengarahkan manusia kepada pengetahuan, syukur, dan kesadaran terhadap kebesaran Allah.

Tanggung jawab: Kewajiban moral untuk mempertimbangkan akibat tindakan dan memperbaiki diri, hubungan sosial, serta lingkungan.

Tauhid: Keyakinan bahwa Allah Maha Esa, Pencipta, Pengatur, dan satu-satunya yang berhak disembah.

Teliti: Cermat dalam membaca, mengamati, mencatat, membandingkan, dan menyimpulkan.

Tema pengamatan: Pokok fenomena atau realitas yang dipilih untuk diamati pada suatu hari atau kajian.

Teori sains: Kerangka penjelasan ilmiah yang didukung bukti dan digunakan untuk memahami fenomena, tetapi tidak boleh dipaksakan menjadi makna pasti ayat.

Terjemahan: Pengalihan makna teks dari bahasa Arab ke bahasa Indonesia untuk membantu pemahaman, tanpa menggantikan teks Al-Qur'an.

Terukur: Memiliki ukuran, batas, waktu, bukti, atau indikator yang memungkinkan hasil diperiksa.

Tindakan: Perbuatan nyata sebagai hasil keputusan, nilai, dan pemahaman.

Transformasi diri: Perubahan mendalam pada cara melihat, menilai, dan bertindak setelah proses belajar dan refleksi.

Tumbuhan: Makhluk hidup yang memanfaatkan air, cahaya, udara, dan tanah serta berperan penting dalam pangan dan ekosistem.

Tuntunan: Arahan nilai atau tindakan yang dipahami dari ayat dan penjelasannya.

Udara: Campuran gas di atmosfer yang diperlukan bagi kehidupan dan dipengaruhi oleh cuaca serta pencemaran.

Ulul albab: Orang-orang berakal jernih yang memadukan zikir dan pikir dalam memahami tanda-tanda kebesaran Allah.

Umat: Komunitas manusia yang disatukan oleh agama, nilai, atau kehidupan bersama dan memiliki tanggung jawab saling menolong.

Unta: Hewan yang disebut dalam QS Al-Gasyiyah: 17 sebagai objek untuk diperhatikan bentuk, fungsi, dan kemampuan adaptasinya.

Unggahan digital: Konten yang dibagikan melalui media digital dan perlu diperiksa kebenaran serta dampaknya sebelum disebar.

Usaha: Ikhtiar manusia untuk mencapai kebaikan yang disertai doa, disiplin, evaluasi, dan penyerahan hasil kepada Allah.

Validasi sumber: Pemeriksaan keaslian, kewenangan, relevansi, dan ketepatan sumber sebelum digunakan dalam penjelasan.

Variabel pengamatan: Unsur yang diperhatikan atau dicatat, misalnya waktu, arah, jumlah, kondisi, perubahan, suhu, cahaya, atau penggunaan air.

Vegetasi: Kumpulan tumbuhan yang menutupi suatu wilayah; istilah sains pendukung untuk memahami lingkungan, tanah, air, dan habitat.

Verifikasi: Pemeriksaan kembali terhadap data, kutipan, ayat, terjemahan, atau informasi agar tidak terjadi kesalahan.

Visi keberlanjutan: Pandangan jangka panjang untuk mempertahankan amal baik dan menjaga kehidupan bagi generasi mendatang.

Wahyu: Petunjuk Allah yang disampaikan kepada para nabi; dalam buku ini terutama merujuk pada ayat Al-Qur'an sebagai awal proses tadabur.

Waktu: Rangkaian masa yang perlu diamati, dihargai, direncanakan, dan digunakan untuk amal yang bermanfaat.

Waqaf: Tanda atau aturan berhenti dalam membaca Al-Qur'an agar bacaan dan makna ayat tetap terjaga.

Wallahu a'lam bi al-sawab: Ungkapan yang berarti Allah lebih mengetahui kebenaran yang tepat, sebagai bentuk kerendahan hati ilmiah dan keagamaan.

Wawasan kauniyah: Cara pandang yang membaca alam sebagai ciptaan, objek ilmu, sumber pelajaran, dan amanah untuk dijaga.

Wujud syukur: Bentuk nyata rasa syukur, seperti menjaga nikmat, tidak memboroskan, membantu orang lain, dan menggunakan kemampuan untuk kebaikan.

Xerofit: Tumbuhan yang beradaptasi pada lingkungan kering; istilah sains pendukung untuk memperluas pemahaman tentang adaptasi makhluk hidup terhadap keterbatasan air.

Xilem: Jaringan tumbuhan yang mengangkut air dan mineral dari akar ke bagian lain; istilah sains pendukung bagi tema air dan pertumbuhan tumbuhan.

Yakin: Keteguhan hati dalam menerima kebenaran yang disertai pengetahuan, kesadaran, dan sikap rendah hati.

Yaum al-ghad: Secara harfiah berarti hari esok; ungkapan yang mengarahkan manusia untuk mempersiapkan masa depan melalui amal hari ini.

Yang Mahateliti: Makna sifat Al-Khabir yang menegaskan bahwa Allah mengetahui secara mendalam seluruh tindakan manusia.

Zat pencemar: Bahan yang masuk ke air, udara, atau tanah dan menurunkan kualitas lingkungan.

Zikir: Mengingat Allah dengan hati, lisan, dan kesadaran; dalam buku dipadukan dengan pikir dan amal.

Zikir-pikir-amal: Kesatuan mengingat Allah, menggunakan akal untuk memahami ciptaan, dan melakukan kebaikan sebagai hasil tadabur.

Zona pengamatan: Batas area yang ditentukan untuk melakukan observasi secara aman, terarah, dan dapat diulang.

Zoologi: Cabang biologi yang mempelajari hewan; istilah sains pendukung untuk memahami unta dan makhluk hidup tanpa menjadikan ayat sebagai uraian teknis zoologi.

- KASMUI -
Dosen Kimia, Komputasi, IT, AI UNNES

<https://hisabmu.com/>
<https://kasmui.cloud/>

Ketua PCM Gunungpati 2	Anggota Majelis Tabligh PDM Kota Semarang & PWM Jawa Tengah	Tim Pengembang Software KHGT MTT PP Muhammadiyah	Praktisi Ilmu Falak
---------------------------	---	--	------------------------

[Signature]
KASMUI



Program Amal Tujuh Hari

Berbasis Tadabur Ayat Kauniyah

Buku ini menghadirkan panduan praktis untuk menghubungkan bacaan Al-Qur'an dengan pengamatan alam, perenungan makna, perubahan perilaku, amal nyata, dan muhasabah. Melalui program selama tujuh hari, pembaca diajak menapaki alur: wahyu, pengamatan, pemahaman, kesadaran, perubahan perilaku, amal nyata, lalu evaluasi diri.

Setiap hari membahas tema yang dekat dengan kehidupan, seperti langit dan bumi, makhluk hidup, hujan dan tumbuhan, keteraturan ciptaan, tanggung jawab menjaga lingkungan, keragaman manusia, hingga persiapan menghadapi hari esok. Karena itu, buku ini tidak hanya mengajak pembaca membaca ayat, tetapi juga memperhatikan realitas, mencatat hikmah, menemukan tuntunan, meninggalkan keburukan, dan melakukan kebaikan.

Ditulis dengan bahasa yang ringan, sistematis, dan inspiratif, buku ini cocok untuk pelajar, mahasiswa, guru, dosen, jamaah, keluarga, dan masyarakat umum yang ingin menjadikan tadabur Al-Qur'an lebih hidup, terarah, dan berbuah amal saleh dalam kehidupan sehari-hari.

KASMUI