

APRIL 2026
EDISI 09

eMagazines

HARMONI

A Journey of Faith and Brotherhood

Syawal

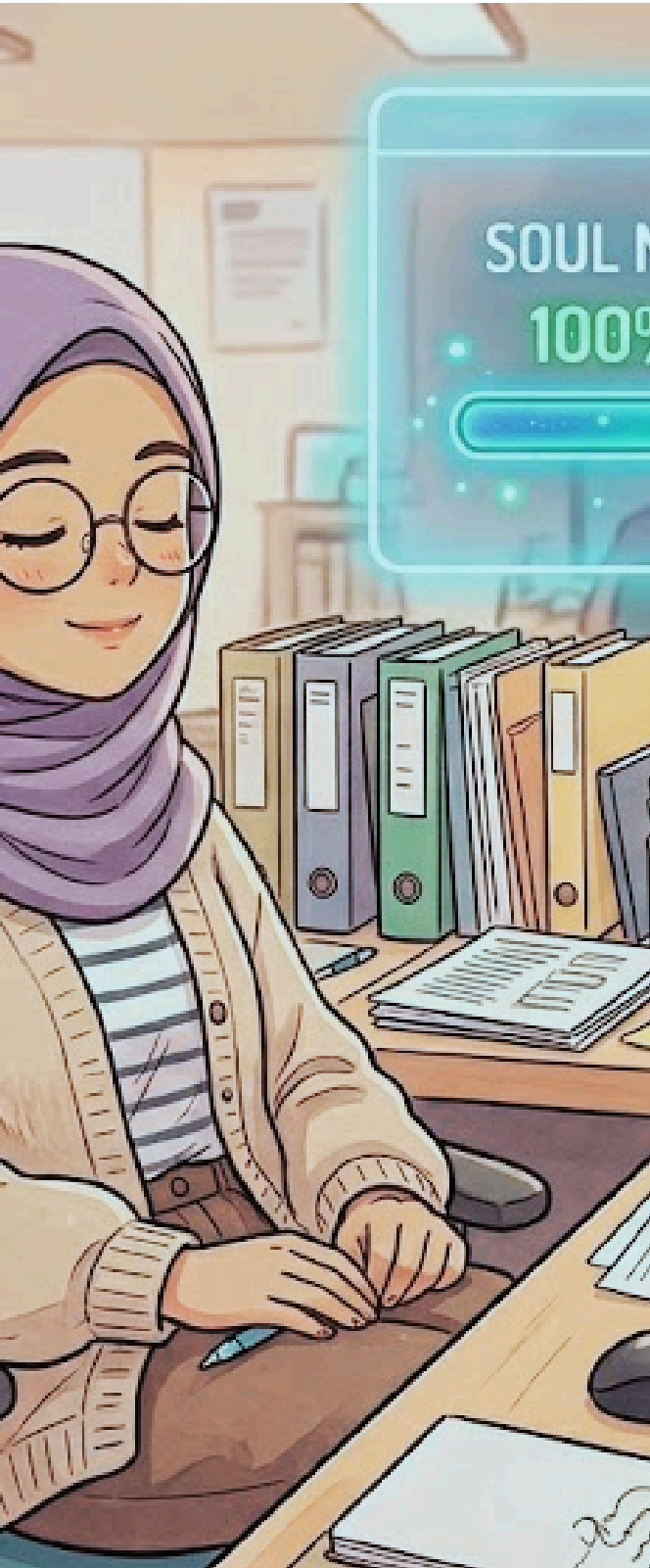
**The Real Victory:
Menjaga Api Setelah
Ramadhan Pergi**

Menjaga Kewarasan pasca Lebaran

Harmoni itu kayak ruang nongkrong bareng, isinya campur aduk tapi nyambung—ada cerita, iman, seni, musik, sampai obrolan receh—semua dibawa santai tapi moga tetap ngena di hati.

Salam Redaksi

System Maintenance: Menjaga Performa Pasca Update



Assalamu'alaikum Sobat Harmoni,

Ramadan baru saja berlalu, dan jika kemarin kita menyebutnya sebagai The Ultimate System Update, maka Syawal adalah fase krusial: System Maintenance.

