# 

# **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan penyusunan modul pembelajaran *Life Skills* Mahasantri. Shalawat dan salam semoga senantisa tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Tidak lupa pula kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu pembuatan modul ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan modul ini masih banyak kekurangan. Untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan agar dalam pembuatan modul selanjutnya atau mengembangan modul ini memperoleh hasil lebih baik. Harapan kami, semoga modul pembelajaran ini dapat bermanfaat untuk pembaca atau pengguna.

Depok, 3 September 2019

Penulis

**DAFTAR ISI**

**BAB I : LEADERSHIP 4**

1. Definisi Pemimpin Menurut Para Ahli 4
2. Menyiapkan Diri Menjadi Pemimpin 5

## Cara Menyiapkan Millenials Menjadi Pemimpin 5

## Belajar Menjadi Pemimpin 6

## Menjadi Pemimpin itu Menyenangkan 8

## 2 Modal Untuk Menjadi Seorang Pemimpin Besar 9

## 3 Prinsip Menjadi Seorang Pemimpin 9

## Layakah Anda Menjadi Pemimpin 9

## Apakah Anda Leader 4.0? 13

## 4 Kompetensi Untuk Menjalankan Kepemimpinan Yang Efektif

## di Era Artificial Intelligence 15

## Gaya Kepemimpinan Berdasarkan Kepribadian,

## Manakah Yang Paling Efektif ? 16

## 6 Kriteria Visi Yang Baik Bagi Pemimpin 18

**BAB II : SOCIOPRENEUR 19**

1. Definisi Sociopreneur secara umum 19
2. Definisi Sociopreneur Menurut Para Ahli 19
3. Sejarah Sociopreneur di Indonesia 19
4. Karakteristik dari Sociopreneur 20
5. Peluang dan Tipe Kewirausahaan Sosial (Sociopreneur) 21
6. Sudut Pandang Tentang Sociopreneur 22
7. Sociopreneurship Sebagai Tren Karir Anak Muda 24
8. 4 Kategori atau Model Bisnis dalam Sociopreneurship 36
9. Tiga Jenis Pengabdian yang Berbeda Pada Sociopreneurship 37
10. Konsep Pemikiran Mengenai Sociopreneur 38
11. Faktor-Faktor Penyebab Gagalnya Seorang Wirausaha 39
12. Mengetahui Ciri dari Sociopreneur 40
13. Cara Menjadi Sociopreneur yang Sukses di Masa Depan 41
14. Alasan Mengapa Sociopreneur Perlu dikembangan di Indonesia 44
15. Para Sociopreneur yang Menginspirasi Masyarakat Indonesia 45
16. Cara Untuk Memotivasi Generasi Muda Masa Kini

Untuk Menjadi Seorang Sociopreneur 48

## Rasulullah Sang Social Entrepreneur 48

**BAB III : FITNESS 51**

# Olahraga Menurut Islam 51

1. Kesehatan Mental 56
2. Makanan Halal dan Thayyib 58
3. Ajaran Islam Tentang Kesehatan 65
4. Kesegaran Jasmani 72
5. Obat Tradisional Indonesia 78

# Hidup Sehat Ala Rasulullah 81

1. Program kesehatan lingkungan 83

**REFERENSI 84**

**BAB I**

**LEADERSHIP**

1. **Definisi Pemimpin Menurut Para Ahli**
2. Ahmad Rusli dalam kertas kerjanya Pemimpin Dalam Kepimpinan Pendidikan (1999).  Menyatakan pemimpin adalah individu manusia yang diamanahkan memimpin subordinat  (pengikutnya) ke arah mencapai matlamat  yang ditetapkan.
3. Miftha Thoha dalam bukunya Prilaku Organisasi (1983: 255). Pemimpin adalah seseorang yang memiliki kemampuan memimpin, artinya memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang lain atau kelompok tanpa mengindahkan bentuk alasannya.
4. Kartini Kartono (1994 : 33). Pemimpin adalah seorang pribadi yang memiliki kecakapan dan kelebihan khususnya kecakapan dan kelebihan disatu bidang, sehingga dia mampu mempengaruhi orang-orang lain untuk bersama-sama melakukan aktivitas-aktivitas tertentu, demi pencapaian satu atau beberapa tujuan.
5. C.N. Cooley (1902). Pemimpin itu selalu merupakan titik pusat dari suatu kecenderungan, dan pada kesempatan lain, semua gerakan sosial kalau diamati secara cermat akan ditemukan kecenderungan yang memiliki titik pusat.
6. Henry Pratt Faiechild dalam Kartini Kartono (1994: 33). Pemimpin dalam pengertian ialah seseorang yang dengan jalan memprakarsai tingkah laku sosial dengan mengatur, mengarahkan, mengorganisir atau mengontrol usaha/upaya orang lain atau melalui prestise, kekuasaan dan posisi. Dalam pengertian yang terbatas, pemimpin ialah seorang yang membimbing, memimpin dengan bantuan kualitas-kualitas persuasifnya dan ekseptansi/penerimaan secara sukarela oleh para pengikutnya.
7. Modern Dictionary Of Sociology (1996). Pemimpin (leader) adalah seseorang yang menempati peranan sentral atau posisi dominan dan pengaruh dalam kelompok (a person who occupies a central role or position of dominance and influence in a group).
8. Ensiklopedia Administrasi (disusun oleh Staf Dosen Balai Pembinaan Administrasi Universitas GadjahMada). Pemimpin (Leader) adalah orang yang melakukan kegiatan atau proses mempengaruhi orang lain dalam situasi  tertentu, melalui proses komunikasi, yang diarahkan guna mencapai tujuan/tujuan-tujuan tertentu.
9. **Menyiapkan Diri Menjadi Pemimpin**

Pemimpin itu bisa disiapkan dan dilatih. Karena itu, tidak perlu heran bila ada seseorang dari keluarga biasa akhirnya menjadi pemimpin besar. Sebaliknya, kita bisa menemukan ada pemimpin yang abal-abal padahal orang tua dan nenek moyangnya pemimpin berpengaruh di zamannya.

Apabila Anda ingin memiliki jiwa pemimpin, segera mulai dengan menetapkan kehidupan terbaik yang ingin Anda wujudkan. Setelah Anda tetapkan, tidak lupa Anda perjuangkan. Tidak ada seorang pemimpin hebat yang hidupnya hanya mengalir tanpa arah. Mereka semua memperjuangkan sesuatu yang memberi arti bagi dirinya dan juga bagi kebanyakan orang. Apa yang saat ini Anda perjuangkan?

Perjuangan itu semakin lama semakin membesar. Tanggungjawab dan kemampuan juga perlu semakin besar. Orang yang memiliki jiwa kepemimpinan, ia selalu mengasah dirinya dan juga mengasah kemampuan orang-orang di sekitarnya. Ia memberdayakan dirinya dan juga memberdayakan orang-orang di sekitarnya, tidak egois. Ia tumbuh bersama dengan orang-orang di sekitarnya.

Saat menghadapi tantangan, orang yang berjiwa kepemimpinan fokus kepada solusi yang bisa diberikan. Ia mencari cara bagaimana meningkatkan manfaat, value, dan keuntungan. Di sisi lain, ia juga mencari cara agar sesuatu bisa menjadi lebih hemat, lebih efisien, lebih efektif, lebih cepat, lebih murah.

Fakta menunjukkan, para pemimpin hebat itu memiliki kontribusi besar bagi perkembangan dunia. Semakin besar kontribusi seseorang, semakin besar pengaruh orang tersebut sehingga kharisma kepemimpinan orang tersebut semakin menguat. Apa kontribusi rutin yang Anda berikan untuk orang lain saat ini?

Siapkan diri Anda menjadi pemimpin mulai sekarang

## Cara Menyiapkan Millenials Menjadi Pemimpin

Milenial, mereka yang lahir antara tahun 1981–1997 akan mendominasi jumlah tenaga kerja hingga 50% di tahun 2020. Bill George dan Stephen Urban mengungkapkan hal ini di situs berita HuffPost. Sebuah pertanyaan penting pun hadir, apakah mereka siap menjadi pemimpin?

Jika kita berselancar di situs pencarian, kita akan menemukan pro kontra terhadap pertanyaan ini. Situs CBNC sampai mengeluarkan paparan yang berjudul: Apakah Millenials Siap Menjadi Pemimpin? Tergantung Anda Bertanya Pada Siapa.

Semoga saja kita yang belum yakin milenial siap memimpin, melanjutkannya dengan kesadaran sejauh mana perusahaan kita telah fokus berupaya mengembangkan talenta mudanya. Survey Deloitte 2016 menyampaikan bahwa 63% milenial merasa keterampilan kepemimpinannya tidak dikembangkan di tempat mereka bekerja. Dari sekian banyak keterampilan kepemimpinan yang perlu dikuasai, apa yang sesungguhnya perlu menjadi prioritas pada saat ini?

Milenial ternyata memiliki tantangan untuk melatih dirinya dalam bertindak tegas tanpa selalu memiliki arahan yang jelas dan kepastian. Tantangan ini adalah salah satu yang krusial bagi pemimpin dalam era digitalisasi bisnis saat ini menurut Global Leadership Forecast 2018. Milenial menilai dirinya cukup rendah yaitu peringkat 7 dimana peringkat 1 artinya ia merasa sangat siap sementara 9 artinya sangat tidak siap.

Milenial bisa melatih kemampuan bertindak tegas dengan membiasakan diri mengambil keputusan di keseharian kerja, sekecil apapun itu. Dengan memasukkannya ke dalam *personal project* untuk pengembangan dirinya, milenial dapat diminta untuk berbagi satu pengambilan keputusan yang ia lakukan dan apa yang ia pelajari dari pengalaman itu di sebuah platform pembelajaran tiap minggu. Atasan kemudian menjadikannya sebagai bahan diskusi bersama.

Atasan juga dapat memberikan ruang dimana milenial memiliki otoritas mengambil keputusan dan bertanggung jawab atasnya. Umpan balik yang terus terang, spesifik, dan segera dibutuhkan atas efektivitas keputusan tersebut. Dengan demikian, milenial dapat segera pula memperbaikinya pada kesempatan berikut.

Apa yang perlu diperhatikan saat mendampingi milenial berlatih? Psikolog organisasi, Nick Tasler, menyebutkan tiga aspek penting dalam proses pengambilan keputusan yaitu; pengumpulan data, kolaborasi, dan berpikir kritis. Namun yang perlu diingat, ketiga aspek itu menjadi sia-sia ketika pengambilan keputusan tidak dilakukan sesuai dengan waktunya

Harapannya, milenial akan terbiasa mengambil resiko atas ketidakpastian atau kurangnya informasi yang dapat menjadi arahan baginya. Sebab ia punya batas waktu yang harus dipenuhi dan tidak ada keputusan yang ideal. Setiap keputusan pasti memiliki konsekuensi.

Lebih baik mengambil keputusan yang salah (kemudian memperbaiki dan memastikannya tidak berulang) ketimbang lambat mengambil keputusan dan kehilangan kesempatan sama sekali. Buah proses ini adalah kebijaksanaan bagi para milenial untuk bertindak tegas dengan pengambilan keputusan terbaik pada waktu yang dibutuhkan. Sebuah bekal yang sangat penting untuk menjadikannya sukses memimpin perusahaan.

**D. Belajar Menjadi Pemimpin**

*Leadership is challenging.* Mengelola tugas dan tim bukan perkara gampang. Seringkali ada kepentingan yang bentrok antara keduanya. Tugas perlu selesai dengan standar yang sudah ditetapkan dan waktu yang sempit. Sementara, tim perlu digerakkan untuk bekerja sesuai arahan dan di saat yang sama terfasilitasi untuk berkembang.

Dari beragam pengalaman memimpin, saya menemukan begitu banyak pembelajaran. Saya belajar bahayanya kelewat *task oriented*. Ga ngeh kalo tim udah kerja kaya robot karena terus-terusan ngejar *deadline*, kuras habis sampai ga lagi nemu makna dari yang mereka kerjakan. Kerjaan kalo diturutin ga akan ada habisnya. Maka pastikan selalu ingat untuk memperhatikan kondisi tim. Lakukan *pitstop* untuk mengetahui efek pekerjaan terhadap pengembangan diri mereka.

Saya juga belajar bahwa sifat perfeksionis dan sulit mendelegasikan tugas adalah kombo yang mematikan. Keduanya membuat pemimpin sibuk melakukan mayoritas pekerjaan seorang diri. Biarpun pekerjaan selesai dengan hasil yang bagus, pemimpin sudah terlampau lelah untuk menikmati pencapaian tersebut. Angggota tim merasa tidak pantas menikmatinya. Parahnya lagi, merasa *useless*karena ga bisa bantu bosnya.

Maka, penting sekali belajar untuk mengelola perfeksionisme. Ada kata mutiara bagus, *‘if you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together.’*Cobalah meredefinisikan perfeksionisme dari konteks *‘go fast’*menjadi *‘go far’.*

Penting sekali juga belajar mendelegasikan tugas dengan lebih jelas.Kembali soal redefinisi. Mendelegasikan tugas bukan berarti lepas tangan dan menyusahkan orang lain. Memberikan tanggung jawab pada seseorang berarti memberikan kepercayaan seseorang untuk bisa mengambil peran dan menjadi bermakna.

Pada akhirnya, kebahagiaan kerja saya kini tidak semata diukur dari terselesaikannya tugas dengan kualitas yang diharapkan. Kebahagiaan kerja dirasakan saat tim merasa berdaya. Tim menyadari kontribusinya dalam pencapaian tugas. Tim menemukan dirinya belajar sesuatu yang bermanfaat dari proses ia bekerja.

Rasanya menyenangkan saat ada tim yang bilang ia banyak belajar dari kebersamaan kami dalam suatu pekerjaan. Atau saat ada tim yang merasa performanya *improve*secara signifikan setelah didampingi. Melihat *positive impact*yang terjadi dari sebuah kepemimpinan*,*disamping segala kekurangan yang masih ada. Disitulah saya menemukan kebahagiaan yang tak ternilai.

Perubahan positif yang dialami anggota tim tentunya lebih banyak ditentukan niat dan usaha mereka sendiri. Kepemimpinan hanya membantu dalam berproses saja. Saya pun menduga-duga, Tuhan ingin saya lebih intens memperbaiki diri dengan memberi saya banyak kesempatan untuk memimpin di dalam tim. Untuk semua itu, saya bersyukur.

## Menjadi Pemimpin itu Menyenangkan

Di tahun 2016 ini, saya (Zammil Azzaini) berkeliling ke berbagai perusahaan memberikan pembekalan kepada para leader dari level supervisor hingga direksi. Ternyata, selama saya berinteraksi dengan mereka saya menemukan fakta bahwa diantara para pemimpin tersebut ada yang pada awalnya tidak bersedia dan tidak siap menjadi pemimpin.

Sama seperti saya, pada awalnya saya juga tidak bersedia menjadi CEO atau Direktur di Kubik. Saya selalu menghindar dan berusaha agar para owner atau komisaris tidak memilih atau menunjuk saya. Dalam proses penghindaran itu, saya merenung “mengapa saya selalu menghindar? Atau mengapa saya harus menjadi CEO padahal saya sudah sangat menikmati kehidupan saya?

Setelah melakukan perenungan dan pencarian akhirnya saya sampai pada ketetapan “oke, saya siap menjadi CEO.” Apa perenungannya sehingga saya sampai pada ketetapan tersebut. Ada banyak alasan sehingga saya menerima amanah yang sangat menantang tersebut. Beberapa diantaranya, pertama, amanah itu akan membantu mempercepat tercapainya visi hidup saya.

Perlu Anda ketahui, salah satu visi hidup saya adalah memiliki 10.000 kader yang berprofesi sebagai trainer, entrepreneur dan leader. Untuk mengkader trainer, saya sudah punya akademi trainer. Untuk melahirkan dan membesarkan entreprenur saya sudah punya komunitas pengusaha. Sementara untuk melahirkan leader saya belum punya institusi yang bisa membantu mempercepat tercapainya visi tersebut. Kubik sebagai institusi yang memang sudah  lama dan ahli berkecimpung di dunia leadership adalah pilihan yang tepat.

Alasan kedua, saya perlu meningkatkan rasa syukur saya dengan cara mengoptimalkan kemampuan yang saya miliki untuk lebih banyak menghasilkan karya. Latar belakang pendidikan, pengalaman, relasi dan investasi sosial lain yang sudah saya bangun perlu dioptimalkan untuk lebih banyak menebar manfaat melalui Kubik. Mengungkit keberhasilan bagi banyak orang.

Ketiga, melatih sabar. Memegang amanah yang menantang, pastilah banyak cobaan dan hal-hal baru yang mengasah kesabaran. Saya ingin, kualitas sabar saya meningkat. Saya ingin, saya semakin terlatih untuk semakin sabar menghadapi berbagai persoalan maupun tantangan.

Karena tiga alasan utama inilah akhirnya saya bersedia menjadi CEO Kubik. Apabila saya tidak menemukan alasan yang kuat, pastilah saya tidak mau menjadi pemimpin. Jangan menjadi pemimpin hanya karena SK, pengangkatan, dan keterpaksaan. Segera temukan alasan yang kuat agar kita bisa memimpin dengan menyenangkan. Mau?

## 2 Modal Untuk Menjadi Seorang Pemimpin Besar

Saat saya berkomitmen untuk menjadi pengungkit keberhasilan bagi leader, enterpreneur dan trainer saya aktif mencari sosok yang bisa dijadikan model. Salah satu nama yang kemudian muncul adalah HOS Tjokroaminoto. Dari sentuhan tangannyalah muncul tokoh-tokoh sekelas Soekarno, M. Natsir, Kahar Muzakar dan lain-lain.

Diantara banyak pesan dan pelajaran yang bisa dipetik dari HOS Tjokroaminoto salah satunya adalah pernyataan ini: “Jika ingin [menjadi pemimpin besar](https://www.kubik.co.id/kalau-3-tanda-tanda-ini-sudah-ada-di-dirimu-artinya-kamu-bakal-jadi-pemimpin-sukses/), menulislah seperti wartawan dan berbicaralah seperti orator.” Saya tidak tahu apa hubungan yang kuat antara pemimpin besar, menulis dan berpidato. Saya “taklid”, manut, atau ikut saja pendapat tokoh yang saya hormati ini.

Sejak itu saya rajin menulis, baik menulis buku, menulis di website pribadi maupun website perusahaan, menulis di facebook dan juga di berbagai majalah. Selain itu, saya pun semakin mantap dengan pilihan profesi saya sebagai seorang trainer (orator). Apakah semua ini akan menjadikan saya pemimpin besar? Wallahu’alam.

Saya hanya berbaik sangka bahwa ucapan orang besar itu pasti berdampak besar apabila kita menjalankannya, apalagi orang besar yang sudah teruji karakter, reputasi dan karya-karyanya. Jadi saran saya, teruslah berlatih untuk menulis melalui berbagai media. Apa yang ada diisi kepala yang itu benar, baik dan memberi manfaat tuangkan dan bagi kepada orang lain. Jangan simpan di kepala apalagi terbawa sampai mati.

Perbaiki juga orasi Anda atau cara pidato/sambutan Anda sehingga sambutan Anda tidak membosankan bagi audience Anda.

Menulis seperti wartawan dan berpidato seperti orator besar adalah bekal atau modal untuk Anda menjadi pemimpin besar. Praktekkanlah.

## 3 Prinsip Menjadi Seorang Pemimpin

## untuk menerapkan Self Leadership, para pemimpin perlu mengetahui dan menjalankan 3 Prinsip, yaitu prinsip arah, kendali diri dan integritas. Prinsip arah berarti kita harus menetapkan visi diri, karena visi yang konkrit akan mendatangkan kesempatan dan sumberdaya. Prinsip kendali berarti kita mengambil tanggung jawab terhadap apa yang terjadi pada diri dan tim. Sedangkan prinsip integritas artinya kita harus menunjukkan sikap tegas dan keselarasan atas perkataan dan pikiran.

## Layakah Anda Menjadi Pemimpin

Sebuah pesan yang semestinya memunculkan sebuah pertanyaan besar bagi benak setiap pemimpin, yakni pertanyaan **“Layak-kah saya menjadi seorang pemimpin?”**.

Mampu dan Pantas. Dua hal tersebut adalah poin yang disampaikan oleh sang profesor kepada promovendus dan kepada seluruh hadirin yang ada di ruang sidang. Dua kata inilah yang sejatinya wajib dimiliki oleh seseorang sehingga ia layak untuk menyandang gelar doktor. Dan sesungguhnya, dua kata ini pun adalah sesuatu yang sangat krusial untuk dimiliki oleh seorang pemimpin, apa pun levelnya sehingga ia pun layak untuk disebut pemimpin.

Bicara masalah Mampu, kata ini kerap disandingkan dengan kata kompeten, ahli, dan beragam hal yang terkait dengan level penguasaan akan sesuatu. Level penguasaan yang kerap diukur dalam konteks potensi dan juga dalam konteks performa. Seberapa baik kita sebagai pemimpin layak disebut pemimpin yang Mampu, maka perlu bagi kita untuk secara kontinyu melakukan review atas kesesuaian antara peran kepemimpinan yang kita emban dengan kemampuan yang disyaratkan di peran tersebut.

Sedangkan ketika kita membahas kata Pantas, maka hal ini kerap disamakan dengan kata tepat, cocok, dan layak. Darimana hal ini bisa dilihat dan diukur? Selain dari sisi kemampuan, disadari atau tidak, kata Pantas ini kerap diukur dari nilai-nilai (*values*) yang dipegang oleh seorang pemimpin, yang tercermin dari sikap dan perilaku yang ditampilkannya.

