

PANDUAN PELAKSANAAN *THE 9 GOLDEN HABITS*

1.1. Pendahuluan

Kegiatan 9 Golden Habits (Gambar 4) ini adalah 9 amalan harian yang dilakukan seseorang muslim dan dicatat dalam satu formulir dengan menggunakan skor. *9 Golden Habits* sebagai pondasi membangun pribadi muslim yang sebenar-benarnya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membina kebiasaan seorang muslim. Kebiasaan adalah aktifitas atau amalan yang melekat pada diri seseorang, terjadi secara otomatis tanpa dipikir-pikir lagi, dan mengalir begitu saja. Kebiasaan dikendalikan oleh pikiran bawah sadar.

Dalam pelaksanaannya, mahasiswa diharuskan untuk melaksanakan amal-amal yang terdapat di *9 Golden Habits* semaksimal mungkin dan mengisi lembar monev setiap hari kemudian melaporkannya ke DPPIM ketika melaksanakan evaluasi. Pada kegiatan *9 Golden Habits* ini mahasiswa menyetorkan catatan amalannya kepada DPPIM untuk mendapat umpan balik pada pertemuan ke-2 di minggu terakhir blok (seperti yang telah dijelaskan pada bab1). Umpan balik yang diberikan oleh DPPIM berupa tandatangan dan catatan di formulir *9 Golden Habits* yang sudah diisi lengkap.

1.2. Petunjuk pengisian lembar monev (*Self Assessment*) *The 9 Golden Habits*

Buatlah skor pada setiap amalan yang anda lakukan hari ini dengan nilai antara 2 – 10 sesuai dengan kenyataan yang anda lakukan. Bila anda tidak mengamalkan, tidak ada skornya. Jujurlah kepada diri

Habit 1	<ul style="list-style-type: none"> • Sholat fardhu di awal waktu dan berjama'ah • Sholat Tathawwu': Rawatib, Dhuha , Tahajjud
Habit 2	<ul style="list-style-type: none"> • Puasa Sunnah (3 hari sebulan , senin -kamis, atau seperti Puasa Nabi Daud)
Habit 3	<ul style="list-style-type: none"> • ZIS \geq 2,5 % dari total penghasilan
Habits 4	<ul style="list-style-type: none"> • Beradab Islami dalam setiap kegiatan
Habit 5	<ul style="list-style-type: none"> • Tadarrus Al-Qur'an \geq 1 Juz / hari dan khatam dalam sebulan
Habit 6	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca \geq 1 jam perhari
Habit 7	<ul style="list-style-type: none"> • Mengaji minimal seminggu sekali
Habit 8	<ul style="list-style-type: none"> • Berjama'ah dan berorganisasi
Habit 9	<ul style="list-style-type: none"> • Berpikir positif

Gambar 1. *The 9 Golden Habits*

anda sendiri dengan mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Skor anda isikan pada lembar monev sesuai dengan tanggal pelaksanaannya. Pada akhir bulan, jumlahkan skor selama sebulan pada setiap amalan, dan bagilah dengan frekuensi yang seharusnya anda amalkan dalam sebulan. Itulah nilai rata-rata capaian Anda dalam sebulan. Nilai rata-rata ideal adalah 10.

1.3. Habit Ke-1: Tertib Shalat

Lakukan setiap hari, berikan skor sesuai kenyataan yang Anda lakukan!

- a) Pelaksanaan Shalat Fardhu diawal waktu

Skor	Keterangan
0	Tidak ada
5	1-3 shalat fardhu
10	4-5 shalat fardhu

Tabel 1. Indikator Habit Pelaksanaan Sholat Fardhu diawal waktu

- b) Shalat fardhu berjama'ah

Skor	Keterangan
0	Tidak ada
5	1-3 shalat fardhu
10	4-5 shalat fardhu

Tabel 2. Indikator Habit Pelaksanaan Sholat Fardhu berjama'ah

- c) Shalat fardhu berjama'ah di masjid hari ini

Skor	Keterangan
0	Tidak ada
5	1-3 shalat fardhu
10	4-5 shalat fardhu

Tabel 8. Indikator Habit Pelaksanaan Sholat Fardhu berjama'ah di Masjid

- d) Shalat tahajjud dan witir

Skor	Keterangan
0	Saya tidak melakukannya
5	Saya melakukannya kurang dari 11 raka'at
10	Saya melakukannya 11 raka'at

