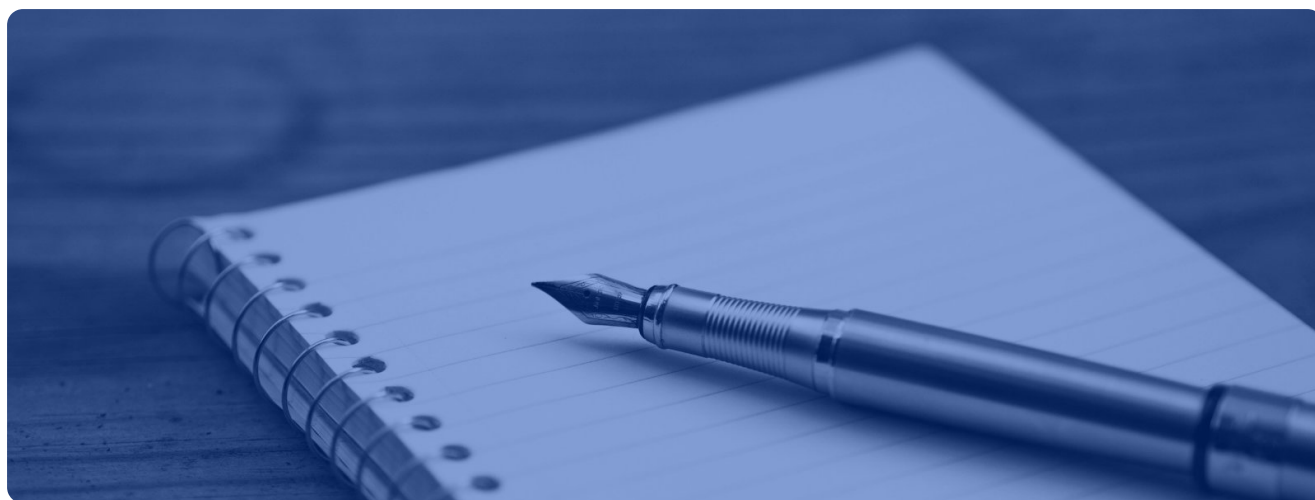




Dari Redaksi

بسم الله الرحمن الرحيم

Segala puji bagi Allah ﷻ yang dengan rahmat dan taufik-Nya kita dimudahkan untuk menunaikan ibadah Ramadhan, kemudian dipertemukan dengan bulan Syawwal. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad ﷺ, keluarga, sahabat, dan seluruh orang yang meniti jalan sunnah beliau dengan penuh keikhlasan.

Pembaca yang dirahmati Allah,

Ramadhan telah berlalu, namun semoga kebaikan yang kita rasakan di dalamnya tetap berbekas. Ia adalah bulan yang melatih hati untuk lebih dekat kepada Allah, membiasakan lisan dengan dzikir, dan menguatkan langkah dalam ketaatan. Kini, ketika kita memasuki Syawwal, tersisa harapan yang terus kita jaga: semoga amal-amal tersebut diterima, dan Allah ﷻ memberikan taufik kepada kita untuk melanjutkannya.

Hari raya yang Allah syariatkan hadir sebagai bagian dari rangkaian ibadah itu sendiri. Ia mengajarkan kita untuk menyempurnakan, mengagungkan, dan mensyukuri—sebuah suasana yang sarat dengan dzikir, ketenangan, dan harapan. Dalam kehidupan masyarakat, hari raya juga dihiasi dengan berbagai tradisi dan interaksi sosial yang membawa kehangatan. Di sinilah seorang muslim

membutuhkan ilmu dan kebijaksanaan, agar dapat menjalani semuanya secara proporsional dan tetap berada di atas tuntunan yang benar.

Melalui edisi 88 Syawwalini, Majalah HSI mengangkat tema “Berhari Raya Sesuai Sunnah: Antara Ibadah, Tradisi, dan Adab Sosial.” Kami berharap edisi ini menjadi teman yang menenangkan—bukan untuk menghakimi, tetapi untuk menemani pembaca dalam memahami, menata, dan menjalani hari raya dengan lebih baik.

Rubrik utama mengajak kita melihat hari raya secara utuh: sebagai momentum ibadah yang diiringi harapan, syukur, dan tekad untuk menjaga istiqamah. Pembahasan ini juga menyentuh berbagai fenomena yang dekat dengan kehidupan kita—seperti mudik, seragam keluarga, hingga tradisi saling berkunjung—dengan pendekatan yang seimbang dan membimbing.

Dalam rubrik Aqidah, pembaca diajak menguatkan pemahaman dasar tentang hari raya dalam Islam, agar memiliki pijakan yang jelas dalam menyikapi berbagai bentuk perayaan. Sementara itu, rubrik Mutiara Al-Qur’an menghadirkan tadabbur ayat yang menegaskan bahwa hari raya adalah hari menyempurnakan ibadah, mengagungkan Allah, dan menampakkan syukur.

Rubrik Hadits mengingatkan kita tentang pentingnya kesinambungan amal melalui anjuran puasa enam hari di bulan Syawwal—

sebuah ibadah yang ringan, namun penuh keutamaan. Adapun rubrik Fiqih memberikan panduan praktis seputar takbir dan shalat Id, agar syiar hari raya dapat dijalankan dengan pemahaman yang benar dan menenangkan.

Kehangatan hari raya dalam lingkup keluarga juga mendapat perhatian dalam edisi ini. Rubrik Mutiara Nasihat Muslimah hadir sebagai teman bagi para muslimah agar dapat menjalani hari raya dengan lebih ringan, tanpa tekanan berlebihan, namun tetap menjaga nilai-nilai yang utama. Sementara itu, rubrik Tarbiyatul Aulad membimbing orang tua dalam mengarahkan anak-anak agar memahami makna hari raya secara benar, di tengah berbagai fenomena yang mereka jumpai.

Kami juga menghadirkan rubrik Selasar Murabbiah dengan tulisan “Sukacita Lebaran Tanpa Perayaan Berlebihan”, yang mengajak pembaca merasakan kebahagiaan hari raya dengan sederhana dan penuh makna. Sejalan dengan itu, rubrik Generasi Cahaya melalui tulisan “Idul Fitri: Bukan Cuma Seru, Tapi Perlu Lurus” mengingatkan generasi muda agar tidak hanya mengejar keseruan, tetapi juga memahami arah dan nilai dari setiap perayaan.

Dari sisi kesehatan, rubrik Tanya Dokter mengangkat pembahasan tentang pentingnya mengenali jam biologis tubuh, sementara rubrik Kesehatan memberikan panduan praktis dalam mengatur pola makan sehat bersama keluarga di hari raya—agar kebahagiaan tetap berjalan seiring dengan penjagaan amanah tubuh.

Rubrik Keliling HSI mengajak pembaca melihat suasana Lebaran dari sudut pandang yang berbeda, menghadirkan kisah dan pengalaman yang sarat makna dari Tanah Suci. Sementara itu, rubrik Kabar Yayasan menghadirkan dua tulisan yang relevan dengan tantangan masa kini: tentang menjaga fokus belajar di tengah godaan layar, serta tentang karakter nabawiyah sebagai fondasi pendidikan yang tidak lekang oleh zaman.

Sebagai penguat, rubrik Khutbah Jumat hadir dengan pesan untuk menjaga kesinambungan ketaatan setelah Ramadhan, disampaikan dengan pendekatan yang menyejukkan. Edisi ini juga dilengkapi dengan tausiyah, doa, serta tanya jawab yang membahas berbagai persoalan praktis di bulan Syawwal.

Pembaca yang dimuliakan Allah,

Semoga hari-hari setelah Ramadhan ini menjadi kesempatan bagi kita untuk menjaga dan menumbuhkan kebaikan. Melangkah dengan tenang, beramal dengan ilmu, dan berharap kepada Allah ﷻ dengan penuh keikhlasan.

Semoga Allah ﷻ menerima amal-amal kita dan memudahkan kita untuk terus berada di atas ketaatan.

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

Selamat membaca, semoga setiap halaman menghadirkan manfaat dan ketenangan.





Membangun Literasi Zakat Sesuai Syariat di Tengah Umat

Reporter: Leny Hasanah

Editor: Subhan Hardi

Indonesia adalah negeri dengan populasi muslim terbesar di dunia. Potensi zakatnya pun luar biasa. Sejumlah riset nasional memperkirakan nilainya bisa menembus Rp327,6 triliun per tahun. Namun realisasi penghimpunannya masih berkisar di angka sekitar 10 persen.

Selisih ratusan triliun rupiah itu bukan sekadar angka statistik belaka. Di dalamnya, bisa saja ada hak fakir miskin yang belum tersalurkan, ada orang-orang yang terlilit utang untuk kebutuhan hidup, atau berbagai kelompok mustahik yang semestinya ditopang oleh sistem zakat.

Padahal zakat bukan sekadar instrumen sosial. Ia adalah salah satu rukun Islam yang memiliki dimensi ibadah dan konsekuensi akhirat.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فُكُورٌ
بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ ۖ هَٰذَا مَا
كَنَزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْنِزُونَ

“Pada hari dipanaskan emas dan perak itu dalam neraka Jahanam, lalu dibakar dengannya dahi mereka, lambung dan punggung mereka (lalu dikatakan): ‘Inilah harta bendamu yang kamu simpan untuk dirimu sendiri, maka rasakanlah akibat dari apa yang kamu simpan itu.’” (QS. At-Taubah: 35)

Ayat ini tidak sedang berbicara tentang kemiskinan. Ia berbicara tentang kepemilikan yang tidak ditunaikan haknya. Di dalam Al-Qur'an, perintah zakat bahkan sering disandingkan dengan shalat. Allah berfirman: “Dan dirikanlah shalat serta tunaikanlah zakat.” (QS. Al-Baqarah: 43).

Para ulama memandang penggandengan ini sebagai penegasan bahwa zakat bukan sekadar pelengkap ibadah, tetapi bagian dari fondasi agama. Namun di tengah umat, persoalan zakat sering kali bukan karena penolakan, melainkan keterbatasan literasi.

Ketika Zakat Dipersempit Maknanya

Ketua Program Akademi Zakat LAZ HSI Berbagi, Akhuna Muhammad Gigih Nanggoro, melihat satu kesalahpahaman yang cukup umum di

tengah masyarakat. Banyak muslim yang mengira zakat hanya berkaitan dengan zakat fitrah menjelang Idulfitri.

“Zakat ini bagian dari rukun Islam, tetapi sedikit sekali orang yang paham bahwa zakat itu tidak hanya zakat fitrah saja,” ujar Akhuna Gigih.

Padahal dalam fikih Islam, zakat mencakup berbagai jenis harta: zakat emas dan perak (*atsman*), zakat perdagangan, zakat hasil pertanian, zakat ternak, hingga zakat *rikaz*.

Setiap jenis zakat memiliki ketentuan yang jelas: mulai dari *nishab*, haul, hingga kadar zakat yang harus dikeluarkan.

Al-Qur'an bahkan telah menetapkan secara rinci siapa saja yang berhak menerima zakat. “Sesungguhnya zakat-zakat itu hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, pengurus zakat, para muallaf, untuk memerdekakan budak, orang-orang yang berutang, untuk jalan Allah dan untuk mereka yang sedang dalam perjalanan.” (QS. At-Taubah: 60)

Dengan demikian, zakat bukan sekadar aktivitas memberi. Ia adalah sistem ibadah yang memiliki aturan presisi dalam syariat.

Akademi Zakat: Sosialisasi ke Gerakan Ilmu

Kesadaran akan pentingnya literasi inilah yang mendorong Lembaga Amil Zakat (LAZ) HSI Berbagi menghadirkan **Akademi Zakat Level #1 tahun 2026**.

Menurut Akhuna Gigih, program ini memiliki dua latar belakang utama. Pertama, komitmen Rapat Kerja Anggaran Tahunan (RKAT) 2026 untuk melaksanakan 20 kali sosialisasi zakat. Kedua, kebutuhan riil untuk meningkatkan pemahaman umat tentang fikih zakat.

“Kami ingin *treatment* teman-teman ataupun para mustahik agar pengetahuan zakat bisa bertambah,” ujar santri angkatan 91 ini memberikan keyakinan.

Antusiasme masyarakat sangat tinggi. Sekitar 1.100 peserta mendaftar dan pendaftaran ditutup hanya dalam dua hari. “Lebih kurang 1100 peserta, dua hari sudah ditutup,” ungkapnya.

Sebanyak 90 persen peserta berasal dari santri HSI AbdullahRoy dan sisanya masyarakat umum. Meski kuota awal dirancang 70 persen ikhwan dan 30 persen akhwat, tetapi semangat akhwat begitu besar hingga kuota 300 peserta langsung terpenuhi. “Untuk semangat akhwat ini memang masyaallah,” tambahnya.

Program ini dijalankan oleh sekitar 15 orang tim dengan struktur yang telah disusun. Tantangan terbesar di awal adalah keterbatasan SDM.

“Kita tahu di LAZ HSI Berbagi masih terbatas SDM yang berdedikasi. Namun alhamdulillah, bersama pengurus kita dapat teman-teman yang *all out* menjalankan akademi zakat,” ujarnya.

Dari sisi sistem, dukungan penuh diberikan oleh tim IT untuk pembelajaran dan evaluasi, serta tim media untuk promosi dan penerbitan *syahadah*. Materi disusun bersama Pendidikan *Online* Muamalah *Maaliyah* (POMM) di bawah pengasuhan Ustadz Dr. Erwandi Tarmizi, M.A., dengan keterlibatan Ustadz Suwidi, Pak Mudji, dan para musyrif.

Sebanyak 12 materi diajarkan, mulai dari definisi zakat, persyaratan zakat, zakat hewan ternak, *atsman*, profesi, hasil bumi, *rikaz* (zakat harta temuan), zakat fitrah, sedekah *tathawwu'* (sedekah sunnah), hingga pembahasan *asnaf* (golongan yang berhak menerima zakat) dan golongan yang tidak berhak menerima zakat.

Evaluasi dilakukan berjenjang: harian oleh tim LAZ HSI Berbagi, sementara evaluasi pekanan dan evaluasi akhir menjadi tanggung jawab pihak POMM.

“Karena ini angkatan pertama, kami banyak belajar dari masukan teman-teman terkait evaluasi dan soal,” jelasnya.

Dari Tidak Tahu Menjadi Paham

Bagi sebagian peserta, kelas ini menjadi pengalaman pertama mempelajari zakat tingkat dasar secara sistematis. Ukhtuna Putri, salah satu santri HSI, mengaku sebelumnya belum pernah belajar zakat secara mendalam. “Belum pernah,” ujarnya.

Setelah mengikuti materi, ia perlahan mulai memahami konsep-konsep penting seperti alasan kewajiban berzakat, *nishab*, dan haul.

Yang paling mengejutkan Ukhtuna Putri justru adalah rincian zakat yang jarang dibahas dalam percakapan sehari-hari.

“Ternyata kalau zakat hewan ternak ada beberapa tingkatan jumlah zakat berdasarkan jumlah ternak yang dimiliki,” kata pemilik NIP ART202 ini.

Ia menilai bahwa mempelajari zakat adalah hal yang sangat krusial bagi seorang muslim. “Wajib banget dong. Apalagi kalau hartanya atau emasnya banyak,” katanya semringah.

Putri mengaku merasa beruntung mengikuti kelas ini dan berharap bisa melanjutkan ke jenjang berikutnya.

Pengalaman yang tak jauh berbeda dirasakan oleh peserta lainnya, Ukhtuna Wini. Menariknya, sebelum mengikuti kelas ini ia justru pernah bekerja di lingkungan yang cukup dekat dengan lembaga zakat. Ia pernah membantu di bagian *Corporate Secretary* Dompot Dhuafa selama beberapa bulan, kemudian bekerja di bidang kreatif yang banyak menangani klien lembaga zakat dan lembaga sosial. Namun kedekatan itu ternyata tidak otomatis membuatnya memahami fikih zakat.

“Dulu sering bersinggungan dengan lembaga zakat, tapi nggak pernah tertarik belajar zakat. Rasanya zakat itu buat orang-orang kaya saja yang punya tabungan atau emas,” ujarnya.

Setelah mengikuti kelas Akademi Zakat, perspektifnya berubah. Ia justru menemukan banyak hal baru yang sebelumnya tidak pernah ia ketahui. Salah satunya adalah pemahaman bahwa tidak semua aset memiliki kewajiban zakat.

“Yang terasa sangat baru itu ternyata rumah atau tanah tidak ada zakatnya, kecuali kalau disewakan atau diperjualbelikan,” jelasnya.

Ia juga terkejut dengan rincian perhitungan zakat dalam sektor pertanian. “Zakat pertanian itu detail sekali. Perhitungannya beda antara yang pengairannya dibantu manusia dengan yang alami. Masyaallah, ternyata serinci itu,” katanya.

Meski mengakui beberapa bagian materi cukup menantang, terutama saat menghitung jumlah zakat, ia merasa mendapatkan bekal penting untuk bersikap lebih hati-hati dalam urusan harta.

“Pengetahuan dasar tentang zakat ini penting untuk kehati-hatian. Bukan hanya ketika kita menerima zakat, tapi juga saat suatu hari kita memiliki harta atau melihat kerabat yang sudah punya kewajiban zakat,” ujarnya.

Setidaknya, kata Ukhtuna Wini, ilmu itu bisa menjadi pengingat bagi diri sendiri sekaligus bahan untuk saling menasihati di lingkungan terdekat. “Minimal bisa mengingatkan teman atau saudara yang mungkin sudah punya kewajiban zakat,” katanya.

Zakat sebagai Konsekuensi Tauhid

Peserta lain, Akhuna Bimas Anung Pradita, memandang zakat dari sudut yang lebih konseptual. Menurut dia, dorongan mengikuti Akademi Zakat bukan sekadar ingin tahu cara menghitung zakat.

Ia ingin memahami fikih zakat secara ilmiah, terstruktur, dan komprehensif, agar mampu menunaikan kewajiban sesuai tuntunan syariat sekaligus membimbing keluarga dan lingkungan sekitar.

“Zakat bukan sekadar persoalan sosial atau kebijakan ekonomi,” katanya. “Zakat adalah konsekuensi dari tauhid dan bentuk ketundukan kepada hukum Allah.”

Setelah mengikuti kelas ini, ia menyadari bahwa setiap rincian zakat, mulai dari *nishab*, haul, kadar zakat, hingga distribusi kepada mustahik, telah ditetapkan dalam syariat.

Beberapa materi yang menurutnya paling membuka wawasan antara lain: Pertama, zakat *atsman* (zakat emas, perak, dan mata uang).

Ia memahami perbedaan antara emas perhiasan yang disimpan yang wajib dizakati dengan emas yang dipakai secara wajar dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, zakat profesi. Ia menyoroti praktik pemotongan zakat 2,5 persen langsung dari gaji tanpa mempertimbangkan *nishab* dan haul sebagai bentuk ketidakselarasan metodologis.

Ketiga, zakat fitrah. Ia memahami bahwa jumhur ulama dari mazhab Maliki, Syafi'i, dan Hanbali berpendapat zakat fitrah tidak sah jika dibayarkan dalam bentuk uang, karena Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* memerintahkan dalam bentuk makanan pokok.

“Zakat termasuk ibadah yang bersifat *tauqifiyah*, sehingga pelaksanaannya harus mengikuti dalil, bukan sekadar kebiasaan,” ujar Akhuna Bimas, ber-NIP ARN222.

Ia bahkan merekomendasikan kelas ini karena bukan hanya meningkatkan literasi fiqih, tetapi juga membentuk sikap kehati-hatian dan tanggung jawab dalam beribadah.

Literasi sebagai Jalan Kebangkitan

Bagi Akhuna Gigih, persoalan zakat hari ini sebenarnya bukan semata-mata soal kemampuan membayar, melainkan soal pemahaman. Banyak muslim yang tidak menolak zakat, tetapi belum memahami kapan harta mereka sudah mencapai *nishab*, bagaimana menghitungnya, atau bahkan jenis harta apa saja yang wajib dizakati.

Karena itulah Akademi Zakat dihadirkan. Bukan hanya untuk menjelaskan cara menghitung zakat, tetapi untuk membangun kesadaran bahwa zakat adalah ilmu yang harus dipelajari.

“Harapannya teman-teman tetap semangat dan bersungguh-sungguh dalam mempelajari ilmu zakat,” ujarnya mantap.

Ia berharap ilmu yang dipelajari para peserta tidak berhenti di ruang kelas, tetapi berlanjut dalam praktik kehidupan sehari-hari, baik dalam menunaikan zakat pribadi maupun dalam mengedukasi orang lain.

Jika literasi zakat terus tumbuh, kesenjangan antara potensi zakat nasional yang mencapai ratusan triliun rupiah dengan realisasi penghimpunannya perlahan bisa dipersempit.

Sebab pada akhirnya, zakat bukan sekadar kewajiban finansial yang ditunaikan sekali setahun. Ia adalah bagian dari sistem ibadah dalam Islam yang hanya bisa dijalankan dengan benar jika didahului oleh ilmu.

Dan sebagaimana banyak perubahan besar dalam umat, kebangkitan itu hampir selalu dimulai dari satu hal yang sederhana: belajar.

Referensi:

<https://kabminahasa.baznas.go.id/berita/news-show/potensi-zakat-rp327-triliun-mengapa-yang-terkumpul-hanya-10-persen/25783>



Fokus Belajar di Tengah Godaan Layar

Reporter: Dian Pujayanti

Redaktur: Dian Soekotjo

Di era layar berada dalam genggamannya hampir sepanjang hari, menjaga fokus bukan lagi perkara mudah. Notifikasi datang silih berganti tanpa permisi, dan relasi di dunia maya menawarkan interaksi yang selalu terasa mendesak. Dalam hitungan detik, buyar perhatian yang semula utuh kadang tanpa sempat disadari. Distraksi lagi dan lagi..

Pengalih perhatian itu menghinggapi siapa saja. Tak terkecuali para penuntut ilmu ketika belajar. Kalau sudah begini, sabda Rasulullah ﷺ terasa semakin relevan menjadi pengingat sekaligus referensi. Beliau ﷺ bersabda, “Sesungguhnya Allah mencintai jika salah seorang dari kalian melakukan suatu pekerjaan, ia melakukannya dengan *itqan* (sungguh-sungguh)” (HR. Al-Baihaqi)[1]. Menuntut ilmu tentu perlu kesungguhan dan fokus.

Kemudahan Sistem Bertahap di HSI

Belajar membutuhkan kehadiran hati dan pikiran secara utuh. Ketika perhatian terpecah, pemahaman menjadi dangkal dan hafalan cepat hilang. Karena itu, fokus adalah pintu pertama agar ilmu benar-benar terserap dengan baik.

Tampaknya, HSI telah mengupayakan para santri agar mudah dalam belajar. Salah satu buktinya, sistem pembelajaran dibuat bertahap. Materi disusun sedikit demi sedikit agar mudah dicerna dan tidak memberatkan. Jadwal yang terstruktur membantu santri membangun ritme belajar yang konsisten.

HSI cukup memahami bahwa kesibukan santri beragam, dari anak-anak hingga orang tua, bahkan kakek-nenek, dari pelajar hingga para pegawai yang sibuk. Luasnya rentang usia, latar belakang pendidikan, dan pekerjaan membuat dinamika belajar setiap santri berbeda. Keberagaman ini pun diikuti oleh kesibukan yang tidak sama.

Koordinator KBM HSI Grup ARN, Akhuna Addo Wijaya, menjelaskan alasan di balik konsep tersebut. Beliau menyatakan, “Kemasan belajar bertahap dengan audio materi yang singkat dan padat memang disengaja oleh KBM Reguler karena luasnya rentang keberagaman santri, dari usia, pendidikan, dan pekerjaan.”

Pak Addo menambahkan, “Keberagaman ini diikuti oleh kesibukan santri yang beragam juga. Bagaimana mereka bisa termotivasi dan konsisten sehingga akhirnya istiqamah belajar, adalah dengan mengemas proses belajar secara bertahap, sistematis, dengan materi ringkas.”

Menetapkan Waktu Khusus dan Menjaganya

Salah satu kunci fokus adalah menentukan waktu belajar yang jelas. Tanpa jadwal yang pasti, aktivitas belajar sering kali kalah oleh notifikasi dan berbagai distraksi lain. Waktu khusus membantu pikiran bersiap dan membentuk ritme yang lebih stabil dari hari ke hari.

Idealnya, pilih waktu ketika energi masih dalam kondisi baik, seperti selepas shalat Subuh atau shalat Isya. Pada jam tersebut, kita bisa menjauhkan diri dari aktivitas lain dan menepati janji penting yang tidak mudah dibatalkan, yaitu komitmen belajar.

Akhuna Nasrudin, yang telah tiga tahun belajar di HSI, mengaku merasakan perubahan besar setelah menetapkan waktu khusus. “Dulu saya belajar kalau sempat saja. Kadang sambil membuka hp atau sembari membalas pesan,” ujarnya. “Akhirnya tidak benar-benar fokus. Materi selesai, tapi rasanya tidak melekat,” imbuhnya.

Kini ia menyediakan 30 menit khusus tanpa gangguan. Ponsel disenyapkan dan diletakkan agak jauh dari jangkauan. “Ternyata beda sekali. Dalam waktu yang lebih singkat justru lebih banyak yang saya pahami. Karena sudah terbiasa, kalau belum belajar di jam itu rasanya seperti ada yang kurang,” tutur warga Sleman tersebut.

Hal serupa disampaikan Ukhtuna Azizah dari Angkatan 212. Ia memilih waktu malam hari untuk belajar HSI, setelah Isya hingga menjelang tidur. “Saya sengaja mengosongkan waktu itu hanya untuk HSI. Kalau dicampur dengan aktivitas lain, biasanya jadi tidak maksimal,” katanya.

Mahasiswi yang tengah menempuh studi Bahasa Arab ini mengakui bahwa menjaga konsistensi tidak selalu mudah. “Kalau terlewat jadwal, sulit sekali mencari pengganti. Waktu lain sudah dipakai untuk tugas kuliah atau membantu Mama di rumah. Jadi saya berusaha menjaga jam itu,” ungkapnya. Baginya, ketaatan pada jadwal justru melatih kedisiplinan diri.

Ukhtuna Humaira yang merupakan seorang staf klinik dokter dan baru menikah, juga mempunyai pengalaman yang sama. Perempuan 24 tahun ini membagikan kebiasaan belajarnya kepada Majalah HSI. “Saya wajib

mendengarkan materi selepas Subuh, Kak. Pas banget setelah Kakak Musyrifah membagikan audio ke Grup Materi,” ungkap santri Angkatan 192 itu. Ia mewajibkan dirinya sendiri agar jadwal hariannya tidak berantakan dan tetap bisa dengan baik memahami materi ilmu.

“Biasanya pagi itu saya dengarkan dulu sekali, kemudian langsung mencatat. Catatan ini yang saya muraja’ah di beberapa kesempatan, misalnya pas di angkot atau di tempat kerja. Lebih mudah,” paparnya. Ukhtuna Humaira ternyata sudah lama menerapkan pola memilih jam fokus belajar. Dengan keteraturan itu, terbukti ia dapat istiqamah menuntut ilmu bahkan sejak 2019.

Membatasi Gangguan Digital

Layar bukanlah musuh, tetapi ia mudah menjadi pengalih perhatian. Notifikasi, pesan masuk, dan aplikasi hiburan dapat memecah konsentrasi dalam hitungan detik. Mengaktifkan mode pesawat, menonaktifkan notifikasi sementara, atau menutup aplikasi yang tidak berkaitan adalah cara sederhana yang berdampak besar. Saat ruang digital lebih bersih, pikiran pun terasa lebih tenang.

Akhuna Fajar, seorang karyawan swasta sekaligus santri HSI, mengaku pernah merasa kesulitan menjaga konsentrasi. “Saya pikir bisa kontrol, tapi ternyata setiap ada notifikasi tangan refleks ingin membuka,” katanya. Ia kemudian membuat aturan pribadi untuk tidak menyentuh ponsel selama sesi belajar berlangsung.

“Sekarang ponsel saya *silent* dan saya letakkan agak jauh. Awalnya terasa tidak nyaman, seperti ada yang tertinggal. Tapi lama-lama justru terasa lebih ringan. Belajar jadi tidak terputus-putus,” tuturnya. Ia menyadari bahwa yang perlu diubah bukan perangkatnya, melainkan kebiasaannya.

Ukhtuna Dewi yang tinggal di Bekasi, turut membenarkan poin ini. Ia mengaku punya cara jitu tersendiri. “Lagi belajar sambil hp ada di sebelah, memang kayak enggak mungkin. Mau enggak mau saya *silent* notifikasi biar gak *tang ting tang ting*, ganggu konsentrasi,” tutur ibu dari satu putra tersebut.

“Kalau *enggak* di-*silent*, saya belum bisa. Ada aja pikiran di kepala takut itu kabar penting atau *something urgent*,” papar pemilik bisnis ekspedisi ini. Biasanya, Ukhtuna Dewi juga

mengkhususkan waktu malam selain mengondisikan ponselnya, demi ketenangan selama proses belajar.

Mengatur Pola Interaksi dengan Media Sosial

Godaan layar sering kali lahir dari kebiasaan, bukan kebutuhan. Misalnya membuka media sosial yang awalnya diniatkan hanya sebentar, dapat berubah menjadi waktu yang jauh lebih lama tanpa disadari. Dalam kondisi seperti ini, fokus belajar menjadi korban pertama.

Menetapkan aturan waktu khusus untuk membuka media sosial bisa menjadi solusi. Dengan cara ini, santri tetap dapat mengaksesnya, tetapi dalam batas yang terkontrol dan tidak bercampur dengan waktu belajar.

Ukhtuna Dani dari Angkatan 211 menuturkan bahwa ia pernah terjebak dalam kebiasaan tersebut. "Saya sering bilang ke diri sendiri, cuma lima menit. Tapi tahu-tahu sudah setengah jam," ujarnya. Ia lalu berkomitmen tidak membuka media sosial sebelum sesi belajar selesai.

"Sekarang rasanya lebih tenang. Saya tidak lagi belajar sambil memikirkan notifikasi. Ada waktunya sendiri untuk membuka media sosial, jadi tidak merasa kehilangan," ungkapnyanya.

Ukhtuna Nabila juga merasakan manfaat serupa. Ia menjadikan akses media sosial sebagai 'hadiah' setelah target belajar tercapai. "Kalau menyimak materi dan mengerjakan evaluasi sudah selesai, baru saya buka. Rasanya lebih puas, karena bukan lagi mengganggu, tapi jadi motivasi," kata mojang Priangan ini.

