

MORALITAS DALAM SERAT DARAJAT

Herlina Setyowati

Pendidikan Bahasa Jawa, FKIP Universitas Muhammadiyah Prwokerto

lina_poenya@ymail.com

Abstrak

Bangsa Indonesia memiliki banyak warisan budaya yang berupa bangunan, benda-benda budaya, dan karya sastra. Karya sastra tulis berupa naskah adalah salah satu hasil budaya manusia yang perlu dipelihara dan dikaji untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kebudayaan suatu daerah. Peninggalan yang berupa naskah kuno merupakan dokumen bangsa yang menarik untuk diteliti karena mengandung informasi mengenai kebudayaan masa lampau. Di dalamnya terkandung ajaran moral yang layak dijadikan pedoman dalam menjalani kehidupan. Naskah kuno ini biasanya ditulis dalam bentuk prosa (*gancaran*) maupun puisi (*tembang*). Salah satunya yaitu *Serat Darajat* yang ditulis dalam bentuk prosa (*gancaran*) koleksi Perpustakaan Dewantara Kirti Griya, Yogyakarta, dengan nomor panggil Bb.1.214.

Kata kunci: *ajaran moral, Serat Darajat*

Pendahuluan

Naskah-naskah warisan nenek moyang bangsa Indonesia menyimpan berbagai informasi, di antaranya sejarah, hukum, filsafat, moral, obat-obatan, dan lain sebagainya. Memahami naskah lama yang tersimpan dalam museum, perpustakaan maupun koleksi pribadi dalam rangka menggali khasanah masa lampau hasil karya cipta budaya luhur tidak mudah. Hal ini disebabkan aksara dan bahasa yang digunakan pada umumnya adalah bahasa dan aksara daerah yang umumnya sudah tidak banyak dikenal lagi oleh masyarakat. Apalagi generasi muda yang tertarik terhadap naskah sangatlah sedikit. Dengan demikian, solusi terhadap kondisi yang memprihatinkan itu perlu disosialisasikan kandungan ajaran moral dalam *Serat Darajat*. Selanjutnya, ajaran moral dalam *Serat Darajat* perlu dipahami

dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari agar terjadi keselarasan dalam kehidupan di masyarakat.

Naskah dan Ajaran Moral

Bangsa Indonesia memiliki banyak warisan budaya yang berupa bangunan, benda-benda budaya, dan karya sastra. Karya sastra tulis berupa naskah adalah salah satu hasil budaya manusia yang perlu dipelihara dan dikaji untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang kebudayaan suatu daerah. Naskah adalah semua peninggalan tertulis nenek moyang pada kertas, lontar, kulit kayu, dan rotan (Djamaris, 1997: 20). Dengan adanya usaha pengkajian naskah dapat menambah pengertian dan menumbuhkan kesadaran terhadap warisan budaya bangsa.

Peninggalan yang berupa naskah kuno merupakan dokumen bangsa yang menarik untuk diteliti karena mengandung informasi mengenai

kebudayaan masa lampau. Naskah kuno ini biasanya ditulis dalam bentuk prosa (*gancaran*) maupun puisi (*tembang*). Di dalamnya terkandung nilai-nilai moral yang disampaikan dengan cara yang berbeda-beda oleh pengarangnya. Ada yang disampaikan secara tersurat, ada pula yang tersirat.

Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap bahasa yang digunakan dalam naskah kuno membuat sebagian besar masyarakat masih banyak yang kurang bisa memahami dan mengerti isi dari naskah tersebut. Salah satu cara agar naskah dapat dipahami dan dimengerti oleh masyarakat adalah dengan menganalisis terhadap karya-karya tersebut. Dengan menganalisis naskah akan menjadikan masyarakat lebih mudah mengetahui, memahami, dan mengerti kandungan isi naskah.