Bagi kita—Millennial yang sedang di puncak kesibukan karier atau Gen X yang sedang menjaga keseimbangan keluarga—tantangan sesungguhnya dimulai saat kaki kembali menginjak lantai kantor, tangan kembali memegang tumpukan berkas, dan telinga kembali terpapar bisingnya kemacetan.

Seringkali, "api" semangat ibadah yang berkobar di bulan puasa mendadak padam saat bertemu realitas duniawi. Kita merasa menang saat Idulfitri, tapi apakah kemenangan itu menetap atau hanya sekadar perayaan sesaat?

Kemenangan sejati (The Real Victory) bukan tentang seberapa megah meja makan kita saat lebaran, melainkan tentang seberapa lancar "engine" hati kita bekerja saat menghadapi deadline yang menumpuk atau konflik sosial yang melelahkan. Di edisi ini, kita akan bicara tentang cara menjaga agar performa jiwa tetap stabil, bagaimana tetap caring di tengah rutinitas yang menuntut kita menjadi calculating, dan mengapa Social Recovery adalah kelanjutan wajib dari Social Healing.

Jangan biarkan cache penyakit hati kembali penuh. Mari kita jaga api ini tetap menyala, meski Ramadan telah pergi.

Selamat menjaga kemenangan!

Redaksi



Habis Lebaran, Terbitlah Kenyataan. Masih Bisa Waras?

HARMONI

“

POV: Kamu baru balik mudik dengan soul yang sudah di-upgrade, tapi langsung dihantam realitas deadline dan grup WA yang super noisy. Bukannya burnout, kamu milih buat aktivasi "Ramadan Zen Mode"—fitur sabar premium yang sudah kamu install sebulan penuh. The real victory is stay slay and calm di tengah dunia yang lagi chaos. Inilah cara kita menjaga positive energy biar nggak gampang hang pasca-lebaran!



FORGIVENESS AS THE ULTIMATE DETOX

"Minal Aidin Wal Faizin, mohon maaf lahir dan batin."

Kita sudah sering banget denger atau ngetik kalimat itu di caption Instagram atau grup WhatsApp keluarga. Tapi jujur deh, berapa banyak dari kita yang beneran "melepaskan" beban di dalam hati? Atau jangan-jangan, maaf itu cuma jadi ritual formalitas sementara dendam dan rasa sakitnya masih kita simpan rapi di "folder tersembunyi" pikiran kita?

Kenapa Kita Butuh Soul Detox?

Buat Gen Z dan Millennial, istilah healing sering banget diidentikkan dengan liburan atau belanja. Padahal, healing yang paling deep dan permanen itu bukan soal pergi jauh, tapi soal berdamai dengan masa lalu. Menyimpan dendam, rasa kecewa sama orang tua, atau benci sama diri sendiri di masa lalu itu ibarat kita bawa ransel penuh batu setiap hari. Capek, kan? Nah, Syawal adalah momen paling pas buat melakukan Soul Detox.

Maaf Bukan Buat "Mereka", Tapi Buat Kamu

Memaafkan itu bukan berarti kita membenarkan kesalahan orang lain. Memaafkan adalah cara kita bilang ke diri sendiri: "Gue berhak tenang, dan gue nggak mau kejadian buruk di masa lalu terus-terusan mengontrol kebahagiaan gue sekarang."

Ketika kita memaafkan orang tua atas trauma masa kecil kita, atau memaafkan mantan yang pernah nyakitin, tanpa harus kembali pacaran, kita sebenarnya lagi memutus rantai energi negatif. Kita lagi melakukan Social Recovery.

Biar Tetep Waras Pasca Lebaran

dibimbing:
KH. DR. Ali Akhmadi, MA,
Ketua BPUKB DPP PKS



Q: Tadz, jujur nih, banyak dari kita yang ngerasa "Post-Holiday Blues". Habis Ramadan yang damai, eh pas balik ke realitas kerjaan dan tugas malah berasa "low battery" lagi. Gimana ya biar tetep waras??

A: itu wajar banget, Bro! Istilahnya 'Soul Jetlag'. Kita kaget dari frekuensi langit balik ke bumi yang bising. Kuncinya adalah jangan langsung 'gas pol'. Syawal itu justru momen buat Social Recovery.

