



HIDUP SATU DETIK

Menemukan Allah dalam
Setiap Tarikan Napas



CAHYO BUWONO

**HIDUP
SATU
DETIK**

UNDANG - UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

Lingkup Hak Cipta

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72 :

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

HIDUP SATU DETIK

Menemukan Allah dalam Setiap Tarikan Napas

Cahyo Buwono



HIDUP SATU DETIK

Menemukan Allah dalam Setiap Tarikan Napas

Penulis

Cahyo Buwono

Desain Cover

Tim Redaksi

Layouter

Tim Redaksi

Penerbit

YAYASAN MURIA ILHAM NUSANTARA

Jl. Emerald Utama, Blok D, No. 23, RT. 01 RW. 23, Kel. Meteseh
Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50271

© Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Menjemput Ketenangan yang Hilang

Bismillāhirrahmānirrahīm.

Segala puji bagi Allah, Dzat yang menggenggam setiap detik kehidupan kita. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad ﷺ, sosok yang mengajari kita cara hidup paling mulia dengan kesadaran penuh sebagai hamba.

Beragama dengan Rileks, Beramal dengan Presisi

Pernahkah Anda merasa bahwa hidup terasa seperti perlombaan lari yang tidak ada garis finishnya? Kita dipaksa untuk selalu merencanakan masa depan sepuluh tahun ke depan, mencemaskan tabungan untuk hari tua, hingga merisaukan penilaian orang lain yang sebenarnya tidak benar-benar peduli pada kita. Di tengah hiruk-pikuk itu, beragama pun seringkali kita rasakan sebagai beban tambahan, sebuah deretan aturan "harus" dan "jangan" yang justru menambah rasa lelah di pundak.



Buku ini hadir untuk mengajak Anda berhenti sejenak. Menarik napas panjang, dan melakukan *reset* terhadap cara kita memandang Tuhan, waktu, dan diri sendiri.

Melalui kejernihan logika **KH. Ahmad Bahauddin Nursalim (Gus Baha)**, kita akan diajak kembali pada "kewarasan" iman. Gus Baha mengajarkan bahwa Islam itu indah justru karena ia memudahkan. Beliau mengingatkan kita bahwa memiliki Allah sebagai Tuhan adalah alasan paling logis untuk selalu berbahagia. Mengapa kita harus cemas, jika penguasa alam semesta ini adalah Dzat yang Maha Pengasih?

Di sisi lain, **Ustadz Adi Hidayat (UAH)** memberikan kita kompas yang sangat presisi. Beliau menunjukkan bahwa setiap jengkal waktu kita termasuk satu detik yang baru saja berlalu adalah ruang yang bisa dikelola dengan manajemen Qur'ani yang rapi. Jika Gus Baha memberikan kita "sayap" untuk terbang dengan rileks, Ustadz Adi memberikan kita "peta" agar terbang kita memiliki tujuan yang jelas dan akurat.

Inti dari buku ini adalah "**The One Second Rule**" atau Aturan Satu Detik. Sebuah filosofi sederhana namun revolusioner: Bahwa kewajiban Anda untuk bersyukur, bertaubat, dan menjadi hamba yang baik hanyalah untuk satu detik ini saja. Anda tidak dibebani untuk menjadi suci selama sisa hidup Anda dalam sekejap, melainkan cukup menjadi benar di detik ini. Detik demi detik itulah yang nantinya akan membentuk keabadian.

Buku ini bukan sekadar teori teks klasik. Ini adalah panduan

self-improvement bagi Anda yang ingin sembuh dari kecemasan (anxiety), Anda yang sedang berjuang mencari keberkahan rezeki, dan Anda yang ingin tetap menjaga "kewarasan" hati di tengah gempuran media sosial.

Mari kita mulai perjalanan ini. Bukan dengan langkah besar yang melelahkan, tapi dengan satu tarikan napas dan satu kesadaran sujud detik demi detik.

Selamat menemukan kembali kedamaian yang sudah lama Allah titipkan di dalam hati Anda.

