

## KEDISIPLINAN DIRI

Kata orang-orang yang sukses bahwa dengan kedisiplinan itu dapat membantu untuk mengubah berbagai kegiatan menuju ke arah yang positif dalam rangka mencapai kesuksesan. Dengan keuletan, kerja keras, dan kedisiplinan tinggi, orang atau bangsa akan mencapai kesuksesan.

Kalau kita mau membaca dan merenungkan sejarah, maka dapat dipahami bahwa naik turunnya peradaban manusia itu dipengaruhi oleh keuletan, kerja keras, dan kedisiplinan bangsa itu sendiri. Kiranya tidak ada bangsa yang unggul dalam peradaban tanpa kerja keras, tekun, dan disiplin.

Pada masa Rasulullah Muhammad SAW dan Khulafaur Rasyidin, umat Islam mengalami kejayaan. Hal ini bisa terjadi antara lain berkat adanya kerja keras dan kedisiplinan. Demikian pula, kini beberapa negara maju seperti Jepang, Korea, Amerika Serikat, Malaysia, dan Singapura mampu mencapai kemajuan lantaran masyarakatnya mampu bekerja keras dan disiplin.

Kini beberapa instansi pemerintah maupun kantor-kantor swasta telah mampu mencapai kemajuan yang signifikan antara lain sebagai hasil kedisiplinan pimpinan dan staf secara keseluruhan. Kedisiplinan merupakan faktor penting dalam peningkatan kualitas sumberdaya manusia dan mencapai produktivitas yang tinggi. Untuk itulah, maka kini ada sejumlah kantor yang menerapkan sistem absensinya dengan berbagai cara untuk mendisiplinkan staf. Sistem absensi ini ada yang masih tradisional sampai pada yang berbasis teknologi informasi seperti barcode, magnetic card, atau proximity. Pilihan teknologi informasi ini biasanya diterapkan oleh perusahaan-perusahaan yang bergerak di bidang teknologi informasi atau perusahaan yang berreputasi nasional/internasional.

Disiplin adalah melaksanakan kegiatan tepat waktu sesuai prosedur, ketentuan, dan etika yang berlaku. Kemudian dalam melaksanakan kegiatan itu disertai tanggung jawab yang tinggi. Tanggung jawab ini bukan sekedar tanggung jawab administrasi, tetapi juga tanggung jawab moral. Sebab pada dasarnya setiap individu itu harus mempertanggungjawabkan atas kegiatan yang dilakukannya.

Seorang mahasiswa misalnya, harus bertanggung jawab secara akademik kepada dosen atau lembaga pendidikan tempat belajarnya. Secara moral, mahasiswa itu juga bertanggung jawab kepada Tuhan dan kepada orang tua. Ilmu yang diperoleh

itu nanti untuk apa. Apakah dengan ilmu itu sekedar untuk gagah-gagahan, mencari jabatan, atau justru digunakan untuk membohongi dan merugikan masyarakat. Semestinya dengan ilmu pengetahuan itu untuk mensejahterakan atau memberi kemanfaatan kepada orang lain.

Demikian pula dengan bawahan harus bertanggung jawab kepada atasannya. Pimpinan juga harus mempertanggungjawabkan kepemimpinannya kepada yang dipimpin. Kepala negara harus mempertanggung jawabkan kinerjanya pada periode tertentu sesuai aturan yang ditetapkan masing-masing negara.

Pelaksanaan kegiatan tepat waktu merupakan salah satu upaya efektivitas dan efisiensi. Dari sini akan diperoleh produktivitas yang tinggi. Sebab waktu itu ibarat pedang yang apabila kita tidak dapat mematahkannya (memanfaatkannya) justru pedang (waktu) itu akan membunuh (merugikan) kita sendiri.

Untuk bisa melaksanakan kegiatan tepat waktu, maka perlu perencanaan dalam pemanfaatannya. Selagi muda hendaknya memanfaatkan kesempatan muda ini secara disiplin untuk menyongsong hari tua. Kita ini masih hidup, maka perlu disiplin dalam memanfaatkan hidup dan kehidupan ini sebelum ajal menjemput kita.

Mungkin kita ini santai dan lenggang-kangkung ketika memiliki waktu longgar. Kita cenderung memubadzirkan waktu/kesempatan. Nah, tentunya kita ini mampu berpikir bagaimana memanfaatkan waktu senggang itu agar tidak menyesal di waktu sibuk nanti.

Demikian halnya dengan kesegarbugaran kita saat ini. Kita perlu memanfaatkan kesegarbugaran ini untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat untuk diri dan untuk orang lain. Nanti kalau sudah sakit, kita tak kuasa lagi melakukan kegiatan itu. Maka kedisiplinan menjaga kesehatan merupakan langkah bijaksana. Sebab menjaga kesehatan pada hakekatnya adalah menjaga kekayaan. Nabi Besar Muhamamd SAW merupakan contoh orang yang sangat disiplin dalam menjaga kesehatan. Sepanjang hayat, beliau hanya sakit dua kali. Yakni pada pertengahan hidupnya dan menjelang akhir hayatnya. Itu pun hanya sebenatar dan tidak merepotkan orang lain. Maka wajar apabila ada beberpa tokoh dunia seperti Napoleon Bonaparte dan Van Goethe kagum dan memuji kedisiplinan beliau dalam menjaga kesehatan. Meskipun hanya dengan fasilitas yang serba minim, beliau mampu menjaga kesehatan sejak ujung rambut sampai telapak kaki dari tahun ke tahun.