Lantas, kemampuan, sikap dan perilaku apa sajakah yang paling penting untuk dimiliki oleh setiap pemimpin sehingga ia layak disebut sebagai pemimpin?

Terlepas dari apa pun level kepemimpinan yang kita emban, dan dari apa pun industri tempat kita bergelut, sebuah penelitian menunjukkan bahwa, terdapat lima kelompok karakter (traits) yang dinilai paling penting untuk dimiliki dan ditampilkan oleh seorang pemimpin. Penelitian tersebut adalah sebuah penelitian yang dilakukan secara global, tepatnya dilakukan di 15 negara, yang dimuat dalam sebuah video berjudul *What Leadership Requires, According to Global Leaders rilisan Harvard Business Review.*

Berikut adalah lima kelompok karakter tersebut:

**Pertama, Menunjukkan Etika yang Kuat dan Memberikan Rasa Aman.**

Kelompok karakter yang paling dinilai penting ini memuat dua hal, yakni 1) Menunjukkan standar etika yang tinggi, dan 2) Mengkomunikasikan ekspektasi secara jelas. Kedua hal ini sejatinya merupakan hal-hal mendasar yang diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan dapat dipercaya.

Sikap dan perilaku menunjukkan standar etika yang tinggi adalah hal yang bisa membuat seorang leader bisa ‘dipegang’ kata-katanya, dan membuat mereka yang dipimpinnya tergerak mengikuti perilaku yang ditampilkannya. Karena hal-hal yang dilakukan si leader adalah sesuatu yang bersumber dari nilai-nilai kebaikan (*values*).

Sedangkan pada poin mengkomunikasikan ekspektasi secara jelas, hal ini dapat menghasilkan kesepahaman dalam tim/organisasi, dan di saat yang sama dapat meminimalisir kesalahpahaman dan kekisruhan akibat kesimpangsiuran apa yang sebenarnya menjadi ekspektasi seorang leader kepada tim/organisasinya.

Dua hal di atas kemudian dapat menghadirkan rasa aman dan percaya di dalam tim/organisasi. Dan ketika rasa aman dan percaya telah hadir, hal ini berdampak pada kondisi tim kerja yang lebih kreatif, lebih terlibat (*engage*), dan lebih muncul potensi-potensi terbaik dari dirinya.

**Kedua, Memberdayakan Orang Lain.**

Tidak ada superman di dunia ini, yang ada adalah superteam. Kalimat tersebut kerap kami gunakan untuk mengistilahkan kenyataan yang menunjukkan bahwa, sejatinya tidak ada seorang pemimpin pun yang mampu menyelesaikan semua hal sendirian. Ia memerlukan orang-orang di sekitarnya, anggota tim/organisasinya untuk bisa mencapai visi, misi, dan target tim/organisasinya.

Dalam mendistibusikan tugas dan tanggungjawab kepada mereka yang dipimpinnya, penting bagi seorang pemimpin untuk turut serta mendistribusikan kekuasaan/kewenangan (power) dan kemandirian (autonomy) kepada mereka. Karena ketika seorang pemimpin mendistribusikan tanggungjawab tanpa power, hal tersebut layaknya ibarat menciptakan seekor macan ompong. Macan yang lama-lama justru akan minder dan bahkan helpless karena ketidakberdayaannya dalam mengendalikan situasi yang ada.

Sebaliknya, ketika anggota tim merasa berdaya, beragam penelitian telah menunjukkan, hal ini akan berdampak menjadikan anggota tim menjadi lebih produktif, lebih proaktif, kepuasan kerjanya meningkat, dan mereka pun mampu menampilkan sikap dan perilaku yang lebih baik ketika menghadapi pelanggan.

**Ketiga, Menumbuhkan *Sense of Connection* dan *Sense of Belonging.***

Sebagai makhluk sosial, setiap orang pasti membutuhkan orang lain untuk bisa merasa aman dan merasa menjadi bagian dari suatu kelompok. Demikian pula di tempat kerja. Sebuah tempat yang sejatinya juga merupakan sebuah ekosistem yang selain dipenuhi hal yang kita butuhkan, juga dipenuhi dengan ancaman bahaya.

Dengan merasa menjadi bagian dari suatu kelompok, hal ini terbukti di sejumlah penelitian dapat meningkatkan kesejahteran emosi karyawan, karena karyawan merasa aman, terlindungi, dan terperhatikan. Dan dalam sudut pandang neurologi, setelah muncul rasa aman di diri seseorang, barulah kemudian ia bisa mengeluarkan segenap potensi diri dan kinerja terbaiknya.

Ada sejumlah hal yang bisa kita lakukan sebagai pemimpin untuk bisa menumbuhkan *sense of connection* dan *sense of belonging* anggota tim kita. Diantaranya adalah, secara tulus rutin tanyakan kabar keluarga mereka, berikan ucapan di momen spesial mereka, luangkan waktu untuk melakukan hal-hal bersama anggota tim, dan sesekali adakan kegiatan yang melibatkan anggota tim/karyawan beserta keluarganya. Hal-hal inilah yang kemudian akan menguatkan koneksi dan kebersamaan di dalam tim/organisasi Anda yang bisa membuat mereka merasa betah berada di bawah kepemimpinan Anda.

**Keempat, Menunjukkan Keterbukaan Terhadap Ide-ide Baru & Mendorong Pembelajaran Organisasi.**

Kelompok karakter di poin keempat ini melingkupi 3 hal, yakni; 1) Fleksibilitas untuk mengubah pendapat, 2) Bersikap terbuka terhadap ide dan pendekatan baru; dan 3) Menghadirkan keamanan untuk mencoba dan berbuat kesalahan (trial-error). Ketika seorang leader memiliki dan menampilkan ketiga hal di atas, maka sesungguhnya ia tengah mendorong terjadinya pembelajaran di dalam tim/organisasi yang dipimpinnya.

Cara terbaik untuk kita bisa mengerti sesuatu dan kemudian terdorong melakukannya adalah dengan melihat aksi nyata dan merasakan manfaatnya. Bukan sekedar teori dan ungkapan yang dikemas dalam bentuk janji manis. Begitu pula dalam hal mendorong pembelajaran di dalam tim dan organisasi. Sebagai leader, penting bagi kita untuk memastikan bahwa diri kita terbuka terhadap hal baru, mampu bersikap fleksibel, bersedia mencoba dan bahkan melakukan kesalahan, bahkan bersedia meminta maaf. Karena proses pembelajaran kerap melibatkan kegagalan.

Hal di atas sejalan dengan sejumlah hasil kajian yang ditampilkan dalam artikel *Organizations Can’t Change If Leaders Can’t Change with Them*. Bahwa kesadaran leader untuk bertransformasi, yang kemudian dilanjutkan dengan serentetan aksi nyata untuk bertransformasi oleh leader, merupakan fondasi bagi transformasi tim dan organisasi.

**Terakhir, yang kelima adalah Menumbuhsuburkan Pertumbuhan**

Siapakah orang yang paling berjasa bagi diri Anda? Ketika pertanyaan tersebut ditanyakan kepada kita, maka umumnya yang terbayang di dalam benak kita adalah sosok orangtua, guru, sahabat, mentor, dan orang-orang yang peduli pada kita serta di saat yang sama mengajarkan atau membentuk kita menjadi sosok yang bertumbuh lebih baik lagi. Dan kepada mereka, kita pun cenderung untuk bersikap menghormati dan menampilkan kesetiaan serta kesediaan diri untuk menjadi orang yang siap hadir kapan pun mereka membutuhkan kita.

Sama halnya dengan mereka yang kita pimpin. Ternyata, ketika kita sebagai leader mampu secara konsisten menjadi sosok yang berkomitmen untuk melatih, mengembangkan dan membantu mereka yang kita pimpin untuk terus tumbuh dan siap menjadi pemimpin di masa depan, hal ini menjadi sesuatu yang membuat kita layak disebut sebagai seorang pemimpin.

Itulah mengapa, kelompok karakter di poin kelima ini merupakan kelompok yang bertema menumbuhsuburkan pertumbuhan, yang melingkupi dua hal, yaitu; 1) Berkomitmen pada pelatihan & pengembangan diri saya (anggota tim) secara berkelanjutan; dan 2) Membantu saya (anggota tim) untuk menjadi pemimpin generasi selanjutnya.

Dengan menumbuhsuburkan pertumbuhan, selain membawa dampak peningkatan kualitas mereka yang kita pimpin, sesungguhnya secara tidak langsung kita tengah menumbuhkan diri kita sendiri. Yang pada akhirnya, yang terpenting adalah terjadinya pertumbuhan di organisasi yang kita pimpin, dengan harapan semakin luas kebermanfaatan yang bisa dihasilkan kepada lingkungan, baik saat ini dan di masa depan nanti.

Itulah tadi lima kelompok karakter yang menjadi indikator seberapa kita Mampu dan Pantas menyandang sebuah peran, yakni menjadi seorang pemimpin. Maka setelah mengetahuinya, apa jawaban yang terlintas di dalam benak Anda atas pertanyaan “Layakkah Saya Menjadi Seorang Leader?”.

Saran saya, jawablah pertanyaan tadi dengan jujur, dan apa pun jawaban yang Anda temui, teruslah bergerak dan bertumbuh untuk menjadi sosok yang semakin layak untuk Anda menyandang sebutan Pemimpin!

## Apakah Anda Leader 4.0?

Bersiaplah dengan Revolusi Industri 4.0! Seruan ini marak kita temukan di berbagai lingkaran profesional saat ini. Memang, tiap beberapa dekade, temuan teknologi termutakhir telah mengubah berbagai hal termasuk cara hidup yang sudah menjadi kebiasaan sebelumnya.

Revolusi industri pertama, abad 18 hingga awal abad 19, berhubungan dengan penggunaan tenaga uap. Revolusi industri kedua, akhir abad 19 hingga pertengahan abad 20 terkait dengan pergantian tenaga uap dengan listrik. Sementara, revolusi industri ketiga, akhir abad 20, ditandai dengan penggerak otomatisasi.

Bagaimana dengan revolusi industri keempat? Kata kuncinya ada pada robotisasi dan digitalisasi. Sebuah pembaharuan dari otomatisasi yang meliputi berbagai proses dan produk. Contoh kecanggihannya? Mulai dari mobil tanpa pengemudi, robot pintar, artificial intelligence, internet untuk segala hal, big data analytics, virtual reality, cloud computing dan lainnya.

Temuan yang dirangkum oleh seorang human capital leader, Varun Bhaskar tentang efek dari trend revolusi industri keempat dan membuat kita semakin jelas tentang apa yang akan kita hadapi sebagai seorang Leader dalam waktu dekat ini.

Perusahaan konsultan manajemen McKinsey melaporkan bahwa setengah dari aktivitas kerja yang selama ini ada akan tergantikan melalui automasi teknologi. Laporan dari PwC menyebutkan bahwa industri-industri utama melakukan peningkatan digitalisasi dengan jauh lebih cepat terutama mulai tahun 2020. Menariknya, 65% siswa sekolah saat ini disebutkan juga kelak akan memiliki pekerjaan yang belum pernah ada saat ini.

Hal ini tentunya turut mempengaruhi perubahan dalam organisasi perusahaan. Dalam industry 4.0, organisasi bermitra untuk menciptakan bersama nilai dan supply chain yang inovatif dari perpaduan antar organisasi. Dengan demikian, organisasi beroperasi di dalam ekosistem bisnis yang kolaboratif baik dalam ranah lokal, regional, maupun internasional.

Untuk mengarungi segala bentuk perubahan yang berlangsung cepat dan sinergi dengan para mitra, tentunya kapal organisasi perlu dinakhkodai oleh pemimpin yang cakap sesuai era saat ini. bukan lagi pemimpin model lama yang hanya menggerakan tim berdasarkan pengalaman (senioritas karyawan), unjuk kinerja, ataupun kompetensi yang dibutuhkan organisasi saat ini.

Maka organisasi pun butuh transformasi kepemimpinan. Inilah waktunya untuk Leader 4.0! Seperti apa Leader 4.0? tentunya Leader yang mampu menggerakkan energi, aksi, dan konsistensi untuk menciptakan perubahan sekaligus memenangkannya. Selain itu, Leader juga mampu bersinergi dan memberikan kebermanfaatan terbesar tidak hanya bagi organisasinya, namun juga seluruh mitra, pelanggan, dan lingkungan sosial di sekitarnya.

Mengacu pada Oxford Leadership, ada tiga prinsip yang dapat penting sebagai arahan bagi seorang Leader 4.0. Pertama adalah ‘MINDSETS, NOT SKILLSETS.’ Kepemimpinan menjadi tidak efisien di era ekonomi saat ini karena situasi yang terus-menerus berubah terbentur dengan sikap mental yang disebut transfixed (terjebak dalam pola pikir yang enggan berubah).

Leader perlu melatih dirinya beradaptasi terus-menerus dengan cepat terhadap hal baru. Itulah mengapa mindsets menjadi lebih bernilai daripada skillsets yang bisa jadi kadaluarsa segera setelah kita baru menguasainya.

Prinsip kedua adalah ‘FOCUS ON WHAT WORKS’. Jangan sampai Leader tidak mampu membedakan mana yang esensial dan mana yang tidak. Misalnya, ketika mengelola proses inovasi dalam pekerjaan dan pembelajaran tim, Leader yang tidak fokus akan sibuk coba berbagai teknik dan metode asalkan berjudul inovasi.

Sementara Leader yang fokus akan memonitor kemajuan yang berkelanjutan, menciptakan media untuk menstrukturkan pemikiran-pemikiran baru, dan menginspirasi tim untuk membuat perubahan bersama. Jangan sampai sibuk sama tampilan, namun isinya tiada.

Prinsip terakhir adalah ‘PRIORITIZE DIFFERENTLY’. Kita perlu memahami bahwa dunia yang kompleks di era digital ini membutuhkan atensi yang lebih kuat pada pengelolaan relasi kerja. Bila kita tetap ngotot hanya memprioritaskan pengelolaan proses kerja, melakukan kebiasaan lama karena itu yang sudah jadi keahlian kita, maka kemunduran menjadi jaminan hasilnya.

Maka itu, penting sekali bagi Leader 4.0 untuk terus merefleksikan pikiran dan emosinya secara objektif tanpa terjebak dengan pola lama. Semakin kita mampu melakukannya, semakin Leader mampu mempengaruhi timnya untuk kuat menghadapi perubahan tanpa kehabisan energi untuk mengeksekusinya.

## 4 Kompetensi Untuk Menjalankan Kepemimpinan Yang Efektif di Era Artificial Intelligence

Anda yang menjadi leader patut mewaspadai, di era Artificial Intelligence (AI) ini, segala yang menjadi hardskill akan segera tergantikan peranannya oleh mesin pintar di masa mendatang. Termasuk dalam kemampuan menganalisa, mengolah data, dalam hal-hal tertentu bahkan mereka bisa lebih cerdas dibanding manusia.

Kini leader hanya bisa bergantung pada hal-hal lain yang belum tersentuh oleh mesin seperti softskill yang menyasar sifat, attitude dan perilaku seseorang dalam mencapai goal atau tujuannya.

Selain itu, agar kepemimpinannya berjalan lebih efektif, di era AI ini leader tidak bisa lagi hanya mengandalkan kekuasaan, ketegasan serta hanya menjadi expert di bidang tertentu. Leader butuh 4 kompetensi berikut yang dinilai lebih agile untuk menghadapi zaman dengan perubahan yang begitu radikal, yakni:

1. Kerendahan hati

Menyadari bahwa masih banyak yang tidak kamu ketahui lebih baik dibanding menyadari apa saja yang sudah kamu ketahui.

Maksudnya, leader di era AI ini harus senantiasa belajar apapun dan dari siapapun, baik dari dalam maupun dari luar organisasinya. Karena pada kenyataannya, mereka yang lebih pintar memiliki kerendahan hati lebih besar untuk mau belajar daripada mereka yang tidak expert sama sekali.

1. Kemampuan beradaptasi

Pada level organisasi, beradaptasi berarti siap untuk berinovasi dan menjawab semua peluang serta ancaman yang menghadang.

Pada level individu, beradaptasi berarti terbuka pada ide-ide baru, menerima masukan meskipun itu menyakitkan dan menampung masukan dari berbagai stakeholder. Leader yang adaptif tidak takut untuk melakukan action kapanpun ketika situasi memungkinkan.

1. Visi

Visi selalu memiliki peran penting dalam menjalankan kepemimpinan yang efektif. Visi yang jelas akan memudahkan anggota tim untuk mengetahui kemana mereka harus pergi, apa yang harus mereka lakukan dan kenapa mereka melakukannya.

Leader dari perusahaan raksasa seperti Google, Tesla, Facebook, Amazon, Tencent, dan Alibaba memberikan visi yang jelas kepada seluruh karyawannya, termasuk untuk menghadapi ketidakpastian yang mengancam dalam waktu dekat.

1. Engagement

Terakhir, agar bisa sukses di era AI, leader harus mencari cara agar timnya selalu merasa engaged, bahkan ketika menghadapi ujian yang tersulit sekalipun.

Engagement ini bisa dibangun dengan mendengarkan keluh kesah anggota tim selama menjalankan tugas dan memberikan bantuan atau support agar mereka tidak merasa sendirian saat membutuhkan kehadiran leader.

Keempat kompetensi di atas sudah menjadi barang wajib yang harus dimiliki leader manapun yang tidak ingin dirinya tergantikan oleh mesin di masa yang akan datang. Selamat mencoba!

## Gaya Kepemimpinan Berdasarkan Kepribadian, Manakah Yang Paling Efektif?

### Gaya kepemimpinan mana yang sebaiknya diterapkan oleh seorang pemimpin sangat tergantung pada situasi dan kondisi di dalam organisasi itu sendiri.

Menurut Robert Albanese dan David D. Van Fleet dalam bukunya yang berjudul Organizational Behavior: A Managerial Viewpoint, ada empat gaya kepemimpinan yang dibedakan berdasarkan kepribadian. Ada gaya kepemimpinan Kharismatis, yang mampu menarik atensi banyak orang dengan kharisma yang dimiliki. Ada gaya kepemimpinan Otoriter, yang senang membuat keputusan sepihak dan mengharuskan orang lain mengikutinya.

Ada pula gaya kepemimpinan Demokratis, yang lebih memberikan keleluasaan kepada bawahan terkait tugas dan tanggung jawabnya. Dan terakhir, ada gaya kepemimpinan Moralis, yang memiliki empati tinggi terhadap permasalahan bawahannya namun sikapnya sangat emosional.

Empat [gaya kepemimpinan](http://www.kubiktraining.com/ciri-ciri-pemimpin-yang-berkualitas/) di atas tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Gaya kepemimpinan yang satu bisa jadi lebih baik dalam situasi tertentu namun dalam situasi yang lain tidak bisa diterapkan.

Seorang pemimpin tidak bisa menjalankan satu gaya kepemimpinan yang sama terus-menerus karena setiap organisasi pasti memiliki permasalahan yang berbeda dan selalu mengalami perubahan setiap waktu. Untuk itu, pemimpin harus bisa fleksibel dalam menerapkan sebuah gaya kepemimpinan agar menjadi lebih efektif penggunaannya.

Menentukan gaya kepemimpinan yang manakah yang paling baik bagi seorang pemimpin memang cukup sulit. Mereka terlebih dahulu harus mempelajari situasi dan kondisi dalam suatu organisasi agar tidak salah mengambil langkah ke depannya.

Seorang pemimpin harus memiliki pengetahuan, keterampilan, dan informasi yang mendalam agar dapat mengambil satu keputusan yang tepat. Di samping itu, gaya kepemimpinan seorang pemimpin harus dapat mempengaruhi dan memberikan arahan kepada bawahan sedemikian rupa, sehingga apa yang mereka kerjakan sesuai dengan keinginan pemimpin yang bersangkutan.

## Apapun gaya kepemimpinan yang dijalankan oleh seorang pemimpin terhadap organisasi yang dipimpinnya harus dapat memberikan motivasi dan kenyamanan, serta perubahan ke arah yang lebih baik bagi para anggotanya. Hanya dengan jalan demikian pencapaian tujuan organisasi dapat terlaksana. Inilah yang dinamakan dengan kepemimpinan yang efektif.

## L. 6 Kriteria Visi Yang Baik Bagi Pemimpin

Seorang pemimpin dalam sebuah organisasi atau perusahaan harus bisa menentukan arah yang jelas bagi bawahannya agar dapat mengoptimalkan kinerja tim sehingga berhasil mencapai tujuan bersama. Inilah yang dinamakan visi.

Visi dapat juga didefinisikan sebagai sekelompok ide yang dapat menggambarkan kondisi yang ingin dicapai di masa mendatang, dimana organisasi atau perusahaan akan bergerak dan dibawa menuju ke kondisi tersebut. Visi bukan hanya menunjukkan arah, tetapi juga memberi inspirasi dan menjadi sumber kekuatan bagi para penggerak di dalamnya.

Lantas, apa sajakah kriteria visi yang baik? Berikut 6 diantaranya:

1. Imaginable (dapat dibayangkan)
2. Desirable (menarik)
3. Feasible (realistis dan dapat dicapai)
4. Focused (jelas)
5. Flexible (aspiratif dan responsif terhadap perubahan lingkungan)
6. Communicable (mudah dipahami)

Keenam kriteria di atas dapat Anda jadikan dasar untuk menentukan visi dan memberikan arah bagi keberhasilan organisasi atau perusahaan Anda di masa depan. Pertanyannya, sudah siapkah Anda mewujudkannya?