Mengelola Dorongan untuk Selalu Terhubung

Tantangan lain di era digital adalah dorongan untuk selalu terhubung alias eksis *online*. Ketika ponsel tidak berada dalam genggamannya, muncul rasa khawatir tertinggal informasi. Padahal, sebagian besar pesan dan notifikasi umumnya tidak bersifat mendesak.

Belajar membedakan antara mana prioritas utama dan bukan menjadi langkah penting dalam menjaga fokus. Tidak semua pesan harus

dibalas saat itu juga, dan tidak semua informasi harus dibaca seketika itu juga.

Ukhtuna Aisyah dari Angkatan 221 mengakui bahwa ia dulu merasa gelisah jika tidak segera mengecek pesan. "Seolah-olah ada yang kurang kalau belum membuka notifikasi," ujarnya. Namun, ia bertekad melatih diri untuk menunda membuka pesan selama sesi belajar belum selesai.

"Awalnya berat, karena sudah biasa langsung menjawab pesan atau istilahnya eksis. Kalau ponsel sudah berbunyi notifikasi, berat mau dilewatkan," jelasnya. "Tapi setelah dicoba memilah dan benar-benar jujur, ternyata sebenarnya jarang yang darurat," akunya. Setelah menjalankan tekad tersebut, ia merasa lebih bisa berkonsentrasi dalam belajar. "Justru belajar jadi lebih khusus," imbuhnya.

Akhuna Muhammad pun menyampaikan refleksi yang hampir serupa. "Ketika saya coba matikan notifikasi selama mencatat materi HSI, saya baru sadar ternyata gangguan terbesar itu bukan sulitnya materi, tapi kebiasaan saya sendiri. Setelah fokus dijaga, materi rasanya lebih mudah dipahami dan mudah-mudahan waktu lebih berkah," ungkap penggiat konservasi lingkungan ini.

Godaan yang Tak Pernah Benar-Benar Hilang

Godaan layar tampaknya tidak pernah benar-benar hilang. Ia akan selalu hadir selama layar menyala dalam genggamannya. Ada koneksi instan yang menggoda, ada arus informasi yang tak pernah berhenti. Memang sudah zamannya. Terkadang terasa sulit kita mengelak. Namun di tengah semua itu, sebagai penuntut ilmu, kita tetap memiliki pilihan. Membiarkan diri terseret atau melatih diri untuk lebih disiplin.

Fokus dalam belajar bukan sekadar teknik mematikan notifikasi atau menjauhkan ponsel. Ia adalah bentuk kesungguhan dalam menimba ilmu. Ketika waktu dijaga, gangguan dibatasi, dan niat diluruskan, belajar tidak lagi menjadi rutinitas ala kadarnya, melainkan bagian dari ibadah yang dijalani dengan sadar dan kesungguhan. Mudah-mudahan Allah ridha dengan upaya ini.

Di tengah derasnyanya arus informasi, kemampuan untuk berhenti sejenak dan memberi perhatian penuh pada ilmu adalah kekuatan tersendiri.

Semoga setiap upaya kecil menjaga fokus menjadi jalan kemudahan dari Allah bagi kita, menuju keberkahan dan kemuliaan. Semoga

Allah kokohkan kita senantiasa menuntut ilmu.. *aamiin*. Semangat selalu menuntut ilmu, teman-teman. *Baarakallahu fiikum*.



Karakter Nabawiyah: Pola Pendidikan yang Tak Lekang oleh Zaman

Reporter: Dian Pujayanti

Redaktur: Ridzky Aditya Saputra

Para orang tua hari ini dihadapkan pada dasarnya arus teori *parenting*. Metode demi metode hadir silih berganti, menawarkan cara terbaik mendidik anak sesuai versinya. Informasi demikian mudah diakses, klaim pun bebas disematkan. Namun tidak semuanya siap menyaring dengan pemahaman agama yang utuh. Tanpa kompas yang jelas, orang tua sangat mungkin terombang-ambing tren.

Padahal sebagai muslim, kita telah memiliki pedoman yang sempurna. Al-Qur'an dan Sunnah menjadi dasar pendidikan, dengan Rasulullah ﷺ sebagai teladan terbaik sepanjang masa. Pendidikan karakter Nabawiyah bukan sekadar konsep. Ia telah teruji secara praktek dengan melahirkan generasi terbaik, yaitu para sahabat *radhiyallahu 'anhum ajma'in*.

Menyadari pentingnya kembali kepada fondasi tersebut, TK Tunas HSI menghadirkan ruang jeda untuk merenung dan menguatkan arah pendidikan anak. Kajian daring bertema Pendidikan Karakter Nabawiyah Part II diselenggarakan pada 26 Sya'ban 1447 H atau 14 Februari 2026 lalu. Kajian tersebut menghadirkan Ustadz Abdul Kholiq, pengggagas Pendidikan Karakter Nabawiyah.

Kembali kepada Pendidikan Berbasis Fitrah

Mendidik anak bukan sekadar tanggung jawab duniawi, melainkan amanah yang berbuah hingga akhirat. Anak dapat menjadi aset yang mengangkat derajat orang tua menuju surga, atau sebaliknya. Karena itu, menjadi sangat riskan apabila orang tua tidak memahami cara mendidik anak dengan benar.

Kepala Sekolah TK Tunas HSI, Ibu Meyta Ramadanti, menyampaikan bahwa sudah saatnya kita menyadari dan kembali kepada metode pendidikan ala Rasulullah ﷺ, yaitu pendidikan berbasis fitrah. "Dimulai sejak dini. Masa di mana stimulasi pada aspek moral (karakter iman), aspek bahasa, aspek kognitif (konsep), aspek sosial emosional, aspek sensori motorik diberikan," jelas santri HSI Angkatan 191 tersebut.

Senada dengan hal itu, Ustadz Abdul Kholiq sang pemateri, menegaskan bahwa pendidikan anak usia dini sejatinya berfokus pada pembinaan jiwa, bukan fisik semata. Menurutnya untuk menghasilkan yang terbaik, orang tua harus berguru kepada seseorang yang terbukti berhasil membentuk generasi emas terdahulu. "Seperti disampaikan Imam Malik bin

Anas, 'Tidak ada yang dapat memperbaiki generasi akhir umat ini, kecuali apa yang telah memperbaiki generasi awalnya, yaitu generasi sahabat yang ditatar langsung oleh Rasulullah," papar Ustadz Abdul Kholiq, di awal materi.

Metode pendidikan ala Rasulullah ﷺ, bukanlah hasil pemikiran manusia semata. Formula ini lahir atas bimbingan wahyu yang disampaikan oleh Jibril *'alaihissalam*. Maka sebagai muslim, sudah sepatutnya kita berpedoman pada metode itu. Dengan fondasi yang kokoh itulah anak diharapkan tumbuh dalam bingkai syariat Islam, bersikap humanis, dan tetap lekat dengan fitrah asal penciptaannya, yakni Islam dan kebaikan.

"Tinggal orang tua dan guru bisa atau tidak memberikan stimulasi, bimbingan, dan binaan dengan metode yang tepat," tambah Bu Meyta.

Apa Itu Pendidikan Karakter Nabawiyah?

Seperti apa kondisi anak saat terlahir, adalah bab yang perlu dipahami. Ustadz Abdul Kholiq mengutip sebuah hadits shahih riwayat Imam Al-Bukhari yang mencantumkan bahwa setiap anak terlahir dengan jiwa penuh kebaikan serta beriman pada satu tuhan. Orang tuanya lah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi.

Karena kefitrahan ini, maka anak sebenarnya bukan kertas kosong yang dapat ditulis atau dilukis sekehendak pendidikanya. "Nah, sebagian besar umat muslim memaknai fitrah ini adalah suci atau bersih sehingga memunculkan pemahaman bahwa anak terlahir seperti kertas putih yang kosong," ungkap Ustadz Abdul Kholiq. "Padahal tidak demikian," sambungnya.

"Sebagaimana perkataan Imam Nawawi bahwa setiap anak yang lahir itu sudah memiliki kecenderungan jiwa yang condong kepada Islam, untuk senantiasa berbuat baik, dan tidak mempunyai niat jahat," papar praktisi pendidikan formal sejak 1989 itu.

Beliau kembali mendobrak kesadaran dengan berandai-andai. "Bahkan seandainya kita membuka sekolah kebaikan dan kejahatan, yang cenderung repot itu adalah sekolah kejahatan, karena berlawanan dengan kecenderungan anak. Harus dimodifikasi. Dan itu repot sekali. Ini makna fitrah," jelas Ustadz Abdul Kholiq.

Namun kondisi fitrah anak yang *full* kebaikan tersebut, Allah sandingkan dengan keadaan dia belum mengetahui apa-apa. Kemudian Allah memberikan pendengaran, perasaan, penglihatan, hingga pengetahuan agar manusia bersyukur. Sehingga adanya indra yang diberikan Sang Pencipta digunakan untuk belajar, mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang dibuat, selama proses kehidupannya.

Untuk anak usia 0-7 tahun, kesalahan masih dimaafkan. Sebagaimana sabda Rasulullah, "Pena diangkat dari tiga orang: orang yang sedang tidur sampai ia bangun, anak yang masih kecil sampai ia baligh, dan orang yang gila sampai ia berakal." (HR. Abu Daud, Tirmizi, Nasai dalam Al-Kubrā, Ibnu Majah, dan Ahmad; dinyatakan shahih dalam Sunan Abī Dāwūd - 4403).

Fase-fase Pendidikan

Banyak nash, menurut pemaparan Ustadz Kaliq, menunjukkan fitrah perkembangan anak yang kemudian menjadi dasar pembagian fase pendidikan karakter Nabawiyah.

Pertama adalah fase **Thufulah** atau usia 0 hingga 7 tahun. Ini merupakan masa emas di mana anak-anak belajar meniru apapun yang dilihat, atau *At-Taklik*. Maka pada rentang usia ini, kesalahan anak lebih banyak ketimbang benarnya. Penanaman karakter iman relevan ditekankan karena di taraf ini karakter anak yang sangat menonjol adalah egosentris. Nasihat lisan belum begitu dominan, kecuali pada hal yang berbahaya, sehingga muncul metode bahasa hati. Ini ialah masa-masa tumbuhnya *mahabbah* cinta. Dan cinta hanya bisa tumbuh dengan hati.

Fase kedua adalah **Tamyiz**, saat anak berusia 7 hingga 10 tahun. Pada tahap *Tamyiz*, sifat anak beranjak ke sosiosentris. Ini bukan masanya menimpakan beban akademik berlebihan dengan penjejalan materi atau hafalan semata. Yang lebih penting adalah menumbuhkan motivasi belajar sesuai gaya masing-masing anak. Tugas orang tua dan pendidik adalah membuat anak mencintai proses belajar, memperluas wawasan, serta memberi ruang aktivitas sosial yang menyenangkan sekaligus menantang rasa ingin tahunya. Pada fase *Tamyiz*, anak belajar dengan metode *at-tajribah* yaitu mencoba, keliru, lalu mencoba lagi. Dari proses itulah potensi dan bakat mulai terlihat, tentu dengan catatan fondasi pendidikan di

usia sebelumnya telah dibangun dengan benar. Pendekatan bahasa pada fase ini adalah lisan. Sebagaimana perintah untuk menunaikan shalat yang mulai dikenalkan dengan tegas, namun tetap tanpa hukuman fisik.

Yang ketiga adalah Fase ***Murahaqah*** yaitu ketika anak berusia 10 hingga baligh. Waktu tepat di mana karakter bakat diasah dan dikembangkan. Masa bermain tuntas sudah. Harapannya anak sudah bisa berkarya sesuai bakat. Sikap benar lebih dominan ketimbang salah karena sifat kecintaan yang telah ditanamkan sejak fase *thufulah* tumbuh menjadi ilmu. Mereka telah mampu membedakan benar atau salah. Rasulullah pun memerintahkan pada usia ini anak dipukul ketika tidak melaksanakan shalat. Kesadaran hanya takut kepada Allah telah tumbuh karena fitrah dan kecintaannya telah terbentuk pada fase-fase sebelumnya.

Metode Pendidikan Karakter Nabawiyah menyadarkan orang tua dan guru bahwa menerima serta menghargai kelebihan dan kekurangan anak bukanlah pilihan, melainkan keharusan. Setiap anak diciptakan unik, dengan potensi dan jalan tumbuh yang berbeda. Perbedaan itu bukan untuk diseragamkan, tetapi diarahkan.

Dengan bimbingan yang tepat, keunikan tersebut akan berkembang hingga anak tumbuh dewasa menjadi pribadi yang memberi arti. Sebagaimana dalam hadis disebutkan, *“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.”* Inilah hakikat tujuan pendidikan: melahirkan generasi yang bermanfaat bagi umat, kokoh dalam tauhid, dan indah dalam akhlak.

Melalui Pendidikan Karakter Nabawiyah, ikhtiar itu bukan sekadar wacana, tetapi *insyaallah* menjadi jalan yang bisa ditempuh dengan sadar dan terarah.

Antusiasme dan Harapan

Kajian Pendidikan Karakter Nabawiyah dibuka dengan paparan singkat Penanggung jawab TK Tunas HSI, Bapak Cipto Roso. Lebih kurang selama lima menit, Pak Cipto kembali memperkenalkan profil TK Tunas HSI.

“2026 ini memasuki tahun kedua dan merupakan lembaga pendidikan islam usia dini yang bermuatan diniyah, nasional, individual, serta mengedepankan tumbuh kembang anak sesuai usianya.” Demikian cuplikan petikan Pak

Cipto dalam sambutannya. Beliau juga mengingatkan bahwa untuk saat ini TK yang berlokasi di Cikokol, Tangerang, tersebut masih membuka pendaftaran tahun ajaran baru 2026-2027.

Kajian daring Pendidikan Karakter Nabawiyah diikuti 130 peserta dari berbagai daerah dan latar belakang. Angka itu bukan sekadar statistik. Antusiasme terasa sejak awal. Menurut Ukhtunna Sherly, salah satu panitia sekaligus Guru TK Tunas HSI, peserta telah berdatangan bahkan 20 menit sebelum *Zoom room* dibuka.

Kesungguhan juga tercermin dari alasan para peserta hadir. Salah satunya Ukhtunna Rismawaty Sihotang, orang tua Al Ghifari Bintang, salah satu siswa di TK Tunas. “Saat ini saya memiliki anak TK dan ingin mengetahui cara tepat membersamai mereka, sesuai yang Allah inginkan. Juga menemukan pola asuh penuh kesabaran untuk diri saya dan anak saya,” jelas Ukh Risma yang berprofesi sebagai Konsultan Minat Bakat Anak (*Solver Family*).

Hal serupa diungkapkan Ukhtunna Nur Pujiati, Ibu Rumah Tangga sekaligus mahasiswi MISBA Tangerang. “Mengikuti seminar ini seperti *recharge*. Mengingat-ingat kembali ilmu *parenting* Nabi yang sudah pernah diperoleh sebelumnya. Karena sebagai seorang ibu dengan berbagai aktivitas dan harus membersamai anak, tetap membutuhkan wejangan supaya tetap di jalur yang tepat. Mendengarkan serta melihat Ustadz menyampaikan bagaimana Nabi mendidik, jadi inspirasi lagi untuk melihat dari sudut pandang yang berbeda dan lebih positif,” ujarnya.

Semangat tersebut juga dirasakan Ukhtunna Siti Rohimah. Dua putrinya yang masih usia dini menjadi alasan utama ia mendaftar sebagai peserta kajian. “Saya adalah seorang ibu dari dua anak perempuan, yang keduanya masih usia dini. Ibu sebagai madrasah pertama harus terus belajar pola asuh utusan terakhir, lalu menyelami kemudian merealisasikannya. Jikalau kita mau menyelam di lautan saja perlu belajar bagaimana teknik bernafas, bagaimana cara berenang, dan lain-lain, lalu mengapa harus malas untuk *sinau* dengan posisi kita mendapat amanah besar dari Allah, yang mana kelak mereka juga akan menjadi ladang pahala terbesar kita,” paparnya.

Ukhtuna Siti mengaku akhirnya melihat ketimpangan yang kerap ditemukannya. Sebagaimana ditegaskan Ustadz Abdul Kholiq,

bahwa mendidik anak bukanlah berfokus pada fisiknya semata, tetapi juga jiwanya. “Sementara fenomena pendidikan hari ini anak-anak tampak dipaksa hafalan Al-Qur’an di atas rata-rata, namun kehilangan ruh dalam pengamalannya. Padahal pada usia *thufulah* (0 hingga 7 tahun), yang paling utama ditanamkan adalah mengenal dan mencintai Dzat yang memerintahkan ibadah, yaitu Rabb Yang Maha Tinggi,” ujarnya.

“*Qadarullah* saya dapati banyak yang lompat dari tahapan penanaman ini, tauhid,” ungkap Ukhtuna Siti yang merupakan pendiri HCE (*Home Character Education*) Indonesia.

Refleksi dan Komitmen Perubahan

Melalui kajian ini tampak terlihat arti penting memahami Pendidikan Karakter Nabawiyah. Ternyata perlu metode *parenting* yang tepat dan mungkin berbeda-beda pada setiap fase umur seorang anak.

“Orang tua yang cerdas harus belajar *parenting*. Bukan dari siapa-siapa, tapi dari Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Beliau mengajarkan juga mencontohkan. Untuk anak saya yang masih TK, menanamkan dan menumbuhkan tauhid harus dimulai dari saya dan suami. Karena kami adalah contoh nyata yang bisa mereka lihat lalu tiru,” tekad Ukhtuna Risma.

Ia sendiri jujur bahwa belum sepenuhnya menerapkan pendidikan karakter ala Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Ukhtuna Risma juga mengakui masih banyak melakukan kesalahan karena kurang sabar dan tingginya ekspektasi pada anak-anak yang notabene masih usia dini.

“Kadang kami sebagai *parent* menuntut apa yang kami mau. Lupa kalau mereka masih kecil. Tidak sabar dengan pertumbuhannya. Adanya kajian ini menyadarkan pentingnya bersabar dan jenis bahasa yang tepat dipergunakan kepada anak-anak kami,” imbuh Ukhtuna Risma.

Sementara Ukhtuna Nur mengungkapkan bahwa pemahamannya akan kehadiran fisik sudah cukup menghapus kebutuhan seorang anak, ternyata adalah anggapan yang keliru selama ini. “Pada usia dini, anak dominan membutuhkan bahasa hati dan kebahagiaan supaya menjadi pribadi yang bertauhid dan

tangguh. Puncaknya adalah nilai-nilai yang Ustadz jelaskan *alhamdulillah* mengoreksi parenting saya. Dan saya belajar memberi udzur kepada anak, mengurangi target yang dipaksakan, dan memberi ruang anak untuk bertumbuh lebih leluasa lagi dari segi karakter,” kata Ukhtuna Nur menambahkan.

Ia berharap sekali dalam sebulan diadakan rutin kajian serupa. Sebagai pengingat para orang tua yang sering kali luput karena kesibukan dunia. “Semoga Allah senantiasa membimbing kita dalam kebersamaan tumbuh kembang anak-anak, sehingga meminimalisir atau bahkan tidak ada hutang pengasuhan yang bisa menjadi hambatan mereka,” ujarnya berharap. Ukhtuna Nur bahkan mengajukan pembahasan metode pendidikan untuk usia *tamyiz* lebih detail sebagai upaya persiapan kebersamaan sang buah hati.

Sementara Ukhtuna Siti menyatakan bahwa muatan yang disampaikan Ustadz Abdul Kholiq sudah sejalan dengan yang diaplikasikan di keluarganya. Seminar ini menambah kokoh ilmu parenting yang sudah dimiliki. “*Alhamdulillah* saya sudah menerapkan parenting pendidikan karakter Nabawiyah, *biidznillah*. Dengan mengenalkan pada Rabbnya, anak menjadi mudah untuk diajak beribadah maupun belajar. Karena di hati mereka sudah mulai tertanam “aku melakukan ini supaya dapat pahala dari Allah,” ujar santri HSI Angkatan 261 tersebut.

Proyek Akhirat

Ternyata mengawal arah pendidikan anak agar tetap berada di atas rel adalah hal penting dan TK Tunas HSI telah berusaha mengupayakannya. Bukan saja memastikan langkah lembaga, tapi juga melibatkan peran orang tua yang sejatinya sebagai pendidik pertama. Sejak awal berdiri, menurut Ibu Meyta, TK Tunas HSI berkomitmen melibatkan orang tua dalam setiap proses, agar terbangun keseragaman visi, keselarasan metode, dan kesinambungan pembelajaran antara rumah dan sekolah. Kajian parenting kali ini menjadi bukti ikhtiar tersebut, bukan terbatas untuk wali murid, tetapi juga menjangkau ruang dakwah bagi umat.

“Bahwa mendidik anak adalah proyek akhirat. Sekiranya harus memegang prinsip-prinsip Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam pengasuhan. Ini tugas dan tanggung jawab orang tua sepanjang hayat. Wajib kepada semua

orang tua untuk tidak berhenti belajar, karena ayah bagaikan kepala sekolah, ibu sebagai guru di rumah," tutupnya.

Pernyataan itu terdengar bukan sekadar nasihat, melainkan pengingat yang serius. Pendidikan anak tidak bisa diserahkan pada sistem semata, tidak cukup ditopang fasilitas, dan tidak selesai dengan target akademik. Ia menuntut kesadaran, keteladanan, dan keberanian untuk berpegang teguh pada metode yang telah dicontohkan Rasulullah ﷺ.

Jika fondasi tauhid terlewat, dan jika fase demi fase tumbuh kembang diabaikan sejak dini, maka yang dipertaruhkan bukan hanya masa depan anak di dunia, tetapi juga pertanggungjawaban orang tua di hadapan Allah kelak. Karena itu, kembali pada Pendidikan Karakter Nabawiyah bukan sekadar pilihan metode. Ia adalah kebutuhan mendesak bagi siapa saja yang ingin menyiapkan generasi yang selamat dunia dan akhirat.

Mari kita kembali kepada metode pendidikan Rasulullah ﷺ, lalu menapakinya dengan konsisten. Karena Islam yang *kaffah* tidak hanya diajarkan, tetapi diteladankan dan diwariskan.



Ramadhan 1447 H: Catatan dari Meja Data hingga Pintu Penerima

Reporter: Leny Hasanah

Editor: Subhan Hardi

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Perumpamaan orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah seperti sebutir biji yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada tiap-tiap tangkai ada seratus biji. Allah melipatgandakan bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha luas, Maha Mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 261)

Di bulan Ramadhan, kebaikan sering kali bergerak dalam senyap. Sebagian orang menyiapkan makanan untuk berbuka, sebagian lainnya menyalurkan bantuan, dan sebagian lagi bekerja di balik layar agar semuanya sampai kepada yang membutuhkan.

Bagi banyak muslim, Ramadhan bukan sekadar bulan ibadah pribadi, tetapi menjadi momentum memperluas manfaat bagi sesama. Kesadaran akan keutamaan amal di bulan ini mendorong berbagai pihak berlomba menghadirkan program kebaikan dan membantu kepada sesama.

Salah satunya dilakukan oleh Lembaga Amil Zakat (LAZ) HSI Berbagi, yang setiap tahun menyelenggarakan Program Ramadhan.

Tahun ini, LAZ HSI Berbagi menghadirkan enam program utama: Berbagi Ifthar Ramadhan (BIRR), Berbagi Paket Sembako (BPS), Berbagi Paket I'tikaf, Bantuan Tunai Ramadhan, Fidyah, dan Zakat Fitrah.

Pada dua pekan pertama Ramadhan, dua program pertama menjadi prioritas.

Hingga 2 Maret 2026, program BIRR telah menyalurkan dana sebesar Rp183.395.000,00 untuk 9.513 porsi ifthar. Penyaluran dilakukan bersama 24 mitra/lembaga yang tersebar di 10 provinsi, yaitu Sumatra Barat, Sumatra Selatan, Lampung, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Timur, Sulawesi Barat, dan Nusa Tenggara Timur.



Sementara, program BPS telah menjangkau 1.588 penerima manfaat. Setiap paket berisi kebutuhan pokok di antaranya beras 5 kilogram, minyak goreng 1 kilogram, dan gula pasir 1 kilogram. Program ini disalurkan melalui 25 mitra yayasan di 9 provinsi, dengan total anggaran Rp212.700.000. Wilayah distribusi meliputi Sumatra Barat, Sumatra Selatan, Lampung, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Timur, Sulawesi Barat, dan Nusa Tenggara Timur.

Secara keseluruhan, 11.101 penerima manfaat telah merasakan program berbagi yang menjangkau 10 provinsi di Indonesia. Namun, sampainya bantuan hingga ke tangan para penerima bukanlah hasil kerja satu pihak semata. Di balik layar program Ramadhan LAZ HSI Berbagi, terdapat kerja kolektif banyak orang, mulai dari perencanaan di meja kerja hingga distribusi ke pintu rumah para penerima.



Kebaikan dari Balik Meja

Sebelum paket sembako dibagikan dan hidangan ifthar tersaji menjelang maghrib, ada proses panjang yang dikerjakan jauh dari sorotan.

Ketua Program Ramadhan LAZ HSI Berbagi, Akhuna Cipto Roso, menjelaskan bahwa seluruh rangkaian kegiatan diawali dari tahap perencanaan. Tim terlebih dahulu menyusun anggaran, kemudian menentukan calon mitra berdasarkan rekomendasi yang masuk. Setelah itu donasi dibuka kepada para muhsinin.

“Setelah dana terkumpul, kami menentukan alokasi untuk masing-masing mitra yang telah terverifikasi,” ujarnya.

Mitra di daerah kemudian melakukan pendataan calon penerima manfaat sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Data tersebut tidak langsung digunakan, melainkan kembali diverifikasi oleh tim pusat LAZ HSI Berbagi agar bantuan benar-benar sampai kepada yang berhak.

“Setelah data dikumpulkan oleh mitra, tim pusat kembali melakukan pengecekan agar penyaluran benar-benar tepat sasaran,” katanya.

Sebagian besar mitra yang terlibat memang berasal dari jaringan yang telah dikenal sebelumnya. Meski demikian, proses verifikasi tetap dilakukan, termasuk pengecekan legalitas lembaga, kesiapan tim, serta komitmen menjalankan prosedur penyaluran dan pelaporan.

Menurut Akhuna Cipto, mitra yang dipilih harus memiliki sejumlah kriteria, seperti amanah, memahami kondisi masyarakat setempat, memiliki tim yang jelas, serta sejalan dengan visi dan misi yayasan.

Menebar Jaringan di Berbagai Daerah

Dalam praktiknya di lapangan, proses tersebut dijalankan oleh para mitra yang mengenal kondisi masyarakat secara langsung. Mereka menjadi penghubung penting antara bantuan yang dihimpun di pusat dengan warga yang membutuhkan di daerah.

Salah satunya Yayasan Mush'ab Bin Umair Indonesia, yang kembali terlibat dalam program Ramadhan tahun ini.

Ketua Yayasan, Ukhtuna Ika mengungkapkan bahwa informasi mengenai program Ramadhan tahun ini mereka peroleh dari seorang verifikatur lapangan relawan LAZ HSI Berbagi yang juga aktif di lingkungan yayasan.

“Alhamdulillah, tahun ini kami kembali menjadi mitra Ramadhan. Informasinya kami dapatkan dari verifikator lapangan relawan LAZ HSI Berbagi yang juga menjadi relawan di tempat kami,” ujarnya.

Bagi mereka, kerja sama ini bukan yang pertama. Sejak tahun 2021, yayasan ini telah beberapa kali terlibat dalam program Ramadhan bersama LAZ HSI Berbagi. Namun, tahun ini ada sedikit perbedaan.

“Proses seleksi menjadi lebih ketat. Ada persyaratan administrasi yang perlu dilengkapi, termasuk legalitas lembaga dan penandatanganan *MoU* (nota kesepahaman),” katanya.

Dalam menentukan penerima bantuan, yayasan menggunakan dua jalur pendataan: seleksi internal panitia dan rekomendasi dari beberapa ketua RT di sekitar lokasi kegiatan. Dengan cara itu, data penerima manfaat dinilai lebih akurat. “Hal ini kami lakukan agar data yang didapat lebih valid dan tepat sasaran,” ujar Ika menjelaskan.

Penerima bantuan sendiri berasal dari berbagai latar belakang, mulai dari peserta HSI dan aktivis dakwah yang membutuhkan, hingga para janda serta kaum dhuafa di sekitar wilayah kegiatan.

Sukarela, Mencari Ridha Allah

Di tengah koordinasi antara lembaga pusat dan mitra di daerah, terdapat peran lain yang tak kalah penting, yaitu PIC (*Person in Charge*). Salah satunya adalah Ukhtuna Ira Rozusi, anggota tim Program Ramadhan LAZ HSI Berbagi.

Ramadhan tahun ini menjadi pengalaman pertamanya mendampingi mitra penyaluran secara langsung.

“Tujuan utama mendaftar sebagai PIC Ramadhan tentu mencari ridha Allah. Kebetulan di bulan Ramadhan kegiatan KBM HSI libur, jadi saya mencoba mengisi waktu dengan kegiatan yang bermanfaat,” ujarnya.

Ia mengaku merasakan suasana kerja tim yang hangat selama menjalankan tugas tersebut. “Alhamdulillah timnya masih teman-teman yang itu juga, jadi saling membantu satu sama lain,” katanya.

Salah satu pengalaman yang paling berkesan baginya terjadi saat mendampingi mitra di Lubuk Linggau, Sumatra Selatan. Di sana, penyaluran bantuan melibatkan pihak kecamatan.

“Biasanya mitra berupa yayasan, tapi kali ini ada kecamatan yang terlibat. Rasanya menarik sekali karena ada pemerintah daerah yang mulai mengenal dakwah sunnah,” ujarnya.

Menurut Ukhtuna Ira, komunikasi dengan mitra berjalan lancar karena adanya kerja sama yang baik dari berbagai pihak, termasuk dari camat setempat.

Ia memandang peran PIC sebagai penghubung antara dua pihak yang memiliki tanggung jawab besar. "PIC itu seperti jembatan antara mitra dengan LAZ HSI Berbagi, agar harapan mitra bisa tersampaikan sekaligus menjaga amanah penyaluran dana dari para *muhsinin*," katanya.

