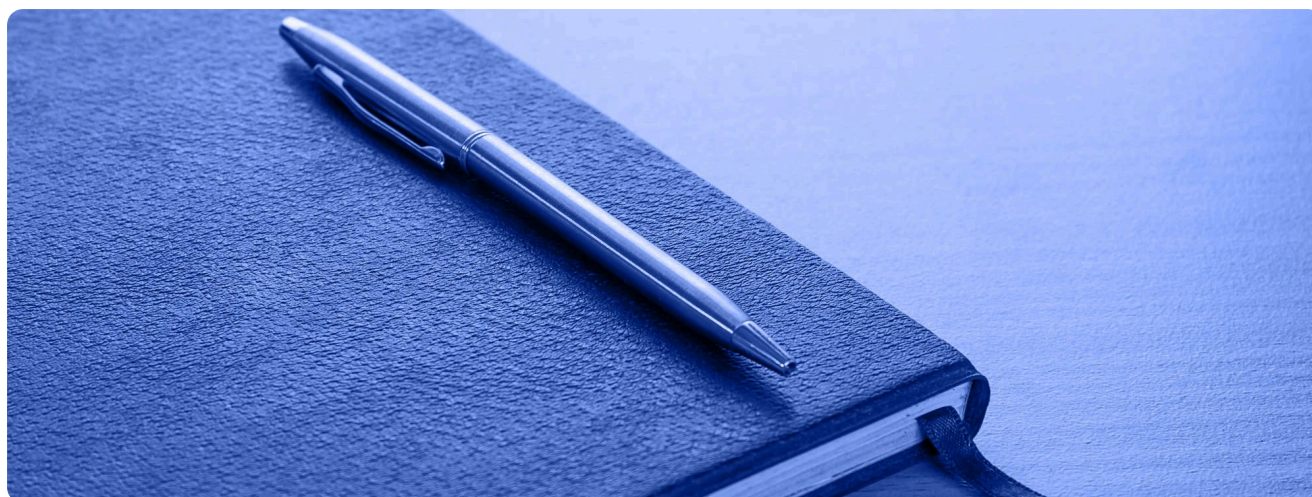




Dari Redaksi

Bismillahirrahmanirrahim.

Ada kelelahan yang tidak selalu tampak di wajah manusia hari ini. Senyum masih terpasang, aktivitas tetap berjalan, target demi target terus dikejar. Namun di balik itu semua, tidak sedikit hati yang perlahan mengering, jiwa yang diam-diam letih, dan batin yang kehilangan rasa.

Sebagian manusia lelah karena terlalu lama berlari mengejar dunia. Ambisi dipacu tanpa jeda, pencapaian ditumpuk tanpa sempat dinikmati maknanya. Waktu habis untuk mengejar “lebih”—lebih tinggi, lebih kaya, lebih diakui—hingga lupa bertanya: untuk apa semua ini, dan sampai kapan?

Sebagian yang lain lelah bukan karena ambisi, tetapi karena himpitan keadaan. Mereka bekerja keras sekadar untuk bertahan. Bangun pagi dengan dada penuh beban, pulang malam dengan tubuh yang nyaris tumbang. Bukan karena rakus terhadap dunia, tetapi karena takut esok tidak bisa memberi makan keluarga. Mereka tidak sedang lalai dengan sengaja—mereka hanya kehabisan tenaga untuk sekadar berhenti dan merenung.

Di sisi lain, manusia modern juga hidup di tengah sistem yang serba cepat dan reaktif. Hari-hari dipenuhi layar, notifikasi, tuntutan, dan kesenangan instan. Tanpa disadari, hati menjadi keras, ibadah terasa berat, dosa perlahan dianggap biasa. Jiwa lelah, tetapi solusi yang ditawarkan sering kali hanya bersifat permukaan: liburan singkat, hiburan baru, pelarian sesaat. Lega sebentar, lalu kosong kembali.

Di tengah kondisi inilah, nikmat Allah yang sangat besar datang setiap tahun: Ramadhan. Bulan yang digambarkan oleh Baginda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* sebagai Bulan yang penuh berkah.

Ia bukan beban tambahan bagi manusia yang sudah letih. Ia adalah undangan lembut dari Allah. Undangan untuk berhenti sejenak. Untuk menurunkan kecepatan. Untuk kembali mengenali diri sebagai hamba.

Puasa bukan sekadar menahan lapar. Ia adalah mekanisme ilahi untuk menenangkan nafsu yang terlalu lama dibiarkan berisik. Al-Qur'an bukan sekadar dibaca, tetapi menjadi syifa bagi hati yang lama tidak diajak bicara. Malam-malam Ramadhan bukan untuk memforsir diri tanpa arah, tetapi untuk memulihkan hubungan yang mulai renggang dengan Rabb—hubungan yang rusak bukan karena benci, melainkan karena terlalu sibuk.

Melalui tema **“Ramadhan: Healing Sesungguhnya”**, Majalah HSI edisi 87 ini hadir mengajak pembaca memandang Ramadhan secara lebih utuh: sebagai proses pemulihan menyeluruh—spiritual, mental, dan akhlak. Bukan sekadar ritual tahunan, bukan pula simbol kesalehan yang berhenti di permukaan, tetapi sebagai tarbiyah ilahiyah yang bekerja perlahan dan mendalam.

Rubrik utama edisi ini mengajak kita melihat bagaimana Ramadhan sesungguhnya adalah bentuk kasih sayang Allah kepada manusia modern yang lelah dan penuh distraksi. Puasa berfungsi sebagai “*shock therapy*” yang menahan laju syahwat, menata ulang ritme hidup, dan mengembalikan orientasi hati kepada akhirat. Di sana juga diangkat refleksi penting: mengapa ada Ramadhan yang benar-benar menyembuhkan, dan ada pula Ramadhan yang berlalu tanpa bekas.

Pada rubrik Mutiara Al-Qur’an, pembaca diajak menelusuri relasi mendalam antara puasa dan takwa—tujuan agung yang sering diucapkan, namun belum tentu dipahami jalannya. Sementara pada Mutiara Hadits, kita diingatkan tentang bahaya puasa yang hanya berhenti pada level fisik, tanpa dampak pada perilaku dan pengendalian diri.

Rubrik Aqidah menegaskan pentingnya iman dan ihtisab sebagai pondasi agar puasa benar-benar bernilai di sisi Allah. Tanpa keduanya, puasa mudah berubah menjadi rutinitas kosong. Pada bagian Fiqih, pembaca akan mendapatkan panduan praktis sahur dan berbuka sesuai sunnah Nabi ﷺ—membantu menghadirkan ibadah yang tidak hanya semangat, tetapi juga benar secara tuntunan.

Secara khusus, edisi ini juga menghadirkan perhatian pada realitas kehidupan wanita melalui rubrik Mutiara Nasihat Muslimah. Di sana dibahas bagaimana Ramadhan bisa menjadi madrasah pemulihan jiwa di tengah *burnout* domestik, *mental load*, dan tekanan emosional yang sering tidak terlihat.

Untuk para orang tua, rubrik Tarbiyatul Aulad mengajak memanfaatkan Ramadhan sebagai momentum *healing* hubungan dengan anak—mengembalikan kehangatan, memperbaiki komunikasi, dan menata ulang fitrah mereka di tengah derasnya distraksi modern.

Dari sisi keteladanan, rubrik Sirah mengangkat sosok mulia Zainab bintu Khuzaimah *radhiyallahu ‘anha*, Ummul Masakin, yang menunjukkan bahwa salah satu obat hati yang paling ampuh adalah memberi. Kisah beliau menjadi cermin bahwa orientasi akhirat melahirkan ketenangan yang tidak bisa dibeli dengan materi.

Edisi ini juga dilengkapi dengan naskah Khotbah, doa perlindungan dari murka Allah, Tausiyah Ustadz, serta rubrik Tanya Jawab yang insyaAllah semakin memperkaya bekal pembaca dalam menjalani Ramadhan dengan lebih sadar dan terarah.

Akhirnya, kami berharap edisi ini tidak sekadar dibaca, tetapi direnungi. Tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga menggerakkan perubahan—meski kecil namun nyata. Karena sering kali, *healing* yang paling hakiki tidak terjadi dalam satu lompatan besar, tetapi dalam langkah-langkah kecil yang konsisten menuju Allah.

Semoga Ramadhan tahun ini benar-benar menjadi momentum pemulihan bagi jiwa kita, pelembut bagi hati kita, dan penata ulang bagi orientasi hidup kita.

Selamat membaca. Selamat menjemput Ramadhan dengan hati yang lebih siap. *Baarakallahu fikum*.

Redaksi Majalah HSI





Melipatgandakan Pahala Puasa Bersama Program Berbagi Ifthar HSI Berbagi

Reporter : Muhammad Wildan Zidan

Redaktur : Happy Chandraleka

مَنْ فَطَرَ صَائِمًا، كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْءٍ

“Barangsiapa memberikan makanan berbuka kepada orang yang berpuasa, maka baginya pahala seperti pahala orang yang berpuasa itu, tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa sedikit pun” (HR. Tirmidzi dan dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani)

Bulan Ramadhan selalu melahirkan gema kebaikan. Di detik-detik menjelang azan Maghrib, aromanya begitu khas: wangi nasi hangat, suara gelas yang berdenting, dan senyum lega keluarga yang menunggu berkumandangnya azan.

Namun jauh dari hingar bingar meja penuh hidangan, banyak saudara kita menanti waktu berbuka dengan perut keroncongan. Di antara mereka adalah pekerja harian, fakir miskin, atau keluarga terdampak krisis yang sekadar menanti seteguk air bersih dan sepotong kurma.

Di sinilah program HSI Berbagi Ifthar Ramadhan 1447 H hadir sebagai jembatan antara mereka yang mampu dan yang membutuhkan. Melalui program ini, setiap santri, muhsinin, dan masyarakat umum dapat meraih keutamaan berlipat: membantu sesama sekaligus menggandakan pahala puasa mereka.

Keutamaan Bersedekah

Islam menempatkan sedekah sebagai salah satu amalan tertinggi. Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa, “Tidaklah para hamba memasuki suatu hari melainkan dua malaikat turun dan salah satunya berdoa: ‘Ya Allah, berikanlah ganti bagi orang yang berinfak,’ dan malaikat lain berkata: ‘Ya Allah, berikanlah kerusakan bagi orang yang menahan hartanya.’”

Hadits ini secara gamblang menegaskan bahwa setiap hari, dua malaikat mendoakan kebaikan bagi orang yang bersedekah dan mendoakan kebinasaan bagi orang yang enggan mengeluarkan hartanya.

Imam Bukhari dan Imam Muslim meriwayatkan bahwa doa ini diulang setiap hari; menunjukkan betapa dermawan akan selalu mendapat balasan.

Rasulullah *Shallallahu 'Alalihi wa Sallam* juga mengabarkan bahwa siapa pun yang memberi makan orang berpuasa akan kecipratan pahala seperti pahala orang yang berpuasa, tanpa mengurangi pahala orang tersebut sedikit pun — sebagaimana tercantum dalam hadits di atas.

Keutamaan-keutamaan tersebut menjadi pondasi spiritual program HSI Berbagi. Melalui sedekah paket iftar, seorang Muslim tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik saudaranya, tetapi juga memadamkan sifat kikir, menumbuhkan kasih sayang, dan menjadi sebab turunnya rahmat Allah.

Mengenal Program HSI Berbagi

Program HSI Berbagi Ifthar bukanlah agenda dadakan. Akhuna Cipto Roso, selaku penanggung jawab program, menjelaskan bahwa kegiatan ini telah menjadi bagian dari rangkaian program Ramadhan HSI Berbagi sejak 1440 H. “Program Berbagi Ifthar telah menjadi bagian dari rangkaian program Ramadhan HSI Berbagi sejak 1440 H. Sejak awal pelaksanaannya, program ini terus dihadirkan secara konsisten setiap Ramadhan, dengan cakupan dan tata kelola yang semakin matang dari tahun ke tahun, menyesuaikan kebutuhan umat dan kondisi lapangan,” ujarnya.

Fokus utama tahun ini adalah memastikan saudara-saudara muslim yang berada dalam keterbatasan tetap dapat menjalani ibadah puasa dengan tenang. Selain memenuhi kebutuhan dasar, program ini diarahkan untuk memperkuat nilai kepedulian sosial dan ukhuwah Islamiyah. Dana dihimpun melalui kanal donasi resmi HSI Berbagi, dikelola terpisah sesuai pos program Ramadhan, lalu diwujudkan dalam paket berbuka yang disalurkan melalui jaringan mitra, masjid, atau relawan setelah proses pendataan dan verifikasi penerima manfaat.

Pak Cipto menegaskan bahwa peran santri dan muhsinin bukan hanya menyumbang dana. “Selain donasi dana, santri dan muhsinin dapat terlibat sebagai relawan, mitra penyaluran, maupun penghubung informasi di daerah masing-masing. Ada pula peluang untuk mengusulkan masjid, pesantren, atau komunitas yang layak menerima manfaat, tentu dengan tetap mengikuti mekanisme verifikasi,” jelasnya. Dengan membuka ruang seluas-

luasnya, program ini menjalin kolaborasi sehingga siapa pun bisa menjadi bagian dari rantai kebaikan Ramadhan.

Realita Sosial di Bulan Ramadhan

Suasana menjelang berbuka puasa selalu penuh haru. Bagi sebagian besar kita, secangkir teh dan sepiring lauk tersaji rapi di atas meja. Namun realitas di lapangan tidak seindah itu. Banyak masyarakat dhuafa, pekerja harian, dan keluarga terdampak krisis ekonomi yang bahkan untuk memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari pun kesulitan. Selama bulan Ramadhan, harga bahan makanan cenderung meningkat sehingga beban mereka bertambah.

Kondisi serupa juga terlihat di berbagai sudut kota: pekerja bangunan pulang dalam keadaan letih, tukang becak menepi menahan lapar, atau keluarga di pelosok hanya memiliki nasi tanpa lauk untuk berbuka. Penerima manfaat program ini tidak terbatas pada fakir miskin. Para musafir yang sedang melakukan perjalanan jauh, para santri di ma'had/pesantren, jamaah masjid yang jauh dari keluarga, hingga masyarakat umum yang mengalami kesulitan ekonomi juga merasakan manfaatnya. Bagi mereka, satu paket iftar bukan hanya makanan. Itu adalah ungkapan perhatian, doa, dan harapan. Melalui paket ini, mereka merasakan bahwa ada saudara seiman yang peduli dan turut merasakan lapar mereka.

Suara Para Donatur

Program Berbagi Ifthar tidak akan berjalan tanpa kontribusi para muhsinin. Mereka datang dari latar belakang berbeda namun memiliki semangat yang sama: menggandakan pahala puasa dengan berbagi.

Akhuna Amir Faisol — santri HSI yang telah belajar sejak 2018, pensiunan BUMN Batubara berusia 64 tahun — menaruh kepercayaan penuh terhadap pengelolaan program ini. “Saya sudah lama menjadi santri HSI Abdullah Roy,” ungkapnya. “Apa pun program HSI saya yakin semuanya akan dikelola secara profesional, amanah, dan *insyaallah* berhasil. Semua organ HSI ini orangnya amanah dan profesional, termasuk dalam pengelolaan keuangannya. Ini membuat para santri maupun *stakeholder* lainnya tidak ragu menitipkan tabungan akhiratnya.”

Bapak Amir sendiri menjadi pengurus sebuah masjid di Pulomas, Jakarta Timur. Dirinya terlibat langsung melayani ratusan jamaah yang berbuka di masjidnya. Setiap hari selama Ramadhan lebih dari 200 orang datang ke masjidnya untuk berbuka.

“Sebagian besar sengaja datang karena memang tidak mampu, sisanya musafir atau sopir ojek daring. Program seperti ini sangat bermanfaat dan ditunggu oleh masyarakat kita,” ujarnya. Motivasi utamanya? Hadits Rasulullah tentang pahala memberi iftar. “Hadis Nabi inilah yang mendorong saya bersedekah untuk iftar santri atau jamaah masjid. Sedekah iftar ini akan mendapatkan dua manfaat: sosial di dunia dan pahala di akhirat,” tuturnya.

Seorang muhsinin lain dari angkatan 222 menuturkan hal serupa. Ia menilai laporan publik HSI menunjukkan konsistensi program setiap tahun. “Kalau dilihat dari sana, pengelolaan dana sudah tepat sasaran,” kata beliau. Meski tidak terlibat langsung dalam mekanisme penyaluran, ia merasa tenang karena HSI dikelola oleh orang-orang berpendidikan syar’i dan berpegangan pada sunnah. Ia mengakui, janji pahala yang setara dengan orang berpuasa menjadi motivasi utamanya. “Mendekati bulan Ramadhan, kita sering diperdengarkan hadits tentang besarnya pahala menyediakan makanan bagi orang yang berpuasa. Untuk mengamalkan hal tersebut, kapan lagi kita bisa kalau bukan saat Ramadhan sudah di depan mata?” ujarnya penuh semangat.

Donatur ini juga menceritakan sisi emosionalnya: saat merasakan lapar dan dahaga dalam berpuasa, ia selalu bersyukur bisa berbuka dengan makanan yang baik. Ia membayangkan nikmat yang sama dirasakan oleh penerima paket iftar. Bahkan, di luar Ramadhan pun ia berusaha menyiapkan santapan bagi orang yang berpuasa Senin-Kamis. Meski jumlahnya tidak banyak, sedekah tersebut baginya adalah investasi abadi. “Saya siap berkontribusi lebih jauh dengan menyisihkan lebih banyak dari rezeki saya,” tambahnya.

Jangkauan dan Penerima Manfaat

Program HSI Berbagi dirancang untuk menyentuh berbagai lapisan masyarakat. Penerima manfaat meliputi perorangan, masjid, dan ma’had/pesantren. Melalui jaringan relawan dan mitra, paket iftar disalurkan ke kampung-kampung dhuafa, rumah singgah, pesantren di daerah, hingga jamaah masjid di perkotaan.

Pendistribusian program diawali dengan pendataan dan verifikasi calon penerima agar bantuan tepat sasaran. Dana yang dihimpun melalui donatur dikelola terpisah sesuai posnya, lalu disalurkan secara profesional. Para penerima manfaat tidak hanya menikmati hidangan berbuka, mereka juga mendapatkan kesempatan berinteraksi dengan relawan, mendengar tausiyah singkat, dan merasakan kehangatan ukhuwah.

Bentuk kontribusi donatur bukan hanya berupa uang. Banyak santri mendaftarkan masjid atau tetangga sebagai calon penerima manfaat, membantu mengantarkan paket ke pelosok, atau menjadi relawan yang menyiapkan makanan. Kolaborasi ini menegaskan bahwa program Berbagi Ifthar adalah ruang bagi siapa pun untuk terlibat dalam kebaikan Ramadhan.

Ramadhan adalah momen emas untuk melipatgandakan pahala. Rasulullah *Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam* bersabda bahwa sedekah tidak mengurangi harta seseorang; justru Allah akan menggantikannya dengan yang lebih baik. Program HSI Berbagi Ifthar menjadi salah satu jalan paling mudah untuk mewujudkannya. Mungkin bagi kita, satu paket iftar terasa sederhana. Namun bagi saudara-saudara yang menerimanya, nilainya sangat besar. Jangan lewatkan kesempatan untuk ikut berpartisipasi dalam program ini. Bila tahun ini belum sempat, niatkan untuk Ramadhan berikutnya. Semoga Allah menerima setiap sedekah kita dan menjadikannya pemberat timbangan kebaikan pada hari akhir.



Strategi Hafalan Efektif

Reporter: Dian Pujayanti

Redaktur: Dian Soekotjo

Di tengah rutinitas Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dan seiring bertambahnya bobot materi di Halaqah Silsilah Ilmiah (HSI), banyak santri merasa terbebani karena menganggap materi ilmu terlalu padat dan perlu waktu berjam-jam hingga lembur untuk menguasai. Beberapa dari mereka ada yang tidak lulus, ada yang tertatih-tatih tapi tetap gigih berusaha belajar sekuat tenaga bertahan di HSI, dan ada pula yang sudah gugur lalu kembali bergabung melalui program *levelling*.

Sebenarnya ada pendekatan berbeda yang membuktikan hafalan kuat bisa dicapai tanpa harus mengorbankan waktu istirahat dan kegiatan lain. Dengan metode belajar terstruktur, pembagian target yang realistis, dan konsisten, *insyaallah* para santri akan berhasil meningkatkan kualitas hafalan. Santri dari berbagai latar belakang, apakah ia seorang guru, dokter, programmer, desainer grafis, bahkan seorang ibu rumah tangga sekalipun.

Stigma di Masyarakat tentang Hafalan

Di tengah masyarakat, menghafal sering dipersepsikan sebagai kemampuan instan atau bakat bawaan. Ada pula yang menganggap hafalan hanya milik mereka yang memiliki

banyak waktu luang. Padahal, menghafal adalah proses yang tumbuh perlahan, sedikit demi sedikit, melalui pengulangan yang terjaga.

Menghafal bukan sekadar aktivitas berulang, melainkan komitmen jangka panjang. Konsistensi berbeda dengan sekadar sering melakukan sesuatu. Seseorang bisa saja belajar setiap hari, tetapi tanpa pola yang terjaga dan tujuan yang jelas, hasilnya tidak akan optimal. Konsistensi menuntut kesinambungan kualitas dan irama yang stabil dalam waktu yang panjang.

Perlunya Menghafal Ilmu

Menghafal merupakan upaya menjaga kemurnian dan keberlangsungan ilmu. Ia bukan hanya sarana mengingat, tetapi juga bentuk penjagaan terhadap warisan ilmu agar tetap hidup dalam dada para penuntutnya. Dalam tradisi Islam, menghafal menjadi bagian dari budaya bersanad yang menyambungkan ilmu dari generasi ke generasi.

Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A dalam pembahasan Kitāb Khulāshah Ta'dzhimul 'Ilm menjelaskan bahwa menghafal memudahkan ilmu dipanggil kembali kapan saja, memperdalam pemahaman, serta menguatkan

iman. Hal ini tentu memudahkan seseorang dalam mengamalkan apa yang telah dipelajarinya.

Beliau menegaskan, “Kalau dia tidak berusaha untuk menghafal maka apa yang dia dapatkan itu tidak akan bermanfaat, akan hilang begitu saja. Maka harus kita keluarkan tenaga untuk menghafal. Dulu kita belajar ilmu umum saja kita semangat untuk menghafal, kenapa ketika kita belajar agama kemudian kita bermalas-malasan dalam menghafal.”

Setelah memahami urgensi menghafal, lalu metode apa saja yang dapat diterapkan oleh seorang penuntut ilmu agar hafalannya lebih efektif dan bertahan lama?

Chunking: Memecah Hafalan agar Lebih Ringan

Chunking adalah teknik memecah materi besar menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dipahami dan diingat. Satu halaman tidak ditelan sekaligus, tetapi dibagi per beberapa baris. Satu ayat diurai per frasa. Dengan cara ini, otak tidak merasa dibebani, melainkan diajak melangkah setahap demi setahap. Metode ini juga selaras dengan pola penyampaian materi di HSI yang dibagi per halaqah dan silsilah dalam durasi singkat.

Ukhtunna Wiwit Rachmawati telah lama menerapkan teknik ini. Saat menghafal satu halaman berisi 15 baris, ia membaginya menjadi tiga sesi, masing-masing lima baris. Menurutnya, memecah hafalan membuatnya lebih fokus dan tidak mudah lelah. Mengikuti empat program KBM di HSI, ia merasa cara ini paling efektif agar hafalan panjang tidak terasa menyakkan.

Hal serupa dilakukan Ukhtunna Deliana Dahlan. Dalam menghafal mutun dan pelajaran, ia terbiasa memilah materi menjadi bagian kecil sebelum mengulangnya. Cara ini membantunya memahami isi pelajaran dengan lebih terstruktur, termasuk saat ini ketika ia mempelajari Kitab Ath Thahawiyah bagian pertama.

Spaced Repetition: Memperkuat Ingatan dengan Jeda

Spaced repetition adalah metode menghafal dengan pengulangan yang diberi jarak waktu. Informasi tidak diulang terus-menerus dalam satu waktu, melainkan dikaji kembali dalam interval tertentu. Pola ini membantu memperkuat daya ingat jangka panjang karena otak diberi kesempatan untuk “mengingat kembali” sebelum lupa sepenuhnya.

Ukhtuna Geby menerapkan metode ini dalam kesehariannya. Ia mendengarkan audio materi berulang kali di sela aktivitas, bahkan saat berkendara. Setelah itu, ia menuliskan kembali ayat atau poin penting, lalu membacanya lagi pada waktu berbeda. Bagi santri angkatan pertama tahun 2022 ini, pengulangan terjadwal membuat hafalan lebih kokoh dan tidak cepat hilang.

Visualisasi: Mengikat Makna Lewat Gambar dan Simbol

Metode visualisasi memanfaatkan kekuatan gambar, simbol, coretan, atau *mind map* untuk membantu mengingat informasi. Tidak semua hafalan harus berbentuk paragraf rapi. Terkadang satu simbol kecil atau satu peta konsep sederhana sudah cukup menjadi penguat yang efektif.

Ukhtunna Erlia Jasinta menjadikan visualisasi sebagai andalan di tengah kesibukannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus dokter. Ia membuat coretan dalil atau menandai kalimat penting saat mengikuti HSI dan mahad online. Meski tidak selalu sempat menulis lengkap, simbol-simbol tersebut membantunya menangkap inti materi. Sejak bergabung dengan HSI pada 2016, ia menemukan bahwa metode inilah yang paling realistis dan konsisten bisa ia jalankan.

Menulis Ulang: Memperdalam dengan Tangan dan Pikiran

Menulis ulang adalah strategi sederhana namun efektif. Setelah menyimak materi, santri menuliskan kembali isi pelajaran dengan redaksi yang sama atau diringkas sesuai pemahaman. Proses ini membantu memperkuat ingatan sekaligus memperjelas makna, karena menulis menuntut fokus dan ketelitian.

Nurul Hidayah dari Sleman memilih metode ini karena paling fleksibel dengan rutinitas kerjanya. Ia mendengarkan audio, lalu meluangkan 10–20 menit untuk menulis ulang sebelum mengerjakan soal. Menurutnya, cara ini memudahkan memahami penyampaian ustadz secara utuh.

Senada dengan itu, Fathimah Saleh Ali Jaber dari Lombok memulai dengan menyimak dan memahami, kemudian menghafal dalil serta kaidah sebelum menuliskannya kembali poin demi poin. Ia meyakini bahwa ilmu yang disertai hafalan dalil dan matan akan lebih kuat tertanam. Dengan landasan itulah, ia merasa nyaman dan mantap dalam perjalanan belajarnya.

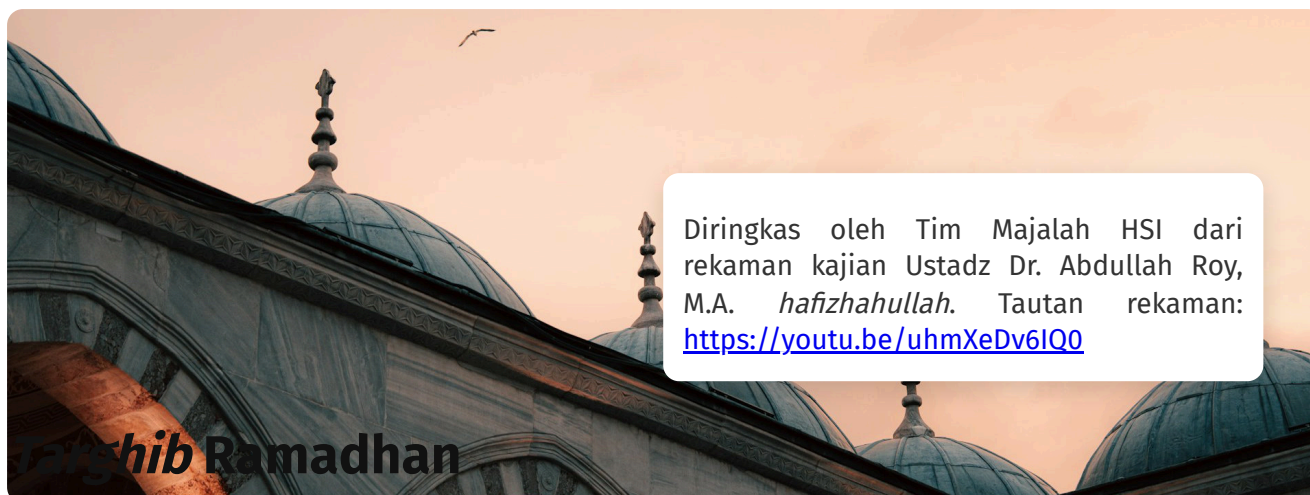
Rutinitas KBM HSI yang Mendukung

Metode pembelajaran Halaqah Silsilah Ilmiyyah Abdullah Roy dirancang dengan pendekatan bertahap agar mudah diikuti di tengah kesibukan harian. Materi disampaikan secara terstruktur dan berkesinambungan melalui platform berbasis teknologi seperti WhatsApp grup, website resmi, dan aplikasi HSI. Setiap

halaqah dikirim dalam bentuk audio singkat berdurasi 3–10 menit, Senin hingga Jumat, sehingga santri dapat belajar konsisten tanpa merasa terbebani dan lebih menekankan kualitas pemahaman daripada kuantitas materi.

Dalam satu tahun, pembelajaran dibagi menjadi beberapa sesi Silsilah Ilmiyah yang memberi ritme seimbang antara KBM berjalan, murojaah, evaluasi, dan masa persiapan sebelum naik ke sesi berikutnya. Sistem evaluasi diterapkan berjenjang dari harian, pekanan hingga akhir sesi sebagai sarana murojaah dan motivasi. Silabus pun disusun berdasarkan level, dimulai dari materi dasar hingga pembahasan kitab para ulama, agar santri memiliki pondasi yang kuat sebelum melangkah lebih jauh.

Ukhtunna Fauziana selaku Koordinator ART KBM Reguler menyampaikan bahwa metode ini dinilai paling ideal untuk mengakomodasi kebutuhan dan kesibukan ratusan ribu santri, meski tentu tidak ada sistem yang sempurna. Dengan pola bertahap, terstruktur, dan berjenjang ini, KBM HSI diharapkan menjadi wasilah lahirnya santri yang istiqamah dalam belajar aqidah, memahami materi secara mendalam, mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari, serta mampu mendakwahkannya kembali kepada lingkungan sekitarnya.



Diringkas oleh Tim Majalah HSI dari rekaman kajian Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. *hafizhahullah*. Tautan rekaman: <https://youtu.be/uhmXeDv6lQ0>

Tarhib Ramadhan

Ditranskrip oleh: Avrie Pramoyo

Editor: Faizah Fitriah

Ramadhan merupakan bulan yang istimewa, bulan di mana *Rabbunaa Allah Tabaraka wa Ta'ala* menjanjikan banyak pahala dan membukakan pintu-pintu ampunan untuk para hamba-Nya. Pada tulisan ini, kita akan mempelajari sebuah hadits. Yang akan dibahas ini termasuk hadits qudsi, yaitu hadits yang diriwayatkan oleh Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* dari Allah *'Azza wa Jalla*. Namun sebelum itu, mari kita pahami perbedaan mendasar antara hadits qudsi dan Al-Qur'an.

Antara Al-Qur'an dan Hadits Qudsi, Apa Perbedaannya?

Al-Qur'an adalah kalam Allah yang dibaca dalam shalat dan setiap hurufnya bernilai pahala. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا

“Barang siapa membaca satu huruf dari Al-Qur'an, maka baginya satu kebaikan dan satu kebaikan itu dilipatgandakan menjadi sepuluh.” (HR. Tirmidzi)

Hadits qudsi tidak dibaca di dalam shalat, karena yang dibaca di dalam shalat hanya dengan Al-Qur'an sebagaimana firman Allah *Ta'ala* pada surat Al-Muzzammil (73) ayat ke-20:

“Maka bacalah apa yang mudah dari Al-Qur'an.” Selain itu, seluruh Al-Qur'an pasti *shahih*, sedangkan hadits qudsi—seperti hadits-hadits lainnya—terbagi menjadi *shahih*, *hasan*, dan bahkan ada yang *maudhu'* (palsu).

Hadits-hadits tentang Keutamaan Puasa

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

قَالَ اللَّهُ كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَاتَّهِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزِفُّ وَلَا يَصْحَبُ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فِيمَ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ

“Semua amalan anak Adam adalah untuknya, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Puasa adalah perisai. Apabila salah seorang dari kalian berpuasa, maka jangan berkata keji dan jangan berteriak-teriak. Jika ada yang mencelanya atau mengajaknya berkelahi, hendaklah ia berkata: ‘Aku sedang berpuasa.’ Demi Zat yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah daripada bau minyak kasturi. Bagi orang yang berpuasa ada dua kegembiraan: ketika berbuka ia bergembira, dan ketika bertemu Rabb-nya ia bergembira karena puasanya.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Makna “Semua Amal Kecuali Puasa”

Apa yang dimaksud “semua amal anak Adam” di sini adalah amal shalih, bukan seluruh perbuatan manusia secara mutlak. Amal-amal seperti salat, sedekah, haji, dan majelis ilmu masih mungkin tercampur dengan riya’ karena terlihat oleh manusia.