**BAB II**

**SOCIOPRENEUR**

1. **Definisi Sociopreneur secara umum**

*Social Entrepreneurship* merupakan sebuah istilah turunan darikewirausahaan. Gabungan dari dua kata, *social* yang artinya kemasyarakatan, dan *entrepreneurship* yang artinya kewirausahaan*.* Pengertian sederhana dari *Social Entrepreneur* adalah seseorang yang mengerti permasalahan sosial dan menggunakankemampuan *entrepreneurship* untuk melakukan perubahan sosial (*social change*), terutama meliputi bidang kesejahteraan (*welfare*), pendidikan dan kesehatan (*healthcare)* (Santosa, 2007)*.*

1. **Definisi Sociopreneur Menurut Para Ahli**

Menurut Gregory Dees, Sociopreneurship adalah kombinasi dan semangat besar dalam misi sosial dengan disiplin, inovasi, dan keteguhan seperti yang lazim berlaku di dunia bisnis. Sociopreneur menciptakan dan memimpin organisasi yang ditujukan sebagai katalisator perubahan sosial dalam tatanan sistem melalui gagasan baru, produk, jasa, metodologi dan perubahan sosial.

1. **Sejarah Sociopreneur di Indonesia**

Indonesia sebenarnya mempunyai sejarah panjang aktivitas *social enterprise.* Bahkan sebelum kemerdekaan, banyak organisasi dan kegiatan yang bisa dikategorikan sebagai *social enterprise*. Serikat Dagang Islam, Sekolah Kartini, Taman Siswa, Muhammadiyah dan Nahdatul Ulama dikatakan mewakili *social* *enterprise*/wirausaha sosial yang dirintis pada periode 1895-1945.

Organisasi-organisasi tersebut dikatakan sebagai pionir kewirausahaaan sosial di Indonesia, karena mereka didirikan dengan tujuan sosial yang kuat (pendidikan, kesejahteraan masyarakat, ) dan mendanai kegiatan sosialnya lewat kegiatan ekonomi/usaha yang serius.

Pasti tidak banyak yang tahu bahwa ternyata wirausaha sosial di Indonesia memiliki andil yang tidak kecil dalam mempersiapkan bangsa Indonesia untuk merdeka. Jadi bisa dikatakan bahwa wirausaha sosial adalah sebenarnya sesuatu yang sangat pas untuk Indonesia.

Sampai saat ini pun sebenarnya wirausaha sosial masih berkembang di Indonesia. Bahkan pihak korporasi dan BUMN juga mulai mengembangkan inisiatif mendukung wirausaha sosial sebagai bagian dari program CSR mereka. Salah satu contohnya adalah Bank Mandiri dengan program Mandiri Bersama Mandiri-nya, sebuah upaya untuk mencari dan mendukung wirausaha sosial di berbagai penjuru Indonesia. Saat ini tidak jarang kita temui sociopreneur yang semakin inovatif dari waktu ke waktu.

Melalui perkembangan wirausaha sosial di Indonesia yang cerah, maka timbul keyakinan bahwa ini merupakan alternatif yang bagus dan efektif, bukan hanya untuk atasi masalah- masalah yang kita hadapi tapi juga optimalkan potensi Indonesia, tanpa terlalu bergantung pada donatur.



1. **Karakteristik dari Sociopreneur**

Sociopreneur tentunya memiliki karakteristik tertentu, berikut adalah karakteristik dari sociopreneur:

1. Orang-orang yang mempunyai visi untuk memecahkan masalah- masalah kemasyarakatan sebagai pembaharu masyarakat dengan gagasan-gagasan yang sangat kuat untuk memperbaiki taraf hidup masyarakat.
2. Umumnya bukan orang terkenal, misal : dokter, pengacara, insinyur, konsultan manajemen, pekerja sosial, guru dan wartawan.
3. Orang-orang yang memiliki daya transformatif, yakni orang-orang dengan gagasan baru dalam menghadapi masalah besar, yang tak kenal lelah dalam mewujudkan misinya, menyukai tantangan, punya daya tahan tinggi, orang-orang yang sungguh-sungguh tidak mengenal kata menyerah hingga mereka berhasil menyebarkan gagasannya sejauh mereka mampu.
4. Orang yang mampu mengubah daya kinerja masyarakat dengan cara terus memperbaiki, memperkuat, dan memperluas cita-cita.
5. Orang yang memajukan perubahan sistemik, bagaimana mereka mengubah pola perilaku dan pemahaman.
6. Pemecah masalah paling kreatif.
7. Mampu menjangkau jauh lebih banyak orang dengan uang atau sumber daya yang jauh lebih sedikit, dengan keberanian mengambil resiko sehingga mereka harus sangat inovatif dalam mengajukan pemecahan masalah.
8. Orang-orang yang tidak bisa diam, yang ingin memecahkan masalah- masalah yang telah gagal ditangani oleh pranata (negara dan mekanisme pasar) yang ada.
9. Mereka melampaui format- format lama (struktur mapan) dan terdorong untuk menemukan bentuk-bentuk baru organisasi.
10. Mereka lebih bebas dan independen, lebih efektif dan memilih keterlibatan yang lebih produktif.
11. **Peluang dan Tipe Kewirausahaan Sosial (Sociopreneur)**
12. **Peluang Sociopreneur**

Sesungguhnya, potensi di Tanah Air untuk urusan mencetak sejuta

*entrepreneur* s angatlah besar, termasuk dengan memanfaatkan *social entrepreneurship.*

1. Pemuda dapat menjadi social entrepreneur dan mencetak social enterprise dengan menghimpun wirausaha. Dengan begitu, akan tercipta social justice, yakni tiadanya penguasaan kapital di segelintir pihak dengan tanpa empati.
2. pemuda harus meningkatkan kapabilitas dan edukasi dirinya sehingga mampu melahirkan inovasi baru dalam kegiatan produksi sehingga mampu menghasilkan satu pasar ekonomi produktif yang menyejahterakan masyarakat lokal Indonesia.

c. Pengusaha muda sosial haruslah berkarakter mandiri, konsiten, dan kontekstual. Mandiri berarti adanya tekad untuk membangun dan menjaga kemandirian keuangan. Konsisten dibuktikan dengan tetap berpegang teguh pada visi– misi pemberdayaan masyarakat miskin dan terpinggirkan.

1. **Tipe dari pelaku *socialentrepreneurship***

* *Civic Innovator*(Inovator dari kalangan sipil).
* *Founder of a revenue generating social enterprise* (Pendiri sosialenterprise yang mampu meningkatkan penerimaan).
* *Launcher of a related revenue generating activity tocreate asurplus to support social vision* (Para aktor yang melaksanakan aktivitas yang berhubungandengan peningkatan penerimaan yang menciptakan surplus untukmendukung visi sosial).

1. **Sudut Pandang Tentang Sociopreneur**

Kewirausahaan Sosial dapat dilihat dari dua elemen, yakni :

1. Fokus pada misi sosial, yang tercermin dalam konteks dan output dari tindakan menurut komponen nilai sosial.
   * Aspek sosial dari organisasi *social entrepreneurship* direfleksikan pada tujuan atau misi sosial. Dalam konsep *social entrepreneurship*, misi sosialharus ekplisit dan menjadi pusatnya.
   * Pada titik ekstrem maka suatu organisasi baru dianggap *social* *entrepreneurship* bila tujuan atau misi sosial tunggal dan secaraeksklusif tertuju pada tujuan atau misi sosial. Misi sosial untuk menciptakan dampak sosial menjadi kriteria utama dan kunci penentu.
   * Fokus pada misi sosial sama dengan mengidentifikasikan kebutuhan sosial atau peluang penciptaan nilai sosial baru. Misi sosial dapat secara lebih jelas didefinisikan menjadi dua cara, yaitu:
     1. Dengan melihat konteks operasional dari usaha,
     2. Keluaran dan dampak yang dihasilkan.

Beberapa contoh misi sosial dari usaha *social entrepreneurship*:

* 1. Untuk menyediakan barang dan jasa yang ada di pasaran atau d i sektor publik yang ketersediaannya terbatas atau tidak tersedia
  2. Untuk mengembangkan kemampuan
  3. Untuk menciptakan lapangan pekerjaan
  4. Untuk membantu membukakan akses bagi orang-orang yang terekslusi secara sosial.

1. **Proses operasional, yaitu pendekatan untuk melakukan tindakan dengan komponen *entrepreneurial.***

Berdasarkan karakteristik operasional dari social entreprneurship,Alvord, Browndan Letts (Nicholls, 2006, 20) menjelaskan bahwa *social* *entrepreneuship*dapatdikarakteristikan menjadi 3 tipe inovasinya, yakni:

* **Transformasional**

Membangun kapasitas lokal yang pendekatannya dengan menguba h norma-norma,peran dan harapan lokal yang ada yang ditransformasikan dalam konteks budayasetempat bagi kehidupa n yang lebih baik.

* **Ekonomi**

Mengembangkan suatu ‘paket’ untuk memecahkan masalah-masala h yang pendekatannya dengan menyediakan alat-alat dan sumberdaya untuk meningkatkan produktivitas dan mentransformasikan pola ekonomi seperti GrameenBank.

* **Politik**

Membangun gerakan sosial untuk melawan kekuasaan yang pendekatannya dilakukan dengan cara meningkatkan suara rakyat yan marjinal untuk meningkatkan pengaruh politik mereka.

1. **Sociopreneurship Sebagai Tren Karir Anak Muda**
2. **Potensi Pemuda dan Urgensi Dalam *Sociopreneur***

Belakangan ini kaum urban telah bergeser pola konsumsinya dari hidangan cepat saji menuju hidangan berbahan organik. Misalnya, beras putih mulai disubtitusikan dengan beras merah atau kentang. Pergeseran ini mengakibatkan adanya perubahan budaya dalam memilih jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kondisi ini sepertinya dapat dimanfaatkan oleh berbagai kalangan pebisnis sosial (*sociopreneur*) untuk turut mendukung adanya pergeseran budaya konsumsi ini. sehingga menjadi salah satu peluang terciptanya relasi kuasa *sociopreneurship* dengan pasar. Potensidari kapasitas pemuda yang sering digaungkan oleh pemerintah sebagai agen perubahan nyatanya memang tidak hanya sebagai wacana semata. Pemuda yang mana hobi dalam berjejaring. Kiprah pemuda yang sejatinya memiliki orientasi beranekaragam sangat mudah termotivasi untuk mencoba. Tetapi dengan berbagai situasi yang menghimpit kaum muda (Undang-Undang No. 40 Tahun 2009 yaitu individu dalam rentang usia 16-30 tahun), tetap saja kaum muda diharapkan memiliki peranan yang signifikan terhadap perkembangan sebuah negara.

Transisi pemuda dalam perekonomian yang terus berubah menjadikan pemuda harus cepat berinovasi. Pendidikan merupakan salah satu langkah tepat dalam berjejaring dan menemukan inovasi. Citra populer kesuksesan kelas menengah sebagaimana diperlihatkan oleh negara dan beredar di media mendorong orang tua mengupayakan anak-anak mereka dapat menempuh pendidikan menengah dan pendidikan tinggi, dengan harapan hal tersebut akan mendongkrak kesempatan anak mereka untuk mengalami mobilitas sosial vertikal dan membuka pintu bagi kerja profesional di pemerintahan atau perusahaan swasta. Kelompok pemuda berpendidikan memasuki dunia kerja yang kompleks dan berubah, dimana peluang yang terbuka diikuti juga oleh tantangan-tantangan baru. Dengan berpendidikan, kaum muda akan lebih mudah menyesuaikan berbagai macam tantangan baru dalam dunia pekerjaan.

Saat ini, pemuda yang lahir diatas tahun 1980 hingga 1997 disebut sebagai generasi millenial (Tirto.id, 2017). Generasi millenial identik dengan adanya transformasi jenis pekerjaan yang lebih tidak terlihat formal. Sebagai contoh jenis pekerjaan yang diminati oleh generasi millenial adalah industri kreatif. Alvin

Toffler, seorang futuris Amerika memprediksi *creative industry* akan menggantikan era keemasan *information* *technology* (IT) dan akan menjadi trenbisnis dimasa depan (Sindonews, 2016). Hal ini mungkin sedang dirasakan oleh para generasi millenial yang mana kehidupan keseharian mereka sudah dipenuhi oleh berbagai aktivitas dunia maya, misal saja toko *online* sebagai mediumnya. Saat ini sudah banyak berbagai jenis toko *online* yang menjual berbagai jenis produk sesuai selera generasi millenial. Tren membeli barang-barang secara *online* juga turut mempengaruhi perkembangan kultur masyakarakat. Dengan adanya toko *online*, kesempatan generasi millenial dan masyarakat untuk mendapat harga yang lebih terjangkau dapat lebih banyak dan mudah. Mereka akan mencoba mencari produk-produk yang lebih murah di internet. Selain praktis, mereka akan banyak membandingkan antara produk yang dijual oleh satu toko *online* dengan toko *online* lainnya atau toko konvensional.

Generasi millenial dan internet merupakan dua subjek yang tidak dapat dipisahkan. Kedua subjek tersebut disinggung-singgung dapat merubah dunia secara cepat. Perubahan tersebut bisa berbentuk baik atau buruk. Kewirausahaan sosial misalnya, menjadi salah satu bentuk perubahan baik karena konsep yang diangkat adalah membangun bisnis untuk mengatasi masalah sosial, ekonomi, dan

lingkungan. Kewirausahaan sosial dimaknai sebagai aktivitas inovatif yang menciptakan nilai sosial didalam atau melalui sektor pemerintah, bisnis, atau nirlaba (Austin, Stevenson, dkk; 2006). Lain pandangan, menurut Dees (1998a) melihat kewirausahaan sosial berdasarkan fokus utamanya pada misi sosial hingga orientasi utamanya pada sisi komersial dan tujuan sosial. Menurutnya, sebuah kewirausahaan sosial tidaklah harus bersifat filantropis (dermawan) atau bersifat komersial untuk mencapai keseimbangan yang produktif. Sebaiknya, kewirausahaan sosial menggunakan banyak opsi serta berjalan layaknya sebuah bisnis yang memiliki sumber daya dan menawarkan produk atau jasa.

Menjamurnya kewirausahaan sosial sekarang ini tidak lepas dari pada 1970-an dengan berdirinya Grameen Bank. *Sociopreneurship* mulai menjadi tren dimasyarakat dimulai dengan adanya Grammen Bank sebagai penggeraknya. Dari Grammen Bank muncul ide-ide bisnis sosial yang bermacam-macam dengan mencontoh aktivitas sosial seperti Grammen Bank. Sementara itu, ada pula contoh lainnya, yaitu La Fageda, yang didirikan pada 1982 dan saat meraih sukses bisnis yang luar biasa, bisnis ini memberikan perhatian kepada orang-orang dengan keterbelakangan mental di wilayah La Garrotxa, Spanyol. Ini merupakan sikap bisnis yang patut diteladani. (Kusumasari dkk, 2015: 12). Indonesia mulai tertarik dengan *sociopreneurship* karena dengan menerapkan nilai-nilai *sociopreneurship*, masalah sosial dapat terurai secara perlahan.

Terciptanya *Sociopreneur* berangkat dari adanya kondisi wilayah dan masyarakat yang terjepit dalam pemenuhan kebutuhan dan meningkatnya tantangan global. Kehadiran nilai-nilai sosial yang disalurkan oleh Grammen Bank, Indonesia Mengajar, Dreamdelion, Agradaya, Taman Sungai Mudal, Osiris, dan Banten Farm membangun kemandirian kepada para mitra binaan yang diberdayakan.Banyak dari mereka merupakan pebisnis sosial dikalangan muda. Hal ini membuktikan bahwa kaum muda punya potensi jika akses kreativitas diberikan oleh lingkungan sosial disekitarnya.

1. **Pemuda** **Sebagai Aktor Pembangunan**

Indonesia merupakan negara dengan penduduk terpadat keempat didunia dan angka kemiskinan yang cukup tinggi. Pemuda sebagai aktor utama pembangunan di masa datang memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Hal ini dilatarbelakangi akibat dari pengalaman dan bagaimana mereka dalam belajar maupun bekerja. *These workers (youth as well as adults) struggle to support themselves and their families with jobs that offer little advancement, few benefits, low wages, and are unhealthy (psychologically and physically)* (Delgado, 2004: 17). Seorang *Sociopreneur* tidak perlu banyak berpikirmengkhawatirkan dirinya mendapatkan gaji yang rendah karena mereka sendiri lah yang mengatur gaji untuk mereka.

Dimensi peluang dan tantangan semakin berkembang membuat kaum muda antusias mencari dan menemukan masalah apa yang patut untuk dipecahkan. Kapitalisme yang terus berkembang sehingga kadang mengancam sistem ekologi. Seperti prinsip yang dikelola oleh Grammen Bank bahwa jika bank memburu orang kaya, saya lebih memilih kaum miskin. Jika bank mencari pria sukses, saya mencari anak-anak muda. Jika bank mengincar pusat perkotaan, saya lebih fokus ke daerah tertinggal. (Yunus dalam Kusumasari dkk, 2015). Pemikiran Muhammad Yunus sepertinya memang perlu dikembangkan untuk menjadi sebuah pandangan holistik oleh negara, *private*, dan *civil society* dalam menjalankan fungsi-fungsi penyelesaian masalah sosial.

Pemuda sebagai aktor pembangunan dari berbagai dimensi perlu untuk dipersiapkan secara sistematis dan strategis. Berbagai bidang seperti bidang perikanan, pertanian, kelautan, kehutanan, industri kreatif, hingga teknologi tentu harus memberi akses kepada pemuda agar pemuda dapat mengaktualisasikan diri secara bebas sesuai dengan harapan pembangunan dewasa ini. Mereka patut untuk diberi ruang untuk mencoba berbagai alternatif pilihan dalam konteks sosial dan ekonomi. Beck dalam Sutopo dan Meiji (2017) menjelaskan bahwa individu harus semakin reflektif supaya dapat bertahan di tengah ketidakpastian dan resiko dalam berbagai aspek kehidupan. Refleksivitas ini menjadi semacam *unintended* *consequences* dalam kondisi masyarakatyang terindividualisasi.

Dalam kajian kepemudaan, transisi pemuda menuju dunia kerja dalam era sebelumnya namun cenderung *fragmented*, *uncertain*, dan *insecure* (Furlong danCartmel, 2007 dalam Sutopo 2017). Hal ini mengakibatkan pada pembiasaan diri individu untuk menyesuaikan aktivitas yang sebelumnya belum bekerja menjadi bekerja. Transisi menuju dunia kerja merupakan salah satu fase yang penting sebagai penanda menuju kedewasaan (Furlong dan Cartmel, 2007 dalam Sutopo 2017). Dengan demikian transisi menuju kedewasaan di kalangan pemuda dalam menciptakan peningkatan ekonomi. Tak lain ini merupakan sebuah kebaharuan dalam pandangan konstruksi pembangunan yang sering diidentikkan pada fisik dan infrastruktur. Melihat sebuah sisi yang tak terjamah oleh publik, *sociopreneurship* menjadi alternatif pilihan model pembangunan berjangka panjang.