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	VIII
BAB 1	
SAAT DETIK MENJADI AMANAH	1
Menanam Benih Taqwa dan Mengenal Kapasitas Diri	1
BAB 2	
MUSAFIR YANG TIDAK MENUNGGU	8
Melatih Mentalitas Laju dan Memutus Ilusi Waktu	8
BAB 3	
SHALAT MUWADDA': SEOLAH INI SALAM TERAKHIR	16
Shalat sebagai Laboratorium Kehadiran Hati	16
BAB 4	
DZIKIR HASBIYALLAH: CUKUP ALLAH DI DETIK INI	23
Memindahkan Sandaran dari Makhluk ke Khaliq	23

BAB 5

MEMUTUS HARAPAN DARI MANUSIA 29

Kemerdekaan dari Penjara Penilaian dan Validasi 29

BAB 6

**MENJINAKKAN LISAN: SATU KALIMAT
BISA MENJADI BEBAN 35**

Menjaga Takdir Melalui Gerbang Mulut 35

BAB 7

**HIDUP SEBAGAI HAMBA: DETIK INI
JALAN PULANG 41**

Merangkum Perjalanan Menuju Khusnul Khatimah 41

PENUTUP 47

RINGKASAN & LANGKAH NYATA 47

DAFTAR PUSTAKA 49

PROFIL PENULIS 52

PROFIL PENULIS

Cahyo adalah seorang praktisi profesional yang telah mendedikasikan sebagian besar perjalanan kariernya di sektor Teknologi/Telekomunikasi. Sebagai seorang Account Manager yang telah bertahun-tahun menjalin relasi dengan berbagai mitra strategis dan pemerintahan, ia memahami betul bahwa di balik hiruk-pikuk target, presentasi, dan negosiasi, terdapat kebutuhan jiwa yang dalam akan sebuah ketenangan.

Di sela-sela kesibukannya, penulis memiliki kegemaran mendalam dalam menyelami samudera pemikiran Islam, terutama melalui diskursus yang dibawakan oleh KH. Ahmad Bahauddin Nursalim (Gus Baha) dan Ustadz Adi Hidayat (UAH). Baginya, kedua tokoh ini adalah oase yang mampu menyatukan logika duniawi yang tajam dengan spiritualitas yang menyejukkan.

Buku "Hidup Satu Detik" merupakan "bekal perpisahan" sekaligus rangkuman refleksi pribadinya saat memasuki masa purna tugas di tahun 2026. Penulis meyakini bahwa pensiun bukanlah sebuah akhir, melainkan sebuah gerbang menuju kemerdekaan ibadah. Melalui tulisan ini, ia ingin mengajak rekan sejawatnya untuk mulai "menjemput rida Allah dalam setiap

tarikan napas" sebuah seni untuk tetap rileks namun presisi dalam menjalani sisa perjalanan hidup.

Saat ini, penulis memilih untuk lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menulis, mengembangkan literasi spiritual, dan menikmati setiap "detik merdeka" bersama keluarga tercinta.

Hidup Bukan Tentang Waktu Yang Panjang, Tapi Tentang Satu Detik Yang Benar

Pernahkah Anda merasa hidup berjalan begitu cepat, penuh kecemasan tentang masa depan, dan penyesalan akan masa lalu?

Buku ini mengajak Anda berhenti sejenak—menarik napas, dan menyadari satu hal penting: Anda tidak pernah benar-benar memiliki “hidup panjang”. Yang Anda miliki hanyalah satu detik ini.

Melalui pendekatan yang jernih dan menenangkan, buku ini memadukan kedalaman tauhid dengan praktik nyata dalam keseharian. Anda akan diajak memahami bagaimana menjadikan setiap detik sebagai ruang ibadah melalui shalat yang lebih hadir, dzikir yang lebih hidup, serta hati yang merdeka dari penilaian manusia.

Dengan inspirasi dari pemikiran para ulama dan pendekatan yang praktis, buku ini bukan hanya untuk dibaca, tetapi untuk dilatih detik demi detik.

Karena pada akhirnya, hidup yang tenang bukanlah tentang menguasai masa depan, melainkan tentang benar di detik ini.



Penerbit :

MURIA ILHAM NUSANTARA

Jl. Emerald Utama, Blok D No. 23, RT. 01 RW. 23, Kel. Meteseh,
Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50271