Adapun puasa, ia adalah ibadah yang paling tersembunyi. Seseorang bisa saja makan dan minum secara sembunyi-sembunyi, namun ia tidak melakukannya karena yakin bahwa Allah selalu mengawasinya. Inilah yang menjadikan puasa sangat dekat dengan ikhlas dan melatih *muraqabatullah* (merasa diawasi oleh Allah).

Penjelasan “Aku yang Akan Membalasnya”

Semua amal shalih dibalas oleh Allah. Namun pada puasa, Allah menegaskan: “*Aku sendiri yang akan membalasnya.*” Ini menunjukkan bahwa pahala puasa sangat besar dan tidak terbatas. Salah satu sebabnya, puasa termasuk bagian dari kesabaran, bahkan mencakup seluruh jenis sabar. Allah *Subhanahu wa Ta’ala* berfirman:

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Sesungguhnya orang-orang yang bersabar akan disempurnakan pahalanya tanpa batas.” (QS. Az-Zumar: 10)

Puasa dan Tiga Jenis Kesabaran

Puasa menghimpun tiga bentuk kesabaran sekaligus, yakni:

1. Sabar dalam ketaatan

Orang yang berpuasa tetap taat kepada Allah dengan meninggalkan makan, minum, dan syahwat; padahal semua itu tersedia untuknya.

2. Sabar meninggalkan maksiat

Puasa melatih menjaga lisan, pandangan, dan perbuatan dari dosa. Jika yang mubah saja ditinggalkan karena Allah, maka maksiat lebih layak untuk ditinggalkan.

3. Sabar terhadap takdir Allah

Lapar dan haus adalah ujian, sebagaimana yang Allah *Ta’ala* firmankan:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ
وَالْجُوعِ.....

“Kami pasti akan menguji kalian dengan sedikit rasa takut dan lapar...” (QS. Al-Baqarah: 155)

Maka sejatinya, seseorang belum sempurna kesabarannya, kecuali jika ia mampu bersabar dalam ketiga hal ini.

Puasa Menghapus Dosa

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ
لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Barang siapa berpuasa Ramadhan karena iman dan mengharap pahala, diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Namun, pahala besar ini memiliki syarat:

1. Ikhlas karena Allah.

2. Mengikuti tuntunan Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam rukun, adab, dan sunnah puasa.

Puasa adalah Perisai

Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

الصَّيَّامُ جُنَّةٌ

“Puasa adalah perisai.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Puasa menjadi perisai dari maksiat dan juga perisai dari api neraka. Dengan berkurangnya makan dan minum, syahwat melemah dan jalan setan semakin sempit, sehingga maksiat pun berkurang. Di hari kiamat, puasa juga akan memberi syafa'at bagi pelakunya bersama Al-Qur'an.

Adab Orang yang Berpuasa

Orang yang berpuasa dilarang berkata keji, berteriak, atau membalas celaan. Jika dicaci atau diajak bertengkar, hendaklah ia berkata:

“Sesungguhnya aku sedang berpuasa.”

Puasa melatih pengendalian emosi dan akhlak. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* juga memperingatkan bahwa puasa tanpa meninggalkan maksiat akan mengurangi nilainya di sisi Allah.

Dua Kegembiraan Orang yang Berpuasa

Orang yang berpuasa memiliki dua kebahagiaan:

1. Saat berbuka, karena diizinkan menikmati makanan dan karena pahala yang telah ditetapkan.
2. Saat bertemu dengan Allah, ketika melihat besarnya pahala puasa di akhirat.

Satu kebaikan di hari kiamat sangat berharga, apalagi pahala puasa yang begitu besar.

Penutup

Hadits ini menunjukkan keutamaan puasa, pahalanya sangat besar, menjadi perisai dari dosa dan neraka, bau mulutnya mulia di sisi Allah, serta menghadirkan dua kegembiraan bagi pelakunya. Maka, di bulan Ramadhan ini sudah sepatutnya kita meluruskan niat, mempelajari fiqih puasa, serta mempersiapkan diri agar Ramadhan kali ini lebih baik daripada Ramadhan sebelumnya.

Semoga Allah memudahkan kita untuk menghidupkan Ramadhan dengan puasa yang lebih berkualitas (dengan keikhlasan dan sesuai sunnah Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*). Demikian, *wallahu a'lam*.



Iman dan *Ihtisab*, Fondasi Sukses Puasa Ramadhan

Penulis: Abu Ady

Editor: Yum Roni Askosendra, Lc., M.A.

Dalam menjalani kehidupan di dunia, manusia akan mengalami kelelahan dalam setiap aktivitasnya. Ada jenis kelelahan yang tidak bisa diukur dengan jam tidur dan tidak bisa disembuhkan dengan liburan panjang. Ia bukan kelelahan otot, bukan pula kelelahan pikiran semata, tetapi kelelahan jiwa. Semua permasalahan itu, jika ditelusuri hingga ke akar terdalamnya, bermuara pada satu kenyataan: hati sedang berjauhan dari Allah.

Allah *Ta'ala* telah mengabarkan realitas ini dengan sangat jelas dalam firman-Nya,

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً
ضَنْكًا

“Barang siapa berpaling dari mengingat-Ku, maka sungguh baginya kehidupan yang sempit.” (QS. Thaha: 124).

Ibnu Katsir menjelaskan makna ayat ini: dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, yaitu menyelisihi perintah-Ku dan apa yang telah Aku turunkan kepada Rasul-Ku; ia berpaling darinya, melupakannya dan mengambil petunjuk dari selainnya, maka sungguh baginya kehidupan yang penuh kesempitan di dunia.

Orang seperti itu tidak memperoleh ketenangan, tidak pula kelapangan dada. Bahkan dadanya sempit dan sesak karena kesesatannya. Sekalipun secara lahiriah ia hidup dalam kenikmatan, mengenakan pakaian apa saja yang ia kehendaki, memakan apa saja yang ia inginkan dan tinggal di mana saja yang ia mau, namun sesungguhnya hatinya selama belum sampai pada keyakinan dan petunjuk, maka akan tetap berada dalam kegelisahan, kebingungan dan keraguan. Ia senantiasa berada dalam kebimbangan dan keguncangan. Maka keadaan seperti inilah yang termasuk bagian dari kehidupan yang sempit. (*Tafsir Ibnu Katsir*, 5/283).

Kehidupan yang sempit tidak selalu tampak dalam bentuk kemiskinan atau kesusahan lahiriah. Banyak orang yang secara materi hidup dalam kelapangan, tetapi jiwanya terhimpit, hatinya gelisah dan pikirannya tidak pernah benar-benar tenang. Inilah kesempitan batin yang lahir dari berpalingnya hati dari *dzikir* kepada Allah *Ta'ala*.

Di sinilah Ramadhan hadir, bukan sebagai agenda tahunan belaka, tradisi budaya, dan bukan sekadar bulan penuh aktivitas keagamaan. Ramadhan adalah panggilan Allah kepada jiwa-jiwa yang lelah agar kembali kepada fitrahnya. Namun Ramadhan tidak

otomatis menyembuhkan. Ia hanya menjadi *healing* sejati bagi mereka yang memasukinya dengan iman dan *ihtisab* (mengharap pahala).

Iman sebagai ruh puasa

Iman bukan sekadar pengakuan lisan atau identitas keagamaan. Iman adalah kekuatan ruhani yang hidup, berubah, bertambah dan berkurang. Kualitas puasa seseorang sangat bergantung pada kualitas imannya. Puasa yang dilakukan dengan iman yang hidup akan melahirkan ketenangan, sedangkan puasa dengan iman yang lemah justru sering melahirkan kejengkelan dan emosi.

Allah *Ta'ala* berfirman,

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ
الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada).” (QS. Al-Fath: 4).

Iman sifatnya bisa berubah, ia tidak selalu berada pada satu keadaan. Iman bertambah dengan ketaatan dan berkurang dengan kemaksiatan. Nah, puasa merupakan salah satu sarana terbesar untuk menambah atau menguatkan iman, karena ia menghimpun banyak ketaatan sekaligus: sabar, ikhlas, dzikir, pengendalian diri dan tobat.

Namun, iman tidak akan tumbuh secara otomatis hanya karena seseorang berpuasa. Jika puasa dilakukan tanpa menghadirkan makna iman, ia hanya menjadi aktivitas menahan diri tanpa ruh. Inilah sebabnya mengapa sebagian orang merasa Ramadhan berlalu tanpa perubahan apa pun dalam hidupnya.

Ihtisab kunci ibadah puasa

Jika iman adalah fondasi, *ihtisab* adalah arah perjalanan. *Ihtisab* berarti mengharap pahala dari Allah dengan penuh keyakinan, kerelaan dan keikhlasan. *Ihtisab* menjadikan seorang hamba sadar bahwa setiap detik ibadahnya tidak sia-sia, meskipun terasa berat.

Rasulullah *shalallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ
لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Siapa yang puasa Ramadhan karena iman dan *ihtisab*, maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah berlalu.” (HR. Al-Bukhari nomor 37 dan Muslim nomor 759).

Ibnu Hajar berkata, maksud iman adalah keyakinan terhadap kebenaran kewajiban puasa tersebut. Sementara itu, maksud *ihtisab* adalah mengharapkan pahala dari Allah *Ta'ala*. Al-Khathabi berkata, *ihtisab* maksudnya adalah tekad dan kesungguhan, yaitu seseorang berpuasa dengan adanya dorongan untuk mengharap pahalanya, dengan jiwa yang lapang dan ridha, tidak merasa berat menjalankannya, serta tidak menganggap hari-harinya berjalan terasa lambat.” (*Fathul Bari*, 4/115).

Imam An-Nawawi berkata tentang makna hadits ini, makna iman adalah membenarkan dengan keyakinan bahwa hal itu benar, dengan sikap lurus dan mengharapkan keutamaannya. Makna *ihtisab* adalah seseorang berharap kepada Allah *Ta'ala* semata, tidak bertujuan agar dilihat manusia dan tidak pula mengharapkan selain itu dari hal-hal yang bertentangan dengan keikhlasan. Adapun yang dimaksud dengan *qiyamu Ramadhan* adalah salat tarawih.” (*Al-Minhaj*, 6/39).

Bisa kita pahami bahwa makna *ihtisab* adalah melakukan ibadah dengan mengharap pahala dari Allah semata, bukan karena kebiasaan, tekanan sosial, dan karena ingin dipuji manusia. *Ihtisab* mengubah rasa lapar menjadi ibadah, rasa haus menjadi penghapus dosa dan rasa lelah menjadi jalan untuk mendekat kepada Allah. Ketika puasa dijalani dengan *ihtisab*, jiwa menemukan makna keimanan di balik setiap kesulitan. Dari sinilah lahir ketenangan yang menjadi inti *healing* sesungguhnya.

Puasa membersihkan jiwa dari noda dosa dan mengisinya dengan ketaatan

Salah satu tujuan terbesar puasa adalah *tazkiyatun nafs*, yaitu proses pembersihan jiwa dari dosa dan penyakit hati. Jiwa yang terus

dibiarkan bergelimang maksiat, ia akan mengeras dan kehilangan sensitivitas terhadap kebenaran.

Ibnu Rajab Al-Hanbali menyebutkan di antara faedah meninggalkan syahwat saat berpuasa adalah mengosongkan hati untuk berpikir dan berzikir; karena sesungguhnya mengonsumsi berbagai syahwat itu dapat membuat hati lupa, membutakannya, serta menghalangi seorang hamba dari berzikir dan berpikir, dan mengundang kelalaian. Dengan kosongnya batin dari makanan dan minuman, itu akan menerangi hati, menumbuhkan kelembutannya, menghilangkan kekerasannya, serta memberikan waktu menyendiri untuk zikir dan tafakur. (*Mukhtashar Latha'ifil Ma'arif*: 63).

Puasa memiliki peran besar dalam menyucikan jiwa karena ia melemahkan dominasi syahwat. Ketika syahwat melemah, hati menjadi lebih mudah tunduk kepada Allah dan lebih mudah menerima nasihat. Inilah sebabnya mengapa orang yang benar puasanya akan lebih lembut hatinya dan lebih mudah menangis karena takut kepada Allah.

Puasa melatih jiwa untuk bersabar

Puasa adalah latihan sabar yang paling nyata dan paling jujur. Dalam puasa, seseorang belajar menahan diri dari keluhan, emosi dan pelampiasan hawa nafsu.

Allah *Ta'ala* berfirman,

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ
حِسَابٍ

“Sesungguhnya orang-orang yang sabar akan diberi pahala tanpa batas.” (QS. Az-Zumar: 10).

Sabar memiliki kedudukan istimewa di sisi Allah dan puasa merupakan sarana paling efektif untuk menumbuhkan sifat tersebut. Dalam puasa, terkumpul tiga bentuk sabar sekaligus. *Pertama*, sabar dalam ketaatan, yaitu kesabaran dalam melaksanakan perintah Allah sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan penuh kepatuhan dan keikhlasan. *Kedua*, sabar dalam meninggalkan maksiat, yaitu menahan diri dari perbuatan dosa, menjaga lisan, pandangan dan anggota tubuh dari hal-hal yang merusak pahala puasa. *Ketiga*, sabar dalam menghadapi

takdir Allah berupa rasa lapar, haus dan kelelahan fisik, yang semuanya diterima dengan ridha dan penuh pengharapan pahala.

Proses pendidikan ini melahirkan ketahanan jiwa yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Orang yang terbiasa bersabar dalam puasa akan lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan, cobaan dan kesulitan hidup. Ia tidak mudah panik, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan dan tidak mudah goyah oleh godaan dunia. Puasa mengajarkan bahwa kesulitan bersifat sementara dan kesabaran selalu berujung pada pertolongan serta ganjaran dari Allah *Ta'ala*.

Puasa mengajarkan kita melepaskan diri dari ketergantungan terhadap dunia

Salah satu sumber kegelisahan manusia adalah ketergantungan yang berlebihan pada dunia. Ketika hati terlalu terikat pada kenyamanan, kenikmatan dan pengendalian diri, maka kehilangan sedikit saja akan melahirkan kegoncangan.

Allah *Ta'ala* berfirman tentang dunia yang bersifat sementara dan kita seharusnya mengharapkan sesuatu yang abadi yaitu akhirat,

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ

“Apa yang ada di sisi kalian akan binasa, dan apa yang ada di sisi Allah akan kekal.” (QS. An-Nahl: 96)

Orang beriman hendaknya meyakini dunia tidak layak dijadikan sandaran utama bagi hati. Segala sesuatu yang berada di tangan manusia pasti akan berakhir, baik harta, kesehatan, jabatan maupun hubungan sesama manusia. Sementara apa yang berada di sisi Allah bersifat kekal dan tidak pernah berkurang. Ramadhan hadir untuk menanamkan kesadaran ini secara mendalam dan nyata bagi kehidupan seorang mukmin.

Dalam puasa, seorang hamba dengan sengaja meninggalkan perkara-perkara halal seperti makan, minum dan pemenuhan syahwat pada waktu tertentu semata-mata karena menjalankan perintah Allah. Tindakan ini melatih hati untuk memahami bahwa

kenikmatan dunia bukan tujuan akhir, melainkan sarana yang tunduk kepada ketaatan.

Ramadhan sebagai jalan pulang bagi jiwa yang gersang

Ramadhan adalah jalan pulang bagi jiwa yang gersang serta tersesat dalam hiruk-pikuk dunia. Ia tidak menjanjikan kesenangan instan, tetapi ketenangan yang jujur dan mendalam. Iman dan ihtisab adalah kunci agar puasa dan shalat malam benar-benar membuahkan perubahan.

Jika Ramadhan berlalu tanpa perubahan, hal yang perlu dikoreksi bukanlah Ramadhan itu sendiri, tetapi cara kita beriman dan beramal selama Ramadhan. Kita memohon kepada Allah agar menjadikan kita hamba-hamba yang berpuasa dan melaksanakan shalat malam di bulan Ramadhan dengan iman dan ihtisab yang

benar, hingga dosa-dosa kita diampuni dan pada akhirnya kita berharap dimasukkan ke dalam surga yang penuh kenikmatan bersama orang-orang yang kita cintai. Amin.

Referensi

- Tafsir Ibnu Katsir, Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Shahih Al-Bukhari, Imam Al-Bukhari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Shahih Muslim, Imam Muslim, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Fathul Bari, Ibnu Hajar, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Al-Minhaj, Imam An-Nawawi, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Mukhtashar Latha'ifil Ma'arif, Ibnu Rajab Al-Hanbali (diringkas oleh Dr. Ahmad bin Utsman Al-Mazid) Madar Al-Wathan, cetakan ketiga belas, 2015, Riyadh.



Ramadhan: Saat Allah Menyembuhkan Kita

Penulis: Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

Editor: Athirah Mustadjab

Ada masa dalam hidup ketika manusia tampak baik-baik saja, tetapi jiwanya letih tanpa suara. Hari-hari berlalu dengan ritme cepat, target demi target tercapai, namun hati terasa kering dan kosong. Di tengah hiruk-pikuk dunia modern yang melelahkan fisik dan batin, Allah tidak membiarkan hamba-Nya tersesat terlalu jauh. Dia menghadirkan Ramadhan bukan sekadar bulan ibadah, tetapi waktu penyembuhan. Sebuah undangan Ilahi untuk berhenti sejenak, menata ulang hidup, dan kembali pulang sebagai hamba yang utuh. Artikel ini mengajak pembaca menelusuri cara Ramadhan menjawab kelelahan manusia modern, menyembuhkan luka batin, menata kembali orientasi hidup, serta mengembalikan puasa pada hakikatnya sebagai jalan menuju ketakwaan dan pemulihan diri yang menyeluruh.

Antara Kekosongan Batin dan Kebutuhan akan Pemulihan

Kehidupan modern bergerak dengan ritme yang semakin cepat dan reaktif, membuat manusia hidup di tengah banjir informasi, tuntutan produktivitas, dan target yang seolah tak berujung; banyak yang tampak sibuk, aktif, dan berhasil secara lahiriah, namun menyimpan kejenuhan dan kekosongan batin, hingga kelelahan mental menumpuk dan tertutupi oleh rutinitas, hiburan, serta distraksi harian. Dalam situasi seperti ini, dosa-dosa kecil perlahan dianggap biasa, ucapan kasar, ghibah, menunda kebaikan, dan berlebihan dalam hiburan terjadi berulang tanpa disadari, hingga hidup berjalan dalam mode autopilot, mengikuti arus duniawi tanpa arah yang jelas, jarak dengan Al-Qur'an dan dzikir kian melebar, dan ibadah pun sering berhenti pada formalitas tanpa benar-benar menyentuh hati dan menghidupkan ruh.

Realitas ini bukan sekadar perasaan individual, tetapi tercermin dalam data sosial. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, bahwa lebih dari 19 juta penduduk dewasa mengalami gangguan mental-emosional[1]. Angka ini menunjukkan bahwa kegelisahan batin telah menjadi persoalan serius di tengah masyarakat. Banyak jiwa kehilangan keseimbangan, tetapi tidak tahu ke mana harus mencari penyembuhan.

Pertanyaannya kemudian: apa yang sebenarnya terjadi? Kita terus berlari dari satu aktivitas ke aktivitas lain, tetapi ke mana arah hidup ini menuju? Mengapa batin terasa gersang meski fisik tampak sehat dan kebutuhan materi terpenuhi? Secara spiritual, manusia modern haus akan kedamaian. Secara jasmani, tubuh juga memerlukan pemulihan. Inilah paradoks kehidupan masa kini: hidup cepat, tetapi kehilangan ketenangan. Dari realitas inilah kita memahami bahwa manusia sejatinya membutuhkan tiga hal mendasar,

Pertama, ketenangan jiwa. Dalam hiruk-pikuk dunia, manusia memerlukan momen untuk menghentikan gemuruh dan kembali mendengar suara hatinya. Ilmu psikologi modern menekankan pentingnya relaksasi dan *mindfulness* untuk menjaga kesehatan mental. [2]

Dalam Islam, ibadah, terutama dzikir dan puasa, berfungsi sebagai refleksi spiritual yang menenangkan jiwa. Bahkan lembaga kesehatan dunia menekankan pentingnya refleksi dan ketenangan batin selama Ramadhan untuk menjaga kestabilan emosi.[3]

Kedua, kesehatan badan. Secara fisik, dunia saat ini menghadapi krisis kelebihan konsumsi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan, dan sekitar 600 juta di antaranya mengalami obesitas[4].

Pola makan berlebihan dan gaya hidup tidak seimbang memicu meningkatnya penyakit kronis. Dalam konteks ini, puasa tampil sebagai ibadah yang sangat relevan dengan kebutuhan zaman. Penelitian modern menunjukkan bahwa puasa intermiten membantu menurunkan berat badan, menstabilkan gula darah, mengurangi hormon lapar, serta menekan stres oksidatif[5]. Puasa bukan sekadar menahan lapar, tetapi memberi kesempatan bagi tubuh untuk beristirahat, membersihkan diri, dan memperbaiki sistem metabolisme.

Ketiga, kejelasan orientasi hidup. Banyak manusia hari ini hidup tanpa arah yang jernih, terjebak dalam siklus mengejar dunia tanpa sempat bertanya untuk apa semua itu. Ramadhan hadir sebagai ruang jeda: waktu untuk berhenti, merenung, dan mengevaluasi prioritas hidup. Dengan menyucikan niat, memperbaiki kesalahan, dan memperkuat hubungan dengan Allah, pikiran menjadi lebih jernih. Manusia diajarkan untuk bersyukur, lebih peka terhadap penderitaan sesama, dan membangun kebiasaan baik yang berkelanjutan.

Singkatnya, yang dibutuhkan manusia bukan sekadar istirahat fisik atau hiburan sesaat, melainkan keseimbangan menyeluruh: ketenangan jiwa, kebugaran raga, dan arah hidup yang benar. Inilah tujuan agung disyariatkannya puasa, sebagaimana firman Allah *'Azza wa Jalla*,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah : 183)

Puasa bukan sekadar ritual tahunan, tetapi jalan ilahi untuk memulihkan manusia dari kelelahan batin, kekacauan hidup, dan kehilangan makna.

Perspektif Islam tentang Penyembuhan Jiwa

Dalam psikologi modern, konsep healing banyak diarahkan pada meditasi, yoga, dan *mindfulness*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik ini efektif menurunkan stres, menenangkan pikiran, dan membantu pengelolaan emosi[6]. Namun, pendekatan tersebut umumnya berhenti pada ketenangan mental. Ia membantu meredakan kegelisahan, tetapi belum menyentuh dimensi terdalam manusia, yaitu ruh dan hubungan dengan Tuhan[7]. Karena itu, ketenangan yang dihasilkan sering bersifat sementara; ketika tekanan hidup kembali muncul, kegelisahan pun mudah kembali[8].

Islam sejak awal telah menghadirkan konsep *healing* yang menyeluruh. Dalam pandangan Islam, manusia bukan hanya terdiri dari tubuh dan pikiran, tetapi juga qalb dan ruh. Karena itu, penyembuhan sejati tidak cukup berhenti pada teknik pernapasan atau kesadaran diri, melainkan pada pengembalian hati kepada Allah. Al-Qur'an menegaskan bahwa dzikir adalah sebab langsung ketenangan jiwa, Allah *'Azza wa Jalla* berfirman,

﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. ar-Ra'd : 28)

Ketenangan ini merupakan puncak yang dicari oleh orang-orang beriman, bahkan oleh Nabi Ibrahim *'alaihis salam* yang telah mencapai derajat iman tertinggi, namun tetap memohon

ketentraman hati (QS. Al-Baqarah : 260). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa dalam Islam bertumpu pada kuatnya hubungan dengan Allah; ketika hati terputus dari-Nya, kegelisahan mudah muncul, dan ketika hubungan itu diperbaiki, ketenangan sejati tumbuh dari dalam, meski hidup berada dalam keterbatasan.

Di sinilah Ramadhan hadir sebagai bulan healing total: lapar dan haus bukan tujuan, melainkan sarana untuk melemahkan dominasi jasad agar ruh kembali memimpin. Puasa meredam kegaduhan batin, menundukkan nafsu dan ego, sekaligus menanamkan kesabaran, qanaah, dan empati terhadap sesama bagi siapa pun yang menjalaninya sebagai ibadah, bukan kebiasaan. Ia adalah klinik gratis dan olahraga jiwa; sebagaimana sabda Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam*,

الصَّيَّامُ جُنَّةٌ

“Puasa itu perisai,” (HR. Bukhari, no. 1894)

Beliau menyampaikannya secara mutlak, tanpa membatasi bentuk perlindungan atau penjagaan tertentu, sehingga mencakup perlindungan dari segala sesuatu yang dapat membahayakan tubuh dan jiwa[9]. Inilah perbedaan mendasar Ramadhan dengan meditasi modern: Ramadhan tidak sekadar menenangkan, tetapi menyucikan dan menata hati agar tunduk pada aturan Ilahi.

Puncak healing Ramadhan tampak dalam i'tikaf. Jika meditasi mengajak manusia menarik diri dari hiruk-pikuk dunia untuk menemukan ketenangan batin, maka i'tikaf mengajak seorang hamba mengasingkan diri bersama Allah. Diam di masjid, memperbanyak dzikir, tilawah Al-Qur'an, dan munajat adalah terapi ruhani yang diajarkan langsung oleh Nabi *shallallahu alaihi wa sallam*. Dalam i'tikaf, hati dilepaskan dari tuntutan dunia dan disambungkan kembali dengan sumber makna hidup. Ini adalah *spiritual detox* bukan sekadar menenangkan, tetapi menyembuhkan luka eksistensial yang paling dalam.

Selain i'tikaf, Ramadhan juga mengajarkan healing melalui shalat malam, doa, dan Al-Qur'an. Jika meditasi modern bertujuan *self-healing*, maka ibadah Ramadhan membentuk *God-centered healing*. Jiwa tidak dipaksa menyembuhkan dirinya sendiri, tetapi diserahkan kepada Dzat Yang Maha

Menyembuhkan. Di sinilah letak keunggulan Islam: *healing* bukan beban ego, melainkan buah dari tawakal.

Dengan demikian, Ramadhan sejatinya adalah silabus penyembuhan jiwa yang utuh: puasa sebagai latihan kontrol diri, shalat sebagai stabilisasi batin, Al-Qur'an sebagai cahaya penyembuh, dan i'tikaf sebagai puncak rekonstruksi rohani.

Di tengah dunia yang gelisah dan kelelahan mental, Islam tidak menolak sains, tetapi menjadi fondasi yang menunjukkan bahwa wahyu Ilahi ternyata telah lebih dahulu menuntunkan aplikasi yang belakangan juga dipaparkan dalam ilmu sains. Ia menawarkan jalan *healing* yang lebih dalam, lebih bermakna, dan lebih abadi, jalan yang tidak hanya membuat manusia tenang, tetapi juga kembali menjadi hamba Allah.

Anugerah Ramadhan

Bulan Ramadhan sesungguhnya adalah anugerah dan pertolongan khusus Allah bagi hamba-Nya. Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda,

إِذَا دَخَلَ رَمَضَانُ فَتُحْتَفَلُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ،
وُغُلِقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ، وَسُلْسِلَتِ
الشَّيَاطِينُ

“Apabila masuk bulan Ramadhan, pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup, dan setan-setan dibelenggu”. (HR. Bukhari, no. 3277 dan Muslim, no. 1079)

Sebuah malam dalam Ramadhan (Lailatul Qadar) lebih baik dari seribu bulan. Ini menegaskan bahwa Ramadhan adalah waktu terbaik untuk memulihkan diri, karena energi spiritual digandakan dan dosa-dosa dihapuskan.

Sayangnya, terdapat perbedaan yang sangat mencolok antara cara generasi salaf dalam menyambut Ramadhan dengan kondisi kita saat ini. Bagi para salaf, Ramadhan adalah musim emas yang diburu dengan penuh kesungguhan. Mereka mengisinya dengan amal terbaik: memperbanyak tilawah hingga ada yang mengkhawatirkan Al-Qur'an setiap tiga hari sekali, sebagaimana diriwayatkan oleh al-

Baihaqi dari sahabat Abdullah bin Mas'ud *radhiyallahu 'anhuma*[10]. Selain itu, mereka juga memperbanyak i'tikaf dan *qiyamul lail*; bahkan diceritakan bahwa setelah selesai shalat malam di bulan Ramadhan, mereka bergegas meminta hidangan sahur karena khawatir waktu fajar segera tiba[11], sebuah gambaran betapa hidupnya malam-malam Ramadhan mereka dengan ibadah.

Sebaliknya, fenomena kontemporer menunjukkan sebagian remaja dan dewasa kita tidak lagi menganggap puasa sebagai kewajiban serius. Tren “mokek” (membatalkan puasa secara terang-terangan) yang viral di media sosial mencerminkan lemahnya kesadaran akan esensi puasa[12]. Padahal Ramadhan itu bulan yang suci, tapi malah dijadikan bahan candaan untuk tidak berpuasa. Hal ini jelas menodai nilai ibadah puasa.

Esensi Ramadhan tampak ketika ritme hidup diatur ulang: jam makan berubah mengikuti sahur dan berbuka, hawa nafsu tidak lagi berada di pusat kendali, dan dunia tidak ditinggalkan, tetapi diurus dengan prioritas akhirat. Pada bulan inilah Allah melimpahkan keberkahan dan pengampunan; ibadah wajib seperti puasa, shalat tarawih, dan zakat fitrah menjadi sarana penyucian diri, sementara amalan sunnah seperti *qiyam*, witr, sedekah, dan tilawah Al-Qur'an dilipatgandakan pahalanya. Oleh karena itu, Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Barang siapa melaksanakan salat malam pada bulan Ramadhan dengan penuh keimanan dan mengharap pahala, maka diampuni baginya dosa-dosanya yang telah lalu.” (HR. Bukhari, no. 37 dan Muslim, no. 759)

Puasa berfungsi seperti *shock therapy* yang menahan laju nafsu berlebih, menertibkan hawa nafsu dengan aturan ilahi, serta melatih pengendalian diri. Melalui puasa, kita dilatih sabar dan disiplin, iman diuji, dan hati dilunakkan oleh rasa lapar sehingga lebih peka berempati kepada yang kekurangan, sebagaimana sabda Nabi *shallallahu alaihi wa sallam*,

الصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ

“Puasa adalah setengah dari kesabaran.” (HR. Tirmidzi, no. 3519 dan beliau menilainya hasan) Inilah penyembuhan sejati, bukan pelarian sementara, tapi pembaruan holistik roh dan jasad.

Puasa dan Semua Manfaatnya

Di dunia modern, puasa bukan lagi hal asing bagi para praktisi kesehatan. Banyak orang mempraktikkan *intermittent fasting* demi menurunkan berat badan dan meningkatkan metabolisme. Faktanya, penelitian Harvard melaporkan bahwa puasa intermiten membantu menurunkan berat badan sekitar 250 kalori per hari, mengurangi hormon lapar (ghrelin), serta menurunkan tekanan darah. Puasa juga terbukti menurunkan stres oksidatif (penyebab kerusakan sel) dan meningkatkan biomarker penuaan yang sehat[13]. Semua temuan ini menunjukkan tubuh merespons puasa dengan detoksifikasi alami: mengganti sel rusak, memperbaiki jaringan, dan mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Islam telah mensyariatkan puasa jauh sebelum ilmu pengetahuan modern menemukannya. Dalam literatur ilmiah terkini, puasa diketahui merangsang autofagi, proses biologis di mana sel tubuh membersihkan dan memperbaiki diri sendiri. Autofagi ini membantu regenerasi sel dan detoksifikasi tubuh, sehingga risiko penyakit degeneratif menurun[14].

Secara metabolik, puasa mengubah sumber energi tubuh dari glukosa menjadi lemak, membantu menurunkan berat badan, menstabilkan gula darah, serta memperbaiki profil lipid (kolesterol)[15]. Singkatnya, puasa Ramadhan memberikan kesempatan “reset” bagi fisik: berat badan terkontrol, gula darah stabil, dan tekanan darah turun.

Dari sisi mental dan emosi, puasa juga bermanfaat. Studi literatur mengindikasikan puasa mengurangi hormon stres (kortisol) sekaligus meningkatkan hormon kebahagiaan (serotonin dan endorfin), sehingga menekan perasaan cemas dan depresi[16]. Penelitian meta juga menemukan bahwa puasa Ramadhan menurunkan kecemasan dan depresi tanpa menambah rasa lelah[17].

Dengan kata lain, puasa membantu kita lebih tenang dan bahagia secara batin. Komunitas muslim yang berpuasa bersama dan saling berbagi santapan berbuka juga merasakan nilai sosial yang besar; berbuka dan salat tarawih bersama memperkuat ikatan kekeluargaan dan mengurangi rasa kesepian.