1. **Masalah dan Tantangan Pengembangan *Sociopreneur* Muda**

Menurut Beck (1992), pada era modernitas lanjut ketersediaan lapangan pekerjaan baik dari lembaga negara maupun perusahaan swasta menjadi hal yang langka (Beck dalam Sutopo dan Meiji, 2017). Para pemuda secara refleksif menerapkan berbagai macam strategi guna mengatasi keterbatasan lapangan kerja, strategi ini termanifestasi secara objektif baik dalam sektor formal maupun non-formal. Hal ini secara teoritis, menunjukkan bahwa sebagai subjek refleksif. Di era perkembangan teknologi yang begitu pesat, kaum muda memiliki kecenderungan untuk memiliki pilihan dalam melanjutkan sistem ekonomi di masyarakat dengan cara mereka sendiri, contohnya membangun usaha/bisnis. Sudah banyak *start-up* yang ada di Indonesia dimana penggeraknya adalah anak muda. Menurut GEI (Global Enterpreneurship Index) 2018, ada 13 indikator untuk melihat apakah sebuah negara sudah dapat membangun ekosistem entrepreneurship dengan baik.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pilar** | **Komponen** | **Indikator** | |
|  | **Ekosistem** | **Ketercapaian** | |
|  | **Enterpreneurship** |  |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Pandangan | Apakah masyarakat | |
|  | terhadap peluang | dapat | |
|  |  | mengidentifikasi | |
|  |  | peluang untuk | |
|  |  | memulai bisnis dan | |
|  |  | lingkungan | |
|  |  | institusional | |
|  |  | mendukung adanya | |
|  |  | aktivitas usaha? | |
| 2 | Keterampilan | Apakah masyarakat | |
|  | *start-up* | memiliki | |
|  |  | keterampilan untuk | |
|  |  | memulai bisnis dan | |
|  |  | ketersediaan atas | |
|  |  | pendidikan pada | |
|  |  | dunia usaha? | |
| 3 | Penerimaan resiko | Apakah individu- | |
|  |  | individu dapat | |
|  |  | mengambil resiko | |
|  |  | untuk memulai | |
|  |  | bisnis? | |
| 4 | Jaringan | Apakah | |
|  |  | enterpreneur | |
|  |  | mengetahui | |
|  |  | pengusaha lainnya | |
|  |  | dan bagaimana | |
|  |  | secara geografis | |
|  |  | dalam menjangkau | |
|  |  | jaringan tersebut? | |
| 5 | Dukungan budaya | Bagaimana negara | |
|  |  | memandang | |
|  |  | enterpreneurship? | |
|  |  | apakah korupsi | |
|  |  | membuat | |
|  |  | enterpreneurship | |
|  |  | relatif kesulitan | |
|  |  | untuk akselerasi | |
|  |  | karir mereka? | |
| 6 | Penyerapan | Apakah teknologi |  |
|  | teknologi | sektor besar dan |  |
|  |  | bisakah |  |
|  |  | bisnis/usaha secara |  |
|  |  | cepat menyerap |  |
|  |  | teknologi baru? |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pilar** | **Komponen** | **Indikator** |
|  | **Ekosistem** | **Ketercapaian** |
|  | **Enterpreneurship** |  |
|  |  |  |
| 7 | SDM | Apakah para |
|  |  | enterpreneur |
|  |  | teredukasi sangat |
|  |  | tinggi, terampil |
|  |  | dalam bisnis dan |
|  |  | dapat bergerak bebas |
|  |  | di pasar tenaga |
|  |  | kerja? |
| 8 | Kompetisi | Apakah enterpreneur |
|  |  | membuat produk- |
|  |  | produk unik dan |
|  |  | melayani serta pasar |
|  |  | dapat menerima |
|  |  | usaha yang |
|  |  | dijalankan? |
|  |  |  |
| 9 | Inovasi produk | Apakah negara dapat |
|  |  | membangun produk |
|  |  | baru dan terintegrasi |
|  |  | pada teknologi baru? |
|  |  |  |
| 10 | Proses inovasi | Apakah bisnis |
|  |  | menggunakan |
|  |  | teknologi baru dan |
|  |  | mereka dapat |
|  |  | mengakses SDM |
|  |  | yang tinggi dalam |
|  |  | lapangan STEM? |
|  |  |  |
| 11 | Pertumbuhan tinggi | Apakah bisnis |
|  |  | dimaksudkan untuk |
|  |  | tumbuh dan menjadi |
|  |  | kapasitas strategi |
|  |  | untuk mencapai |
|  |  | pertumbuhan |
|  |  | tersebut? |
|  |  |  |
| 12 | Internasionalisasi | Apakah enterpreneur |
|  |  | ingin masuk pada |
|  |  | pasar global dan |
|  |  | apakah sistem |
|  |  | ekonomi yang ada |
|  |  | sudah cukup untuk |
|  |  | memproduksi ide |
|  |  | yang bernilai global? |
| 13 | Modal Resiko | Apakah modal dari |
|  |  | individu atau |
|  |  | investor? |

**Tabel 1.1 Indikator GEI 2018**

Dengan menilik indikator ketercapaian ekosistem usaha berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa berbagai dukungan untuk mencapai kesuksesan ekonomi suatu negara salah satunya ditopang dengan cairnya iklim wirausaha. GEI (2018) menjelaskan bahwa untuk wilayah Asia- Pasifik rata-rata nilai terbaik dan saat ini masih bergerak adalah dalam hal produk inovasi. Wilayah ini juga kuat dalam bidang Sumber Daya Manusia (SDM). Disebutkan pula bahwa Indonesia masuk pada urutan 94 dari 137 negara di dunia. Angka tersebut terlihat masih sangat rendah mengingat pada dasarnya Indonesia memiliki jumlah SDM khususnya usia produktif yang tinggi serta melimpahnya sumber daya alam. Tentu hal ini menimbulkan berbagai permasalahan baru yang mana sebaran pengusaha di Indonesia ini tidak merata. Artinya terdapat dimensi pendidikan yang tidak menyebar secara luas.

Banyak pengusaha yang mengambil alih roda ekonomi besar berasal dari kaum urban. Sedangkan wilayah desa hanya sebagian kecil menikmati peluang ekonomi ini. Oleh karena itu penting kiranya adanya sebuah transformasi dalam usaha penyebaran potensi pengusaha. Desa dimana sumber kekayaan alam Indonesia berada, perlu disentuh untuk memaksimalkan potensi dalam perkembangan ekonomi dan sosial. Disamping itu, kaum muda yang sudah menjadi sarjana, masih banyak yang mengalami pengangguran. Mereka tidak mengetahui apa yang harus dirinya lakukan setelah beranjak dari perkuliahan. Padahal mereka merupakan bagian dari angka usia produktif. Dengan adanya sebuah iklim bisnis lain dengan mengusung kolaborasi antara bisnis dan pemberdayaan masyarakat, hal ini menjadi pilihan yang menarik bagi kaum muda. Masalah yang dihadapi oleh *sociopreneur* saat ini adalah sulitnya membangun kontinitas dalam berbisnis sosial. Selain itu, masalah sekaligus tantangan pengembangan *sociopreneur* pemuda salah satunya adalahadanya bonus demografi. Lingkungan dan komunitas sangat berpengaruh terhadap perkembangan antusiasme, energi, dan keterampilan anak-anak, partisipasi, dan stabilitas sosial (World Bank, 2007). UNDP mengartikan *sociopreneurship* adalah bisnis inklusif yang melibatkan masyarakat miskin dalam rantai nilai sebuah perusahaan, baik sebagai pelanggan, penyedia, pengusaha atau karyawan (UNDP, 2013). Aktivitas *sociopreneurship* membutuhkan proses untuk mencapai hasil yang maksimal. *Sociopreneurship* membutuhkan berbagai jenis partisipasi masyarakat partisipasi masyarakat menjadi kekuatan dalam mewujudkan ketajaman *social impact* dari *sociopreneur*. Bonusdemografi yang akan dirasakan Indonesia berjangka panjang dengan memanfaatkan kenaikan akumulasi aset yang dapat menjadi investasi produktif. Dalam memanfaatkan bonus demografi, investasi utama yang diperlukan terbagi menjadi 2 jenis yaitu investasi SDM (Sumber Daya Modal) dan investasi modal. Investasi SDM salah satunya yang berhubungan dengan *sociopreneurship* yakni meningkatkanakses dan kualitas pendidikan tinggi serta meningkatkan pelatihan keterampilan angkatan kerja. Sedangkan dukungan investasi kapital salah satunya adalah stabilitas politik dan ekonomi.

Kebijakan yang mendukung bonus demografi antara lain perluasan kesempatan kerja yang baik. Oleh karena itu, dengan semakin meningkatnya jumlah *sociopreneur* di Indonesia, maka akanmembuka luas kesempatan kerja sekaligus membangun iklim ketenagakerjaan yang kondusif. Seperti yang dijelaskan diawal, pemanfaatan bonus demografi salah satunya bisa dalam bentuk penguatan kapasitas pemuda dalam konsep *sociopreneurship.* Dapat disampaikanbeberapa contoh-contoh *sociopreneur* yang dilakukan pemuda misalnya Nur Agis Aulia yang memiliki Banten Bangun Desa (Banten Farm). Nur Agis Aulia memiliki mitra binaan yaitu para petani dan peternak sapi. Dirinya dalam mengelola bisnis sosial tersebut, tidak hanya mementingkan keuntungan untuk dirinya sendiri, tetapi pula melakukan kreasi bagaimana meningkatkan kesejahteraan petani dan peternak binaannya. Selain di bidang pertanian, ada juga bidang industri kreatif yang digeluti oleh *sociopreneur*. Sheila misalnya, yang memiliki bisnis eskrim buah naga (OSIRIS) dimana karyawan yang bekerja adalah kelompok disabilitas. Bisnis sosial yang bertempat di Bantul, DIY ini menjadi ikon baru *sociopreneur* di bidang industri kreatif dan memberikan variasi jenis eskrim yang ada di wilayah Yogyakarta Contoh lain pelaku *sociopreneurship* berada di wilayah Jawa Barat. Beberapa contoh kegiatan *sociopreneurship* yang telah berjalan antara lain *Fruitsup* (konsep pemberdayaan petani mangga), *Entog* *Jenggot* (pemberdayaan peternak unggasdan masyarakat sekitar kampus Universitas Padjajaran) *YourGood* (Pemberdayaan peternak sapi), F*rutavera* (pemberdayaan bidang kesehatan). Beberapa *sociopreneur* tersebut mengembangkan bisnis sosialnya selain untuk menambah nilai dari produk sebelumnya (yang dahulu hanya sebatas bahan dasar) menjadi produk yang lebih bernilai guna. Kebanyakan dari mereka mengandalkan sektor agraris dalam pengembangan bisnis sosialnya. Kondisi geografis yang mendukung pertanian di daerah Jawa Barat menjadi sangat subur, membuat pelaku bisnis sosial di daerah ini sangat mudah mengambil peluang untuk memproduksi hasil pertanian dengan kuantitas maksimal.

Saat ini dunia *sociopreneur* tengah mendapati perhatian yang cukup besar dari publik tentang potensinya dalam mengurangi masalah sosial. Konsep kolaborasi bisnis dan pemberdayaan masyarakat menjadi satu-satunya pusat yang tak bisa dipatahkan dengan kondisi sosial ekonomi Indonesia yang memang belum mendapatkan perhatian serius dari pemerintah. Namun demikian, tidak dapat dipungkiri juga bahwa pemerintah pusat pada kenyataannya telah memberikan kontribusi secara spesifik yakni adanya kerjasama dalam agenda bisnis sosial.

Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) misalnya 2 tahun belakangan ini peduli dan merasa bahwa *sociopreneur* dapat menjadi salah satu alternatif pilihan dalam mengatasi masalah sosial. Salah satu contoh adanya dukungan dari pemerintah pusat terhadap *sociopreneur* adalah bekerjasamanya Kemenpora dengan Youth Studies Centre (YouSure), FISIPOL, UGM. Kemenpora menyasar untuk mendukung program yang dijalankan oleh YouSure bernama *Sociopreneur* Muda Indonesia (SOPREMA). Dengan mendukungnya SOPREMA untuk diselenggarakan artinya pemerintah sepakat bahwa aktivitas *sociopreneur* dirasa mampu meminimalisir masalah sosial serta semakin meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas SDM ini bisa dilihat dari mitra binaan ataupun pelaku kewirausahaan sosial. Selain itu, dalam nilai-nilai SOPREMA, dikembangkan sebuah pemahaman dengan mengangkat nilai-nilai bisnis yang baik agar bisnis tersebut dapat berkelanjutan dan mampu memecahkan masalah-masalah sosial.

*Sociopreneur* dalam membangunbisnis sosialnya, pada hakikatnya wajib memiliki kapasitas dalam mentransfer nilai-nilai baik dalam berwirausaha kepada masyarakat mitra binaannya. Kebanyakan masyarakat binaan yang menjadi partner kerja sociopreneur adalah mereka yang kurang terhadap akses pendidikan (kaum marjinal). Dibutuhkan suatu cara pendekatan yang unik dan tepat sasaran dalam mentransfer nilai-nilai yang dimaksud. Nilai yang ditransfer adalah nilai-nilai kepercayaan yang dihimpun oleh sociopreneur agar dapat menarik minat kepercayaan untuk mau bekerja sama dengan sociopreneur tersebut. Kebanyakan dari mereka akan mengirimkan nilai-nilai kepribadian untuk mandiri, inovatif, tak pantang menyerah, dan sebagainya dengan mitra binaan. Nilai menjadi penting untuk dimunculkan karena nilai menjadi pedoman bagi sociopreneur maupun mitra binaan dalam menjalankan usaha bisnisnya. Sociopreneur harus berusaha terus mencari peluang dan menciptakan berbagai aktivitas inovatif untuk meningkatkan taraf ekonomi dan sosial masyarakat marjinal. Para pelaku *sociopreneurship* harus bisa memahamipermasalahan sosial dan menggunakan kemampuan kewirausahaan (*entrepreneurship*) untuk menciptakan peningkatan terutama di bidang kesejahteraan, pendidikan, lingkungan, dan ekonomi.

Situasi di tempat bisnis sosial tak ubahnya menjadi sarana dan prasarana yang harus mampu dikelola secara baik oleh sociopreneur. Nilai dan misi sosial biasanya turut hadir jika sociopreneur menjalankan dengan komitmen tinggi. Untuk menghadapi berbagai macam misi sosial dengan nilai sosial yang tercipta dalam bisnis yang diteliti maka desain bisnis yang dianalisis menitikberatkan pada 3 aspek jenis: *value proposition* (preposisi nilai), *value creation* (penciptaan nilai), dan *value capture* (tangkapan nilai). Dari bukuyang ditulis oleh Bevaola Kusumasari mengenai memahami model bisnis *social* *entrepreneurship* di Indonesia, *value proposition* dilihat dari latar belakangpembentukkan organisasi, tujuan yang ingin dicapai bisnis, isu sosial yang ingin dijawab, siapa yang menjadi pelanggannya, dan apa yang ditawarkan kepada pelanggan atau pengguna jasa/produk bisnis. Kemudian *value creation* mencakup aktivitas bisnis untuk mencapai nilai bisnis, cara kerja, keberlanjutan suatu perusahaan dengan siapa perusahaan melakukan kerja sama, dan pembiayaan aktivitas suatu bisnis. Selanjutnya *value capture* menekankan pada cara bisnis mendapatkan keuntungan, definisi sukses bagi suatu bisnis, dan pengukuran kinerja *Sociopreneur* atau dalam pencapaiankinerja (Kusumasari,dkk, 2015: 14).

Penciptaan nilai adalah tahap awal dalam membangun *trust.* Penciptaan nilai merupakan pusat dari setiap model bisnis karena umumnya bisnis akan menangkap nilai dengan mengukur adanya peluang bisnis baru, pasar baru, dan pendapatan baru (Beltramell, dkk, 2013 dan Teece, 2010 dalam Delgado 2004). Sedangkan nilai proposisi mampu memberikan nilai ekologis dengan nilai sosial yang sama dengan nilai ekonomi (Boons dan Ludeke-Freud dalam Delgado 2004). Penciptaan nilai menjadi sumber utama dalam membangun setiap sistem yang diinginkan oleh *sociopreneur* dan juga mitra binaan. Termasuk didalamnya bagaimana *sociopreneur* mendorong untuk adanyasebuah inovasi dalam menciptakan produk. Menurut Osterwalder dan Pigneur (2010), proposisi mengarah pada nilai kebaruan (*newness*), memiliki performa yang andal (*performance*), dan adanya penyesuaian (produk dan jasa) sesuai dengan keinginan pelanggan. *Value proposition* menggambarkan nilai yang diberikan *sociopreneur* kepada pelanggan dankebutuhan pelanggan yang telah dipenuhi oleh perusahaan.

Penciptaan nilai hingga penangkapan nilai oleh *sociopreneur* memang memberikan arti yang signifikan kepada berbagai aktor yang berkepentingan. Misalnya saja, aktor mitra binaan yang mengharapkan adanya nilai-nilai kreatif dan mandiri yang mereka ketahui untuk dipelajari dan diaplikasikan secara keseharian. Tentu hal ini merupakan aspek positif dari seorang sociopreneur karena dapat berpengaruh pada kemandirian ekonomi sosial untuk disebarluaskan kepada mitra binaan.

1. **Dunia Ekonomi Dalam Perputaran Bisnis *Sociopreneur***

Perputaran ekonomi dalam bisnis sosial berbeda dengan bisnis pada umumnya. Perputaran ekonomi dalam bisnis sosial memposisikan sumber daya modal sebagai *tools* dalam mengelola bisnis sosial agar berkelanjutan. Adanya permasalahan sosial yang dirasakan bagi kaum disabilitas membuat orang-orang seperti Sheila, *sociopreneur* muda yang membangun bisnis sosial ‘Osiris’ dan bekerjasama dengan kelompok disabilitas. Adanya *social engagement* yang dibangun antara pengusaha (*sociopreneur*) dengan masyarakat disabilitas menjadi penentu bagaimana sistem bisnis sosial itu berjalan. Jika *sociopreneur* dapat intens bertemu dan dipercaya oleh masyarakat mitra binaan, maka akan semakin mudah dalam membangun *social engagement*. *Social* *engagement* menjadi sangat penting karenamenjadi pengikat komitmen binaan.

Bagaimana intensitas interaksi dan komunikasi di antara mereka mempengaruhi tingkat loyalitas dan kepercayaan mitra binaan terhadap sociopreneur. Sering berada di tempat produksi misalnya, menjadi alternatif dari *sociopreneur* dengan mitra binaan untuktujuan sosial. Ketika masyarakat miskin melihat adanya bisnis, keuntungan tersebut akan digunakan untuk mengangkat mereka dari kemiskinan.

Keuntungan yang dimiliki oleh sociopreneur akan terus diputar untuk membangun keberlangsungan bisnis sosial, terutama di sektor kebutuhan produksi sesuai kesepakatan antara *sociopreneur* dengan mitra binaan. Mitra binaan dalam dunia *sociopreneurship* diposisikan sebagai rekan kerja (ironisnya sebagian *sociopreneur* menjadikannya sebagai objekpeningkatan nilai produk saja). Bisnis yang dijalani dewasa ini melewati berbagai cakupan kekuasaan dan keterlibatan pengaruh berbagai pihak. Sebagian besar bisnis berada pada dasar piramida ekonomi dan bekerja dalam bentuk kemitraan dengan model bisnis yang melibatkan beberapa bisnis lainnya. Dalam konteks *sociopreneurship*, interaksi bisnis denganlingkungannya menjadi dogma yang patut dipatuhi agar dapat mendefinisikan strategi, menarik sumber daya, serta membangun kapabilitas yang diperlukan dalam melakukan strategi dan menciptakan nilai bagi seluruh individu dan juga kelompok.

1. **Arah Kebijakan Pengembangan *Sociopreneur* Muda**

Kebijakan adalah bagian kerangka hukum yang tidak dapat dipisahkan dalam tataran nilai sosial bermasyarakat. Pada dasarnya kebijakan harus dimiliki negara sebagai landasan dari kegiatan *sociopreneurship*. Konsep-konsep UMKMataupun ekonomi kreatif merupakan kerangka besar yang selalu berkorelasi dengan aktivitas sociopreneur. Dari sudut pandang pemerintah, kehadiran *sociopreneur* saat ini sudah dianggapsebagai sebuah profesi yang tak hanya dilirik dari segi outputnya saja, tetapi pula dari sisi prosesnya. Hingga saat ini belum ada aturan atau regulasi jelas tentang aktivisme *sociopreneur*. Hanya saja beberapa kementerian ada yang memasukan program-program *sociopreneurship*, misalnya KementerianKoperasi dan UMKM, Kementerian Pemuda dan Olahraga, serta Badan Ekonomi Kreatif (Bekraf). Sebagai akhir, kebijakan pengembangan *sociopreneur* pemuda di Indonesia harus digalakkan secara besar. Hal ini untuk membangun semangat etos kerja sesuai dengan minat karir kaum muda dewasa ini.

Sejauh ini kesepakatan umum yang berada pada tataran masyarakat menjadi landasan hukum secara informal yang dapat menggerakkan berbagai elemen di masyarakat untuk tergerak pada bisnis sosial. Munculnya secara terus menerus permasalahan sosial yang belum secara tuntas diselesaikan oleh pemerintah membuat masyarakat mencoba melakukan langkah aktif dan strategis melalui aktivitas bisnis untuk memecahkan masalah-masalah sosial. Misi sosial yang diangkat adalah mengatasi masalah sosial dan lingkungan. Berbagai macam agenda publik banyak yang sudah menyentuh aktivitas *sociopreneurship* sebagai topik yang menarik. Hal ini tidak lepas dari cakupan kegiatan *sociopreneurship* yang luas dan beririsan dengan berbagai bidang lainnya.

1. **4 Kategori atau Model Bisnis dalam Sociopreneurship**

Dalam kewirausahaan sosial, terdapat 3 model bisnis yang berbeda-beda. Diantaraya:

1. **Model Usaha Nirlaba Pengungkit**

Usaha jenis ini bisa kita lihat dalam gerakan yang dilakukan oleh LSM, komunitas peduli, badan amal, dan sebagainya. Model bisnis ini akan jauh lebih sulit ditingkatkan dibanding dengan model bisnis pro-laba.

Ketergantungan pada kedermawanan orang lain, yang biasanya datang dar i yayasan atau pemerintah, akan menghalangi peluang ekspansi. Publikas i permasalahan akan meningkatan pendanaan, sedangkan penghentian dana dar i para filantropis akan mematikan kinerja.

Entrepreneur sosial yang terjebak dalam model ini bukan berarti tidak memiliki pandangan luas dan visioner. Mereka adalah orang - orang yang bergerak dalam lingkungan terasing yang terperangkap dalam lingkara n kemiskinan dan terkunci oleh sistem yang terbangun. Gerakan semacam ini yang kemudian menjadi garda depan dalam perubahan sistem tersebut.

1. **Model Usaha Nirlaba Hibrida**

Model bisnis ini mengalami eksperimentasi paling besar yang merupaka n penggabungan imajinatif strategi nirlaba dan pendapatan yang dihasilka n dalam satu kesatuan dan membentuk kekuatan hibrida. Usaha ini menyediaka n barang/jasa bagi populasi yang diasingkan oleh pasar pada umumnya, tetap i menghasilkan keuntungan bukan sesuatu yang harus dihindari.

1. **Bisnis Sosial**

Badan usaha pro- laba yang berfokus pada misi sosial. Keuntungan dihasilkan, tetapi tujuan utamanya bukanlah memaksimalkan pengembalian finansial bagi pemegang saham melainkan untuk memberi keuntungan secara finansia l kepada kelompok berpenghasilan rendah serta menumbuhkan usaha sosia l dengan investasi ulang. Dengan kemandirian paenghasilan tersebut, bisnis sosial mampu menjangkau dan terus berekspansi hingga melayani lebih banyak orang.

1. **Tiga Jenis Pengabdian yang Berbeda Pada Sociopreneurship**
2. **Social service provider**

Social service provider adalah bentuk pengabdian melakukan tindakan langsung. Tindakan tersebut dilakukan oleh individu berupa program yang dapat dirasakan secara langsung oleh subyek penerimannya. Contohnya adalah pembangunan panti jompo, panti asuhan dan sekolah, penyantunan anak yatim,dll.