Bayangin Ramadan itu kita lagi charge baterai, nah Syawal ini waktunya pakai daya itu buat benerin 'engine' hidup kita. Waras itu dimulai dari sadar kalau kita nggak harus langsung sempurna, yang penting konsisten jaga 'koneksi' sama Allah di sela-sela kesibukan."

Q: Pesan buat Gen Z dan Millennial yang pengen istiqomah tapi sering kena "Mental Breakdown"?

A: Satu hal: Fokus ke Small Wins. Nggak perlu jadi super-hero dalam semalam. Allah lebih suka amalan yang dikit tapi rutin daripada yang banyak tapi cuma sekali.

Kalau lagi ngerasa mau hang, ambil wudu, tarik napas, dan balik ke 'Base Mode' (salat). Jadikan Syawal ini sebagai awal dari version terbaru kamu yang lebih stabil, lebih tangguh, dan pastinya lebih diberkahi. Semangat terus, jangan kasih kendor!"



Soul Connected

"Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik terhadap keluarganya, dan aku adalah yang paling baik di antara kalian terhadap keluargaku." (HR. Tirmidzi)



Global Realignment: Menantang Penjajahan Modern

Syawal kali ini kita disambut dengan realitas dunia yang makin panas. Eskalasi di Iran bukan cuma soal "berita perang" yang lewat di timeline kita, tapi soal bagaimana kita, anak muda Muslim, membaca arah dunia.

POV Islam: Menentang Penjajahan (Neo-Colonialism)

Islam nggak pernah mengajarkan kita untuk tunduk pada penindasan. Dalam kaca mata iman, membela kedaulatan bangsa Muslim—baik itu di Palestina, Iran, atau wilayah lainnya—adalah soal menjaga Izzah (kemuliaan).

Kita menentang penjajahan bukan karena politik semata, tapi karena Allah memerintahkan kita untuk berdiri di sisi mereka yang dizalimi (Mustadh'afin).

Why Gen Z & Millennials Should Care:

- **Critical Thinking:** Jangan telan mentah-mentah narasi mainstream. Pelajari geopolitik dengan kaca mata keadilan. Seringkali, narasi "demokrasi" dipakai cuma buat menutupi agenda penjajahan sumber daya.
- **Digital Solidarity:** Gunakan jempolmu untuk menyuarakan kebenaran. Kemenangan Syawal kita nggak lengkap kalau kita cuek sama saudara yang lagi berjuang mempertahankan kedaulatan tanah airnya.
- **Moral Compass:** Syawal adalah momen pembuktian bahwa "update" jiwa kita selama Ramadan bikin kita makin peka terhadap ketidakadilan global.

Ingat, kemerdekaan adalah hak segala bangsa, dan bagi Muslim, kemerdekaan sejati adalah ketika kita hanya tunduk kepada Allah, bukan kepada hegemoni kekuatan dunia yang rakus.



i n s p i r a s i

HARMONI

Menyambut Syawal dengan Hati Tetap Terkawal

H. Igo Ilham, SST, MSi
Wakil Ketua BPUKB DPP PKS

"Bisa nggak ya gue tetep alim kayak pas bulan puasa kemarin?"

Itu pertanyaan paling sering yang muncul di kepala Gen Z dan Millennial pas masuk minggu kedua Syawal. Kita semua tahu rasanya: pas Ramadan batin berasa "adem", tapi pas masuk Syawal dan ketemu tumpukan tugas atau bos yang rewel, hati rasanya mulai "liar" lagi. Emosi gampang kepancing, ibadah mulai kendor, dan fokus mulai buyar.

Syawal itu ujian kedaulatan diri. Apakah batinmu masih terkawal, atau sudah "jebol" oleh godaan duniawi? Berikut adalah Inspiration Kit untuk menjaga agar hatimu tetap berada di jalur yang benar:

1. Spiritual Guardrails (Pagar Pembatas)

Sama kayak kita main game, hidup butuh boundary. Syawal ini, pasang "pagar" di hatimu. Jangan biarkan emosi negatif masuk tanpa filter. Pas lagi marah atau mau julid, aktivasi fitur self-pause. Tarik napas, dan ingat bahwa kamu adalah "lulusan" Ramadan yang sudah dilatih sabar sebulan penuh.