Kesimpulannya, berbagai kajian internasional menegaskan bahwa puasa Ramadhan memadukan manfaat duniawi dan ukhrawi: tubuh yang kelebihan beban menemukan detoks alaminya, sementara iman yang letih memperoleh ketenangan dan diarahkan kembali menuju ketakwaan. Karena itulah Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ
لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Barang siapa berpuasa pada bulan Ramadhan dengan penuh keimanan dan mengharap pahala, maka diampuni baginya dosa-dosanya yang telah lalu.” (HR. Bukhari, no. 2014 dan Muslim, no. 760)

Hadits ini adalah sebuah penegasan bahwa puasa yang dijalani dengan iman dan keikhlasan melahirkan perbaikan diri yang utuh.

Ramadhan yang Menyembuhkan Vs Ramadhan yang Gagal

Para ulama sejak dahulu telah mengingatkan bahwa tidak setiap puasa secara otomatis melahirkan keselamatan dan penyembuhan batin. Ibnu Al-Qayyim *rahimahullah* menegaskan bahwa puasa yang hakiki bukan sekadar menahan diri dari makan dan minum, melainkan menahan seluruh anggota tubuh dari dosa: lisan dijaga dari dusta dan ucapan keji, perbuatan dijauhkan dari maksiat, serta kehormatan diri dipelihara. Dengan puasa seperti inilah ucapan menjadi bermanfaat, sikap menenangkan, dan kehadiran membawa kebaikan bagi orang lain; itulah hakikat puasa yang disyariatkan.

Dalam realitasnya, tidak semua orang merasakan “penyembuhan” dari Ramadhan. Ada yang meraih pahala dan perubahan positif, tetapi ada pula yang membiarkannya berlalu tanpa bekas, dan perbedaan itu sering kali

bermula dari niat yang lurus serta konsistensi dalam amal-amal kecil setiap hari. Ketika Ramadhan dijadikan momentum peningkatan ibadah, seperti bangun malam untuk tadarus, memperbanyak sedekah, dan menjaga lisan, muncullah “keajaiban-keajaiban kecil”: hati kian lembut, arah hidup semakin jelas, dan ketakwaan tumbuh perlahan, sebagaimana makna yang ditegaskan Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* dalam sabdanya,

يَقُولُ الصَّيَّامُ أَيُّ رَبِّ مَنَعْتُهُ الطَّعَامَ
وَالشَّهَوَاتِ بِالنَّهَارِ فَشَفَّعَنِي فِيهِ
وَيَقُولُ الْقُرْآنُ مَنَعْتُهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَفَّعَنِي
فِيهِ قَالَ فَيَشْفَعَانِ

“Puasa berkata, ‘Wahai Tuhanku, aku telah menahannya dari makan dan syahwat pada siang hari, maka terimalah syafaatku untuknya.’ Al-Qur’an berkata, ‘Aku telah menahannya dari tidur pada malam hari, maka terimalah syafaatku untuknya.’ Maka keduanya pun diberi syafaat.” (HR. Ahmad, no. 6626; dinilai sanadnya shahih oleh Syaikh Ahmad Syakir)

Inilah buah Ramadhan yang hanya diraih oleh mereka yang memaknainya dengan benar.

Sebaliknya, ada pula yang melewati Ramadhan hanya dengan sekadar menahan lapar. Bukannya menyucikan diri, puasa justru dipakai sebagai pembenaran untuk pesta kuliner saat berbuka dan sahur. Televisi dan media sosial kadang memperlihatkan pemandangan makan-makan di kafe atau warung pinggir jalan tanpa rasa segan. Istilah “*failed fasting*” menjadi nyata ketika Ramadhan hanya dijadikan alasan bermalas-malasan di siang hari demi berbuka mewah. Fenomena semacam ini menghilangkan esensi Ramadhan sebagai proses perbaikan holistik.

Perbedaan hasil Ramadhan, sesuai niat awalnya, memang sering terasa dramatis. Mereka yang berhasil, biasanya tidak berubah secara drastis, tetapi mengalami pergeseran batin yang halus namun konsisten: amarah lebih mudah diredam, waktu ibadah terasa lebih lapang, niat hidup menjadi lebih bersih, dan kesadaran merawat tubuh, melalui pola makan seimbang serta aktivitas ringan, tumbuh sebagai bagian dari amanah diri. Ramadhan bagi mereka adalah proses kembali

menemukan jati diri. Sebaliknya, kegagalan Ramadhan tampak ketika lebaran justru menjadi titik balik menuju kebiasaan lama, tanpa jejak peningkatan iman atau kedekatan kepada Allah.

Tidak sedikit orang mengenang Ramadhan hanya sebagai diet musiman, bukan perjalanan rohani yang membentuk kepribadian. Padahal Islam menghendaki Ramadhan menjadi jalan keluar dari jebakan dunia, menuju kedewasaan iman dan kematangan takwa. Dalam Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah: 183) ditegaskan tujuan puasa: agar kamu bertakwa. Jika Ramadhan berlalu tanpa penyucian hati dan penguatan hubungan dengan Allah, sesungguhnya kita telah melewatkan sebuah anugerah besar yang seharusnya mengubah arah hidup.

Penutup

Ramadhan adalah kesempatan emas yang Allah anugerahkan untuk penyembuhan diri. Ia tidak diciptakan untuk menyiksa, melainkan untuk membersihkan dan memperbaiki hati, pikiran, dan tubuh. Di bulan ini, amal-amal saleh dilipatgandakan, dosa-dosa dihapus, dan iman diberi ruang untuk tumbuh kembali.

Karena itu, Ramadhan seharusnya tidak dijalani sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi sebagai momentum memperkuat keimanan dan menata ulang arah hidup. Siapa yang melewatinya dengan kesadaran akan keluar dengan hati yang lebih lembut dan jiwa yang lebih tenang. Inilah makna yang ditegaskan Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* dalam sabdanya,

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

“Barang siapa tidak meninggalkan perkataan dusta, perbuatan dosa, dan sikap bodoh (maksiat), maka Allah tidak membutuhkan ia meninggalkan makan dan minumnya.” (HR. Bukhari, no. 6057)

Demikian yang bisa penulis jelaskan bagaimana Ramadhan menjadi penyembuh jiwa. Semoga bisa menjadi ilmu yang bermanfaat untuk kita semua dan membuahkan amal di kemudian hari. Akhir kata, kami memohon kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan segala asma' dan sifat-Nya agar memberkahi dan meridhai tulisan ini. *Wabillahi Taufiq Illa Aqwamith Thariq.*

Referensi

1. *Shahih Al-Bukhari*, Abu Abdillah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim Al-Bukhari, As-Sulthaniyah-Mesir, Cet. 1, Tahun 1422 H.
2. *Shahih Muslim*, Abul Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi, Tahqiq Muhammad Fuad Abdul Baqi, Mathba'ah 'isa Al-Babi Al-Halabi-Kairo, Cet. Tahun 1374 H/1955 M.
3. *Sunan At-Tirmidzi*, Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa At-Tirmidzi, Tahqiq Muhammad Nashiruddin Al-Albani, Maktabah Al-Ma'arif, Riyadh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
4. *Musnad Al-Imam Ahmad bin Hambal*, Al-Imam Ahmad bin Muhammad bin Hambal, Tahqiq Ahmad Muhammad Syakir, Dar Al-Hadits, Kairo, Cet. 1, Tahun 1416 H/1995 M.
5. *As-Sunan Al-Kubra*, Abu Bakr Ahmad bin Al-Husain bin 'Ali Al-Baihaqi, Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah-Beirut, Cet. 3, Tahun 1424 H/2003 M.
6. *Al-Wabil Ash-Shayyib Wa Rafi'ul Kalim At-Thayyib*, Abu Abdillah Muhammad bin Abu Bakr Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, Tahqiq Abdurrahman bin Hasan bin Qaid, Dar 'Atha'atul Ilm, Riyadh-KSA, Cet. 5, Tahun 1440 H/2019 M.
7. *Mukhtashar Qiyamil Lail Wa Qiyam Ramadhan Wa Kitabil Witr*, Abu Abdillah Muhammad bin Nashr Al-Marwazi, Hadits Akadimi-Pakistan, Cet. 1, Tahun 1408 H/1988 M.
8. *Aṣ-Ṣiḥḥah an-Nafsiyyah fi al-Islam*, Dr. Sa'id al-Bakur. <https://www.albayan.co.uk/MGZarticle2.aspx?ID=6536&utm>. Diakses 10 Januari 2026.
9. Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. 7 Oktober 2021, <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia#:~:text=Riset%20Kesehatan%20Dasar%20,dari%2015%20tahun%20mengalami%20depresi>. Diakses 10 Januari 2026.
10. WHO EMRO – Protect your mental health during Ramadan: Meditate and reflect. <https://www.emro.who.int/mnh/news/protect-your-mental-health-during-ramadan-meditate-and->

reflect.html#:~:text=Meditate%20and%20reflect%20this%20Ramadan. Diakses 10 Januari 2026.

11. The Health Benefits of Intermittent Fasting | Harvard T.H. Chan School of Public Health. 24 September 2025, <https://hsph.harvard.edu/news/the-health-benefits-of-intermittent-fasting/>. Diakses 10 Januari 2026.
12. "Mokel: Lelucon Membatalkan Puasa yang Viral di Media Sosial." Gaya hidup, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20250318082043-284-1210001/mokel-lelucon-membatalkan-puasa-yang-viral-di-media-sosial>. Diakses 10 Januari 2026.
13. Alvarado-García, Paul Alan Arkin, dkk. "Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: a quasi-experimental study in college students." *Frontiers in Psychology*, vol. 16, Februari 2025, hlm. 1508934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934>.
14. Simpati, Rilla, dan Retno Sugesti. "Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri." *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 1, no. 1, Agustus 2021, hlm. 1–11. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.1>.
15. Semnani-Azad, Zhila, dkk. "Intermittent Fasting Strategies and Their Effects on Body Weight and Other Cardiometabolic Risk Factors: Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials." *BMJ*, vol. 389, Juni 2025, hlm. E082007. <https://doi.org/10.1136/bmj-2024-082007>.
16. Hooi, Ling Yut, dkk. "Effects of Mindfulness Breathing Meditation on Stress and Cognitive Functions: A Heart Rate Variability and Eye-Tracking Study." *Scientific Reports*, vol. 15, no. 1, Oktober 2025, hlm. 37185. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-23727-z>.
17. Chachignon, Philippine, dkk. "Mindfulness beyond Secularization: Beliefs across Meditators and Non-Meditators Reflect a Consensus on Personal Development over Health and Spirituality." *PLOS One*, disunting oleh Jaber Alizadehgoradel, vol. 20, no. 9, September 2025, hlm. e0331021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0331021>.
18. Sharma, Pulkit, dkk. "Contemporary Perspectives on Spirituality and Mental Health." *Indian Journal of Psychological Medicine*, vol. 31, no. 1, Januari 2009, hlm. 16–23. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.53310>.
19. Dwi Larasati. "KESEHATAN DI BULAN RAMADHAN: PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL." *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, vol. 2, no. 2, Maret 2025, hlm. 490–97. <https://doi.org/10.60145/jdss.v2i2.128>.
20. Elshoryi, Nour Amin, dkk. "Impact of Ramadan Fasting on Mental Health, Body Composition, Physical Activity, and Sleep Outcomes Among University Students." *Healthcare*, vol. 13, no. 6, Maret 2025, hlm. 639. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060639>.



Relasi Antara Puasa dan Takwa

Penulis: Azhar Abi Usamah

Editor: Athirah Mustadjab

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183)

Tafsir Ringkas[1]

Allah mengabarkan tentang karunia yang diberikan kepada para hamba berupa kewajiban puasa, sebagaimana telah diwajibkan kepada umat-umat terdahulu. Hal itu lantaran manfaat puasa terus dibutuhkan sepanjang zaman. Allah juga mengingatkan, bahwa ibadah puasa bukanlah sesuatu yang berat untuk dilaksanakan dan hanya dibebankan kepada kaum muslimin.

Setelah itu, Allah memberitahu kita tentang hikmah disyariatkannya ibadah puasa, yaitu agar kita semua bertakwa karena puasa adalah sebab terbesar menuju takwa. Di dalam puasa terdapat realisasi perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya. Di antara contoh cakupan takwa, ialah saat seorang yang berpuasa meninggalkan apa yang Allah haramkan, berupa makan, minum, berhubungan badan, dan selainnya yang pada asalnya disukai oleh jiwa kita. Semua ditinggalkan atas dasar niat mendekatkan diri kepada Allah dan mengharapakan pahala. Inilah esensi takwa.

Imam Ibnu Katsir *rahimahullah* mengatakan, “Allah *Ta’ala* berfirman kepada kaum mukminin dari umat ini dan memerintah mereka supaya melakukan puasa, yaitu menahan diri dari makan, minum, dan jimak dengan niat ikhlas karena (menaati) Allah *‘Azza wa Jalla*, karena di dalamnya terdapat (hikmah) pensucian jiwa dari berbagai macam perbuatan yang kotor dan perangai yang hina”

Faedah Ayat

1. Secara bahasa, takwa berarti membuat perlindungan dari hal yang bisa membahayakan, berasal dari kata [2] *الْوَقَايَةُ*. Adapun secara istilah, “*takwa*” bermakna: Membuat penghalang yang membatasi antara kita dengan yang Allah haramkan, dengan cara mengerjakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.[3]
2. Takwa ialah perkara batin (hati), sebagaimana disebutkan oleh Rasulullah dalam haditsnya, “Takwa itu di sini,”[4] sambil menunjuk ke arah dadanya. Kendati demikian, jika takwa itu benar-benar ada di dalam hati,

- niscaya akan tampak pengaruhnya pada amal yang lahir. Oleh sebab itu, orang yang benar-benar bertakwa kepada Allah, niscaya dia akan menjauhi setiap dosa sekuat tenaga dan berusaha mati-matian untuk mengerjakan ketaatan.[5]
3. Menurut kaidah yang sudah mapan dalam ilmu fikih, semua ibadah yang Allah syariatkan pasti memiliki maslahat, baik itu kebaikan yang bersifat murni atau dominan.[6] Secara tegas Allah menyebutkan bahwa puasa sebagai jalan menuju ketakwaan, sedangkan Rasul sendiri mengatakan bahwa puasa sebagai perisai dari dosa dan kemaksiatan.[7] Di samping itu, rasa lapar serta kelemahan badan akibat aktivitas puasa dapat melembutkan hati kita dan membuatnya semakin berempati kepada fakir miskin.[8] Dengan itu, kita juga akan mudah merasa bersyukur dengan keadaan kita sekarang dan menjadi tenang dengan takdir yang Allah berikan.
 4. Berbagai penelitian modern di dunia medis atau psikologis mengenai manfaat puasa untuk meningkatkan kesadaran diri dan empati kita kepada sesama, juga dalam masalah pengendalian sikap dan perilaku, tentu ibadah puasa yang kita lakukan dapat berfungsi sebagai sarana *healing* yang praktis dan efektif.[9]
 5. Jika ada manfaat duniawi yang diperoleh melalui ibadah puasa, semisal menghemat pengeluaran bulanan atau menjaga kebugaran badan, maka itu tidak masalah. Yang terlarang adalah jika seseorang berniat puasa demi menghemat uang atau menyehatkan badan.
 6. Para ulama menjelaskan, bahwa orang yang beramal shalih karena tujuan dunia terbagi menjadi dua. Pertama, beramal shalih hanya ingin balasan dunia semata, bukan akhirat, maka ia termasuk orang munafik, bukan mukmin. Kedua, jika sebagian niatnya untuk mendapatkan keuntungan dunia, maka ia terbagi menjadi dua: (i) Keuntungan itu disebutkan oleh syariat, tetapi ada bagian yang disenangi oleh jiwa manusia, semisal haji untuk berniaga, atau melakukan puasa agar sehat. Jenis ini dikhawatirkan akan mengurangi pahala orang tersebut di akhirat. (ii) Manfaat dunia itu juga merupakan tujuan syariat,

semisal menikah untuk menjaga kehormatan. Jenis ini dibolehkan secara mutlak.[10]

7. Puasa itu bukanlah sebuah tujuan, melainkan hanya wasilah agar kita semua bisa mengekang hawa nafsu agar tetap berada di jalan yang diridhai-Nya. Khalifah Umar bin Abdul 'Aziz *rahimahullah* menyimpulkan, "Orang yang bertakwa seperti memakai kekang. Dia tidak bisa melakukan semua yang dia sukai." [11]
8. Kata para ulama, takwa dihasilkan dari perilaku kita yang mengekang hawa nafsu karena melaksanakan perintah Allah, ketika banyak orang yang tidak mengetahuinya. Syaikh As-Sa'di memberi contoh, "Di antaranya, orang yang berpuasa tengah mendidik jiwanya untuk selalu merasa diawasi oleh Allah (*muraqabah*). Dia meninggalkan hal-hal yang disukai oleh nafsu, padahal ia mampu melakukannya. (Ia tinggalkan hal itu) karena ia sadar bahwa Allah tengah melihatnya." [12]
9. Istiqamah dalam ibadah setelah Ramadhan berlalu adalah impian setiap insan yang beriman. Dia inginkan agar karakter takwa kian melekat dalam dirinya: bersabar dalam ketaatan, ringan tangan dan dermawan, takut terhadap dosa dan kemaksiatan, bersyukur dan ridha dengan takdir yang Allah tetapkan.

Referensi:

- *Taisirul Karimir Rahman fi Tafsir Kalamil Mannan*, Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, Dar Ibnu Hazm, Arab Saudi.
- *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, Abul Fida' Ismail Ibnu Katsir, cet. 1, tahun 1434 H/2012 M, Ad-Dar Al-'Alamiyah, Mesir.
- *Al-Jami' li Ahkamil Qur'an*, Abu Abdillah Syamsuddin Al-Qurthubi, cet. 2, tahun 1383 H, Darul Kutub Al-Mishriyah, Mesir. (Al-Maktabah Asy-Syamilah)
- *Al-Hulalul Bahiyyah Syarhul Arba'in An-Nawawiyah*, Dr. Manshur Ash-Shuq'ub, cet. 1, tahun 1439 H, Darul 'Aqidah, Arab Saudi.
- *Al-Idhahul Mubin Syarhul Arba'in Fi Huquqi Rabbil 'Alamin*, Dr. Anis bin Nashir Al-Mush'abi, cet. 2, tahun 1445 H/2023 M, tanpa penerbit.
- *Nadhratun Na'im fi Makarimi Akhlaqir Rasulil Karim*, Shalih bin Abdillah bin Hamid dkk., cet. 4, Darul Wasilah, Arab

Saudi. (Al-Maktabah Asy-Syamilah)

- *Minhajul Muslim*, Abu Bakar Jabir Al-Jaza'iri, tanpa tahun, Darul 'Aqidah, Arab Saudi.

- *Hikmatut Tasyri' wa Falsafatuhu*, Ali bin Ahmad Al-Jurjawi Al-Hanbali, cet. 3, tahun 2020 M, Darul Kutub Al-Ilmiyah, Lebanon.



Deteksi Dini Kegagalan *Healing* Ramadhan

Penulis: Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

Editor: Yum Roni Askosendra, Lc., M.A.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ»

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata, Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda, “Betapa banyak orang yang berpuasa, tetapi tidak mendapatkan apa-apa dari puasanya selain rasa lapar.”

Takhrij Hadits

Hadits ini hasan. Dikeluarkan Ibnu Majah dalam *Sunan*-nya, nomor 1690, Ahmad dalam *Musnad*-nya, nomor 9685 dan An-Nasa'i dalam *As-Sunan Al-Kubra*, nomor 3249, dari sahabat Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*.

Syaikh Syu'aib Al-Arnauth dalam *Takhrij Musnad Imam Ahmad* (15/428) menilai sanadnya hasan.

Makna Umum Hadits

Hadits ini menjelaskan peringatan keras dari Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* bahwa tidak semua orang yang berpuasa akan memperoleh pahala puasa. Ada orang yang secara lahiriah menahan dirinya dari makan dan minum, tetapi tidak menjaga niat dan adab puasanya. Puasa semacam ini hanya menghasilkan rasa lapar dan haus, tanpa bernilai ibadah di sisi Allah

Ta'ala. Ini bukan vonis untuk berputus asa, tetapi peringatan dini agar segera memperbaiki arah dalam berpuasa.

Syarah Hadits

Kalimat (رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ) maknanya banyak orang yang berpuasa, tetapi tidak mendapatkan apa-apa dari puasanya, sebab puasa sejatinya adalah menahan seluruh anggota tubuh dari perbuatan dosa dan menahan perut dari makan dan minum. Sebagaimana makanan dan minuman membatalkan serta merusak puasa, demikian pula perbuatan maksiat akan memutus pahala dan merusak hasilnya, sehingga orang tersebut menjadi seperti orang yang tidak berpuasa[1].

Oleh karena itu, ketika seseorang tidak menjaga lisannya dari perkara yang diharamkan, seperti mengumpat dan berghibah, ia justru menanggung kerugian yang berlipat: dosa ghibah itu sendiri dengan ancaman keras yang menyertainya, serta hilangnya pahala puasa

yang nilainya jauh lebih besar, karena ia melanggar tuntunan syariat untuk menjaga dan membersihkan puasa dari ucapan-ucapan yang diharamkan.[2]

Penjelasan ini menegaskan bahwa yang diperingatkan bukanlah puasa yang batal secara fiqih, melainkan puasa yang kosong secara ruhani: sah menurut hukum, tetapi seseorang gagal menjalankan fungsi puasanya. [3] Inilah bahaya yang sering tak disadari, karena pelakunya merasa telah beribadah dengan benar, padahal pahala puasanya bisa hilang atau sangat berkurang akibat rusaknya adab dan akhlak.

Dalam kajian perilaku modern, kondisi ini dijelaskan melalui fenomena *moral licensing*, yaitu kecenderungan seseorang merasa telah “cukup berbuat baik” sehingga menjadi lebih longgar dalam menjaga perilaku setelahnya. Berbagai meta-analisis menunjukkan bahwa efek ini terjadi lintas budaya dan situasi.[4]

Secara fisik, seseorang menahan lapar dan haus, namun nilai puasa sebagai jalan ampunan dan ketakwaan terputus oleh perilakunya sendiri, laksana obat yang diminum bersamaan dengan racun yang merusak khasiatnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian psikospiritual tentang puasa Ramadhan yang menegaskan bahwa manfaat puasa terhadap ketenangan jiwa, regulasi emosi dan ketahanan mental hanya muncul ketika puasa disertai pengendalian diri dan keselarasan perilaku, sedangkan puasa yang berhenti pada aspek fisik tidak menghasilkan transformasi batin yang signifikan.[5] Dengan demikian, baik secara wahyu maupun kajian ilmiah, ditegaskan bahwa Allah *Ta'ala* menilai ibadah tidak dari bentuk lahiriah semata, tetapi dari kesesuaian antara amal lahir dan batin.

Kalimat (إِلَّا الْجُوعُ) maknanya selain rasa lapar. Ini ditujukan kepada orang yang tidak mengikhlaskan niat, atau tidak menjauhi ucapan dusta, kebohongan, fitnah, ghibah dan berbagai larangan lainnya, sehingga yang ia peroleh dari puasanya hanyalah rasa lapar dan haus, sementara pahala puasa tidak ia dapatkan.[6]

Seakan Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* menegaskan bahwa ketika puasa kehilangan ruh dan adabnya, tidak tersisa darinya kecuali satu hal yang paling rendah, yaitu rasa lapar, dan itu menandakan kerugian yang besar. Lapar dalam hadits ini bukan sekadar sensasi fisik,

melainkan simbol puasa yang terhenti di tubuh, tidak pernah naik ke jiwa, akhlak dan makna ibadah yang hakiki.

Manfaat utama dari hadits ini adalah Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* mendidik umat Islam agar tidak berhenti pada kulit ibadah. Puasa tidak cukup dijalankan sebagai rutinitas fisik, sekadar menahan makan dan minum, tanpa menghadirkan hati, mengikhlaskan niat kepada Allah *'Azza wa Jalla*, serta menghidupkan tujuan-tujuannya. Puasa yang benar menuntut kesadaran batin, kesungguhan mewujudkan makna dan realisasi hikmahnya berupa pengendalian diri, ketakwaan serta pembersihan jiwa. Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda,

لَيْسَ الصِّيَامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ إِنَّمَا
الصِّيَامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ

“Puasa bukanlah hanya menahan makan dan minum. Akan tetapi, puasa adalah dengan menahan diri dari perkataan *lagwu* (sia-sia) dan *rafats* (dosa dan porno).” (HR. Al-Hakim dalam *Al-Mustadrak*, nomor 1570, ia menilai hadits ini shahih).

Para sahabat Nabi memahami puasa sebagai sarana penyucian jiwa dan perilaku, bukan sekadar menahan lapar dan dahaga. Umar bin Al-Khattab *radhiyallahu 'anh*u menegaskan bahwa hakikat puasa adalah meninggalkan dusta, kebatilan dan kesia-siaan[7], sementara Jabir bin Abdullah *radhiyallahu 'anh*uma mengingatkan agar seluruh indra ikut berpuasa[8]. Tanpa fondasi ini, puasa mudah berubah menjadi aktivitas biologis yang melelahkan, sah secara lahiriah tetapi hampa secara rohani.

Kegagalan puasa dalam menyembuhkan jiwa biasanya tampak dari gejala-gejala yang mudah dikenali: puasa dijalankan secara formal di siang hari, namun malam dipenuhi kelalaian dan dosa; lisan, pandangan dan emosi tidak terjaga. Bahkan, puasa dijadikan alasan pembenaran bagi sikap kasar dan perilaku menyimpang. Akibatnya, puasa kehilangan daya *healing*-nya dan berhenti dalam tubuh tanpa menyentuh jiwa. Namun, pintu perbaikan selalu terbuka. Selama Ramadhan masih berjalan dan kesadaran masih hidup dalam jiwa seseorang, puasa dapat diselamatkan dengan memperbaiki niat, menjaga adab dan melatih pengendalian

diri secara menyeluruh. Inilah tujuan akhir puasa: melahirkan ketakwaan, sebagai puncak penyembuhan jiwa dan kedekatan sejati dengan Allah. Sebagaimana Firman-Nya,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183).

Faedah Hadits

1. Puasa tidak cukup pada bentuk lahiriah, karena menahan makan dan minum saja belum tentu bernilai di sisi Allah *Ta'ala*.

2. Ikhlas dan kehadiran hati adalah ruh puasa. Tanpa niat karena Allah, puasa akan kehilangan maknanya.
3. Maksiat dapat menghapus pahala puasa, sebab dosa lisan, pandangan dan emosi merusak hasil puasa meski sah.
4. Puasa bisa sah secara syariat tetapi gagal secara ruhiah, sah menurut fikih namun tidak berdampak pada takwa dan akhlak.
5. Bahaya merasa aman dengan ibadah rutin. Hadits ini memperingatkan agar tidak tertipu oleh puasa tahunan semata.
6. Tujuan puasa adalah perubahan diri, membentuk pengendalian diri, ketakwaan dan akhlak mulia.
7. Ramadhan menuntut muhasabah berkelanjutan, agar puasa tidak berakhir sia-sia.
8. Kesempatan memperbaiki diri selalu terbuka, karena peringatan ini adalah panggilan kembali pada hakikat puasa.

Referensi

- *Sunan Ibni Majah*, Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwaini Ibnu Majah, Tahqiq Muhammad Nashiruddin Al-Albani dan Masyhur bin Hasan, Maktabah Al-Ma'arif, Cet. 1, tanpa menyebutkan tahun.
- *Sunan An-Nasa'i Al-Kubra*, Abu Abdurrahman Ahmad bin Syu'aib An-Nasa'i, Tahqiq Hasan Abdul Mun'im Syibli, Muassasah Ar-Risalah-Beirut, Cet. 1, Tahun 1421 H/2001 M.
- *Musnad Al-Imam Ahmad bin Hambal*, Al-Imam Ahmad bin Muhammad bin Hambal, Tahqiq Syu'aib Al-Arnauth, Mu'asasah Ar-Risalah-Beirut, Cet. 1, Tahun 1416 H/1996 M.
- *Al-Mustadrak 'Ala Ash-Shahihain*, Abu Abdillah Muhammad bin Abdullah Al-Hakim, Tahqiq Mushtafa Abdul Qadir 'Atha, Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah-Beirut, Cet. 1, Tahun 1411 H/1990 M.
- *Al-Mushannaf*, Abu Bakar Abdullah bin Muhammad bin Abi Syaibah Al-'Absi, Tahqiq Syaikh Sa'ad bin Nashir Asy-Syatsri, Dar Kunuz Isybiliya-Riyadh, Cet. 1, Tahun 1436 H/2015 M.
- *Fath Al-Qarib Al-Mujib 'Ala At-Tarhib Wa At-Tarhib*, Abu Muhammad Hasan bin Ali Al-Fayyumi Al-Qahiri, Tahqiq Prof. Dr. Muhammad Ishaq Muhammad Alu Ibrahim, Maktabah Dar As-Salam-Riyadh, Cet. 1, Tahun 1439 H/2018 M.
- *At-Tanwir Syarh Al-Jami' Ash-Shaghir*, Izzuddin Muhammad bin Ismail bin Shalah Al-Amir Ash-Shan'ani, Tahqiq Dr. Muhammad Ishaq Muhammad Ibrahim, Maktabah Dar As-Salam, Riyadh-Kerajaan Arab Saudi, Cet. 1, Tahun 1432 H/2011 M.
- *Al-Majmu' Syarhul Muhadzab*, Abu Zakariya Muhyiddin bin Syaraf An-Nawawi, Dar Al-Fikr, Beirut, Versi Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *I'anatuth Thalibin 'Ala Halli Alfazh Fathil Mu'in*, Abu Bakar bin Ustman bin Muhammad Syatha Ad-Dimyathi, Dar Al-Fikr, Beirut, Cet. 1, Tahun 1418 H/1997 M.
- Simbrunner, Philipp, dan Bodo B. Schlegelmilch. "Moral Licensing: A Culture-Moderated Meta-Analysis." *Management Review Quarterly*, vol. 67, no. 4, Agustus 2017, hlm. 201-25. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1007/s11301-017-0128-0>.
- Isdianto, Andik, dkk. "Dampak Psikospiritual Puasa Ramadhan Terhadap Stres, Kecemasan dan Ketahanan Mental." *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, vol. 1, no. 2, Agustus 2025, hlm. 243-60. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.944>.



Fiqih Sahur dan Berbuka: Agar Puasa Anda Lebih Sempurna

Penulis: Ja'far Ad-Demaky, S.Ag.

Editor: Athirah Mustadjab

Sahur dan buka puasa di bulan Ramadhan bukan sekadar aktivitas makan dan minum, tetapi memiliki nilai yang istimewa, mengandung pelajaran yang berharga, serta hikmah yang tiada tara. Sahur dan berbuka sesuai sunnah adalah dua di antara sekian perkara yang telah dijelaskan oleh syariat. Mari kita mempelajarinya untuk meraih kesempurnaan puasa.

A. SAHUR

Definisi Sahur

Kata *as-sahur* (السَّحُور), dengan memfatahkan huruf *sin*, artinya sesuatu yang dimakan pada waktu sahur yaitu sebelum fajar. Adapun kata *as-suhur* (السُّحُور), dengan mendhammahkan huruf *sin*, adalah kegiatan makan sahur.

Keutamaan Sahur

Sahur memiliki beberapa keutamaan.

1. Sahur penuh keberkahan.

Dari Anas bin Malik *radhiyallahu 'anhu*; Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَهً

“Makan sahurlah kalian karena dalam makan sahur terdapat keberkahan.” (HR. Bukhari no. 1923 dan Muslim no. 1095)

Irbadh bin Sariyah *radhiyallahu 'anhu* mengatakan,

دَعَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِلَى السَّحُورِ فِي رَمَضَانَ فَقَالَ: «هَلُمَّ
إِلَى الْغَدَاءِ الْمُبَارَكِ

“Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* memanggil saya untuk makan sahur di bulan Ramadhan. Beliau berkata, ‘Kemarilah menuju makanan yang penuh berkah.’” (HR. Abu Daud, no. 2344 dan An-Nasa’i, no. 2163. Lihat *Shahih At-Targhib*, no. 1067)

Syaikh Abdullah al-Bassam *rahimahullah* juga menjelaskan,

ومن بركة السحور صلاة الفجر مع الجماعة، وفي وقتها الفضل، ولذا تجد المصلين في صلاة الفجر في رمضان أكثر منهم في غيره من الشهور؛ لأنهم قاموا من أجل السحور

“Termasuk berkah makan sahur ialah bisa shalat Subuh secara berjamaah di waktu yang utama. Oleh karenanya, kamu mendapati orang-orang yang mengerjakan shalat Subuh (di masjid) pada bulan Ramadhan lebih banyak daripada di bulan-bulan lain karena mereka bangun untuk makan sahur.” (*Taudhihul Ahkam*, 3:474)

2. Allah dan para malaikat mendo'akan orang yang sahur

Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

السُّحُورُ كُلُّهُ بَرَكَةٌ فَلَا تَدَعُوهُ ، وَ لَوْ أَنَّ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جَرَعَةً مِنْ مَاءٍ ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ

“Sahur itu semuanya berkah, maka jangan meninggalkannya, walaupun kalian hanya meneguk seteguk air karena Allah ‘Azza wa Jalla dan para malaikatnya bershalawat kepada orang-orang yang sahur.” (HR. Ahmad, no. 11101. Dinilai *hasan* oleh Al-Albani dalam *Shahih At-Targhib*, no. 1070)

3. Memperkuat puasa.

Sahur yang dilakukan adalah sebagai penguat puasa selama seharian sebagaimana *qailulah* bisa menguatkan *qiyamul lail*.