Tabel 9. Indikator Habit Pelaksanaan Sholat Tahajjud

- e) Shalat Dhuha hari ini

Skor	Keterangan
0	Saya tidak melakukannya
10	Saya melakukannya

Tabel 10. Indikator Habit Pelaksanaan Sholat Dhuha

- f) Shalat Rawatib

Skor	Keterangan
0	Saya tidak Sholat
5	Saya melakukan < 10 raka'at
10	Saya melakukannya 10 raka'at

Tabel 11. Indikator Habit Pelaksanaan Sholat Rawatib

Perhitungan nilai rerata habit ke – 1 (tertib shalat):

- a. Laki-laki

$$\text{Nilai rata-rata} = \frac{\text{Total skor selama satu bulan}}{30 \text{ hari}}$$

Contoh:

Pelaksanaan shalat fardhu diawal waktu. Jika anda melakukan 5 sholat fardhu diawal waktu selama 1 bulan penuh, maka total skornya adalah $10 \times 30 = 300$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $300/30 = 10$

- b. Perempuan

$$\text{Nilai rata-rata} = \frac{\text{Total skor selama tidak haid dalam 1 bulan}}{(30 - \text{jumlah hari haid})}$$

Contoh:

Pelaksanaan shalat fardhu diawal waktu. Jika dalam bulan tersebut anda haid selama 5 hari dan 25 hari yang lain anda melakukan 5 shalat fardhu diawal waktu, maka total skornya adalah $10 \times (30 - 5) = 10 \times 25 = 250$. Sehingga nilai rata-ratanya adalah $250/25 = 10$

1.4. Habit Ke-2: Berpuasa Sunnah

Pilihlah satu diantara tiga jadwal puasa sunnah yang sesuai dengan kemampuan anda. Lakukan skoring sesuai yang anda pilih pada hari di mana anda berpuasa yaitu puasa 3 hari dalam sebulan (Ayyamul bidh) atau puasa Senin - Kamis atau puasa Nabi Daud.

- a) Bagi yang memilih puasa 3 hari dalam sebulan; diisi pada hari-hari yang dijadwalkan puasa

Skor	Keterangan
0	Saya tidak melakukannya
10	Saya melakukannya

$$\text{Perhitunga nilai rata-rata} = \frac{\text{Total skor}}{3}$$

- b) Bagi yang memilih puasa Senin-Kamis; diisi hanya pada hari Senin-Kamis

Skor	Keterangan
0	Saya tidak melakukannya
10	Saya melakukannya

Perhitungan nilai rata-rata adalah:

$$\text{Laki-laki: Nilai rata-rata} = \frac{\text{Skor total}}{8}$$

Contoh:

Jika anda berpuasa senin kamis sebanyak 8 hari dalam 1 bulan, maka skor totalnya adalah $8 \times 10 = 80$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $80/8 = 10$

Perempuan: Nilai rata-rata = $\frac{\text{Total skor}}{6}$

Contoh:

Jika anda melakukan puasa sebanyak 6 hari dalam 1 bulan maka skor totalnya adalah $6 \times 10 = 60$, sehingga nilai rata-ratanya adalah: $60/6 = 10$

c) Bagi yang memilih puasa Nabi Daud; diisi setiap 2 hari sekali

Skor	Keterangan
0	Saya tidak melakukannya
10	Saya melakukannya

Tabel 12. Indikator Habit Pelaksanaan Puasa Sunnah

Laki-laki: Nilai rata-rata = $\frac{\text{Skor total}}{15}$

Contoh:

Jika anda berpuasa Nabi Daud selama 1 bulan penuh, artinya anda berpuasa sebanyak 15 hari. Maka skor totalnya adalah $15 \times 10 = 150$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $150/15 = 10$

Perempuan : Nilai rata-rata = $\frac{\text{skor total}}{11}$

Contoh:

Jika anda berpuasa Nabi Daud selama 1 bulan penuh, artinya anda berpuasa sebanyak 11 hari (dengan asumsi lama haid 10 hari). Maka skor totalnya adalah $11 \times 10 = 110$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $110/11 = 10$

1.5. Habit Ke-3: Ber Infaq atau Shadaqah 1 kali setiap bulan

Lakukan skoring pada hari Anda melakukan Infaq atau Shadaqah

Skor	Keterangan
0	Saya tidak melakukannya
5	Saya melakukannya tetapi $< 2,5\%$ dari uang bulanan
10	Saya melakukannya $\geq 2,5\%$ dari uang bulanan

Tabel 13. Indikator Habit Pembayaran Infaq dan Shadaqah

Cara penilaian:

Keluarkanlah uang untuk infaq atau shadaqah setiap bulannya dari uang belanja atau bulanan yang anda terima dari orang tua/wali. Jika jumlah uang yang anda keluarkan tersebut $< 2,5\%$ dari uang belanja atau bulanan maka skor anda adalah 5.