Naskah *Serat Darajat* merupakan naskah Jawa yang tersimpan di Perpustakaan Dewantara Kirti Griya, di jalan Tamansiswa nomor 31, Yogyakarta, yang ditulis dalam bentuk prosa (*gancaran*) dengan nomor panggil Bb.1.214. Pengarang serat ini tidak diketahui karena di dalam naskah tidak disebutkan nama pengarangnya. *Serat Darajat* terbagi dalam beberapa bab. Bab pertama mengenai *darajat*, meliputi *darajating raga*, *darajating napas*, *darajating budi*, *darajating rasa*, dan *darajating jiwa*; kedua, *bab pangkat*, meliputi *pangkating sesebutan* dan *pangkating kalenggahan*; ketiga *bab darajating budi*; keempat *bab panandhang*, meliputi *sisah dan bingah*; kelima *bab perang pamikir*, meliputi *lanturing perang pamikir* dan *sireping*

perang pamikir; dan terakhir ditutup dengan *wosing darajat*.

Naskah *Serat Darajat* memiliki panjang dan lebar naskah 15,5 x 23,5 cm, jumlah halaman 48, jenis huruf teks aksara Jawa, diterbitkan oleh Stoomdrukkerij De Bliksem Solo tahun 1928. Naskah ini merupakan naskah cetak dan belum dialihaksarakan ke dalam tulisan Latin. Penanganan terhadap naskah *Serat Darajat* sangatlah diperlukan, mengingat banyak informasi yang terkandung di dalamnya yang dapat digunakan sebagai ajaran moral bagi manusia. Penanganan naskah *Serat Darajat* yakni melalui kajian filologis dengan cara ditransliterasikan, kemudian diterjemahkan dan dianalisis isinya agar dapat dipahami ajaran moral yang terkandung di dalamnya.

Ajaran adalah segala sesuatu yang diajarkan; nasihat; petuah (KBI, 2008: 23). Selanjutnya, Muchson (2012: 2) mendeskripsikan moral adalah ajaran tentang laku hidup yang baik berdasarkan pandangan hidup atau agama tertentu. Moral yang berasal dari kata *mores* mengungkapkan dapat atau tidaknya suatu perbuatan atau tindakan diterima oleh sesama manusia dalam hidup bermasyarakat (Darmadi, 2009: 53). Dalam kenyataannya pandangan baik buruknya tingkah laku tidaklah sama pemikiran dengan yang lain. Pengertian moral secara umum mengacu pada ajaran tentang baik buruk yang diterima umum mengenai perbuatan, sikap, kewajiban akhlak, budi pekerti, susila (KBI, 2008: 1041). Adanya ajaran moral yang disampaikan secara tersirat maupun tersurat, menunjukkan bahwa moral

merupakan unsur penting bagi kehidupan manusia. Dengan demikian ajaran moral tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman hidup bagi kehidupan manusia pada masa kini, maupun masa yang akan datang.

Selain itu, pengkajian naskah juga dapat mengangkat nilai-nilai luhur yang dapat dijadikan sebagai pedoman berperilaku dan pembangunan mental bagi generasi muda. Melihat kenyataan tersebut fungsi moral dalam suatu masyarakat memegang peranan yang sangat penting dalam mewujudkan proses budi pekerti yang terarah pada kemampuan berfikir rasional, berani mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas perilakunya berdasarkan hak dan kewajiban. Gazalba dalam Lubis (2008: 11) mendefinisikan moral sebagai suatu ajaran-ajaran, patokan-patokan, kumpulan peraturan, dan ketepatan lisan atau tulisan tentang bagaimana manusia harus hidup dan bertindak agar menjadi manusia yang baik. Selanjutnya, Zuriyah menyebutkan bahwa moralitas mengandung pengertian 1) adat istiadat, 2) sopan santun, dan 3) perilaku.

Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul "Moralitas dalam *Serat Darajat*" dengan alasan perlu adanya upaya untuk mencari ajaran moral yang terdapat dalam *Serat Darajat* yang dapat bermanfaat sebagai penuntun hidup, baik dalam bersikap maupun bertingkah laku dalam masyarakat. Dalam penelitian yang akan dilakukan, penulis akan terlebih dulu mentransliterasikan naskah *Serat Darajat* secara ortografis, dilanjutkan dengan terjemahan model bebas, kemudian mencari ajaran moral

yang terkandung di dalamnya. Oleh karena keterbatasan ruang, pada kesempatan ini penulis hanya akan mendeskripsikan ajaran moral yang terdapat dalam *Serat Darajat*.