Tantangannya adalah kegiatan sosial semacam ini terbatas pada orang atau subyek yang dituju pada saat itu.Hal tersebut yang membedakan dengan kewirausahaan sosial karena hanya memenuhi satu aspek yaitu direct action. Keterbatasan tersebut jika dianggap sebagai suatu yang baik akan memberikan kualitas pada programnya, dengan berkonsentrasi pada tindakan tersebut dan subyek penerimanya.



1. **Social activism**

Seorang aktivis sosial adalah bentuk pengabdian tidak secara langsung mengambil tindakan di lapangan tetapi dengan cara mempengaruhi elemen lain yang ada di masyarakat seperti pemerintah, Non- Govermental Organization (NGO), pekerja, dan lain sebagainya. Yanng bertujuan untuk melakukan gebrakan terhadap sistem yang sudah mapan untuk melakukan perubahan sosial dalam rangka pembelaan hak – hak masyarakat luas.Jadi aktivis sosial juga hanya memenuhi satu aspek yaitu ekuilibrium (keseimbangan) baru.

1. **Social Entrepreneur**

Kewirausahaan sosial merupakan gabungan antara soc ial service provider dan social activis. Yaitu menggabungkan aspek pembentukan equilibrium baru dan menerapkan direct action sebagai cara pelaksanaannya. Proses tersebut menunjukan bahwa seorang enterpreneur sosial bekerja secara tidak langsung yaitu dalam hal mempengaruhi sistem seperti yang dilakukan social activis tetapi juga langsung terjun kepada masyarakat.

Seorang enterpreneur sosial harus memiliki banyak waktu, harus berkonsentrasi penuh dengan apa yang mereka inginkan yaitu perubahan terbaik yang terjadi di masyarakat.

1. **Konsep Pemikiran Mengenai Sociopreneur**

Dahulu, kewirausahaan selalu dipandang dalam sudut pandang yang sempit, yaitu hanya untuk kepentingan bisnis. Namun, sesuai dengan perkembangan zaman dan peningkatan jumlah masalah sosial, ada beberapa perubahan dalam bidang bisnis. Terlahirlah manajemen bisnis yang bermisi sosial. Konsep ini jelas diterima masyarakat, hingga pada akhirnya menghasilkan sebuah apresiasi terhadap kewirausahan sosial yang diwakili oleh terpilihnya Muhammad Yunus (pendiri Grameen Bank) sebagai penerima nobel perdamaian.



Namun, saat ini sociopreneuer justru menjadi salah satu harapan bangsa Indonesia untuk menyelesaikan masalah tingkat pengangguran yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dengan maraknya kasus PHK di perusahaan, bisa jadi sociopreneur menjadi salah satu alternatif untuk menolong masyarakat yang tidak memiliki pekerjaan nantinya.

1. **Faktor-Faktor Penyebab Gagalnya Seorang Wirausaha**

* Tidak ada tujuan **(** ***goal )***yang tepat,serta tidak tahu apa yang diinginkan dalam hidup.
* Tidak pernah mencatat tujuan, hanya di kepala, tidak di kertas atau Goal Visualization
* Tidak ingin bertanggung jawab atas tindakannya dan, selalu mencari alasan atau excuse atas kegagalannya.
* Tidak ada tindakan yang efektif: Banyak rencana, tidak ada tindakan alias ***No*** ***Action Talk Only (NATO)****.*
* Membatasi diri **(*self limitation*)** : menganggap tidak berhak untuk sukses karena tidak berpendidikan, terlalu tua, terlalu muda, tidak punya modal, bawaan keluarga, tempat tidak memungkinkan, terlalu banyak saningan dll.
* Malas: tidak mau bekerja keras, selalu berusaha untuk menggunakan cara paling mudah, cepat dan hemat waktu, tetapi ingin mendapatkan uang paling banyak.
* Berteman dengan teman-teman yang salah, hidup di lingkungan orang-orang yang gagal
* Tidak bisa mengatur waktu alias salah prioritas
* Salah memakai strategi atau cara bertindak, tidak mempunyai strategi yang paling baik. Berusaha keras, hasil nol.
* Kurang pengembangan diri: jarang membaca, seminar, mengumpulkan informasi baru dll.
* Tidak ada kesungguhan atau komitmen untuk sukses: mudah putus asa atau menyerah pada waktu menghadapi rintangan.
* Kurang menggunakan kekuatan pikiran bawah sadar, lalu takut akan kegagalan.
* Kurangnya hubungan antar manusia yang baik.
* Sombong dan menganggap diri sendiri paling hebat dan berhenti belajar .

1. **Mengetahui Ciri dari Sociopreneur**

Sociopreneur (Social Entrepreneur) adalah pengusaha yang selain menghasilkan profit, juga berkontribusi kepada masyarakat. Sociopreneur timbul dari kepedulian kita. Ketika kita merasakan perasaan orang lain (empati), dan memutuskan membuat perubahan.

Berikut adalah ciri dari sociopreneur:

1. Melakukan kewirausahannya yang diawali dengan gagasan, kepekaan mereka terhadap masalah social yang berada disekitar mereka sehingga menghasilkan sebuah gagasan yang terkadang tidak dipikirkan oleh orang lain.
2. Melakukan usaha yang tujuannya bukan hanya untuk mencari profit sebanyak- banyaknya dan digunakan untuk memuaskan nafsu diri sendiri, tetapi mau berbagi profit tersebut dan peduli dengan lingkungan sekitarnya.
3. Melaksanakan usaha berdasarkan tanggung jawab mereka terhadap lingkungannya dimaksudkan agar usaha yang mereka lakukan dapat membawa perubahan yang baik bagi lingkungannya.
4. Berbeda dari perusahaan-perusahaan yang memberikan charity (bantuan), maka wirausahawan sosial menggantikan bantuan jangka pendek dengan solusi bantuan yang berkelanjutan. Ia lebih kepada memberdayakan masyarakat.
5. Bertindak berani tanpa dibatasi oleh sumber daya yang dimiliki saat ini.
6. Selalu mengadopsi misi untuk menciptakan dan mempertahankan nilai sosial (tidak hanya nilai pribadi).
7. Pelaku wirausaha terus berusaha berinovasi terhadap produknya, dengan mempertimbangkan unsur sosial (people), ekonomi (profit), dan lingkungan (earth).
8. Senantiasa menghargai dan menggunakan kearifan lokal serta kekuatan komunitas dalam setiap tindakan proses produksi dilakukan.
9. Mampu mencium adanya peluang bisnis.

Dengan mengetahui ciri-ciri dari sociopreneur, kita dapat memahami apa sebenarnya sociopreneur itu. Dapat disimpulkan bahwa sociopreneur dapat memberikan pengaruh positif bagi kemajuan ekonomi Indonesia.

1. **Cara Menjadi Sociopreneur yang Sukses di Masa Depan**

Menjadi seorang sociopreneur itu tidak sulit, asalkan kita niat dan fokus dalam menjalankannya. Berikut adalah cara untuk menjadi sociopreneur yang sukses di masa depan:

1. **Dimulai dari niat yang benar**

Setiap kegiatan itu selalu dilandasi dengan niat. Niat dan hasil tentunya akan berbanding lurus. Apabila kita memiliki niat yang baik, tentunya hasilnya juga akan baik jika disertai dengan usaha yang maksimal. Kita perlu ingat bahwa menjadi sociopreneur itu berarti menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat dan bangsa ini dengan tujuan untuk membantu masyarakat dalam memenuhi kebutuhan ekonominya. Memiliki popularitas dan profit super besar bukanlah target utama sociopreneur.

1. **Mengetahui Passion pada Diri Sendiri**

Passion merupakan suatu keinginan yang besar dari dalam diri kita untuk mencapai suatu hal.

Cara menemukan passion yaitu :

* Memperluas aktivitas yang kita lakukan. Karena, dengan memperluas

aktivitas makan pengalaman dan wawasan dalam diri kita akan bertambah.

* Mempelajari keahlian yang kita punya dengan lebih mendalam.Sehingga, kita bisa semakin memahami passion kita yang sebenarnya. Jika kita merasa enjoy dengan apa yang kita pelajari tersebut. Artinya, disitulah passion kita.
  + Selalu bersemangat itu penting. Karena, saat kita ingin menemukan passion kita yang sesungguhnya Kita akan terlebih dulu melalui proses-proses dalam hidup kita. Sebagai contoh, apabila kita melakukan bisnis dan kita seringkali gagal namun kita selalu mencoba lagi tanpa mengenal lelah dan bosan. Itu artinya, disitulah passion kita.

1. **Mencari tahu kebutuhan dan potensi masyarakat**

Sesuai namanya, sociopreneur memiliki posisi strategis di mata masyarakat. Mereka Sociopreneur harus mengetahui hal- hal apa saja yang sedang dibutuhkan masyarakat. Ide yang solutif selalu dibutuhkan untuk mengatasi masalah sosial. Selain itu, sociopreneur harus mengenal dan percaya akan potensi masyarakat. Potensi masyarakat merupakan ‘tambahan modal’ unt uk kewirausahaan sosial.

Cara untuk menghasilkan ide yang kreatif dan berguna bagi masyarakat :

*f = I. D. E. A*

Keterangan :

I = Imagination

* 1. = Data
  2. = Evaluation
  3. = Action

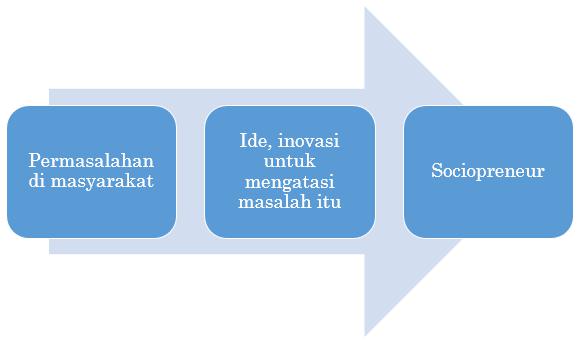
1. **Fokus dalam menjalankan usaha yang telah ditentukan**

Ketika kita menjadi sociopreneur, tentunya kita telah memiliki suatu usaha yang sudah kita jalankan. Agar usaha tersebut dapat mencapai kesuksesan, kita harus fokus dalam menjalankan bisnis itu. Kita harus memperhatikan dengan sedetail mngkin keadaan bisnis yang sedang dijalnkan. Dengan selalu fokus, bisnis kita tentunya akan semakin maju.

Apabila bisnis kita semakin maju dan semakin banyak memperoleh profit. Tentunya masyarakat yang kita bantu akan semakin senang karena memperoleh bagi hasil dari profitnya itu juga. Kita juga dapat memperluas bisnis kita sehingga kita dapat semakin banyak mempekerjakan masyarakat yang belum memiliki pekerjaan .

Sociopreneur dikatakan sukses, setelah dapat mengmbangkan usahanya dengan baik dan dapat mempekerjakan banyak masyarakat disekitar nya yang memang benar-benar membutuhkan pekerjaan. Sehingga, mereka yang tadinya menganggur dapat bekerja dan memperoleh kesejahteraan dalam hidupnya.

Secara sederhana, proses untuk menjadi sociopreneur dapat digambarkan sebagai berikut :



1. **Alasan Mengapa Sociopreneur Perlu dikembangan di Indonesia**

Sociopreneur dapat dikatakan sebagai salah satu harapa n di masa depan bagi masyarakat Indonesia. Dengan be gitu, kita tahu bahwa sociopreneur memegang peranan yang cukup penting di Indonesia saat ini. Oleh sebab itu, sociopreneur di Indonesia perlu dikembangkan dari waktu ke waktu agar jumlahnya semakin meningkat.

Alasan mengapa sociopreneur perlu dikembangkan di Indonesia yaitu :

1. *Social entrepreneurship* dapat mengatasi berbagai masalah sepertikemiskinan, kebodohan, dan keterbelakangan. Ketidakberdayaan masyarakat merupakan masalah yang multidimensi dan sulit dihapuskan dari muka bumi. Saat ini, masyarakat dapat dengan mudah menggali banyak informasi yang diperlukan untuk mengembangkan sektor-sektor usaha yang prospektif. Dengan kejelian dan kreativitas serta diladandasi dengan tekad yang kuat, maka upaya untuk menjadi *social entrepreneur* akan dengan mudah tercapai.
2. Dapat meningkatkan kesempatan kerja di masyarakat. Hal ini dikarenakan semangat wirausaha yang menjadi basisnya, semangat untuk menciptakan lapangan pekerjaan (*to create jobs*) daripada mencari kerja (*to seek a job).*
3. Menjadikan masyarakat Indonesia lebih produktif. Karena tak jarang sociopreneur itu lebih cenderung membuat suatu usaha dengan menciptakan suatu produk yang inovatif.
4. Menghilangkan kesenjangan sosial. Karena, dapat mempersatukan masyarakat dari berbagai kalangan.
5. Dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat yang kekurangan dalam hal ekonomi maupun jasmani.

1. **Para Sociopreneur yang Menginspirasi Masyarakat Indonesia**
2. **Gamal Abinsaid**

“Klinik Asuransi Premi Sampah”



Wirausaha kesehatan yang dilakukan oleh Gamal Abinsaid. Dokter muda ini menjawab dua permasalahan sosial sekaligus dalam program Klinik Asuransi Premi Sampah, yaitu masalah kesehatan di masyarakat kelas bawah, dan masalah sampah. Setiap akhir pekan, puluhan warga datang ke klinik ini dengan membawa sampah daur ulang, untuk ditukarkan dengan kartu berobat. Ide kreatif ini membuat dokter Gamal mendapatkan urutan teratas di ajang finalis dunia Unilever Sustainable Living Young Entrepreneurs Awards 2013.

****

**2.** **Dompet Dhuafa**

[Parni Hadi,](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Parni_Hadi&action=edit&redlink=1) [Haidar Bagir,](https://id.wikipedia.org/wiki/Haidar_Bagir) [S. Sinansari Ecip,](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Sutiono_Sinansari_Ecip&action=edit&redlink=1) dan [Eri](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Eri_Sadewo&action=edit&redlink=1) [Sadewo](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Eri_Sadewo&action=edit&redlink=1) merupakan Dewan Pendiri lembaga independen Dompet Dhuafa Republika. *Dompet Dhuafa merupakan contoh lembaga yang awalnya* *merupakan inisiatif beberapa orang untuk mengadakan donasi dan voluntary untuk mengurusi masalah zakat, infak dan shodaqoh.*

*Dalam perkembangannya sangat pesat. Bisa menyerap ribuan tenaga kerja. Rumah sakit bersalin gratis, mobil jenazah keliling `dan berobat gratis di berbagai pos kesehatan yang tersebar di kota-kota besar di Indonesia adalah contoh hasil nyatanya. Sehingga kemanfaatannya tentu saja bukan hanya untuk kemaslahatan umat, tetapi juga keuntungan (profit) secara finansial.*

1. **Lusia Efriani**

“Batik Girl”



Lusia Efriani memberdayakan para narapidana wanita dan ODHA untuk memproduksi “Batik Girl”. Batik Girl adalah boneka Barbie yang berbusana batik. Batik girl ini bergerak di bawah naungan Yayasan Cinderella From Indonesia yang didirikan Lusia sejak tahun 2011.

Lusia mendirikan Yayasan Cinderella From Indonesia yang tujuannya untuk wanita single parent yang tidak mampu dan ingin mandiri. Dua tahun kemudian, Lusia mendapat tawaran menantang yaitu menjadi pembina bagi wanita narapidana. “Pertama kali saya memb ina di Lapas Tanjung Pinang, Batam. Ada 20 narapidana wanita disana. Pertama kali kami produksi 300 boneka Batik Girl dengan modal dari kantong saya sendiri,” cerita Lusia.

Ia mengaku sampai saat ini Batik Girl sudah mengikuti banyak pameran di dalam maupun di luar negeri seperti di Amerika, Australia, dan Malaysia. Pameran di luar negeri pun mendapatkan antusias yang luar biasa. Contohnya ketika mengikuti pameran di Amerika, dalam sehari Batik Girl dapat terjual hingga 100 boneka, sedangkan di dalam negeri baru bisa didapatkan dalam waktu 5 hari untuk menjual 100 boneka.

1. **Cara Untuk Memotivasi Generasi Muda Masa Kini Untuk Menjadi Seorang Sociopreneur**

Cara yang dapat dilakukan untuk memotivasi generasi muda masa kini untuk menjadi seorang sociopreneur dapat dengan cara memberikan pengetahuan terlebih dahulu mengenai sociopreneur dan juga keuntungannya. Selain itu, dapat juga dengan cara menerapkan sikap peduli terhadap sesama masyarakat, karena dengan begitu akan menciptakan rasa ingin saling membantu antar sesama masyarakat di Indonesia.

Mengisi acara-acara seminar yang mengundang pembicara yang memiliki latar belakang sebagai seorang sociopreneur, karena hal tersebut akan memotiovasi para generasi muda masa kini untuk menjadi seorang sociopreneur karena mereka akan lebih mengetahui keuntungan-keuntungan yang didapatkan, dan juga lebih mengetahui pengalaman-pengalaman yang dialami oleh seorang sociopreneur. Salah satu keuntungan yang didapat sebagai contoh adalah dapat membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat sekitar yang membutuhkan sehingga dengan begitu akan mengurangi angka pengangguran di Indonesia.

## Rasulullah Sang Social Entrepreneur

Nabi Muhammad adalah sosok multi dimensi yang menjadi teladan untuk umat manusia. Ia menjadi pribadi paripurna yang segenap manusia dapat mencontoh perilakunya. Dalam sejarah perjalanan hidupnya kita bisa mengambil pelajaran untuk perbaikan hidup kita. Dalam konteks kewirausahaan sosial, Rasulullah saw juga adalah seorang Social Entrepreneur.

Ketika Muhammad melihat keadaan sekelilingnya, beliau merasakan ada masalah di tengah masyarakatnya. Permasalahan itu  melingkupi banyak segi kehidupan. Dari mulai kerusakan moral, perbudakan, hegemoni politik dan penguasaan ekonomi oleh segelintir anggota masyarakat, serta kesenjangan kaya dan miskin yang sangat melebar. Penyebab utama banyaknya masalah yang terjadi di tengah-tengah masyarakatnya adalah terjadinya pemujaan manusia kepada manusia dan pemujaan manusia kepada benda (materi) yang melahirkan paganisme.

Ketika menyadari adanya permasalahan di tengah masyarakatnya, Muhammad berusaha menemukan jawaban atas masalah tersebut. Mulailah Muhammad berpikir keras dan merenung panjang. Saat jawaban itu belum ditemukan, Muhammad masih terus mencarinya, sampai akhirnya dia menyepi di Gua Hira. Jawaban itu akhirnya ditemukan melalui datangnya wahyu dari Tuhan. Sebuah jawaban untuk mulai memberikan solusi atas keadaan yang dialami masyarakat di sekitarnya. Solusi ini merupakan sebuah inovasi baru dalam kehidupan masyarakatnya saat itu – sebuah inovasi yang terbimbing oleh petunjuk wahyu Tuhan.

Nabi muhammad kemudian mulai mengajak orang-orang di sekelilingnya untuk menempuh perubahan. Nabi Muhammad mengajak orang-orang untuk melakukan perbaikan kehidupan. Siang dan malam tiada henti Nabi Muhammad melakukan aktivitas untuk mengajak masyarakatnya. Sedikit demi sedikit masyarakat mulai tertarik dengan ajakan dari Nabi Muhammad. Ada harapan keindahan kehidupan baru yang dibawakan oleh Nabi Muhammad. Tentu saja tidak sedikit di antara anggota masyarakat yang menolak ajakan Nabi Muhammad, bahkan ada yang menentang dan merintanginya.

Untuk melakukan perubahan di masyarakat tersebut, Nabi Muhammad harus mengorganisasikan aktivitasnya secara baik. Nabi Muhammad harus memobilisasi sumber daya untuk mendukung aktivitas perubahan yang sedang dilakukan. Nabi Muhammad sangat sadar bahwa sebuah tujuan mulia tidak akan mampu dicapai tanpa pengorganisasian dan mobilisasi sumber daya yang unggul. Pengelolaan sumber daya ini meliputi pengelolaan dana, aset non finansial, sumber daya manusia, juga termasuk pengelolaan sumber daya alam. Bergabunglah berbagai kecakapan sumber daya manusia dalam barisan perbaikan keadaan masyarakat.

Melalui kesungguhan perjuangan yang luar biasa, dibarengi dengan kepiawaian pengelolaan aktivitas yang unggul, serta kepemimpinan yang mempesonakan, dampak perubahan yang dihasilkan oleh Nabi Muhammad mulai terasa. Jumlah orang-orang yang mengikuti langkah Nabi Muhammad semakin banyak. Dukungan sumber daya semakin besar, sebagian pelaku bisnis juga telah menyumbangkan kekayaan dan keuntungan usahanya untuk mendukung gerakan perbaikan kehidupan yang dipimpin oleh Nabi Muhammad. Masyarakat semakin tercerahkan dan mulai meninggalkan aneka masalah yang dulu menggelayuti mereka.

Bahkan dampak perubahan yang dibawakan oleh Nabi Muhammad bukan lagi dalam level kelompok masyarakat atau komunitas, tapi telah sampai pada lingkup bangsa dan negara. Gerakan perbaikan masyarakat ini telah menyebar melewati batas negara dan jazirah, sampai menyebar ke seluruh penjuru dunia. Nabi Muhammad saw telah sukses melakukan perbaikan masyarakat, sehingga gemanya seakan mengguncang setiap sudut muka bumi.

**BAB III**

**FITNESS**

# **Olahraga Menurut Islam**

Ajaran Islam ternyata begitu lengkap dan sempurna. Bahkan olahraga saja ternyata dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW seperti olahraga berenang, memanah, berlari, berkuda, bergulat, dan sebagainya. Jadi ummat Islam jangan malas berolahraga.

Olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia sehat dan kuat. Dalam Islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah Iman. Selain itu, banyak ibadah dalam Islam membutuhkan tubuh yang kuat seperti shalat, puasa, haji, dan juga jihad.

Bahkan Allah sebetulnya menyukai mukmin yang kuat. Oleh karena itu, olahraga itu perlu:

Dari Abu Hurairah r.a. katanya: “Rasulullah s.a.w. bersabda: “**Orang mu’min yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mu’min yang lemah**. Namun keduanya itupun sama memperoleh kebaikan. Berlombalah untuk memperoleh apa saja yang memberikan kemanfaatan padamu dan mohonlah pertolongan kepada Allah dan janganlah merasa lemah. Jikalau engkau terkena oleh sesuatu musibah, maka janganlah engkau berkata: “Andaikata saya mengerjakan begini, tentu akan menjadi begini dan begitu.” Tetapi berkatalah: “Ini adalah takdir Allah dan apa saja yang dikehendaki olehNya tentu Dia melaksanakannya,” sebab sesungguhnya ucapan “andaikata” itu membuka pintu godaan syaitan.” (Riwayat Muslim)

Yang penting dalam berolahraga, ummat Islam menjaga auratnya dan jangan sampai menyakiti satu sama lainnya.

“Barangsiapa lewat dengan membawa panah di masjid atau pasar kita, maka hendaklah dipegang ujung panahnya dengan tangannya agar tidak melukai seorang muslim.” [HR Bukhari]

“Mereka berkata: “Sesungguhnya jika kita telah kembali ke Madinah, benar-benar orang yang kuat akan mengusir orang-orang yang lemah dari padanya.” Padahal kekuatan itu hanyalah bagi Allah, bagi Rasul-Nya dan bagi orang-orang mukmin, tetapi orang-orang munafik itu tiada mengetahui.” [Al Munaafiquun 8]

Beberapa Nabi seperti Musa terkenal kuat. Sehingga saat memukul seseorang, hanya dengan satu pukulan saja orang tersebut tewas.

“Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: “Ya bapakku ambillah ia (Musa) sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya.” [Al Qashash 26]

Bahkan Nabi Muhammad diriwayatkan beberapa kali bergulat dengan seorang yang terkenal kuat, yaitu Rukanah, dan beliau selalu menang:

**Rasulullah s.a.w. pernah gulat dengan seorang laki-laki yang terkenal kuatnya, namanya Rukanah. Permainan ini dilakukan beberapa kali. (Riwayat Abu Daud).**

Dalam satu surat di Al Qur’an disebut bagaimana Nabi Sulayman menggunakan kekuatan pengikutnya untuk membawa singgasana Ratu Balqis sehingga kerajaan Saba bisa ditundukkan tanpa peperangan:

Berkata ‘Ifrit (yang cerdik) dari golongan jin: “Aku akan datang kepadamu dengan membawa singgsana itu kepadamu sebelum kamu berdiri dari tempat dudukmu; sesungguhnya aku benar-benar kuat untuk membawanya lagi dapat dipercaya.”

Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari AI Kitab: “Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip.” Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: “Ini termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia.” [An Naml 39-40]

Bahkan Nabi memerintahkan para orang tua untuk mengajari anak-anaknya berenang dan memanah:

**[](http://agusnizami.files.wordpress.com/2011/10/memanahanak.jpg?resize=273%2C179)**

**“Ajarkan putera-puteramu berenang dan memanah.” (HR. Ath-Thahawi).**

Nabi Muhammad bahkan menyatakan pentingnya memanah dengan mengatakan “Kekuatan itu adalah memanah”:

**Uqbah Ibnu Amir ra berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW di atas mimbar membaca (artinya = Dan siapkanlah kekuatan dan pasukan berkuda untuk menghadapi mereka sekuat tenagamu-ayat, ingatlah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ingat bahwa kekuatan itu adalah memanah.” Riwayat Muslim.**

“Lemparkanlah panahmu itu, saya bersama kamu.” (Riwayat Bukhari)

**“Kamu harus belajar memanah karena memanah itu termasuk sebaik-baik permainanmu.” (Riwayat Bazzar, dan Thabarani dengan sanad yang baik)**

Ini karena memanah adalah senjata yang bisa membunuh lawan dari jarak jauh. Untuk sekarang, selain memanah tentu diperlukan senjata yang lebih canggih seperti senapan yang bisa menembak musuh dari jarak beberapa km atau bahkan rudal antar benua/ICBM.

Namun begitu, Rasulullah s.a.w. memperingatkan para pemain agar tidak menjadikan binatang-binatang jinak dan sebagainya sebagai sasaran latihannya, sebagaimana yang biasa dilakukan oleh orang-orang Arab jahiliah.

Abdullah bin Umar pernah melihat sekelompok manusia yang sedang berbuat demikian, kemudian Ibnu Umar mengatakan:

“Sesungguhnya Rasulullah s.a.w. melaknat orang yang menjadikan sesuatu yang bernyawa sebagai sasaran memanah.” (Riwayat Bukhari dan Muslim)

Selain itu berlari juga merupakan olahraga yang dianjurkan. Lari bisa membuat nafas dan kaki kita menjadi kuat:

[](http://agusnizami.files.wordpress.com/2011/10/lari.jpg?resize=219%2C217)

Ibnu Abbas r.a. berkata, “Rasulullah dan para sahabat datang (pada tahun meminta keamanan 5/86), lalu orang-orang musyrik berkata, ‘Ia berani menghadapmu karena mereka telah dilemahkan oleh demam Yatsrib. Lalu, Nabi menyuruh mereka untuk berlari-lari kecil pada tiga tempat yang mulia, (dalam satu riwayat: Beliau bersabda, **“Berlari-lari kecillah kamu untuk menunjukkan kekuatan mereka kepada kaum musyrikin.** Sedangkan, kaum musyrikin dari arah Qaiqa’an.), dan untuk berjalan di antara dua rukun. Tidak ada yang menghalangi beliau untuk menyuruh mereka berlari-lari kecil seluruhnya melainkan untuk mengekalkan atas mereka.” [HR Bukhari]

Aisyah mengatakan:

“Rasulullah bertanding dengan saya dan saya menang. Kemudian saya berhenti, sehingga ketika badan saya menjadi gemuk, Rasulullah bertanding lagi dengan saya dan ia menang, kemudian ia bersabda: Kemenangan ini untuk kemenangan itu.” (Riwayat Ahmad dan Abu Daud); yakni seri.

Nabi Muhammad juga menganjurkan lomba pacuan kuda. Ini penting mengingat kuda adalah kendaraan perang darat tercepat saat itu:

[](http://agusnizami.files.wordpress.com/2011/10/balapkuda.jpg?resize=242%2C197)

Ibnu Umar ra berkata: Nabi SAW pernah mengikuti lomba kuda yang dikempiskan dari Hafaya’ dan berakhir di Tsaniyyatul Wada’, dan mengikuti lomba kuda yang tidak dikempiskan perutnya dari Tsaniiyah hingga Banu Zuraiq, dan Ibnu Umar adalah termasuk orang yang ikut berlomba. Muttafaq Alaihi. Bukhari menambahkan: Sufyan berkata: Jarak antara Hafaya’ dan Tsaniyyatul Wada’ ialah lima atau enam mil dan dari Tsaniyyah hingga masjid Banu Zuraiq adalah satu mil.

Dari Ibnu Umar ra bahwa Nabi SAW pernah memperlombakan kuda-kuda dan melebihkan jarak bagi kuda-kuda yang cukup umurnya. Riwayat Ahmad dan Imam Tiga. Hadits shahih menurut Ibnu Hibban.

**Dari Abu Hurairah ra bahwa Rasulullah SAW bersabda: “Tidak ada perlombaan kecuali untuk unta, panah, atau kuda.” Riwayat Ahmad dan Imam Tiga. Hadits shahih menurut Ibnu Hibban.**

“Lemparkanlah (panah) dan tunggangilah (kuda).” (Riwayat Muslim)

Ibnu Umar meriwayatkan.

“Sesungguhnya Rasulullah s.a.w. pernah mengadakan pacuan kuda dan memberi hadiah kepada pemerangnya.” (Riwayat Ahmad)

Di zaman sekarang, selain kuda tentu ada balap mobil, bahkan mungkin kendaraan perang seperti tank, panser, dan pesawat tempur.

Selain itu berbagai bela diri seperti permainan anggar/tombak juga dianjurkan. Bahkan pernah orang-orang Habsyi melakukan itu di masjid.

“Ketika orang-orang Habasyah sedang bermain tombak/anggar dihadapan Nabi, tiba-tiba Umar masuk, kemudian mengambil kerikil dan melemparkannya kepada mereka. Kemudian Rasulullah s.a.w. berkata kepada Umar.–biarkanlah mereka itu, hai Umar.” (Riwayat Bukhari dan Muslim)

Alhamdulillah di usia 60 tahun lebih Nabi Muhammad tetap sehat meski sempat diberi makanan yang beracun oleh seorang wanita Yahudi. Nabi Muhammad bukan hanya menang bergulat dengan seorang yang berbadan kuat, namun juga sanggup memimpin peperangan ke negeri yang jauh yang terkadang memakan waktu berbulan-bulan.

Nabi Muhammad juga sering shalat malam hingga kakinya bengkak. Shalat malam yang lama, membuat badan kita jadi sehat dan kuat selain tentu jadi dekat dengan Allah.

1. **Kesehatan Mental**

Berkaitan dengan kesehatan mental-psikologis Allah SWT menjelaskan:

يَوْمَ لا يَنفَعُ مَالٌ وَلا بَنُونَ (٨٨) إِلاَّ مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (٨٩)

Artinya: ”Pada hari harta dan anak-anak tidak berguna, (tetapi yang berguna tiada lain) kecuali yang datang kepada Allah dengan hati yang sehat.”(QS asy-Syu’arâ’, 26: 88-89)

Dalam sebuah hadits Rasulullah s.a.w. mengisyaratkan dengan jelas masalah pentingnya memperhatikan kesehatan mental, termasuk tindakan orang tua yang dapat memengarui kepribadian dan perkembangan mental anaknya. Dalam sebuah hadits diungkapkan ada seorang anak yang sedang digendong, kemudian pipis sehingga membasahi pakaian Nabi. Ibunya merenggut bayi tersebut dengan kasar sembari memaksa si bayi untuk menghentikan pipisnya. Dalam kondisi ini, Nabi menegur si ibu dengan mengatakan:

”Jangan hentikan pipisnya, jangan renggut ia dengan kasar. Sesungguhnya pakaian ini dapat dibersihkan dengan air, tapi apa yang dapat menjernihkan (mengobati) luka hati sang anak (yang engkau renggut dengan kasar).”

Sebagaimana dilaporkan banyak ahli, bahwa sebagian gangguan kejiwaan yang diderita orang dewasa, dapat ditelusuri penyebabnya pada perlakuan yang diterimanya di waktu kecil. Karena itu, Islam memerintahkan kepada orang-tua agar menciptakan suasana tenang dan memberikan kepada anak perlakuan yang baik dan lemah lembut. Karena perlakuan dan sikap orang tua sangat mempengaruhi kesehatan mental si anak, bahkan sejak bayi berada dalam kandungan. Perspektif Islam tentang kesehatan psikologis meliputi banyak hal yang mungkin tidak tercakup dalam ranah ilmu kesehatan modern. Ia dapat berupa sikap angkuh, sombong, iri/dengki, dendam, loba, depresi, stress berat, cemas berlebihan, goncangan jiwa lainnya.

Di dalam Al-Qur’an sebagai dasar dan sumber ajaran islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah:

**لَقَدْ مَنَّ اللّهُ عَلَى الْمُؤمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولاً مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُواْ مِن قَبْلُ لَفِي ضَلالٍ مُّبِينٍ**

Artinya: *Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.* (Q.S. 3: 164)

Dalam hadits Rasulullah dijelaskan juga yaitu:

Artinya: *Sesungguhnya aku diutus oleh Allah adalah bertugas untuk menyempurnakan kemulian Akhlak manusia.*

Dengan kejelasan ayat Al-Qur’an dan hadits diatas dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental (*shihiyat al nafs*) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, cirri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam hal ini al-Qur’an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat dan mu’jizat (pengajaran) bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagian dan peningkatan kualitasnya sebagai mana yang ditegaskan dalam ayat berikut:

Artinya: *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung*. (Q.S. Ali Imran: 104)

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan,menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kapada yang mungkar. Keimanan,katqwaan,amal saleh,berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

1. **Makanan Halal dan Thayyib**

[](http://agusnizami.files.wordpress.com/2012/05/makanansehat.jpg?resize=215%2C183)

Allah memerintahkan kita untuk memakan makanan yang halal dan baik / Halalan Thoyyiban Al Qur’an, Surat Al Maidah : 88 yang artinya:

***“dan makanlah makanan yang halal lagi baik (thayib) dari apa yang telah dirizkikan kepadamu dan bertaqwalah kepada Allah dan kamu beriman kepada-Nya”***

Allah memerintahkan kita untuk memakan makanan yang bukan cuma halal, tapi juga baik (Halalan Thoyyiban) agar tidak membahayakan tubuh kita. Bahkan perintah ini disejajarkan dengan bertaqwa kepada Allah, sebagai sebuah perintah yang sangat tegas dan jelas. Perintah ini juga ditegaskan dalam ayat yang lain, seperti yang terdapat pada Surat Al Baqarah : 168 yang artinya:

***“Wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syetan; karena sesungguhnya syetan itu adalah musuh yang nyata bagimu”***

Pertama kita ketahui, halal itu bukan sekedar halal makanannya, tapi juga dari sumber bagaimana mendapatkannya pun harus halal. Kalau sumbernya haram seperti korupsi, mencuri, merampok, menggusur tanah rakyat dengan harga yang rendah, maka makanan yang dimakan pun meski sebetulnya halal, tetap haram. Dan akan membuat si pemakannya disiksa di api neraka. Nabi berkata:

**Tiap tubuh yang tumbuh dari (makanan) yang haram maka api neraka lebih utama membakarnya. (HR. Ath-Thabrani)**

**Sesungguhnya Allah baik dan tidak menerima kecuali yang baik-baik. Allah menyuruh orang mukmin sebagaimana Dia menyuruh kepada para rasul, seperti firmanNya dalam surat Al Mukminun ayat 52: “Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan-makanan yang baik-baik dan kerjakanlah amal yang shaleh.” Allah juga berfirman dalam surat Al Baqarah 172: “Hai orang-orang yang beriman makanlah di antara rezeki yang baik-baik.” Kemudian Rasulullah menyebut seorang yang melakukan perjalanan jauh, rambutnya kusut dan wajahnya kotor penuh debu menadahkan tangannya ke langit seraya berseru: “Ya Robbku, Ya Robbku”, sedangkan makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan dia diberi makan dari yang haram pula. Jika begitu bagaimana Allah akan mengabulkan doanya? (HR. Muslim)**

Semua yang berasal dari laut adalah halal untuk dimakan, sebagaimana ayat berikut ini:

***“Dihalalkan bagimu (ikan) yang ditangkap di laut dan makanan yang berasal dari laut***

***QS Al Maidah : 94***

Beberapa ayat berikut ini menyebutkan bahwa dalam Al-Qur’an hanya sedikit yang tidak halal. Namun dengan perkembangan teknologi, yang sedikit itu bisa menjadi banyak karena masuk ke dalam makanan olahan secara tidak terduga sebelumnya. Beberapa larangan yang terkait dengan makanan haram tersebut adalah:

***QS Al Maidah : 3***

***“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tecekik, yang dipukul, yang jatuh ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali kamu sempat menyembelihnya.*** QS Al Baqarah : 173  
“Sesungguhnya Allah yang mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan yang disembelih dengan nama selain Allah.QS Al Maidah : 4

“Dan makanlah binatang yang ditangkap dalam buruan itu untukmu dan sebutlan nama Allah ketika melepaskan hewan(anjing) pemburunya.QS Al An’ am : 121

“Dan janganlah kamu makan sembelihan yang tidak menyebut nama Allah dan sesungguhnya yang demikian itu fasik.

QS An Nahl : 67

“Dan dari buah kurma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rizki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang memikirkan.

QS Al Baqarah : 219

“Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi; Katakanlah : “Pada keduanya itu terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosanya lebih besar daripada manfaatnya.

QS An Nisa : 43

“Hai orang-orang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan.

Dari serangkaian ayat di atas, beberapa yang diharamkan adalah:

1. Bangkai
2. Darah
3. Babi
4. Binatang yang disembelih selain menyebut nama Allah
5. Khamer atau minuman yang memabukkan

Selain itu dilarang memakan binatang buas yang bertaring seperti anjing, kucing, harimau, dan sebagainya:

Hadis riwayat Abu Tsa`labah ra., ia berkata:

**Nabi saw. melarang memakan binatang buas yang bertaring. (Shahih Muslim No.3570)**

Haram juga memakan keledai:

**Bahwa Rasulullah saw. melarang makan daging keledai piaraan. (Shahih Muslim No.3583)**

Kelima hewan ini haram dimakan, berdasarkan hadits Abu Hurairah -radhiallahu ‘anhu-, beliau berkata:

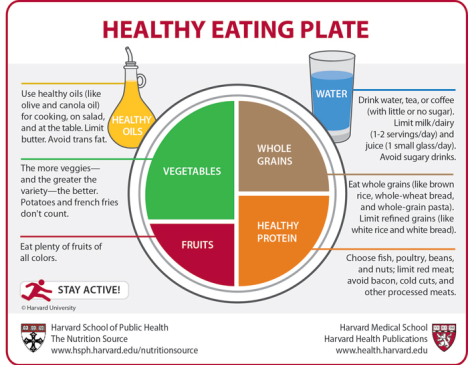
**“Rasulullah SAW melarang membunuh shurad, kodok, semut, dan hud-hud. (HR. Ibnu Majah dengan sanad yang shohih).**

Nabi pernah bersabda “Lima jenis hewan yang harus dibunuh, baik di tanah haram maupun di tanah biasa, yaitu : ular, kalajengking, tikus, anjing buas dan burung rajawali” (H.R. Abu Daud) dalam riwayat lain disebutkan juga burung gagak.

Imam Syafi’ie mengharamkan hewan yang hidup di 2 alam (di air dan di darat) seperti kodok, buaya, kura-kura, dan kepiting.

Selain halal, makanan juga harus baik. Meski halal tapi jika tidak baik, hendaknya tidak kita makan. Di antara kriteria makanan yang baik adalah:

1. Bergizi tinggi
2. Makanan lengkap dan berimbang. Waktu SD kita belajar makanan 4 sehat 5 sempurna seperti nasi/jagung, lauk/pauk, sayuran, buah-buahan, dan terakhir susu. Semua makanan tersebut mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Ada baiknya ditambah dengan herbal seperti madu, pasak bumi, habbatus saudah, minyak zaitun, dan sebagainya agar tubuh kita sehat.
3. Tidak mengandung zat-zat yang membahayakan bagi kesehatan kita, misalnya kolesterol tinggi atau bisa memicu asam urat kita.
4. Alami. Tidak mengandung berbagai zat kimia seperti pupuk kimia, pestisida kimia, pengawet kimia (misalnya formalin), pewarna kimia, perasa kimia (misalnya biang gula/aspartame, MSG, dsb)
5. Masih segar. Tidak membusuk atau basi sehingga warna, bau, dan rasanya berubah
6. Tidak berlebihan. Makanan sebaik apa pun jika berlebihan, tidak baik.

[](http://agusnizami.files.wordpress.com/2012/05/healthy-eating-plate-700.jpg?resize=468%2C365)

Dari situ kita berusaha mendapat sumber karbohidrat seperti beras yang sealami mungkin seperti beras organik yang bebas dari pupuk kimia, pestisida kimia, dan sebagainya. Lebih baik lagi jika bibitnya pun didapat secara alami. Bukan varian baru yang diberi radiasi agar jadi “bibit unggul” yang bisa panen lebih dari 2x dalam setahun.

Lauk pun sebaiknya yang alami. Bukan ayam atau sapi yang disuntik hormon agar cepat besar. Karena ini bisa mengganggu pertumbuhan anak kita dan tidak sehat bagi tubuh kita.

Susu sebetulnya yang paling baik adalah susu unta dan susu kambing. Ada pun susu sapi, selain lebih sulit dicerna untuk sebagian orang bisa menimbulkan alergi bahkan colic bagi bayi. Susu adalah makanan yang terbaik. Untuk bayi hingga usia 2 tahun, ASI (Air Susu Ibu) tetap yang terbaik.

Dari lebah keluar madu yang merupakan obat bagi manusia. [An Nahl 69].

Dari Ibnu Abbas r.a. Rasulullah bersabda: “Kesembuhan (obat) itu ada pada tiga hal: dengan minum madu, pisau hijamah (bekam), dan dengan besi panas. Dan aku melarang ummatku dengan besi panas. (HR Bukhari)

Ternyata madu selain nutrisinya sangat tinggi juga mengandung antiseptik, antioksidan dan antibakteri serta obat yang berkhasiat. Para dokter di Eropa di masa lalu selalu menyertakan madu sebagai resep obat. Sementara Kedokteran Modern sekarang pun menemukan berbagai khasiat madu untuk kesehatan.

Khasiat madu baik sebagai makanan bergizi atau untuk pengobatan sudah didokumentasikan sejak zaman kuno di Kitab Weda, Yunani, Romawi, Kristen, Islam, dan berbagai kepercayaan serta kebudayaan. Pakar Kesehatan di zaman kuno seperti [Aristotle](http://en.wikipedia.org/wiki/Aristotle) (384-322 BC), [Aristoxenus](http://en.wikipedia.org/wiki/Aristoxenus) (320 BC)[Hippocrates](http://en.wikipedia.org/wiki/Hippocrates), [Porphyry](http://en.wikipedia.org/wiki/Porphyry), [Cornelius Celsus](http://en.wikipedia.org/wiki/Aulus_Cornelius_Celsus) (abad 1 AD) dan [Dioscorides](http://en.wikipedia.org/wiki/Dioscorides) (c. 50 AD), dan Arab physicians El Mad Joussy and El Basry, telah menyarankan madu sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit.