Menjaga Amanah, Alirkan Kebaikan dalam Senyap

Bagi tim LAZ HSI Berbagi, tantangan terbesar dalam menjalankan program ini justru terletak pada waktu Ramadhan yang relatif singkat, sementara kegiatan yang harus dilakukan cukup padat. Karena itu, koordinasi dan komunikasi yang cepat menjadi kunci.

"Jika ada kendala di lapangan, mitra segera melapor kepada tim Ramadhan. Kami kemudian mengevaluasi dan mencari solusi bersama agar distribusi tetap berjalan," ujar Akhuna Cipto.

Sejak berada di bawah naungan LAZ HSI Berbagi, sistem kerja program ini juga semakin tertata. Administrasi, proses verifikasi, hingga pelaporan keuangan kini mengikuti standar lembaga zakat.

"Kami berusaha menjaga amanah para donatur dengan pencatatan keuangan yang tertib, laporan berkala, serta dokumentasi kegiatan," terangya meyakinkan.

Di balik laporan-laporan itu, sesungguhnya terdapat banyak tangan yang bekerja dalam diam, mulai dari relawan yang memeriksa data, mitra yang mendata warga, hingga tim yang memastikan bantuan sampai ke tujuan.

Dari meja data hingga pintu rumah para penerima, kebaikan Ramadhan bergerak melalui kerja sama tim dan para mitra. Selama semangat berbagi itu terus dijaga, harapannya sederhana: agar manfaatnya semakin luas, menjangkau lebih banyak saudara kita yang membutuhkan.



Diringkas oleh Tim Majalah HSI dari rekaman kajian Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. *hafizhahullah*. Tautan rekaman: https://youtu.be/X_i94iz3L7I

Pada Akhirnya, Kita Akan “Mudik”

Ditranskrip oleh: Avrie Pramoyo

Editor: Faizah Fitriah

Hari ini kita bergembira karena Allah telah menyempurnakan ibadah puasa Ramadhan, salah satu rukun Islam yang agung. Allah *Ta’ala* berfirman:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا
هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

“Katakanlah, dengan karunia Allah dan rahmat-Nya hendaklah dengan itu mereka bergembira. Itu lebih baik daripada apa yang mereka kumpulkan.” (QS. Yunus: 58)

Saudaraku *akramakumullah*, suasana mudik yang kita saksikan setiap tahun mengingatkan kita pada hakikat hidup ini. Kita pun sebenarnya sedang dalam perjalanan pulang menuju kampung halaman yang sesungguhnya yakni surga.

Ketika Allah menciptakan Nabi Adam dan istrinya *‘alaihimassalam*, keduanya dipersilakan tinggal di surga yang penuh kenikmatan. Mereka bebas menikmati apa saja, kecuali satu pohon. Namun iblis—karena kedengkian dan permusuhan—membisiki, menghasi kesalahan, bahkan bersumpah seolah-olah memberi nasihat. Akhirnya keduanya tergelincir, lalu Allah *‘Azza wa Jalla* menurunkan mereka ke bumi hingga waktu yang ditentukan.

Sejak itu, manusia hidup di dunia yang penuh ujian. Dunia bukan tempat tinggal abadi. Ia hanyalah tempat singgah, sedangkan surga

adalah kampung halaman kita. Sebagaimana keluarga di kampung menginginkan kita pulang dengan selamat dan membawa bekal, Allah *Subhanahu wa Ta’ala* pun menghendaki kita kembali ke surga dalam keadaan selamat.

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَائِبٍ اسْتَضَلَّ تَحْتَ
شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا

“Apa urusanku dengan dunia? Aku di dunia ini hanyalah seperti seorang musafir yang berteduh di bawah pohon, kemudian pergi meninggalkannya.” (HR. Tirmidzi)

Beliau *shallallahu ‘alaihi wa sallam* juga bersabda:

كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ كَأَنَّكَ عَابِرُ
سَبِيلٍ

“Jadikah engkau di dunia seperti orang asing atau seorang yang menyebrang jalan.” (HR. Bukhari)

Seorang musafir tidak berlama-lama di persinggahan. Ia fokus pada tujuan, membawa bekal, dan berhati-hati dari bahaya. Demikianlah seorang muslim seharusnya memandang dunia.

Tiga Bekal Menuju Surga

Sebagai “musafir” yang ingin kembali ke surga, kita membutuhkan tiga perkara:

1. Mengetahui Jalannya

Allah telah menjelaskan jalan menuju surga melalui kitab-Nya dan para rasul-Nya.

فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, maka tidak ada rasa takut atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.” (QS. Al-Baqarah: 38)

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda:

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمُ
بِهِمَا : كِتَابَ اللَّهِ وَ سُنَّةَ رَسُولِهِ

“Aku tinggalkan untuk kalian dua perkara; kalian tidak akan tersesat selama berpegang teguh kepada keduanya: Kitabullah dan Sunnah Rasul-Nya.” (HR. Al-Baihaqi)

Oleh karena itu, menuntut ilmu agama dari sumber yang benar adalah jalan keselamatan.

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ
اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, Allah mudahkan baginya jalan menuju surga.” (HR. Muslim)

2. Membawa Bekal yang Cukup

Allah *Ta’ala* berfirman:

وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى

“Berebekallah, dan sebaik-baik bekal adalah takwa.” (QS. Al-Baqarah: 197)

Sesungguhnya, bekal utama adalah tauhid, mengesakan Allah *‘Azza wa Jalla* dan menjauhi syirik. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*

bersabda:

مَنْ لَقِيَ اللَّهَ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا دَخَلَ
الْجَنَّةَ

“Barang siapa bertemu Allah dalam keadaan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu pun, maka ia masuk surga.” (HR. Bukhari)

Sebaliknya, Allah *Ta’ala* berfirman:

إِنَّهُ مَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ
الْجَنَّةَ وَمَأْوَاهُ النَّارُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ
أَنْصَارٍ

“Sesungguhnya orang yang mempersekutukan Allah, maka Allah haramkan baginya surga.” (QS. Al-Maidah: 72)

Di antara bentuk ketakwaan sebagai bekal menuju surga adalah:

- Menjaga shalat lima waktu
- Menunaikan zakat
- Berpuasa Ramadhan
- Haji bagi yang mampu
- Berbakti kepada orang tua
- Taat dalam kebaikan
- Memperbanyak amalan sunnah
- Meninggalkan berbagai kemaksiatan seperti zina, riba, khamr, dusta, dan lain sebagainya

3. Menghindari Penghalang

Saudaraku kaum Muslimin *rahimakumullah*, sadarilah bahwasanya penghalang terbesar adalah iblis.

Allah *Ta’ala* berfirman:

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا

“Sesungguhnya setan itu musuh bagimu, maka jadikanlah ia musuh.” (QS. Fathir: 6)

Iblis bertekad menghalangi manusia dari jalan yang lurus, menyesatkan dengan syahwat dan syubhat agar manusia tidak kembali ke surga. Maka dari itu, seorang muslim harus waspada dan tidak tertipu oleh gemerlap dunia.

Perbaiki Sisa Umur yang Masih Ada

Saya mewasiatkan kepada diri saya dan para pembaca untuk senantiasa bertakwa kepada Allah. Dikisahkan, Fudhail bin Iyadh *rahimahullah*, seorang ulama besar dan guru dari Al-Imam Asy-Syafi'i, pernah bertanya kepada seorang laki-laki, *"Berapa umurmu?"* Ia menjawab, *"Enam puluh tahun."*

Fudhail berkata, *"Selama enam puluh tahun engkau berjalan menuju Rabbmu, dan hampir saja engkau sampai."* Ketika laki-laki itu mengucapkan *"Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un"*, Fudhail menjelaskan bahwa maknanya adalah kita milik Allah dan pasti akan kembali kepada-Nya. Siapa yang sadar akan kembali kepada Allah, ia akan berdiri di hadapan-Nya dan dimintai pertanggungjawaban.

Laki-laki itu bertanya, *"Apa jalan keluarnya? Usiaku sudah tua dan banyak waktu terbuang."* Fudhail menjawab, *"Tidak ada kata terlambat. Perbaikilah sisa umurmu. Jika engkau memperbaiki yang tersisa, Allah akan mengampuni dosa-dosamu yang telah lalu. Namun jika tetap lalai, engkau akan dimintai pertanggungjawaban atas semuanya."*

Nasihat ini mengajarkan bahwa selama hayat masih ada, pintu taubat tetap terbuka. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menerima amal ibadah kita di bulan Ramadhan, meneguhkan kita di atas tauhid dan ketakwaan, serta mengantarkan kita kembali ke kampung halaman yang sesungguhnya: *jannatul firdausil a'la* yang penuh kenikmatan. Aamiin. *Wallahu a'lam.*



Inilah Hari Raya Kita

Penulis: Abu Ady

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

Hari raya bukan sekadar tanggal yang dilingkari tinta merah, bukan pula sekadar tradisi tahunan yang diwariskan untuk berkumpul bersama. Namun, hari raya adalah syiar yang ditinggikan, tanda ketaatan yang disyukuri dan identitas aqidah yang dijaga dengan pemuliaan. Hari raya bukan hanya peristiwa sosial, tetapi pernyataan iman yang terdengar dalam takbir, terlihat dalam shalat berjamaah dan terasa dalam suasana syukur yang melingkupi kaum muslimin. Ketika gema takbir memenuhi suasana hari raya, itu bukan sekadar lantunan suara, melainkan pengakuan tauhid yang menegaskan bahwa kebesaran hanya milik Allah.

Hari raya dalam Islam berasal dari ketetapan wahyu, berdiri di atas tauhid, lahir dari penghambaan dan dibingkai oleh syariat. Jika budaya melahirkan festival, wahyu menetapkan hari raya. Jika tradisi ditetapkan berdasarkan kebiasaan manusia, hari raya ditetapkan berdasarkan kehendak Allah.

Hari raya sebagai identitas agama

Ketika Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* tiba di Madinah, beliau mendapati penduduknya memiliki dua hari yang biasa mereka peringati semenjak masa jahiliyah. Pada

kedua hari itu mereka bermain-main dan bergembira. Tradisi tersebut telah lama hidup dan diwariskan turun-temurun. Bagi masyarakat, itu hanyalah kebiasaan. Namun bagi Nabi, perkara yang berulang dikerjakan akan menjadi simbol bersama suatu kaum. Beliau bersabda,

إِنَّ اللَّهَ قَدْ أَبْدَلَكُمْ بِهِمَا خَيْرًا مِنْهُمَا: يَوْمُ الْأَضْحَى، وَيَوْمُ الْفِطْرِ

“Sesungguhnya Allah telah menggantikan untuk kalian dua hari yang lebih baik dari keduanya: Hari Raya Idul Adha dan Hari Raya Idul Fitri.” (HR. Abu Dawud nomor 1134).

Kata yang digunakan Nabi sangat jelas yaitu digantikan dengan Idul Adha dan Idul Fitri dan hanya dua itu hari raya dalam Islam. Dua hari jahiliyah sebelumnya tidak dipertahankan, tidak pula dibiarkan berjalan berdampingan dengan hari raya Islam. Hari raya itu diganti dengan dua hari yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa hari raya bukan sekadar adat yang netral, namun bagian dari identitas agama.

Syaikh Ibnu Taimiyah *rahimahullah* berkata, bahkan, hari-hari raya itu termasuk di antara perkara yang paling khas yang membedakan

syariat-syariat dan termasuk syiar yang paling tampak dari suatu agama. (*Iqtidha' Ash-Shirath Al-Mustaqim*, 1/528).

Pernyataan ini menegaskan bahwa hari raya berada dalam ranah agama, bukan semata ranah sosial.

Merayakan Idul Fitri, bergembira setelah menunaikan ibadah

Idul Fitri datang setelah sebulan penuh jiwa ditempa, nafsu dikekang, lisan dijaga, pandangan ditundukkan dan malam-malam dihidupkan dengan sujud dan doa.

Allah *Ta'ala* berfirman,

وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Agar kalian menyempurnakan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya serta agar kalian bersyukur.” (QS. Al-Baqarah: 185).

Ayat ini datang di akhir rangkaian hukum puasa Ramadhan. Allah *Ta'ala* menyebutkan tiga tujuan: menyempurnakan bilangan, bertakbir dan bersyukur. Ini menunjukkan bahwa Idul Fitri bukan sekadar hari berbuka setelah sebulan menahan lapar, tetapi hari untuk mengagungkan Allah. Takbir yang bergema bukan sekadar lafal yang diulang, melainkan pengakuan bahwa Allah-lah yang memberi hidayah dan kekuatan untuk berpuasa dan Dialah yang menerima amal perbuatan manusia.

Kegembiraan yang dirasakan pada Idul Fitri merupakan kegembiraan yang Rasulullah sampaikan dalam sabdanya,

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ، وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ

“Bagi orang yang berpuasa ada dua kegembiraan: kegembiraan saat berbuka dan kegembiraan saat bertemu Rabbnya.” (HR. Al-Bukhari nomor 1805 dan Muslim nomor 1151).

Kegembiraan pertama adalah kegembiraan yang dirasakan di dunia yaitu saat berbuka, termasuk di dalamnya kegembiraan Idul Fitri. Namun bukan kegembiraan yang liar. Kegembiraan di sini bukan pembebasan dari syariat, melainkan perayaan atas keberhasilan menjalani syariat. Bukan pesta karena telah bebas dari ibadah, melainkan syukur karena telah diberi taufik untuk beribadah, rasa syukur karena Allah mengizinkan seorang hamba melewati Ramadhan dengan ibadah dan ketaatan.

Idul Adha berisi tauhid dan pengorbanan

Idul Adha mengingatkan kita pada jejak kaki Nabi Ibrahim *'alaihiassalam*, pada hati seorang ayah yang diuji dengan perintah menyembelih putranya dan ketaatan seorang anak yang berkata tanpa ragu, sebagaimana tertuang dalam firman Allah *Ta'ala*,

يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ

“Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan kepadamu.” (QS. Ash Shaffat: 102)

Di sanalah tauhid seseorang diuji. Bukan sekadar di lisan, tetapi di hati dan perbuatan.

Dalam ayat lain Allah *Ta'ala* berfirman,

فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ

“Maka dirikanlah shalat karena Rabbmu dan berqurbanlah.” (QS. Al-Kautsar: 2)

Perintah shalat dan qurban ditautkan dalam satu ayat. Shalat adalah ibadah badan dan hati. Qurban adalah ibadah harta dan fisik. Keduanya bertemu dalam satu tujuan yaitu memurnikan penghambaan hanya untuk Allah.

Idul Adha bukan sekadar tradisi menyembelih hewan, bukan pula ritual tahunan yang diulang tanpa pemahaman. Tapi bukti bahwa seorang mukmin siap melepaskan apa yang dicintainya demi Allah.

Idul Adha mengajarkan bahwa iman bukan sekadar pengakuan, tetapi kesediaan menyerahkan yang paling dicintai ketika Allah memerintahkan. Idul Adha mendidik jiwa agar

tidak terikat pada dunia, agar cinta kepada Allah lebih tinggi daripada cinta kepada harta, keluarga dan diri sendiri.

Setiap tetesan darah hewan qurban adalah pengingat bahwa tauhid menuntut pengorbanan. Setiap gema takbir pada pagi Idul Adha adalah pengakuan bahwa tidak ada yang lebih besar dari Allah. Setiap hati yang ikhlas berqurban sedang meneladani Ibrahim, Ismail dan Muhammad *'alaihihim shalatu wa salam* dalam penghambaan yang murni. Inilah hari raya kita. Hari raya yang lahir dari ibadah, ditegakkan dengan tauhid dan dijaga dengan ketakwaan.

Hari pembeda antar umat beragama

Hari raya bukan sekadar momentum tahunan yang dihiasi warna-warni budaya. Hari raya adalah penanda jati diri yang memuat nilai, keyakinan dan arah penghambaan. Karena itulah, ketika berbicara tentang hari raya, Rasulullah tidak sekadar menyebutnya sebagai hari kegembiraan, tetapi sebagai identitas yang membedakan umat Islam dari yang lain.

Beliau bersabda,

إِنَّ لِكُلِّ قَوْمٍ عِيدًا وَهَذَا عِيدُنَا

“Setiap kaum memiliki hari raya dan ini adalah hari raya kita.” (HR. Al-Bukhari nomor 909).

Kalimat ini diucapkan Nabi ketika dua orang budak perempuan bernyanyi di rumah Aisyah *radhiyallahu 'anha* pada hari raya. Abu Bakar *radhiyallahu 'anhu* sempat mengingkarinya, namun Nabi menjelaskan bahwa hari itu adalah hari raya kaum muslimin. “Ini adalah hari raya kita.” Ada penegasan kepemilikan, ada deklarasi identitas dalam sabda beliau ini.

Mengadakan permainan atau hiburan seperti Aisyah menyaksikan dua wanita itu bernyanyi merupakan bentuk kebahagiaan. Mengomentari hadis di atas Ibnu Hajar *rahimahullah* berkata, “Di dalamnya juga terdapat dalil bahwa menampakkan kegembiraan pada hari-hari raya termasuk bagian dari syiar agama.” (*Fathul Bari*, 2/443).

Jika mengungkapkan kegembiraan adalah syiar, tentu hari raya itu sendiri syiar yang lebih besar, sebab kebahagiaan menjadi syiar Islam

ketika disandarkan kepada hari raya. Syiar adalah simbol lahiriah yang menampakkan agama. Syiar bukan perkara sepele, namun membentuk persepsi, menanamkan loyalitas dan mempertegas batas antara iman dan selainnya.

Kegembiraan dan batasan dalam merayakan Id

Islam juga memperhatikan perasaan, tidak mematikan kegembiraan, tidak pula menutup pintu kebahagiaan manusia. Namun Islam menuntun kegembiraan agar tetap berada dalam garis ketaatan dan membingkai suka cita dengan adab dan syariat.

Kegembiraan dianjurkan, selama tidak melanggar batas Allah. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* mencontohkan bahwa pada hari raya boleh ada hiburan yang mubah. Dalam hadits dari Aisyah *radhiyallahu 'anha* disebutkan bahwa orang-orang Habasyah menari di masjid pada hari raya dan Nabi membiarkan bahkan menyaksikannya.

Namun kebolehan ini bukan pembenaran untuk membuka pintu maksiat. Hari raya bukan panggung aurat, ajang tabarruj, momentum melalaikan shalat, bukan pula kesempatan untuk bercampur-baur antara laki-laki dan perempuan tanpa batas.

Allah *Ta'ala* berfirman,

تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا

“Itulah batas-batas Allah, maka janganlah kalian melampauinya.” (QS. Al-Baqarah: 229).

Batas itu tetap berlaku di hari raya. Bahkan seharusnya lebih dijaga, karena hari raya adalah hari syiar agama.

Sementara itu, takbir yang dikumandangkan bukan sekadar lafal yang diulang-ulang.

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
اللَّهُ أَكْبَرُ وَلِلَّهِ الْحَمْدُ

Lafal takbir adalah pernyataan bahwa Allah lebih besar dari pakaian baru, lebih besar dari hidangan lezat, lebih besar dari seluruh

kesenangan dunia. Jika takbir itu jujur di hati, mustahil akan berdampingan dengan kemaksiatan yang disengaja.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* memerintahkan kaum Muslimin, termasuk wanita dan anak-anak untuk keluar rumah guna menghadiri shalat Id. Dalam hadits dari Ummu Athiyyah *radhiyallahu 'anha* disebutkan,

أَمَرْنَا أَنْ نُخْرِجَ الْحَيْضَ يَوْمَ الْعِيدَيْنِ

“Kami diperintahkan untuk mengajak keluar para wanita yang mengalami masa haid pada dua hari raya.” (HR. Al-Bukhari nomor 344)

Ini menunjukkan bahwa hari raya adalah kebahagiaan bersama, menyatukan keluarga, mempererat umat dan menampakkan syiar Islam di ruang publik. Hari raya menjadi indah ketika tetap berada dalam bingkai ketaatan, menjadi bercahaya ketika kegembiraan tidak memadamkan dzikir. Hari raya menjadi bernilai ketika suka cita tidak menghapus rasa takut kepada Allah.

Hukum mengikuti hari raya agama lain

Dalam kehidupan bermasyarakat yang majemuk, seorang muslim berinteraksi dengan berbagai pemeluk agama. Islam memerintahkan keadilan dan kebaikan dalam muamalah. Namun dalam perkara syiar agama ada batasan jelas dan tegas. Hari raya adalah simbol agama, mengikuti atau merayakannya berarti ikut mengagungkan syiar tersebut. Padahal Allah berfirman,

لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ

“Engkau tidak akan mendapati suatu kaum yang beriman kepada Allah dan hari akhir saling berkasih sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya.” (QS. Al-Mujadilah: 22).

Ayat ini berbicara tentang loyalitas hati. Mengikuti syiar agama lain dalam bentuk perayaan bukan sekadar tindakan sosial, ia berpotensi mempengaruhi loyalitas dan kecenderungan batin.

Bagaimana dengan mengucapkan selamat dengan hari raya mereka?

Al-Imam Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata, adapun memberi ucapan selamat atas syiar-syiar kekufuran yang khusus menjadi ciri kekufuran itu, maka itu haram berdasarkan kesepakatan para ulama. Seperti seseorang mengucapkan selamat pada hari raya mereka atau puasa mereka dengan mengatakan, “Semoga hari rayamu diberkahi” atau “Semoga engkau berbahagia dengan hari raya ini” dan semisalnya.

Ucapan seperti ini, jika pengucapnya selamat dari kekufuran, maka ia tetap termasuk perbuatan yang diharamkan. Ucapannya itu sama seperti ia memberi ucapan selamat atas sujud mereka kepada salib. Bahkan hal itu lebih besar dosanya di sisi Allah dan lebih keras kemurkaan-Nya daripada memberi ucapan selamat atas minum khamar, membunuh jiwa atau melakukan perzinahan dan semisalnya. Banyak orang yang tidak menghargai urusan agamanya sehingga terjatuh dalam perbuatan ini dan ia tidak menyadari betapa buruknya apa yang telah dilakukan. (*Ahkam Ahli Adz-Dzimmah*, 1:293)

Namun demikian, Islam tetap memerintahkan berbuat baik dalam muamalah umum. Allah Ta'ala berfirman,

لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي
الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ
تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ

“Allah tidak melarang kalian berbuat baik dan berlaku adil kepada orang-orang yang tidak memerangi kalian dalam agama dan tidak mengusir kalian dari negeri kalian.” (QS. Al-Mumtahanah: 8).

Islam memperhatikan keseimbangan. Dalam muamalah sosial, keadilan dan kebaikan tetap dijaga. Namun dalam syiar agama, batas tetap ditegakkan. Hari raya adalah simbol aqidah sehingga memperingatinya bukanlah perkara ringan. Hari raya menyentuh wilayah loyalitas hati dan identitas iman. Seorang muslim tidak merasa perlu menghadiri atau merayakan hari raya agama lain untuk menunjukkan toleransi.

Sungguh, toleransi dalam Islam bukan mencampuradukkan syiar, tetapi menghormati perbedaan tanpa mengorbankan aqidah.

Dengan menjaga batas ini, seorang muslim tetap bisa hidup berdampingan dengan damai, namun tetap teguh pada identitas imannya. Di situlah letak kemuliaan akidah. Lembut dalam akhlak, tetapi kokoh dalam prinsip.

Islam sudah sempurna, tidak perlu menambah hari raya

Agama ini telah sempurna, syariatnya telah lengkap. Apa yang dibutuhkan manusia untuk mendekat kepada Allah telah dijelaskan secara rinci oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Karena itu, setiap upaya menambah bentuk ibadah baru, termasuk menetapkan hari raya baru dalam konteks agama adalah perkara yang sangat serius dalam timbangan aqidah.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ أَحْدَثَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ مِنْهُ فَهُوَ رَدٌّ

“Barang siapa mengada-adakan dalam urusan (agama) kami ini berupa sesuatu yang bukan darinya, maka ia tertolak.” (HR. Muslim nomor 1718).

Ini kaidah agung dalam menimbang seluruh bentuk ibadah. Setiap amalan yang dinisbatkan kepada agama harus memiliki dalil yang sahih. Jika tidak, ia tertolak, meskipun niat seseorang baik, dilakukan oleh banyak orang dan telah menjadi tradisi turun-temurun. Ukuran sebuah amalan bukanlah popularitasnya, melainkan kesesuaiannya dengan sunnah. Hari raya, sebagaimana telah dijelaskan, termasuk bagian dari syiar agama. Jika seseorang menetapkan hari tertentu sebagai perayaan keagamaan rutin dengan ritual khusus, keyakinan khusus dan pengagungan tertentu tanpa dalil dari Al-Qur'an dan Sunnah, ia telah memasuki wilayah baru bernama bid'ah.

Padahal Allah *Ta'ala* telah berfirman,

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ

“Pada hari ini telah Aku sempurnakan untuk kalian agama kalian.” (QS. Al-Ma'idah: 3).

Jika agama telah sempurna, menambah hari raya keagamaan berarti menganggap kesempurnaan itu belum cukup. Inilah bahaya yang bentuknya halus namun menusuk dari dalam agama. Karena itu, seorang muslim yang memahami aqidahnya akan berhati-hati. Ia tidak mudah terpesona oleh istilah perayaan islami jika tidak memiliki landasan dari sunnah. Ia tidak mengubah agama menjadi ruang eksperimen budaya. Ia tidak mencampuradukkan antara tradisi sosial yang mubah dengan syiar agama yang sakral.

Referensi

- *Shahih Al-Bukhari*, Imam Al-Bukhari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Shahih Muslim*, Imam Muslim, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Sunan Abi Daud*, Imam Abu Daud, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Fathul Bari*, Ibnu Hajar, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Iqtidha' Ash-Shirath Al-Mustaqim*, Ibnu Taimiyah, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Ahkam Ahlidz Dzimmah*, Ibnul Qayyim, Al-Maktabah Asy-Syamilah.



Berhari Raya Sesuai Sunnah: Antara Ibadah, Tradisi, dan Adab Sosial

Penulis: Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

Editor: Athirah Mustadjab

Hari Raya, dalam Islam, bukan sekadar pesta tahunan yang dibungkus tradisi. Ia adalah puncak perjalanan rohani setelah jiwa ditempa oleh Ramadhan. Ia adalah pertemuan antara haru karena berpisah dengan bulan ampunan dan bahagia atas tuntasnya ibadah. Di dalamnya ada *istighfar* atas kekurangan, syukur atas hidayah, doa agar amal diterima, serta tekad menjaga nyala ketaatan ketika gema takbir telah reda. Kemenangan sejati bukan pada gemerlap perayaan, tetapi pada hati yang tetap hidup, lembut, dan tunduk setelah Hari Raya berlalu.

Artikel ini menelusuri hakikat berhari raya sesuai sunnah: memilah antara ajaran yang murni syariat, tradisi yang mubah dan menguatkan silaturahmi, serta praktik yang menyimpang atau melampaui batas. Semua dibingkai dengan adab sosial dan *maqashid syariah*, agar Hari Raya tidak kehilangan ruhanya, tetap menjadi momentum penyucian jiwa, pengokohan iman, dan perbaikan diri yang berkelanjutan

Kesedihan Ramadhan Vs Sukacita Hari Raya

Tak dapat dipungkiri, menjelang Idul Fitri banyak hati diliputi haru. Ada kesedihan karena harus berpisah dengan Ramadhan, bulan yang penuh rahmat, ampunan, dan limpahan keberkahan. Namun, kesedihan itu tidak seharusnya mengalahkan sukacita hari kemenangan. Justru di situlah letak keseimbangan iman: air mata perpisahan dan senyum syukur berjalan beriringan. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menegaskan bahwa kegembiraan pada Hari Raya bukanlah sesuatu yang tercela selama dilandasi rasa syukur. Ketika penduduk Madinah dahulu memiliki dua hari perayaan pada masa jahiliah, beliau bersabda,

إِنَّ اللَّهَ قَدْ أَبْدَلَكُمْ بِهِمَا خَيْرًا مِنْهُمَا يَوْمَ الْأَضْحَى وَيَوْمَ الْفِطْرِ

“Sesungguhnya Allah telah mengganti bagi kalian keduanya dengan yang lebih baik daripada keduanya, yaitu Hari Raya Idul Adha

dan Hari Raya Idul Fitri.” (HR. Abu Daud, no. 1134; dinilai shahih oleh Syaikh Al-Albani)

Hari Raya bukan sekadar tradisi, melainkan karunia Ilahi. Itulah hari ketika kaum muslimin berbuka dari lapar dan dahaga; hari syukur setelah ketaatan. Ia adalah pengakuan bahwa ibadah telah ditunaikan dan petunjuk telah diberikan. Allah ‘Azza wa Jalla berfirman,

﴿وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾

“Dan hendaklah kamu menyempurnakan bilangan (Ramadhan) dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur.” (QS. Al-Baqarah : 185)

Takbir yang menggema sejak terbenam matahari akhir Ramadhan bukan sekadar lantunan suara. Ia adalah deklarasi syukur. Ia adalah pengakuan bahwa semua keberhasilan berpuasa bukan karena kekuatan diri, tetapi karena taufik dari Allah. Dengan demikian, wajar jika pada malam itu hati terasa lembut, antara takut dan harap, antara sedih dan bahagia. Ramadhan sejatinya adalah madrasah ruhani. Ia melatih disiplin, menajamkan empati, dan menata ulang prioritas hidup. Puasa bukan hanya menahan lapar, tetapi juga menahan ego. Ia mendidik jiwa agar tidak reaktif, tidak dikuasai syahwat, dan tidak diperbudak kebiasaan.

Menariknya, temuan ilmiah modern menguatkan hikmah ini. Studi di *Frontiers in Nutrition* (2024) menunjukkan bahwa puasa Ramadhan meningkatkan kesehatan mental dengan menurunkan kadar peradangan dan hormon stres, serta menaikkan zat-zat yang mendukung suasana hati tetap stabil dan daya ingat lebih baik.[1] Sementara penelitian di *Healthcare* (2025) mencatat bahwa praktik keagamaan intensif selama Ramadhan, seperti puasa, doa, dan ikatan komunal, meningkatkan ketahanan emosional serta kesejahteraan psikologis.[2] Secara ilmiah, Ramadhan memang membentuk manusia yang lebih terkendali, reflektif, dan sadar diri. Secara spiritual, ia membentuk manusia yang lebih tunduk dan berharap.