2. Small Habits, Big Shield

Hati tetap terkawal bukan berarti kamu harus tetap iktikaf tiap malam. Cukup jaga satu atau dua kebiasaan kecil. Misalnya, tetap shalat duha sebelum buka laptop, atau tilawah satu lembar sebelum tidur. Kebiasaan kecil ini adalah firewall yang menjaga sistem hatimu dari serangan burnout dan kegalauan.

3. Digital Mindset: "Selective Attention"

Pasca-lebaran, medsos bakal penuh dengan flexing dan drama. Hati bisa "terkawal" kalau kamu pintar milih apa yang masuk ke mata dan telingamu. Kurangi scrolling yang nggak jelas, dan perbanyak insight yang bikin kamu makin dewasa secara spiritual.

4. Work-Life-Faith Balance

Ingat, produktivitas tinggi nggak ada gunanya kalau jiwamu kerontang. Jadikan pekerjaanmu sebagai bagian dari ibadah. Niatkan cari nafkah buat bantu keluarga atau bantu orang lain. Dengan niat yang terkawal, setiap detik kerjamu bakal jadi tabungan pahala Syawal. "Kemenangan Syawal itu bukan soal baju baru, tapi soal kontrol diri yang baru. Tetaplah menjadi versi dirimu yang paling terkawal!"

NABI SULAIMAN A.S. RAJA YANG MENAKLUKAN JIN DAN FAUNA

HARMONI

Komik Sejarah



Nabi Sulaiman a.s adalah Nabi terkaya sepanjang sejarah manusia. Punya kuasa untuk mengendalikan angin dan Jin

Gila... Ini mah! Lebih keren dari Sun Goku yang mengendalikan Awan Kinton



Di zamannya. Jin dikendalikannya untuk dirikan bangunan megah hingga mencari harta ke dasar samudera

Pasukan paling epik sepanjang sejarah. Bukan cuma manusia, tapi Jin dan burung-burung juga ikut berperis. Inilah inspirasi kavaleri fantasi yang sesungguhnya. Lebih grande dari Lord of the ring atau Narnia



Sebelum ada DRONE, Nabi Sulaiman sudah gunakan Burung HUD-HUD untuk memantau wilayah kekuasaannya yang membentang luas lebih dari Kerajaan manapun!

Meski memimpin Jin yang raksasa, beliau tidak pernah abai pada yang terkecil. Beliau mendengar ketakutan seekor semut dan laporan dari seekor burung. Kekuasaan baginya adalah tentang mendengarkan.

SYAWAL MAINTENANCE

DIGITAL DETOX



Digital Boundary

Jangan biarkan
cache penyakit hati
(iri/sombong) penuh
lagi gara-gara
scrolling tanpa filter.

SMALL HABITS



Micro Ibadah

Pilih satu kebiasaan kecil
(tilawah 1 lembar/duha)
sebagai anchor biar batin
nggak gampang goyah.

DEEP CONNECTION



Deep Connection

Silaturahmi itu deep talk,
bukan sekadar story
collection. Fokus pada
manusia di depanmu. .

GLOBAL EMPATHY



Global Empathy

Empati kita bukan barang
musiman. Tetap berada di
frekuensi yang sama
dengan saudara yang
dizalimi.

"Kemenangan sejati adalah
saat kamu berhasil menjaga
api Ramadan di tengah
badai rutinitas Syawal."

HARMONI



إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya
bersama kesulitan itu
ada kemudahan."

— **Al-Insyirah : 6**

Lagi ngerasa stuck
sama dunia dan
kerjaan pasca-lebaran?
Inget, tiap ada bug
(kesulitan), pasti sudah
ada patch
(kemudahan) yang
menyertainya. Stay
calm, Allah is with you.



BPUKB DPP PKS

Harmoni itu kayak ruang nongkrong bareng, isinya campur aduk tapi nyambung—ada cerita, iman, seni, musik, sampai obrolan receh—semua dibawa santai tapi moga tetap ngena di hati. Dipersembahkan dengan penuh cinta oleh **Tim Media BPUKB**

Bidang Pembinaan Umat dan Kerukunan Beragama DPP PKS

HARMONI

Pengarah

KH. DR, Ali Akhmadi

Tim Redaksi

Igo Ilham

DR. Derrys

Andi Susanto

Alip