Pembahasan

1. Deskripsi Naskah

Pada halaman sampul *Serat Darajat* tertulis "***Serat Darajat, Mratelakaken Tatakeraning Kikiyatan Supados Dados Wawatoning Tekad***", terjemahannya *Serat Darajat* ini menjabarkan takaran kekuatan supaya menjadi dasar suatu tekad. Pada halaman berikutnya merupakan prakata (*bubuka*) yang terdiri dari empat paragraf. Paragraf pertama berbunyi "*Wiyosipun wedharipun serat darajat punika piritan saking serat-serat karanganipun para linangkung ing jaman kina, dadosa pambukaning pamanggih ingkang pramati*" menjelaskan bahwa *serat darajat* ini muncul dari hasil petikan *serat-serat* karangan para leluhur di zaman kuno supaya menjadi pembuka wawasan yang harus diperhatikan. Masih pada bab prakata, dijelaskan bahwa *Serat Darajat* ini, pertama, dapat dijadikan pengingat bahwa manusia lahir dalam keadaan susah, kedua, dapat dijadikan penerang dalam menjalani suatu tekad supaya tidak salah arah. Di akhir prakata terdapat sengkalan yang berbunyi "*raseng driya kesthī budi*" dengan angka tahun 1816.

Selanjutnya, penjabaran daftar isi *serat darajat*. Pada daftar isi diawali dengan *Bubuka; Bab Darajat, 1) Darajating Raga, 2) Darajating Napas, 3) Darajating Budi, 4) Darajating Rasa, 5)*

Darajating Jiwa; Bab Pangkat, 1) Pangkating sesebutan, 2) Pangkating kalenggahan; Bab Darajating Budi; Bab Panandhang, 1) Sisah, boten sakeca, 2) Bingah,sakeca; Bab Perang Pamikir, 1) Lanturing perang pamikir, 2) Sireping perang pamikir; ditutup dengan Wosing darajat.

2. Moralitas dalam Serat Darajat

Ajaran moral yang terkandung dalam *Serat Darajat* dapat digunakan sebagai panduan atau pegangan agar seseorang mempunyai akhlak yang baik. Akhlak yang baik tercermin dalam kegiatan sehari-hari, yakni tata cara makan yang baik, tidur yang baik, berpakaian yang baik, dan memperlakukan orang lain dengan baik. Berikut ini kutipannya.

“Samubarang tindak, sabisa-bisa aja nganti kuciwa, kaaraha supaya dadi patut lan pakoleh, kayata: mamangan, prayoga nganggo tatakeran, dadi ora angger arep, ora kerep mamangan manawa antarane durung rong jam, turu uga prayoga nganggo wawayahan ora rina wengi esuk sore tansah turu bae, nganti gawe pakewuh ing sarawungan ora kena tinanggung, kang mangkono nuwuhake kuciwa ing lair, sarta oleh sisiku ing batin, anjaba ana perlu kang kudu tinurokake. Nyandhang uga prayoga anduweni pamilih kang mungguh, dadi anggugulang ora ekroh lan ora reyoh. Tanduking patrap lan pangucap ora sembrana, lan ora sawiyah-wiyah, nganggo anduweni karikuhan yen nganti kaewanan ing liyan, tuwuh ing paseman sabisa-bisa katona kang sumeh, aja marengut lan ambasengut supaya ora oleh sesebutan:

ulate anjembrung. Kang mangkana bisa ngadohake rijeki, apa maneh kabegjan saya lumayu ngenthir.”