4. Ittiba'ur Rasulullah.

Sahur merupakan bentuk ketaatan kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Menaati beliau *shallallahu 'alaihi wa sallam* berarti taat kepada Allah Ta'ala. Allah Ta'ala berfirman,

مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ

“Barang siapa menaati Rasul tersebut, sesungguhnya ia telah menaati Allah. Dan barang siapa yang berpaling (dari ketaatan itu), maka Kami tidak mengutusmu untuk menjadi pemelihara bagi mereka.” (QS. An-Nisa': 80)

5. Perbedaan antara puasa seorang muslim dan puasa ahli kitab.

Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

فَصَلُّ مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ الْكِتَابِ أَكَلَةُ السَّحَرِ

“Perbedaan antara puasa kita (umat Islam) dengan puasa ahlul kitab terletak pada makan sahur.” (HR. Muslim, no. 1096)

Hadits ini berisikan motivasi terbesar dan anjuran mendalam untuk selalu menjalankan sunnah (makan sahur) yang bermanfaat ini. Sebab sunnah ini ditetapkan sebagai pembeda antara puasa ahlul haq pengikut Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* dengan puasanya penyembah hawa nafsu dan setan dari kalangan ahli kitab yang sesat dan menyesatkan dari jalan yang benar.” (*Al-Afnan an-Nadiyyah*, 3:141)

Hukum Sahur

Hukum sahur adalah sunnah muakkadah menurut jumhur ulama. Ibnul Mundzir *rahimahullah* mengatakan,

وَأَجْمَعُوا عَلَى أَنَّ السُّحُورَ مَدْنُوبٌ إِلَيْهِ

“Ulama ijma' (sepakat) bahwa sahur hukumnya dianjurkan” (*Al-Ijma'*, hlm. 49)

Sebagian ulama mengatakan, “Seandainya tidak ada ijma' yang mengatakan bahwa sahur itu sunnah, maka saya akan mengatakannya wajib karena (sahur adalah):

- perintah nabi,
- syiar islam yang membedakan (puasa seorang muslim) dengan puasa ahlul kitab, dan
- adanya larangan meninggalkan sahur.

Sahur sesuai Sunnah

1. Disunnahkan mengakhirkan sahur sesaat sebelum fajar.

Dalam sebuah hadits riwayat dan Muslim disebutkan bahwa setelah Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* makan sahur, beliau *shallallahu 'alaihi wa sallam* bangkit untuk mendirikan shalat Subuh. Tatkala itu, selang waktu antara sahur dan masuknya shalat adalah sekitar durasi yang dibutuhkan oleh seseorang untuk membaca lima puluh ayat di Kitabullah. Anas *radhiyallahu 'anhu* meriwayatkan dari Zaid bin Tsabit *radhiyallahu 'anhu*, “Kami makan sahur bersama Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* kemudian beliau shalat.” Lantas, Anas bertanya kepada Zaid,

كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ

“Berapa lama jarak antara azan dan sahur?”

Zaid menjawab,

قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً

“Sekitar waktu (yang dibutuhkan untuk membaca) 50 ayat Al-Qur'an.” Ibnu Hajar *rahimahullah* menjelaskan,

في قوله: قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً، أي: متوسطة، لا طويلة ولا قصيرة ولا سريعة ولا بطيئة

“Terkait perkataan Zaid ‘sekitar 50 ayat’, maksudnya adalah tilawah Al-Qur'an dengan kecepatan bacaan yang pertengahan—tidak terlalu panjang dan tidak terlalu pendek, tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat.” (Fathul Bari, 1:367)

2. Sahur memakan kurma.

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*; Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

نِعْمَ سَحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ

“Sebaik-baik makanan sahur adalah *tamr* (kurma kering).” (HR. Abu Daud, no. 2345. Dinilai *shahih* oleh Al-Albani dalam *Shahih Abu Daud*)

3. Memperbanyak *istighfar*.

Kita adalah hamba yang tidak terluput dari salah dan dosa, maka hendaknya kita memperbanyak *istighfar*, dan di antara ciri orang beriman adalah memperbanyak *istighfar* kepada Allah *Ta'ala* terlebih di waktu sahur. Allah *Ta'ala* berfirman,

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

“Ketika waktu sahur (akhir-akhir malam), mereka berdoa memohon ampunan.” (QS. Adz-Dzariyat: 18)

4. Memperbanyak doa.

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*; Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

يُنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا، حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَيَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ، مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ

“Rabb kita turun ke langit dunia pada sepertiga malam yang akhir pada setiap malamnya. Kemudian berfirman, ‘Orang yang berdoa kepada-Ku, akan Aku kabulkan. Orang yang meminta sesuatu kepada-Ku, akan Kuberikan. Orang yang meminta ampunan dari-Ku, akan Kuampuni.’” (HR. Bukhari, no. 1145 dan Muslim, no. 758)

Kesalahan dalam Sahur

1. Banyak makan.

Syariat Islam melarang kaum muslimin makan minum dengan berlebihan. Allah *Ta'ala* berfirman,

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ
وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ

“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid; dan makan serta minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: 31)

2. Mengawalkan sahur.

Di antara kesalahan yang dilakukan oleh sebagian kaum muslimin adalah mereka mengawalkan sahur, sehingga mereka merasa puasa itu adalah beban dan bukan karunia. Ada sebagian kaum muslimin sahur jam dua dini hari, padahal waktu Subuh, yang merupakan batas akhir makan sahur, baru jatuh pada pukul 4:30.

3. Tidur setelah sahur.

Tidur setelah sahur—menjelang Subuh—akan menyebabkan seseorang luput dari shalat Subuh. Selain itu, dikhawatirkan bahwa dia akan kehilangan waktu yang berkah. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* berdoa,

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

“Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya.” (HR. Abu Daud, no. 2606)

4. Menonton televisi atau tayangan Youtube ketika sahur.

Kesalahan yang dilakukan oleh sebagian kaum muslimin adalah makan sahur dengan ditemani tontonan yang kurang bermanfaat, bahkan kadang termasuk tontonan yang haram. Ini bertentangan dengan ciri-ciri orang yang bertakwa; mereka banyak *beristighfar* tatkala sahur, sebagaimana disebutkan dalam hadits riwayat Abu Hurairah yang telah disebutkan sebelumnya. Secara umum, seorang muslim yang ingin meraih predikat takwa akan berusaha memanfaatkan waktu sahur dengan hal yang bermanfaat.

5. Enggan sahur.

Enggan makan sahur termasuk kesalahan dalam sahur karena sahur adalah perintah Nabi dan di dalamnya terdapat keberkahan yang besar. Seandainya seorang malas untuk makan sahur dengan berbagai alasan, hendaklah dia tetap memaksakan diri untuk melakukan sahur, meskipun hanya dengan meneguk satu tegukan air. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

السُّحُورُ أَكْلُهُ بَرَكَةٌ فَلَا تَدَعُوهُ وَلَوْ أَنْ
يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جَرْعَةً مِنْ مَاءٍ

“Makan sahur adalah makan yang penuh berkah. Janganlah kalian meninggalkannya walau dengan minum seteguk air.” (HR. Ahmad, 3:44)

B. IMSAK

Makna Hakiki *Imsak* (Menahan Diri)

Berdasarkan dalil yang termaktub dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah, waktu diwajibkannya seorang muslim untuk menahan diri dari makan dan minum—disebut dengan *imsak*—adalah mulai terbitnya *fajar shadiq* (masuknya waktu shubuh). Dasarnya firman Allah *Ta'ala*,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ
الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ

“Dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar.” (QS. Al Baqarah: 187)

Adapun dari hadits, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

إِنَّ بِلَالَ يُؤَذِّنُ بَلِيلٍ فَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى
يُؤَذِّنَ ابْنُ أُمِّ مَكْتُومٍ

“Bilal biasa mengumandangkan azan pada malam hari. Makan dan minumlah sampai kalian mendengar azan yang dikumandangkan Ibnu Ummi Maktum.” (HR. Bukhari, no. 623 dan Muslim, no. 1092)

Kendati demikian, Imam Al-Mawardi, dalam *Al-Iqna'*, membawakan pendapat berikut ini,

وَمِنْ الصَّيَامِ مَنْ طُلُوعِ الْفَجْرِ الثَّانِي
إِلَى غُرُوبِ الشَّمْسِ لَكِنْ عَلَيْهِ تَقْدِيمُ
الْإِمْسَاكِ يَسِيرًا قَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ وَتَأْخِيرُ
(الْفِطْرِ) يَسِيرًا بَعْدَ غُرُوبِ الشَّمْسِ
لِيَصِيرَ مُسْتَوْفِيًا لِإِمْسَاكِمَا بَيْنَهُمَا

“Waktu berpuasa adalah dari terbitnya fajar (ketika waktu shalat Subuh) sampai tenggelamnya matahari. Akan tetapi, lebih baik jika orang yang berpuasa melakukan imsak (menahan diri dari perkara yang membatalkan puasa) sedikit lebih awal sebelum terbitnya fajar, serta menunda buka puasa sejenak setelah tenggelamnya matahari agar ia menyempurnakan *imsak* keduanya.” (*Al-Iqna'*, hlm 74)

Kesimpulannya, waktu dimulainya puasa bukan sejak sepuluh menit atau lima belas menit sebelum azan Subuh, melainkan sejak terbitnya fajar, yaitu tatkala azan Subuh mulai berkumandang. Oleh sebab itu, jika dari masjid atau radio terdengar kumandang, “Imsak ... imsak ...” maka itu adalah hal baru dalam syariat ini. Yang benar, seorang muslim masih boleh makan dan minum pada waktu sepuluh atau lima belas menit sebelum waktu Subuh tiba. Selain itu, jika terjadi masalah dengan *sound system* masjid, sehingga suara azan tidak terdengar, maka seorang muslim tetap harus mulai menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa jika memang sudah jelas baginya bahwa waktu Subuh telah tiba, yaitu dengan terlihatnya *fajar shadiq*.

C. BERBUKA

Keutamaan Berbuka

Tatkala seorang muslim berbuka puasa, ia akan memperoleh tiga kebaikan.

1. Keberkahan

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ

“Manusia akan senantiasa dalam kebaikan selama mereka menyegerakan berbuka.” (HR. Bukhari, no. 1957 dan Muslim, no. 1098)

2. Kebaikan

Setiap menjalankan perintah syariat apakah itu wajib atau sunnah merupakan kebaikan seorang muslim.

3. Kebahagiaan

Rasulullah *shallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ،
وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ

“Orang yang berpuasa akan meraih dua kegembiraan: kegembiraan ketika berbuka puasa/berhari raya dan kegembiraan ketika bertemu Rabbnya.” (HR. HR. Al-Bukhari, no. 1894 dan Muslim, no. 1151)

Berbuka sesuai Sunnah

1. Perbanyak doa.

Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

ثَلَاثٌ لَا تَرُدُّ دَعْوَتَهُمُ الصَّائِمُ حَتَّى يَفْطُرَ
وَالْإِمَامُ الْعَادِلُ وَالْمُظْلُومُ

“Ada tiga doa yang tidak tertolak: doanya orang yang berpuasa ketika berbuka, doanya pemimpin yang adil, dan doanya orang yang terzalimi.” (HR. Tirmidzi, no. 2528; Ibnu Majah, no.1752; dan Ibnu Hibban, no. 2405)

2. Membaca basmalah sebelum makan.

Di antara sunnah sebelum makan adalah membaca basmalah, baik itu makan makanan ringan atau makanan berat, baik ketika sahur atau berbuka ketika puasa maupun tatkala makan biasa di luar waktu puasa.

Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda kepada Umar bin Abu Salamah, yang kala itu masih kecil,

يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا
يَلِيكَ « فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ

“Wahai anakku, bacalah ‘bismillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu.” (HR. Bukhari, no. 5376 dan Muslim, no. 2022)

3. Bacaan yang dibaca ketika berbuka.

Setelah membaca basmalah sebelum makan, disunnahkan untuk membaca doa ketika berbuka, dengan lafal berikut ini,

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ، وَتَبَّتِ
الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

“Telah hilang rasa haus, urat-urat telah basah, dan pahala telah ditetapkan, *insyaallah*.” (HR. Abu Daud, 92:306; Baihaqi, 4:239; Al-Hakim, 1:422; dan Ad-Daruquthni, 2:185)

4. Menyegerakan berbuka.

Dari Abdullah bin Abi Aufa *radhiyallahu anhu*; dia berkata,

كُنَّا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
فِي سَفَرٍ وَهُوَ صَائِمٌ ، فَلَمَّا غَرَبَتِ
الشَّمْسُ قَالَ لِبَعْضِ الْقَوْمِ : يَا فَلَانُ ! فَمِ
فَاجَدَحَ لَنَا – أَيِ : اخلط السويق بالماء ،
وحركه كي نشربه - فَقَالَ : يَا رَسُولَ
اللَّهِ ! لَوْ أُمْسَيْتَ . قَالَ : انْزِلْ فَاجَدَحَ لَنَا
. قَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ! فَلَوْ أُمْسَيْتَ . قَالَ
: انْزِلْ فَاجَدَحَ لَنَا . قَالَ : إِنَّ عَلَيْكَ نَهَارًا
. قَالَ : انْزِلْ فَاجَدَحَ لَنَا . فَتَنَزَلَ فَجَدَحَ
لَهُمْ ، فَشَرِبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
، ثُمَّ قَالَ : إِذَا رَأَيْتُمُ اللَّيْلَ قَدْ أَقْبَلَ مِنْ هَا
هُنَا فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ.

“Kami bersama Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* dalam sebuah perjalanan; pada saat itu beliau sedang berpuasa. Ketika matahari terbenam, dia berkata kepada sebagian orang, ‘Wahai fulan, campurkan *sawiq* dengan air dan aduklah agar dapat kita minum.’ Dia berkata, ‘Wahai Rasulullah, hari masih sore.’ Beliau berkata, ‘Turunlah dan buat minuman itu untuk kami.’ Dia berkata, ‘Wahai Rasulullah, hari masih sore.’ Beliau berkata, ‘Turunlah dan buat minuman itu.’ Dia berkata, ‘Hari masih siang.’ Kemudian dia singgah untuk membuat minuman, lalu Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* meminumnya. Lantas beliau bersabda, ‘Jika kalian menyaksikan malam telah datang dari sini dan sini, maka orang berpuasa boleh berbuka.’ (HR. Bukhari, no. 1955 dan Muslim, no. 1101)

Selain itu, Abdur Razzaq meriwayatkan dalam *Al-Mushannaf* no. 7591 dari Amr bin Maimun Al-Audi,

كَانَ أَصْحَابُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَسْرَعَ النَّاسِ إِفْطَارًا وَأَبْطَأَ هُمْ سَحُورًا

“Para sahabat Muhammad *shallallahu ‘alaihi wa sallam* adalah orang-orang yang paling bersegera dalam berbuka dan paling akhir dalam sahur.” (Juga diriwayatkan dalam *Fathul Bari*, 4:199 dan Al-Haitsami dalam *Majma’ Az-Zawaid*, 3:154)

5. Berbuka dengan memakan *ruthab*, kurma, atau air putih.

Dari Anas bin Malik *radhiyallahu ‘anhu*; ia berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ
تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمَرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ
حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ

“Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* berbuka dengan kurma basah (*ruthab*), jika tidak ada *ruthab*, maka berbukalah dengan kurma kering (*tamr*), jika tidak ada *tamr* maka minum dengan satu tegukan air.” (HR. Abu Daud,

no. 2356; Ad-Daruquthni, no. 240; dan Al-Hakim, 1:432, no. 1576. Dinilai *hasan* oleh Syaikh Al-Albani dalam *Irwa'ul Ghalil*, 4:45, no. 922.)

Kesalahan dalam Berbuka

Meninggalkan kurma. Nabi *shallahu 'alaihi wa sallam* biasa berbuka dengan memakan kurma. Selayaknya kita mencontohnya beliau *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam semua ibadah.

Terlalu banyak makan dan minum. Rasulullah *shallahu 'alaihi wa sallam* menyebutkan bahwasanya tempat atau bejana yang paling buruk adalah perut anak Adam. Puasa Ramadhan adalah bulan puasa, bukan bulan makan dan minum. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَِعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ

“Tidak ada tempat yang diisi oleh Bani Adam yang lebih jelek daripada mengisi perutnya.” (HR. Ahmad, 4:132; Tirmidzi, no. 2380; dan Ibnu Majah, no. 3349)

Mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Dampak dari makanan yang tidak sehat adalah risiko terkena berbagai macam penyakit. Badan juga tidak mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan, padahal syariat kita memerintahkan kaum muslimin untuk memakan makanan yang halal dan baik.

Terburu-buru hingga tidak berdoa. Kita diperintahkan untuk menyegerakan berbuka. Kita juga telah mengetahui bahwa puasa adalah momen yang sangat istimewa untuk berdoa karena waktu tersebut adalah waktu terkabulnya doa. Kendati demikian, sayangnya banyak kaum muslimin yang kurang perhatian terhadap hal tersebut.

Ngabuburit

Ngabuburit berasal dari bahasa Sunda. *Burit* bermakna sore yang menjelang malam. Menurut kamus bahasa Sunda, *ngabuburit* adalah aktivitas atau menghabiskan waktu sore menjelang malam, sehingga waktu tidak terasa

sudah sampai pada malam hari. Intinya, *ngabuburit* dilakukan agar malam terasa datang lebih cepat.

Banyak kaum muslimin, terlebih kawula muda, yang melakukan *ngabuburit* untuk berbagai aktivitas sia-sia, bahkan mengandung dosa, seperti melihat yang diharamkan oleh Allah, mendengarkan hal yang haram, mendengarkan musik, atau bergosip.

Saudaraku dan saudariku, ketahuilah bahwa waktu *ngabuburit* perlu diperhatikan karena nikmat waktu ini akan kita pertanggungjawabkan di hadapan Allah *Ta'ala*. Ada dua nikmat yang sering terlalaikan oleh manusia, sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*,

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ
الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua kenikmatan, yang kebanyakan manusia melalaikannya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari, no. 6412)

Bukber di Luar Rumah

Buka bersama (bukber) di restoran atau di rumah, pada asalnya boleh atau mubah. Namun, kegiatan bukber kadang tak luput dari masalah: terlambat berbuka karena antrean pesanan mengular, campur baur antara laki-laki dan perempuan, terlambat shalat Maghrib -- bahkan ada yang tidak shalat Maghrib karena sibuk makan dan mengobrol, hingga melewatkan waktu Isya dan shalat tarawih.

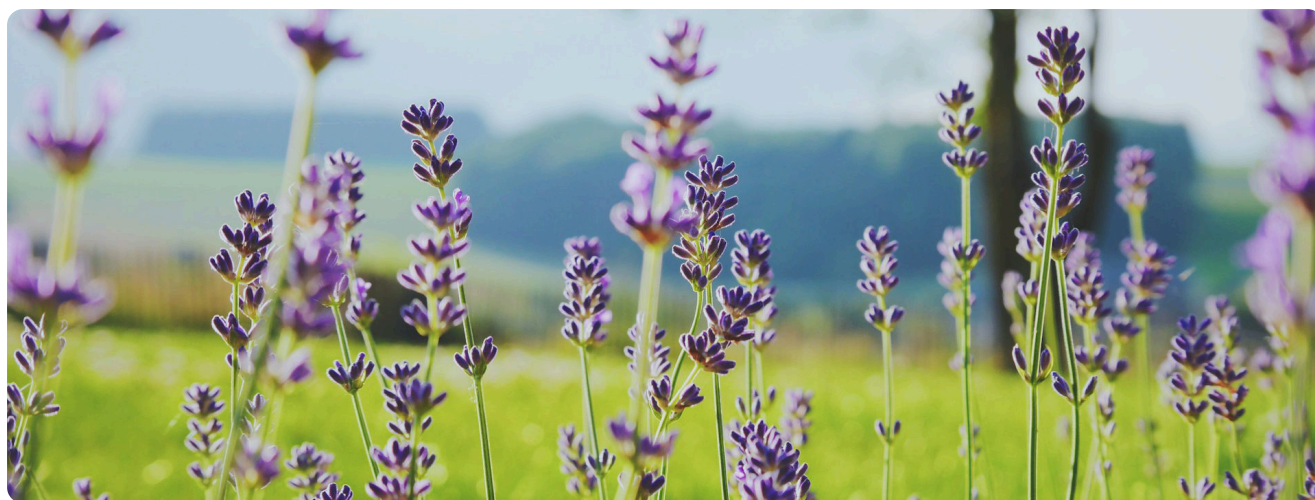
Penutup

Demikianlah fiqih ringkas seputar sahur dan berbuka yang dapat kita jadikan bekal menjelang Ramadhan. Dengan ilmu yang shahih dan kokoh, semoga Ramadhan kali ini akan menjadi sumber pahala bagi kita.

Semoga Allah memberikan taufik kepada kita untuk melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. *Wallahu a'lam bishshawab*.

Referensi:

- *Al-Afnan An-Nadiyah*. Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin.
- *Al-Ijma'*. Muhammad bin Ibrahim Ibnu al-Mundzir An-Naisaburi.
- *Al-Iqna' fi Fiqh Al-Imam Ahmad*. Musa bin Ahmad Al-Hajjawi.
- *Shahih al-Bukhari*. Muhammad bin Ismail Al-Bukhari.
- *Shahih Muslim*. Muslim bin Al-Hajjaj An-Naisaburi.
- *Sunan Abi Daud*. Sulaiman bin Al-Asy'ats As-Sijistani.
- *Jami' At-Tirmidzi*. Muhammad bin Isa at-Tirmidzi.
- *Sunan An-Nasa'i*. Ahmad bin Syu'aib An-Nasa'i.
- *Musnad Ahmad*. Ahmad bin Hanbal.
- *Majma' Az-Zawaid*. Ali bin Abi Bakr Al-Haitsami.
- *Silsilah Al-Ahadits Ash-Shahihah*. Muhammad Nashiruddin Al-Albani.
- *Shahih Al-Jami' Ash-Shaghir*. Muhammad Nashiruddin Al-Albani.
- *Shahih At-Targhib wat Tarhib*. Muhammad Nashiruddin Al-Albani.
- *Fath Al-Bari Syarh Shahih Al-Bukhari*. Ahmad bin Ali Ibnu Hajar Al-Asqalani.
- *Taudhih Al-Ahkam min Bulughil Maram*. Abdullah bin Abdurrahman Al-Bassam.



Menemukan Teduh di Tengah Peluh: ramadhan sebagai Madrasah Pemulihan Jiwa Wanita

Penulis: Hawwina Fauzia Aziz

Editor: Faizah Fitriah

Akhawati fillah, betapa cepatnya waktu berlalu, hingga tak terasa bulan Ramadhan sudah menyapa kita kembali di tahun ini. Dari hitungan hari menjadi pekan, kemudian berlalu menjadi bulan, hingga genap menjelma tahun. Sungguh, perjumpaan dengan bulan Ramadhan merupakan nikmat besar yang tidak semua hamba dapat merasakannya. Oleh karenanya, terhadap nikmat yang besar ini, sudah selayaknya kita menyikapi dengan rasa syukur kepada Allah ‘Azza wa Jalla, baik memuji-Nya dengan lisan (*red: mengucap “Alhamdulillah, alladzi bini’matihi tatimmus shaalihaat”*), juga dengan mewujudkan rasa syukur itu semaksimal mungkin ke dalam bentuk amal-amal shalih yang dijalankan oleh anggota badan yakni dengan berpuasa, shalat tarawih dan shalat-shalat sunnah lainnya, membaca Al-Qur’an, serta segala bentuk amal shalih lainnya yang disyariatkan. Tak hanya itu, begitu pula dengan aktivitas duniawi yang kita niatkan untuk mengharap pahala dari Allah ‘Azza wa Jalla.

Burnout Domestik: Realitas yang Dialami Banyak Wanita di Bulan Ramadhan

Suasana Ramadhan sering digambarkan sebagai bulan yang penuh dengan ketenangan dan kekhusyukan. Akan tetapi, bagi banyak muslimah, kenyataan di lapangan boleh jadi justru sebaliknya—lebih padat, lebih “riuh” dan penuh dengan peluh. Ya, di bulan itu, hari-hari seorang muslimah rasanya malah menjadi semakin sibuk di dapur. Sebelum semua anggota keluarga terjaga, para ibu dan istri sudah harus menyiapkan makan sahur, kemudian di waktu setelah ashar juga sudah mulai sibuk menyiapkan sajian untuk berbuka.

Tanpa melupakan bagaimana kesibukan lainnya di siang hari—sebagian mungkin ada yang masih bekerja, ada juga yang mengurus anak-anak kecilnya yang belum ikut berpuasa, sehingga harus tetap menyiapkan makanan mereka. Tentunya, kita semakin perlu untuk *isti’ana* kepada Allah manakala emosi merasa naik turun karena kelelahan fisik maupun pengaruh hormonal. Rasanya, pikiran kita tidak pernah berhenti untuk merencanakan kebutuhan-kebutuhan berikutnya untuk keluarga.

Sampai sini, mungkin perasaan kita sudah campur aduk, karena benar-benar mengalami hal yang baru saja dideskripsikan, hati bergejolak, memerintahkan otak untuk segera menagih solusi, “Lalu, bagaimanakah solusinya?” Mari kita simak bersama hingga akhir.

Ubah *Self-Blaming* Menjadi *Self-Healing*

Kemudian, di tengah semua kesibukan itu, diam-diam, muncul sebuah luka dalam sunyi, yaitu rasa bersalah karena merasa belum bisa mengoptimalkan ibadah, bahkan di saat bulan Ramadhan. Ada wanita yang merasa gagal mengoptimalkan lumbung pahala di bulan Ramadhan, sebab tak mampu memaksimalkan kuantitas ibadahnya, ada pula yang diam-diam merasa rendah diri ketika masa haid datang, seolah-olah sedang ditarik keluar dari “estafet” mengumpulkan pahala.

Faktanya—duhai *akhawati fillah*—jika kita kelola seluruh aktivitas selama Ramadhan ini dengan iman dan ilmu, maka sejatinya, Ramadhan adalah “madrasah pemulihan jiwa” untuk seluruh muslimin, termasuk pula bagi para wanita muslimah yang hidup dalam peran ganda, serta tuntutan tanpa jeda.

Bagaimana Ramadhan Menjadi “Madrasah Pemulihan Jiwa”?

1. Fenomena Membandingkan “Ramadhan Estetis”: Antara Maya dan Realitas

Media sosial sering menyajikan gambaran Ramadhan yang estetis—sahur yang tenang, meja makan yang rapi, tilawah berlembar-lembar, dan rumah yang selalu tertata. Tanpa sadar, dari sanalah muncul perbandingan yang membuat para muslimah mulai merasa bahwa hidupnya tidak ideal, dirinya tidak cukup “*shaliha*” karena tidak mampu mewujudkan Ramadhan estetis sedemikian rupa, sebagaimana yang divisualisasikan di media sosial. Kenyataannya, kita tahu bahwa Allah tidak menilai dari visual, melainkan dari niat dan usaha kita.

Sebuah langkah yang tepat jika kita mengurangi (*men-detoks*) media sosial^[1] selama Ramadhan, selain karena hal tersebut untuk

meningkatkan fokus dalam beribadah, juga menjadi momen yang pas untuk membuktikan pada diri bahwa ternyata *biidznillah* kita mampu mengurangi penggunaan media sosial selama satu bulan. Barangkali hal ini tampak “sepele”, namun insyaallah ini akan sangat membantu untuk mempertahankan kebiasaan baik, mendukung proses “pemulihan jiwa”, serta memperbaiki kualitas hidup seterusnya hingga setelah Ramadhan nantinya, *biidznillah*.

2. Dilarangnya Beberapa Ibadah saat Haid adalah Bentuk Rahmat Allah ‘Azza wa Jalla kepada Kita

Salah satu “luka” spiritual wanita selama Ramadhan ialah “ketidakmampuan” untuk shalat dan puasa di saat haid, yang mana “luka” ini timbul karena kita masih memiliki kesalahpahaman dalam memaknainya. Mungkin, banyak di antara para muslimah yang merasa rendah diri saat haid tiba, seolah merasa ada tombol “pause” dari mengumpulkan pundi-pundi pahala di saat yang lainnya terus berlomba-lomba dalam ibadahnya.

Ketahuilah *akhawati fillah*, kita tidak perlu berkecil hati atau merasa rendah diri selama Ramadhan di kala haid tiba, karena sesungguhnya, hikmah dari dilarangnya kita untuk melaksanakan shalat maupun puasa saat haid adalah wujud nyata dari rahmat atau kasih sayang Allah ‘Azza wa Jalla kepada kita. Allah yang menciptakan kita maka Allah-lah yang paling mengetahui hikmah dan maslahat di balik seluruh syari’at-Nya.

Di antaranya ialah sebagaimana yang dijelaskan oleh Syaikh Sulaiman Al-Bujairami *rahimahullah* (w. 1221 H) dalam *Hasyiyah ‘Alal Khatib*, beliau mengatakan, “Pendapat yang shahih justru menyatakan bahwa ini (dilarangnya wanita haid untuk berpuasa) adalah hukum/perkara yang dapat dipahami oleh akal (*ma’qulatul ma’na*). Hal itu karena haid melemahkan tubuh, dan puasa juga melemahkannya. Jika dua hal yang sama-sama melemahkan ini digabungkan, maka akan menimbulkan bahaya yang berat (untuk keselamatan) diri/badan.”^[2]

Masyaallah, bukankah Allah begitu sayang kepada kita? Maka dengan ini, mari kita ubah perasaan yang mulanya rendah diri itu menjadi perasaan ridha dalam menerima segala ketentuan syariat-Nya yang begitu indah. Hadirnya rasa penerimaan dan keyakinan

bahwa seluruh syariat-Nya adalah baik untuk semua makhluk-Nya merupakan bagian dari keimanan. Kabar baiknya, kita bisa tetap melakukan ibadah lainnya yang tak kalah besar pahalanya di sisi Allah, seperti berdzikir, menuntut ilmu, membaca Al-Qur'an tanpa menyentuh mushaf, dan lain sebagainya.

3. Tips “Mengejar Ketertinggalan” dengan Iman dan Ilmu

Dalam psikologi, salah satu di antara kunci healing spiritual adalah dengan validasi[3], dan itu bukan berarti hanya dapat dipenuhi oleh makhluk, melainkan dari *Al-Hayyu Al-Qayyum*, Dzat yang Maha Kekal daripada makhluk-Nya, yang memiliki kehidupan sempurna lagi berdiri sendiri, yakni Allah *'Azza wa Jalla*. Bagaimanakah caranya? Mari kita simak lagi hadits yang masyhur berikut ini, yang mungkin banyak di antara kita yang sudah menghafalnya, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ
مَا نَوَىٰ فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ
وَرَسُولِهِ فَهَاجَرَتْهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ
كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ
يَنْكِحُهَا فَهَاجَرَتْهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

“Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju.” (HR. Bukhari no. 1 dan Muslim no. 1907)

Ya, jawabannya adalah dengan senantiasa pandai mengatur dan mengolah niat dalam setiap inci dari aktivitas kita yakni ihtisab—mengikhlaskan segala aktivitas kita—untuk mengharap pahala dari Allah *'Azza wa Jalla*.

Dengan iman yang ikhlas diiringi ilmu yang benar, maka setiap rasa kantuk yang ditahan, atau peluh yang menetes di tubuh demi menyajikan hidangan sahur maupun berbuka untuk keluarga, *biidznillah* akan diganjar-Nya dengan pahala.

Rasa lelah dalam mengurus keluarga bukan alasan untuk merasa rendah diri, serta tidak benar apabila itu semua dianggap tidak bernilai apa-apa, akan tetapi hal tersebut juga bentuk dari ibadah yang bernilai tinggi. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Syaikh Shalih Al-Fauzan *hafizhahullah*, beliau menyampaikan bahwa wanita yang “menghabiskan” sebagian besar waktunya untuk menyiapkan makanan (keperluan) untuk keluarganya yang berpuasa, baik itu untuk sahur maupun berbuka selama bulan Ramadhan, maka itu semua terhitung sebagai ibadah dan bernilai pahala untuknya.[4] Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* pun bersabda,

مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ
أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا

“Siapa memberi makan orang yang berpuasa, maka baginya pahala seperti orang yang berpuasa tersebut, tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa itu sedikit pun juga.” (HR. Tirmidzi no. 807, Ibnu Majah no. 1746, dinilai *shahih* oleh Al-Albani)[5]

Lihatlah bagaimana hadits ini juga menjadi pendukung untuk “healing” bagi para wanita. Di penggalan hadits di atas ditegaskan bahwa kontribusinya nyata, dihitung dan divalidasi di sisi Allah *'Azza wa Jalla*, meski amal shalih tersebut tidak tampak seistimewa rakat shalat yang lama atau tilawah berlembar-lembar.