Contoh:

Jika anda menerima uang bulanan sebesar Rp. 1.000.000,- maka jika anda mengeluarkan 2,5%, jumlah uang yang akan anda infaq atau shadaqahkan adalah sebesar: Rp. 25.000,-. Maka skor anda adalah 10.

1.6. Habit Ke-4: Beradab Islami (Adab yang dinilai setiap hari dan Adab yang dinilai hanya setiap minggu)

A. Adab yang dinilai setiap hari:

1. Adab Bicara
2. Adab Makan
3. Adab Tidur
4. Adab Berpakaian
5. Adab Bersin/Menguap
6. Adab Buang Hajat
7. Adab Terhadap Orang Tua
8. Adab Terhadap Rumah
9. Adab Terhadap Masjid
10. Adab Bepergian
11. Adab Bertemu

a) Pelaksanaan adab bicara

1. Tidak berbohong
2. Tidak menggunjing
3. Tidak berkata kotor atau mencaci atau melaknat
4. Tidak bermuka masam atau cemberut.
5. Tidak bertele-tele atau mengobrolkan yang tidak perlu.

b) Pelaksanaan adab makan

1. Tidak lupa membaca Basmalah ketika mulai dan berdoa setelah selesai
2. Tidak pernah dengan tangan kiri
3. Tidak pernah mencacat/mencela makanan
4. Tidak pernah menyisakan makanan
5. Tidak pernah sampaikan kekenyangan

c) Pelaksanaan adab tidur

1. Saya berwudhu terlebih dahulu
2. Sebelum tidur membersihkan tempat tidur

3. Sebelum tidur membaca beberapa ayat Al-Quran
4. Sebelum tidur berdo'a dan berdzikir
5. Berdo'a ketika bangun tidur

a. Pelaksanaan adab berpakaian

1. Saya menutup aurat ketika keluar rumah atau bertemu dengan bukan muhrim
2. Saya mengenakan pakaian yang tidak menyerupai pakaian lawan jenis
3. Saya selalu mengenakan pakaian mulai bagian kanan dan melepas dari bagian kiri
4. Saya selalu tampil rapi ketika ke luar rumah atau bertemu orang lain
5. Saya kenakan pakaian tanpa aroma tak sedap

b. Pelaksanaan adab bersin/menguap

1. Tidak pernah lupa mengucapkan *Alhamdulillah*
2. Tidak pernah lupa mendoakan orang yang bersin yang mengucapkan *Alhamdulillah*, dengan mengucap "*yarhamukallah*"
3. Tidak pernah membiarkan diri menguap tanpa menutup mulut dengan tangan
4. Setiap ada dorongan menguap saya selalu berusaha menahannya
5. Saat terpaksa menguap saya menutupi mulut saya dengan tangan

c. Pelaksanaan adab buang hajat (buang air besar atau kecil)

1. Hari ini saya bab (buang air besar) dan bak (buang air kecil/kencing) selalu di tempat yang seharusnya
2. Tidak menghadap kiblat
3. Berdo'a ketika masuk dan keluar WC.
4. Selalu melangkahkan kaki kiri ketika masuk WC dan melangkahkan kaki kanan ketika keluar
5. Memegang kemaluan dan beristinja dengan tangan tangan kiri

d. Pelaksanaan adab terhadap orang tua

1. Saya selalu bicara baik dan lembut kepada kedua orang tua saya, tak sekalipun membentak keduanya
2. Saya tak sekalipun bicara kotor, mengumpat atau mencaci keduanya
3. Saya selalu memenuhi permintaan atau perintah keduanya (tak pernah menolak panggilan dan permintaan keduanya, kecuali ajakan syirik)
4. Saya mengunjungi atau berkomunikasi dengah keduanya
5. Saya senantiasa selesai berdoa bagi keduanya

e. Adab terhadap rumah

1. Saya masuk rumah senantiasa mengucap salam
2. Saya masuk rumah melangkah dengan kaki kanan dan keluar dengan kaki kiri
3. Saya meminta ijin bila mau masuk ke kamar orang lain