Madu yang baik adalah madu yang ASLI. Bukan madu palsu yang terbuat dari gula yang justru berbahaya bagi kesehatan. Makanan lebahnya pun sebaiknya yang alami seperti sari bunga. Bukan cairan gula/sirup.

Dari Abu Hurairah ra.: Rasulullah saw. bersabda: Sesungguhnya pada jintan hitam (Habbatus Saudah) terdapat obat untuk segala penyakit kecuali mati. (HR Muslim)

Ternyata dalam Habbatus Saudah terdapat berbagai zat obat seperti Omega 3, Omega 6, Omega 9 yang melancarkan peredaran darah, Phytosterol anti tumor, Thymoquinone (anti kanker), Arginin (meningkatkan imunitas), dsb.

Minyak Zaitun (At Tiin 1) ternyata bermanfaat untuk melancarkan pernafasan, fungsi usus, dan menurunkan kolesterol/darah tinggi.

“Makanlah kalian dengan buah Zaitun/ minyak zaitun dan gunakan menggosok (mengoles) dengan minyak zaitun, sesungguhnya (Zaitun) dari pohon yang diberkahi (Al-Baihaqi & Ibnu Majah).

Jurusan Kesehatan Universitas Harvard ternyata sekarang menyarankan kita mengkonsumsi minyak seperti minyak Zaitun agar kita lebih sehat. Sebaliknya hindari lemak jenuh yang membeku dalam suhu kamar seperti lemak binatang, margarin, dan mentega karena bisa menyumbat pembuluh darah kita yang berakibat pada hipertensi/stroke.

Hindari juga minuman bersoda seperti Coca Cola atau Pepsi Cola karena itu bisa merusak kesehatan.

Para pakar kesehatan berpendapat bahwa penyakit itu sumbernya selain dari pikiran, eksternal (tabrakan/virus), juga dari makanan/minuman. Jika kita biasa memakan makanan/minuman yang tidak bagus, lama kelamaan itu akan merusak berbagai bagian tubuh kita seperti usus, ginjal, dan hati. Merusak kesehatan. Selain itu juga melanggar perintah Allah.

Ahli Gizi Michael Pollan menulis:

**Food Rules:**

– Don’t eat anything your great-grandmother wouldn’t recognise as food.

– Eat only foods that eventually will rot.

– Get out of the supermarket whenever you can.

Artinya, jangan makan makanan yang tidak pernah dimakan oleh nenek anda. Contohnya berbagai makanan kemasan yang ada di super market. Jangan juga makan makanan yang tidak membusuk selama berbulan-bulan. Itu artinya makanan tersebut mengandung banyak pengawet kimia yang akan merusak hati, ginjal, bahkan otak anda. Ada yang menulis, makanan yang tidak membusuk dalam 1 minggu, berarti itu busuk. Hindari membeli makanan di supermarket. Karena umumnya masa kadaluwarsanya bisa berbulan-bulan (memakai pengawet).

Di CBS disebut Sally Davies, seorang seniman Manhattan telah memfoto paket makanan Happy Meal dari McDonald’s selama 6 bulan setiap hari untuk melihat proses pembusukannya, ternyata hingga 6 bulan, makanan yang terdiri dari hamburger, french fries, dan minuman itu sama sekali tidak membusuk! Ini artinya zat pengawet kimianya membuat bakteri pembusuk pun ogah untuk memakan makanan tersebut. Ini fotonya:

[](http://agusnizami.files.wordpress.com/2012/05/mcdonalds_1_370x278.jpg?resize=370%2C278)

*In this file photo, McDonald’s food is shown. A Manhattan artist photographed a Happy Meal for six months to document its changes. (McDonald’s)*

Selain itu di Pasar Tradisional pun harus hati-hati dalam membeli tahu, ikan, bahkan ketupat. Jika kenyal, bisa jadi diberi formalin. Apalagi jika ditaruh di luar, tak ada lalat yang mau hinggap, berarti ada racunnya. Tapi kalau lalat hinggap kita juga jijik.. Yang bagus ditaruh di tempat kaca, atau beli ikan yang masih hidup.

Hendaknya jika anak anda sekolah, beri bekal agar tidak jajan sembarangan di sekolah. Karena banyak penjual makanan di sekolah yang tidak bertanggung-jawab seperti memakai biang gula, pewarna tekstil yang berbahaya, formalin, dan sebagainya. Pernah saat ada pengecekkan dari BPP POM, pada kabur para pedagang makanan tersebut.

1. **Ajaran Islam Tentang Kesehatan**
2. **Islam dan Kesehatan**

Kata  “sehat”  merupakan indonesianisasi dari bahasa Arab “ash-shihhah” dan berarti sembuh, sehat, selamat dari cela, nyata, benar, dan sesuai dengan kenyataan (Warson). Kata sehat  dapat diartikan pula:

(1) dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), waras, (2) mendatangkan kebaikan pada badan,

(3) sembuh dari sakit (Kamus Besar, 1990:794)” (Danusiri, 13-1-2012).

Bukti bahwa adanya ajaran Islam untuk menjaga kesehatan adalah adanya sunnah Rasul yang mengajarkan do’a untuk meminta kesehatan kepada Allah yaitu sebagaimana sebuah hadits “Dari 'Abdullah bin 'Umar, dia berkata, "Di antara doa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*adalah:

Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari hilangnya kenikmatan yang telah Engkau berikan, dari berubahnya kesehatan yang telah Engkau anugerahkan, dari siksa-Mu yang datang secara tiba-tiba, dan dari segala kemurkaan-Mu (HR. Muslim no. 2739)

Salah satu faedah hadits di atas adalah agar kita selalu meminta kesehatan (tidak berubah menjadi penyakit) pada pendengaran, penglihatan dan anggota tubuh lainnya.

Kebutuhan hidup yang tersedia tidak akan berguna apabila tidak diiringi dengan kesehatan badan. Dalam hal ini Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda ”Perhatikanlah lima perkara ini sebelum datang lima perkara yaitu:

1. Hidupmu sebelum datang ajalmu;

2. Jagalah kesehatanmu sebelum datang sakitmu;

3. Manfaatkan sebaik-baiknya kesempatanmu sebelum datang kesibukanmu;

4. Manfaatkan masa mudamu sebelum datang masa tuamu;

5. Manfaatkan kekayaanmu sebelum datang masa fakirmu." (HR. Ahmad dan Baihaqi).

Islam mengajarkan prinsip-prinsip kesehatan, kebersihan dan kesucian lahir dan batin. Antara kesehatan jasmani dengan kesehatan rohani merupakan kesatuan sistem yang terpadu, sebab kesehatan jasmani dan rohani menjadi syarat bagi tercapainya suatu kehidupan yang sejahtera di dunia dan kebahagiaan di akhirat.

Sistem kesehatan dalam Islam tercermin dalam ajaran syariat yang mewajibkan perbuatan membersihkan diri dari kotoran (najis), dari hadats dan dari kotoran hati semua itu berada dalam satu paket ibadah seperti wudhu', mandi, shalat dan lain sebagainya.

Kesehatan dapat didapatkan dengan menjaga kebersihan. Kebersihan adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan keidupan yang sehat dan nyaman. Kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, dan sehat adalah salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan.

Begitu pentingnya kebersihan menurut Islam, sehingga orang yang membersihkan diri atau mengusahakan kebersihan akan dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala, sebagaimana firman-Nya

  Artinya :“*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang menyucikan diri*” (Q.S. al-Baqarah :222)

Sehat terbagi dua yaitu sehat jasmani dan sehat rohani.

1. **Sehat Jasmani**

Bersih merupakan pangkal dari sehat berarti modal pertama untuk memperoleh kesehatan adalah kebersihan selain itu, makanan dan minuman yang dikonsumsi harus yang bergizi dan harus sekaligus halal. Bergizi saja tidak cukup dan halal saja juga belum cukup. Allah memang memerintahkan kepada kaum muslimin supaya makan makanan yang halalan thayyiban. Demikian firman Allah

Artinya: “*Wahai manusia ! makanlah dari (makanan) halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu”*(Q.S. al-Baqarah :l68).

**2.**    **Sehat Rohani**

Seorang dikatakan sehat rohaninya jika ia terbebas dari penyakit batiniah. Penyakit ini cukup banyak. Al-Ghazali menyebutkan antara lain:

a.       Hubb ad-Dunya (Cinta dunia)

b.      Rakus,

c.       Kikir

d.      Ria (Pamer) dan Takabbur (Sombong)

e.       Ujub

f.       Munafiq

**2. Hubungan Islam dengan Kesehatan Lingkungan**

**1.**    **Definisi Kesehatan Lingkungan**

Untuk mengetahui pengertian kesehatan lingkungan kita harus melihat ketentuan hukum sebelumnya yang mengatur tentang materi yang sama yaitu dalam Undang undang No.11 tentang Hygiene. Dalam Undang-undang Hygiene tahun 1966 dijelaskan yang dimaksud dengan hygiene adalah kesehatan masyarakat yang khusus meliputi segala usaha untuk melindungi, memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan dengan tujuan memberi dasar-dasar kelanjutan hidup yang sehat serta mempertinggi kesejahteraan dan daya guna perikehidupan manusia.

Dalam Undang-undang no.4 tahun 1982 tentang Ketentuan-ketentuan Pokok Pengelolaan Lingkungan Hidup, dijelaskan bahwa kesehatan lingkungan adalah suatu kondisi lingkungan yang mampu menopang keseimbangan ekologis yang dinamis antara manusia dan lingkungan untuk mendukung tercapainya kualitas hidup manusia yang sehat, sejahtera dan bahagia.

**2.**    **Hubungan Islam dengan Kesehatan Lingkungan**

Islam mengajarkan umatnya untuk melindungi dan menjaga alam dan lingkungan. Pada masa kekhalifahan, peradaban Islam di Semenanjung Arab memiliki dan menjaga kawasan konservasi yang disebut Hima.

Hima merupakan zona yang tak boleh disentuh atau digunakan untuk apapun bagi kepentingan manusia. Tempat tersebut digunakan sebagai konservasi alam, baik untuk kehidupan binatang liar maupun tumbuh-tumbuhan. Islam mempunyai konsep yang sangat jelas tentang pentingnya konservasi, penyelamatan, dan pelestarian lingkungan. Konsep Islam ini kemudian bisa digunakan sebagai dasar pijakan (moral dan spiritual) dalam upaya penyelamatan lingkungan. Permasalahan lingkungan bukan hanya masalah ekologi semata, tetapi menyangkut teologi.

Pengertian teologi dalam konteks ini adalah cara menghadirkan  dalam setiap aspek kegiatan manusia. Dalam bahasa lain, teologi dapat dimaknai sebagai konsep berpikir dan bertindak yang dihubungkan dengan yang ghaib yang menciptakan sekaligus mengatur manusia dan alam. Jadi, terdapat tiga pusat perhatian (komponen) bahasan yakni Tuhan, manusia, dan alam, yang ketiganya mempunyai kesatuan hubungan fungsi dan kedudukan.

Jadi, teologi hubungan antara manusia dan alam dengan Tuhan adalah konsep berpikir dan bertindak tentang lingkungan hidup yang mengintegrasikan aspek fisik (alam termasuk hewan dan tumbuhan), manusia dan Tuhan. Realitas alam ini tidak diciptakan dengan ketidaksengajaan (kebetulan atau main-main) sebagaimana pandangan beberapa saintis barat, tetapi dengan rencana yang benar sebagaimana telah tercantum dalam (Q.S. Al-An’am: 73, Q.S. Shaad: 27 dan Q.S. Al-Dukhaan: 38-39). Oleh karena itu, menurut perspektif Islam, alam mempunyai eksistensi riil, objektif, serta bekerja sesuai dengan hukum yang berlaku tetap (qodar).

Artinya : “*Dan Dialah yang menciptakan langit dan bumi dengan benar. dan benarlah perkataan-Nya di waktu Dia mengatakan: "Jadilah, lalu terjadilah", dan di tangan-Nyalah segala kekuasaan di waktu sangkakala ditiup. Dia mengetahui yang ghaib dan yang nampak. dan Dialah yang Maha Bijaksana lagi Maha mengetahui*”(QS. Al-An’am : 73).

Artinya : “*Dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya tanpa hikmah. yang demikian itu adalah anggapan orang-orang kafir, Maka celakalah orang-orang kafir itu karena mereka akan masuk neraka”*. (QS. Shaad :27)

Artinya : “*38. dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya dengan bermain-main. 39. Kami tidak menciptakan keduanya melainkan dengan haq, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui*”. (Ad-Dukhaan: 38-38).

Pandangan Islam tentang alam (lingkungan hidup) bersifat menyatu (holistik) dan saling berhubungan yang komponennya adalah Sang Pencipta alam dan makhluk hidup (termasuk manusia). Dalam Islam, manusia sebagai makhluk dan hamba Tuhan, sekaligus sebagai wakil (khalifah) Tuhan di muka bumi  yang telah dijelaskan dalam (Q.S. Al-An’am: 165). ). Manusia mempunyai tugas untuk mengabdi, menghamba (beribadah) kepada Sang Pencipta (Al-Kholik).

Islam merupakan agama (jalan hidup) yang sangat memerhatikan tentang lingkungan dan keberlanjutan kehidupan di dunia. Banyak ayat al-Quran dan hadis yang menjelaskan, menganjurkan bahkan mewajibkan setiap manusia untuk menjaga kelangsungan kehidupannya dan kehidupan makhluk lain dibumi. Konsep yang berkaitan dengan penyelamatan dan konservasi lingkungan (alam) menyatu tak terpisahkan dengan konsep keesaan Tuhan (tauhid), syariah, dan akhlak.

Di dalam ajaran Islam, dikenal juga dengan konsep yang berkaitan dengan penciptaan manusia dan alam semesta yakni konsep Khilafah dan Amanah. Konsep khilafah menyatakan bahwa manusia telah dipilih oleh Allah di muka bumi ini (khalifatullah fil’ardh).

Sebagai wakil Allah, manusia wajib untuk bisa merepresentasikan dirinya sesuai dengan sifat-sifat Allah. Salah satu sifat Allah tentang alam adalah sebagai pemelihara atau penjaga alam (rabbul’alamin). Jadi sebagai wakil (khalifah) Allah di muka bumi, manusia harus aktif dan bertanggung jawab untuk menjaga bumi. Artinya, menjaga keberlangsungan fungsi bumi sebagai tempat kehidupan makhluk Allah termasuk manusia sekaligus menjaga keberlanjutan kehidupannya.

Lingkungan alam ini oleh Islam dikontrol oleh dua konsep (instrumen) yakni halal dan haram. Halal bermakna segala sesuatu yang baik, menguntungkan, menenteramkan hati, atau yang berakibat baik bagi seseorang, masyarakat maupun lingkungan. Sebaliknya segala sesuatu yang jelek, membahayakan atau merusak seseorang, masyarakat dan lingkungan adalah haram.

Jika konsep tauhid, khilafah, amanah, halal, dan haram ini kemudian digabungkan dengan konsep keadilan, keseimbangan, keselarasan, dan kemaslahatan maka terbangunlah suatu kerangka yang lengkap dan komprehensif tentang etika lingkungan dalam perspektif Islam.

   Konsep etika lingkungan tersebut mengandung makna, penghargaan yang sangat tinggi terhadap alam, penghormatan terhadap saling keterkaitan setiap komponen dan aspek kehidupan, pengakuan terhadap kesatuan penciptaan dan persaudaraan semua makhluk serta menunjukkan bahwa etika (akhlak) harus menjadi landasan setiap perilaku dan penalaran manusia. Kelima pilar etika lingkungan tersebut sebenarnya juga merupakan pilar syariah Islam. Syariah yang bermakna lain as-sirath adalah sebuah  jalan yang merupakan konsekuensi dari persaksian (syahadah) tentang keesaan Tuhan.

Agama Islam memiliki perhatian khusus terhadap masalah lingkungan. Sebab, lingkungan memiliki pengaruh besar bagi fisik dan mental manusia. Terkait hal ini, Rasulullah bersabda, "*Alam dan seluruh tanah di muka bumi adalah masjid dan tempat ibadah*". Orang yang bertauhid meyakini bahwa seluruh alam semesta sebagai tempat ibadah yang tidak boleh dikotori dan dirusak serta harus terus dirawat kelestariannya.

Dalam hukum Islam ada sebuah prinsip umum bahwa siapapun tidak boleh merugikan atau merusak yang lain baik terhadap manusia lain maupun alam semesta. Dengan demikian fiqh Islam mencegah secara langsung maupun tidak langsung atas terjadinya kerusakan lingkungan.

Merusak dan mencemari lingkungan menyebabkan terjadinya berbagai masalah seperti problem kesehatan yang berdampak buruk bagi penghuni bumi. Untuk itu, Islam mengharamkan setiap tindakan yang merusak alam. Dalam Islam, kerusakan lingkungan juga mengakibatkan kerusakan sosial yang menyebabkan terjadinya perampasan terhadap hak jutaan orang bahkan seluruh penduduk bumi.

Selain itu Islam juga mengajarkan tentang kebersihan, yaitu yang menyangkut berbagai hal, antara lain :

**1.**      **Kebersihan rohani**

Ajaran kebersihan mendasar adalah menyangkut kebersihan rohani, yaitu menyangkut kebersihan hati.

**2.**      **Kebersihan badan**

Kebersihan badan dan jasmani merupakan hal yang tidak terpisahkan dengan kebersihan rohani, karena setiap ibadah harus dilakukan dalam keadaan bersih badan.

**3.**      **Kebersihan tempat**

Ajaran kebersihan juga menyangkut kebersihan tempat melaksanakan ibadah atau sarana peribadatan. Mesjid sebagai tempat suci, dimana kaum Muslimin melakukan ibadah harus dipelihara kesucian dan kebersihannya karena ibadah shalat tidak sah jika dikerjakan ditempat yang tidak bersih atau kotor.

**4.**      **Kebersihan pakaian**

Kebersihan pakaian sangat penting, karena pakaian melekat pada badan yang berfungsi menutup aurat, melindungi badan dari kotoran dan penyakit serta memperindah badan, maka ajaran Islam menyatukan antara kebersihan badan dan kebersihan pakaian.

**5.**      **Kebersihan makanan**

Ajaran Islam tentang kebersihan makanan menyangkut aspek kebersihan dari segi kesehatan dan kebersihan dalam arti makanan yang halal.

Makanan yang halal adalah makanan yang dibolehkan oleh agama, sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat-syarat kesehatan, termasuk makanan bersih, bergizi dan berprotein.

**6.**      **Kebersihan lingkungan**

Ajaran Islam memandang penting kebersihan lingkungan hidup, menghindarkan pencemaran dari limbah atau sampah.

**7.**      **Kebersihan dalam rumah tangga**

Ajaran Islam tentang kebersihan juga menyangkut kebersihan rumah tangga, baik mengenai tempat tinggal maupun hubungan antara anggota keluarga khususnya suami istri.

**8.**      **Kebersihan harta**

Ajaran Islam tentang kebersihan juga meliputi tentang kebersihan harta, karena dalam harta itu terdapat hak Allah Swt. dan orang lain.

1. **Kesegaran Jasmani**

**Pengertian Kesegaran Jasmani –**

Mengenai definisi **kesegaran jasmani** ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut :   [Kesegaran jasmani](http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html) merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tnggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang (Ichsan, 1988).

Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) mendefinisikan Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai  kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Agus Mukhlolid, M.Pd (2004 : 3) menyatakan bahwa Kesegaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Sumosardjuno dan Giri Widjojo menyatakan *kesegaran jasmani* adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Suratman (1975) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak.

**Fungsi Kesegaran Jasmani**

[Kesegaran Jasmani](http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html) mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan diJakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

**Fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:**

* Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

* Golongan kedua berdasarkan keadaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

* Golongan ketiga berdasarkan umur

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh ( Agus Mukholid, M.Pd, 2004 : 3).

**Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua kelompok yaitu : Health related fitness dan Skill related fitness (Nieman, 2004). Health related fitness merupakan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari :

* Cardyo respiratory endurance
* Body composition
* Musculoskletal :
  + Flexibility
  + Muscular strenghth
  + Muscular endurance

Sedangkan Skill related fitness merupakan kesegaran jasmani berhubungan dengan keterampilan terdiri dari :

* Agality
* Balance
* Coordination
* Speed
* Power
* Reaction time

**Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

* Kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian, yaitu :*Kesegaran jasmani* yang berhubungan dengan kesehatan (healtah related fitness)terdiri dari : daya tahan jantung paru (cardiorespiatory), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
* Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) terdiri dari : kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Mutohir dan Gusril, 2004 :72)

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9), mengelompokkan Kesegaran jasmani dalam 4 komponen pokok diantaranya :

* Ketahanan jantung dan peredaran darah (cardiovascular endurance)
* Kekuatan (strength)
* Ketahanan otot (muscular endurance)
* Kelenturan (flexibility)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disarikan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu:

* Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari.
* Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot.
* Tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni : adanya pemulihan kembali.
* Masih memiliki cadangan energi
* Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Semakin tinggi tingkat **Kesegaran jasmani** seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

**Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu.  Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobic (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobic (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan.  (Sadoso Sumardjuno, 1989 : 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

a.    Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal . artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut permenit (87% dari denyut nadi maksimal).

b.    Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (traning zone) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit.

c.     Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

**Alat Ukur Kesegaran Jasmani**

Alat untuk mengukur Tingkat Kesegaran Jasmani seseorang berbeda-beda menurut jenjang sekolah, yaitu untuk Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama dan Sekolah Menangah Atas /Kejuruan.