Terjemahan:

‘Segala tindakan sebisa mungkin jangan membuat kecewa, diupayakan menjadi baik dan mendapatkan manfaat, seperti: makan, lebih baik dengan takaran, jadi tidak sewaktu-waktu ingin makan, tidak terlalu sering makan apabila belum ada dua jam, tidur juga lebih baik mengingat waktu, tidak siang malam selalu tidur akan membuat tidak enak dalam bergaul dan tidak dapat dipercaya, yang seperti itu menimbulkan cela secara lahir, serta perasaan bersalah di dalam batin, diturutkan apabila memang harus ditidurkan. Memakai pakaian juga lebih baik memilih yang sesuai, jadi tidak yang terlalu longgar. perbuatan dan perkataan juga tidak sembarangan dan tidak sewenang-wenang, mempunyai rasa tidak enak hati bila tidak disenangi orang lain, wajah sebisa mungkin tampak ramah, jangan cemberut supaya tidak mendapat sebutan: *ulate anjembrung*. Yang seperti itu menjauhkan dari rezeki, terlebih keberuntungan juga semakin menjauh.’

Di dalam kehidupan sehari-hari sepatutnya seseorang memperhatikan akhlak dalam kegiatan apa pun, misalnya ketika makan, tidur, berpakaian, dan memperlakukan orang lain. Akhlak menurut KBI (2008: 27) adalah budi pekerti; kelakuan. Pengertian ini memuat pandangan bahwa seseorang yang berakhlak baik tercermin dalam tindakan baik. Berikut akan dijelaskan akhlak yang perlu diperhatikan ketika makan, tidur, berpakaian, dan memperlakukan orang

lain berdasarkan kutipan *Serat Darajat* di atas.

a. Makan

"...mamangan, prayoga nganggo tatakeran, dadi ora angger arep, ora kerep mamangan manawa antarane durung rong jam ..."

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa seseorang harus memperhatikan pola makan. Saat makan lebih baik menggunakan takaran. Takaran maksudnya tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Apabila makan terlalu banyak akan menyebabkan gangguan pada kesehatan. Berikut ini bahaya kenyang yang dikutip dari <https://www.islampos.com>.

Pertama, badan yang berat, karena kenyang akan melemahkan kekuatan dan tubuh. Yang bisa menguatkan tubuh adalah penyesuaian porsi konsumsi makanan dan bukan banyaknya makanan yang dikonsumsi.

Kedua, keras hati. Ada riwayat dari Hudzaifah tentang Nabi Saw yang pernah bersabda, "Orang yang sedikit makannya, maka sehat perutnya dan bening hatinya. Sementara itu, orang yang banyak makannya, maka perutnya sakit dan hatinya keras."

Ketiga, hilangnya kecerdasan, rusaknya kemampuan menalar, dan lemahnya daya hafal. Ini seperti yang dikatakan oleh Imam Ali bin Abi Thalib k.w., "Kekenyangan akan menghilangkan kecerdasan."

Keempat, melemahkan tubuh dalam melakukan ibadah dan mencari ilmu. Poin ini seperti yang dikatakan oleh Luqman

pada anaknya, "Pada saat lambung sudah terisi penuh, maka pikiran akan tidur hingga tidak berfungsi, hikmah akan membisu, anggota tubuh juga duduk tidak dapat melakukan ibadah."

Kelima, menyebabkan kantuk. Ini seperti yang dikatakan orang bijak, "Orang yang banyak makannya, maka akan banyak minumannya. Orang yang banyak minumannya, maka ia akan banyak tidurnya. Orang yang banyak tidurnya, maka akan banyak dagingnya. Orang banyak dagingnya, maka akan keras hatinya. Orang yang keras hatinya, maka akan tenggelam dalam lumpur dosa." Diriwayatkan dari Rasulullah Saw yang pernah bersabda, "Jangan matikan hati kalian dengan banyak makanan dan minuman. Karena, hati itu seperti tanaman yang pada saat kebanyakan air akan mati." Rasulullah Saw juga bersabda, "Allah Swt. tidak memberi perhiasan pada seseorang yang lebih utama melebihi keterjagaan perutnya."

Keenam, memperkuat dorongan syahwat dan membantu bala tentara setan. Ini seperti yang dikatakan oleh Al-Ghazali. Diriwayatkan dari Nabi Saw yang pernah bersabda, "Banyak makan adalah racun."