Meskipun demikian, rasanya tetap perlu bagi kita untuk memperhatikan nasihat bijak dari Syaikh Abdul Aziz Al-Fauzan[6] dalam mengatur situasi demikian ini, beliau *hafizhahullah* menyampaikan:

1. Menyiapkan kebutuhan keluarga (khususnya sahur dan berbuka selama Ramadhan) memang merupakan bagian dari ibadah dan bernilai pahala yang besar, akan tetapi, hendaknya bagi para wanita untuk tidak menghabiskan begitu banyak waktunya hanya untuk sekadar urusan di dapur saja, sehingga itu benar-benar melalaikannya dari dzikir, dan ibadah-ibadah sunnah lainnya, yang tentu juga memiliki keutamaan yang lebih besar lainnya.

2. Para wanita bisa mengerjakan segala urusan rumah tangganya dengan lisannya yang tetap berdzikir, sehingga tetap bisa mengoptimalkan waktunya untuk meraih banyak kebaikan.

3. Tidak seharusnya bagi suami maupun istri untuk berlebih-lebihan dalam hal memasak, makanan, dan sebagainya, sehingga itu membuat sang istri pada akhirnya lalai dari shalat tarawih, dan ibadah-ibadah lainnya. Justru, hendaklah para suami dan istri seharusnya saling mendukung dalam kebaikan dan ketakwaan (*ta'awun 'alal birri wat-taqwa*), sebagaimana Allah *Ta'ala* juga melarang kita untuk berlebih-lebihan dalam perkara makan dan minum.[7]

4. Sahur: Momen Istighfar dalam Sunyi untuk Ketenangan Jiwa

Alangkah ruginya orang-orang yang menyalahgunakan waktu sahur untuk hal yang sia-sia, seperti sahur sambil menonton, mengobrol yang tidak bermanfaat, dan lain sebagainya. Maka usahakan kita dan keluarga kita menjadi bagian dari orang-orang yang memahami keutamaan waktu sahur dan memanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Bagaimanakah itu? Yakni dengan istighfar dan doa. Lihatlah bagaimana firman Allah *'Azza wa Jalla* mengenai orang-orang shalih,

وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

“Dan orang-orang yang meminta ampun (beristighfar) di waktu sahur.” (QS. Ali Imran: 17)

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* juga bersabda,

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى

السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ

يَقُولُ مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ

يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ

“Rabb kita tabaraka wa ta'ala turun ke langit dunia ketika tersisa sepertiga malam terakhir. Lantas Allah berfirman, “Siapa saja yang berdoa kepada-Ku, maka akan Aku kabulkan. Siapa yang meminta kepada-Ku, maka Aku beri. Siapa yang meminta ampunan kepada-Ku, maka akan Aku ampuni.” (HR. Bukhari no. 1145 dan Muslim no. 758)[8]

5. Puasa yang Membersihkan Hati dan Memulihkan Jiwa

Mungkin sebagian dari kita belum menyadari bahwa puasa ternyata bukanlah sekadar menahan lapar dan dahaga, melainkan juga latihan dalam mendidik diri dari kebiasaan yang buruk atau kemaksiatan-kemaksiatan yang bisa mengurangi pahala puasa kita, dan di antara yang sering terjadi di kalangan wanita ialah menahan lisan dari *ghibah* atau yang sejenisnya. Maka seyogianya, kita menjadikan Ramadhan ini sebagai “madrasah pemulihan jiwa” yang sesungguhnya. Kita tahu berapa banyak konflik rumah tangga maupun dalam bersosial yang dipicu oleh lisan yang tidak terlatih untuk dijaga. Allah *Ta'ala* berfirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS. Al Baqarah: 183).

Ya, Ramadhan sejatinya adalah “madrasah” bagi kita untuk berlatih menjadi orang bertakwa, sehingga ketika “lulus” dari Ramadhan, kita sudah terbiasa menerapkan hal-hal baik dan menumbuhkan karakter yang baik pada diri kita, sehingga kita bisa menjadi orang yang bertakwa untuk seterusnya.

6. Ramadhan adalah Bulan Al-Qur'an—yang Mana Ia Hadir sebagai *Syifa'* (Penyembuh)

Ramadhan disebut sebagai “Bulan Al-Qur'an” di antaranya ialah karena Al-Qur'an diturunkan sekaligus oleh Allah ke langit dunia pada malam *lailatul qadar*, yang terdapat di bulan Ramadhan[9]. Selain itu, begitu banyak riwayat-riwayat yang menceritakan tentang begitu besarnya perhatian para salaf terhadap Al-Qur'an selama bulan Ramadhan.

Sehingga, usaha kita untuk meneladani para salaf dalam menghidupkan Al-Qur'an, memperbanyak tilawah, berlama-lama bersama Al-Qur'an, men-*tadabburi* isi Al-Qur'an selama bulan Ramadhan ini, sejatinya, kita telah benar-

benar menempuh proses untuk memulihkan jiwa kita, sebab Allah ‘Azza wa Jalla yang berfirman langsung,

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang **menjadi penawar dan rahmat** bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Al-Isra’: 82)

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* juga bersabda,

مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ
يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا
نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ
وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

“Tidaklah berkumpul sebuah kaum di salah satu rumah Allah, mereka membaca kitab Allah dan mempelajarinya, **kecuali akan turun ketentraman kepada mereka**, diliputi oleh

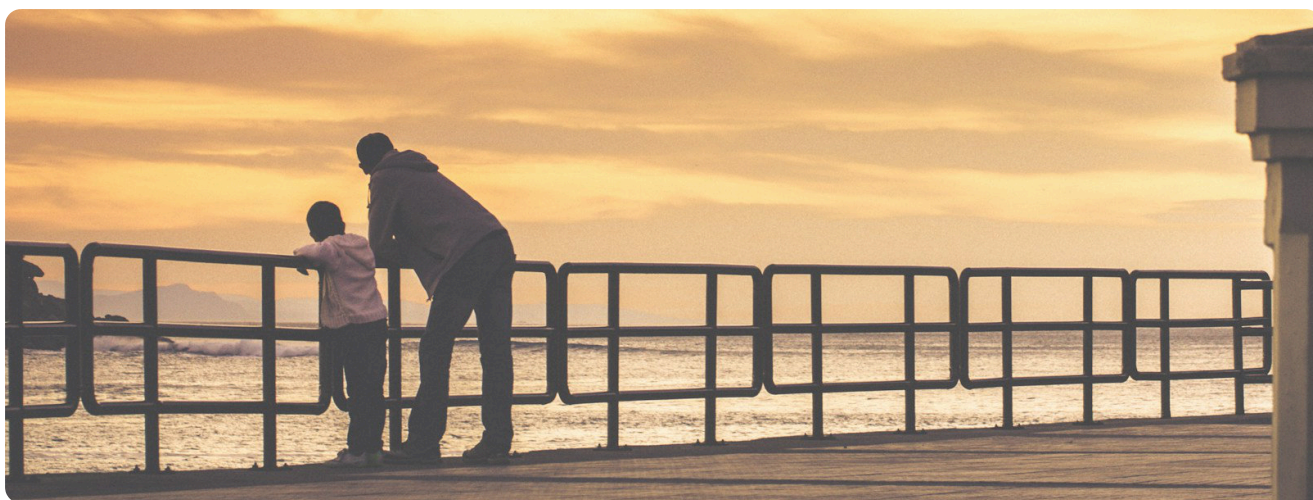
rahmat, dikelilingi oleh para malaikat dan Allah akan menyebut mereka ke hadapan makhluk di sisi-Nya.” (HR. Muslim no. 2699)

Maka, duhai saudariku yang kucintai karena Allah, mari kita manfaatkan sebaik-baiknya momen istimewa yang sudah di depan mata ini. Tanyakan kepada diri sendiri, mau sampai kapan menjadi hamba yang biasa-biasa saja dan terus-terusan merasa nyaman dalam kelalaian? Sungguh, jika kita terus berupaya mempelajari ilmu agama, maka kita akan paham bahwa akhirat bukanlah gurauan, bukanlah hal yang remeh-temeh untuk digadaikan dengan dunia yang **pasti** akan meninggalkan kita. Ketahuilah, *akhawati akramakunnallah*, bahwa umur yang kita miliki adalah benih yang kelak hasilnya pasti akan kita panen. Maka, tanamkan benih itu pada tiap-tiap amal shalih, sehingga yang kita panen kelak adalah amal shalih itu sendiri, *biidznillahi ta’ala*.

Semoga Allah ‘Azza wa Jalla memberikan kita taufik untuk memanfaatkan Ramadhan ini sebagai “madrasah pemulihan jiwa” dengan sebaik-baiknya, sehingga kita bisa lulus menjadi orang-orang yang bertakwa, yang kelak akan merasakan kenyamanan di surga, yang keindahannya membuat kita lupa dengan segala kepayahan selama hidup kita di dunia. Amin.

Referensi:

- *Al-Qur’anul Karim*.
- Imam Bukhari, *Shahih Bukhari*, Maktabah Syamilah.
- Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Maktabah Syamilah.
- Imam at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Maktabah Syamilah.
- Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fathul Baari li ibni Hajar*, Maktabah Syamilah.
- Manna Al-Qattan, *Kitab Mabahits fii ‘Ulumil Qur’an*, <https://shamela.ws/book/11368/124#p3>
- Sulaiman Al-Bujairami, *Hasyiyatul Bujairimi ‘Alal Khatib*, Maktabah Syamilah
- Fatwa Syaikh Shalih Al-Fauzan, <https://www.youtube.com/watch?v=3grMBhdakyM>
- Fatwa Syaikh Abdul Aziz Al-Fauzan, <https://www.youtube.com/watch?v=ooHNghlVjis>
- <https://neurolaunch.com/need-for-validation-psychology/>
- <https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/the-essential-role-of-therapy-validation-in-mental-health-healing/>



Saatnya Memulihkan Kedekatan dan Menata Ulang Fitrah Anak

Penulis: Indah Ummu Halwa, Hawwina Fauzia

Editor: Za Ummu Raihan

Ayah-Bunda, Aba-Umma, rutinitas harian di luar bulan Ramadhan yang selama ini kita jalani tak jarang membuat diri kita merasa penat, bosan, dan lelah, baik secara jiwa maupun raga. Tanpa kita sadari, kondisi ini kerap berdampak pada menurunnya kualitas hubungan kekeluargaan. Hal tersebut tidak terkecuali terjadi pada keluarga muslim, khususnya dalam relasi antara orang tua dan anak. Bagaimana hal ini bisa terjadi?

Retaknya Relasi Orang Tua dan Anak di Era Modern

Hari ini, banyak keluarga hidup dalam satu atap, namun pada banyak momen anak tetap merasa seolah-olah dirinya sendirian. Meski ayah dan ibu hadir di ruang yang sama, perhatian dan pikiran mereka kerap teralihkan pada layar gawai. Ada yang sekadar melakukan *scrolling* untuk melepas penat, ada pula yang sedang menyelesaikan urusan dan pekerjaan masing-masing.

Akibatnya, ketika anak membutuhkan teman bermain atau tempat bercerita, bukan karena orang tua tidak mau menyimak, melainkan karena mereka sudah tidak mampu fokus memberikan perhatian penuh. Hal ini bisa

disebabkan oleh kelelahan fisik akibat padatnya aktivitas, maupun kondisi mental yang masih dipenuhi oleh berbagai pekerjaan yang belum tuntas. Mau tidak mau, anak pun pada akhirnya hanya bermain dan bercerita dengan dirinya sendiri.

Lebih memprihatinkan lagi, sebagian orang tua justru memberikan fasilitas gawai dan sejenisnya kepada anak, bahkan ketika usianya masih di bawah umur. Hal ini sering kali dijadikan sebagai “jalan pintas” agar anak tampak “bahagia” secara instan dan tidak merasa sendirian.

Dalam ritme kehidupan modern yang sangat dipengaruhi oleh media sosial dan gaya hidup serba cepat tanpa disadari, pola asuh orang tua pun kerap bergeser menjadi bersifat transaksional. Anak merasa dicintai, diperhatikan, dan disayangi berdasarkan angka, prestasi, serta pencapaian lahiriah, khususnya yang bernilai duniawi. Ketika anak berhasil meraih prestasi, ia dipuji; namun ketika belum menunjukkan pencapaian yang nyata, ia justru ditekankan.

Padahal, ketenangan jiwa dan rasa aman secara emosional merupakan kebutuhan dasar anak yang menjadi tanggung jawab orang tua,

bahkan sebelum anak mampu bertumbuh dan berkembang secara optimal.

Selain itu, kelelahan orang tua baik secara fisik maupun mental sering kali memicu pola komunikasi yang reaktif. Bentakan menjadi mudah keluar, dan kesabaran semakin menipis. Dalam kondisi seperti ini, anak benar-benar kehilangan figur yang seharusnya menjadi tempat untuk “pulang”, merasa aman, dan terlindungi selama masa pertumbuhannya.

Fenomena inilah yang tanpa kita sadari, lama kelamaan akan terus menggerus ikatan emosional antara orang tua dengan anaknya, dan menimbulkan kerenggangan antara mereka. Padahal, relasi orang tua dan anak sangatlah mempengaruhi kualitas dalam tumbuh kembang anak. Dalam sebuah jurnal penelitian mengenai faktor perkembangan fungsi eksekutif anak, penulis memberikan hasil bahwa:

Berdasarkan temuan penelitian ini, orang tua perlu memberikan perhatian serius pada kualitas hubungan mereka dengan anak sejak usia dini. Interaksi orang tua dan anak dalam relasi keterikatan (*attachment*) berkontribusi besar terhadap pengorganisasian perkembangan kognitif anak, yang terbukti berpengaruh pada kemampuan anak dalam mengatur perilakunya—sebuah aspek penting dalam pendidikan anak usia dini. Kualitas keterikatan tersebut dapat ditingkatkan ketika orang tua mampu merespons kebutuhan anak secara tepat dan konsisten, serta menampilkan perilaku yang penuh kasih sayang dalam interaksi sehari-hari.[1]

Ramadhan: Momentum yang Tepat untuk Merawat Kembali Relasi Orang Tua dan Anak

Ramadhan sering dipahami oleh kebanyakan anak sekadar sebagai “bulan untuk beribadah serta menahan lapar dan dahaga”. Karena di bulan itu, anak-anak mulai dilatih untuk bangun sahur, belajar berpuasa, menunggu waktu berbuka, shalat tarawih, membaca Al-Qur'an, dan sebagainya. Padahal selain tarbiyah yang bersifat fisik itu, orang tua juga perlu menyadari, bahwa di momen Ramadhan, Allah

'Azza wa Jalla sejatinya sedang memberi banyak kesempatan bagi kita untuk memberi tarbiyah yang jauh lebih dalam, yakni memulihkan kedekatan emosional antara orang tua dan anak, serta menata ulang fitrah anak yang perlahan tergerus oleh ritme kehidupan modern, dengan pendekatan-pendekatan yang syar'i.

Di Antara Bentuk Tarbiyah (Selama Momentum Ramadhan) untuk Memulihkan Relasi Orang Tua dan Anak:

1. *Quality Connection* (Menemukan Kembali Momen Kebersamaan yang Berkualitas)

Pada hakikatnya, anak tidak menuntut orang tua yang serba sempurna. Yang mereka butuhkan adalah kehadiran orang tua secara utuh—hadir dengan raga sekaligus hati. Oleh karena itu, momentum Ramadhan menjadi kesempatan berharga untuk menghidupkan kembali kebersamaan berkualitas yang mungkin sempat memudar.

Mulailah dengan menyediakan waktu khusus untuk benar-benar fokus bersama anak-anak. Misalnya, mengupayakan agar momen sahur dan berbuka dijalani bersama seluruh anggota keluarga, tanpa terpecah oleh kesibukan masing-masing, sembari membimbing anak dengan adab-adab yang menyertainya. Orang tua juga dapat mengajak anak melaksanakan salat tarawih berjamaah di masjid, saling menyimak bacaan Al-Qur'an, serta bermurajaah hafalan bersama.

Ketika anak beribadah bersama orang tuanya, sesungguhnya mereka tidak hanya belajar tentang bacaan dan gerakan ibadah, tetapi juga merasakan hangatnya kebersamaan dalam ketaatan. Ibadah yang dilakukan secara kolektif inilah yang perlahan menjadi perekat jiwa, menyatukan kembali hati yang sempat merenggang akibat kesibukan dan jarak emosional.

Selain itu, sesekali orang tua dapat mengajak anak berbuka puasa di luar rumah apabila memungkinkan. Anak-anak juga sebaiknya dilibatkan dalam persiapan sahur dan berbuka bersama keluarga. Bahkan, membiasakan muhasabah singkat sebelum tidur, mendampingi anak berdoa, dan menutup hari dengan kebersamaan sederhana, merupakan langkah kecil yang bermakna besar dalam memulihkan kedekatan orang tua dan anak.

Dan yang tak kalah penting dalam poin ini, berusahalah kita menjadi orang tua yang lebih perhatian dan mencurahkan kasih sayang kepada anak-anak kita di banding hari-hari sebelumnya. Karena sesungguhnya, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

إِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانُهُ

“Sesungguhnya kelembutan jika ada dalam sesuatu, maka akan membuat sesuatu menjadi indah. Namun jika kelembutan itu lepas, maka akan membuat sesuatu jadi jelek.” (HR. Muslim, no. 2594)[2]

Syaikh Abdurrazzaq bin Abdul Muhsin Al-Badr *hafizhahullah* di dalam risalah singkat beliau “10 Pilar Pendidikan Anak” menyebutkan bahwa “Kelembutan dan Kasih Sayang” adalah salah satu di antara pilar penting dalam pendidikan anak.

“Sifat kasih sayang dan kelembutan ini wajib diberikan kepada anak-anak mulai mereka masih kecil dan terus menerus bersikap seperti itu ketika membersamai mereka. Sesungguhnya, itu adalah sebab dekatnya dan cintanya anak dengan orang tua mereka. Bersamaan dengan hadirnya kedekatan ini, lebih mudah bagi orang tua untuk mengarahkan anak-anaknya menuju kebaikan dan memudahkan orang tua dalam menasihati mereka. Itu juga memudahkan anak-anak untuk memenuhi dan menerima nasihat orang tuanya.

Sungguh banyak *nash* dari sunnah Nabi yang menjelaskan pilar ini. Dari Abu Hurairah bahwa Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* mencium Hasan bin Ali dan Al-Aqra bin Habis duduk di sisinya lalu berkata, ‘Aku memiliki 10 anak dan tak seorang pun dari mereka yang aku cium’. Maka Rasulullah melihatnya lalu bersabda,

مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ

“Orang yang tidak menyayangi, tidak disayangi.” (HR. Bukhari no. 5997 dan Muslim no. 2318).[3]

2. Uswah (Keteladanan)

Anak butuh melihat orang tua yang “sembuh” dan tenang. Di antara pilar pendidikan yang terpenting adalah “Uswah”. Syaikh Abdurrazzaq bin Abdul Muhsin Al-Badr *hafizhahullah*, beliau juga mencantumkan “Keteladanan yang Baik” sebagai salah satu pilar penting dalam pendidikan anak. Beliau mengatakan,

“Ketika orang tua memerintahkan anaknya melakukan kebaikan, ia menjadi yang paling bersegera dalam melaksanakannya. Ketika ia melarang anaknya dari suatu keburukan, ia yang paling menjauhkan diri darinya. Jangan sampai ia bicara sesuatu namun perbuatannya menyelisihinya. Sikap ini akan menimbulkan perlawanan, pertentangan, dan keguncangan yang besar yang bisa mendorong anak untuk meninggalkan pengarah dan bimbingan dari orang tua. Sang anak tidak akan mau mendengarkan nasihat dan bimbingan orang tuanya karena sesungguhnya jiwa itu secara naluri tidak mau peduli ucapan orang yang tidak mengamalkan ilmunya.[4]

3. Menilik Teladan dengan Berkisah: Menyembuhkan Jiwa Anak dari Pengaruh Figur “Semu”

Anak-anak masa kini tumbuh di tengah derasny arus figur “semu”. *Influencer*, tokoh viral, dan idola dunia maya silih berganti hadir memenuhi ruang perhatian mereka. Sayangnya, tidak sedikit dari figur-figur tersebut yang tidak memberikan pengaruh positif, bahkan cenderung menjerumuskan pada hal-hal yang sia-sia dan bertentangan dengan nilai-nilai syariat.

Oleh karena itu, momentum Ramadhan patut dimanfaatkan sebagai ruang untuk menghadirkan kembali kisah-kisah keteladanan yang sejati. Orang tua dapat meluangkan waktu untuk mengenalkan anak kepada perjalanan hidup para Nabi dan Rasul, para sahabat, serta para *salafus shalih*, kisah-kisah yang bukan sekadar cerita pengantar tidur, tetapi sarana pembentuk arah hidup dan karakter anak.

Ketika anak dibiasakan mengenal akhlak Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, kesabaran para sahabat, serta kezuhudan generasi salaf, *biidznillah*, perlahan jiwanya akan terarah untuk mengenali siapa sosok yang benar-benar layak dijadikan panutan.

Inilah proses "*healing*" yang lembut: sebuah ikhtiar halus yang secara bertahap memindahkan kekaguman anak dari figur-figur semu menuju teladan terbaik yang hakiki.

4. Latihan Empati: Rasa Lapar Saat Puasa yang Menumbuhkan Kepekaan

Puasa tidak sekadar melatih anak untuk menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menjadi jalan lembut untuk menumbuhkan kepekaan hati. Ketika anak merasakan lapar, lalu didampingi dengan penjelasan yang penuh kasih, momen tersebut dapat berubah menjadi pelajaran berharga tentang empati. Anak mulai memahami bahwa tidak semua orang memiliki kemudahan untuk makan kapan pun mereka mau.

Di saat yang sama, orang tua dapat menanamkan makna kesabaran dan kemampuan mengendalikan diri. Anak belajar bahwa meskipun ia mampu untuk makan atau minum, tidak semua keinginan harus segera dipenuhi. Ada waktu untuk menahan, ada proses untuk belajar mengelola hawa nafsu dengan tenang dan sadar.

Peran orang tua dalam hal ini sangatlah besar. Bukan melalui nasihat panjang yang melelahkan, melainkan lewat keteladanan dan ajakan sederhana dalam keseharian. Misalnya, mengajak anak berbagi makanan dengan orang lain, mengajarkan untuk tidak menyia-nyikan makanan, serta membiasakan hidup sederhana tanpa berlebihan saat berbuka maupun sahur.

Dari proses kecil namun konsisten inilah perlahan sisi egois yang mungkin tumbuh dalam diri anak akan melemah. Sebagai gantinya, akan tumbuh kepekaan sosial yang lahir dari hati, kesadaran, dan empati yang tulus bekal penting bagi anak dalam menjalani kehidupannya kelak.

Ketika Ramadhan Menjadi "*Sweet Memories*" untuk Anak

Tidak setiap Ramadhan meninggalkan kesan yang sama dalam ingatan anak. Ramadhan bisa menjadi bulan yang berlalu begitu saja, tanpa makna, ketika orang tua tidak berupaya menghadirkan suasana hangat di rumah dan tidak menumbuhkan ruh ibadah bersama anak-anak. Bahkan, bagi sebagian anak, Ramadhan justru tersimpan sebagai kenangan yang kurang menyenangkan orang tua yang lebih mudah marah, rumah yang terasa tegang, serta kelelahan menjalani hari dengan lapar dan dahaga tanpa pendampingan yang menenangkan. Sungguh, orang tua berada dalam kerugian jika Ramadhan berlalu dengan cara seperti ini.

Sebaliknya, Ramadhan yang berhasil adalah Ramadhan yang membuat anak merasa lebih dicintai, lebih dekat kepada Allah, lebih mengenal agamanya, dan menyimpan banyak memori indah bersama keluarganya. Ramadhan yang membuat anak merasakan kehangatan rumah, kelembutan orang tua, dan manisnya ibadah. Ramadhan yang kelak ia rindukan dan ingin ia jumpai kembali.

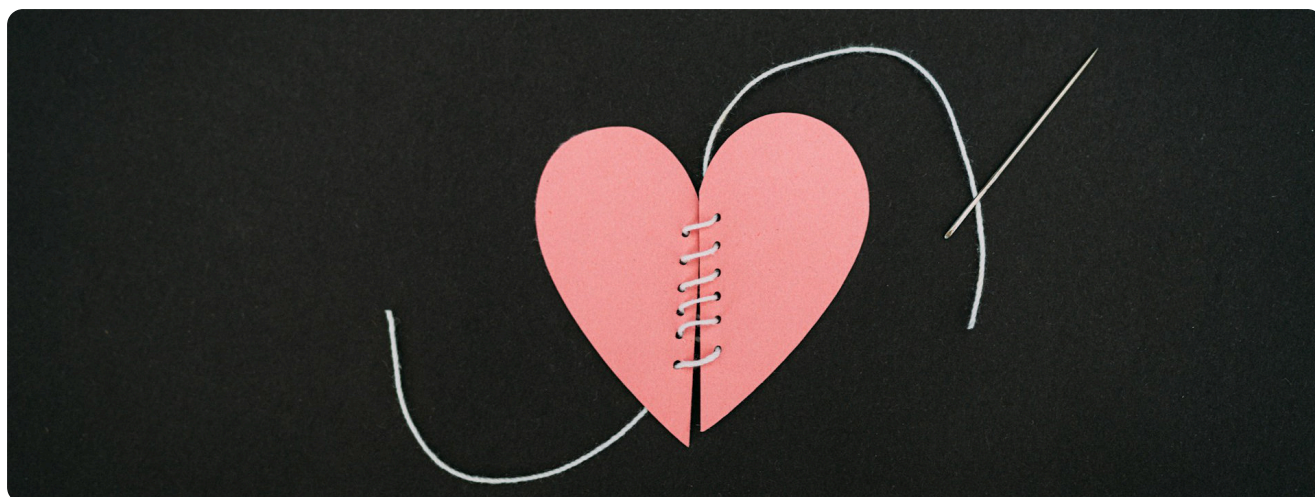
Maka wahai para Ayah-Bunda, Aba-Umma, ketika Allah masih memberi kita kesempatan untuk berjumpa dengan Ramadhan yang penuh keberkahan ini, alangkah ruginya jika waktu-waktu berharga justru habis untuk tenggelam dalam media sosial atau kesibukan lain yang tidak menambah keimanan dan kedekatan kita kepada Allah *'Azza wa Jalla*. Terlebih jika di saat yang sama, anak-anak kita dibiarkan kehilangan arah dan kehausan akan kasih sayang, karena kelalaian orang tua dalam menunaikan tarbiyah yang seharusnya mereka terima.

Perlu kita sadari bersama, anak adalah anugerah sekaligus amanah terindah yang Allah *'Azza wa Jalla* titipkan kepada kita. Mendidik, merawat, dan memenuhi kebutuhan mereka baik secara materi, pendidikan, maupun emosional dengan sebaik-baiknya adalah tanggung jawab besar di hadapan Allah. Ia juga merupakan ibadah yang agung, yang kebbaikannya akan terus mengalir, bahkan ketika kelak kita telah tiada. Kesadaran inilah yang akan menumbuhkan kembali rasa syukur dan kesungguhan kita untuk memberikan yang terbaik bagi anak-anak tercinta.

Semoga Allah *'Azza wa Jalla* memberkahi Ramadhan kita, menerima seluruh amal ibadah kita, mengampuni dosa-dosa kita, memperbaiki keadaan kita, serta menjadikan kita dan anak keturunan kita sebagai hamba-hamba-Nya yang bertakwa hingga akhir hayat, *aamiin*.

Referensi:

- Imam Muslim, Shahih Muslim, Maktabah Syamilah.
- Abdurrazzaq bin Abdul Muhsin Al-Badr, 10 Pilar Pendidikan Anak, Maktabah Abu Razin, diakses dari <https://ebooksunnah.com>
- Yuliana Mukti, Donny Hendrawan, Early Education Matter: The Power of Child-Parent Attachment Quality In Predicting Child's Executive Function, Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen Vol. 11 No. 1 (2018), <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1.74>



Ketulusan Hati Sang *Ummul Masakin*

Penulis: Azhar Abi Usamah

Editor: Athirah Mustadjab

Ironis, tatkala modernitas justru meningkatkan potensi stres dan tekanan hidup. Pintu-pintu dunia semakin terbuka, manusia berlomba mengumpulkan pundi-pundi dunia. Jika tak diberi hidayah oleh Allah *Ta'ala*, tentunya jiwa akan terbawa arus gaya hingga tak lagi indahkan agama. Hasilnya, kaum muslimin yang ditinggalkan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam keadaan kuat lahir-batin, kini menjadi lemah seakan kehilangan arah dan tujuan. Sungguh benar ketika Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* semenjak dahulu telah mensinyalir fenomena ini di dalam haditsnya, "Hampir saja para musuh Islam menyantap kalian sebagaimana orang-orang lapar melahap hidangan di nampan." Para sahabat bertanya, "Apakah ketika itu kami berjumlah sedikit?" Rasul menjawab, "Bahkan kalian berjumlah banyak, hanya saja kalian seperti buih yang terbawa oleh arus bah. (Saat itu) Allah benar-benar akan hilangkan rasa takut dari hati musuh kalian dan campakkan pada kalian penyakit *'wahn*." Ada seorang bertanya, "Rasulullah, apakah *wahn* itu?" beliau menjawab, "Cinta dunia dan benci mati."

Di tengah keadaan ini, mari kita istirahat sejenak dari hiruk-pikuk dunia. Kita buka kembali lembaran kisah generasi terbaik. Semoga ada inspirasi yang kita temukan dari perjalanan hidup mereka.

Kali ini, kita akan berkenalan dengan seorang sahabiyah teladan. Zainab binti Khuzaimah namanya. orang-orang biasa menggelarnya *Ummul Masakin*.

Latar Belakang

Tokoh kita kali ini bernama Zainab binti Khuzaimah bin Al-Harits Al-Hilaliyah *radhiyallahu 'anha*. Wanita mulia yang semenjak zaman jahiliah sudah terkenal dengan empatinya yang besar serta keringanan tangannya saat membantu sesama. Terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai siapakah suaminya sebelum dinikahi oleh baginda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Sebagian ulama mengatakan, bahwa Zainab binti Khuzaimah dinikahi oleh Thufail bin Al-Harits bin Al-Muththalib lalu diceraikan. Setelah itu ia dinikahi oleh saudara Thufail, yaitu Ubaidah bin Al-Harits bin Al-Muththalib yang kemudian gugur sebagai syahid dalam Perang Badar, tahun 2 Hijriah.

Adapun sebagian ulama lainnya menyatakan, bahwa Zainab binti Khuzaimah dahulu dinikahi oleh Abdullah bin Jahsy, kemudian menjanda tatkala sang suami gugur pada Perang Uhud, tahun 3 Hijriah. Pada intinya, para ulama bersepakat, bahwa status Zainab saat dinikahi

oleh Rasulullah adalah seorang janda dermawan dari seorang syahid yang gugur di jalan Allah.

Dengan keistimewaannya itulah, Rasulullah pun tertarik mempersunting dirinya setelah selesai masa 'iddah-nya. Sebab, jodoh itu akan selalu sejenis dan sekufu. Seakan Nabi ingin menyempurnakan keutamaan yang dimiliki Zainab, dengan memberinya kehormatan menjadi "ibunda kaum muslimin" di akhir hidupnya. Rasulullah menikahi Zainab binti Khuzaimah pada bulan Ramadhan tahun 3 Hijriah, setelah beliau menikahi Aisyah, Saudah, dan Hafshah *radhiyallahu 'anhunna*. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* menggelar acara walimah dengan cukup meriah. Beliau menyembelih seekor unta dan mengundang banyak orang miskin, sebagaimana kesukaan Zainab. Beliau memberi mahar sebanyak 400 dirham dan menempatkan Zainab di sebelah rumah ibunda Aisyah.

Kesempatan Zainab hidup sebagai bagian dari rumah tangga Rasulullah hanya berjalan sesaat. Hal itu lebih terlihat seperti anugerah yang diberikan oleh Allah kepada beliau untuk melengkapi daftar keutamaan yang dimilikinya. Meski hanya sesaat, Zainab dapat memanfaatkan waktu-waktu emas tersebut untuk semakin memfokuskan diri berderma kepada sesama dan memperbanyak ibadah kepada Allah Ta'ala. Tidak ada drama, tidak ada konflik yang menghiasi interaksi Zainab dengan para madunya. Seakan para istri Rasulullah yang lain juga tahu, Zainab berada di pos yang berbeda dengan mereka.

Ibunda kaum fakir miskin

Semenjak zaman jahiliah Zainab binti Khuzaimah telah memperoleh gelar istimewa. Dirinya dikenal sebagai ibunda kaum fakir miskin lantaran banyak janda dan para yatim yang ditanggung kebutuhan mereka olehnya. Di samping itu, ia juga gemar melakukan sedekah dan sangat berempati kepada mereka yang tak punya.