Karena itu, ketika Ramadhan pergi, kesedihan adalah sesuatu yang wajar. Para salaf dahulu menangis di penghujung bulan ini, bukan karena lapar dan dahaga telah selesai, tetapi

karena khawatir amal mereka tidak diterima. Allah ‘Azza wa Jalla menggambarkan karakter hamba yang tulus,

﴿وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ﴾

“Dan orang-orang yang memberikan apa yang telah mereka berikan, dengan hati yang takut (tidak diterima)” (QS. Al-Mu’minun: 60)

Idul Fitri bukanlah akhir perjalanan, melainkan titik evaluasi dan refleksi atas hasil didikan Ramadhan: apakah ia benar-benar melahirkan kesabaran, kejujuran, kelembutan, dan ketakwaan dalam diri kita. Pada hari itu, air mata karena berpisah dengan bulan mulia dan senyum karena meraih kemenangan berpadu menyempurnakan makna; Ramadhan telah mendidik kita untuk menunduk dan menahan diri, sementara Idul Fitri mengajarkan syukur sekaligus menguji kesinambungan amal serta menumbuhkan harapan akan diterimanya taubat. Kemenangan sejati bukan pada kemeriahan lahiriah, tetapi ketika roh Ramadhan tetap hidup, disiplin terjaga, hati lembut, dan lisan senantiasa berzikir, sehingga perpisahannya bukanlah kehilangan, melainkan jeda menuju pertemuan berikutnya dengan iman yang lebih siap, lebih bersih, dan lebih matang.

Pentingnya *Istighfar*, Syukur, Doa, dan Istiqamah

Tuntasnya ibadah Ramadhan bukanlah penutup lembaran kebaikan, tetapi awal dari lingkaran amal yang terus berputar sepanjang tahun. Ramadhan ibarat madrasah yang mendidik jiwa, sedangkan Syawal dan bulan-bulan setelahnya adalah medan untuk membuktikan hasil didikan itu. Karena itu, agar semangat ibadah tidak ikut redup bersama berlalunya bulan suci, kita harus kembali kepada petunjuk Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* sebagai fondasi utama. Allah ‘Azza wa Jalla berfirman,

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾

“Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu...” (QS. Al-Ahzab: 21)

Keberkahan Ramadhan dijaga dengan menapaki jalan yang beliau tuntunkan, bukan dengan semangat yang hanya sesaat lalu memudar.

Oleh sebab itu, tanda keberhasilan Ramadhan bukan terletak pada meriahnya penutup, tetapi pada kesinambungan amal setelahnya. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengingatkan,

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

“Amal yang paling dicintai Allah adalah yang dikerjakan secara terus-menerus, meskipun sedikit.” (HR. Muslim, no. 783)

Di sinilah letak rahasia istiqamah. Amal yang kecil namun konsisten lebih bernilai daripada lonjakan ibadah yang hanya musiman. Ramadhan mengajarkan ritme, dan orang yang berhasil adalah yang mampu menjaga ritme itu sepanjang hidupnya. Namun, Islam dengan indah tidak hanya memerintahkan kontinuitas amal, tetapi juga mengajarkan cara menjaga jiwa agar tidak lelah dalam perjalanan panjang ini: *istighfar* dan syukur.

Menariknya, setiap ibadah besar dalam Islam ditutup dengan *istighfar*. Setelah shalat kita dianjurkan beristighfar. Setelah manasik haji pun juga diperintahkan *istighfar*. Demikian pula setelah Ramadhan, para ulama menganjurkan untuk memperbanyak *istighfar*. Mengapa setelah ibadah justru diperintahkan memohon ampun? Karena ibadah tidak pernah sempurna.

Istighfar bukan tanda kegagalan, tetapi tanda kesadaran diri. Ia adalah pengakuan bahwa apa yang kita lakukan belum sebanding dengan nikmat Allah. Dalam perspektif psikologi, konsep *self-compassion*, kesadaran akan ketidaksempurnaan diri tanpa terjatuh pada keputusan, justru terbukti meningkatkan motivasi jangka panjang dan konsistensi perubahan perilaku.[3] Jika *istighfar* membuat kita rendah hati, maka syukur membuat kita bahagia. Riset modern menunjukkan bahwa praktik syukur meningkatkan kesehatan mental, kualitas tidur, dan kekuatan hubungan sosial.[4]

Dalam Islam, Hari Raya adalah momentum syukur kolektif: takbir yang menggema, hidangan yang dibagikan, silaturahmi yang disambung, semuanya adalah ekspresi terima kasih kepada Allah atas nikmat hidayah. Syukur dalam Islam tidak hanya vertikal kepada Allah, tetapi juga horizontal dalam bentuk kepedulian kepada sesama. Karena itu, ucapan *taqabbalallahu minnā wa minkum* bukan sekadar tradisi lisan. Ia adalah doa dan harapan: semoga amal diterima, semoga kita diberi kekuatan untuk istiqamah, dan semoga

dipertemukan kembali dengan Ramadhan berikutnya. Harapan adalah energi spiritual yang membuat seorang mukmin terus berjalan. Pada akhirnya, semua bermuara pada satu titik: istiqamah. Allah ‘Azza wa Jalla berfirman,

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا﴾

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, ‘Rabb kami adalah Allah,’ kemudian mereka istiqamah” (QS. Fussilat : 30)

Istiqamah adalah bukti bahwa Ramadhan benar-benar hidup dalam diri. Ia bukan semangat sesaat, tetapi komitmen sepanjang hayat. Ia bukan ledakan amal, tetapi nafas yang terjaga. Oleh karenanya, setelah gema takbir mereda dan kemeriahan hari raya berlalu, seorang mukmin tidak boleh terlena. Ia tetap beristighfar atas kekurangan, bersyukur atas nikmat ketaatan, terus berdoa agar hatinya diteguhkan, dan melanjutkan amal walau sedikit. Baginya, hari raya bukan garis akhir. Ia adalah titik transisi, dari madrasah menuju kehidupan nyata, dari latihan menuju pembuktian, dari Ramadhan menuju istiqamah sepanjang zaman.

Hakikat Berhari Raya

Secara esensial, Idul Fitri adalah hari kemenangan spiritual, tanda keberhasilan melewati ujian Ramadhan dan kembalinya manusia kepada fitrah yang bersih. Ia terkait langsung dengan berakhirnya bulan diturunkannya Al-Qur'an, manhaj Ilahi yang menjadi pedoman hidup umat, sehingga sangat tepat jika hari setelahnya dijadikan sebagai momentum syukur atas hidayah, taufik untuk beribadah, dan keberhasilan menahan hawa nafsu. Karena itu, syariat menganjurkan menampilkan keindahan pada hari raya. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ

“Sesungguhnya Allah Maha Indah dan mencintai keindahan.” (HR. Muslim, no. 91)

Keindahan dalam konteks Idul Fitri terwujud dengan mandi, bersuci, memakai pakaian terbaik dan wewangian sebagai bentuk pemuliaan terhadap syiar Allah. Imam Asy-Syafi'i rahimahullah menganjurkan keluar

dengan pakaian terbaik[5]. Selain itu, Jabir bin Abdullah *radhiyallahu ‘anh*u meriwayatkan bahwa Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* memiliki jubah khusus untuk hari raya (HR. Ibnu Khuzaimah, no. 1765), menegaskan bahwa hakikatnya bukan sekadar tampil baru, tetapi kebersihan dan kerapian lahir sebagai cermin kebersihan batin.

Di sisi lain, Idul Fitri juga merupakan ibadah yang bersifat kolektif dan perayaan sosial umat. Ia diawali dengan takbir sejak malam hari, dilanjutkan dengan shalat ‘id berjamaah di lapangan, kemudian diwujudkan dalam zakat fitrah, silaturahmi, dan berbagi kebahagiaan dengan keluarga, tetangga, serta kaum yang membutuhkan. Rangkaian amalan sunnah saat Idul Fitri seperti mandi sebelum berangkat, mengenakan pakaian terbaik, makan sebelum shalat, bertakbir dari rumah menuju tempat shalat, saling mengucapkan selamat (tahniah), melewati jalan berbeda saat berangkat dan pulang, serta mempererat hubungan sosial bertujuan mengagungkan waktu tersebut sekaligus mengekspresikan syukur kepada Allah. Kajian-kajian modern pun menunjukkan bahwa praktik-praktik tersebut menumbuhkan rasa syukur, memperkuat kohesi sosial, dan menghadirkan kebahagiaan kolektif.[6]

Dengan demikian, hakikat Idul Fitri adalah hari suka cita yang bertumpu pada ibadah, syukur, dan kebersamaan, bukan kemewahan. Ia menjadi simbol keberhasilan spiritual setelah Ramadhan sekaligus momentum mendekatkan diri kepada Allah, ketika keindahan lahir selaras dengan kesucian batin sebagai ungkapan syukur atas nikmat-Nya.

Syariat, Tradisi Mubah, Bid’ah, dan Kemungkaran Dalam Hari Raya

Indonesia dianugerahi ragam tradisi Lebaran yang kaya dan menghangatkan suasana, tetapi tidak semuanya memiliki kedudukan yang sama dalam timbangan syariat. Karena itu, seorang muslim dituntut memiliki kejernihan pandangan: mana yang murni ibadah yang ditetapkan agama, mana yang sekadar adat yang dibolehkan, dan mana yang harus ditinggalkan. Pada ranah syariat, Idul fitri ditegakkan dengan amalan yang jelas tuntunannya, shalat ‘id, zakat fitrah, dan takbir sebagai bentuk pengagungan kepada Allah, sebagaimana dalam firman-Nya,

وَلْتَكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَيْكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur.” (QS. Al-Baqarah: 185)

Zakat fitrah pun menjadi penyuci jiwa dan penyempurna puasa (HR. Abu Daud, no. 1609; dinilai hasan oleh Syaikh Al-Albani).

Di sisi lain, masyarakat kita mengenal berbagai tradisi yang pada dasarnya mubah dan sarat nilai kebaikan, seperti mudik untuk menyambung silaturahmi, mengenakan pakaian baru, saling berkunjung antartetangga, atau berbagi hadiah kepada anak-anak, keluarga dan tetangga. Semua itu boleh dan bernilai kebaikan, tetapi jangan dianggap sebagai kewajiban agama saat hari raya sampai membebani diri dan berutang. Oleh karena itu, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* telah meletakkan dasar-dasar kegembiraan pada Hari Raya dalam banyak haditsnya sebagai syiar keagamaan yang menampakkan persatuan kaum muslimin, bertujuan untuk bersyukur kepada Allah dan memberi kelapangan bagi jiwa dalam batas yang dibolehkan.

Sebaliknya, bid’ah, yakni amalan yang dinisbatkan sebagai ibadah tanpa ada dasar tuntunan, harus dihindari pada Hari Raya. Di antaranya seperti mengkhususkan shalat seratus rakaat pada malam ‘id, melakukan shalat sebelum atau sesudah shalat ‘id, mengumandangkan azan dan iqamah untuknya, mengkhususkan ziarah kubur sebelum atau sesudah shalat ‘id[7], atau menjadikan suatu tradisi seolah-olah bagian dari sunnah. Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* telah memberikan batas yang tegas,

مَنْ أَحْدَثَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ فِيهِ، فَهُوَ رَدٌّ

“Barang siapa mengada-adakan dalam urusan kami ini sesuatu yang bukan darinya, maka ia tertolak.” (HR. Bukhari, no. 2697 dan Muslim, no. 1718).

Dengan berpegang pada amalan yang benar-benar dicontohkan, kemurnian makna Hari Raya akan tetap terjaga.

Selain itu, berbagai kemungkaran yang kerap tersembunyi di balik euforia Lebaran juga harus dijaui. Di antaranya *tasyabbuh* (meniru-niru) orang kafir dalam berpakaian, mendengarkan dan memainkan musik di Hari Raya, *bertabarruj* (berdandan berlebihan dan memamerkan kecantikan) saat keluar, berjabat tangan dengan wanita nonmahrom, *ikhtilath* (campur baur) antara laki-laki dan perempuan, hingga melalaikan shalat fardu karena sibuk bersilaturahmi. Termasuk pula begadang saat takbiran hingga mengganggu ketenangan istirahat orang lain dan berujung meninggalkan shalat subuh dan shalat Id, serta sikap *israf* (pemborosan harta) seperti membeli petasan, menyediakan makanan secara berlebihan, atau memamerkan kemewahan. Padahal Allah ‘Azza wa Jalla telah mengingatkan,

(وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)

“Dan janganlah berlebihan, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (QS. Al-An’am : 141).

Lebih dari itu, anggapan bahwa segala sesuatu harus serba baru sering kali justru menimbulkan beban finansial, mendorong seseorang berutang, bahkan memicu tindak kejahatan menjelang Lebaran. Padahal keindahan yang diridai-Nya adalah yang lahir dari kesederhanaan, niat yang lurus, dan jauh dari sikap bermegah-megahan.

Dengan demikian, umat diharapkan bijak memilah tradisi – perkuat yang memang syariat, rawat tradisi yang membawa maslahat, dan jauhi bid’ah serta kemungkaran – agar Hari Raya kembali pada rohnya sebagai ibadah yang menghadirkan ketenangan, mempererat persaudaraan, dan menumbuhkan ketakwaan, sebagaimana firman Allah ‘Azza wa Jalla,

(وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ)

“Dan pakaian takwa itulah yang paling baik.” (QS. Al-A’raf : 26).

“Lebaran Nusantara”

Di masyarakat Indonesia, Hari Raya kerap diwarnai tradisi dan isu yang menarik untuk dibahas sebagai berikut.

1. Baju Couple

Banyak keluarga memasang tema busana yang sama untuk seluruh anggota keluarga. Agama tidak mewajibkan membeli pakaian baru, melainkan memakai yang terbaik dan bersih saja. Tujuan utamanya adalah mengekspresikan rasa syukur dan menghormati Hari Raya[8], bukan untuk menunjukkan diri di mata manusia. Tekanan sosial untuk bergaya seragam yang “wah” sering kali menjadi beban finansial, bahkan memicu perilaku tidak halal demienuhi ekspektasi. Dengan kata lain, membeli baju baru boleh-boleh saja sebagai simbol syukur, namun jangan sampai melebihi kemampuan atau menjadi ajang riya.

2. Open House

Open house adalah akulturasi budaya Islam lokal. Istilah “*open house*” memang dari bahasa Inggris (pesta sosial terbuka ala Barat), tapi di Indonesia diisi dengan esensi Lebaran: silaturahmi, jamuan ketupat-opor, dan toleransi antarwarga, bukan pesta kosong tanpa agama. Dipelopori pejabat Orde Baru untuk wibawa publik, kini jadi tradisi massal yang memperkuat kebersamaan sosial-Islam, jauh dari sekularisme yang memisahkan agama dari budaya.[9] Selama hal tersebut dijalankan tanpa menyalahi syariat, *open house* dianggap sebagai tradisi sosial yang boleh (mubah).

3. Halal Bihalal

Halal bihalal adalah suatu tradisi berkumpulnya sekelompok orang Islam di Indonesia di suatu tempat tertentu untuk saling bersalaman sebagai ungkapan saling memaafkan agar yang haram menjadi halal. Umumnya kegiatan ini diselenggarakan setelah shalat Idul Fitri. [10] Kadang-kadang, acara halal bihalal juga dilakukan di hari-hari setelah Idul Fitri dalam bentuk pengajian, ramah tamah atau makan bersama. Secara hukum, ada dua pandangan terkait tradisi ini.

Pendapat pertama menyatakan bahwa halal bihalal merupakan bid’ah karena Hari Raya dalam Islam harus berdasar dalil, baik dari sisi penyelenggaraannya maupun sisi tata pelaksanaannya. Ditambah lagi, terdapat

setidaknya dua pelanggaran syariat dalam acara halal bihalal, yaitu: (i) mengakhirkan dan mengkhususkan permintaan maaf hingga hari Idul Fitri, dan (ii) ikhtilat (campur baur lawan jenis) dan berjabat tangan dengan lawan jenis yang bukan mahram.[11]

Pendapat kedua menyatakan halal bihalal adalah tradisi yang diperbolehkan (mubah) selama dimaksudkan untuk mengungkapkan rasa gembira pada Hari Raya dan tidak mengandung pelanggaran syariat yang disebutkan sebelumnya.[12] *Wallahu a'lam*.

4. Uang THR atau angpau

Memberi amplop berisi uang saat Lebaran dan membagikannya kepada keluarga dekat, biasanya anak kecil, adalah tradisi mirip dengan budaya Tiongkok saat Imlek dan juga sudah hadir sejak era Kekhalifahan Fatimiyah asal Afrika Utara. Tujuannya membiasakan anak mengelola keuangan dan memberi hadiah atas ketaatan mereka beribadah puasa.[13] Namun, angpau atau THR kepada anak-anak, keluarga, atau tetangga bukanlah kewajiban agama dan hanya kebiasaan sebagian kalangan. Dalam tradisi Arab dikenal sebagai 'idiyah yang dibagikan kepada anak-anak saat momen Lebaran. Menurut fatwa Lajnah Daimah, hal tersebut boleh asal adil dan diawasi pembelanjanya.[14] Dengan demikian, memberi THR adalah tradisi yang baik untuk mendidik anak bersyukur dan berhemat, tetapi tidak menjadi ukuran keimanan seseorang.

5. Lebaran Ketupat

Lebaran ketupat adalah tradisi khas Jawa yang dirayakan pada 8 Syawal, selepas puasa 6 hari Syawal, yang identik dengan hidangan ketupat sebagai simbol syukur dan silaturahmi. Tradisi ini diperkenalkan oleh Sunan Kalijaga (Wali Songo) sejak abad ke-15 di Jawa Tengah, masa Kerajaan Demak (Raden Patah), sebagai media dakwah Islam yang menggabungkan budaya lokal (makanan janur pesisir) dengan ajaran puasa sunnah Syawal.[15] Terkait hukumnya, ada dua pendapat.

Pendapat pertama menyatakan bahwa Lebaran Ketupat adalah bid'ah karena Hari Raya dalam Islam harus berdasar dalil, baik dari sisi penyelenggaraannya maupun sisi tata pelaksanaannya. Selain itu "Lebaran Ketupat ini dilakukan pada waktu yang sama dengan budaya orang Arab yang disebut 'id al-abrar.[16]

Pendapat kedua menyatakan bahwa Lebaran Ketupat adalah tradisi yang boleh, sebab tidak ada unsur ibadah sama sekali serta tidak ada dalil yang melarang untuk menampakkan rasa bahagia pada selain dua hari raya – Idul Fitri dan Idul Adha.[17] *Wallahu a'lam*.

Pada akhirnya, berbagai tradisi yang hadir dalam perayaan Idul Fitri kembali kepada kaidah bahwa adat hukumnya boleh selama tidak bertentangan dengan syariat dan tidak diyakini sebagai ibadah yang memiliki tuntunan khusus. Baju baru, *open house*, halal bihalal, pemberian THR, hingga Lebaran Ketupat dapat menjadi sarana syukur dan penguat silaturahmi jika dijalankan dengan niat yang benar, tanpa riya, tanpa *israf*, serta bersih dari pelanggaran seperti ikhtilat dan keyakinan yang tidak berdasar dalil.

Penutup

Memasuki hari raya, kita diajak merenungi hakikat kemenangan yang sesungguhnya: Idul Fitri adalah tanda bahwa Allah 'Azza wa Jalla telah memberi kesempatan berpuasa dan meraih ampunan-Nya, sekaligus awal tekad untuk melanjutkan semangat Ramadhan dalam shalat malam, tilawah, dan menjaga lisan. Takbir akan berhenti dan keramaian akan usai, tetapi yang terpenting adalah apakah roh ibadah tetap hidup karena hari raya sejati bukan pada pakaian baru, melainkan pada hati yang diperbarui; tanda diterimanya amal ialah hadirnya kebaikan setelahnya. Oleh sebab itu, kebahagiaan Idul Fitri hanya bermakna jika berujung pada kecintaan kepada Allah dan kepedulian kepada sesama, bergembira tanpa lalai, bersyukur tanpa sombong, bersilaturahmi tanpa riya, dan berhias tanpa berlebih, sehingga ia menjadi perayaan yang meneguhkan iman, bukan sekadar tradisi.

Demikian yang bisa Penulis jelaskan bagaimana berhari raya sesuai sunnah dari sisi ibadah, tradisi, dan adab sosialnya. Semoga bisa menjadi ilmu yang bermanfaat untuk kita semua dan membuahkan amal di kemudian hari. Akhir kata, kami memohon kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dengan segala *asma'* dan sifat-Nya agar memberkahi dan meridhai tulisan ini. *Wabillahi taufiq ila aqwamith thariq*.

Referensi:

- *Shahih Al-Bukhari*, Abu Abdillah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim Al-Bukhari, As-Sulthaniyah-Mesir, Cet. 1, Tahun 1422 H.
- *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.
- *Sunan Abi Dawud*, Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'ats As-Sijistani, Tahqiq Muhammad Nashiruddin Al-Albani, Maktabah Al-Ma'arif, Riyadh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
- *Shahih Ibn Khuzaimah*, Abu Bakr Muhammad bin Ishaq bin Khuzaimah An-Naisaburi, Tahqiq Muhammad Mushtafa Al-A'dzami, Maktab Al-Islami-Beirut, tanpa menyebut tahun.
- *Al-Umm*, Muhammad bin Idris as-Syafi'i, Darul Fikr-Beirut, Cet. 2, Tahun 1403 H/1983 M.
- *At-Tahrir wat Tanwir*, Muhammad Thahir bin 'Asyur, Darut Tunisiyyah-Tunis, Cet. Tahun 1404 H/1984 M.
- Al-A'yad Wa Atsaruhā 'Ala Al-Muslimin, Syaikh Sulaiman bin Salim As-Suhaimi, Dekanat Penelitian Ilmiah di Universitas Islam Madinah-KSA, Cet. 2, Tahun 1424 H/2003 M.
- Ghashang, Samaneh Khosandam, dkk. "Alterations in anthropometric, inflammatory and mental health parameters during Ramadhan intermittent fasting in a group of healthy people: a prospective cohort study." *Frontiers in Nutrition*, vol. 11, Februari 2024, hlm. 1298281. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1298281>.
- Elsayori, Nour Amin, dkk. "Impact of Ramadhan 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>.
- Breines, Juliana G., dan Serena Chen. "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation." *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 38, no. 9, September 2012, hlm. 1133-43. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>.
- Layous, Kristin. "Health Implications of Gratitude." *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, disunting oleh Kate Sweeny dkk., 1 ed., Wiley, 2020, hlm. 261-68. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch75>.
- Manzilah Syahidaturrahma, dkk. "MENELISIK ADAB DALAM IBADAH: DIMENSI SPIRITUAL DAN ETIKA DALAM THAHARAH, SHALAT, ZAKAT, PUASA, DAN HAJI." *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, vol. 1, no. 2, Agustus 2025, hlm. 402-06. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.1114>.
- Liputan6.com. "Open House Adalah Tradisi Menyambut Tamu di Rumah saat Hari Lebaran, Ini Maknanya yang Mendalam." *Liputan6.com*, 12 November 2024, <https://www.liputan6.com/feeds/read/5783977/open-house-adalah-tradisi-menyambut-tamu-di-rumah-saat-hari-lebaran-ini-maknanya-yang-mendalam>.
- Urbanus, Doddy. Halalbihalal(2) – *Bahasakita.Com*. 23 Agustus 2009, <https://www.bahasakita.com/bahas-bahasa/halal-bi-halal2/>.
- Burhanuddin, Anas. Menyingkap Keabsahan Halal Bihalal, muslim. 29 Agustus 2011, <https://muslim.or.id/6786-menyingkap-keabsahan-halal-bihalal.html>.
- Asifuddin, Ahmas Faiz. Idul Fithri Dan Halal Bi Halal, Almanhaj. 6 Mei 2021, <https://almanhaj.or.id/33573-idul-fithri-dan-halal-bi-halal.html>.
- Tradisi Angpao Lebaran di Indonesia – *Cermati.com*. <https://www.cermati.com/artikel/angpao-lebaran>. Diakses 20 Februari 2026.
- Hukmul 'Idiyyah Allati Tu'tha liş-şighar fial-'Id – *al-Islam Su'al wa Jawab*, Islam-QA, <https://islamqa.info>. Diakses 20 Februari 2026.
- Harahap, M. Hilal Eka Saputra. "Asal-usul sejarah ketupat yang jadi hidangan khas saat Idul Fitri." *Antara News*, 20 Maret 2025, <https://www.antaranews.com/berita/4723661/asal-usul-sejarah-ketupat-yang-jadi-hidangan-khas-saat-idul-fitri>.
- "BID'AH HARI RAYA KETUPAT (Hari Raya Al Abrar)." *Darus Salaf: Kajian Islam Berdasarkan Al-Qur'an dan Assunnah*, 21 September 2012, <https://darussalaf.or.id/bidah-hari-raya-ketupat-hari-raya-al-abrar/>.
- Khozin, Ma'ruf. "Berikut Hukum Merayakan Hari Raya Ketupat." *MUI Jatim*, 8 Mei 2022, <https://muijatim.or.id/2022/05/08/berikut-hukum-merayakan-hari-raya-ketupat>.



Esensi 'Id: Hari Ibadah dan Memperbanyak Syukur

Penulis: Azhar Rizki Abu Usamah

Editor: Athirah Mustadjab

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَنْ شَهِدَ
مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ
وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan; bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur’an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil). Karena itu, barang siapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan tersebut, dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.” (QS. Al-Baqarah: 185)

Tafsir Ringkas[1]

Allah mengabarkan pada ayat sebelumnya mengenai puasa Ramadhan yang wajib dikerjakan oleh kaum muslimin. Selanjutnya, di dalam ayat ini Allah *Ta’ala* mengabarkan bahwa bulan Ramadhan merupakan bulan yang istimewa karena Al-Qur’an, yang menjadi sumber hidayah dunia dan akhirat serta pembeda antara yang haq dan batil, turun ketika bulan Ramadhan. Oleh sebab itu, sudah

selayaknya bulan yang memiliki keistimewaan tersebut dijadikan oleh Allah sebagai waktu diwajibkannya ibadah puasa.

فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ

“Karena itu, barang siapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan tersebut”

Ketika Allah sudah menetapkan kewajiban puasa serta waktu pelaksanaannya, Allah mewajibkan puasa bagi orang yang mukim dan sehat kondisinya. Pada bagian ini, Allah

mengembalikan keringanan (*rukhsah*) bagi orang yang sakit dan yang bepergian (*safar*), supaya tidak dipahami bahwa keringanan untuk orang yang sakit dan yang bersafar ikut terhapus juga hukumnya.

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ

Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu.

Yaitu, Allah menginginkan kemudahan untukmu di dalam menempuh jalan menuju ridha-Nya dengan semudah-mudahnya. Oleh sebab itu pula, semua syariat yang diperintahkan kepada para hamba sudah memiliki nilai mudah semenjak asalnya. Ketika ada kondisi yang memberatkan, Allah memudahkan lagi dengan kemudahan yang lain, yaitu dengan cara menggugurkan atau meringankannya. Ini terjadi pada semua hukum syariat.

وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.

Hal ini – *wallahu a'lam* – untuk mencegah prasangka sebagian orang yang memandang bahwa puasa Ramadhan itu cukup dilakukan pada sebagian harinya saja. Dengan demikian, Allah Ta'ala menepis praduga ini dengan perintah menggenapkan bilangannya. Di samping itu, Dia memerintah kita agar bersyukur kepada-Nya ketika kita telah dimudahkan oleh Allah untuk menyempurnakannya. Yaitu dengan mengumandangkan takbir ketika selesai (Ramadhan), dan itu termasuk takbir pada saat melihat hilal bulan Syawal hingga selesai khotbah shalat Idul Fitri.

Imam Ibnu Katsir *rahimahullah* menyatakan, “Allah meringankan bagi orang yang sakit, bepergian, dan *udzur* yang semisalnya karena menginginkan kemudahan untuk kalian, sedangkan (saat) Allah memerintahkan untuk mengganti (di hari lain), supaya hitungan bulan kalian itu menjadi genap.”

Faedah Ayat

1. Makna “menyempurnakan bilangan Ramadhan”. Ulama tafsir setidaknya memiliki dua pandangan mengenai makna “menyempurnakan bilangan” di dalam ayat ini. Sebagaimana disebutkan di dalam kitab tafsir, bahwa maknanya ialah:

- Menyempurnakan utang yang luput dari puasa Ramadhan, entah karena sakit atau safar.
- Menyempurnakan hitungan bulan sehingga genap satu bulan melaksanakan puasa, sebelum berhari raya, baik itu 29 atau 30 hari.[2]

Hal ini juga menunjukkan kepada kita bahwa termasuk bentuk ketundukan kepada syariat ialah menerima apa adanya perintah syariat, termasuk terkait bilangannya. Hal itu karena agama Islam dibangun di atas dua fondasi: ikhlas karena Allah dan mengikuti tata cara yang dijelaskan oleh Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*. [3]

2. Takbir bertujuan untuk mengagungkan Allah Ta'ala, bukan sekadar tradisi lisan. Hidup di lingkungan mayoritas muslim secara kultural memiliki nilai plus dan minusnya. Di antara nilai plusnya, setidaknya kita menjadi akrab dengan ajaran Islam dan dapat mempelajarinya dengan mudah.

Adapun sisi negatifnya, bisa jadi kemudahan dan ritual agama yang menjadi pemandangan sehari-hari itu kehilangan roh. Dari yang semula menjadi ritual yang penuh sakral, akhirnya banyak yang berubah menjadi sekadar rutinitas atau adat kebiasaan. Belum lagi bila setan menyusupkan godaannya kepada kita melalui jalur kebosanan dan kejenuhan. Semisal mengimprovisasi “takbiran” yang semula bernilai ibadah yang penuh khidmat, menjadi tradisi yang banyak memuat unsur keharaman akibat asimilasi budaya yang terus berlangsung. Sebut saja misalnya, takbiran dengan diiringi *sound horeg*, parade petasan, atau hal yang semisal.

Ingat, bahwa saat kita akan melakukan ibadah kepada Allah, kita wajib memenuhi dua syarat utama, yaitu:

- Ikhlas hanya mengharap pahala dari Allah, bukan sekadar mengikuti budaya dan adat kebiasaan.

- Meneladani petunjuk Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*.