Selanjutnya, di dalam Qur'an surat Al-A'raf ayat 31 Allah Swt. memerintahkan untuk menjaga pola makan berikut ini.

"... makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan...." (Q.S. Al-A'raf: 31)

Pada ayat ini Allah memerintah kepada keturunan Nabi Adam bagaimana cara makan dan minum yang baik hingga dapat

hidup dengan sehat dan kuat untuk melakukan aktivitas, baik keduniaan maupun keakhiratan. Allah Swt juga melarang manusia dari berlebih-lebihan dalam makan dan minum serta melampaui batas dalam dua hal itu. Tidak dipungkiri lagi bahwa sesuatu yang paling penting bagi manusia adalah kesehatan. Kesehatan seseorang sangat ditentukan bagaimana pola makan orang yang bersangkutan. Jadi, lebih bijak seseorang memperhatikan keseimbangan cara makan dan banyaknya makanan yang dikonsumsi.

b. Tidur

"... turu uga prayoga nganggo wawayahan ora rina wengi esuk sore tansah turu bae, nganti gawe pakewuh ing sarawungan ora kena tinangguh, kang mangkono nuwuhake kuciwa ing lair, sarta oleh sisiku ing batin, anjaba ana perlu kang kudu tinurokake...."

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa seseorang harus memperhatikan pola tidur. Saat tidur lebih baik menggunakan aturan, tidak sepanjang siang dan malam hanya tidur. Terlalu banyak tidur mempunyai dampak negatif bagi tubuh manusia. Selain gangguan kesehatan, juga gangguan dalam kehidupan bermasyarakat. Berikut ini kutipan dari <http://health.liputan6.com> mengenai dampak terlalu banyak tidur.

1) Tidur terlalu banyak bisa meningkatkan risiko depresi

Studi pada tahun 2014 membuktikan, seseorang yang tidur terlalu lama mengalami peningkatan gejala depresi. Partisipan studi yang tidur selama tujuh sampai sembilan jam semalam terbukti

mengalami 27 persen gejala depresi, sedangkan mereka yang tidur lebih dari sembilan jam mengalami 49 persen.

2) Bisa melemahkan fungsi otak

Studi pada tahun 2012 menemukan bahwa di antara wanita usia lanjut, tidur terlalu lama memperburuk fungsi otak pada jangka waktu 6 tahun.

3) Susah hamil

Tahun 2013 lalu, sebuah tim riset asal Korea menganalisis kebiasaan tidur pada 650 wanita yang mengikuti perawatan kesuburan. Hasilnya, jumlah kehamilan tertinggi ditemukan pada kelompok wanita yang tidur selama tujuh sampai delapan jam per malam, dan terendah pada kelompok wanita yang tidur lebih dari sembilan jam. Waktu tidur memang mempunyai pengaruh pada perubahan hormon dan siklus menstruasi.

4) Meningkatkan risiko diabetes

Dalam sebuah penelitian dari Quebec, tim riset menemukan bahwa orang-orang yang tidur lebih dari delapan jam per malam memiliki risiko terkena diabetes tipe dua dibanding mereka yang lebih singkat waktu tidurnya.

5) Bisa mengakibatkan naiknya berat badan

Tim riset yang sama juga memantau berat badan para orang dewasa Quebec selama enam tahun tersebut. Hasilnya, mereka yang tidur terlalu sedikit atau terlalu banyak rata-rata mengalami kenaikan berat badan sebanyak 5 kilogram, walaupun aktivitas fisik dan asupan makanannya sama.

6) Bisa berakibat pada jantung

Menurut riset yang dilakukan oleh *American College of Cardiology* tahun 2012 lalu, tidur lebih dari delapan jam per

malam mempunyai kaitan dengan meningkatnya risiko masalah jantung. Riset itu mengumpulkan lebih dari 3000 orang dan menemukan bahwa mereka yang tidur lama memiliki risiko terkena *angin* dua kali lebih banyak.

