

Biologi Kehidupan: Menemukan Ketenangan Jiwa (Sakinah) di Ruang Kelas

Dipresentasikan untuk MGMP Biologi SMA
Kabupaten Bireuen

| Biologi adalah Tanda Kebesaran Allah

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ۖ
وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin. (Begitu juga ada tanda-tanda kebesaran-Nya) pada dirimu sendiri. Maka, apakah kamu tidak memperhatikan?

Q.s. 51. Aż-Żāriyāt : 20-21

| Biologi adalah Tanda Kebesaran Allah

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ^ج خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ^ج

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu
yang menciptakan! Dia menciptakan
manusia dari segumpal darah.

Q.s. 96. Al-‘Alaq : 1-2

Sesi 1:
**Korelasi Homeostasis Biologis
dan Ketenangan Spiritual**

| Homeostatis Fisik & Spiritual

Konsep Homeostatis Biologi

Tubuh makhluk hidup senantiasa menjaga keseimbangan internal di tengah tekanan lingkungan luar. Ketika terganggu, terjadilah stres fisiologis yang menuntut adanya pemulihan.

Homeostatis Spiritual (Sakinah)

Jiwa manusia pun butuh keseimbangan batin. Agama dan Al-Qur'an diturunkan bukan untuk menambah beban hidup, melainkan membawa kemudahan dan kedamaian hati.

| Landasan Rahmat & Kemudahan

مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ

- ✓ **QS. Thaha Ayat 2:** *"Kami tidak menurunkan Al-Qur'an ini kepadamu (Muhammad) agar engkau menjadi susah."*
- ✓ Profesi mengajar adalah jalan kemuliaan. Jika dijalani dengan pemahaman yang benar, ia akan mendatangkan ketenangan, bukan tekanan batin yang melelahkan.

Sesi 2:

Meluruskan Niat (Lillah)

| Ayat Kauniah di Ruang Kelas Biologi

Substansi Mengajar Biologi

Setiap konsep biologi (sel, genetika, ekosistem) adalah tanda kebesaran Allah (ayat kauniah). Mengajarkannya sama artinya dengan mengenalkan keagungan Sang Pencipta kepada siswa.

Transformasi Niat Kerja

Ubah orientasi dari sekadar menggugurkan kewajiban administratif atau mencari materi semata, menjadi pengabdian total untuk menebar manfaat dan menginspirasi generasi.

Keikhlasan Niat

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ

- ✓ **QS. Al-Bayyinah Ayat 5:** *"Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah, dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama..."*
- ✓ **Hadis Niat (HR. Bukhari & Muslim):** *"Sesungguhnya amal itu tergantung niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai apa yang ia niatkan."*

Sesi 3:

Hukum Keseimbangan & Tawakal

| Sunnatullah & Batas Kapasitas Manusia



Hukum Kepastian Alam

Guru biologi paham bahwa alam berjalan sesuai sunnatullah. Ikhtiar mengajar adalah tugas kita, namun hasil akhir pemahaman siswa adalah hak prerogatif Allah.



Melepas Cemas Berlebih

Stres akut hadir saat guru memaksa hasil di luar kuasanya. Lakukan persiapan kelas dengan maksimal, lalu bertawakallah sepenuhnya kepada Allah SWT.

Tawakal & Kecukupan

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ^{قُلْ}

- ✓ **QS. At-Talaq Ayat 3:** "...Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah mencapai urusan-Nya."

Tawakal & Kecukupan

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

- ✓ **QS. Ali 'Imran Ayat 159:** "...Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal."

Sesi 4:

Tazkiyatun Nafs & Zikir

| Terapi Jiwa di Sela Kesibukan Kelas

Muhasabah & Istighfar

Saat dinamika kelas atau tingkah laku siswa menguji emosi, ambil jeda sejenak untuk beristighfar dan menyadari bahwa dunia ini bersifat sementara.

Sujud & Tasbih

Senjata utama seorang mukmin saat dada terasa sempit adalah sujud dan tasbih memuji Allah, menyambungkan kembali energi batin yang terkuras.

Ketenangan Hati

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ^{قُلْ} أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ^{قُلْ}

- ✓ **QS. Ar-Ra'd Ayat 28:** "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ketenangan Hati

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۖ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ۖ

- ✓ **QS. Al-Hijr Ayat 97-98:** Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka, bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, jadilah engkau termasuk orang-orang yang sujud (salat),

| Guru Bahagia, Siswa Inspiratif

- ★ **1. Niatkan Ibadah:** Mengajar biologi adalah cara menyingkap kebesaran Sang Pencipta.
- ★ **2. Jalankan Tawakal:** Berikan ikhtiar terbaik, lalu lepaskan beban hasil kepada Allah.
- ★ **3. Jaga Zikir & Sabar:** Jadikan sujud dan zikir sebagai tempat berlabuh kala lelah mental melanda.

Barakallahu Fiikum

Terima kasih atas dedikasi mulia Bapak/Ibu

Guru Biologi sekalian dalam mencerdaskan bangsa.

"Semoga lelah mendidik bernilai amal jariyah yang tak terputus."