Memang benar sabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, "Sebaik-baik kalian di dalam Islam ialah orang-orang terbaik semasa jahiliah, jika ia *faqih* (memahami Islam)." Jika memang emas, di manapun letaknya akan tetap menjadi emas. Demikianlah kira-kira ungkapan yang sangat tepat mengenai sosok kita kali ini.

Ketika ibunda Zainab binti Khuzaimah *radhiyallahu 'anha* masuk Islam, pemahamannya semakin terang mengenai orientasi terbesar dalam hidup yang sebenarnya. Tak seperti kebiasaan Arab Jahiliah yang menganggap kehidupan hanya sekali saja, Zainab yang telah menjadi muslimah mengetahui bahwa ada kehidupan lagi setelah kehidupan dunia. Bahkan, kehidupan kedua itu lebih kekal. Beliau pun semakin memfokuskan perhatiannya kepada setiap amal shalih yang bisa dikerjakan. Dengan bekal ilmu agama tersebut, semakin besarlah kasih Zainab kepada orang-orang fakir, para janda, dan anak-anak yatim.

Zainab selalu meluangkan waktu untuk mereka, hingga tak ada waktu untuk kesia-siaan. Para ulama mengisahkan bahwa rumah tangga Zainab dan Rasulullah tak pernah sekali pun dihinggapi cekcok atau masalah. Alasannya, fokus Zainab binti Khuzaimah tetap seperti biasanya, yaitu menjadi ibunda para fakir miskin yang kekurangan. Setiap kali Zainab bisa berbagi, seakan beliau bisa mendapatkan kebahagiaan yang tak bisa dilukiskan. Sebaliknya, hati beliau selalu gelisah ketika melihat orang-orang yang membutuhkan tak mendapatkan bantuan. Duhai, rasa bahagia itu tak dapat dipahami kecuali oleh orang-orang yang terbiasa berbagi.

Tak mengherankan sama sekali karena perangai suami beliau pernah dikisahkan oleh Ibnu Abbas *radhiyallahu 'anhuma*, "Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* adalah manusia yang paling dermawan. Beliau menjadi semakin dermawan ketika Ramadhan tiba Kedermawanan Nabi melebihi cepatnya hembusan angin."

Semoga Allah meridhai beliau, Zainab binti Khuzaimah, sang *Ummul Masakin* yang diberi kehormatan oleh Allah Ta'ala di penghujung hidupnya untuk menjadi istri Nabi dan ibunda kaum muslimin. Disebutkan bahwa Zainab wafat pada usia sekitar 30 tahun. Namun, Dr. Mahdi Rizqullah menyebutkan bahwa pendapat yang menyatakan beliau wafat di usia 30 tahun sedikit bermasalah. Hal itu lantaran julukan yang diperoleh beliau sebagai "Ibunda Kaum Fakir Miskin" didapat semenjak zaman jahiliah, sedangkan Zainab hidup hingga lebih dari 15 tahun setelah dakwah Islam berjalan. Jadi, yang lebih masuk akal adalah sebuah pendapat yang menyebut bahwa Zainab wafat pada usia 60-an tahun. *Wallahu a'lam*.

Menggali Pelajaran Berharga

Dari kisah perjalanan Ibunda Zainab ini setidaknya kita mendapatkan dua pesan tersirat. Pertama, kurang tersedianya referensi sejarah tentang kehidupan rumah tangga Zainab sebelum dinikahi oleh Nabi serta perbedaan pendapat tentang usia beliau saat wafat menunjukkan bahwa dua hal tersebut tidak terlalu penting untuk diperdebatkan.

Adapun pesan tersirat kedua, dari sumber literatur manapun, semua bersepakat menunjukkan bahwa keutamaan Zainab ialah dengan menyandang predikat sebagai wanita dermawan yang mendedikasikan hidupnya untuk memberi manfaat kepada orang-orang yang membutuhkan dan sangat bersemangat serta fokus dalam beribadah kepada Allah. Hal ini seakan memberi pelajaran kepada kita, bahwa pelajaran moral inilah yang harus kita ambil dari figur kita kali ini, persis sebagaimana Allah beberapa kali menceritakan sebuah kisah di dalam Al-Qur'an, tetapi Dia tidak menjelaskan secara detail hal-hal yang tidak terlalu bermanfaat untuk diambil pelajarannya.

Sesungguhnya kedamaian hati dan kebahagiaan jiwa bukanlah dengan cara mengumpulkan materi demi memuaskan syahwat semata. Sejatinya, semua perbendaharaan dunia di genggamannya hanya sebuah titipan dari Allah *Ta'ala*. Memberilah, dan temukan ketenangan jiwa di dalamnya. Kuatkan *azzam* untuk menjadi muslim yang dermawan, dengan mengimani sabda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*,

دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ

“Obati orang-orang yang sakit di antara kalian dengan sedekah!”

Mata seakan tak percaya tatkala melihat betapa ringan tangannya Rasulullah serta para salaf lainnya dalam berbagi kepada sesama. Hanya saja, masih banyak dari kita yang gagal

meyakini dengan hati untuk segera mengamalkan contoh nyata tersebut. “Tetapi kamu lebih memilih kehidupan duniawi, sedang kehidupan akhirat adalah lebih baik dan lebih kekal.” *Allahul Musta'an*.

Semoga pada momentum Ramadhan kali ini Allah *Ta'ala* membukakan pemahaman kepada kita serta menganugerahkan keimanan, sehingga kita semua menjadi hamba-Nya yang giat beramal shalih, besar empatinya terhadap sesama, dan selalu ingat orientasi terbesar kita dalam hidup di dunia. Semoga Allah mengampuni kita semua. Amin.

Referensi:

- *Siyar A'lamin Nubala'*, Al-Hafizh Syamsuddin Adz-Dzahabi, Mu'assasah Ar-Risalah, Lebanon. (Al-Maktabah Asy-Syamilah)
- *Al-Ishabah fi Tamyizis Shahabah*, Al-Hafizh Ibnu Hajar Al-Asqalani, Darul Kutub Al-Ilmiyah, Lebanon. (Al-Maktabah Asy-Syamilah)
- *Shahabiyat Haular Rasul*, Mahmud Al-Mishri Abu 'Ammar, 1426 H/2005 M, Maktabah Ash-Shafa, Mesir.
- *As-Sirah An-Nabawiyah Fi Dhau'i Mashadiriha Al-Ashilah*, Dr. Mahdi Rizqullah Ahmad, cetakan ke-3, tahun 1434 H, Dar Zidni (Dar Imam Ad-Da'wah), Arab Saudi.
- *Ar-Rahiqul Makhtum*, Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri, tahun 1431 H, Al-Maktabah At-Taufiqiyah (Darul Wafa'), Mesir.
- *Ma'rifatul Shahabah*, Abu Nu'aim Ahmad bin Abdillah Al-Ashbahani, tahqiq: Adil bin Yusuf Al-'Azzazi, cet. 1 tahun 1419 H/1998 M, Darul Wathan, Saudi Arabia. (Al-Maktabah Asy-Syamilah)
- *Al-Bidayah Wan Nihayah*, Abul Fida' Ibnu Katsir, tahqiq: Dr. Abdul Muhsin At-Turki, cetakan ke-1, tahun 1418 H/1997 M, Dar Hajar, Lebanon. (Al-Maktabah Asy-Syamilah)



Saatnya Istirahat dari Hiruk Pikuk Dunia

Penulis: Abu Ady

Editor: Yum Roni Askosendra, Lc., M.A.

Khotbah Pertama

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ عَلَى نِعْمَةِ الْإِيمَانِ،
وَنَشْكُرُهُ عَلَى بُلُوغِ شَهْرِ رَمَضَانَ، شَهْرِ
الرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ وَتَرْكِيقِ الْقُلُوبِ،
نَحْمَدُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ
مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا.
مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ
فَلَا هَادِيَ لَهُ.

وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ
لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ، الَّذِي جَاءَنَا بِالصِّيَامِ طَهَارَةً
لِلنُّفُوسِ وَرَاحَةً لِلْقُلُوبِ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ
وَبَارِكْ عَلَيْهِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ.

أَمَّا بَعْدُ، فَأَوْصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ،
فَإِنَّ التَّقْوَى خَيْرُ زَادٍ لِيَوْمِ الْمَعَادِ، قَالَ
اللَّهُ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ
حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

Ma'asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Ketahuilah bahwa Allah *Subhanahu wa Ta'ala* tidak menurunkan syariat-Nya untuk memberatkan manusia, tetapi untuk memberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Allah *Ta'ala* tidak memerintahkan ibadah agar

hamba-Nya semakin lelah dan tertekan, tetapi supaya hati yang letih menemukan kembali ketenangannya, jiwa yang kotor kembali bersih, dan hidup yang terlalu jauh dari Allah kembali pulang ke jalan-Nya. Karena itulah Ramadhan hadir bukan sekadar rutinitas tahunan; melainkan sebagai momen perubahan, perbaikan, dan pemulihan yang sangat dalam maknanya.

Selama sebelas bulan lamanya, kita hidup dalam pusaran dunia yang tak pernah berhenti. Dunia yang terus menuntut, menekan, dan memaksa kita untuk berlari tanpa jeda. Pagi hingga malam hari diisi dengan urusan pekerjaan, target materi, ambisi pribadi, dan keinginan yang tidak pernah merasa cukup. Akibatnya, banyak manusia yang secara fisik tampak sehat, tetapi hatinya rapuh. Banyak yang tampak tersenyum, tetapi jiwanya kosong. Banyak manusia yang memiliki segalanya, tetapi tidak memiliki ketenangan. Inilah kelelahan yang paling berbahaya yaitu kelelahan hati.

Ma'asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah mengingatkan kita tentang hakikat kehidupan dunia ini dalam firman-Nya,

إِغْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ
وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ
وَالْأَوْلَادِ

“Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, senda gurau, perhiasan, saling berbangga di antara kalian, dan berlomba-lomba dalam harta serta anak.” (QS. Al-Hadid: 20)

Dunia memiliki karakter di antaranya, permainan yang melalaikan, kesenangan yang menipu, perhiasan yang memperdaya, kebanggaan yang semu, dan perlombaan yang tidak pernah selesai. Jika dunia menjadi tujuan utama, ia akan menguras jiwa, mengeraskan hati, dan menjauhkan manusia dari makna hidup yang sesungguhnya, hingga menjadikan ibadah terasa sebagai beban. Ketika dunia menjadi tujuan, akhirat terlupakan. Maka tidak mengherankan jika banyak orang yang mengeluh shalat terasa berat, Al-Qur'an terasa jauh, doa terasa hambar, dan zikir tidak lagi menghadirkan ketenangan jiwa.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menjelaskan sumber kerusakan ini dengan sabda beliau,

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ
صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ketahuilah, dalam tubuh ada segumpal daging. Jika ia baik, baiklah seluruh tubuh. Jika ia rusak, rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itulah hati.” (HR. Al-Bukhari nomor 52 dan Muslim nomor 1220)

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menegaskan bahwa akar dari baik dan rusaknya manusia adalah hati. Lelahnya badan masih bisa disembuhkan dengan tidur, tetapi lelahnya hati hanya bisa disembuhkan dengan mendekat kepada Allah *Ta'ala*. Oleh karena itu, krisis terbesar manusia bukan krisis ekonomi atau fisik, melainkan krisis hati yang jauh dari Rabbnya.

Ma'asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Kelelahan terbesar bukan pada badan, tetapi pada hati yang jauh dari Allah *Ta'ala*. Karena itulah Islam tidak menawarkan hiburan sebagai solusi utama, tetapi menawarkan penyucian hati. Islam tidak mengajarkan pelarian, tetapi mengajarkan untuk kembali kepada Allah.

Dalam kondisi seperti inilah Ramadhan datang. Ramadhan seolah berkata kepada kita, “Berhentilah sejenak. Hentikan langkahmu yang terlalu cepat. Redam ambisimu yang berlebihan. Istirahatlah dari hiruk pikuk dunia, lalu perhatikan kembali hatimu.”

Puasa bukan sekadar menahan lapar dan haus, tetapi latihan besar pengendalian diri. Jika seorang hamba mampu menahan dirinya dari sesuatu yang sebelumnya halal karena Allah *Ta'ala*, seharusnya ia juga mampu menahan diri dari perkara haram, ambisi dunia yang melalaikan, hawa nafsu yang berlebihan, dan kesibukan yang menjauhkan dari Allah *Ta'ala*.

Puasa adalah penjaga seorang hamba, sebagaimana Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

الصَّيَّامُ جُنَّةٌ

“Puasa adalah perisai.” (HR. Al-Bukhari nomor 1795 dan Muslim nomor 1151)

Puasa menjadi perisai dari dominasi nafsu dan kegelisahan hati. Ia menjadi rem agar manusia tidak terus melaju mengejar dunia tanpa arah.

Ma'asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Ramadhan mengajarkan manusia untuk kembali hidup sederhana. Makan, tidur, berbicara, dan berharap secukupnya. Sebab, jiwa yang lelah dan sakit tidak akan pernah sembuh dan membaik dengan sesuatu yang berlebihan, namun bisa sembuh dengan keseimbangan. Banyak hati rusak bukan karena kekurangan, tetapi karena tidak pernah merasa cukup.

Ma'asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* telah menegaskan prinsip ini dengan sabda beliau,

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ
الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

“Kekayaan bukanlah karena banyaknya harta, tetapi kekayaan adalah kaya hati.” (HR. Al-Bukhari nomor 6446 dan Muslim nomor 1051)

Lihatlah! Ketenangan lahir dari rasa cukup, bukan dari banyaknya kepemilikan. Ramadhan melatih *qana'ah* (merasa cukup), sebab jiwa tidak rusak oleh kekurangan, tetapi oleh ketamakan. Inilah penyakit sebagian manusia, bukan karena tidak memiliki, tetapi lantaran tidak *qana'ah*. Oleh karena itu, Ramadhan hadir untuk membersihkan hati dari debu-debu dunia agar manusia kembali mengenal makna sebenarnya dari kecukupan dan ketenangan.

Khotbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ،
نَحْمَدُهُ عَلَى مَا شَرَعَ لَنَا مِنَ الصِّيَامِ، وَمَا
فَتَحَ لَنَا فِي رَمَضَانَ مِنْ أَبْوَابِ الرَّحْمَةِ
وَالْقُرْبِ مِنْهُ، وَنَشْكُرُهُ عَلَى مَا يَسَّرَ لَنَا
فِيهِ مِنَ الطَّاعَاتِ وَالطُّمَأْنِينَةِ. وَأَشْهَدُ أَنْ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ
أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، إِمَامُ
الصَّائِمِينَ، وَقُدْوَةُ الدَّاكِرِينَ، صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Ma'asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Jika puasa adalah rem dan penjaga, maka zikir dan Al-Qur'an adalah jalan pemulihan terdalam. Banyak orang mencari ketenangan dengan menyibukkan diri, padahal ketenangan justru lahir saat seorang hamba semakin dekat dengan Rabbnya. Allah *Ta'ala* telah menegaskan,

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ketenangan hati diraih bukan dengan harta, jabatan dan popularitas. Ketenangan adalah anugerah Allah *Ta'ala* yang diberikan kepada hati yang selalu mengingat-Nya.

Ma'asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Ramadhan adalah kesempatan untuk menyediakan waktu hening, meskipun hanya beberapa menit setelah shalat, untuk benar-benar menghadirkan hati di hadapan Allah *Ta'ala*, berbicara kepada-Nya, mengadu kepada-Nya dan mengakui kelemahan diri di hadapan-Nya.

Al-Qur'an pun diturunkan sebagai obat bagi hati yang sakit. Allah *Ta'ala* berfirman,

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang beriman.” (QS. Al-Isra’: 82).

Ini adalah hakikat *healing* sesungguhnya. Bukan melarikan diri dari masalah, tetapi mendekatkan diri kepada Allah *Ta’ala* dengan berzikir dan membaca Al-Qur’an. Bukan mencari pelampiasan, tetapi perlindungan. Bukan menenangkan diri dengan dunia, tetapi dengan mendekat kepada Rabb pemilik dunia.

Ma’asyiral muslimin *rahimakumullah*.

Ramadhan adalah saatnya istirahat dari hiruk pikuk dunia. Saatnya membersihkan hati. Waktunya menyederhanakan hidup. Saatnya kembali pulang kepada Allah *Ta’ala* sebelum kita dipanggil untuk pulang selamanya.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ،
وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ، أَبِي
بَكْرٍ، وَعُمَرَ، وَعُثْمَانَ، وَعَلِيٍّ، وَعَنْ
سَائِرِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ
بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ،
وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ
قُلُوبَنَا عَلَى دِينِكَ. اللَّهُمَّ نَقِّ قُلُوبَنَا مِنْ
حُبِّ الدُّنْيَا، وَارْزُقْنَا قَلْبًا قَانِعًا، وَنَفْسًا
مُطْمَئِنَّةً، وَحَيَاةً بَسِيطَةً تُقَرِّبُنَا إِلَيْكَ. اللَّهُمَّ
اجْعَلْ رَمَضَانَ هَذَا رَمَضَانَ تَغْيِيرٍ
وَتَجْدِيدٍ وَشِفَاءٍ لِّقُلُوبِنَا، وَلَا تَجْعَلْنَا مِنَ
الْغَافِلِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي
الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ
وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ.
فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُواهُ
عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ
يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

Referensi

- *Shahih Al-Bukhari*, Imam Al-Bukhari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Shahih Muslim*, Imam Muslim, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

TANYA USTADZ



Tanya Jawab

Bersama Al-Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. *hafidzahullāh*

Keringanan Puasa bagi Sopir

Assalamu'alaikum, Ustadz. Para musafir mendapatkan keringanan untuk tidak berpuasa karena menempuh perjalanan jauh. Lalu, bagaimana dengan pengemudi atau sopir bus antarprovinsi? Apakah mereka juga mendapatkan keringanan yang sama atas uzur tersebut, dan apakah puasanya dapat diganti pada bulan berikutnya ketika tidak sedang bertugas, Ustadz?

Jawab:

Na'am, sama. Jika status beliau juga sebagai musafir, hukumnya sama dengan penumpangnya, yaitu mendapatkan keringanan tersebut. Ia dapat mengganti puasanya pada hari yang lain, *insyaallah. Allahu a'lam*.

Keutamaan Waktu Salat Tarawih

Assalamu'alaikum. Ustadz, mengenai keutamaan pelaksanaan salat tarawih, dari beberapa video dakwah sunnah yang sering saya simak, ada yang menyebutkan bahwa salat tarawih lebih afdal dilakukan setelah salat isya,

namun ada juga yang mengatakan lebih afdal di akhir malam. Manakah yang lebih baik, Ustadz? *Syukran*.

Jawab:

Permasalahan tentang mana yang lebih afdal dalam salat tarawih, yaitu antara awal malam dan akhir malam. Apabila kondisi seseorang sama, baik ketika melaksanakan salat di awal maupun di akhir malam, serta ia mampu mengerjakannya dengan baik, maka yang lebih afdal adalah di akhir malam. Namun, jika seseorang khawatir ketika salat di akhir malam ia mengantuk dan tidak khusyuk dalam salatnya, maka yang lebih afdal baginya adalah melaksanakannya di awal malam. *Allahu a'lam*.

Anjuran Menu Sahur/Berbuka

Assalamu'alaikum. Apakah ada makanan dan minuman yang dianjurkan untuk dikonsumsi saat berbuka atau sahur, Ustadz? *Syukran*.

Jawab:

Saat berbuka, terdapat riwayat bahwa Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* berbuka dengan *ruthab* (kurma muda). Jika tidak ada, beliau berbuka dengan *tamr* (kurma matang). Jika tidak ada pula, beliau berbuka dengan

beberapa teguk air putih. Sebagian ulama menyebutkan bahwa hal tersebut mengandung beberapa hikmah, di antaranya orang yang memulai berbuka puasa dengan *ruthab* akan lebih mudah dicerna oleh tubuh, sehingga tenaga dan kekuatan dapat segera kembali. Selain itu, makanan tersebut lebih ringan bagi

sistem pencernaan. Segala sesuatu yang datang dari Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* tentu memiliki hikmah. Adapun terkait makanan atau minuman yang diutamakan saat sahur, *Allahu a'lam*, saya tidak mengetahui adanya dalil khusus mengenai hal tersebut.



Doa Berlindung dari Murka Allah

Penulis: Athirah Mustadjab

Editor: Yum Roni Askosendra, Lc., M. A.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أَحْصِي
تَنَاءً عَلَيْكَ، أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ

“Ya Allah, sungguh aku berlindung dengan keridaan-Mu dari kemurkaan-Mu; serta berlindung dengan ampunan-Mu dari siksa-Mu; dan aku berlindung kepada-Mu dari-Mu; aku tidak mampu menghitung pujian atas-Mu sebagaimana pujian-Mu sendiri atas diri-Mu.”

(HR. Abu Daud, No. 125)

Makna Lafal

- (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ)

Di antara contoh perbuatan Allah *Ta'ala* adalah murka dan menghukum. Dalam lafal doa ini, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* berlindung dua hal tersebut. Demikian pula, beliau memohon kebalikannya (yaitu keselamatan dari murka dan hukuman Allah).[1]

Maksudnya adalah “Aku memohon keridhaan-Mu dan aku meminta agar Engkau tidak murka kepadaku. Jangan sampai aku melakukan suatu perbuatan yang membuat-Mu murka.”[2]

- (وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ)

Maksudnya adalah “Aku memohon agar Engkau memberiku keselamatan dan tidak menghukumku.”[3]

- (وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ)

Maksudnya adalah “Aku berlari dan kembali kepada-Mu agar Engkau tidak mengazabku karena dosaku dan kelalaianku.”[4]

- (لَا أَحْصِي تَنَاءً عَلَيْكَ)

Maknanya, “Aku tidak sanggup melakukannya, tidak sampai pada puncaknya dan tidak mampu meliputi hakikat pengenalan terhadap-Mu.”[5]

Maksudnya adalah “Aku tidak sanggup dan tidak mampu memuji-Mu sebagaimana yang Engkau pantas terima

dan Engkau cintai. Bahkan, aku lemah sehingga pujianku tidak akan pernah sampai pada kadar kelayakan-Mu.”[6]

- (أَنْتَ كَمَا أَتَّيْتُ عَلَى نَفْسِكَ)

Maka bagi Allah *Ta’ala* segala pujian hingga Allah *Ta’ala* rida.[7]

Makna lafal ini selaras dengan firman Allah *Ta’ala* di Surah Al-Jatsiyah ayat 36 dan 37 yang artinya, “Maka segala puji bagi Allah, Rabb langit, Rabb bumi dan Rabb seluruh alam. Dan milik-Nya segala kebesaran di langit dan di bumi; dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”[8]

Ulasan Doa

1. Seorang muslim hendaknya memohon dua hal kepada Allah, yaitu keselamatan dan keridhaan-Nya, serta berlindung kepada-Nya dari dua hal, yaitu kemurkaan-Nya dan hukuman-Nya.[9]
2. Secara umum, ketika Allah *Ta’ala* mengingatkan hamba terhadap Zat-Nya maka itu semakna dengan perintah untuk takut kepada-Nya dan perintah untuk bertakwa kepada-Nya.[10]

3. Takwa dalam diri seorang muslim akan membantunya untuk selamat dari azab Allah *Ta’ala*. [11]

4. Pujian terhadap Allah *Ta’ala* tiada terhitung banyaknya. Hanya Allah *Ta’ala* yang mengetahui segala pujian untuk diri-Nya. Bahkan, orang yang termulia, yaitu Nabi *shallallahu ‘alaihi wasallam*, hanya mengetahui setetes ilmu tentang Allah sesuai dengan kadar yang diajarkan oleh Allah *Ta’ala* kepada beliau.[12]

Referensi

- *Syarh Sunan Abi Daud*, Abul ‘Abbas Ahmad bin Husain bin Ruslan Al-Maqdisi, 1437 H, Dar Al-Falah, Mesir. *Al-Maktabah Asy-Syamilah*.
- *Syarh Mashabih As-Sunnah lil Imam Al-Bahgawi*, Muhammad bin Izzuddin Ibnu Malak, 1433 H, Idarah Tsaqafah Islamiyyah. *Al-Maktabah Asy-Syamilah*.
- *Bayanu Talbis Al-Jahmiyyah fi Ta’sisi Bida’ihim Al-Kalamiyyah*, Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah, 1427, Mujamma’ Al-Malik Fahd, Arab Saudi. *Al-Maktabah Asy-Syamilah*.



Ramadhan Sang Ayah : Amanah Besar di Balik Pintu Rumah

Reporter: Ridzky Aditya Saputra

Redaktur: Gema Fitria

Ramadhan kembali datang. Namun ia membawa warna berbeda bagi para ayah. Di satu sisi, ada pekerjaan yang wajib dituntaskan. Di sisi lain, ada amanah yang tak kalah besar, yaitu peran di tengah keluarga. Sebagai pemimpin, tanggung jawab seorang ayah dalam keluarga tidak berhenti dalam urusan nafkah.

Jangan lupa, ada keluarga yang menunggu kehadiran bukan sekadar kepulangan. Di bulan ketika pahala dilipatgandakan dan setiap detik bernilai ibadah, kehadiran ayah di rumah menjadi lebih dari sekadar rutinitas. Ia adalah arah, ia adalah teladan, ia adalah penentu hangat atau tidaknya suasana iman dalam keluarga.

Menjalani peran yang tak mudah, para ayah perlu memiliki hati yang bahagia. Caranya cukup dengan hadir penuh di tengah keluarga. Mengersamahi sahur, mengajak berbuka dengan doa, memimpin shalat berjamaah, atau sekadar duduk mendengar tilawah anak-anak, bisa menjadi bagian pendidikan iman yang tak ternilai. Di bulan Ramadhan, momen-momen sederhana itu berubah menjadi ladang pahala yang luas. Itulah healing yang sesungguhnya. Sederhana, tapi mengayakan jiwa.

Bisa jadi, justru di situlah letak ketenangan yang selama ini dicari. Saat seorang ayah menyadari bahwa membimbing keluarganya menuju ketaatan adalah amal besar yang Allah lipatgandakan di bulan ini, ia tidak hanya menunaikan kewajiban, tetapi juga sedang menumbuhkan kebahagiaan yang jernih di dalam dirinya. Ramadhan bukan sekadar bulan sibuk dengan agenda, melainkan kesempatan emas untuk meneguhkan kepemimpinan di rumah dengan hati yang ikhlas dan tenang.

Kesibukan Ayah Selama Ramadhan

Detik waktu tak pernah berubah. Namun, hari-hari Ramadhan kerap terasa penuh bagi para ayah. Undangan berbuka mulai berdatangan. Berbagai kegiatan lain di tempat kerja atau di lingkungan tempat tinggal turut antri meminta perhatian. Tanpa disadari, tak sedikit justru seperti kurang faedah. Kelihatannya penting, tetapi kalau ditelaah sebenarnya minim keberkahan. Bukan karena niat menjalaninya yang keliru, melainkan terkadang ritme kesibukan dibiarkan berjalan begitu saja tanpa kesadaran untuk menakar dan memilah.

Padahal, Ramadhan bisa menjadi waktu tepat bagi para ayah untuk memulai kembali aktivitas berpahala di rumah. Kehadiran mereka menjelang waktu berbuka misalnya, memiliki dampak besar bagi keluarga, terutama dalam membangun suasana yang tenang dan tentram. Aktivitas berpahala pun tidak selamanya harus besar dan megah. Ia dapat berupa hal-hal kecil yang dilakukan secara tekun dan berkesinambungan.

“Beberapa tahun terakhir, saya mulai menyadari pentingnya pulang sebelum berbuka puasa. Istri dan anak-anak ternyata membutuhkan sosok ayah yang hadir, meski hanya untuk berbincang santai atau mengajak muraja’ah beberapa surat Al-Qur’an,” tutur Akhuna Ridho saat berbincang dengan Tim Majalah HSI.

Menata Kesibukan

Sejak tiga tahun terakhir, Akhuna Ridho berusaha merutinkan diri untuk pulang ke rumah selepas Ashar. Sebuah kebiasaan yang dulu terasa mustahil ketika ia masih bekerja di sebuah perusahaan bonafide di Jakarta. “Kala itu, saya paling cepat tiba di rumah selepas shalat Isya,” kenangnya.

“Energi saya sudah habis saat sampai di rumah. Istri dan anak-anak sudah selesai tarawih. Saya sendiri jangankan tarawih, untuk mengobrol dengan keluarga saja sudah tidak sanggup karena kelelahan,” ujarnya mengurai kembali rutinitasnya dulu. “Sabtu dan Ahad pun begitu. Akhir pekan hanya diisi tidur atau menonton seharian untuk ‘membayar’ lelah. Shalat berjamaah di masjid sering terlewat,” ungkapnyanya kemudian.

Santri HSI Angkatan 211 ini mengaku, penyesalan kerap datang ketika mengingat masa itu. “Dulu terlalu sering ikut acara buka puasa bersama di luar bersama teman. Mulai dari teman sekolah, kuliah, sampai teman kantor. Jadwalnya penuh. Waktu benar-benar habis, padahal obrolannya banyak yang kurang bermanfaat. Bahkan ada yang mengajak mabar game di handphone untuk menunggu waktu berbuka,” jelas Akhuna Ridho jujur.

Waktu memang tak bisa diputar kembali. Namun selalu ada ruang untuk memperbaiki diri. Karena itu, Ramadhan kini ia jadikan momentum untuk menebus kelalaian yang pernah terjadi. Ia tersebut berkomitmen tidak lagi melewatkan buka puasa bersama keluarga

di rumah. Akhuna Ridho mencoba menerapkan prinsip sederhana, tiada hari tanpa ilmu dan kebersamaan.

“*Alhamdulillah*, sekarang Allah memudahkan untuk terus berkumpul. Biasanya kalau sudah pulang, hal pertama yang saya tanyakan adalah muraja’ah hafalan anak-anak. Kami menghafal Al-Qur’an bersama. Nanti anak-anak akan diberi hadiah saat Lebaran kalau targetnya tercapai,” tutur ayah dua anak itu.

Ia pun merasakan dampaknya dalam suasana rumah.

“Istri kelihatan senang karena bisa menyiapkan hidangan berbuka dengan tenang. Sesekali kami membagikan ifthar sederhana bersama. Yang paling berharga, sekarang bisa shalat tarawih di masjid bersama istri dan anak-anak. Momen seperti ini benar-benar tidak bisa diganti dengan apa pun. Semoga Allah jaga terus kebersamaan kami.”

Kebiasaan Kecil yang Menghidupkan Rumah

Ramadhan adalah bulan terbaik. Setiap detiknya bernilai pahala, bahkan berlipat ganda dibanding bulan lainnya. Karena itu, sungguh merugi jika Ramadhan berlalu tanpa perubahan dalam aktivitas dan kebiasaan kita.

Memulai perubahan memang tidak selalu mudah, tetapi juga bukan sesuatu yang mustahil. Diperlukan kesungguhan hati untuk menghidupkan rumah melalui kebiasaan-kebiasaan kecil.

Rutinitas sederhana inilah yang mulai diterapkan oleh Akhuna Yuri. Ayah dua anak tersebut baru berhijrah dan mengenal Sunnah dalam dua tahun terakhir. Ramadhan tahun lalu menjadi Ramadhan paling berkesan dalam hidupnya.

“Sebelumnya saya belum pernah sebulan penuh tarawih. *Alhamdulillah* tahun lalu si kecil sudah bisa diajak ke masjid. Bahkan di sepuluh hari terakhir kami i’tikaf bersama. Ternyata nikmat sekali,” ujarnya.

Ia pun menatap Ramadhan berikutnya dengan harapan yang lebih besar.

“*Inshaallah*, tahun ini ingin lebih baik lagi. Kita memulai dari kebiasaan kecil. Ibarat lomba, pemanasannya dari sekarang.”

Ramadhan sejatinya adalah momentum untuk menata ulang tujuan dan fokus hidup. Ia datang membawa kesempatan, lalu pergi meninggalkan jejak panjang dalam ingatan. Di dalamnya, para ayah diajak berhenti sejenak dari hiruk-pikuk dunia, untuk merenungi kembali sejauh mana perannya sebagai qawwam dalam keluarga.

Dari langkah ayah yang pulang lebih awal, dari tangan yang membangunkan sahur dengan lembut, hingga canda tawa menjelang berbuka, semuanya bernilai pahala di sisi Allah. Namun lebih dari itu, semua akan tersimpan dalam ingatan istri dan anak-anak, tentang seorang ayah yang memilih untuk hadir.

Dari situlah mereka belajar makna “rumah” yang sesungguhnya.



Ramadhan Tanpa Lelah untuk Ibu: Keseimbangan Ibadah dan Tugas

Reporter: Putri Oktaviani

Redaktur: Gema Fitria

Ibu rumah tangga adalah profesi tanpa jam istirahat, tanpa jam pulang, apalagi cuti kerja. Pekerjaan menumpuk dari fajar hingga malam. Kondisi ini tidak hanya menjadikan tubuh runtuh. Namun hati ikut luruh.