7) Tidur terlalu banyak bisa mengakibatkan kematian lebih awal

Dirangkum dari 16 studi berbeda pada tahun 2010, riset menunjukkan ada peningkatan risiko kematian lebih awal, dari keseluruhan kasus, pada mereka yang tidur terlalu sedikit atau terlalu banyak. Tidur lebih dari 8 jam per malam diasosiasikan dengan 1,3 kali risiko kematian lebih banyak di antara 1.382.999 partisipan.

Selain dampak gangguan kesehatan yang telah dijelaskan di atas, ada pula dampak berupa gangguan dalam kehidupan masyarakat. Seseorang yang tidur terlalu banyak tidak akan diberi kepercayaan oleh orang lain. Wajar saja karena orang lain tidak mau mengganggu seseorang yang sedang tidur. Hal ini menyebabkan kurang seimbangya kehidupan di dalam masyarakat. Apabila hal seperti ini sering terjadi akan mengakibatkan sifat individualis. Jadi, lebih bijak seseorang memperhatikan lamanya tidur supaya badan tetap sehat dan pergaulan di masyarakat tetap terjaga.

c. Berpakaian

"... Nyandhang uga prayoga anduweni pamilih kang mungguh, dadi anggugulang ora ekroh lan ora reyoh..."

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa seseorang harus memperhatikan cara berpakaian. Dalam berpakaian dianjurkan yang sesuai. Sesuai dengan ukuran tubuh (tidak terlalu besar atau tidak terlalu kecil), sesuai dengan situasi dan kondisi, pantas dan serasi saat dipakai. Seseorang yang memakai pakaian terlalu besar atau terlalu kecil tidak indah dipandang. Selain itu, pakaian yang terlalu ketat juga dapat mengganggu kesehatan. Berikut ini dampak negatif pakaian ketat dikutip dari <http://infosehatonline.com>.

1) Memperburuk kualitas sperma dan menyebabkan kemandulan
Berdasarkan penelitian bahwa penggunaan pakaian ketat menyebabkan penurunan kualitas sperma yaitu jumlah sperma yang biasanya 60 juta per mililiter kini turun drastis hingga ke angka 20 juta per mililiter. Setelah dilakukan penelitian mendalam ternyata masalahnya masih terjadi pada skrotum lapisan yang melindungi penis. Suhu yang tidak normal pada skrotum karena sering ditekan oleh celana jeans ketat bisa berakibat buruk pada kualitas sperma karena tumpukan keringat yang tidak bisa keluar disekitar penis tentu akan menimbulkan jamur yang akan meningkatkan suhu testis dalam produksi sperma.

2) Kemandulan

Pakaian ketat dapat menyebabkan kemandulan pada wanita. Pada cuaca yang sangat dingin, pakaian ketat tidak berfungsi menjaga suhu tubuh dari serangan hawa dingin. Suhu yang terlalu dingin jelas dapat membahayakan kondisi rahim.

