

## **Kuliah Dzuhur | Ibu Sinta Maharani, S.Sos., M.I.Kom**

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Alhamdulillahirabbil alamin wasalatu wasalamu ala asrofilya wal mursalin waa alihi wa asobhi ajmain. Amma ba'd. Alhamdulillahirabbil alamin. Puji syukur kita panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala yang telah mengaruniakan hati sebagai pusat rasa, pikiran dan perilaku kita. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad sallallahu alaihi wasallam yang akhlaknya merupakan wujud paling sempurna dari komunikasi hati

yang lembut dan penuh kasih sayang. Bapak, Ibu jemaah Masjid Walidad Dahlan, hari ini saya ingin mengajak kita merenung bersama. Coba kita tanya kepada diri kita masing-masing. Selama ini saat bekerja hati saya ikut hadir atau hanya tubuh saja yang hadir? Pertanyaan ini sederhana, tetapi inilah inti dari komunikasi hati yang akan saya sampaikan pada kesempatan siang hari ini. Teori komunikasi hati ini saya ambil dari tulisan Prof. Puji Lestari, seorang pakar ilmu komunikasi. Jemaah yang dirahmati Allah, komunikasi di tempat

kerja bukan hanya soal bicara atau mengeluarkan instruksi. Komunikasi sejatinya justru dimulai dari olah pikir apa yang kita yakini dan olah rasa bagaimana hati kita memaknai suatu kejadian. Nah, mari kita jujur sejenak. Saat kita sedang lelah, kecewa, atau merasa tidak dihargai, apakah ucapan kita tetap lembut atau justru hati yang tak terjaga membuat pekerjaan terasa berat. Allah sudah mengingatkan kita dalam Quran surah Ali Imran ayat 159 yang artinya adalah maka disebabkan rahmat dari Allah engkau bersikap lemah

lembut kepada mereka sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar niscaya mereka menjauh dari sekitarmu. Ayat ini sangat indah. Allah sedang berpesan dalam semua urusan termasuk urusan kerja pakailah hati. Jemaah sekalian, ada seorang dosen yang ketika mengajar tidak hanya memikirkan materi apa yang akan disampaikan, tetapi bertanya pada dirinya, "Saya sedang memberikan apa dan berdampak apa bagi mahasiswa saya." Nah, coba kita bayangkan kalau semua pekerjaan kita baik administratif,

pelayanan, mengajar atau memimpin, kita lakukan sambil bertanya hal yang sama. Kira-kira apa yang berubah? Tentu suasana kerja akan berubah. Kita akan jadi lebih tenang, rekan kerja merasa dihargai dan diri kita sendiri merasakan kebahagiaan yang datang dari hati yang bersih. Hubungan kerja sering menghadirkan perbedaan. Ada rekan yang terbuka, ada yang pendiam, ada yang sensitif, ada juga yang sangat perfeksionis. Kalau hati kita tidak diolah, perbedaan itu bisa berubah menjadi konflik. Tetapi

ketika hati dilibatkan, kita bisa berkata dalam hati, "Ah, mungkin dia sedang lelah. Mungkin dia punya tekanan lain, atau selain itu mungkin ada hal-hal positif dan lainnya yang bisa kita sampaikan." Inilah olah pikir positif yang menjadi inti dari komunikasi hati. Allah pun mengingatkan kita dalam Quran surah Al-Hujurat ayat 12 agar menjauhi prasangka buruk. Karena prasangka buruk itu seperti sampah hati sedikit lama-lama menumpuk. Sampah hati seperti kecewa, iri atau merasa tidak diperhatikan. Jika tidak dikelola akan

menguras energi dan merusak komunikasi. pernah merasakan bekerja seharian, tapi capeknya bukan karena pekerjaan, tapi karena perasaan. Pernah nggak, Bapak, Ibu? Pernah, ya. Nah, itu tandanya sampah hati sedang menumpuk. Namun ketika kita mengolah rasa, menurunkan ego, lalu memilih kata-kata yang lembut, Allah memudahkan jalan keluar. Bahkan seringkali masalah selesai tanpa harus debat panjang. Bukankah Allah berfirman dalam Quran surat An-Nahl ayat 125, "Ajaklah manusia kepada jalan Tuhanmu

dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang paling baik." Ayat ini mengajarkan kepada kita dalam pekerjaan apapun gunakan cara yang paling baik. Jamaah sekalian, kebahagiaan adalah energi. Orang yang bahagia bekerja lebih mudah menemukan ide, lebih mudah fokus, dan lebih cepat selesai. Sebaliknya, orang yang memendam kesedihan, kemarahan, atau prasangka akan mudah lelah. Energinya akan habis untuk menguras rasa, bukan untuk mengurus pekerjaan. Karena itu mari kita latih komunikasi

hati ketika mulai bekerja, mulai belajar, mulai kuliah. Niatkan hari ini saya bekerja sebagai ibadah. Ketika ada rekan bersikap kurang menyenangkan, ucapkan dalam hati mudah-mudahan Allah mudahkan hatinya. Dan ketika kita merasa lelah, tarik nafas pelan-pelan lalu ingat kembali Allah melihat hati dan amal kita. Jemaah yang dimuliakan Allah, semoga pekerjaan kita menjadi ringan karena hati yang lapang. Semoga hubungan kerja kita menjadi harmoni karena saling memahami dan semoga komunikasi hati kita

menjadi jalan menuju ridha ilahi. Demikianlah yang bisa saya sampaikan. Terima kasih atas perhatiannya.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*