3. Waktu takbir menurut praktik salaf. Ayat di atas adalah dalil disyariatkannya bertakbir ketika telah selesai hitungan Ramadhan. Hal ini dijelaskan oleh banyak ahli tafsir.[4]

Menurut Imam Al-Qurthubi *rahimahullah*, takbir dianjurkan untuk dilaksanakan semenjak akhir bulan Ramadhan, sebagaimana yang dipilih oleh mayoritas ulama tafsir. Adapun tentang batasan detailnya, mereka berselisih.[5]

Setelah itu, Al-Qurthubi membawakan *atsar* dari Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhuma* yang menceritakan bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* saat Idul Fitri bertakbir semenjak keluar dari rumahnya hingga tiba di tempat shalat.[6]

Syaikh Ali Al-Halabi *rahimahullah* membawakan sebuah riwayat yang dinilai shahih oleh Syaikh Al-Albani *rahimahullah*, “Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* keluar saat Idul Fitri, beliau bertakbir hingga tiba di tempat shalat (*mushalla*). Beliau bertakbir hingga shalat usai. Ketika shalat sudah selesai, beliau berhenti bertakbir.”[7]

4. Mensyukuri hidayah. Sebelum itu, kita harus tahu bahwa hidayah bermacam-macam, di antaranya:

- Hidayah secara umum** yang diperuntukkan bagi semua makhluk, yaitu petunjuk dari Allah untuk mengantarkan mereka ke kemaslahatan. Hidayah ini bagi orang-orang yang jauh dari agama sering diistilahkan sebagai “insting”.
- Hidayah irsyad**, yaitu kemampuan manusia membedakan antara yang baik dan yang buruk. Karena itulah, Rasulullah dan para da'i yang mengikuti jalan beliau disebut sebagai orang yang memberi hidayah. Maksudnya, hidayah petunjuk kepada hal yang baik.
- Hidayah taufik**, yaitu kemampuan manusia untuk melaksanakan ketaatan dan kebaikan. Hal ini mutlak menjadi hak milik Allah *Ta'ala*.
- Hidayah pada hari kiamat**, yaitu petunjuk menuju surga. [8]

Korelasinya, momentum Ramadhan sendiri sudah merupakan anugerah dari Allah. Lalu, bisa beramal shalih di dalamnya merupakan

hidayah taufik yang merupakan bentuk nikmat tersendiri.

Imam Ath-Thabari *rahimahullah* menyebutkan hal ini, “Dan supaya kalian mengagungkan Allah dzikir, karena telah melimpahkan nikmat kepada kalian berupa hidayah yang diharamkan bagi umat-umat lainnya, yaitu kewajiban berpuasa bulan Ramadhan sebagaimana yang diwajibkan bagi kalian. Umat lain tersesat karena Allah membiarkan mereka, sedangkan Allah *Ta'ala* mengkhususkan kalian untuk mendapatkan kemuliaan, lalu Dia menunjuki kalian serta memberi taufik untuk bisa melaksanakan kewajiban puasa yang Allah bebaskan, kemudian kalian bersyukur kepada Allah atas hidayah itu dengan cara beribadah kepada-Nya.”[9]

5. Syukur sebagai tujuan akhir ibadah. Syukur termasuk amalan hati tingkat tinggi. Ia berada di atas posisi ridha. Dalam tingkatannya, syukur juga terbagi lagi. Pada tataran syukur yang tertinggi, seorang hamba akan sadar bahwa ia tidak akan pernah bisa membalas nikmat Allah padanya dengan ibadah sebanyak apa pun. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Rasulullah saat ibunda Aisyah bertanya kepada beliau perihal kaki Nabi yang bengkok lantaran lamanya shalat. Beliau menjawab, “Tidakkah boleh aku menjadi hamba-Nya yang bersyukur?”[10]

Kita harus tahu bahwa setiap nikmat dunia atau agama yang diperoleh hamba haruslah melahirkan rasa syukur. Di sisi lain, hidayah taufik untuk bisa mensyukuri nikmat itu merupakan nikmat lain yang juga membutuhkan syukur yang baru, demikian seterusnya.[11]

Yang biasanya orang tahu, syukur itu sebatas mengucap “alhamdulillah”. Padahal, ada tingkatan syukur tertinggi, yaitu menyadari bahwa sebanyak apa pun ibadah yang kita kerjakan tidak akan bisa menyamai nikmat yang Allah beri. Inilah puncak ibadah yang tersirat dalam kalimat, “Hanya kepada Engkau kami beribadah, dan hanya kepada-Mu kami meminta pertolongan.”

6. Hakikat syukur. Syukur menurut salaf terdiri dari 5 hal inti:

- Tunduknya hati orang yang bersyukur kepada pemberi nikmat.
- Mencintai yang memberi nikmat.
- Mengakui nikmat tersebut.
- Memuji pemberi nikmat atas nikmat itu.

e. Menggunakan nikmat itu dalam hal yang tidak dibenci oleh pemberi nikmat.

Jika salah satu asas ini rapuh, rapuh pula kualitas syukur seorang hamba.[Al-Iksir, hlm. 168.]

Ibnu Katsir *rahimahullah* menjelaskannya, “Maksud *supaya kalian bersyukur* adalah “Jika kalian kerjakan perintah Allah dengan mengerjakan yang wajib, meninggalkan yang haram, dan menjaga batasan-Nya.”[12]

Di antara bentuk mensyukuri nikmat kemudahan melaksanakan ibadah saat Ramadhan ialah dengan melanjutkannya dengan puasa Syawal.[13]

7. Perbedaan suasana ‘id generasi salaf dan euforia modern. Generasi salaf memaknai ‘id tidak sebatas pakaian baru, jajanan di toples penuh, atau ajang berkunjung sana-sini. Bukan hanya itu; ‘id adalah mereka yang taatnya bertambah dan istiqamahnya semakin kuat. Inilah tabiat amal shalih yang akan membawa amal shalih yang lain.

Seorang tokoh salaf diberitahu bahwa ada orang-orang yang shalat tahajud pada bulan Ramadhan. Respon tak terduga ia lontarkan, “Sejelek-jelek manusia ialah mereka yang tidak mengenal Allah kecuali ketika bulan Ramadhan. Sesungguhnya orang shalih yang sebenarnya ialah yang beribadah dan bertahajud sepanjang waktu.”[14] *Wallahu a’lam*.

Referensi:

- *Taisirul Karimir Rahman fi Tafsir Kamil 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 1384 H, Darul Kutub Al-Mishriyah, Mesir. (Al-Maktabah Asy-Syamilah)
- *Jami’ul Bayan fi Ta’wil Al-Qur’an*, Abu Ja’far Ibnu Jarir Ath-Thabari, cet. 1, tahun 1420 H, Mu’assasah Ar-Risalah, Lebanon.
- *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.
- *Ahkamul ‘Idain fis Sunnatil Muthah-harah*, Ali bin Hasan bin Abdulhamid Al-Halabi, cet. 2, tahun 1414 H/1993 M, Dar Ibn Hazm, Yordania.
- *Latha’iful Ma’arif*, Zainuddin Ibnu Rajab Al-Hanbali, cet. 1, tahun 2007 M, Dar Ibnu Khuzaimah, Saudi Arabia.
- *Mukhtashar Lataha’ifil Ma’arif*, Muhammad bin Sulaiman Al-Muhanna, naskah PDF, tanpa tahun dan penerbit.
- *Al-Iksir Khulasah A’malil Qulub min Madarijis Salikin*, Dr. Shalih bin Abdillah Al-Muhaimid dkk. , cet. 3, tahun 2020 M, Darul Hadharah, Saudi Arabia.
- Website: <https://ar.islamway.net/article/19163>



Yuk, Puasa Setahun Penuh

Penulis: Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

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

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ»

Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda, “Barang siapa berpuasa Ramadhan kemudian mengiringinya dengan enam hari di bulan Syawal, maka ia seperti berpuasa sepanjang tahun.”

Takhrij Hadits

Hadits ini shahih. Diriwayatkan oleh Muslim dalam *Shahih*-nya nomor 1164, Abu Dawud dalam *Sunan*-nya nomor 2433, At-Tirmidzi dalam *Sunan*-nya nomor 759, dan Ibnu Majah dalam *Sunan*-nya nomor 1716, dari sahabat Abu Ayyub Al-Anshari *radhiyallahu ‘anhu*.

Makna Umum Hadits

Dalam hadits ini disebutkan pahala bagi orang yang berpuasa Ramadhan kemudian melanjutkannya dengan puasa enam hari di bulan Syawal. Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* menerangkan keutamaannya, yaitu bahwa orang yang melakukannya seakan-akan berpuasa sepanjang tahun, karena satu kebaikan dilipatgandakan menjadi sepuluh kali; Ramadhan bernilai sepuluh bulan dan enam hari bernilai dua bulan. Hadits ini bukan sekadar motivasi tambahan, tetapi merupakan

strategi syariat untuk menjaga kesinambungan iman agar semangat ibadah tidak terhenti setelah berlalunya Ramadhan.

Syarah Hadits

Kalimat (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ) maknanya orang yang telah menunaikan seluruh kewajiban puasa Ramadhan, bila masih memiliki kewajiban *qadha'* puasa Ramadhan, maka belum dianggap berpuasa Ramadhan secara sempurna.[1] Dari sini para ulama berbeda pendapat tentang hukum memulai puasa enam hari di bulan Syawal sebelum *mengqadha'* puasa Ramadhan. Menurut jumhur ulama hal itu sah; Hanafiyah membolehkannya tanpa kemakruhan, sedangkan Malikiyah dan Syafi'iyah membolehkan tetapi memakruhkannya. Pendapat yang lebih kuat adalah boleh tanpa makruh, karena waktu *qadha'* bersifat longgar dan boleh ditunda, sementara puasa enam hari Syawal memiliki waktu terbatas sehingga dikhawatirkan terlewat

dan hilang keutamaannya. Adapun menggabungkan niat antara puasa enam hari Syawwal dan puasa qadha' Ramadhan, maka tidak sah menurut pendapat yang lebih rajih (kuat) di kalangan ulama.[2]

Kalimat (ثُمَّ اتَّبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ) maknanya kemudian mengiringinya dengan enam hari di bulan Syawwal. Maksud *al-itba'* adalah menyertakan sesuatu dengan yang lain dalam satu amalan, baik dilakukan secara berurutan maupun terpisah.[3] Jadi, bukan berarti harus langsung bersambung setelahnya, karena jika dimaknai demikian justru akan mengharuskan berpuasa pada hari Id. Dengan pemahaman ini, puasa enam hari Syawwal tetap sah dikerjakan kapan saja sepanjang bulan, baik di awal maupun di akhirnya.[4] Ini menegaskan adanya kesinambungan amal tanpa jeda yang panjang, sekaligus menjadi bukti kesungguhan dalam beribadah. Idul Fitri bukanlah garis akhir, melainkan titik awal untuk melangkah dalam konsistensi ketaatan.

Mazhab Syafi'i, Hanbali dan pendapat yang dishahihkan dalam mazhab Hanafi menyunnahkan puasa enam hari Syawwal berdasarkan hadits shahih. Adapun Imam Malik *rahimahullah* memakruhkannya karena tidak melihat praktik tersebut pada ulama salaf dan khawatir orang awam menganggapnya bagian dari Ramadhan. Namun, dari penjelasan beliau tampak bahwa kemakruhan itu khusus jika dilakukan secara berturut-turut langsung setelah Idul Fitri sehingga seolah-olah disambungkan dengan Ramadhan, bukan pada asal pelaksanaan puasanya. Dengan demikian, yang dimakruhkan adalah cara pelaksanaannya yang berurutan dan bersambung dengan hari Id, bukan puasa enam harinya itu sendiri.[5]

Puasa Syawwal berperan sebagaimana shalat rawatib yang menyempurnakan shalat wajib, sedekah sunnah yang melengkapi zakat dan dzikir setelah shalat yang menutup kekurangan ibadah fardhu. Dengannya, kekurangan dalam puasa Ramadhan diharapkan tertambal dan menjadi lebih sempurna. Penelitian *International Journal of Molecular Sciences* (2025) menunjukkan bahwa pola puasa berkala dapat mengaktifkan autofagi (pembersihan sel), menurunkan inflamasi, meningkatkan sensitivitas insulin, mendukung kesehatan jantung, meningkatkan fungsi kognitif. Namun para peneliti menekankan, efek optimal muncul dari konsistensi, bukan sporadis.[6]

Para ulama salaf menuturkan, "Balasan dari sebuah kebaikan adalah kebaikan yang mengikutinya." [7] Maka ketika seseorang selepas Ramadhan masih memudahkan untuk menegakkan shalat malam, melanjutkan tilawah dan berpuasa sunnah, itulah pertanda bahwa Ramadhan benar-benar meninggalkan jejak dalam hatinya dan amalnya diterima oleh Allah. Namun tantangan pun mulai muncul, di tengah derasnya notifikasi, kelelahan mental, gaya hidup konsumtif dan tekanan ekonomi, ditambah realitas pascালেbaran ketika pola konsumsi meningkat, aktivitas spiritual menurun, ritme kerja kembali padat dan media sosial kembali menyita perhatian, kita sering mengalami *post-event drop*, yaitu turunnya *mood* dan motivasi setelah fase emosi tinggi.[8]

Diriwayatkan dari Mu'alla bin Al-Fadhl *rahimahullah*, beliau berkata, "Mereka dahulu berdoa kepada Allah selama enam bulan agar dipertemukan dengan Ramadhan dan enam bulan berikutnya mereka berdoa agar amalan Ramadhan yang telah mereka jalani diterima." [9] Bagi generasi salaf, Ramadhan bukan sekadar *event* musiman yang datang kemudian berlalu, melainkan poros yang menggerakkan seluruh perjalanan hidup mereka.

Oleh karenanya, puasa Syawwal hadir sebagai detoks spiritual, sarana melanjutkan latihan disiplin, sekaligus penjaga momentum ruhani agar semangat Ramadhan tidak meredup. Penelitian psikologi perilaku tentang pembentukan kebiasaan menunjukkan bahwa mempertahankan perilaku positif secara konsisten selama beberapa minggu hingga sekitar dua bulan secara signifikan meningkatkan kekuatan kebiasaan dan peluang perilaku tersebut menjadi rutinitas jangka panjang.[10]

Kalimat (كَانَ كَمِثْلِهِ الدُّهْرُ) maknanya pahala puasa Ramadhan dan enam hari bulan Syawwal seperti pahala puasa setahun penuh. Karena satu kebaikan dilipatgandakan menjadi sepuluh kali, maka pahala puasa sebulan ditambah enam hari mencapai tiga ratus enam puluh kebaikan, sesuai dengan jumlah hari dalam setahun. Dengan demikian, orang yang melaksanakannya seakan-akan berpuasa selama setahun penuh, karena pada setiap hari dituliskan satu kebaikan untuknya.[11]

Jika Allah menghadihkan pahala setara setahun penuh hanya dengan enam hari yang ringan untuk dijalani, pantaskah kita berpaling

darinya? Ramadhan telah datang sebagai tamu agung yang menyinari hari-hari dengan iman lalu pergi meninggalkan jejak kerinduan dan Syawwal pun hadir sebagai ujian kesetiaan, apakah kita beribadah karena Allah atau hanya karena suasana. Orang yang benar-benar mencintai ketaatan tidak berhenti saat keramaian mereda, ia tetap melangkah meski jalan terasa lebih sunyi, karena yang dicari hanyalah ridha Rabbnya. Maka mari meniatkan dalam relung hati untuk menapaki puasa “setahun penuh”, sebab hakikatnya bukan tentang hitungan tiga ratus enam puluh hari, melainkan tentang hati yang ingin terus hidup dalam naungan takwa, hati yang berdenyut oleh rindu kepada Allah, menjaga sinar Ramadhan agar tetap menyala dan berjalan istiqamah hingga akhir perjalanan menuju-Nya.

Faedah Hadits

1. Bukti rahmat Allah dalam melipatgandakan pahala, amal sedikit bernilai seperti setahun penuh.
2. Puasa Syawwal penyempurna Ramadhan dan indikator diterimanya ibadah, karena satu kebaikan melahirkan kebaikan berikutnya.
3. Pentingnya menjaga ruh istiqamah, agar ketaatan tidak berakhir bersama terbitnya hilal Syawwal.
4. Puasa Syawwal adalah madrasah disiplin dan konsistensi spiritual dalam membentuk visi ibadah jangka panjang setiap tahun.
5. Puasa Syawwal dapat menstabilkan jiwa, menjaga kualitas takwa dan benteng dari futur pasca Ramadhan dengan kesinambungan amal.
6. Pahala puasa enam hari di bulan Syawwal tetap diperoleh oleh orang yang melaksanakannya, baik dilakukan secara berurutan maupun terpisah-pisah.

Referensi

1. *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.
2. *Sunan Abi Dawud*, Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'ats As-Sijistani, Tahqiq Muhammad Nashiruddin Al-Albani, Maktabah Al-Ma'arif, Riyadh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
3. *Sunan Ibn Majah*, Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini Ibnu Majah, Tahqiq Muhammad Nashiruddin Al-Albani dan Masyhur bin Hasan, Maktabah Al-Ma'arif, Cet. 1, tanpa menyebutkan tahun.
4. *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.
5. *Lathaif Al-Ma'arif*, Zainuddin Abdurrahman bin Ahmad bin Rajab Al-Hambali, Dar Ibn Hazm, Cet. 1, Tahun 1424 H/2004 M.
6. *Miftah Dar As-Sa'adah*, Abu Abdillah Muhammad bin Abu Bakar Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, Tahqiq Abdurrahman bin Hasan, Cet. 3, Tahun 1440 H/2019 M.
7. *Ikmal Al-Mu'lim Bi Fawaid Muslim*, Abul Fadhl 'Iyadh bin Musa bin 'Iyadh Al-Yahshabi, Tahqiq Dr. Yahya Isma'il, Dar Al-Wafa'-Mesir, Cet. 1, Tahun 1419 H/1998 M.
8. *Lama'at At-Tanqih Fi Syarh Misykah Al-Mashabih*, Abdul Haq bin Saifuddin Al-Bukhari Ad-Dahlawi Al-Hanafi, Tahqiq Prof. Dr. Taqiyuddin An-Nadawi, Dar An-Nawadir, Damaskus-Suria, Cet. 1, Tahun 1435 H/2014 M.
9. *Syarh Riyadh Shalihin*, Muhammad bin Shalih Al-'Utsaimin, Darul Wathan-KSA, Cet. Tahun 1426 H.
10. *Majalis At-Tadzkir Min Hadits Al-Basyir An-Nadzir*, Abdul Hamid bin Muhammad bin Badis Ash-Shinhaji, Wizarah Asy-Syu'un Ad-Diniyah, Cet. 1, Tahun 1403 H/1983 M.
11. Hukmu Al-Bad'ati Bi-Siyami As-Sitti min Syawwal Qabla Al-Qadā'. Islamweb. <https://www.google.com/amp/s/www.islamweb.net/amp/ar/fatwa/41356/>. Diakses 22 Februari 2026.
12. Wolska, Waleria, dkk. "The Role of Intermittent Fasting in the Activation of Autophagy Processes in the Context of Cancer Diseases." *International Journal of Molecular Sciences*, vol. 26, no. 10, Mei 2025, hlm. 4742. <https://doi.org/10.3390/ijms26104742>.
13. Price, Matthew, dkk. "Doomscrolling during COVID-19: The Negative Association between Daily Social and Traditional Media Consumption and Mental Health Symptoms during the COVID-19

- Pandemic.*" Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, vol. 14, no. 8, November 2022, hlm. 1338–46. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>.
14. Singh, Ben, dkk. *"Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants."* Healthcare, vol. 12, no. 23, Desember 2024, hlm. 2488. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>.



Muslimah dan Seni Menikmati Hari Raya dengan Ringan

Penulis: Hawwina Fauzia Aziz

Editor: Faizah Fitriah

Hari Raya Idul Fitri merupakan hari yang sangat dinanti-nanti oleh kaum muslimin. Ia adalah hari umat Islam merayakan “kemenangan”, menampakkan syiar Islam, serta hari yang dipenuhi rasa syukur, pelukan hangat, dan kebahagiaan. Namun, tak jarang, bagi para muslimah, hari raya juga memiliki sisi lain yang kerap membuat helaan napas terasa lebih panjang karena dalam menyambut hadirnya banyak daftar panjang tuntutan dan pekerjaan, seperti rumah yang harus *kinclong*, toples jajanan yang harus terisi penuh dengan segala variasinya, pakaian lebaran yang harus serasi, *hampers* yang mewah, dan lain sebagainya.

Barangkali, tanpa disadari, para muslimah memikul segalanya sendirian. Akibatnya, ia lelah secara fisik, juga tertekan secara mental. Seyogianya, hari raya adalah waktunya untuk bersukacita, bukan menimbulkan banyak tekanan maupun kegundahan.

Maka, mulai saat ini, pertanyaannya bukan lagi, “*Bagaimana agar hari raya kita sempurna?*” melainkan, “*Bagaimana agar Idul Fitri dijalani dengan ringan, penuh sukacita dan penuh keberkahan?*”

Rumah yang Bersih dan Nyaman, Tidak Harus Sempurna

Menjelang lebaran, *deep cleaning* terasa seperti tuntutan. Gorden wajib diganti baru, interior dibongkar, seisi rumah didekorasi ulang, dan seterusnya. Tidak sedikit muslimah yang kelelahan, bahkan sebelum takbir berkumandang. Sebenarnya, tidak ada yang salah dengan hal ini—membersihkan rumah untuk menyambut para tamu di hari raya dengan sebaik-baiknya—akan tetapi, jangan menjadikan kesempurnaan atau totalitas itu sebagai syarat, sehingga menjadi sesuatu yang menzalimi diri sendiri, hingga terlalu lelah, terlalu menekan batin, mubadzir, bahkan sampai memicu konflik baru antar-keluarga menjelang hari raya.

Lalu, bagaimana batasan agar kita tidak berlebih-lebihan namun juga tidak abai dalam menyambut momen hari raya ini?

Kita hanya perlu fokus pada area yang memang akan digunakan untuk menerima tamu, kuncinya adalah cukup dengan dua hal: bersih dan nyaman. Penting untuk diingat, rumah tangga bukan tanggung jawab satu orang. Libatkan suami dan anak-anak untuk bekerja sama, dengan demikian kita bisa sambil

mengajarkan kepada anak-anak, bahwa sebagai seorang muslim, menyambut hari raya dan berusaha untuk memuliakan tamu dengan sebaik mungkin merupakan bagian dari sunnah Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, sebagaimana sabda beliau *shallallahu ‘alaihi wa sallam*,

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ
ضَيْفَهُ

“Barang siapa yang beriman pada Allah dan hari akhir maka hendaklah dia memuliakan tamunya.” (HR. Bukhari no. 6475 dan Muslim no. 47).[1]

Menyajikan Suguhan Lebaran Tanpa Tekanan

Akhawati hafizhakunnallah, segenap kegiatan untuk berbelanja bahan-bahan kue, masakan, ditambah suasana pasar yang ramai, harga bahan baku yang melonjak, daftar menu yang banyak hanya karena mengikuti tren-tren yang viral, jika dituruti semuanya, tentunya hanya akan memicu tekanan menjelang lebaran. Terlebih lagi, jika membuat persepsi pada diri sendiri bahwa sinyal hari raya dibuktikan dengan toples di rumah yang wajib diisi beragam dan melimpah, standar tersebut hanya akan membuat lelah.

Akhawati fillah, memuliakan tamu tidak harus dengan belasan jenis kue dan camilan. Dua-tiga jenis camilan favorit pun cukup, serta yang terbaik adalah yang sesuai kemampuan kita, dan disiapkan dengan hati yang tenang dan bahagia.

Menu utama juga bisa disederhanakan, ketupat dan satu lauk favorit keluarga sudah cukup untuk menghadirkan kebersamaan. Ingatlah saudariku, yang membuat meja terasa hangat bukan semata tentang beragamnya hidangan; tetapi cinta, keikhlasan, dan kebahagiaan yang menyertainya.

Tradisi Pakaian Baru dan Tren *Sarimbit*

Sebagaimana kita tahu, tradisi baju baru begitu melekat dengan hari raya. Khususnya, tren *sarimbit* keluarga yang terlihat indah dan kompak. Namun, dari tradisi inilah sering kali

muncul begitu banyak tekanan jika tidak mengikutinya—entah itu takut dianggap kurang modis, khawatir dibandingkan, sehingga tak sedikit yang terjebak berutang demi “menyelamatkan” gengsi.

Memang, mengenakan pakaian terbaik adalah bagian dari sunnah Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* di hari raya, sebagaimana diriwayatkan dari Jabir *radhiyallahu ‘anhu*, ia berkata,

كَانَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جُبَّةٌ
يَلْبَسُهَا لِلْعِيدَيْنِ وَيَوْمِ الْجُمُعَةِ

“Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* memiliki jubah khusus yang beliau gunakan untuk Idul Fitri dan Idul Adha, juga untuk digunakan pada hari Jum’at.” (HR. Ibnu Khuzaimah dalam kitab shahih-nya, no. 1766).[2]

Tetapi, cobalah renungkan kembali, apakah pakaian terbaik disyaratkan pakaian baru? Haruskah *sarimbit* agar terlihat kompak? Dalam menyederhanakan hidup kita, lihatlah teladan terbaik kita, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*. Tidak ada riwayat yang menyatakan bahwa pakaian terbaik di hari ‘id haruslah pakaian yang baru, haruslah kompak sekeluarga, melainkan pakaian terbaik adalah pakaian yang bersih, rapi, nyaman dipakai, dan sesuai syari’at.

Dari Ummu ‘Athiyah *radhiyallahu ‘anha*, ia berkata tentang keluarnya wanita saat shalat ‘id,

قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِحْدَانَا لَا يَكُونُ لَهَا
جِلْبَابٌ قَالَ: لِتُلْبِسَهَا أُخْتُهَا مِنْ جِلْبَابِهَا

“Saya bertanya kepada Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, “Wahai Rasulullah, di antara kami ada yang tidak memiliki jilbab.” Beliau menjawab, “Hendaklah saudaranya yang memiliki jilbab memberikan pakaian untuknya.” (HR. Bukhari no. 344 dan Muslim no. 890)[3]

Ini menjadi bukti bahwa para sahabat wanita dahulu tidak mewajibkan diri memakai jilbab baru untuk berhari raya. Mari kita jalani segala aspek dalam kehidupan kita dengan mencontoh generasi terbaik yakni Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* dan para *salafush shalih*, bukan membiarkan diri terombang-ambing

“disetir” oleh standar media sosial atau apapun yang di luar dari syari’at. Duhai saudariku, selain pakaian yang bersih, rapi, dan sesuai syari’at, ketakwaan dan hati yang bersih adalah sebaik-baik hiasan yang paling indah untuk dikenakan di hari raya.

Hampers dan THR: Keberkahan Lebih Utama dari Nominal

Budaya saling berkirim *hampers* kini juga semakin berkembang. Standarnya pun terasa makin tinggi. Tidak sedikit yang merasa “tidak enak” jika tidak membalas dengan nilai yang setara atau yang lebih baik. Bukan berarti kita tidak perlu membalas pemberian orang dengan sesuatu yang spesial, akan tetapi berilah sebaik mungkin, sesuai dengan kemampuan kita.

Begitu pula dengan THR, siapkan sesuai kemampuan. Niatkan sebagai sedekah dan bentuk berbagi untuk bersukacita di hari raya. Jangan sampai setelah lebaran justru dibayangi oleh beban finansial. Dalam hal ini, jadikanlah hadits berikut ini sebagai tuntunan dan motivasi,

عَنْ حَكِيمِ بْنِ حَزَامٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ
النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : أَلَيْدُ
الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ أَلَيْدِ السُّفْلَى، وَابْدَأْ بِمَنْ
تَعُولُ، وَخَيْرُ الصَّدَقَةِ عَنْ ظَهْر غَنَى،
وَمَنْ يَسْتَغْفِرْ يُعَفِّهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَعْنِ
يُغْنِهِ اللَّهُ

Dari Hakim bin Hizam *radhiyallahu anhu*, dari Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, beliau *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Tangan yang di atas lebih baik daripada tangan yang di bawah. Mulailah dari orang yang menjadi tanggunganmu. Dan sebaik-sebaik sedekah adalah yang dikeluarkan dari orang yang tidak membutuhkannya. Barang siapa menjaga kehormatan dirinya maka Allah akan menjaganya, dan barang siapa yang merasa cukup maka Allah akan memberikan kecukupan kepadanya.” (HR. Bukhari no. 1361).[4]

Perhatian terhadap Manajemen Logistik dan Emosi

Bagi sebagian besar orang, lebaran bukan hanya soal rumah dan makanan, tetapi juga logistik; daftar belanja, jadwal mudik, rencana kunjungan, pembagian waktu antara keluarga sendiri dan keluarga besar. Di sinilah komunikasi dengan suami menjadi sangat penting. Banyak konflik muncul bukan karena masalah besar, melainkan karena kelelahan dan kurangnya saling memahami.

Bicarakan anggaran bersama dengan tenang, tanpa tuntutan standar di luar syari’at. Susun prioritas bersama. Tentukan jadwal kunjungan yang realistis. Kenyataannya, kelelahan fisik seringkali menjadi pintu masuk emosi yang bisa merusak hangatnya suasana hari raya. Sungguh, ini bukanlah sesuatu yang kita harapkan.

Sebuah Jejak Keteladanan: Para Salaf dalam Berhari Raya

Hari raya adalah hari penuh rasa syukur, maka semestinya, di hari yang mulia dan penuh kebahagiaan ini tidak dijadikan sebagai ajang pembuktian, membanding-bandingkan, iri, dengki, apalagi hasad. Para sahabat *radhiyallahu ‘anhum* dalam berhari raya, mereka juga saling bersukacita, mereka bersilaturahmi, saling mendoakan dengan ucapan, “*Taqabbalallahu minna wa minkum*” (semoga Allah menerima dari kami dan dari kalian).[5] Akan tetapi, sebagaimana isi doa itu, fokus mereka bukan pada tampilan luar, melainkan pada diterimanya amal ibadah maupun taubat kita selama di bulan Ramadhan.

Kemudian, di tengah kesibukan dan padatnya aktivitas hari raya, jangan sampai kita lalai dari menjaga shalat tepat waktu, dzikir, dan rutinitas ibadah-ibadah sunnah lainnya yang sudah dibangun selama di bulan Ramadhan. Berakhirnya Ramadhan bukan berarti berakhirnya ketaatan kita kepada *Rabbul‘alamiin*. Selama satu bulan kita belajar menjadi hamba yang menjalankan ketaatan dan menjauhi kemaksiatan dengan semaksimal kemampuan kita, maka jangan sampai kita berbalik arah. Rumah kita boleh saja lebih tertata rapi, indah, dan bersih di momen hari raya, tetapi kebersihan hati dan “tertatanya” ibadah kita selepas Ramadhan, harus tetap

menjadi prioritas. Ketahuilah *akhawati fiddin*, sepanjang hidup, ibadah adalah tujuan utama dari diciptakannya kita di dunia.