- 3) Darah terganggu, menyebabkan varises dan gangguan yang diakibatkan jenis pakaian ketat dalam jangka waktu yang lama adalah membuat bentuk tubuh menjadi buruk dan merusak tulang punggung. Pakaian ketat dan transparan ternyata sangat berbahaya menurut majalah kedokteran di Inggris, pakaian ketat yang dikenakan dalam waktu panjang dapat menyebabkan kanker melanoma. Menurut penelitian ilmiah pakaian ketat yang dikenakan oleh wanita di terik matahari dalam waktu yang panjang, setelah beberapa tahun menyebabkan kanker ganas melanoma pada usia dini dan kaos kaki nilon yang mereka kenakan tidak sedikitpun bermanfaat di dalam menjaga kaki mereka dari kanker ganas tersebut.
- 4) Menimbulkan risiko gangguan pada aliran darah dan selanjutnya dapat mengganggu syaraf. Hal ini terjadi karena pemakaian hipster atau celana panggul yang ketat menempel di kulit. Keluhan awal yang dirasakan berupa rasa panas dan gatal di sekitar paha. Model hipster yang bertengger di atas panggul lebih beresiko memicu timbulnya gangguan syaraf ringan ketimbang memakai celana biasa yang berbatas dengan pinggang. Terutama jika digunakan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama.
- 5) Timbulnya Penyakit Panu
Panu adalah salah satu infeksi jamur yang sering dijumpai. Kehadiran panu biasanya sangat mengganggu. Infeksi jamur, jenis apapun, akan menyebabkan rasa gatal luar biasa yang apabila tidak diatasi secepatnya akan menimbulkan efek lanjutan, seperti kulit lecet dan infeksi yang meluas. Panu cukup mudah diatasi dan hilangkan. Seperti halnya infeksi jamur lainnya, untuk mengatasi panu harus dimulai dengan hidup sehat.
- 6) Mengganggu mobilitas usus.
Seseorang tidak menyadari bahwa memakai celana ketat dapat mengganggu mobilitas dari usus yang dapat menyebabkan rasa sakit pada perut.
- 7) Kanker Ganas Melanoma
Penyakit ini disebabkan sengatan matahari yang mengandung ultraviolet dalam waktu yang panjang disekujur tubuh yang berpakaian ketat. Penyakit ini mengenai seluruh tubuh dengan kadar yang berbeda-beda. Tanda-tanda penyakit ini muncul pertama kali adalah seperti bulatan berwarna hitam agak lebar. Terkadang berupa bulatan kecil saja, kebanyakan di daerah kaki atau betis, dan biasanya di daerah sekitar mata, kemudian menyebar ke seluruh bagian

tubuh disertai pertumbuhan di daerah-daerah yang biasa terlihat, pertautan limpa (daerah di atas paha), dan menyerang darah, lalu menetap di hati serta merusaknya.

Demikian buruk dampak berpakaian ketat bagi kesehatan. Oleh karena itu, lebih bijak seseorang memperhatikan cara berpakaian supaya tidak menderita sakit seperti yang telah disebutkan di atas.

d. Memperlakukan Orang Lain

"...Tanduking patrap lan pangucap ora sembrana, lan ora sawiyah-wiyah, nganggo anduweni karikuhan yen nganti kaewanan ing liyan, tuwuh ing paseman sabisa-bisa katona kang sumeh, aja marengut lan ambasengut supaya ora oleh sesebutan: ulate anjembrung. Kang mangkana bisa ngadohake rijeki, apa maneh kabegjan saya lumayu ngenthir...."

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa seseorang harus memperhatikan cara memperlakukan orang lain. Ketika memperlakukan orang lain harus sopan, perbuatan dan perkataan tidak boleh sembarangan. Selain itu, tidak boleh sewenang-wenang. Dalam bergaul paling tidak mempunyai rasa tidak enak hati apabila orang lain tidak senang pada kita, serta kita harus berwajah cerah ceria, jangan cemberut. Berikut ini cara

memperlakukan orang lain seperti yang dikutip dari <http://muslimah.or.id>.

1) Memperlakukan orang lain sebagaimana ia menyukai hal tersebut diperlakukan untuk dirinya

Nabi *shallallahu'alaihi wasallam* bersabda, *"Barangsiapa yang ingin dijauhkan dari api neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka ketika maut menjemputnya hendaknya dia dalam keadaan beriman kepada Allah dan hari akhir, memperlakukan orang lain sebagaimana pula dirinya ingin diperlakukan demikian."* (HR. Muslim (1844) dan Nasa'i (4191)

Hadist ini menjelaskan bahwa hendaknya manusia mengharuskan dirinya untuk tidak berbuat sesuatu kepada orang lain kecuali jika ia menyukai hal tersebut diberlakukan untuk dirinya. Contohnya: apabila kita tidak ingin dicubit maka jangan mencubit.

2) Berkata baik atau diam

Nabi *shallallahu'alaihi wasallam* bersabda, *"Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaknya dia berkata baik atau diam."* (HR. Muslim No. 222)

Dalam hadits ini Nabi *shallallahu'alaihi wasallam* mengaitkan antara berkata baik dengan keimanan seseorang kepada Allah dan hari akhir. Hal ini dikarenakan penjagaan terhadap lisan, mempergunakannya untuk

ucapan-ucapan yang baik dan diam untuk ucapan yang buruk adalah salah satu tanda dari keimanan. Hadits di atas memberi isyarat bahwa seseorang yang ingin berbicara sesuatu maka hendaknya dia pikir-pikir dahulu. Jika terlihat tidak ada bahaya yang ditimbulkan maka ia boleh berbicara, namun jika ada tanda-tanda bahaya atau dia ragu-ragu maka sebaiknya dia diam.