4. Saya senantiasa menjaga rumah saya tetap bersih dan rapi
5. Saya berpamitan dengan penghuni rumah lainnya bila mau pergi

b. Adab terhadap masjid

1. Saya selalu bersegera ke masjid ketika waktu shalat tiba.
2. Saya selalu berdoa dan melangkahakan kaki kanan ketika masuk masjid, dan setelah urusan selesai saya keluar dengan berdoa dan melangkahakan kaki kiri dahulu
3. Saya tidak tidak lupa melaksanakan *shalat taiyatul masjid*
4. Saya ke masjid dengan memakai pakaian yang bersih, rapi dan tanpa bau tak sedap
5. Saya selalu menempati shaf sesuai aturan

c. Adab bepergian

1. Saya pergi selalu pamitan dengan anggota keluarga yang ada di rumah
2. Saya selalu berdoa ketika naik kendaraan dan duduk di tempat yang sesuai
3. Saya selama dalam perjalanan ketika tidak berbicara atau melakukan sesuatu saya selalu *berdzikir*
4. Saya selama dalam perjalan tidak pernah mengambil atau mengganggu hak orang lain selama dalam perjalanan
5. Saya bepergian hari ini adalah untuk kebaikan

d. Adab bertemu

1. Saya memberikan salam setiap bertemu
2. Saya menjawab atas salam yang diberikan
3. Saya tersenyum jika bertemu
4. Saya berjabat tangan kepada sesama jenis atau muhrim
5. Saya menyapa dengan sapaan hangat dan penghormatan kepada orang-orang yang saya jumpai

Penilaian:

Perhitungan nilai rata-rata adalah nilai total skor/30

Contoh:

Jika anda berbicara dan memenuhi 5 pernyataan penilaian selama 1 bulan penuh, maka total skornya adalah $30 \times 10 = 300$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $300/30 = 10$

B. Adab yang tidak dinilai setiap hari:

- a. Adab bertamu: dilakukan sekali dalam seminggu
 1. Saya mengucapkan salam
 2. Saya masuk setelah dipersilahkan
 3. Saya menikmati hidangan yang disajikan

4. Saya berdoa untuk tuan rumah
 5. Saya berpamitan segera setelah urusannya selesai
- b. Adab menerima tamu: diisi jika ada menerima tamu
1. Saya menjawab salam tamu yang datang
 2. Saya menyambut nya dengan ramah
 3. Saya menjamunya dengan baik
 4. Saya mendahulukanyang tua ketika menjamu
 5. Saya mengiringi tamu ketika pulang
- c. Adab menjenguk orang sakit: diisi jika ada menjenguk orang sakit
1. Saya mengucapkan salam saat bertemu dengan orang yang sakit
 2. Saya berusaha menggembirakan si sakit dan keluarganya
 3. Saya medoakan si sakit
 4. Saya memberikan bantuan semampu saya kepada si sakit
 5. Saya menjenguk dalam waktu secukupnya atau tidak berlama-lama
- d. Adab dalam majelis: diisi jika ada mengikuti majelis
1. Saya mengucapkan salam ketika datang ke majelis
 2. Saya menempati tempat duduk yang sesuai atau disediakan untuk saya
 3. Saya menyimak pembicaraan dalam majelis dengan seksama
 4. Saya berbicara dalam majelis dengan seizin pimpinan majelis
 5. Saya tidak melakukan sesuatu yang mengganggu kekhidmatan majlis

Skor	Keterangan
0	Bila satupun tidak terpenuhi
5	Bila ≤ 3 pernyataan terpenuhi
10	Bila 4-5 pernyataan terpenuhi

Tabel 14. Skoring untuk Habit ke-4 (Beradab Islami)

Penilaian :

A. Adab bertamu

$$\text{Perhitungan nilai rata-rata nya} = \frac{\text{Total skor}}{4}$$

Contoh:

Ketika anda bertamu atau bertetangga dan 5 pernyataan penilaian terpenuhi maka skornya adalah 10 dan total skornya adalah $4 \times 10 = 40$. Sehingga nilai rata-ratanya adalah $40/4 = 10$.

B. Adab menerima tamu dan menjenguk orang sakit

$$\text{Perhitungan nilai rata-ratanya adalah} = \frac{\text{Total skor}}{\text{Jumlah kegiatan}}$$

Contoh:

Jika anda menerima tamu sebanyak 2 kali dalam sebulan dan 5 pernyataan penilaian terpenuhi maka skornya adalah 10 dan total skornya adalah $2 \times 10 = 20$. Sehingga nilai rata-ratanya $20/2 = 10$.