Tes Kesegaran Jasmani yang digunakan untuk anak-anak dari usia Sekolah Dasar, Sekolah lanjutan Tingkat Pertama dan  Sekolah Menengah Atas  antara lain :

* Tes Kesegaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 1,2 dan 3), rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 30 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
* Tes Kesegaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 4, 5 dan 6), rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 40 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
* Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).
* Tes **Kesegaran Jasmani** untuk Sekolah Menengah Atas, rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra).(Nurhasan, 2001 :149)

**Jenis-jenis dan takaran pelatihan olahraga untuk** [**menigkatkan kesegaran jasmani**](http://www.sarjanaku.com/)   
Adapun beberapa macam bentuk pelatihan olahraga sebagai sarana untuk pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, yaitu antara lain : jalan, joging, bersepeda, berenang dan bentuk-bentuk pelatihan fisik lain yang penting ada penekanan pada unsur aerobik. Sedangkan mengenai takarannya, sumosarjuno (1983) dalam Wiryosaputro (1988 : 230), mengemukakan bahwa agar pelatihan fisik dapat berjalan dengan aman dan efektif, maka dibutuhkan catatan yang harus memperhatikan 3 faktor yaitu :

a.    Intensitas pelatihan

Intensitas pelatihan fisik yang dianjurkan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani sebaiknya antara 60% dan 80% dari kapasitas aerobic maksimal, atau antara 72%/87% dari denyut nadi yang dianjurkan akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan.

b.    Lamanya pelatihan

Sebaiknya pelatihan fisik yang dianjurkan adalah berlatih sampai mencapai “training zone” (sesuai dengan denyut nadi maksimal), dan berada dalam training zone selama 15-25 menit.

c.    Frekuensi latihan

Dianjurkan untuk melakukan pelatihan fisik dengan frekuensi pelatihan 3-5 kali setiap minggu yang berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya pelatihan.

Berkaitan dengan takaran pelatihan seperti tersebut diatas Giam dan Teh (1992:17), menyatakan bahwa bagi mereka yang cukup sehat dan memiliki kebugaran yang baik, sesuai petunjuk resep FITT dapat memberikan manfaat maksimal terhadap tingkat kebugaran.

Adapun anjuran tersebut adalah sebagai berikut :

* Frekuensi adalah 3-5 kali setiap minggu
* Intensitas adalah kurang lebih 60-85% dari denyut nadi maksimal.
* Tipe (macam pelatihan) adalah suatu macam kombinasi pelatihan aerobik dan aktifitas kalestenik (senam). Pilihan aktifitas tersebut berdasarkan selera, keadaan dan kebugaran tersedianya fasilitas yang digunakan.
* [](http://3.bp.blogspot.com/-6XGk0GfRt1A/UWL7L75k8hI/AAAAAAAAC4o/tkahsAkuPKM/s1600/Kesegaran+jasmani.jpg)Time (waktu pelatihan) adalah 15-20 menit pelatihan yang bersifat aerobik yaang dilakukan terus-menerus dan didahului dengan pemanasan 5-10 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit.

**Pengaruh latihan senam sehat ceria terhadap tingkat kesegaran jasmani**

Secara umum latihan senam sehat ceria termasuk kegiatan aerobik apabila kegiatan aerobik dilakukan akan menyebabkan perubahan pada organ tubuh terutama pada daya tahan jantung peredaran darah dan pernapasan

* 1. Pengaruh aerobik terhadap kerja jantung dan peredaran darah

Sehat ceria mempunyai banyak unsur kesegaran jasmani, apabila kegiatan ini dilakukan secara rutin dan terkontrol akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Mengenai pengaruh latihan senam sehat ceria terhadap denyut jantung dan peredaran darah darah Cooper mengatakan : seseorang yang terlatih dengan baik dan melakukan olahraga secara teratur, dalam keadaan istirahat frekuensi denyut jantungnya = 60 denyut permenit atau kurang, sedangkan orang yang tidak terlatih, dalam keadaan istirahat frekuensi denyut janutungnya = 80 denyut permenit (Cooper 1983 : 212).

b.    Pengaruh aerobik terhadap kerja paru-paru

Paru-paru merupakan bagian tubuh yang berfungsi untuk menghirup udara bebas kedalamnya. Dalam buku penetahuan jasmani Wasasi mengatakan : orang yang terlatih 18-20 kali permenit. Dari uaraian diatas dijelaskan bahwa dengan melakukan senam sehat ceria secara teratur dapat memperbaiki daya tahan jantung, jantung dan pernapasan. Semakin baik peredaran darah, jantung dan pernapasan maka kesegaran jasmani semakin meningkat.

**Senam Santri ( Terlampir Video)**

1. **Obat Tradisional Indonesia**

Keputusan menteri kesehatan republik indonesia Nomor hk.01.07/menkes/187/2017 Tentang Formularium ramuan obat tradisional indonesia

1. **Pengertian**
   * + Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.
     + Ramuan Obat Tradisional merupakan satu jenis tanaman atau lebih dengan zat tambahan lainnya yang bersifat *inert*/netral.
     + Simplisia adalah bahan alamiah yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga dan kecuali dinyatakan lain, berupa bahan yang telah dikeringkan
     + Farmakope adalah buku resmi yang dikeluarkan oleh suatu negara yang berisi standarisasi, panduan dan pengujian sediaan obat.

Rimpang (akar tinggal) adalah modifikasi dari [batang](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Batang_tanaman&action=edit&redlink=1) [tumbuhan](http://id.wikipedia.org/wiki/Tumbuhan) yang

tumbuh menjalar di bawah permukaan tanah, bercabang-cabang, memiliki tunas dan akar baru dari ruas-ruas/nodenya. Ujung tunas tersebut dapat muncul ke atas tanah dan tumbuh menjadi tumbuhan baru.

Herba adalah seluruh bagian tumbuhan di atas tanah terdiri dari batang, daun, bunga, dan buah.

LD50 adalah dosis suatu obat atau bahan obat yang menyebabkan kematian 50% dari populasi hewan uji.

1. **Petunjuk Umum**
   1. Tumbuhan dalam formularium ini merupakan tumbuhan obat asli Indonesia yang sudah memiliki bukti keamanan (LD50) dan manfaatnya terbukti secara empiris.
   2. Ramuan obat tradisional tidak boleh digunakan dalam keadaan kegawatdaruratan dan keadaan yang potensial membahayakan jiwa.
   3. Obat tradisional tidak boleh digunakan sebagai obat mata, intravaginal, dan parenteral serta tidak boleh mengandung alkohol lebih dari 1 %.
   4. Obat tradisional tidak boleh mengandung bahan kimia obat (BKO).
   5. Perebusan simplisia dilakukan selama 15 menit sampai mendidih (90-98o) dengan api kecil disebut infus/infusa, sedang perebusan simplisia selama 30 menit sampai mendidih (90-98o) dengan api kecil disebut dekokta.
   6. Alat merebus simplisia tidak boleh menggunakan logam, kecuali *stainless steel.* Alat merebus simplisia sebaiknya terbuat dari kaca,keramik, atau porselen.
   7. Seduhan menggunakan air mendidih yang dituangkan ke dalam simplisia, ditutup dan didiamkan 5-10 menit.
   8. Simplisia yang digunakan harus dicuci bersih sebelum diproses lebih lanjut.
   9. Satuan takar dalam penggunaan ramuan obat tradisional:
   10. genggam setara dengan 80 g bahan segar
   11. bahan kering (simplisia) setara dengan 40-60 % dari bahan segar
   12. 1 ibu jari setara dengan 8 cm atau 10 g bahan segar
   13. 1 cangkir setara dengan 100 mL
   14. 1 gelas = 1 gelas belimbing setara dengan 200 mL
   15. 1 sendok makan (sdm) setara dengan 15 mL
   16. 1 sendok teh (sdt) setara dengan 5 mL
   17. Penyimpanan simplisia pada tempat yang kering, sejuk (8-150 C) dan dalam wadah yang tertutup rapat.
   18. Saringan yang digunakan terbuat dari bahan plastik/nilon, *stainless* *steel,* atau kassa.
       * Bahan yang digunakan dalam formularium ini, bila tidak dinyatakan lain, maka yang dimaksud adalah bahan kering (simplisia).
       * Bila keluhan belum teratasi atau muncul keluhan lain dalam penggunaan, masyarakat harus menghentikan dan berkonsultasi ke tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan pengobatan tradisional atau tenaga komplementer yang memiliki kompetensi untuk itu.
       * Penggunaan ramuan obat tradisional di dalam FROTI yang bersamaan dengan pengobatan konvensional harus mendapat persetujuan terlebih dahulu oleh dokter.
2. **Kriteria**
   1. Obat tradisional dalam formularium ini mempunyai data keamanan yang dibuktikan minimal dengan data toksisitas akut (LD50).
   2. Data manfaat bersumber dari literatur ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan.
   3. Sediaan berbentuk simplisia tunggal.
3. **Penggunaan Obat Tradisional Indonesia (Terlampir)**

# **Hidup Sehat Ala Rasulullah**

Umat Islam di seluruh dunia akan merayakan peringatan hari kelahiran atau Maulid Nabi Muhammad SAW pada 12 Rabi'ul Awwal atau tepatnya jatuh pada 30 November di kalender masehi. Rasulullah adalah panutan dan teladan bagi umat Islam dalam seluruh aktivitas kehidupannya.

Karena Allah SWT juga sudah menjamin bahwa Nabi Muhammad adalah manusia yang memiliki akhlak paling mulia. Ada beberapa kebiasaan sehat yang selalu diterapkan oleh Nabi Muhammad, yang di masa kini juga didukung secara ilmiah. Berikut sembilan kebiasaan sehat ala Nabi Muhammad yang patut dicontoh umat Muslim:

1. **Bangun tidur di pagi hari lebih awal.**

Nabi Muhammad selalu tidur di malam hari lebih awal dan bangun menjelang Adzan Subuh setiap hari. Bangun pagi lebih awal secara ilmiah ternyata berkaitan dengan produktivitas yang lebih baik. Di samping itu, bangun lebih pagi juga bermanfaat bagi kesehatan mental yang lebih baik secara umum. Bangun sepagi mungkin mungkin sulit untuk dilakukan.

Namun mulailah mencobanya secara perlahan. Meskipun, jika anda baru bangun 15 menit lebih awal, mulailah dengan memperbaiki kualitas hidup anda.

1. **Makan sedikit atau sekedarnya.**

Pola makan yang dipraktikkan Nabi Muhammad terbukti secara ilmiah bisa mencegah timbulnya penyakit. Dalam konsep Islam, makanlah dengan seimbang yakni 1/3 untuk makanan, 1/3 untuk air atau cairan, dan 1/3 untuk bernafas. Adzab makan ala Rasulullah ini ternyata sesuai dengan konsep makan ala 'hara hachi bu' Jepang. Yang mana, konsep itu menyebutkan agar makan hanya hingga 80 persen merasa kenyang. Artinya, tidak makan berlebihan hingga kekenyangan.

1. **Makan tidak tergesa-gesa.**

Tubuh manusia membutuhkan waktu 20 menit untuk mengirim sinyal kenyang ke otak. Karena itu, makan dengan perlahan akan membantu anda untuk makan lebih sedikit dan memperbaiki pencernaan anda. Pola makan seperti ini sangat dianjurkan oleh Rasulullah.

1. **Cara makan yang dipenuhi dengan niat, perhatian dan kesadaran atau menikmati makanan (Mindful eating).**

Salah satu hadist yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan Ahmad, berbunyi "Berkumpullah ketika makan dan bacalah nama Allah, maka Allah akan memberkahi kalian dalam makanan itu." Saat ini, makan secara berjamaah dan menikmati hidangan terbukti mampu mengurangi stres, memperbaiki hubungan dan keharmonisan keluarga, serta membangun kebiasaan makan yang sehat di dalam anak-anak.

1. **Tidak minum dengan sekali habis dan tidak boleh bernapas di dalam gelas.**

'Tidak minum air dalam satu kali napas, tetapi minumlah dalam dua atau tiga kali napas' adalah cara Rasulullah saat meminum air. Hari ini, ilmu pengetahuan telah membuktikan bahwa ketika seseorang minum terlalu banyak air dalam waktu singkat, mereka bisa mengalami pusing atau sakit kepala. Hal itu diakibatkan karena ketidakseimbangan kadar elektrolit dalam darah. Minum secara perlahan membantu anda menyerap cairan dan mendapatkan manfaat paling banyak.

1. **Berpuasa.**

Bukti terbaru menunjukkan bahwa bukan hanya makanan yang kita makan yang memiliki dampak besar pada kesehatan. Namun, juga pemilihan waktu makan dan pola makan kita. Puasa adalah praktik rutin yang dijalankan oleh Nabi Muhammad. Tak hanya selama bulan puasa Ramadhan. Namun, Rasulullah juga kerap berpuasa hingga adzan Maghrib berkumandang setiap hari Senin dan Kamis serta pada tanggal 13,14, dan 15 setiap bulannya.

Hal ini serupa dengan praktik puasa berselang, yang terbukti mampu menyeimbangkan kadar hormon, mencegah tekanan oksidatif, dan mengurangi keseluruhan peradangan. Karenanya, semakin sedikit makanan yang anda masukkan ke dalam tubuh anda, semakin sedikit hal ini fokus pada pencernaan. Juga, semakin banyak penyembuhan pada penyakit tertentu yang diidap tubuh.

1. **Konsumsi buah kurma.**

Buah kurma adalah makanan yang sempurna untuk ta'jil atau berbuka puasa. Buah ini terbukti memiliki kandungan yang mampu menstabilkan kadar gula darah, menyeimbangkan kadar elektrolit darah, dan membantu memulai sistem pencernaan saat persiapan memproses makanan. Nabi Muhammad juga menganjurkan kurma untuk dikonsumsi menjelang kelahiran. Karena kurma terbukti bisa meningkatkan produksi oksitosin di dalam tubuh dan mempercepat persalinan.

1. **Tetap aktif**

Tiga dari lima rukun Islam mengharuskan kaum Muslim untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Do'a itu sendiri adalah bentuk latihan yang membutuhkan pergerakkan otot dan sendi tubuh anda. Kesehatan yang baik juga diperlukan jika anda hendak berpuasa atau melaksanakan ibadah haji.

Karena itu, Nabi Muhammad sangat menganjurkan dilakukannya latihan fisik dan memerintahkan para orang tua untuk mendorong aktivitas fisik bagi anak-anak mereka. Seperti halnya kegiatan berenang, menunggang kuda, dan memanah.

1. **Program kesehatan lingkungan**

## Lingkungan Sehat

Lingkungan yang sehat cocok untuk dijadikan arena bermain anak atau tempat tinggal anak. Jika lingkungan rumah tidak sehat, hal itu bisa mempengaruhi kesehatan anak dan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Diperlukan usaha dan upaya agar bisa menciptakan lingkungan yang sehat.

Berikut ini adalah ciri-ciri lingkungan sehat untuk kesehatan dan tumbuh kembang anak-anak:

* 1. **Udara –**Hal pertama yang bisa dilihat dari ciri lingkungan sehat adalah dari segi kualitas udara.
  2. **Pembuangan Sampah –**Lingkungan yang sehat juga terlihat dari adanya tempat pembuangan sampah, pembuangan sampah itu akan menampung sampah organik maupun sampan anorganik yang ada di masyarakat sekitar situ.
  3. **Tersedianya Pengelolaan Sampah –**Tempat pembuangan sampah saja tidak cukup untuk menjadikan lingkungan sehat. Lingkungan yang sehat harus dilengkapi dengan pengelolaan sampah. Misalnya saja adalah pengelolaan sampah organik dan juga anorganik.
  4. **Adanya Pengelompokan Sampah-**Salah satu ciri lingkungan sehat adalah adanya pengelompokan sampah berdasarkan sifatnya.
  5. **Saluran Air –**Ciri lingkungan yang sehat lainnya adalah adanya saluran air di lingkungan tersebut sehingga orang yang tinggal di lingkungan tersebut bisa menjaga kesehatan dengan menggunakan saluran air tersebut.
  6. **Terlengkapinya Sarana Kakus Yang Baik –**Saluran air yang lancar belum bisa menciptakan lingkungan yang bersih jika tidak dilengkapi dengan sarana kakus yang baik.
  7. **Banyaknya Tumbuhan Hijau –**Salah satu ciri lingkungan yang sehat adalah banyaknya tumbuhan hijau di lingkungan tersebut.
  8. **Pengelolaan Limbah Yang Baik –**Lingkungan yang bersih juga ditandai dengan ciri-ciri berupa adanya pengelolaan limbah yang baik di setiap rumah.

**Program kesehatan lingkungan**

1. **Membuang sampah pada tempatnya**

Cara pertama untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih adalah dengan membuang sampah pada tempatnya. Kebanyakan orang memilih untuk membuang sampah dimana dia berdiri, duduk atau membuang sampah dimana dia berada. Mereka malas jika harus berjalan ke tempat sampah dan membuang sampah tersebut ke tempat sampah tersebut.Akibatnya banyak sampah yang berserakan di tanah dan membuat lingkungan menjadi tidak sehat.

1. **Menjaga kebersihan sungai**

Banyak orang yang memilih untuk membuang sampah di sungai dibandingkan ke tempat pembuangan sampah. Hal itu dikarenakan untuk membuang sampah ke tempat pembuangan akhir sampah dikenakan biaya setiap bulannya. Banyak masyarakat yang keberatan dengan biaya yang harus dikeluarkan tersebut sehingga mereka lebih memilih untuk membuang sampah di sungai yang mudah dan murah. Namun sungai yang banyak sampah bisa menimbulkan lingkungan tidak sehat dan menyebabkan bencana banjir. Penyebabnya adalah aliran air sungai banyak dipenuhi dengan sampah sehingga menjadi tersumbat.

1. **Mendirikan tempat akhir pembuangan sampah**

Tidak semua wilayah memiliki tempat pembuangan akhir sampah sehingga banyak sampah yang menumpuk di dalam rumah dan di lingkungan sekitar. Untuk menciptakan lingkungan yang bersih adalah dengan menciptakan tempat untuk pembuangan akhir sampah yang bisa menampung seluruh sampah dari warga masyarakat lingkungan tersebut. Dengan seperti itu diharapkan banyak warga yang berminat membuang sampahnya ke tempat pembuangan akhir sampah dan menghindari membuang sampah ke sungai.

1. **Mendaur ulang sampah**

Tidak ada salahnya warga diajarkan untuk mendaur ulang sampah yang ada di tempat pembuangan akhir sampah. Caranya adalah dengan mengajarkan warga untuk membuat kerajinan dari botol bekas dan lain sebagainya. Hal itu bisa dilakukan di rumah masing-masing. Untuk pendaur ulangan sampah organik warga bisa membuatnya menjadi pupuk kompos yang bisa menyuburkan tanaman.

1. **Membuat saluran air dan MCK**

Warga yang masih melakukan MCK di sungai ada baiknya untuk membuat saluran air di rumahnya dan melengkapinya dengan sarana MCK. Hal itu bisa sebagai sarana untuk menjaga kesehatan dirinya sendiri dan juga untuk menjaga terciptanya lingkungan yang sehat dan juga lingkungan yang bersih. Jika MCK dilakukan secara terus menerus di sungai dan  jumlah warga yang melakukan kegiatan MCK di sungai relatif banyak akibatnya adalah lama-kelamana air sungai bisa keruh dan menyebabkan lingkungan menjadi tidak sehat. Air sungai yang tidak sehat jika masih digunakan untuk kegiatan MCK juga bisa menyebabkan berbagai macam penyakit misalnya saja adalah gatal-gatal.

1. **Saluran limbah**

Hal yang tidak boleh disepelekan adalah saluran limbah yang ada di masing-masing rumah. Jangan sampai saluran limbah tidak ada sehingga banyak yang membuang limbah itu ke sungai. Hal tersebut bisa menyebabkan air sungai menjadi tercemar sehingga lingkungan tidak sehat.

1. **Menanam tumbuhan hijau**

Cara menciptakan lingkungan yang sehat lainnya adalah dengan menanam tumbuhan hijau. Tumbuhan hijau yang ditanam bisa sangat bermanfaat dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat hal itu dikarenakan tumbuhan yang ditanam bisa membuat udara di sekitar menjadi segar, bersih dan juga sehat. Lingkungan menjadi tidak gersang dan udara yang tercemar pun bisa diubah menjadi udara yang lebih bersih.

**REFERENSI**

1. <http://www.bernas.id/amp/59518-sociopreneur-pengertian-dan-hal-hal-yang-harus-dimiliki-oleh-seorang-sociopreneur.html>
2. Jurnal studi pemudavol. 6 no. 1 mei 2017 : Hempri Suyatna dan Yanti Nurhasanah, Sociopreneurship Sebagai Tren Karir Anak Muda
3. <http://harris-maulana.blogspot.com/2012/10/4-menjadisociopreneur.html>
4. <https://alviancp.wordpress.com/2013/02/06/sociopreneur-makhluk-apa-itu>
5. Acs,J Zoltan, Szerb Laszlo, dan Llyod Ainsley. 2018. Global Entrepreneurship Index. USA: GEDI Institute.
6. <http://kumpulanfiledokument.blogspot.com/2014/08/makalah-kepemimpinan.html>
7. <https://www.kubikleadership.com/11786-2/>
8. <https://media-islam.or.id/2011/10/18/olahraga-menurut-islam/>
9. Ichsan, 1988. Pendidikan Kesehatan dan Olahraga Jakarta, hlm 53-64