Menyambut dengan Ringan, Merayakan dengan Syukur

Muslimah yang bijak tahu kapan harus berhenti. Ia tahu bahwa kebahagiaan tidak selalu lahir dari kesempurnaan tampilan, tetapi dari ketenangan hati.

Rumah yang siap menyambut hari raya dengan bahagia adalah cukup dengan rumah yang bersih dan nyaman. Kue dan camilan di hari raya tidak harus berderet puluhan jenis dengan toples yang wajib serasi nan estetik, beberapa camilan favorit dengan toples yang bersih itu sudah sangat mencukupi dan sungguh tidaklah mengapa. Pakaian terbaik bukan berarti harus pakaian baru, tetapi pakaian yang bersih, nyaman, sopan dan sesuai syari'at. *Hampers* tidak harus yang paling mewah, melainkan yang terbaik sesuai dengan kemampuan kita. Dengan demikian, kita akan bersama-sama menyambut hari raya dengan hati lapang, jiwa yang bahagia, dan hubungan yang tetap hangat.

Tanamkan pada diri, lebaran bukan sebatas tentang seberapa rapi rumah kita, tetapi seberapa bersih hati kita. Bukan tentang seberapa banyak hidangan, tetapi seberapa tulus kita bersyukur. Bukan tentang bagaimana kita dipandang oleh manusia, melainkan bagaimana kita dipandang oleh Allah 'Azza wa Jalla. Semoga hari raya kita tahun ini bukan hanya indah di mata, tetapi juga tenang di hati dan ringan di jiwa. Sesungguhnya Islam adalah agama yang indah dan membawa ketenangan hidup bagi para pemeluknya. Semoga Allah *Ta'ala* menerima amal-amal shalih kita semua. Amin.

Referensi:

- Imam Bukhari, Shahihul Bukhari, Matba'ah Al-Kubra Al-Amiriyah: Mesir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Imam Bukhari, Shahihul Bukhari, Dar Ibnu Katsir: Damaskus, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Imam Muslim, Shahih Muslim, Dar At-Tiba'ah Al-Amiroh: Turki, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Ibnu Khuzaimah, Shahih Ibnu Khuzaimah, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Ibnu Hajar, Fathul Bari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.



Takbiran dan Shalat 'Id

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

Editor: Athirah Mustadjab

Setelah Ramadhan datang dengan banyak pintu pahala, datanglah 'id yang menawarkan kegembiraan di hati segenap kaum muslimin. Hari raya Idul Fitri, sama seperti bulan Ramadhan, juga berisi sunnah-sunnah yang sayang jika dilewatkan. Pada kesempatan kali ini, kita akan membahas takbiran dan salat 'id, yang sesuai sunnah, agar ibadah kita lebih sempurna.

Pertama: Takbiran

a. Waktu takbir

Takbiran pada saat Idul Fitri dimulai sejak Maghrib malam tanggal 1 Syawwal sampai selesai shalat 'id. Dalilnya adalah firman Allah *Ta'ala*,

وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَيْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

"... Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya (puasa) dan hendaklah kamu mengagungkan Allah (bertakbir) atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu." (QS. Al Baqarah: 185)

Ayat ini menjelaskan bahwa ketika orang sudah selesai menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan, disyariatkan baginya untuk mengagungkan Allah dengan bertakbir.

Ibnu Abi Syaibah meriwayatkan bahwa Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* keluar rumah menuju lapangan kemudian beliau bertakbir hingga tiba di lapangan. Beliau tetap bertakbir sampai shalat selesai. Setelah menyelesaikan shalat, beliau menghentikan takbir. (HR. Ibnu Abi Syaibah dalam *Al-Mushannaf* no. 5621)

b. Kaifiyat (tata cara takbir)

Bertakbir dilakukan sendiri-sendiri tanpa komando, tanpa pelanggaran, atau kemungkaran lainnya. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, pada hari raya Idul Fitri, bertakbir hingga sampai di lapangan dan melaksanakan shalat. Apabila selesai shalat, beliau memutus takbirnya. (Lihat *Ash-Shahihah*, no. 170)

c. Macam-macam takbir

Takbir hari raya itu ada dua macam:

1. Takbir mutlak.

Takbir mutlak adalah takbir yang dibaca pada malam dan siang hari di rumah, di masjid, maupun di jalan. Takbir hari raya adalah syiar kaum muslimin sehingga

disyariatkan dengan mengeraskan suara. Takbir mutlak disunnahkan diucapkan pada Idul Fitri dan Idul Adha. Awal waktu takbir mutlak adalah sejak tenggelamnya matahari pada malam 'id, kemudian berakhir saat imam memulai shalat Id. Sedang takbir mutlak pada Idul Adha sejak tanggal 1 bulan Dzulhijjah hingga malam 'id (tanggal 10 Dzulhijjah).

2. Takbir *muqayyad*.

Takbir *muqayyad* adalah takbir yang dibaca setelah shalat lima waktu. Takbir mutlak atau *mursal* adalah takbir yang tidak terkait dengan tempat dan waktu.

d. Lafaz takbir

Tidak terdapat riwayat tentang lafaz takbiran tertentu dari baginda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Hanya saja ada beberapa riwayat dari beberapa sahabat yang mencontohkan lafaz takbiran. Di antara riwayat tersebut adalah:

Pertama, takbir Ibnu Mas'ud *radhiyallahu 'anh*. Riwayat dari beliau ada dua lafadz takbir:

1- اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،
وَاللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ وَاللَّهُ الْحَمْدُ

2- اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، لَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ، اللَّهُ أَكْبَرُ وَاللَّهُ الْحَمْدُ

(HR. Ibnu Abi Syaibah, 2:168; sanadnya shahih).

Kedua, takbir Ibnu Abbas *radhiyallahu 'anhuma*:

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ الْحَمْدُ،
اللَّهُ أَكْبَرُ وَأَجَلُ اللَّهُ أَكْبَرُ، عَلَى مَا هَدَانَا

(HR. Baihaqi, 3:315; sanadnya shahih).

Ketiga, takbir Salman Al-Farisi *radhiyallahu 'anh*:

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ كَثِيرًا

(HR. Abdurrazzaq dari jalan Al-Baihaqi dalam Sunan Kubra, 3:316; sanadnya shahih).

Banyak manusia menyelisihi dzikir dengan redaksi-redaksi tersebut, yaitu dengan berbagai tambahan yang baru yang tidak ada asal usulnya. (*Ahkamul 'Idain fi Sunnah Al-Muthahharah*, hlm: 31)

e. Permasalahan seputar takbir

1. Takbir dikomando

Sesuai sunnah, takbir dilakukan sendiri-sendiri dan tidak dikomando. Sebagaimana disebutkan dalam riwayat Anas bin Malik, ketika para sahabat bersama Nabi, mereka bertakbir. Di antara mereka ada yang mengucapkan, "*Allahu akbar*" dan ada yang mengucapkan, "*Laa ilaaha illallah*." Satu sama lain tidak saling menyalahkan. (Lihat Musnad Imam Syafi'i, no. 909)

2. Takbir keliling

Takbir yang disyariatkan adalah dilakukan sendirian dengan adab syar'i, tanpa dikomando dan tidak bersama-sama. Berdasarkan hal tersebut, takbir keliling bukanlah bagian dari sunnah Nabi. Selain itu, di antara kemungkaran aktivitas takbir keliling adalah berbaurnya laki-laki dan perempuan, suara *sound system* yang memekakkan telinga, iring-iringan yang membuat jalanan macet, diputarnya musik, joget, dan dipajangnya patung arak-arak. Ini semua terlarang dalam syariat dan sangat jauh dari petunjuk Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*.

Kedua: Shalat 'Id

a. Hukum shalat 'id

Para ulama' berbeda pendapat tentang hukum shalat id.

- **Pertama:** *Fardhu 'ain*. Ini adalah Mazhab Hanafi, salah satu pendapat Asy-Syafi'i, riwayat dari Ahmad, sebagian Malikiyah, dan dipilih oleh Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah.
- **Kedua:** *Fardhu kifayah*. Ini adalah Mazhab Hanabilah dan sebagian Syafi'iyah.
- **Ketiga:** Bukan wajib/fardhu, tetapi hanya sunnah muakkadah (sangat dianjurkan). Ini adalah Mazhab Malik Asy-Syafi'i.

Di antara tiga pendapat tersebut, yang paling kuat adalah pendapat pertama, sebagaimana disebutkan oleh Shidiq Hasan Khan di *Shahih Fiqhis Sunnah*, 1:526-527. Argumentasi beliau adalah:

1. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* terus-menerus melakukannya.
2. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* memerintah kaum muslimin untuk keluar rumah untuk menunaikan shalat 'id. Perintah untuk keluar rumah menunjukkan perintah untuk melaksanakan salat 'id itu sendiri bagi orang yang tidak punya uzur. Di sini dikatakan wajib karena keluar rumah merupakan wasilah (jalan) menuju shalat. Jika wasilahnya saja diwajibkan, maka tujuannya (yaitu shalat) otomatis juga wajib.
3. Ada perintah dalam Al-Qur'an yang menunjukkan wajibnya shalat 'id, yaitu firman Allah *Ta'ala*,

فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ

"Dirikanlah shalat dan berqurbanlah (an-nahr)." (QS. Al-Kautsar: 2).

Maksud ayat ini adalah perintah untuk melaksanakan shalat 'id.

4. Shalat Jumat menjadi gugur bagi orang yang telah melaksanakan shalat 'id, jika kedua shalat tersebut bertemu pada hari 'id. Sesuai kaidah, suatu hal yang wajib hanya boleh digugurkan dengan yang wajib pula. Jika shalat Jumat itu wajib, demikian halnya dengan shalat 'id. Demikian penjelasan Shidiq Hasan Khan (Ar-Raudhatun Nadiyah Syarh Ad-Durarul Bahiyyah, 1:202)

b. Sunnah-sunnah sebelum shalat 'id

1. Disunnahkan melaksanakan shalat 'id di tanah lapang dan terbuka di luar desa yang merupakan tempat berkumpulnya kaum muslimin di tempat itu, untuk menampakkan syiar ini. Jika ada uzur, shalat 'id boleh dilakukan di Masjid, maka tidak mengapa.
2. Disunnahkan menyegerakan shalat Idul Adha dan mengakhirkan pelaksanaan shalat Idul Fitri.

3. Disunnahkan makan beberapa kurma sebelum berangkat shalat Idul Fitri. Sebaliknya, tidak makan ketika akan melaksanakan shalat Idul Adha sampai selesai shalat. Hal ini berdasarkan perbuatan Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*,

كَانَ لَا يَخْرُجُ يَوْمَ الْفِطْرِ حَتَّى يُفِطِرَ عَلَى تَمَرَاتٍ يَأْكُلُهُنَّ وَتَرَا

"Beliau tidak keluar (shalat) Idul Fitri sampai beliau makan beberapa kurma dalam jumlah ganjil." (HR. Al-Bukhari, no. 953)

وَلَا يَطْعَمُ يَوْمَ النَّحْرِ حَتَّى يُصَلِّيَ

"Dan beliau tidak makan di hari Idul Adha sampai beliau (selesai) shalat." (HR. Tirmidzi, no. 542 Ibnu Majah, no. 1756. Dinilai *shahih* oleh Al-Albani).

4. Disunnahkan berangkat di awal waktu ketika keluar untuk shalat 'id setelah shalat Subuh dengan berjalan kaki agar bisa dekat dengan imam dan mendapatkan keutamaan menunggu shalat.
5. Disunnahkan bagi seorang muslim untuk berhias, mandi, memakai baju terbaik, dan memakai wewangian. Namun, terdapat perincian bagi wanita, yaitu tidak boleh berhias atau memakai wewangian di hadapan lelaki yang bukan mahram.
6. Khotbah 'id dilakukan setelah shalat 'id. Disunnahkan pada shalat 'id untuk berkhotbah dengan tema yang luas, mencakup seluruh perkara agama, mengajak kaum muslimin untuk membayar zakat fitrah, menjelaskan kepada mereka tentang harta yang harus mereka keluarkan, mendorong kaum muslimin untuk berkorban, serta menjelaskan hukum-hukumnya. Selain itu, hendaklah kaum wanita juga mendapatkan nasihat sebab mereka juga membutuhkannya. Hal ini dalam rangka mencontoh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, "Maka beliau mendatangi kaum wanita kemudian menasihati mereka dan mengingatkan mereka." (HR. Al-Bukhari, no. 978)

7. Disunnahkan memperbanyak dzikir berupa takbir dan tahlil, berdasarkan firman Allah Ta'ala,

وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى
مَا هَدَاكُمْ

“Dan hendaklah kalian menyempurnakan bilangannya, dan hendaklah kalian mengagungkan Allah atas hidayah-Nya yang telah diberikan untuk kalian.” (QS. Al-Baqarah: 185)

Kaum laki-laki mengeraskan takbir di rumah-rumah, masjid-masjid, dan di pasar-pasar. Adapun kaum wanita bertakbir dengan suara pelan.

8. Disunnahkan mengambil jalan yang berbeda ketika pergi melewati satu jalan dan ketika pulang melewati jalan yang lain, berdasarkan hadits Jabir *radhiyallahu 'anhu*,

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا
كَانَ يَوْمَ عِيدٍ خَالَفَ الطَّرِيقَ

“Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, jika tiba hari raya, terbiasa mengambil jalan yang berbeda.” (HR. Al-Bukhari, no. 986)

Sebagian ulama menyatakan bahwa hikmah perbuatan Nabi tersebut adalah agar kedua jalan itu kelak bersaksi untuknya. Ada juga yang berpendapat bahwa tujuannya adalah untuk menampakkan syiar Islam pada kedua jalan tersebut. Selain itu, ada juga pendapat lain.

Tidak mengapa saling mengucapkan selamat hari raya antara satu dengan yang lain, dengan mengucapkan,

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَ مِنْكَ صَالِحُ الْأَعْمَالِ

“*Taqabbalallahu minna wa minka shalihal a'maal* (semoga Allah menerima amal-amal shalih dari kami dan dari kalian).”

Hal ini dilakukan oleh para sahabat Nabi, disertai dengan penuh kebahagiaan dan wajah yang berseri-seri di hadapan orang yang ditemuinya. (*Al-Fiqhu al-Muyassar*, hlm. 104-105)

c. Kaifiyat (tata cara shalat 'id)

1. Jumlah rakaat

Jumlah rakaat shalat adalah dua rakaat berdasarkan haditsnya Umar. Dari Umar *radhiyallahu 'anhu*; beliau berkata, “Shalat safar itu dua rakaat, shalat dhuha itu dua rakaat, dan shalat hari raya itu dua rakaat; sempurna tanpa dikurangi, menurut lisan Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*.” (HR. Ahmad, 1:37)

2. Melakukan takbiratul Ihram, kemudian takbir tujuh kali pada rakaat pertama dan lima kali pada rakaat kedua.

Dari Aisyah *radhiyallahu anha* bahwasanya Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bertakbir pada shalat Idul Fitri dan Idul Adha pada rakaat pertama tujuh takbir dan pada rakaat kedua lima takbir selain dua takbir rukuk. (HR Abu Daud, no. 1150 dan Ibnu Majah, no. 1280. Dinilai shahih oleh Syaikh Al-Albani dalam *Irwa'ul Ghalil*, 3:107, no. 639)

3. Mengangkat tangan ketika takbir

Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata, “Dan adalah Ibnu Umar – salah sahabat Nabi yang paling bersemangat mengikuti sunnah – mengangkat tangan setiap kali takbir. (Zadul Ma'ad, 1:443)

4. Membaca doa di sela-sela takbir

Tidak riwayat dari Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* tentang bacaan di sela-sela takbir. Akan tetapi, shahih dari Abdullah bin Mas'ud bahwa bacaannya adalah pujian kepada Allah dan shalawat kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*. (HR. Thabarani dalam *Mu'jamul Kabir*, 3:37)

5. Bacaan surah

Bacaan shalat 'id pada rakaat pertama setelah Al-Fatihah adalah surah Qaf, sedangkan pada rakaat kedua setelah membaca Al-Fatihah adalah surah Al-Qamar. (HR. Muslim, no. 891)

Pilihan lainnya, pada rakaat pertama (setelah Al-Fatihah) adalah membaca surah Al-A'la, sedangkan pada rakaat kedua (setelah membaca Al-Fatihah) adalah membaca surah Al-Ghasyiyah. (HR. Muslim, no. 878)

6. Tanpa kumandang azan

Dari Ibnu Abbas dan Jabir *radhiyallahu 'anhuma*; mereka berkata, "Tidak pernah dikumandangkan azan, baik pada hari raya Idul Fitri maupun Idul Adha." (HR. Bukhari, no. 960 dan Muslim, no. 886)

7. Tidak ada shalat sunnah qabliyah maupun ba'diyah?

Dari Ibnu Abbas *radhiyallahu 'anhuma* bahwasanya Nabi melaksanakan shalat Idul Fitri sebanyak dua rakaat; tanpa shalat sebelumnya maupun setelahnya. (HR. Bukhari, no. 989 dan Tirmidzi, no. 537)

d. Khotbah 'id

1. Satu kali khotbah

Sesuai sunnah, khotbah 'id hanya satu kali, bukan dua kali (*Shahih Fiqih Sunnah*, 1:535). Dari Ibnu Abbas *radhiyallahu 'anhuma*; ia berkata, "Aku menghadiri shalat 'id bersama Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*, Abu Bakar, Umar, dan Utsman *radhiyallahu 'anhum*. Mereka semua melaksanakan shalat sebelum khotbah. (HR. Bukhari, no. 962 dan Muslim, no. 884)

Para khatib disunnahkan untuk memotivasi jamaah pada khotbah Idul Fitri untuk mengeluarkan zakat fitri, serta menjelaskan hukumnya, ukurannya, waktu penunaianya, dan jenis zat yang dikeluarkan. (Al-Mulakhash Al-Fiqhi, hlm. 156)

2. Hukum mendengarkan khotbah

Jamaah boleh memilih mendengarkan khotbah 'id atau tidak. Dari 'Abdullah bin As Sa'ib; ia berkata bahwa ia pernah menghadiri shalat 'id bersama Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Tatkala beliau selesai menunaikan shalat, beliau bersabda,

إِنَّا نَخُطِّبُ فَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يَجْلِسَ
لِلْخُطْبَةِ فَلْيَجْلِسْ وَمَنْ أَحَبَّ أَنْ
يَذْهَبَ فَلْيَذْهَبْ

"Kami saat ini akan berkhotbah. Barang siapa yang mau tetap duduk untuk mendengarkan khotbah, silakan duduk. Barang siapa yang ingin pergi, silakan pergi." (HR. Abu Daud, no. 1155 dan Ibnu Majah, no. 1290)

Jadi, hukum mendengarkan khotbah pada shalat 'id adalah boleh, tidak wajib.

e. Kasus kontemporer

1. Shalat 'id sendirian

Para ulama berbeda pendapat tentang masalah hal ini. Namun, yang cenderung lebih kuat adalah pendapat Mazhab Hanafi yang dipilih oleh Syaikhul Islam dan juga dikuatkan oleh Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin dalam *Syarhul Mumti'*, 5:165. Pendapat tersebut, sebagaimana juga disebutkan dalam *Fatawa Lajnah Daimah lil Ifta'*, 8:306, berbunyi, "Shalat Idul Fitri dan Idul Adha adalah fardhu kifayah. Apabila sudah ada yang melaksanakannya, dan sudah lebih dari cukup, maka yang lain tidak berdosa."

2. Terlambat menghadiri shalat

Orang yang tertinggal itu (masbuq), disunnahkan untuk melakukan takbiratul ihram, lalu mengikuti imam dalam kondisi dan gerakan yang didapatinya. Hal ini berdasarkan hadits Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu* yang berbunyi,

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
إِذَا جِئْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ وَنَحْنُ سُجُودٌ
فَاسْجُدُوا، وَلَا تَعْدُوهَا شَيْئًا، وَمَنْ
أَدْرَكَ الرَّكْعَةَ، فَقَدْ أَدْرَكَ الصَّلَاةَ

“Sesungguhnya Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, ‘Apabila kalian datang melakukan shalat dalam keadaan kami sedang bersujud, maka sujudlah dan janganlah kalian hitung itu (sebagai rakaat). Barang siapa yang mendapatkan rukuk, dia telah mendapatkan satu rakaat.” (HR. Abu Daud, no. 893. Hadits ini dinyatakan *hasan* oleh Al-Albani.)

Para ulama sepakat bahwa orang yang mendapatkan imam dalam shalat ‘id setelah imam bangkit dari rukuk rakaat kedua dan sebelum salam harus mengqadha seluruhnya setelah imam salam. (*Al-Majmu’ Syarhul Muhaadzdzab*, 4:219 dan Al-Mughni, 3:285)

Adapun tata caranya yaitu seorang masbuq melaksanakan secara qadha dua rakaat, sesuai dengan tata cara yang dilakukan bersama imam. Orang yang masbuq bangkit setelah imam salam lalu bertakbir di rakaat pertama dengan tujuh kali takbir dan di rakaat kedua dengan lima takbir sebagaimana biasa. Inilah pendapat umumnya para ulama, sesuai dengan keumuman sabda Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*,

فَمَا أَدْرَكْتُمْ فَصَلُّوا، وَمَا فَاتَكُمْ فَأَتِمُّوا

“Sesuai kondisi yang kalian dapati, shalatlah. Yang terlewatkan, sempurnakanlah.” (HR. Al-Bukhari, no. 636)

3. Lupa takbir tambahan

Ibnu Qudamah *rahimahullah* menjelaskan,

والتكبيرات والذكر بينها سنة وليس بواجب، ولا تبطل الصلاة بتركه عمدا ولا سهواً، ولا أعلم فيه خلافاً

“Takbir tambahan dan bacaan zikir di antara takbir adalah sunnah, bukan wajib. Shalat ‘id tidaklah batal

disebabkan oleh tidak melakukan takbir tersebut, baik disengaja maupun lupa. Saya tidak mengetahui adanya perbedaan pendapat dalam hal ini.” (Al-Mughni, 2: 120)

4. Pelaksanaan shalat saat hujan

Tempat pelaksanaan shalat ‘id lebih utama (lebih afdhal) dilakukan di tanah lapang, kecuali jika ada uzur seperti hujan. Abu Sa’id Al Khudri *radhiyallahu ‘anhu* mengatakan,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَخْرُجُ يَوْمَ الْفِطْرِ وَالْأَضْحَى إِلَى الْمُصَلَّى

“Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* biasa keluar pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha menuju tanah lapang.” (HR. Bukhari, no. 956 dan Muslim, no. 889)

Imam An-Nawawi mengatakan, “Hadits Abu Sa’id Al-Khudri di atas adalah dalil bagi orang yang menganjurkan pelaksanaan shalat ‘id di tanah lapang. Ini lebih afdhal (lebih utama) daripada melakukannya di Masjid. Inilah yang dipraktikkan oleh kaum muslimin di berbagai negeri. Adapun penduduk Makkah, sejak masa silam, shalat ‘id mereka selalu dilakukan di Masjidil Haram. (Syarh Shahih Muslim, 6:177)

5. Kehadiran wanita haid di lapangan

Dari Ummu ‘Athiyah *radhiyallahu ‘anha*; beliau berkata,

أَمَرْنَا - تَعْنِي النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنْ نُخْرَجَ فِي الْعِيدَيْنِ الْعَوَاتِقَ وَذَوَاتِ الْخُدُورِ وَأَمَرَ الْحَيْضَ أَنْ يَعْتَزِلْنَ مُصَلَّى الْمُسْلِمِينَ.

“Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* memerintahkan kami pada saat shalat ‘id (Idul Fitri ataupun Idul Adha) agar mengeluarkan para gadis (yang baru beranjak dewasa), wanita yang dipingit, dan wanita yang sedang haid. Namun, beliau memerintahkan pada wanita yang sedang haid untuk menjauhi tempat shalat.” (HR. Muslim, no. 890)

Penutup

Dengan bekal ilmu pada ulasan ini, semoga Idul Fitri kita bukan hanya berisi kegembiraan, tetapi juga menjadi ladang pahala melalui sunnah yang kita amalkan. *Wallahul Muwaffiq.*

Referensi

- *Ahkam Al-‘Idain fi As-Sunnah Al-Muthahharah*, Syaikh ‘Ali bin Hasan bin ‘Ali Al-Halabi Al-Atsari.
- *Al-Fiqh Al-Muyassar*, Lajnah ‘Ilmiyyah Kerajaan Arab Saudi.
- *Al-Majmu’ Syarh Al-Muhadzdz*, Imam Yahya bin Syaraf An-Nawawi.
- *Al-Mughni*, Imam Muwaffaq Ad-Din ‘Abdullah bin Ahmad bin Muhammad Ibnu Qudamah Al-Maqdisi.
- *Al-Mulakhkhash Al-Fiqhi*, Syaikh Shalih bin Fauzan bin ‘Abdullah Al-Fauzan.
- *Al-Mushannaf*, Imam Abu Bakr ‘Abdullah bin Muhammad bin Abi Syaibah Al-Kufi.
- *Al-Wajiz fi Fiqh As-Sunnah wa Al-Kitab Al-‘Aziz*, Syaikh ‘Abdul ‘Azhim bin Badawi Al-Khalaf.
- *Ar-Rawdah An-Nadiyyah*, Syaikh Shiddiq Hasan Khan Al-Qanuji Al-Bukhari.
- *As-Silsilah Ash-Shahihah*, Syaikh Muhammad Nashiruddin Al-Albani
- *Kutub Al-Hadits*.
- *Musnad Al-Imam Asy-Syafi’i*. Imam Muhammad bin Idris Asy-Syafi’i.
- *Shahih Fiqh As-Sunnah*, Syaikh Abu Malik Kamal bin As-Sayyid Salim.
- *Zad Al-Ma’ad fi Hadyi Khayr Al-‘Ibad*, Imam Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah



Nak, Beginilah Hari Raya yang Semestinya

Penulis: Indah Ummu Halwa, Hawwina Fauzia

Editor: Za Ummu Raihan

Di mata anak-anak, hari raya selalu terasa penuh warna dan kegembiraan. Rumah jadi lebih cantik, kue-kue tertata manis di meja, baju terbaik sudah disiapkan, dan mereka menunggu hari itu dengan mata berbinar-binar.

Namun, di tengah ramainya suasana Lebaran zaman sekarang petasan, kembang api, baju baru, uang THR, sampai tren-tren Lebaran di media sosial sebagai orang tua, kita perlu berhenti sejenak dan bertanya, “Sebenarnya, makna Idulfitri apa yang ingin kita tanamkan di hati anak-anak kita?”

Kegembiraan yang Lahir dari Ketaatan

Allah *Ta’ala* berfirman,

وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.” (QS. Al-Baqarah: 185)

Ayat ini turun dalam konteks Ramadhan. Artinya, kegembiraan Idulfitri adalah kegembiraan dan rasa syukur karena diberi taufik untuk mengerjakan ketaatan selama bulan Ramadan, bukan semata-mata karena euforia atau hari libur.

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anh*, ia berkata bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ

“Bagi orang yang berpuasa akan merasakan dua kebahagiaan: (1) kebahagiaan ketika berbuka, dan (2) kebahagiaan ketika berjumpa dengan Allah.” (HR. Muslim no. 1151)[1]

Ketika Idulfitri, umat muslim yang berpuasa akan merasakan dua kebahagiaan di atas, karena Idulfitri adalah hari di mana umat Muslim tidak berpuasa lagi, dengan kata lain kembali berbuka. Sehingga orang yang berpuasa selama Ramadhan akan merasakan kebahagiaan di hari raya. Sedangkan kebahagiaan yang kedua adalah ketika berjumpa dengan Allah. Ibnu Rajab *rahimahullah* menjelaskan bahwa maksudnya

adalah orang yang berpuasa akan mendapatkan pahala di sisi Allah.[2] Sebagaimana Allah *Ta'ala* berfirman,

وَمَا تَقْدِمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ
اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا

“Kebaikan apa saja yang kamu perbuat untuk dirimu niscaya kamu memperoleh (balasan)-nya di sisi Allah sebagai balasan yang paling baik dan yang paling besar pahalanya.” (QS. Al-Muzzammil: 20)

Iniilah yang perlu kita ajarkan kepada anak-anak: bahwa Lebaran adalah puncak rasa syukur setelah sebulan berjuang menahan diri selama Ramadan. Karena itu, ibadah tetap menjadi yang utama shalat Id, takbir, silaturahmi, serta menjaga akhlak, adab, dan kenyamanan bersama.

Anak-anak tentu boleh bergembira dan bersukacita di hari raya. Namun, kegembiraan itu tetap perlu berada dalam koridor syariat agar tidak mengganggu kenyamanan bersama.

Menghadapi Mental FOMO atau Ikut-ikutan

Di momen yang penuh kebahagiaan ini, sering kali muncul hal-hal yang kurang tepat untuk ditiru oleh anak-anak. Biasanya, mereka melihat dari lingkungan sekitar, lalu tanpa sadar menirunya. Misalnya, ketika teman membeli petasan, ia pun ingin membelinya. Saat sepupu memakai baju bermerek tertentu, ia merasa harus memiliki yang sama. Ketika temannya memamerkan THR dalam jumlah besar, ia mulai membandingkannya dengan miliknya sendiri. Inilah yang dikenal sebagai mental *fear of missing out* (FOMO). Jika tidak diarahkan dengan baik, sikap ini dapat membentuk pribadi yang mudah merasa kurang, kehilangan jati diri, dan lemah dalam pengendalian diri.

Mari jadikan momen ini sebagai kesempatan untuk menanamkan jati diri sejak dini pada anak sebagai seorang muslim, sekaligus mengajarkan makna syukur yang sesungguhnya dalam setiap keadaan. Bahwa Allah *Ta'ala* berfirman,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ
وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah juga), tatkala Rabbmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih” (QS. Ibrahim: 7)

Petasan dan Kembang Api: Kesenangan Semu yang Berbahaya dan Mengganggu

Sebagaimana telah kita singgung sebelumnya, salah satu fenomena yang hampir selalu muncul saat Lebaran adalah petasan dan kembang api. Banyak anak merasa momen Lebaran terasa “tidak lengkap” tanpa menyalakan petasan. Padahal, selain termasuk perbuatan mubazir menghamburkan uang untuk sesuatu yang tidak bermanfaat, bahkan berbahaya risiko yang ditimbulkannya pun nyata.