Menjalani Ramadhan, rasanya tak jauh beda bagi ibu. Aktivitas bukannya mereda justru semakin tanpa jeda. Agar tetap dapat menikmati ibadah di bulan suci, para ibu perlu penyesuaian dan menjaga keseimbangan antara kegiatan dengan istirahat. Karena Rasulullah berpesan, “Sesungguhnya Tuhanmu memiliki hak atasmu, tubuhmu memiliki hak atasmu, ...” (HR Bukhari) [1].

Ibu di antara Target dan Tanggung Jawab

Sebelum pagi, ketika orang lain masih terlelap, seorang ibu telah bangun lebih awal untuk menyiapkan sahur. Saat pagi menjelang, ia mengurus kebutuhan suami untuk bekerja dan keperluan anak-anak, baik yang sudah sekolah maupun yang belum. Kegiatan berlanjut dengan mengurus rumah membersihkan, merapikan, dan mencuci dalam keadaan lapar dan haus. Terkadang, ia menyelipkan dzikir serta mendengarkan kajian. Mendekati waktu Asar, ibu mulai menyiapkan iftar, berpacu dengan adzan Maghrib. Malam hari diisi dengan solat Tarawih, tak tertinggal membereskan sisa ifthar dan memulai persiapan sahur berikutnya.

Aktivitas yang tiada habis dan tugas yang menumpuk tentu membuat tubuh kelelahan. Meski bukan pekerjaan fisik yang berat, pekerjaan ringan yang dilakukan terus menerus terlebih tanpa istirahat tetap menguras tenaga. Ditambah di bulan Ramadhan, pekerjaan rumah tangga semakin banyak, dilakukan dalam keadaan berpuasa, dan waktu tidur yang kurang. Akibatnya, tubuh semakin mudah letih dan kekurangan energi.

Dalam kelelahan fisik, ibu juga mencemaskan apakah telah menjalankan peran dengan maksimal. Kecemasan bertambah dengan target ibadah Ramadhan, seperti mengkhataamkan tilawah al Qur'an, dan melaksanakan shalat sunnah rawatib. Perasaan kewalahan juga muncul akibat tugas yang tiada habisnya, dikejar waktu untuk menyiapkan iftar, dan rasa bersalah jika ibadah tidak maksimal. Keadaan semakin terasa berat jika peran ibu disepelekan oleh anggota keluarga yang lain. Dalam

keadaan lelah, ibu menjadi lebih sulit untuk menahan emosi. Kesabaran pun menipis, sehingga masalah kecil terasa jauh lebih berat. Di antara lelah badan dan hati, ibu kesulitan untuk fokus antara tugas rumah tangga dan ibadah kepada Allah. Ia merasa serba salah: ingin ibadah tapi tubuh lelah; ingin istirahat tapi hati diliputi rasa bersalah.

Meskipun dipenuhi beragam tugas, Ramadhan adalah waktu yang mulia dan sayang untuk disia-siakan. Namun, target ibadah seharusnya tidak menjadi beban bagi ibu. Ramadhan adalah kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah, menumbuhkan kesabaran, dan meningkatkan kualitas diri. Ibadah bukan semata tentang jumlah, tapi tentang keberkahan, ketenangan, dan kebahagiaan yang lahir dari setiap aktivitas sehingga dapat bernilai ibadah.

Mengenali Sumber Lelah Ibu

Tugas rumah tangga yang bertambah, waktu tidur yang berkurang, dan energi yang terbatas karena puasa disertai tuntutan keluarga dan sosial menjadi sumber utama kelelahan fisik seorang ibu. Tak ketinggalan, harapan dan standar untuk diri sendiri berupa target untuk menyelesaikan tugas dan ibadah, menambah kelelahan tidak hanya pada badan, namun juga pada hati. Ibu kerap menetapkan target ibadah dengan ekspektasi tinggi yang terkadang melebihi kapasitas diri. Tuntutan pada diri sendiri akan membuat pikiran tertekan, menimbulkan rasa tidak cukup dan tidak layak dan menyulitkan ibu untuk menentukan prioritas dan fokus pada tugas-tugas yang seharusnya sederhana. Pikiran bekerja tanpa henti, menilai diri sendiri, dan tidak memberi izin beristirahat. Akibatnya, ibu memaksa diri untuk tetap beribadah meskipun lelah sehingga kualitas ibadah menurun.

Selain itu, ibu ingin melaksanakan semua dengan sebaik mungkin. Ia terdorong untuk tampil sempurna tanpa kekurangan dalam melaksanakan tugas: rumah rapi, makanan tersaji, dan target ibadah tercapai. Dari sini muncul pertanyaan “Apakah ini sudah cukup?”. Kecemasan, rasa bersalah, dan penyesalan mulai tumbuh ketika tugas tidak sesuai harapan. Kualitas ibadah pun menurun karena fokus berlebihan pada kesempurnaan pencapaian bukan pada niat (keikhlasan) dan khusyuk (ketenangan). Akhirnya, ibu tidak

menikmati kegiatan bahkan tak jarang bersitegang dengan anggota keluarga yang dirasa menuntut.

Banyak kendala yang dialami seorang ibu, salah satunya seperti yang dirasakan Ukhtuna Lisda Aprianti, santri HSI angkatan 212. Ia menuturkan “Ana lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengurus keluarga, sehingga target-target ana selama di Ramadhan kadang ndak tercapai. Shalat sunnah kadang banyak yang lewat karena anak nangis. Jangankan yang sunnah, yang wajib saja kadang ana keteteran. *Qadarullah*, ana sendiri di rumah yang jagain anak-anak.” Kendala yang lain dialami Ukhtuna Titi Hanifah, santri HSI angkatan 222. “(Banyak kendala) karena rasanya tugas-tugas rumah tangga *nggak* ada habisnya,” cerita ibu satu anak tersebut. “Biasanya anak minta main keluar, jadi pekerjaan rumah kadang *nggak* kepegang. *Nyampe* rumah juga sudah lelah. Berdoa dan banyak minta pertolongan Allah supaya Dimudahkan dalam mengurus rumah.”

Mengatur Tenaga, Waktu, dan Target Ibadah

Agar dapat beribadah dengan optimal selama bulan Ramadhan, ibu perlu menyeimbangkan antara tugas rumah tangga dan ibadah. Langkah pertama yang bisa dilakukan adalah mengatur prioritas ibadah. Pilah antara ibadah wajib dan ibadah sunnah, lalu dahulukan yang wajib dan jangan mewajibkan ibadah yang sunnah. Sebagaimana pesan Imam Nawawi, terdapat larangan keras untuk mengharamkan sesuatu yang tidak Diharamkan Allah dan mewajibkan sesuatu yang tidak Diwajibkan-Nya (Syarh Shahih Muslim).[2] Berdasarkan hal tersebut, ibu dapat membuat target ibadah harian yang lebih fleksibel: melaksanakan ibadah wajib terlebih dahulu, lalu ketika masih memiliki kesempatan dan tenaga, memprioritaskan ibadah sunnah. Juga siapkan ibadah-ibadah opsional yang bisa dilakukan ketika waktu luang. Tentukan target minimal yang realistis sedikit namun konsisten. Cara ini dipraktikkan oleh Ukhtuna Titi. Ia mengatakan “Biasanya sih pakai skala prioritas, yang kira-kira bisa ditunda ya ditunda. Kadang juga minta bantuan suami kalo pas suami senggang waktunya. Bagi-bagi tugas gitu. Kalau pas lelah ya istirahat.”

Target yang realistis berarti menyelaraskan niat, tujuan, dan kemampuan dengan kesadaran akan batasan diri. Karenanya penting untuk mengevaluasi keadaan serta kesiapan fisik dan

mental dalam menjalankan target ibadah. Sesuaikan ibadah dengan kapasitas energi. Misalnya, pekerjaan rumah dapat dilakukan pada pagi hari ketika badan masih segar, sementara siang hari diisi dengan ibadah yang lebih ringan, seperti tilawah. Menyiapkan ifthar dapat dilakukan menjelang sore hari, dan solat Tarawih di malam hari dapat diselingi dengan istirahat di antara solat. Target ibadah yang fleksibel akan lebih mudah menyesuaikan dengan kondisi rumah tangga, seperti yang dilakukan Ukhtuna Lida yang menyesuaikan jadwal anak untuk mengatur waktu. “(Mengatur waktu) ya berbagai cara. Entah itu menidurkan anak atau lebih awal bangunnya dan lebih lambat tidurnya. Tapi kadang kita sudah lelah juga mengurus anak-anak ini,” papar ibu yang kerap disapa dengan Ummu Maryam ini. “Ana sampai di titik ya udah ibadah itu ngga cuma solat (dan) puasa aja. Bahkan ngurus anak juga ibadah. Sempat kecewa sama diri sendiri juga dulu, sampai akhirnya ana melihat mengurus anak juga ibadah.”

Perlu disadari bahwa tidak ada makhluk yang sempurna, karena Allah Menciptakan manusia dalam keadaan lemah (An-Nisā’ (4): 28).[3] Ekspektasi yang terlalu tinggi pada diri sendiri akan menimbulkan tekanan dan beban, sehingga menghilangkan kenikmatan Ramadhan. Kecemasan yang muncul bisa jadi adalah was was dari setan yang mengurangi kualitas dan keikhlasan selama ibadah. Oleh karena itu, sisakan waktu untuk istirahat, baik bagi badan maupun hati. Istirahat pun masih bisa diisi dengan ibadah hati melalui dzikir, doa, syukur, dan tobat. Rasulullah mengingatkan, “Jika salah seorang dari kalian mengantuk ketika solat, hendaklah ia tidur sampai hilang rasa kantuknya” (HR Bukhari Muslim).[4]

Kesehatan dan kebugaran selama bulan Ramadhan perlu dijaga agar ibadah bisa tetap optimal. Jangan sampai tubuh jatuh sakit ketika pintu-pintu surga Dibuka oleh Allah. Dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, energi tubuh akan lebih terjaga dan cukup untuk beraktivitas meskipun berpuasa. Asupan cairan juga perlu diperhatikan dengan mencukupi kebutuhan minum saat sahur dan berbuka. Dukungan suplemen dan vitamin dapat membantu menjaga daya tahan tubuh, sekaligus menopang asupan gizi yang kurang. Disertai olahraga ringan, sel dan otot akan lebih stabil sehingga mampu menyokong ibadah dan tugas rumah tangga. Ketika otak mendapat

energi yang cukup, pengelolaan hormon stress akan lebih seimbang dan suasana hati (*mood*) lebih stabil.

Selain faktor dari dalam diri sendiri, faktor eksternal seperti keluarga dan lingkungan juga memengaruhi kondisi fisik dan hati. Ukhtuna Yoanita Astrid, santri HSI angkatan 221, dapat mengatur tenaga dan waktu dengan dukungan keluarga. Ia menuturkan, “Sejauh ini *nggak* terlalu capek sih, soalnya anak-anak sudah remaja. Jadi saya berdayakan buat bantu-bantu pekerjaan rumah yang gampang.” Selain itu, ibu asal Bantul ini juga tinggal di lingkungan yang saling mendukung dalam mencapai target Ramadhan. “Jam 9 atau 10 biasanya ada tadarusan Al Qur’an sama ibu-ibu kompleks (perumahan). Tiap Jum’at biasanya *ngundang* bapak ustadz untuk isi kajian jelang berbuka, (dan) dilanjut bukber warga kompleks (perumahan).”

Bahagia Tanpa Membandingkan

Kondisi fisik, mental, tanggung jawab, dan lingkungan setiap orang tidaklah sama. Tugas yang berat bagi seseorang mungkin terasa ringan bagi orang lain, dan sebaliknya. Seseorang mungkin kesulitan dalam satu ibadah, namun Allah Memudahkan ibadah yang lain. Membandingkan diri dengan orang lain cenderung membuat seseorang merasa gagal dan tertinggal, bukannya termotivasi. Terutama di media sosial, di mana orang sering menampilkan versi “sempurna” dari dirinya. Lebih baik jika fokus pada akun dakwah yang dapat meningkatkan semangat ibadah, sekaligus lebih menyesuaikan perhatian pada kapasitas diri sendiri. Terutama dengan kondisi rumah tangga seorang ibu yang berbeda-beda. “Kendala (saya) banyak. Apalagi saya adalah ibu dengan enam anak, yang satu masih balita dan satu baru lulus balita. Standar tetap dibuat agak longgar karena sikon (situasi dan kondisi, red) tidak selalu terkendali.” Ukhtuna Anis Rachmandari, santri HSI angkatan 221, berbagi kisah. “Kalau (target) Ramadhan tentunya beda sama hari biasa. Pertimbangannya adalah menilik antara harapan dan kemampuan diri. Kadang memang harapan bisa ini itu, tapi Qadarullah ada beberapa hal yang akhirnya membuat ngga bisa mencapai itu,” tambahnya. Membandingkan dengan diri yang lama, melihat proses yang telah dilalui, dan terus memperbaiki diri dengan bertobat. Hal itu akan melatih rasa syukur dan menumbuhkan sikap positif pada Allah.

Ibadah yang dilakukan dengan rasa cemas perlu ditata ulang. Memang Allah al-Hisab (Maha Menghisab/Menghitung), namun Allah tidak perhitungan. Matematika-Nya berbeda dengan logika manusia. Rasulullah bersabda, “Amal yang paling Dicintai Allah adalah yang terus-menerus meskipun sedikit” (HR Bukhari & Muslim).[5] Utamakan kualitas daripada kuantitas, yaitu dengan memperbaiki niat dan keikhlasan hati. Ibadah sedikit namun konsisten hingga akhir Ramadhan lebih utama daripada ibadah besar namun kendor di pertengahan. Istikamah bisa dimulai dengan ibadah yang mudah dan ringan, dilakukan bertahap agar dapat membentuk kebiasaan dan menjadi rutinitas. Gunakan pengingat agar lebih terjadwal dan tetap termotivasi, seperti yang dilakukan Ukhtuna Anis, “(Pada Ramadhan) biasanya ada target. Jadi saya menetapkan to do list harian tugas rumah tangga dan ibadah. Dengan target (dan to do list) saya jadi lebih terarah dalam mengatur waktu.” Ibadah dalam ketenangan tanpa terburu-buru, akan menambah nikmat yang dirasakan. Contohnya membaca al Qur’an satu lembar sambil mentadaburi makna dan tafsirnya, atau solat sunnah dua rakaat tapi dengan doa yang khusyuk. Pendekatan ini lebih menekankan kualitas dan kekhusyukan, bukan sekedar jumlah rakaat atau halaman.

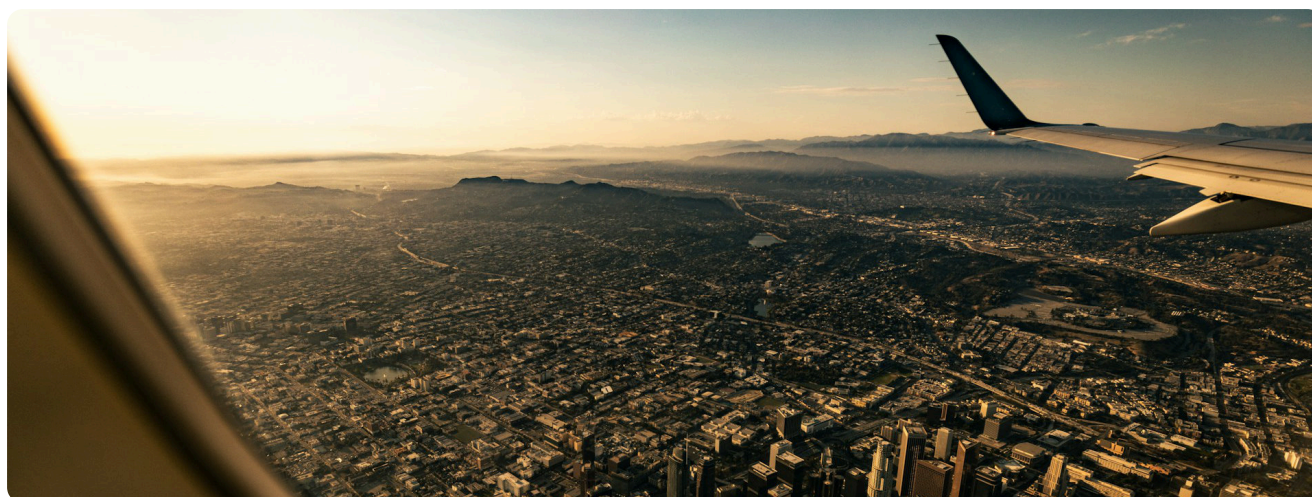
Ramadhan adalah bulan mulia yang datang bukan untuk menambah beban, namun sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri pada Allah, merawat hati, dan menikmati ibadah. Ramadhan bukanlah tentang berlomba dalam

jumlah, tetapi tentang meningkatkan kebaikan. Allah Membuka pintu surga dan Menutup pintu neraka, sehingga tugas dan target ibadah sebaiknya tidak dijadikan beban yang menyiksa diri.

Tugas rumah tangga adalah jihad bagi seorang ibu.[6] Letih dan capai bisa menjadi ladang pahala. Namun bukan berarti tidak ada istirahat, karena istirahat bukan tanda kelemahan, namun memberikan hak tubuh yang perlu dipenuhi. Istirahatlah tanpa rasa bersalah. Jangan sungkan untuk meminta bantuan dari suami dan anak, bukan sekedar untuk meringankan diri sendiri, tapi agar mereka turut berkontribusi dalam urusan rumah. Manusia memang Allah Ciptakan lemah; Kekuatan hakiki hanya milik Allah. Mintalah pertolongan pada sang Maha Penolong, an-Naṣīr dan al-Walī.

Referensi

- Shahih al-Bukhari, Kitab Ash-Shaum dan Kitab An-Nikah.
- An-Nawawi, Syarh Şhahīh Muslim, Dār Ihyā at-Turāth al-‘Arabī, jil.11, hlm. 9-10.
- Al-Qur’an.
- Shahih al-Bukhari no. 212 dan Shahih Muslim no. 786.
- HR. al-Bukhārī, Şahīḥ al-Bukhārī, no. 6465; Muslim, Şahīḥ Muslim, no. 783.
- Musnad al-Bazzār dan Musnad Abī Ya’lā: riwayat tentang pahala bagi perempuan yang melakukan pekerjaan rumah tangga.



Ramadhan, Waktunya *Healing* Sebenarnya

Reporter: Putri Oktaviani

Redaktur: Gema Fitria

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” [QS. Al-Baqarah: 183]

Usia remaja identik dengan gejolak. Perasaan mudah berubah, semangat kadang tinggi lalu tiba-tiba lelah tanpa sebab yang jelas. Saat rumah belum terasa nyaman, pilihan yang muncul sering kali sederhana: pergi, nongkrong, atau menjauh sejenak. Istilahnya *healing*. Padahal tidak semua yang disebut *healing* benar-benar menyembuhkan. Ada yang hanya mengalihkan, bukan memulihkan. Di tengah pencarian itu, Ramadhan hadir membawa suasana yang berbeda. Lebih tenang, lebih teratur, seolah memberi jeda dari riuhnya dunia.

Allah juga telah menegaskan tujuan puasa, “...agar kamu bertakwa” [QS. Al-Baqarah: 183]. Artinya, Ramadhan bukan sekadar menahan lapar, tetapi latihan membangun kendali diri dan mendekat kepada-Nya. Takwa tidak tumbuh dari pelarian, melainkan dari hati yang belajar menahan diri dan kembali kepada Allah. Di situlah *healing* yang sebenarnya, yaitu ketika hati lebih terjaga dan langkah lebih terarah.

Mengurangi yang Tidak Perlu

Ramadhan mengajarkan kita untuk mengurangi hal-hal yang tidak membawa manfaat. Bukan hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan diri dari kebiasaan yang melelahkan hati.

Ukhtuna Diah Fika, santri HSI kelas 1 SMA, mencoba “puasa media sosial” saat Ramadhan tahun lalu. Awalnya, itu saran dari ibunya agar lebih hemat kuota. Namun, ternyata dampaknya lebih dari sekadar penghematan.

“Awalnya susah banget. Rasanya tangan gatal mau buka notifikasi. Tapi lama-lama jadi biasa. Malah sampai sekarang jadi jarang posting,” ujarnya. Ia merasa tidurnya lebih teratur dan pikirannya lebih tenang.

Akhuna Fitrah, santri dari Bekasi yang akan lulus SMA, juga merasakan hal serupa. Biasanya ia menghabiskan sore Ramadhan dengan ngabuburit tanpa tujuan jelas. “Sebenarnya nggak ada faedahnya, cuma muter-muter,” katanya jujur. Ramadhan lalu ia isi dengan

mengikuti kajian remaja. “Capeknya beda. Lebih bermakna. Masih bisa ketemu teman, malah nambah teman baru,” tuturnya.

Mengurangi nongkrong yang tidak perlu atau membatasi media sosial bukan berarti anti pergaulan. Justru itu cara menjaga energi agar tidak habis untuk hal yang sia-sia. Ramadhan memberi kesempatan untuk memilah: mana yang penting, mana yang bisa dikurangi.

Menambah yang Memperkuat

Jika selama ini waktu lebih banyak dihabiskan di luar rumah, Ramadhan seperti mengajak kita kembali ke dalam. Ukhtuna Naima, 15 tahun dari Pasuruan, awalnya merasa bosan karena lebih banyak di rumah. Sekolah banyak libur, kegiatan berkurang. Namun, perlahan ia menemukan sisi lain Ramadhan.

Ia jadi lebih sering berbincang dengan ayah dan ibunya. Lebih banyak melakukan hal bersama dua kakaknya. Bahkan ia belajar menyiapkan takjil dan menguasai beberapa resep sederhana. Di akhir Ramadhan, ia ikut membagikan zakat bersama kakaknya. “Biasanya jarang ngapa-ngapain bareng karena sama-sama sibuk,” katanya. Ramadhan membuat kebersamaan itu terasa lebih nyata.

Akhuna Dwi, santri yang tinggal di Bogor, memilih menata ulang jadwalnya. Pagi untuk sekolah dan membantu pekerjaan rumah. Sore istirahat dan persiapan berbuka. Malam untuk tarawih dan tadarus.

“Kalau sudah ada jadwal, rasanya lebih terarah. *Nggak* kebanyakan rebahan,” ujarnya. Ia bahkan menargetkan khatam Al-Qur’an lima kali selama Ramadhan. Baginya, target sederhana itu membuat harinya lebih produktif.

Menambah yang memperkuat tidak harus sesuatu yang besar. Kadang cukup dengan pulang lebih cepat, duduk lebih lama bersama keluarga, atau disiplin menjaga waktu ibadah.

Amal Sederhana yang Sering Terlupa

Sering kali kita membayangkan pahala besar hanya datang dari amal besar. Padahal di bulan Ramadhan, hal sederhana pun bernilai besar dari pelipatgandaan.

Membantu ibu menyiapkan berbuka. Mencuci piring tanpa diminta. Bangun lebih awal untuk menata meja sahur, atau banyak pilihan lainnya. Ukhtuna Amelia yang baru kelas 2 SMP dan ikut HSI sejak dua tahun lalu, mengaku awalnya membantu sang mama karena diminta. Lama-lama, ia merasa ringan melakukannya. “Mama kelihatan senang,” katanya. Dari situ ia merasa hubungannya dengan sang mama lebih dekat.

Lia, begitu Ukhtuna Amelia akrab disapa di rumahnya, juga bercerita bahwa ia menyadari bahwa suasana rumahnya ternyata demikian hangat apalagi sejak ia peduli untuk membantu kesibukan-kesibukan di rumah. Obrolan kecil di dapur menjelang berbuka menjadi momen yang ia tunggu. “Biasanya habis itu mama suka cerita-cerita,” ujarnya. Dari hal sederhana itu, ia belajar bahwa Ramadhan bukan hanya tentang menahan lapar, tapi juga tentang memperbaiki sikap dan menghadirkan diri untuk keluarga. “Saya harus banyak bersyukur masih memiliki mama atau keluarga yang bisa saya ajak bicara,” ungkapnya.

Ada pula anak muda yang memanfaatkan Ramadhan untuk berlomba dalam kebaikan bersama saudara. Ukhtuna Salma dan Ukhtuna Zahra, dua kakak beradik yang tinggal di Pekanbaru itu, membuat target *murājah* bersama. Mereka saling menyimak hafalan dan mencatat progres di dinding kamar. Ide ini pertama dilontarkan ayah mereka yang bahkan menjanjikan hadiah jika target tercapai.

“Kalau sendirian suka malas. Kalau bareng jadi semangat,” ujar Salma. “Meskipun awal tujuannya dapet hadiah...hihihi...,” timpal Zahra sang adik. Keduanya saat ini memang tidak tercatat sebagai santri HSI. Zahra sempat mendaftar di Angkatan 231 tetapi Rasib di silsilah kedua dan belum berani kembali mengambil program mengulang silsilah karena merasa belum bisa membagi waktu. Tapi keduanya mengaku akan segera mendaftar agar tetap bisa belajar seperti sang bunda yang tekun di Angkatan 211.

Ternyata, *healing* bisa sesederhana duduk bersama keluarga dan membaca Al-Qur’an. Tidak perlu suasana ramai. Tidak perlu pergi jauh. Cukup hati yang tenang, terikat bersama keluarga, dan tunduk pada ketaatan.

Ramadhan membuka banyak kesempatan kita mengerjakan hal-hal sederhana tapi menenangkan karena hakikat ketenangan

adalah bersandar dan taatnya kita pada Sang Maha Pencipta. Kadang yang kita butuhkan bukan suasana baru, tapi hati yang diperbarui. Jika selama ini rumah terasa membatasi, mungkin Ramadhan ingin menunjukkan bahwa rumah juga bisa menjadi tempat tenang, mengasah peduli, dan bertumbuh.

Healing bukan selalu tentang menjauh. Kadang justru hadir saat kita memilih untuk mendekat. Mendekat kepada keluarga. Dan yang paling utama, mendekat kepada Allah. Ramadhan adalah momen itu. Bukan untuk lari, tapi untuk kembali.



Menua Bersama Ilmu di Tanah Minoritas

Reporter : Loly Syahrul

Redaktur : Ridzky Aditya Saputra

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

“Barang siapa menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu, Allah akan memudahka baginya jalan menuju Surga.” (HR. Muslim)

Seorang muslim tidak akan mampu beramal dengan benar sebelum ia memahami agamanya. Ketika Allah *Subhanahu wa Ta'ala* membukakan pemahaman agama kepada seorang hamba, saat itulah pintu menuju Surga terbuka baginya.

Pemahaman agama yang lurus tidak hadir dengan sendirinya, melainkan diraih melalui jalan ilmu. Mereka yang menapaki jalan ini adalah hamba-hamba pilihan. Allah juga yang meneguhkan langkah mereka untuk terus menghadiri majelis ilmu dan menumbuhkan kecintaan terhadap proses belajar.

Semangat Ingin Tahu yang Besar

Salah satu santriwati HSI yang tampak konsisten menapaki jalan menuntut ilmu adalah Ukhtuna Latifa Bay Fakhruddin. Di saat sebagian santri hadir dalam berbagai kesempatan belajar sekedar memenuhi keharusan aturan, santri Angkatan 212 ini

menunjukkan sikap berbeda. Ia tidak hanya datang, tetapi juga membawa rasa ingin tahu yang besar.

Namanya kerap muncul dalam daftar peserta Zoom HSI. Bukan sekedar menyimak, Umm Latifa tak segan mengangkat tangan dan mengajukan pertanyaan. Keaktifan inilah yang membuatnya dikenali. Seolah usia yang melampaui 60 tahun, tak sedikitpun meredupkan kobarnya semangat belajar beliau.

Ibu Latifa, demikian ia kerap disapa di lingkungan HSI, merupakan keturunan India-Mataram, Lombok, Nusa Tenggara Barat. Sebelum memasuki masa pensiun, ia dikenal sebagai seorang perempuan karier yang aktif berkecimpung di berbagai NGO/LSM internasional, khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak, pendidikan, serta pemberdayaan ekonomi perempuan.

Saat masa pensiun tiba, Ibu Latifa menetap di Denpasar, Bali. Di sana energi dan waktunya tidak ia habiskan sekadar untuk beristirahat. Ia justru mengalihkannya untuk menuntut ilmu agama yang syar'i. Menurut Ibu Latifa, belajar

agama bukan hanya untuk memperbaiki kualitas ibadah pribadi, melainkan juga bekal berharga bagi keluarga. Ia berharap ilmu tersebut dapat dibagikan kepada anak-anak dan suami yang seorang muallaf berkebangsaan Indo-Belanda.

Awal Mengenal HSI

Ibu Latifa mengenal HSI melalui seorang teman di majelis ta'lim. Setelah mendengar informasi mengenai HSI, Ibu Latifa pun bergegas mendaftar. "Waktu penerimaan santri baru (Angkatan) 212, ana cari di internet tentang HSI. *Bismillah*, ana mendaftar," kata Ibu Latifa.

Baginya, HSI merupakan sarana belajar untuk memperoleh pemahaman baru dalam beragama. Sebelumnya, Bu Latifa merasa belum banyak hal yang ia pahami, khususnya terkait tauhid dan aqidah. Namun, seiring proses belajar di HSI, ia merasakan adanya arah dan pegangan kuat dalam belajar.

"Sebelumnya ana tidak tahu, sekarang ana tahu. Kadang ana juga merasa takut, apakah ana sudah mengenal tauhid dan aqidah dengan benar? Apakah ibadah ana sudah sesuai dengan fiqh yang sunnah? Apakah ana sudah menjadi muslim yang kaffah?" ujarinya menirukan suara hati.

Ia menambahkan, "*Alhamdulillah*, setelah menjadi santri di HSI, ana merasa memiliki pegangan dalam belajar. Baik melalui pembelajaran online secara umum, maupun program Reguler dan Takhasus. Semoga ana tetap istiqamah dalam belajar di HSI dan meninggalkan keadaan husnul khotimah *Allahumma aamiin*."

Ibu Latifa menjalani makna tauhid secara sederhana. Contohnya ketika merasa sedang terpuruk, ia memilih untuk mendirikan shalat dan berdoa. Usai mengucapkan salam di akhir sholat, Ibu Latifa selalu merasakan ketenangan di dalam hatinya. Ia juga menuturkan bahwa proses belajar di HSI membantunya lebih dekat mengenal Allah. "HSI mengantarkan ana untuk mengenal Allah lebih dekat. Hal ini membawa perubahan yang cukup signifikan pada kepribadian ana. Ana lebih bisa menahan emosi dan syahwat, misalnya tidak berlebihan dalam belanja yang tidak perlu. *Alhamdulillah*," Ibu Latifa menjelaskan.

Aktif Berkegiatan di HSI

Saat ini, Ibu Latifa tidak hanya aktif di kelas Reguler, melainkan juga di berbagai program HSI lainnya seperti Zoom Konsultasi Kesehatan dan Takhasus. Menurutnya, kelas-kelas tersebut memberi kesempatan langka untuk belajar langsung bersama Ustadzuna DR. Abdullah Roy *hafizhahullah*.

Bu Latifa ingin memperdalam aqidah dan tauhid dengan serius. Dengan begitu, ia dapat belajar sesuai aturan dan syarat yang ditetapkan oleh syariat.

"Ana senang ikut aktif di Zoom Konsultasi Kesehatan karena temanya bagus-bagus. Selain itu, sesuai dengan latar belakang pekerjaan ana sebelum pensiun. Ikut aktif di Zoom Konsultasi Kesehatan bagi ana seperti *refreshing* dan bernostalgia dengan masa lalu. Bisa berdiskusi dengan dokter tentang masalah kesehatan," ungkapnya.

"Kalau Zoom ustadz kelas Takhasus, dari awal mendaftar sudah diinformasikan akan ada live interaktif bersama ustadzuna. Ana ingin belajar aqidah dan tauhid. Ana harus istiqamah dengan aturan yang telah ditetapkan. Kapan lagi bisa bertanya langsung dengan beliau," ujarinya kemudian.

Tiga Kali Ikut Kelas Mahazi

Salah satu hal yang menarik, keikutsertaan Ibu Latifa di kelas HSI Mahazi. Ia bahkan mengikuti kelas yang fokus membahas tata cara umroh dan haji itu hingga tiga kali. Ketika ditanya alasannya, Ibu Latifa mengaku rindu dengan Mekah dan Madinah. Terakhir kali ia beribadah haji ke Tanah Suci sekitar 20 tahun lalu. Kini Bu Latifa tidak pernah berniat untuk mendaftar haji lagi. Ia merasa banyak kaum muslimin yang belum memiliki kesempatan untuk berhaji. Sedangkan untuk berumroh, ia terhalang udzur suaminya yang sudah berusia 85 tahun, sehingga sulit melakukan perjalanan jauh.

"Ana sudah berangkat haji pada tahun 2005, dan ana sangat merindukan Makkah, Madinah, serta ibadah-ibadah di sana. Dengan ikut HSI Mahazi, rindu ana terobati. Ana terbawa dengan semua prosesi ibadah umroh, haji, dan ziarah. Ana sampai menangis," kenangnya.