1.7. Habit Ke-5: Membaca Al Quran

Lakukan skoring setiap malam menjelang tidur

Skor	Keterangan
0	Saya tidak ada membaca
5	Saya membaca lebih dari < 1 juz
10	Saya membaca ≥ 1 juz

Tabel 15. Indikator Habit Membaca Al-Quran

Penilaian:

Perhitungan nilai rata-rata adalah = $\frac{\text{Total skor}}{30}$

Contoh:

- Jika anda melaksanakan kegiatan membaca Al-Qur'an ≥ 1 juz setiap hari selama 1 bulan penuh, maka total skornya adalah $30 \times 10 = 300$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $300/30 = 10$

1.8. Habit Ke-6: Membaca

Lakukan skoring setiap malam menjelang tidur

Skor	Keterangan
0	Saya tidak membaca
5	Saya membaca < 30 menit
10	Saya membaca buku-buku positif >30 menit

Tabel 16. Indikator Habit Membaca Buku

Penilaian:

Perhitungan nilai rata-rata adalah = $\frac{\text{Total skor}}{30}$

Contoh:

- Jika anda melaksanakan kegiatan membaca > 30 menit sehari selama 1 bulan penuh, maka total skornya adalah $30 \times 10 = 300$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $300/30 = 10$

1.9. **Habit Ke-7: Menghadiri Pengajian**

Lakukan skoring setiap akhir pekan

Skor	Keterangan
0	Saya tidak ada menghadiri pengajian
10	Saya menghadiri pengajian

Tabel 17. Indikator Habit Menghadiri Pengajian

$$\text{Perhitungan nilai rata-rata nya} = \frac{\text{Total skor}}{4}$$

Contoh:

Ketika anda menghadiri pengajian 4 kali dalam sebulan maka total skor adalah $4 \times 10 = 40$. Sehingga nilai rata-ratanya adalah $40/4 = 10$.

1.10. **Habit Ke-8: Berorganisasi dan Rapat kegiatan/berorganisasi Kemuhammadiyah**

Lakukan skoring setiap akhir pekan

A. Kegiatan berorganisasi

Skor	Keterangan
0	Saya tidak ada mengikuti kegiatan organisasi
10	Saya ada mengikuti kegiatan organisasi

Tabel 18. Indikator Habit Kegiatan Berorganisasi

$$\text{Perhitungan nilai rata-rata nya} = \frac{\text{Total skor}}{4}$$

Contoh:

Ketika anda menghadiri kegiatan berorganisasi 4 kali dalam sebulan maka total skor adalah $4 \times 10 = 40$. Sehingga nilai rata-ratanya adalah $40/4 = 10$.

B. Kegiatan rapat/berorganisasi Kemuhammadiyah

Skor	Keterangan
0	Saya tidak ada mengikuti kegiatan rapat/organisasi kemuhammadiyah
10	Saya ada mengikuti kegiatan rapat/organisasi Kemuhammadiyah

Tabel 19. Indikator Habit Kegiatan Berorganisasi Kemuhammadiyah

$$\text{Perhitungan nilai rata-rata nya} = \frac{\text{Total skor}}{4}$$

Contoh:

Ketika anda menghadiri kegiatan rapat atau organisasi kemuhammadiyah 4 kali dalam sebulan maka total skor adalah $4 \times 10 = 40$. Sehingga nilai rata-ratanya adalah $40/4 = 10$

1.11. Habit Ke-9: Befikir Positif

Lakukan skoring setiap malam menjelang tidur

- a. Tidak sekalipun berbicara atau mendengarkan tentang aib atau keburukan sesama muslim
- b. Tidak sekalipun menyalahkan orang lain
- c. Tidak sekalipun melampiaskan kemarahan kepada orang lain dengan kata-kata kotor dan perbuatan yang tak layak
- d. Memaklumi dan memaafkan kesalahan orang lain yang dilakukan terhadap saya
- e. Menilai setiap peristiwa yang dihadapi dari sisi positif,yakni bersyukur bila peristiwanya menyenangkan dan bersabar bila peristiwanya tidak
- f. Mampu menahan marah

Skor	Keterangan
0	Tidak ada satupun pernyataan tersebut diatas terpenuhi
5	Bila 1-3 pernyataan terpenuhi
10	Bila 4-6 pernyataan terpenuhi

Tabel 20. Indikator Habit Berpikir Positif

Penilaian:

Perhitungan nilai rata-rata adalah = $\frac{\text{Total skor}}{30}$

30

Contoh:

- Bila Bila 4-6 pernyataan terpenuhi selama 1 bulan penuh, maka total skornya adalah $30 \times 10 = 300$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $300/30 = 10$
- Bila 1-3 pernyataan terpenuhi selama 1 bulan penuh, maka total skornya adalah $30 \times 5 = 150$, sehingga nilai rata-ratanya adalah $150/30 = 5$