Kasus luka bakar, kebakaran, hingga berbagai kemungkinan terburuk lainnya sudah banyak terjadi. Belum lagi suara bising yang ditimbulkan dapat mengganggu kenyamanan tetangga, keluarga yang memiliki bayi, lansia, orang sakit, bahkan hewan peliharaan. Sedangkan jelas bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

“Tidak boleh membahayakan diri sendiri dan tidak boleh membahayakan orang lain.” (HR. Ibnu Majah no. 2340, dinilai sahih oleh Al-Albani dalam Silsilah al-Ahadits ash-Shahihah no. 250). [3]

Beliau *shallallahu 'alaihi wa sallam* juga bersabda,

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ لَا يَأْمَنُ جَارَهُ بَوَائِقَهُ

“Tidak masuk surga seseorang yang tetangganya tidak merasa aman dari gangguan/bahayanya.” (HR. Bukhari no. 6016 dan Muslim no. 46).[4]

Kita memahami bahwa melarang anak dari hal-hal yang mereka sukai tentu bukan perkara mudah. Oleh karena itu, orang tua perlu mengedepankan dialog yang lembut dan penuh pemahaman. Jelaskan dampak serta risikonya, dan ajak anak berpikir tentang manfaat dari apa yang ingin mereka lakukan.

Hindari sekadar melarang dengan nada keras atau panik tanpa penjelasan yang memadai. Cobalah bertanya dengan tenang, "Menurutmu, apa yang membuat petasan itu terasa seru?" Lalu arahkan dengan bijak, "Bersenang-senang itu boleh, tetapi apakah hal tersebut baik dan aman? Apakah tidak mengganggu orang lain?". Dengan cara seperti ini, *biidznillah*, anak akan belajar memahami hubungan sebab dan akibat dari setiap tindakannya. Mereka juga belajar menumbuhkan empati, bukan sekadar patuh tanpa memahami alasan dan maknanya.

Orang tua pun dapat menawarkan alternatif kegiatan yang tetap seru, menyenangkan, dan aman, misalnya:

- Bermain permainan bersama keluarga
- Mengadakan lomba kecil antarsaudara atau keluarga besar
- Membuat prakarya bertema Idulfitri
- Memasak bersama
- Menghias rumah bersama, dan sebagainya

Dengan demikian, *insyaallah* anak tetap dapat merasakan keistimewaan momen Lebaran tanpa membahayakan diri sendiri maupun lingkungannya.

Baju Baru dan Seragam Keluarga

Mengenakan pakaian terbaik memanglah merupakan bagian dari sunnah-sunnah di hari raya, sebagaimana bisa kita simak penjelasannya pada Rubrik Utama juga Mutiara Nasihat Muslimah. Dan kita perlu tahu bahwa pakaian ada dua macam, yakni pakaian *dzahir* dan pakaian *bathin*.^[5] Memperhatikan penampilan *dzahir* kita adalah hal yang sangat baik, karena Allah *Ta'ala* juga menyukai keindahan. Akan tetapi, janganlah kita lupa, bahwa Allah *Ta'ala* berfirman,

يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي
سَوَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ

"Hai anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan **pakaian takwa itulah yang paling baik.**" (QS. Al-A'raf: 26)

Mengenakan baju baru atau seragam keluarga (sarimbit) saat hari raya tentu diperbolehkan sebagai bentuk kebersamaan dan ungkapan kebahagiaan. Namun, jangan sampai anak memandangnya sebagai suatu keharusan sehingga merasa rendah diri ketika tidak memilikinya.

Tanamkan kepada anak bahwa nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh seberapa "keren" pakaiannya, melainkan oleh seberapa baik akhlaknya dan bagaimana ia bersyukur kepada Allah atas nikmat-Nya yang tak terhingga. Itulah hakikat ketakwaan, dan sebaik-baik pakaian adalah pakaian takwa.

Uang Lebaran: Momen untuk Belajar Mengelola Amanah dan Keuangan Sejak Dini

Bagi sebagian besar anak, momen yang paling dinantikan saat Lebaran adalah menerima uang THR. Pada saat itulah mereka mulai belajar menghitung uang, membandingkan jumlah nominal, bahkan terkadang memamerkannya kepada teman atau saudara. Di sinilah peran pendampingan orang tua menjadi sangat penting.

Mari jadikan momen menerima dan berbagi THR sebagai sarana melatih literasi keuangan sekaligus menanamkan sikap amanah. Pada kesempatan ini, orang tua dapat mengajarkan cara mengelola uang dengan bijak serta membagi alokasinya secara seimbang, misalnya: sebagian untuk ditabung, sebagian untuk sedekah, dan sebagian untuk kebutuhan pribadi.

Hindari memaksa anak untuk menyerahkan seluruh uang yang dimilikinya tanpa penjelasan. Karena secara syariat, harta yang diberikan kepada anak adalah miliknya. Orang tua tidak boleh mengambilnya sepihak tanpa alasan yang dibenarkan.^[6] Namun bagi anak yang belum *baligh* dan belum mampu mengatur, orang tua berhak membimbing dalam pengelolaannya. Sebagaimana Allah *Ta'ala* berfirman,

وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ
لَكُمْ قِيَامًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ
وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا

“Dan janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaanmu) yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata yang baik” (QS. An Nisa’: 5)

Ayat ini menjadi dasar bahwa pengelolaan harta anak kecil atau yang belum baligh berada dalam tanggung jawab walinya. Maka, ajaklah anak-anak untuk berdiskusi bersama-sama, membuat kesepakatan, dan mencatatnya. Dengan ini, anak akan belajar mengenai nilai dan fungsi uang sejak dini, juga bagaimana cara mengelolanya dengan baik, sehingga ke depannya, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang bijak dalam hal keuangannya, *biidznillah*.

Ide Aktivitas Edukatif: Agar Waktu Libur Lebaran Tidak Terbuang Sia-sia

Agar masa libur hari raya tidak diisi dengan hal-hal yang kurang bermanfaat, orang tua dapat merencanakan kegiatan sederhana tetapi bermakna bersama anak, misalnya:

- Menyusun “Rencana Uang Lebaran” dengan duduk bersama dan menuliskan rencana penggunaan uang THR di buku catatan anak.
- Menulis cerita berjudul “Hal Terbaik dari Lebaran Tahun Ini” sebagai bentuk refleksi dan ungkapan syukur kepada Allah *Ta’ala*.
- Mengajak anak berbagi kepada orang-orang yang membutuhkan, dan kegiatan positif lainnya.

Dengan cara ini, Lebaran akan menjadi momen yang berharga bagi anak-anak. Mereka tetap merasakan sukacita, tetapi juga mengisinya dengan hal-hal yang bermanfaat. Yang terpenting, terjalin kedekatan yang hangat antara orang tua dan anak melalui kebersamaan dalam kegiatan-kegiatan positif.

Menjadikan Syari’at sebagai Koridor Kegembiraan

Hari raya bukanlah tentang siapa yang paling meriah. Bukan pula tentang siapa yang paling “seru” atau paling mewah. Hari raya adalah tentang hati yang senantiasa bersyukur atas nikmat Allah *Ta’ala* yang tak terhitung jumlahnya yang telah Dia anugerahkan kepada kita.

Orang tua memegang peran penting untuk memastikan bahwa kegembiraan anak di setiap momennya senantiasa berada dalam koridor syariat tidak melampaui batas, tidak mengganggu, dan tidak menjadikan tren sebagai kiblat.

Sebab tugas kita sebagai orang tua bukan sekadar membuat anak bahagia di dunia, melainkan membimbingnya agar kelak dapat meraih kebahagiaan bersama di kehidupan yang abadi, di surga Allah *‘Azza wa Jalla*. Inilah makna hari raya yang sejati bagi seorang muslim.

Referensi:

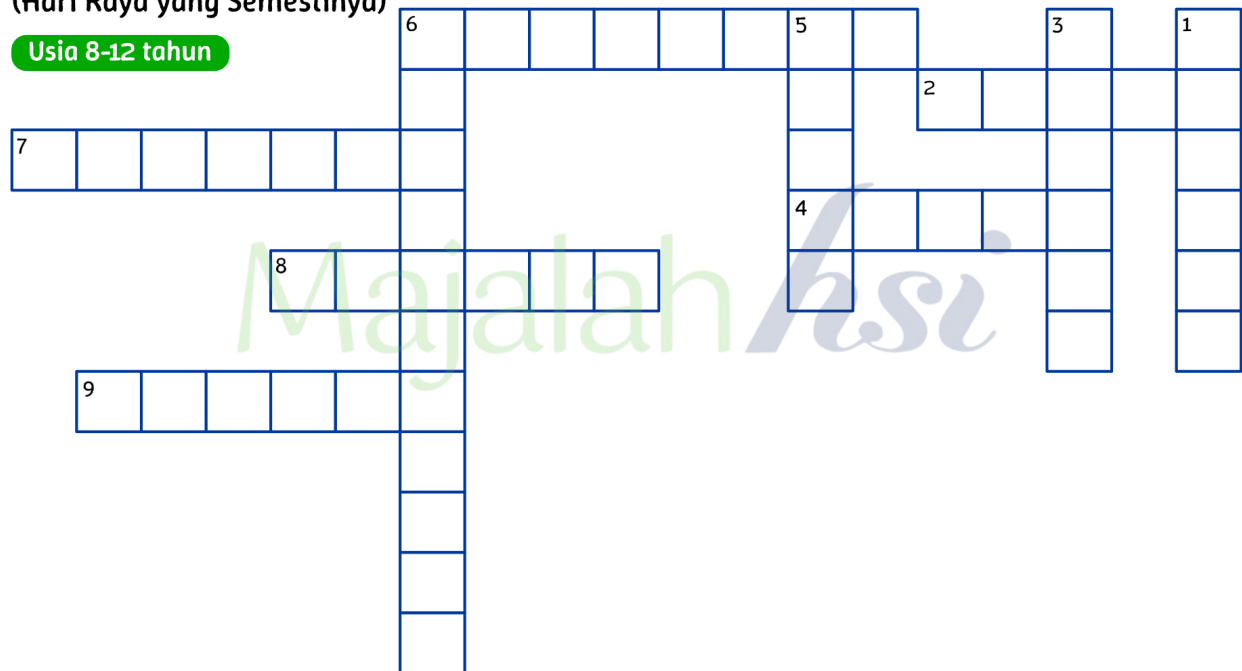
- *Al-Qur’anul Karim*
- Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Dar at-Thiba’ah al-Amiroh: Turki, Al-Maktabah Asy-Syamilah
- Nashiruddin al-Albani, *Silsilah al-Ahadits ash-Shahihah*, Al-Maktabah Asy-Syamilah
- Ibnu Rajab Al-Hanbali, *Latha’if al-Ma’arif*, Dar Ibnu Hazm, Al-Maktabah Asy-Syamilah
- Ibnu ‘Utsaimin, *Syarh Riyadhi Shalihin*, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

TTS (Bonus Rubrik Tarbiyatul Aulad)

Edisi Syawal

(Hari Raya yang Semestinya)

Usia 8-12 tahun



Pertanyaan Mendatar:

2. Menahan diri dari makan, minum dan berbagai pembatalnya mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari
4. Hukum berpuasa di bulan Ramadhan
6. Perasaan umat muslim saat merayakan Idulfitri
7. Nama bulan setelah Ramadhan
8. Zakat yang diwajibkan oleh Allah 'Azza wa Jalla atas umat Islam terkait dengan berakhirnya ibadah puasa di bulan Ramadhan

9. Seseorang akan selalu merasa cukup jika ia ber ...

Pertanyaan Menurun:

1. Mengapa kita tidak boleh bermain petasan?
3. Dikumandangkan sejak matahari terbenam di akhir Ramadhan hingga imam berdiri untuk shalat Id
5. Dalam surah Al-A'raf ayat 26, Allah *Azza wa Jalla* berfirman mengenai sebaik-baik pakaian adalah ...
6. Menyambung hubungan dengan keluarga dan kerabat yang memiliki hubungan nasab



Kisah Bahagia Hanzhalah di Bulan Syawal

Penulis: Azhar Rizki Abu Usamah

Editor: Athirah Mustadjab

Ramadhan berlalu, Syawal menggantikan. Sebagian orang kelewat bahagia hingga kebablasan. Bergembira karena datangnya bulan Syawal memang boleh, tetapi jangan sampai hal itu melalaikan kita dari fokus utama: istiqamah dalam ketaatan, jaga diri dari godaan.

Ada sebuah kisah dalam sirah nabawiyyah tentang pentingnya wawas diri dan berhati-hati dari bisikan setan. Utamanya pada momen yang membahagiakan. Potret kejadian itu terselip di antara kisah Perang Uhud.

Latar Belakang

Akibat kekalahan Quraisy di Perang Badar, Abu Sufyan mengumpulkan sekutu beserta donasi untuk melakukan serangan balasan. Persis setahun setelah kekalahan di Badar, Abu Sufyan keluar menuju Madinah bersama sekitar 3.000 orang pasukan. Khalid bin Walid bersama Ikrimah bin Abi Jahal yang belum masuk Islam turut menjadi komandan pasukan.

Ketika pasukan kaum muslimin memutuskan untuk keluar menyambut kedatangan Quraisy di Uhud dalam musyawarah terakhirnya, ikut sertalah seorang pemuda yang bertakwa. Namanya Hanzhalah.

Selain bertakwa, Hanzhalah juga terkenal dengan baktinya kepada orang tuanya. Kendati demikian, bakti Hanzhalah kepada sang ayah tak lantas membuat garis ketaatannya kepada Allah menjadi bias. Alkisah, dalam sebuah kesempatan, Hanzhalah bersama Abdullah meminta izin kepada Rasulullah untuk membunuh ayah mereka masing-masing. [1] Alasannya, mereka khawatir apabila ada orang lain yang membunuh ayah mereka, keduanya tak kuasa menahan dendam. Padahal, mereka tahu bahwa ayah mereka adalah tokoh sentral kekafiran yang gemar mengganggu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam.

Seberkuat apa pun mereka, Rasul tetap tak memberi izin. Ayah Hanzhalah lalu pindah ke Makkah, bergabung bersama Quraisy, sedangkan ayah Abdullah menetap di kota Madinah dan dibiarkan oleh Rasulullah hidup di sana hingga mati.

Pernikahan Hanzhalah bin Abu Amir

Tersirat dalam beberapa referensi sirah bahwa pernikahan Hanzhalah terjadi pada bulan Syawal tahun 3 Hijriah. Bulan itu dipilih -- sebagaimana Rasulullah menikahi Aisyah pada bulan Syawal -- sebagai usaha mendobrak khurafat jahiliah bahwa bulan Syawal mengandung kesialan.[2] Lengkap sudah,

setelah sebulan penuh memfokuskan diri untuk beribadah kepada Allah di bulan Ramadhan, Hanzhalah turut berhari raya bersama kaum muslimin pada bulan Syawal, sekaligus memilih bulan tersebut untuk melaksanakan walimah pernikahannya.

Sebagaimana pengantin baru pada umumnya, Hanzhalah dan istrinya sedang berbunga-bunga. Namun, seruan jihad membangunkan mereka untuk mengutamakan Allah dan Rasul-Nya. Telah sampai kabar di telinga Hanzhalah bahwa pasukan Quraisy tengah menuju Madinah, sehingga Rasulullah meminta para sahabatnya untuk bersiap sedia.

Prioritas Hanzhalah jelas. Insyaallah, esok hari dia masih dapat kembali bersama belahan jiwanya, tetapi jihad fisibleillah tak menerima kata “nanti”. Itulah manisnya iman. Allah masukkan perasaan itu dalam jiwa Hanzhalah, hingga ringan kakinya melangkah ke medan jihad, beriring dukungan istri tercinta.

Waktu begitu sempit. Musuh bisa saja tiba-tiba berdiri di perbatasan Madinah. Bergegas Hanzhalah siapkan baju zirah dan senjata. Bahkan, tak sempat lagi ia mandi janabah. Jelas terlihat, prioritas utama sang Mujahid adalah keridhaan Allah dan Rasul-Nya. Jikalau pernikahan justru menghambat jalan untuk membela agama Allah, jelas itu bukanlah cinta yang mendatangkan ridha Allah.

Menjemput Syahadah

Di medan tempur, Hanzhalah bagai singa yang menerjang setiap musuh di depan mata. Saat api pertempuran memanas, Hanzhalah merangsek hingga ke tempat berdirinya Abu Sufyan, si Panglima Quraisy. Berhadap-hadapan tanpa pembatas, Hanzhalah merasa mendapat kesempatan emas. Ia berniat untuk membunuh Abu Sufyan saat itu juga.

Akan tetapi, takdir Allah berkata lain. Syaddad bin Al-Aswad[3], salah satu anggota kafirun, lebih gesit dalam menebaskan pedangnya ke

tubuh Hanzhalah. Kini, tubuh Hanzhalah jatuh bersimbah darah, sedangkan Abu Sufyan selamat dan mendapat kesempatan untuk hidup lebih lama hingga akhirnya kelak ia bisa bertobat.

Seusai perang, Rasulullah mengabari para sahabat, “Sesungguhnya malaikat telah memandikan Hanzhalah. Coba tanyakan kepada istrinya tentang apa sebenarnya yang terjadi.”

Ketika mereka bertanya kepada istri Hanzhalah, ia ceritakan malam pertamanya bersama suami tercinta. Penghormatan dari Allah di dunia untuk Hanzhalah ditutup dengan pemandian jenazah yang langsung dilakukan oleh malaikat.

Demikianlah sebuah hari raya yang ditutup dengan kemuliaan. Dialah Hanzhalah, yang tahu kapan dapat bergembira dan kapan meletakkan agama Allah di atas segalanya. Dialah Hanzhalah, yang mencari ridha Allah – kapan pun, di mana pun, dan dalam keadaan apa pun. Semoga Allah merahmati Hanzhalah.

Referensi:

- *Al-Ishabah fi Tamyizis Shahabah*, Ibnu Hajar Al-‘Asqalani, cet. 1, tahun 1412 H, Darul Jil, Lebanon (Maktabah Syamilah)
- *Ar-Rahiq Al-Makhtum*, Shafiyyurrahman Al-Mubarakfuri, Al-Maktabah At-Taufiqiyyah, Mesir.
- *Zad al-Ma’ad fi Hadyi Khairil ‘Ibad*, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, cet. 4, tahun 2011, Mu’assasah Ar-Rayyan-Jam’iyah Ihya’it Turats, Kuwait.
- *As-Sirah An-Nabawiyah fi Dhau’i Mashadirih al Ashilah*, Prof. Dr. Nahdi Rizqullah Ahmad, cet. 3, tahun 1424 H, Dar Zidni/Imam Ad-Da’wah, Saudi Arabia.
- *Hadzal Habib Ya Muhibb*, Abu Bakar Jabir Al-Jaza’iri, cet. 2, tahun 2016 M, Darul Aqidah, Mesir.
- *Syarh Shahih Muslim*, Abu Zakariya Yahya bin Syaraf An-Nawawi, cet. 2, tahun 1392 H, Dar Ihya’ At-Turats, Lebanon (Maktabah Syamilah)



Jagalah Ruh Ramadhan

Penulis: Abu Ady

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

Khotbah Pertama

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، نَحْمَدُهُ حَمْدًا
كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ كَمَا يُحِبُّ رَبُّنَا
وَيَرْضَى، نَحْمَدُهُ عَلَى نِعْمَةِ الْإِيمَانِ
وَالْإِسْلَامِ، وَنَحْمَدُهُ عَلَى نِعْمَةِ بُلُوغِ شَهْرِ
رَمَضَانَ وَإِتْمَامِهِ.

نَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ
لَهُ، الْحَيُّ الَّذِي لَا يَمُوتُ، وَنَشْهَدُ أَنَّ
سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، أَرْسَلَهُ رَبُّهُ
بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ
كُلِّهِ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ، وَمَنْ سَارَ
عَلَى نَهْجِهِ وَاسْتَنَّ بِسُنَّتِهِ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ، أُوصِيكُمْ
وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ، فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ هِيَ
زَادُ الْمُؤْمِنِ فِي كُلِّ زَمَانٍ وَمَكَانٍ،
وَلَيْسَتْ خَاصَّةً بِشَهْرِ دُونِ شَهْرٍ. فَاتَّقُوا
اللَّهَ عِبَادَ اللَّهِ، وَاحْفَظُوا رُوحَ رَمَضَانَ
فِي قُلُوبِكُمْ، وَاجْعَلُوا أَيَّامَكُمْ بَعْدَهُ خَيْرًا
مِنْ أَيَّامِكُمْ فِيهِ.

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah.

Ramadhan telah melatih kita untuk beribadah dengan sungguh-sungguh. Namun kita perlu memahami bahwa Idulfitri bukanlah

momentum “reset” dosa yang menjadikan seseorang bebas kembali kepada perbuatan maksiat.

Ingatlah bahwa Allah yang kita sembah di bulan Syawwal dan bulan lainnya Dialah juga Allah yang kita sembah di bulan Ramadhan, maka tidak selayaknya ibadah kita berubah setelah Ramadhan.

Allah *Ta’ala* berfirman,

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu al-yaqin (kematian).” (QS. Al-Hijr: 99)

Allah *Ta’ala* memerintahkan kita beribadah bukan hanya pada satu bulan, tapi sepanjang hidup kita di dunia. Tidak ada batasan waktu atau momen tertentu bagi seorang hamba beribadah untuk Allah *Ta’ala*.

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah.

Jangan sampai kita tertipu oleh suasana. Lihatlah diri kita setelah Ramadhan, apakah kita tetap taat atau kembali lalai?

Keberhasilan seseorang menjalankan ibadah di bulan Ramadhan tidak diukur dari seberapa meriah Idulfitri, tetapi dari sejauh mana dia istiqamah setelahnya. Istiqamah adalah konsistensi dalam ketaatan, bukan semangat yang sekejap.

Ketika Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya oleh seorang sahabat tentang suatu hal yang penting dan tidak ditanyakan kepada selain beliau, maka beliau bersabda,

قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمْ

“Katakanlah: Aku beriman kepada Allah, kemudian istiqamahlah.” (HR. Muslim, no.62)

Perintahnya singkat namun berat untuk diamalkan, itulah istiqamah.

Ramadhan telah melatih kita untuk bangun malam, menahan lisan, menundukkan pandangan, dan memperbanyak sedekah. Maka pertanyaannya, apakah semua itu berhenti di malam takbiran?

Kita harus berusaha untuk menjaga amalan yang kita lakukan selama bulan Ramadhan. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* juga

bersabda,

وَأَنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ أَدْوَمُهَا إِلَى اللَّهِ وَإِنْ قَلَّ

“Amalan yang paling dicintai Allah adalah yang berkelanjutan walaupun sedikit.” (HR. Al-Bukhari nomor 6464 dan Muslim nomor 783).

Jika di bulan Ramadhan kita sudah membiasakan diri melakukan berbagai ibadah seperti membaca Al-Qur’an, berzikir, salat sunnah, bersedekah dan ibadah lainnya, hendaknya ibadah-ibadah itu tetap kita kerjakan setelah Ramadhan berlalu, sehingga amalan itu berkelanjutan sepanjang hidup kita.

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah.

Tujuan puasa adalah agar kita menjadi hamba yang bertakwa. Jika setelah Ramadhan kita kembali kepada perbuatan maksiat, berarti ruh Ramadhan belum benar-benar tertanam di dalam diri kita.

Memang benar, Ramadhan adalah sebuah momentum penting dalam beribadah. Namun perjalanan menuju Allah bukan hanya di bulan Ramadhan, tapi kita lakukan seumur hidup.

Jangan sampai setelah Ramadhan, shalat berjamaah mulai ditinggalkan, Al-Qur’an kembali berdebu, lisan kembali ringan mencela, dan pandangan kembali bebas tanpa kendali. Jika Idulfitri datang dan seseorang berkata, “Sekarang sudah bebas,” lalu kembali pada kebiasaan lama, sungguh ia telah salah memahami makna hari raya. Oleh karena itu, jangan rusak bangunan takwa yang telah susah payah kita bangun selama Ramadhan.

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah.

Hari raya adalah syiar Islam. Kita diperintahkan bergembira dalam batas syariat. Allah *Ta’ala* berfirman,

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا

“Katakanlah: Dengan karunia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira.” (QS. Yunus: 58)

Kita mesti sadar bahwa perayaan dan kegembiraan tidak boleh berubah menjadi sebuah kelalaian. Idul Fitri adalah hari

kebahagiaan bagi yang menundukkan hawa nafsu, bukan hari pembebasan dari ketaatan.

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah.

Kehidupan setelah Ramadhan adalah ujian yang sesungguhnya. Ibnu Rajab Al-Hanbali menyebutkan bahwa kaum salaf berdoa enam bulan agar dipertemukan dengan Ramadhan dan enam bulan berikutnya berdoa agar ibadah mereka di bulan Ramadhan diterima. (Latha'if Al-Ma'arif: 376)

Perhatikanlah! Setelah Ramadhan berlalu, fokus mereka bukan pada pesta, tetapi pada penerimaan amal.

Khotbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ
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، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ وَعَلَى
آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ،

Jamaah Jumat yang dimuliakan Allah.

Allah *Ta'ala* berfirman,

فَاسْتَقِمَّ كَمَا أُمِرْتَ

“Maka istiqamahlah engkau sebagaimana diperintahkan.” (QS. Hud: 112).

Ini adalah perintah langsung dari Allah *Ta'ala* agar kita teguh di jalan ketaatan, bukan hanya semangat yang temporer. Bukan hanya karena suasana Ramadhan, tetapi karena perintah Allah *Ta'ala* itu sendiri. Istiqamah berarti konsisten dalam iman, ibadah dan akhlak, meskipun waktu dan keadaan berubah.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

وَإِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِخَوَاتِيمِهَا

“Sesungguhnya amal itu tergantung pada penutupnya.” (HR. Al-Bukhari nomor 6493).

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengingatkan bahwa nilai amal kita tidak hanya dilihat dari awalnya, tetapi bagaimana kita menutup perjalanan hidup kita. Jika Ramadhan kita indah dengan tilawah Al-Qur'an, *qiyamullail* dan sedekah, jangan biarkan hidup kita berakhir dengan kelalaian, kemaksiatan atau kembali pada kebiasaan lama yang buruk.

Oleh karena itu, keberhasilan Ramadhan bukan pada kemeriahan pada hari raya, tetapi bagaimana ketaatan itu terjaga setelahnya. Semoga Allah *Ta'ala* menjadikan akhir amal kita lebih baik daripada awalnya dan menjadikan penutup kehidupan kita dalam keadaan istiqamah dan husnul khatimah.

Di akhir khutbah ini marilah kita bershalawat dan berdoa untuk kita dan seluruh kaum muslimin.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ،
كَمَا صَلَّيْتَ وَسَلَّمْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى
آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

اللَّهُمَّ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قُلُوبَنَا عَلَى
دِينِكَ، وَيَا مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ
قُلُوبَنَا إِلَى طَاعَتِكَ.

اللَّهُمَّ أَعِنَّا عَلَى الْإِسْتِقَامَةِ بَعْدَ رَمَضَانَ،
وَلَا تَجْعَلْنَا مِمَّنْ يَنْقُضُ عَهْدَهُ بَعْدَ تَأْكِيدِهِ،
وَاجْعَلْ خَيْرَ أَعْمَالِنَا خَوَاتِيمِهَا، وَخَيْرَ
أَيَّامِنَا يَوْمَ نَلْقَاكَ.

اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا صِيَامَنَا وَقِيَامَنَا وَاعْفُزْ لَنَا
تَقْصِيرَنَا، وَاجْعَلْنَا مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ
الْمُسْتَقِيمِينَ.

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا، وَهَبْ
لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً، إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ.

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. أَقِمِ الصَّلَاةَ.

Referensi

- *Shahih Al-Bukhari*, Imam Al-Bukhari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Shahih Muslim*, Imam Muslim, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Latha'if Al-Ma'arif*, Ibnu Rajab Al-Hanbali, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

TANYA USTADZ



Tanya Jawab

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

Hukum Puasa Syawal di Hari Senin/Kamis

Assalamu'alaikum, Ustadz. Bagaimana hukumnya apabila seseorang berpuasa enam hari di bulan Syawal pada hari Senin atau Kamis karena telah terbiasa berpuasa Senin-Kamis, atau pada hari-hari *Ayyamul Bidh*, Ustadz?

Jawab:

Na'am, jika seseorang telah terbiasa melakukan hal tersebut, hal ini boleh dilakukan. Niatnya adalah puasa Syawal yang dilaksanakan pada hari Senin atau Kamis, atau pada tanggal 13, 14, dan 15 bulan Syawal. Niatnya tetap sama, yaitu puasa Syawal. Hal ini diperbolehkan dan diharapkan ia mendapatkan dua pahala sekaligus, yaitu pahala puasa Senin-Kamis dan puasa Syawal. *Allahu a'lam*.

Puasa Syawal di Bulan Dzulqa'dah, Bolehkah?

Assalamu'alaikum. Bolehkah berpuasa enam hari di bulan Syawal dilakukan pada bulan Dzulqa'dah, Ustadz? *Syukran*.

Jawab:

Zhahir hadis tentang puasa Syawal yang diriwayatkan oleh sahabat Abu Ayyub Al-Anshari menunjukkan bahwa pahala puasa enam hari tersebut didapatkan apabila dilakukan pada bulan Syawal. Hal ini menunjukkan bahwa puasa enam hari di bulan Syawal akan mendapatkan pahalanya jika dilakukan di bulan Syawal saja, tidak pada bulan lainnya, termasuk bulan Dzulqa'dah. *Allahu a'lam*.

Lupa Jumlah Utang Puasa

Assalamu'alaikum. Ustadz, dahulu hampir setiap tahun saya hamil dan tidak berpuasa. Namun, saya lupa jumlah pasti utang puasa saya. Bagaimana cara saya membayarnya? *Jazakallahu khairan*.

Jawab:

Hendaknya diperkirakan hingga kita dapat mengira jumlahnya. Lakukan *qadha* sampai dirasa kira-kira telah mencapai jumlah puasa yang harus diqadha tersebut. Jadi, diperkirakan saja. Meskipun tidak persis sama jumlahnya, cukup diperkirakan semaksimal mungkin. *Allahu a'lam*.