3) Bermuka manis

Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda, "*Janganlah sekali-kali engkau meremehkan kebaikan sekecil apapun, meski hanya dengan bermuka manis ketika bertemu dengan saudaramu.*" (HR. Muslim (2626), Ahmad (5/173) dan Ibnu Hibban (524))

Syaikh Ibnu Shalih al Utsaimin *rahimahullah* mengatakan, "Bermuka manis mampu mendatangkan kebahagiaan kepada siapa saja yang bersua denganmu termasuk mereka yang suka bermuka cemberut ketika bertemu. Ia mampu menghadirkan rasa kasih sayang dan cinta dan membuat hati menjadi lapang. Bahkan kelapangan hati itu tidak hanya pada dirimu tapi juga orang yang bertemu denganmu. Namun jika engkau bermuka muram dan merengut pastilah orang-orang akan lari darimu, mereka tidak nyaman duduk bersanding denganmu, lebih-lebih untuk bercakap-cakap denganmu

(*Kitabul 'Ilmi*, hal 184, Maktabah Nur al Huda).

Berdasarkan uraian di atas sudah jelas bahwa akhlak yang baik ketika seseorang memperlakukan orang lain harus melihat ke dirinya sendiri, apabila tidak ingin disakiti janganlah menyakiti, apabila ingin dihormati cobalah menghormati, dan sebagainya. Selanjutnya, menjaga lisan itu sangat penting. Ketika seseorang berbicara, haruslah memperhatikan perasaan orang lain, apakah itu menyenangkan atau tidak. Selain itu, perkataan yang keluar dari lisan seharusnya membawa manfaat untuk orang lain, bukan menimbulkan bahaya. Berikutnya, saat berjumpa dengan orang lain tunjukkan muka manis, bukannya cemberut. Muka manis akan membawa kebahagiaan dan ketentraman.

Penutup

Ajaran moral sebagai nasihat bijak pada *Serat Darajat* dapat dijadikan sebagai pedoman hidup dan bertingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat. Memperhatikan pola makan, pola tidur, tata cara berpakaian, dan tata cara memperlakukan orang lain akan membawa keuntungan untuk seseorang agar terhindar dari berbagai macam penyakit serta menjaga ketentraman dalam hidup di lingkungan masyarakat. Ajaran moral ini selanjutnya seyogyanya diajarkan pada generasi muda agar di masa mendatang generasi muda mempunyai akhlak yang baik. Dengan

begitu, di masa mendatang Negara Indonesia akan dipimpin oleh orang-orang yang sehat dan berakhlak baik.

Sumber Referensi

Darmadi, Hamid. 2009. *Dasar Konsep Pendidikan Moral*. Bandung: Alfabeta.

Djamaris, Edwar. 1997. *Metode Penelitian Filologi*. Jakarta: CV Manasco.

Lubis, Mawardi. 2008. *Evaluasi Pendidikan Nilai*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Muchson, Samsuri. 2012. *Dasar-Dasar Pendidikan Moral Basis Pengembangan Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Ombak Press.

Tim Penyusun. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia (offline)*. Jakarta: Pusat Bahasa

Zuriah, Nurul. 2011. *Pendidikan Moral dan Budi Pekerti dalam Perspektif Perubahan*. Jakarta: Bumi Aksara.

<https://www.islampos.com/etika-makan-dan-bahaya-kekenyangan-45540/>.

<http://health.liputan6.com/read/2176http://infosehatonline.com/bahaya-memakai-baju-ketat-bagi-kesehatan/411/7-bahaya-terlalu-banyak-tidur?p=2>

<http://muslimah.or.id/akhlak-dan-nasehat/kiat-sukses-berteman-tanpa-konflik.html>.