Istiqamah di Tengah Mayoritas Nonmuslim

Tinggal di Bali yang penduduknya mayoritas nonmuslim, tidak membuat Ibu Latifa mengendur dari majelis ilmu. Ia mencoba tetap aktif mengikuti kajian secara online maupun offline. Ia juga bergabung dalam beberapa grup WhatsApp Islam untuk memperkaya ilmu dan ajang mempererat ukhuwah Islamiyah.

Meski tinggal sebagai minoritas, namun Uktuna Latifa tetap berupaya menyeimbangkan antara interaksi dan sikap terhadap nonmuslim. Ia juga menekankan sikap rendah hati ketika bergaul di masyarakat.

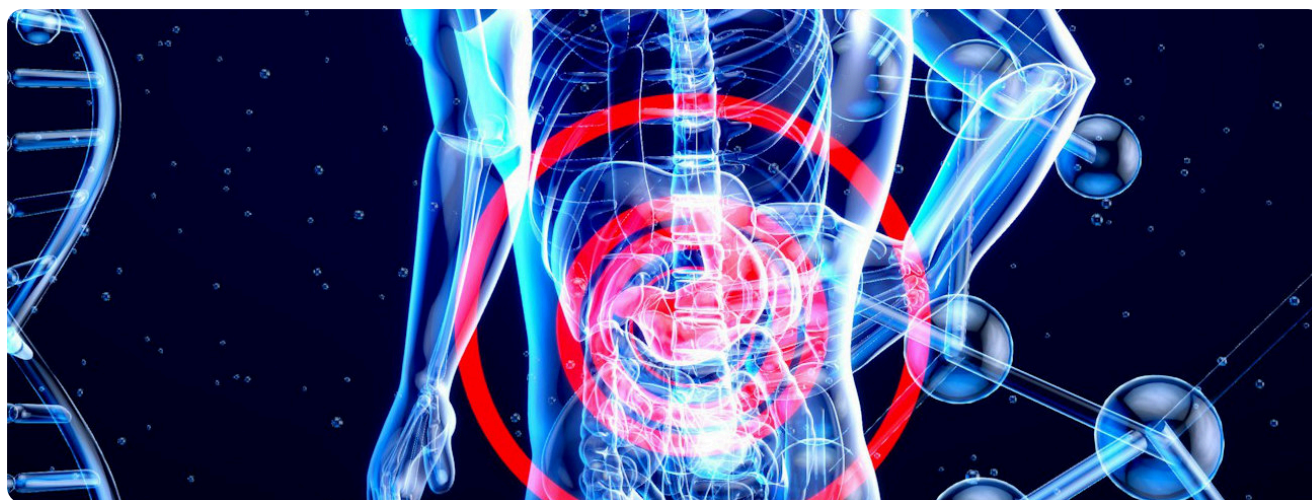
“Walaupun saya tinggal di Denpasar yang mayoritas nonmuslim, di lingkungan RW ada yang mengadakan tadarus setiap Ahad sore dan

pengajian keluarga setiap bulan. Saya juga ikut kajian di majelis ta’lim dan mengikuti kajian asatidzah tamu dari luar daerah, maupun luar negeri,” jelas Ukhtuna Latifah.

“Kalau keluar, saya berusaha untuk humble (rendah hati). *Alhamdulillah* tidak ada masalah. Kami tetap bisa kajian dan naik kendaraan umum. Untuk mendakwahkan Islam, ana lebih sering posting di status WhatsApp. Banyak nonmuslim yang membaca, dan kadang ada yang bertanya apa maksudnya,” ia mengakhiri.

Maasyaa Allah, kisah Ibu Latifa menunjukkan bahwa semangat belajar tidak mengenal usia. Bahkan, di saat yang tak lagi muda, ia tetap haus ilmu dan aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan.

>



Tips Aman Berpuasa bagi Penderita GERD

dr. Sri Setya Wahyu Ningrum

dr. Avie Andriyani

Sebentar lagi kita akan memasuki bulan Ramadhan, bulan yang penuh berkah dan manfaat. Menjalankan ibadah puasa dalam kondisi sehat tentu menjadi harapan bagi setiap muslim. Namun, ada sebagian orang yang merasa khawatir saat menjalani puasa Ramadhan, seperti para penderita GERD (*Gastro Esophageal Reflux Disease*). Kekhawatiran bahwa keluhan-keluhan GERD akan muncul bahkan memberat jika berpuasa.

Puasa disyariatkan bukan untuk memberatkan, tetapi justru membawa maslahat. Dari segi kesehatan, puasa memberikan banyak manfaat bagi tubuh kita. Pada edisi kali ini kita akan bahas lebih lanjut tentang GERD dan kaitannya dengan puasa Ramadhan.

Mengenal GERD dan Gejalanya

GERD adalah kondisi ketika isi lambung mengalir kembali ke kerongkongan atau hingga ke rongga mulut, sehingga dapat menimbulkan peradangan pada mukosa, yaitu lapisan pelindung di bagian dalam kerongkongan yang mudah teriritasi oleh asam lambung. GERD seringkali sulit dibedakan dengan gastritis, dispepsia, dan ulkus peptik. Ketiganya sama sama permasalahan di lambung, tetapi sebenarnya merupakan kondisi yang berbeda.

Dispepsia merupakan sekumpulan gejala seperti rasa tidak nyaman atau cepat penuh setelah makan, cepat merasa kenyang, nyeri ulu hati, rasa kembung, mual hingga muntah. Pada gastritis dapat muncul gejala serupa namun disertai adanya inflamasi pada lapisan dinding lambung, dan dapat juga disertai perdarahan saluran cerna. Ulkus peptik berkaitan dengan kondisi dinding lambung yang mengalami luka hingga ke lapisan mukosa atau bahkan ke lapisan yang lebih dalam.

GERD seringkali menimbulkan gejala seperti sensasi terbakar di dada yang biasa disebut *heartburn*, rasa pahit dan asam di mulut, mual, dan nyeri di ulu hati. GERD sering tidak disadari oleh sebagian banyak orang karena gejalanya yang mirip dengan sakit lambung pada umumnya atau dispepsia.

Mengapa Keluhan GERD Bisa Muncul Saat Puasa?

Saat puasa, pola makan kita mengalami perubahan. Biasanya dalam sehari, makan sekitar 3 kali sehari, yaitu pagi, siang, dan malam. Pada saat puasa, pola makan kita bergeser, ada makan sahur dan buka puasa. Ketika berbuka puasa, sebagian orang cenderung berlebihan dan sulit mengontrol diri dalam memilih makanan yang masuk ke mulut. Makanan yang memicu pencernaan menjadi

tidak nyaman, seperti makanan pedas, asam, berlemak, serta minuman berkafein dan berkarbonasi. Sayangnya, saat berbuka puasa makanan dan minuman ini sangat sering dijadikan hidangan utama di meja makan.

Selain dari pola dan jenis makanan, faktor-faktor lain juga dapat memicu munculnya gejala GERD saat puasa, seperti langsung mengonsumsi makanan dalam jumlah besar di satu waktu, makan terlalu cepat hingga jarak waktu antara makan terakhir dengan jam tidur yang lebih dekat.

Puasa dan GERD, Bolehkah Tetap Berpuasa?

Menurut penelitian oleh Bohamad *et al* tahun 2023, gejala GERD seperti rasa panas di dada dan regurgitasi berkurang secara signifikan selama bulan Ramadhan. Pakar gastroenterologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Prof. Dr. dr. Ari Fahrial Syam, Sp.PD-KGEH, MMB, FINASIM mengatakan bahwa ibadah puasa Ramadhan tetap dapat dijalani oleh penderita GERD atau asam lambung dengan beberapa catatan. Apabila merasa lambung tidak nyaman, sehari sebelum puasa dan sebelum sahur disarankan meminum obat terlebih dahulu. Rasa tidak nyaman ini biasanya terjadi pada tujuh hingga sepuluh hari di awal puasa, kemudian kondisi tubuh akan beradaptasi dan mulai nyaman menjalani puasa tanpa memerlukan bantuan obat.

Tips Aman Berpuasa bagi Penderita GERD

Bagi penderita GERD yang akan berpuasa, penting untuk mengetahui cara berpuasa yang aman. Berikut tips aman berpuasa bagi penderita GERD :

- Tidak melewatkan makan sahur.

Makan sahur sangat penting bagi penderita GERD karena membantu menjaga perut tetap terisi dan mengurangi risiko naiknya asam lambung.

- Tidak menunda berbuka puasa

Berbuka puasa adalah waktu untuk memulihkan energi dan nutrisi sepanjang hari setelah berpuasa. Selaras dengan

sunnah berbuka puasa yaitu menyegerakan berbuka puasa ketika matahari terbenam.

- Hindari makanan pemicu GERD saat sahur dan berbuka puasa.

Ketika makan sahur dan berbuka puasa, menghindari makanan yang dapat memicu meningkatnya asam lambung seperti makanan yang pedas, asam, berlemak, berkafein, dan berkarbonasi. Makanan yang tinggi lemak pada makanan bersantan, susu, jeroan, makanan yang digoreng, serta daging, dapat memperberat cara kerja lambung sehingga puasa menjadi tidak nyaman.

- Saat berbuka puasa, konsumsi makanan secara bertahap, tidak langsung porsi besar dalam satu waktu.

Mengonsumsi makanan dalam jumlah besar atau makan secara berlebihan dalam satu waktu dapat melemahkan otot sfingter esofagus bawah sehingga tidak dapat menutup dengan benar. Hal ini dapat memicu naiknya asam lambung ke kerongkongan. Sebagaimana disunnahkan untuk memulai buka puasa dengan beberapa butir kurma atau air putih. Kemudian dilanjutkan dengan makanan ringan sebelum menyantap hidangan utama. Mengunyah makanan dengan baik juga membantu sistem pencernaan bekerja lebih optimal.

- Mengatur jarak makan dengan waktu tidur.

Agar mencegah naiknya isi lambung ke kerongkongan, perlunya memberi jeda kurang lebih 3 jam antara makan dan tidur.

- Kelola stress dengan baik.
- Konsultasi dengan dokter dan mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan dokter.

Kesimpulannya, penderita GERD tetap bisa menjalani puasa dengan perencanaan dan pengaturan yang tepat. Jika diperlukan, penderita GERD dapat berkonsultasi dahulu dengan dokter terkait kondisi kesehatannya dan persiapan puasa. Pada momen yang penuh berkah dan pahala ini, mari kita persiapkan Ramadhan dengan sebaik-baiknya. Kita jadikan Ramadhan sebagai momentum untuk

memperbaiki pola hidup yang sehat dan menjaga amanah kesehatan dari Allah Ta'ala. *Baarakallaahu fiikum.*

Sumber :

1. Bohamad et al, 2023, Dampak Puasa Ramadhan terhadap Tingkat Keparahan Gejala pada Sekelompok Pasien dengan Penyakit Refluks Gastroesofageal (GERD), *Cureus*, Vol. 15(3), pp. 1-9.
2. <https://fk.ui.ac.id/infosehat/tips-aman-berpuasa-bagi-penderita-gerd/>
3. Iskandar et al, 2025, *Optimalisasi Penggunaan Obat Maag Dan Gerd Selama Bulan Puasa: Edukasi Kesehatan Bagi Siswa Man 3 Kota Pekanbaru*, *Community Development Journal*, Vol. 6(2), pp. 2109-2115.
4. <https://rsum.bandaacehkota.go.id/cara-mengatasi-gerd-agar-tidak-kambuh-saat-puasa/>
5. Yulian Purnama, 2020, <https://muslim.or.id/56520-sunnah-sunnah-ketika-berbuka-puasa.html>



Sakit Maag Pada Anak: Fakta Ilmiah vs Mitos

Dijawab oleh : dr. Arifin K. Kashmir, Sp.A., M.Kes., CHT., FISQua

Anak Sering Nyeri Perut dan Demam

Pertanyaan dari ART241-5009

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh. Izin bertanya, Dok. Qadarullah, anak kedua saya sejak umur 4-5 tahun sering mengeluh sakit perut yang sakit sekali. Memang dari pola makan anak saya juga berantakan. Kalau saya perhatikan, jika anak saya skip satu atau dua sesi jam makan, maka dia akan demam. Memang dia agak susah makan, Dok. Beberapa bulan ini *qadarullah* sering kali demam 6-7 hari, Dok.

Terakhir sudah kontrol ke RSUD Petukangan. Dokter anak melakukan cek Mantoux dengan hasil tes negatif. Namun, *qadarullah*, belum sempat cek darah karena anaknya takut jarum. Ditambah lagi berat badannya kurang untuk anak umur 8,5 tahun. Berat badannya kemarin 19-20 kg.

Karena demam yang sering, baiknya rangkaian pemeriksaan apa yang harus dilakukan?

Jawaban:

Wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh. Jazaakillahu khayr atas pertanyaannya, Umm. Situasinya agak panjang

sebenarnya dengan beberapa keluhan yang disampaikan. Semoga ananda segera diberikan kesembuhan.

Jadi tadi ada nyeri perut berulang sejak usia 4 tahun, dan ini agak unik, yaitu demam kalau skip makan. Kemudian juga dilakukan pemeriksaan lain, karena berat badan turun. Ini harus dipilah-pilah apakah penyakit ini merupakan satu kesatuan atau tidak, karena kesannya sakit berulang akhirnya diasumsikan sakitnya jadi satu kesatuan besar. Usianya sudah 8,5 tahun, dengan berat 19-20 kg dan sakit perutnya sejak 4 tahun yang lalu. Sesuai dengan topik, kita fokus pada sakit perutnya dahulu.

Jadi, sakit perutnya harus dilihat, Umm, kapan sakitnya muncul, apakah memang terkait pada saat anak terlambat makan atau memang pada saat anak makan sesuatu atau bahkan tanpa proses makan. Misalnya, jika tidak berhubungan dengan proses makan, tetapi sakit perutnya muncul pada saat lagi istirahat. Kalau misalnya berhubungan dengan waktu makan, artinya anak sakit perut pada saat perutnya sedang kosong atau terlambat makan, kemungkinan ada permukaan dari lambungnya yang mungkin kita perlu evaluasi. Jika memang benar, ini harus dibuktikan dengan serangkaian pemeriksaan. Kalau sakit perut anak memburuk saat diberikan makanan, kemungkinan bisa jadi ada nyeri yang disebabkan karena permukaan lambung juga.

Kok permukaan semua, Dok? Jadi seperti ini, permukaan itu bisa terjadi di lambung atau di usus dua belas jari, atau bisa di batang tenggoroknya. Artinya pada saat ada makanan di daerah-daerah luka itu, akan menyebabkan nyeri.

Nah, jika dia nyaman dengan makanan, artinya dengan adanya makanan, asam lambung tertekan. Misalkan pada saat ada makanan nyeri perut berkurang, kalau misalnya perut anak bertambah sakit pada saat ada makanan, bisa jadi luka itu di bagian atas, yang mana ada makanan yang lewat, itu teriritasi lebih banyak.

Sehingga *onset* waktu sakit atau mulai sakitnya, itu menjadi satu yang esensial. Untuk anak 8 tahun, dan ini sudah 4 tahun sejak umur 4 tahun anak sakit, paling sering ini sebenarnya bukan permukaan, justru biasanya karena gangguan pola BAB (buang air besar). Karena tadi kalimatnya ada yang menarik, "Anaknya agak susah makan, Dok". Jika anak susah makan, sering kali orangtua akhirnya memberikan asumsi bahwa yang penting makan *deh*. Dikasih apa saja, bagus. Kalau sudah seperti ini, frekuensi makannya jadi lebih sempit.

Contoh misalnya, mungkin bukan kasus anaknya Umm penanya, tapi ada anak yang jarang makan buah dan sayur. Ada yang makan sayur tetapi lebih banyak sayur sop, itupun yang diambil kuah sopnya, wortelnya sedikit, kentangnya dihabiskan, lalu ayam yang di sopnya diambil tetapi sayurnya tidak. Sayur yang paling tidak ideal di Indonesia ada 2, pertama sayur sop, yang kedua sayur asem. Untuk sayur asem sendiri, anak-anak hanya mengambil jagungnya saja. Melinjo, daun melinjo, kacang panjang, atau daun-daun lainnya tidak diambil. Yang diambil hanya kuah sama jagungnya saja.

Jadi, bisa kita katakan, kemungkinan besar ada gangguan serat. Nah, anak-anak dengan sembelit ini bisa jadi ada keluhan sakit perut apalagi sudah 4 tahun. Coba dievaluasi lagi, buang air besar atau BAB-nya bagaimana? BAB-nya beberapa hari sekali? Apakah sulit buat BAB? Apakah jika BAB harus ngeden? Teksturnya apakah keras, bulat-bulat hitam gelap, dan yang lain? Atau apakah sakit saat BAB? Kultur di masyarakat biasa jadi penyebab, yaitu makan pedas. Makan pedas bisa menjadi faktor agresornya lebih dominan. Tinggal faktor protektornya diperbaiki.

Pertanyaan berikut adalah apa pemeriksaan yang harus dilakukan? Konsultasikan lagi sama dokter. Jika keluhananya adalah sesuatu yang tidak bisa dimodifikasi tanpa obat, untuk protektor, agresor, pola makan, dan yang lain, kemungkinan besar harus dilakukan pemeriksaan penunjang. Pemeriksaan penunjangnya bisa dilakukan laboratorium, atau yang ekstrim adalah pemeriksaan endoskopi. Kami doakan semoga ananda bisa lebih cepat untuk disembuhkan. Mudah-mudahan bermanfaat.

Muntah Disertai Nyeri Berulang

Pertanyaan dari ART152-1309 Ibu Maria, Surabaya

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh. Dokter. Saya ingin menanyakan tentang anak perempuan saya. Sekarang umurnya 12 tahun. Riwayat pernah opname karena tifus saat kecil. Di umur 10 tahun, beberapa kali ke dokter dengan diagnosis maag dan dikasih obat maag serta anti muntah.

Dari umur 10 tahun ke 12 tahun anak saya sering sekali muntah. Misalnya saat anak tidur nyaman di malam hari, tidak ada masalah atau keluhan pada sore hari, tetapi saat dini hari sekitar jam 3 atau jam 4 subuh, anak terbangun dan menangis sampai kesakitan. Gejalanya bisa muntah sepanjang hari sampai sore. Hal itu bisa terjadi satu bulan sekali.

Karena sudah sering, saya hanya memberi obat muntah di rumah, seperti domperidon dan dibalur minyak agar nyaman. Pertanyaan saya Dok, gejala muntah ini sebenarnya apa ya, Dok? Apakah akan mengganggu anak saya kedepannya? Karena gejalanya terjadi lumayan sering. *Jazaakallahu khayr.*

Jawaban:

Jazaakillahu khayr. Semoga ananda segera diberikan kesembuhan. Kalau mendengar ceritanya, ini masalah yang serius karena keluhananya berulang. Apakah itu membahayakan? Iya jelas membahayakan, Umm. Walaupun, *alhamdulillah* ini seperti alarm untuk bangun di dini hari untuk tahajud, lanjut waktu subuh, dan lanjut sampai sekolah. Tetapi kalau ini berkelanjutan dan dipaksa istilahnya, ada kemungkinan besar akan mempengaruhi kualitas tidur anak dan kita ketahui kualitas tidur ini berhubungan dengan

pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan kognitif anak. Minimal kemampuan anak belajar pasti terganggu, karena kuantitas tidurnya terganggu, sehingga gejala ini harus diatasi. Di luar itu, kita juga bicara bahwa penyakit yang terus-menerus ini akan memengaruhi fungsi pencernaannya. Bisa kita bayangkan, sakit perut dini hari, setelah itu muntah-muntah, ini menjadi sesuatu yang akan mengganggu sekali, dan bisa mengubah struktur dari usus atau dari organ saluran cerna anak.

Sehingga apa yang harus dilakukan? Pertama, kita harus mencari penyebab dasarnya. Ada beberapa kasus, seperti sembelit atau yang sakit perut di tengah malam, hingga anak muntah-muntah, tidak bisa menerima asupan lagi perutnya, terasa terlalu begah dan sakit. Penandanya yaitu kita bisa raba dari perut, terutama di bagian kiri bawah itu biasanya akan teraba *nggrenjel*, kayak keras-keras seperti kerikil di dalamnya ataupun yang seperti kumpulan bahan keras.

Dan secara anamnesis (proses tanya-jawab antara dokter dengan pasien untuk menggali riwayat kesehatan atau penyakit, red) bisa kita tanya apakah buang air besar atau BAB anak rutin? Berapa hari sekali? Saat BAB susah apa tidak? Ngeden apa tidak? Dan kita bisa mundur, saat anak umur 2-4 tahun apakah ada riwayat gangguan buang air besar berulang hingga akhirnya menjadi satu situasi, yang secara bawah sadar menekan refleks buang air besar si anak. Hal ini bisa menjadi salah satu pemicu sakit perut di masa sekarang. Meskipun banyak juga kemungkinan yang bisa menyebabkan kasus ini.

Jadi untuk Ibu Maria, saran saya coba konsultasikan ke dokter anak, dan mungkin minta dirujuk ke dokter spesialis gastroenterologi anak atau dokter saluran cerna anak, sehingga nanti mungkin akan ada serangkaian pemeriksaan. Jika saat pemeriksaan ditemukan sesuatu yang menyumbat, atau sesuatu yang tidak wajar, bisa dilakukan pemeriksaan imaging atau pencitraan sebelum dilakukan endoskopi. Bisa dilakukan USG ataupun yang lain karena kalau misalkan diberikan obat-obat saja penyebab dasarnya tidak teratasi, sakit dan gejalanya akan berulang.

Kalau prinsip sakit perut, bila kita menyinggung faktor agresor dan protektor, faktor agresornya tidak dimodifikasi, faktor protektornya tidak

ditingkatkan, hanya minum obat, tidak akan teratasi penyebab dasarnya.

Dengan analogi sederhana, misalnya saat ini sedang hujan, yang dikerjakan hanya menyimpan ember di bawah atap yang bocor, sedangkan kita tidak memperbaiki atapnya. Maka jika esoknya hujan lagi, atapnya akan bocor lagi, dan itu akan berulang. Jadi tidak akan menyelesaikan masalah. Semoga bisa dipahami.

Makanan saat Pemulihan Gastritis

Pertanyaan dari Ibu Ika

Dokter, anak saya umur 12 tahun. *Qadarullah* pasca perawatan, rawat inap, di rumah sakit 2 minggu yang lalu dengan diagnosis gastritis dengan cystitis, muncul nyeri sakit perut setelah makan kuah lemak pedas. *Alhamdulillah* saat ini bebas dari nyeri tanpa obat, hanya sedikit rasa begah dan kembung. Yang ingin saya tanyakan apakah anak saya tidak boleh lagi makan pedas dan berlemak? Apakah seterusnya atau sampai berapa lama?

Jawaban:

Semoga ananda segera diberikan kesembuhan. Untuk kondisi anak Ibu Ika, sakitnya kebetulan ada dua, yang pertama yaitu gastritis atau sakit radang lambung atau yang mungkin relate dengan kondisi yang sekarang. Yang kedua yaitu cystitis. Cystitis adalah peradangan pada kandung kemih, dan ini juga berhubungan dengan sakit perut yang sebelumnya sempat saya singgung. Jadi *qadarullah* keduanya *relate*, satunya sakit perut di ulu hati, satunya sakit perut di bawah pusat atau di atas selangkangan kemaluan. *Alhamdulillah, biidznillah*, sudah diberikan kesembuhan.

Pertanyaannya menarik, nih. Apakah tidak boleh lagi makan pedas dan berlemak? Situasinya begini, pada saat ada masalah di permukaan, yang dilakukan adalah menghindari secara total. Itu yang pertama, tetapi sampai kapan? *Alhamdulillah*, tubuh kita diberikan kemampuan untuk beregenerasi. Artinya memperbaiki diri, melapisi diri, dan memperbaiki lukanya. Dibantu dengan obat-obatan ataupun tanpa obat-obatan tetapi dengan karunia Allah, tubuh kita akan sembuh. Jadi, yang harus dilakukan adalah berikan waktu dan ruang untuk tubuh yang terluka itu

untuk sembuh sendiri. Nah pada saat interval itu, tidak boleh ada paparan bahan-bahan yang agresor sama sekali. Tetapi pada saat faktor protektifnya sudah muncul, tiga hal yang tadi kita bahas tentang lapisan lambung dan yang lain, pada akhirnya anak sudah bisa menerima dengan intensitas yang wajar untuk makan-makanan tadi atau faktor-faktor agresor tadi.

Sehingga simpulannya adalah pertama selama anak sedang sakit hindari faktor pencetus, dalam hal ini hindari makanan pedas secara total. Kedua, berikan waktu untuk pemulihan, rata-rata waktu pemulihan sekitar 2-4 pekan, untuk beberapa kasus yang ekstrem bisa sampai 12 pekan. Jadi jangan mengonsumsi makanan pedas dahulu. Lalu yang ketiga, bilamana sudah selesai pemulihan, apakah

boleh makan pedas lagi? Boleh, selama masa pemulihan itu sudah lewat. Dengan catatan tidak berlebihan dalam waktu dan dalam jumlah.

Jika sudah selesai masa pemulihan mudah-mudahan bisa makan pedas lagi dan itu memang nikmat tersendiri bagi penikmat makanan pedas. Namun, jangan sampai menjadi makan sambal pakai bakso, padahal seharusnya makan bakso pakai sambel. Ini orang Indonesia kadang suka terbalik. Ada juga makan telur balado, yang mana seharusnya telur lebih banyak dari sambal baladonya, tetapi kadang sambel baladonya lebih banyak dari telurnya. Mungkin itu saja. Mudah-mudahan bisa menghibur hati ananda Ibu Ika ya.. Mudah-mudahan bisa makan pedas lagi.



Simpel, Segar, dan Hangat : Penghilang Dahaga Saat Berbuka

Kontributor: Rythma Febiyanti Baha Rizky

Redaktur: Luluk Sri Handayani

Setelah seharian menahan haus dan lapar, tegukan pertama saat berbuka puasa selalu terasa demikian melegakan. Dingin yang menyentuh tenggorokan atau hangat yang merambat, seperti sanggup mendongkrak semangat dalam sekejap. Karena itu, sajian minuman berbuka bukan sekadar pelengkap, melainkan tampaknya ini bagian penting yang menentukan suasana.

Pada edisi spesial Ramadhan ini, Dapur Ummahat menghadirkan dua pilihan resep minuman. Ada **Es Tomat Lemon Segar** yang ringan dan menyejukkan, serta **Saraba** yang kaya rempah dan menghangatkan badan. Keduanya sangat mudah disajikan dan bisa dipilih menjadi teman berbuka bersama keluarga. Mari simak resep berikut dan hadirkan sentuhan istimewa di momen istimewa.

Es Tomat Lemon Segar



Bahan

- 500 gr tomat
- 50 ml air dingin
- 3 sdm gula pasir
- Perasan air lemon secukupnya
- Es batu secukupnya

Cara Membuat :

1. Cuci bersih tomat, tiriskan. Selanjutnya, potong kotak-kotak kecil/ukuran *bitesize*. Sisihkan
2. Larutkan gula pasir dengan air.
3. Masukkan potongan tomat ke dalam larutan air gula, lalu aduk rata. Tes rasa.
4. Jika dirasa sudah pas, tambahkan es batu dan perasan lemon.

5. Es Tomat Lemon Segar siap dihidangkan.



INFO GIZI

Per Resep Es Tomat Lemon Segar
Memiliki Nilai Gizi:

Energi	241.20 kkal
Lemak	2.53 gr
Karbohidrat	52.63 gr
Protein	6.61 gr
Serat	7.78 gr

SARABA



Bahan:

- 300 ml air
- 20 gr jahe
- ½ sdt lada bubuk
- 3 butir cengkih
- 2 batang kayu manis ukuran kecil
- 2 sdm gula palem
- 1 sdm gula pasir
- 2 sdm susu evaporasi

Cara Membuat:

1. Masukkan semua bahan ke dalam panci kecuali susu evaporasi.
2. Masak dengan api kecil lalu tutup panci. Biarkan mendidih dan aduk sesekali.
3. Setelah mendidih, matikan kompor.
4. Tunggu hingga uap panasnya agak menghilang. Selanjutnya, saring dan tambahkan susu evaporasi, kemudian aduk rata. Minuman hangat Saraba siap diminum.
5. Meski dapat juga diminum ketika dingin, tetapi Saraba paling pas dinikmati ketika hangat. Aroma jahe menjadikan minuman ini memberikan sensasi hangat dan menenangkan. Selamat mencoba.



INFO GIZI

Per Resep Saraba Memiliki Nilai Gizi:

Energi	185.45 kkal
Lemak	1.95 gr
Karbohidrat	43.46 gr
Protein	2.14 gr
Serat	2.60 gr



Kuis Edisi 87

Pemenang KUIS Edisi 85 dan 86:

Kami ucapkan *jazaakumullahu khairan* kepada ikhwan dan akhawat yang telah mengerjakan Kuis Majalah HSI Edisi 85 dan 86.

Berikut adalah peserta yang beruntung mendapatkan bingkisan dari majalah HSI:

Pemenang Edisi 85

- Indra Syahputra (ARN251-01111)
- Yuli Setiawan (ARN182-16218)
- Octavia Paramitha (ART202-62221)
- Tamara Ismiyarti Palupi (ART261-12190)

Pemenang Edisi 86

- Ari Fitrah (ARN261-03025)
- Mochamad Fauzi (ARN241-36121)
- Dini Retno Wijayanti (ART231-23043)
- Henni Nofianti (ART242-06097)

Bagi peserta yang terpilih, silakan melakukan konfirmasi alamat untuk pengiriman hadiah via Whatsapp ke nomor resmi Majalah HSI 08123-27000-61/08123-27000-62. Sertakan screenshot profil dari web edu.hsi.id. *Baarakallahu fiikum*

Bismillah.. Sahabat HSI fillah, Majalah HSI kali ini akan membagikan hadiah menarik. Isi kuisnya melalui halaman belajar edu.hsi.id.

  Isi Kuis melalui edu.hsi.id

Pastikan antum telah membaca Majalah HSI Edisi 87, agar dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan baik dan benar.

Kuis ini hanya berlaku bagi peserta aktif HSI. Peserta yang menjawab pertanyaan dengan lengkap dan benar semua berkesempatan mendapatkan **hadiah menarik** dari Majalah HSI.

Penentuan penerima hadiah dilakukan dengan cara diundi menggunakan situs random.org.

Konfirmasi Pemenang:

Pemenang kuis berhak atas hadiah dari Majalah HSI.

Hadiah akan dikirim oleh Tim Majalah HSI ke alamat pemenang masing-masing. Ongkos kirim hadiah ditanggung oleh Majalah HSI.

Pemenang akan mendapatkan konfirmasi dari Tim Majalah HSI terkait pengiriman hadiah.

Kunci jawaban kuis Edisi 86

1. c. 136
2. d. Metode boxing
3. d. Ghibah
4. b. Kewajiban laki-laki berjamaah di masjid
5. b. Ghasab
6. a. Mampu menahan emosi dan tenang
7. c. 30 menit
8. c. Ibnu Rajab Al Hanbali
9. a. Tetangga yang dekat dan jauh
10. d. Jepang



Majalah *hsi*

Susunan Redaksi

Pembina

Al-Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A.

Penanggung Jawab

Heru Nur Ihsan

Pemimpin Umum

Ary Abu Khonsa

Sekretaris Umum

Ulfa Dwiyantri

Marketing

Meta Soentoro

Litbang

Kurnia Adhiwibowo

Alamat Kantor Operasional

Jl. RM. Said No. 74C, Ketelan, Kec. Banjarsari,
Kota Surakarta Jawa Tengah 57132

Web

<https://majalah.hsi.id>

Email

1. majalah@hsi.id
2. desain.majalah@hsi.id
3. marketing.majalah@hsi.id

Media Sosial:

1. [Instagram](#)
2. [Facebook](#)
3. [Youtube](#)
4. [WA-Channel](#)

Pemimpin Redaksi

Ary Abu Ayyub

Redaktur Pelaksana

Athirah Mustadjab

Dian Soekotjo

Sekretaris Diniyah

Rahmadita Fajri Indra

Editor

Athirah Mustadjab

Faizah Fitriah

Happy Chandraleka, S.T.

Hilyatul Fitriyah

Luluk Sri Handayani

Yum Roni Askosendra, Lc.

Zainab Ummu Raihan

Reporter

Anastasia Gustiarini

Gema Fitria

Loly Syahrul

Reza Firdaus

Rizky Aditya Saputra

Kontributor

Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

Abu Ady

Athirah Mustadjab

Avrie Pramoyo

Azhar Rizki, Lc.

Dody Suhermawan

dr. Avie Andriyani

Fadhilatul Hasanah

Fadzla Al-Mujaddid, Lc.

Hawwina Fauzia

Indah Ummu Halwa

Leny Hasanah

Ja'far Ad-Demaky, Lc.

Rhytma

Subhan Hardi

Tim dapur Ummahat

Yudi Kadirun

Penyelaras Bahasa

Ima Triharti Lestari

Chania Maulidina

Pemeriksa Akhir

Gilang Ramdhan Huda

Meta Soentoro

Tim Desain dan Tata Letak

Zuni Fitri Syariati

Marista