Kedisiplinan beliau itu ditunjukkan pada kebiasaan bangun menjelang fajar, makan setelah lapar, dan berhenti makan sebelum kenyang, bila marah tanpa emosi,

bila minum tidak bernafas, dan tidak tersugesti bila dihadapkan pada kondisi (kesehatan) yang kurang menguntungkannya.

### **Bangun Sebelum Fajar**

Bangun sebelum fajar lebih nyaman dan menguntungkan dari pada bangun setelah terbit matahari. Secara rohani dan jasmani, bangun pagi hari lebih memberikan manfaat. Di pagi hari pikiran masih segar dan bisa digunakan untuk belajar, menambah wawasan, membaca, atau membuat perencanaan kegiatan. Sedikit asal ajeg itu lebih baik daripada banyak tetapi angin-anginan.

Dari segi lain, dengan bangun pagi kita dapat mendapatkan kesempatan bagus dalam usaha pemenuhan kebutuhan hidup. Kalau kita bangun setelah terbit matahari, kesempatan itu telah diambil orang lain. Maka ada yang mengatakan bahwa bangun kesiangan itu berarti rizkinya telah dipatok ayam.

### **Makan setelah lapar, berhenti makan sebelum kenyang**

Sebagaimana diketahui bahwa saluran pencernaan seperti lambung memiliki sifat sensitif terhadap perubahan yang tidak wajar pada saluran itu. Ketidakteraturan makan baik dalam waktu dan jenis makanan berpengaruh besar terhadap kondisi saluran pencernaan dan kesehatan tubuh pada umumnya. Maka ada benarnya bahwa perut itu bisa menjadi sumber segala penyakit (rohani dan jasmani).

### **Marah Tanpa Emosi**

Marah yang disertai emosi menunjukkan ketidakikhlasan bahkan menunjukkan kebencian. Marah yang tidak emosional berarti ada usaha mencegah seseorang atau kelompok dari perbuatan negatif dan mendorong untuk berbuat positif disertai ketulusan hati. Jadi dalam hal ini yang bicara bukan emosi/nafsu tetapi yang bicara adalah hati yang penuh kasih sayang.

Dari segi kejiwaan, marah dengan emosi akan mempengaruhi fisik. Sering marah atau pmarah besar cepat atau lambat akan menimbulkan berbagai penyakit seperti gatal-gatal, sakit kepala, rasa mual, dan bisa darah tinggi. Bahkan tidak sedikit diantara pada pasien darah tinggi ini berlanjut pada stroke, lumpuh, bahkan meninggal secara mendadak.

### **Minum Tidak Sambil Bernafas**

Nabi Muhammad SAW selalu minum dari wadah yang tertutup. Sebab wadah yang terbuka sangat mudah kena debu dan kotoran lain yang mungkin mengandung penyakit tertentu. Minum dengan bernafas pun juga tidak baik menurut ilmu

kedokteran. Sebab cara minum ini dapat menimbulkan batuk-batuk ringan, radang tenggorokan, dan radang paru-paru.

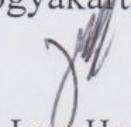
### **Tidak Tersugesti Dengan Kondisi Yang Kurang Menguntungkan**

Orang yang mudah tersugesti berarti sangat mudah dipengaruhi. Orang semacam ini kadang tidak memiliki keteguhan hati yang kuat. Mereka mudah terpengaruh oleh keadaan yang sebenarnya keadaan itu hanya sepele. Sehubungan dengan mudah tersugesti ini, maka keadaan tersebut bisa menjadi malah besar.

Disiplin merupakan faktor luar diri manusia atau bersifat eksternal. Disiplin atau kedisiplinan memerlukan perlakuan khusus agar yang dapat terbentuk dan berkembang. Maka ada yang mengatakan bahwa untuk bisa disiplin itu harus mau mengerjakan sesuatu yang sebenarnya tidak disukainya.

Ibadah yang dilakukan dengan baik, akan membentuk pribadi yang disiplin asal dilaksanakan sesuai waktu, cara, syarat, rukun, dan tempat. Kemudian agar kedisiplinan itu dapat tumbuh dan berkembang, perlu adanya lingkungan yang kondusif. Disamping itu perlu dikembangkan terus menerus *mentalitas approach* dan *conditional approach* dalam setiap proses pendidikan.

Yogyakarta, 25 Oktober 2016



Lasa Hs.  
MPI PP Muhammadiyah dan  
Kepala Perpustakaan UMY