Mulai Puasa Syawal pada hari Jumat atau Sabtu, Bolehkah?

Assalamu'alaikum. Bolehkah mulai berpuasa enam hari di bulan Syawal pada hari Jumat atau Sabtu, Ustadz? *Syukran.*

Jawab:

Jawabannya boleh. Yang dilarang adalah mengkhususkan puasa pada hari Jumat atau Sabtu tanpa sebab. Namun, larangannya tidak sampai pada derajat pengharaman. Silakan memulai puasa Syawal pada hari Jumat karena tidak ada niat untuk mengkhususkannya. Selain itu, puasa ini adalah puasa yang memiliki sebab. *Allahu a'lam.*



Doa Agar Amal Saleh Diterima Allah

Penulis: Athirah Mustadjab

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

... رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“... Duhai Rabb kami, terimalah amal ibadah kami. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 127)

... وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

“... Dan terimalah tobat kami. Sesungguhnya Engkau Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Baqarah: 128)

Makna Lafal

(رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)

- Pada asalnya, ucapan ini merupakan perkataan Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail yang diabadikan oleh Allah Ta'ala di dalam Al-Qur'an agar Nabi Muhammad dapat memperingatkan kaumnya tentang teladan pada perkataan Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail tersebut.[1]
- Tatkala membangun fondasi Ka'bah, Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail memohon agar Allah Ta'ala menerima amal shalih mereka tersebut melalui doa, “Duhai Rabb kami, terimalah amal ibadah kami. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”[2]

- Rasa takut di dada Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail terhadap amal mereka merupakan karakter seorang mukmin yang ikhlas yang disebutkan oleh Allah Ta'ala di surah Al-Mu'ninun ayat 60. Dalam ayat tersebut tergambar betapa *al-mu'minun al-mukhlisun* tersebut khawatir jika amal shalih mereka-- berupa pemberi nafkah, sedekah dan amal shalih lainnya--tidak diterima oleh Allah Ta'ala.[3]
- Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail juga menyebutkan dua nama Allah dalam doa mereka, yaitu *As-Sami'* dan *Al-'Alim*. Penyebutan dua *asmaul husna* tersebut menunjukkan bahwa mereka memuji Allah sebagai Maha Mendengar doa mereka dan Maha Mengetahui ketulusan niat dalam hati mereka.[4]

(وَتُوبَ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ)

- Makna lafal doa ini adalah, “Ya Allah, berilah kami hidayah untuk bertobat kepada-Mu.”[5]
- Bentuk tobat seorang hamba adalah meninggalkan kemaksiatan, kemudian menggantinya dengan ketaatan.[6]
- Tatkala Allah *Ta’ala* menginginkan seorang hamba untuk bertobat, Dia akan memberinya hidayah untuk bertobat, lalu Dia akan menerima tobat tersebut.[7]

Ulasan Doa

1. Doa yang disebutkan di surah Al-Baqarah ayat 127 dan 128 ini merupakan doa yang dipanjatkan oleh Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail tatkala membangun fondasi Ka’bah. Hati mereka diselimuti oleh rasa takut (*al-khauf*) dan rasa harap (*ar-rajā*) terhadap amal mereka. Oleh sebab itu, mereka berdoa kepada Allah *Ta’ala* agar amal ibadah mereka diterima. Hasilnya dapat kita lihat; keberadaan Ka’bah memberi manfaat yang luas bagi orang banyak.[8]
2. Dalam lafal “*Rabbana*”, yang diucapkan seorang hamba ketika berdoa kepada Allah *Ta’ala*, menggambarkan betapa butuhnya seorang hamba terhadap

Rabb-nya. Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail ‘*alaihimassalam* sampai mengulang-ulang kata “*Rabbana*.”[9]

3. Manusia sangat bergantung kepada rububiyah Allah, utamanya yang berkaitan dengan pertolongan yang khusus Dia berikan bagi hamba-Nya yang beriman.[10]
4. Disyariatkannya bertawasul dengan nama dan sifat Allah tatkala berdoa agar doa dapat lebih mudah terkabul. Contohnya adalah tatkala Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail bertobat kepada Allah, mereka mengatakan, “Sesungguhnya Engkau adalah *At-Tawwab* (Maha Penerima Tobat) dan *Ar-Rahim* (Maha Penyayang).”[11]

Referensi

- *Tafsir Al-Fatihah wal Baqarah lil ‘Utsaimin*, Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin, 1423 H, Riyadh: Dar Ibnul Jauzi. (*Al-Maktabah Asy-Syamilah*).
- *Tafsir Al-Baghawi*, Abu Muhammad Al-Husain Al-Baghawi, 1417 H, Riyadh: Dar Ath-Thaibah. (*Al-Maktabah Asy-Syamilah*).
- *Tafsir Al-Qur’an Al-‘Azhim*, Abul Fida Ismail bin Katsir, 1420 H, Riyadh: Dar Ath-Thaibah. (*Al-Maktabah Asy-Syamilah*).
- *Taisirul Karimir Rahman*, Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di, 1420 H, Beirut: Muassasah Ar-Risalah. (*Al-Maktabah Asy-Syamilah*).



Melangkah Pulang: *Qawwam* di Musim Mudik

Reporter: Muhammad Wildan Zidan

Redaktur: Gema Fitria

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا

“Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridhai Islam sebagai agamamu.” [QS Al-Maidah: 3]

Saat gema takbir mengalun indah di langit malam terakhir Ramadhan, jalan-jalan mulai dipenuhi deru kendaraan yang bergerak menuju satu arah yang sama, pulang. Mudik seakan sudah menjadi sebuah tradisi. Ia bukan hanya sekadar bermakna perjalanan. Namun, ada luapan rindu bisa berkumpul kembali bersama keluarga di kampung halaman, yang menjadi dorongan.

Namun bagi seorang *qawwam*, musim mudik bukan hanya soal mengikuti arus tradisi. Ia adalah momen mengambil keputusan dengan tanggung jawab. Islam telah sempurna dan memberikan tuntunan untuk seluruh aspek kehidupan, termasuk bagaimana seorang pemimpin keluarga menimbang sebuah perjalanan.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat kesempurnaan agama adalah nikmat terbesar bagi umat Islam. Setelah turunnya ayat tersebut, tidak ada lagi syariat baru. Umat hanya perlu menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya sesuai tuntunan Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*. Prinsip

ini pula yang harusnya menjadi landasan seorang *qawwam* dalam menimbang tradisi mudik. Selaras kah ia dengan syariat atau justru sekadar jadi ajang pamer keberhasilan. *Naudzubillah..*

Menimbang Keputusan dengan Ilmu dan Hikmah

Mudik sering kali dipandang sebagai kewajiban sosial. Padahal bagi seorang *qawwam*, keputusan untuk pulang kampung perlu ditimbang dengan ilmu dan hikmah. Ia perlu mempertimbangkan kondisi keluarga secara menyeluruh agar perjalanan benar-benar membawa kebaikan.

Bagi sebagian orang, mudik menjadi sarana menunaikan bakti kepada orang tua. Akhuna Aditya Wilastra Pratama, karyawan swasta asal Bali yang berdomisili di Jakarta, memaknai mudik sebagai bagian dari *birrul walidain*.

“Karena besarnya pahala mengunjungi orang tua, apalagi saat tahu ini bagian dari *birrul walidain* dan bisa diganjar masuk surga,”

tuturnya.

Tak cukup dengan niat baik, keputusan mudik atau tidak tampaknya perlu disertai pertimbangan realistis. Kondisi finansial, kesehatan keluarga, serta keselamatan perjalanan perlu turut diperhitungkan. Jangan sampai keinginan mudik justru memaksa seseorang mengeluarkan biaya di luar kemampuan atau mengambil risiko yang membahayakan keluarga.

Akhuna R. Muchammad Nugraha, seorang pekerja di Jakarta, menekankan bahwa mudik seharusnya tidak berubah menjadi ajang gengsi.

“Makna mudik lebaran secara syariat menekankan syiar bahwa di dalam Islam terdapat hari raya,” ujarnya. “Dalam sisi tradisi, terkadang orang cenderung menunjukkan keberhasilan sudah merantau dari kampung halaman,” tambahnya.

“Apabila terdapat kendala, maka tidak perlu dipaksakan,” kata Akhuna Nugraha kemudian. Ia sendiri pernah memutuskan untuk tidak mudik, yaitu saat pandemi, demi menjaga keselamatan keluarga dan mematuhi anjuran pemerintah. Dalam kondisi seperti itu pun, silaturahmi tetap bisa dilakukannya. Akhuna Nugraha memilih panggilan video sebagai jalan keluar. Ia menunda perjalanan hingga keadaan memungkinkan.

Pengalaman tersebut sedikit banyak memberi gambaran bahwa keputusan tidak mudik pun bisa menjadi pilihan yang bijak jika didasari pertimbangan syar’i dan maslahat keluarga.

Menghidupkan Sunnah Safar

Ketika keputusan mudik telah diambil, perjalanan seharusnya dihidupkan dengan sunnah-sunnah safar. Syariat telah mengajarkan berbagai adab perjalanan, seperti membaca doa safar, bepergian bersama, menjaga shalat, serta memanfaatkan *rukhsah* seperti menjamak dan meng-*qashar* shalat.

Akh Nugraha menjadikan doa dan shalat sebagai pilar mudiknya. Sebelum berangkat, ia membiasakan membaca doa safar bersama. Ketika menghadapi perjalanan panjang atau kemacetan, ia memanfaatkan *rukhsah* dengan menjamak dan meng-*qashar* shalat.

“Di banyak kesempatan, ana terapkan pembelajaran shalat dijamak dan di-*qashar*,” ujarnya.

Ia juga berusaha menjaga suasana perjalanan tetap bernilai ibadah. Saat kemacetan datang, ia mengisi waktu dengan berdzikir atau berdiskusi ringan tentang agama bersama keluarga sehingga kesabaran tetap terjaga.

Hal serupa juga dilakukan Akhuna Aditya. Ia merencanakan pemberhentian di masjid atau mushala sebelum masuk waktu shalat agar tidak ketinggalan kesempatan berjamaah. Jika kondisi perjalanan membuatnya sulit berhenti, ia menjamak shalat di awal waktu agar tetap terjaga.

Selain aspek ibadah, keselamatan juga perlu menjadi prioritas. Kendaraan diperiksa, rute direncanakan, dan waktu istirahat diperhatikan. Seorang *qawwam* harusnya memahami bahwa menjaga keselamatan keluarga termasuk bagian dari kewajiban menghindari mudarat dalam safar.

Menjaga Adab Silaturahmi

Sampai di kampung halaman, tantangan berikutnya muncul dalam bentuk interaksi sosial. Silaturahmi memang dianjurkan, tetapi tetap harus dijaga adab-adab dalam bermuamalah dengan sanak saudara dan tetangga agar tidak berubah menjadi ladang dosa.

Obrolan keluarga besar terkadang mudah bergeser menuju *ghibah* atau perbandingan duniawi. Akhuna Nugraha mengaku berusaha menghindari kondisi tersebut dengan memilih waktu kunjungan yang lebih tenang.

“Untuk menjaga hati saat bersilaturahmi, saya memilih waktu yang jauh dari keramaian tamu-tamu lainnya,” ungkapnya.

Ia juga berusaha mengalihkan pembicaraan kepada hal-hal yang lebih bermanfaat dan memperbanyak dzikir dalam hati. Bahkan dalam urusan penampilan, ia memilih berpakaian sederhana. Beliau mengaku tetap memakai barang lama saat Idul Fitri dan membiasakan keluarga untuk tidak berharap pemberian dari orang lain.

Akhuna Aditya memiliki pendekatan serupa. Ketika percakapan mulai mengarah pada perbandingan duniawi, ia memilih tersenyum

atau segera pamit. Ia menahan diri untuk tidak menceritakan pencapaian pribadi dan lebih fokus menanyakan kabar keluarga.

Sikap seperti ini *insyaallah* menjadikan silaturahmi tetap hangat sekaligus menjaga hati dari penyakit riya, iri, dan *ghibah*.

Menjaga Makna Idul Fitri

Pada akhirnya, seorang *qawwam* juga memikul tugas penting: menanamkan makna Idul Fitri kepada keluarga. Hari raya bukan sekadar pesta atau perayaan materi, tetapi momen kembali kepada fitrah.

Akhuna Nugraha menanamkan nilai kesederhanaan dalam keluarganya. Ia tidak menjadikan hari raya sebagai ajang membeli barang baru atau saling memberi hadiah berlebihan. Sebaliknya, ia menekankan pentingnya saling mengingatkan untuk senantiasa menjaga ibadah.

“Awal hari diupayakan bangun paling awal agar tidak terlambat shalat Subuh dan shalat Id,” kisahnya.

Sementara Akh Aditya memaknai Idul Fitri sebagai kesempatan bersyukur karena masih diberi umur untuk bertemu kembali dengan keluarga. Karena belum memiliki anak, ia menyalurkan semangat *birrul walidain* dengan memenuhi keinginan sederhana ibundanya, seperti menemani beliau makan atau jalan-jalan.

Melalui teladan seperti inilah seorang ayah mengajarkan bahwa kebahagiaan Idulfitri tidak diukur dari kemewahan. Melainkan dari kedekatan dengan Allah dan hangatnya hubungan keluarga.

Tips Ringan Menjaga Adab Mudik

1. Luruskan niat dan timbang maslahat

Mudik adalah amal kebaikan jika dibangun di atas niat yang benar. Jangan menjadikannya ajang pamer. Jika kondisi finansial, kesehatan, atau keselamatan tidak memungkinkan, pilih cara lain untuk tetap terhubung dengan keluarga.

2. Persiapkan safar dengan baik

Periksa kendaraan, rencanakan rute, dan bawa perbekalan. Manfaatkan *rukhsah* shalat, baca doa safar, serta patuhi rambu lalu lintas.

3. Jaga lisan dan pandangan

Hindari *ghibah*, pamer, dan pembicaraan yang tidak bermanfaat. Perbanyak dzikir dan alihkan percakapan pada hal-hal yang lebih baik.

4. Gunakan Idul Fitri untuk pendidikan keluarga

Ajarkan kepada anak bahwa Idul Fitri adalah momen kembali kepada fitrah. Tidak semua harus baru, tetapi ketaatan harus diupayakan lebih baik.

5. Perkuat ikatan keluarga

Bangun lebih awal untuk shalat, dan utamakan kebersamaan daripada membicarakan urusan dunia.

Setiap keputusan seorang *qawwam* adalah amanah yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban. Termasuk keputusan untuk mudik atau tidak mudik saat Idul Fitri tiba.

Ketika *qawwam* memimpin dengan ilmu, niat yang lurus, dan adab yang terjaga, maka perjalanan mudik dapat berubah dari sekadar tradisi menjadi ladang pahala. Karena itu, seorang *qawwam* hendaknya menimbang keputusan mudik dengan hati-hati. Dengan ilmu, hikmah, dan kesabaran, perjalanan pulang bukan sekadar kembali ke kampung halaman, tetapi juga langkah kembali menuju fitrah, *insyaallah*.

Selamat Lebaran para *qawwam* di mana pun berada. *Taqabbalallahu minna waminkum*.



Sukacita Lebaran Tanpa Perayaan Berlebihan

Reporter: Loly Syahrul

Redaktur: Gema Fitria

Gema takbir berkumandang sejak terbenamnya matahari di penghujung Ramadhan. Suara yang menggetarkan hati itu menjadi penanda datangnya hari kemenangan bagi kaum muslimin. Rasa syukur dan haru memenuhi dada orang-orang beriman, karena Allah *Ta'ala* telah memberikan kesempatan menjalani ibadah sebulan penuh, sekaligus menghadirkan harapan besar agar seluruh amal diterima oleh-Nya.

Di rumah-rumah kaum muslimin, datangnya Idul Fitri disambut dengan berbagai persiapan. Setiap sudut rumah dibersihkan, berbagai hidangan terbaik disiapkan, dan pakaian terindah untuk shalat Id ditata rapi. Di balik kemeriahan itu, ada sosok yang memegang peranan paling besar dalam memastikan semuanya berjalan dengan baik, yaitu ibu. Dari dapur hingga ruang tamu, dari menyiapkan makanan hingga menyambut tamu, ibu kerap menjadi ujung tombak berbagai persiapan hari raya.

Kesibukan tersebut sering membuat hari raya bagi ibu terasa berbeda dengan anggota keluarga lainnya. Di satu sisi ada kebahagiaan menyambut kemenangan setelah Ramadhan, namun di sisi lain ada antrian tanggung jawab yang menunggu untuk ditunaikan.

Kesibukan Sebelum Shalat Id

Kesibukan ibu di hari raya telah dimulai sejak pagi buta. Ibu biasanya menjadi orang pertama yang bangun, kemudian mengecek seluruh anggota keluarga, seperti memastikan semua mandi sesuai jadwal dan berpakaian rapi setelahnya. Selepas itu, ibu juga menyajikan sarapan, bahkan terkadang menyuapi anaknya jika masih berusia balita. Kesibukan tersebut kadang menjadikan ibu sebagai orang terakhir yang bersiap. Bahkan, bagi sebagian ibu, rangkaian aktivitas sudah dimulai sejak malam takbiran.

Ukhtuna Fachrianti, santri HSI Angkatan 232, mengatakan bahwa puncak kerepotannya adalah malam takbiran. "Malam takbiran buat saya agak repot karena harus memasak makanan untuk Lebaran besok pagi," ujarnya. Ini dilakukannya dengan tujuan agar esok pagi lebih santai. "Tinggal bangunin anak-anak untuk shalat Subuh. Biasanya mereka langsung mandi. Saya sambil anget-angetin makanan, lalu kita makan bersama sebelum shalat Id," imbuhnya.

Ukhtuna Fachrianti mengatakan, "Kita makan pagi hari untuk *nunju*kin kalau hari tersebut kita sudah tidak puasa lagi. Walaupun belum bisa *ngungkapin* detail dari hadits-hadits Rasulullah *shallallahu'alaihi wa sallam*, tapi

sedikit-sedikit saya mengajarkan kepada anak-anak agar bisa menerapkan sunnah yang sudah dicontohkan oleh Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*,” ungkap ibu sepasang putra-putri ini.

Tidak semua ibu mengalami tingkat kesibukan yang sama. Sebagian mencoba menyiasatinya dengan melakukan berbagai persiapan bahkan jauh hari sebelum Ramadhan tiba. Pengalaman Ukhtuna Demiati Perangin misalnya.

Santri HSI Program Reguler Angkatan 211 ini mengaku sudah lama tidak merasakan kerepotan di hari raya. Putra-putrinya sudah dewasa. Di samping itu, Ukhtuna Demiati terbiasa menyiapkan segala kebutuhan Lebaran sejak sebelum Ramadhan tiba.

“Menjelang Ramadhan, saya sudah mulai membuat isian/selai kue Nastar, sudah mencuci gorden sebelum puasa, sudah membeli bahan-bahan masakan seperti menyiapkan stok bawang merah, bawang putih, dan lain-lain,” ungkapnya.

“*Alhamdulillah*, mempunyai 4 orang anak yang sudah besar-besar, dan yang bungsu sudah SMA sehingga ketika hari raya tidak terlalu repot. Pekerjaan rumah sudah berbagi, tidak dikerjakan oleh ana sendiri,” tuturnya. Wanita yang telah 31 tahun berkarir di kantor pemerintah ini, mengatakan hal itu dilakukannya agar saat Ramadhan tidak terlalu sibuk. “Sehingga bisa fokus muraja’ah Al-Qur’an,” imbuhnya.

Kesibukan ibu dalam menyambut hari raya tidak hanya perkara tenaga dan waktu. Dalam banyak keluarga, ibu sering menjadi pihak yang memikirkan berbagai kebutuhan Lebaran juga, mulai dari hidangan, pakaian, hingga keperluan menjamu tamu. Di sinilah sering muncul tantangan lain bagi ibu. Salah satunya tentang bagaimana menyambut hari raya dengan penuh kegembiraan, tanpa terjebak pengeluaran berlebih.

Godaan Konsumtif

Pengagungan terhadap hari raya kelihatannya sering kali tanpa disadari membelokkan para ibu pada perilaku konsumtif. Sebut saja kebiasaan membeli pakaian baru super mahal padahal pakaian lama masih sangat layak. Atau memesan seragam luar biasa mewah demi terlihat kompak dan wah.

Begitu juga urusan perut, sebagian ibu sudah menyediakan lauk-pauk serta penganan enak-enak yang istimewa. Ada pula yang rela mengeluarkan dana ekstra untuk menyulap rumah agar berbeda dari hari biasa, seperti mengecat ulang, mengganti gorden, membeli peralatan makan baru, membeli bunga segar, hingga menyiapkan amplop THR untuk dibagikan kepada anak-anak. Semua sah-sah saja asalkan sesuai kemampuan. Tapi kalau dipaksakan, itu menjadi problematika tersendiri.

Ukhtuna Az Zahra Putri mengaku mengalokasikan dana yang cukup besar untuk persiapan Lebaran. “Wah, kalau Lebaran pengeluaran kami bisa meningkat 75% atau kadang sampai 100% alias hampir dua kali lipat hari biasa,” ucap santri Angkatan 232 tersebut.

Demikian pula pengakuan Ukhtuna Lucky Herawati, dari Angkatan 202. Pengeluarannya membengkak menjelang Idulfitri. “Untuk menyambut Lebaran biasanya kami menyiapkan pos biaya tambahan untuk pakaian, hidangan, hantaran makanan, dana amplop salam-tempel, pembelian alat-alat rumah tangga yang baru, dan jika diperlukan kami juga mempersiapkan dana untuk renovasi rumah. Pos-pos pengeluaran ini biasanya meningkat 50-75% dari pengeluaran normal kami,” tukas guru SD yang biasa dipanggil Ummu Hamzah tersebut.

Melayani Tetamu

Setelah lengkap segala persiapan, keluarga-keluarga akan sampai pada Hari-H. Di Indonesia, lebaran identik dengan tetamu. Bersilaturahmi ke rumah sanak saudara pada hari raya adalah tradisi yang sudah mengakar kuat di negeri ini.

Dalam melayani tamu di hari Lebaran, bisa dipastikan, lagi-lagi, ibu lah yang tersibuk. Dari menyiapkan makanan, membuat minuman, sampai beramah tamah dengan tetamu.

“Banyak melayani tamu tidak membuat saya lemah atau merasa capek, semua tertutupi dengan senangnya hati karena kita berkumpul dan bersilaturahmi dengan saudara-saudara yang datang. Sebab kalau bukan momen Lebaran, kita susah berkumpul,” kata Ukhtuna Eni Kustampi yang merupakan seorang guru TK.

Sementara Ukhtuna Maryati Warsodiharjo yang sudah belajar di HSI sejak 2018, berkenan membagikan tips agar para ibu tidak kelelahan

di hari raya. “Sesungguhnya hari raya bukanlah hari untuk beristirahat dari ibadah,” ujarnya menggugah kesadaran. Menurut santri HSI yang juga mengemban amanah sebagai Koordinator Muraqibatul Mu’allimah/Koordinator Intensif Hifzhul Mutun Akhwat HSI Abdullah Roy ini, hari raya ialah kesempatan menampakkan hasil tarbiyah didikan Ramadhan.

“Di dapur kita belajar sabar. Di ruang keluarga kita belajar ikhlas. Di ruang belajar kita menanamkan ilmu. Semua itu adalah ibadah jika diniatkan karena Allah,” ujar ibu rumah tangga tersebut memotivasi.

Makna Hari Raya yang Sesungguhnya

Persis seperti pendapat Ukhtuna Maryati, Syawal sejatinya memang simbol kemenangan setelah sebulan penuh manusia dididik untuk menundukkan hawa nafsu dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah *Subhanahu wa Ta’ala*. Idulfitri merupakan momentum melanggengkan ketaatan yang sudah menjadi kebiasaan selama Ramadhan. Di hari itu, hendaknya kita menghidupkan sunnah, di antaranya dengan memperlihatkan kegembiraan tanpa berlebihan dalam perayaannya.

“Hari raya bagi saya seorang ibu, pendidik, dan pengajar, bukan sekadar hari besar. Saya berharap ia adalah hari pembuktian bahwa Ramadhan benar-benar membentuk saya menjadi pribadi yang lebih baik lagi,” tutup warga Kediri ini mengajak bertafakur.

Ukhtuna Fachrianti berpendapat sama. “Pada hari Lebaran biasanya ada rasa yang sulit dijelaskan, yaitu rasa haru, rasa syukur, rasa takut kalau Ramadhan tahun ini itu adalah Ramadhan terakhir kita. Dan juga ada harapan semoga saya bisa jadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya,” ungkapnya.

“Ramadhan *kayak ngebersihin* hati kita, terus Idulfitri tuh momen kita merasakan hasilnya. Saya jadi sadar, ternyata saya bisa *loh* lebih sabar, bisa lebih dekat dengan Al-Qur’an, bisa lebih kuat menahan diri, dan semoga saya dan keluarga bisa menjaga kebaikan itu bukan cuma di Ramadhan, tapi juga setelahnya. *Aamiin allaahumma aamiin*,” ungkap Ukhtuna Fachrianti mengemukakan harapan.

Nah, *Ummahat wa Akhwati fillah*, meriah atau tidaknya suasana Lebaran di rumah ternyata bukan poin utama yang seharusnya menjadi perhatian seorang ibu. Oleh sebab itu, ibu tidak perlu membebani diri dengan standar yang terlalu tinggi.

Kita perlu ingat bahwa ibu adalah *madrasatul ‘ula* bagi anak-anak dalam menunaikan syariat di dalam rumah. Di balik segala kesibukan, seorang ibu memegang peran penting dalam menjaga suasana hari raya agar tetap berada dalam koridor syariat. Di situlah seorang ibu menampilkan teladan.

Bukan kemeriahan yang menjadi ukuran, tetapi bagaimana rumah senantiasa diliputi rasa syukur, kebersamaan, dan ketaatan kepada Allah Ta’ala. Selamat Lebaran para Murabbiyah. *Taqabbalallahu minna waminkum. Baarakallahu fikunna*.



Idul Fitri: Bukan Cuma Seru, Tapi Perlu Lurus

Reporter: Putri Octaviani

Redaktur: Gema Fitria

Dari Anas bin Malik *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata,

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْمَدِينَةَ وَلَهُمْ يَوْمَانِ يَلْعَبُونَ فِيهِمَا، فَقَالَ: «مَا هَذَانِ الْيَوْمَانِ؟» قَالُوا: كُنَّا نَلْعَبُ فِيهِمَا فِي الْجَاهِلِيَّةِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ اللَّهَ قَدْ أَبْدَلَكُمْ بِهِمَا خَيْرًا مِنْهُمَا: يَوْمَ الْأَضْحَى، وَيَوْمَ الْفِطْرِ

“Ketika Rasulullah ﷺ datang ke Madinah, penduduknya memiliki dua hari yang biasa mereka gunakan untuk bermain. Maka beliau bertanya, “Dua hari apakah ini?” Mereka menjawab, “Kami biasa bermain pada dua hari itu di masa jahiliyah.” Maka Rasulullah ﷺ bersabda, “Sesungguhnya Allah telah mengganti untuk kalian dua hari yang lebih baik daripada keduanya, yaitu hari Idul Adha dan hari Idul Fitri.” (HR. Sunan Abu Dawud no. 1134, dinilai sahih oleh Syaikh Al-Albani)

Libur sekolah yang panjang, banyak hidangan istimewa, dan momen berkumpul bersama keluarga, mungkin tiga hal inilah yang terlintas di benak ketika mendengar kata Lebaran.

Ketika pertanyaan tentang makna Idul Fitri yang sebenarnya, dilontarkan kepada teman-teman santri HSI, jawaban pun beragam. Ada yang menyebut hari kemenangan, ada yang mengatakan hari saling memaafkan, ada pula yang sekadar menjawab, “Hari Raya setelah puasa.”

Pertanyaan tentang makna itu, penting. Sebab dalam Islam, Idul Fitri bukan sekadar tradisi tahunan. Ia adalah hari raya yang ditetapkan

Allah bagi kaum muslimin. Karena itu, generasi muda perlu memahaminya dengan benar, agar kita tidak hanya ikut merayakan, tetapi juga menyadari dan mengenali identitas Islam yang hakiki.

Lebaran Itu Apa Sih?

“Lebaran itu hari kemenangan.”

“Kalau menurutku, yang paling berkesan kumpul keluarga.”

“Setelah puasa sebulan, terus kita shalat Id.”

Jawaban-jawaban itu muncul ketika beberapa teman santri HSI secara acak dipilih dan ditanya tentang makna Idul Fitri yang sebenarnya. Dari jawaban mereka, terlihat bahwa Lebaran memang terasa istimewa. Namun, belum semuanya benar-benar memahami bahwa Idul Fitri bukan sekadar momen tahunan yang datang dan pergi.

Dalam Islam, Idul Fitri adalah satu dari dua hari raya yang Allah tetapkan bagi kaum muslimin. Rasulullah ﷺ bersabda bahwa Allah telah mengganti dua hari raya orang-orang jahiliyah dengan dua hari yang lebih baik, yaitu Idul Fitri dan Idul Adha. Artinya, hari raya ini bukan sekadar tradisi turun-temurun, melainkan bagian dari syariat.

Mudik, Sunnah atau Tradisi ya?

Tidak semua yang dilakukan saat Lebaran adalah bagian dari ibadah. Ketika ditanya tentang kebiasaan Lebaran, jawaban teman-teman santri cukup beragam.

“Lebaran mudik ke Tebing Tinggi, ke rumah Atuk (sebutan kakek/nenek yang dipakai Suku Melayu, *red*),” ujar Ahmad yang baru duduk di bangku kelas 1 SMP. Sama halnya juga yang dilakukan keluarga Okta yang hampir selalu mudik dari Bogor ke Garut. “Iya, ke rumah Aki dan Abah. Aki itu kakek aku dari Papa, kalau Abah dari Mamah,” ujar santri Angkatan 252 itu kepada Majalah HSI.

Ada lagi Mysha sekeluarga yang sering mudik dari Jakarta ke Surabaya. “Naik kereta api hari terakhir puasa. Nanti sampainya ketika mau buka malam takbiran,” ujar Mysha berbagi cerita. Sementara Rafa, santri Angkatan 251, juga punya kebiasaan Lebaran keluarga yang tidak jauh berbeda. “Kami sekeluarga mudik ke Klaten, ke rumah Yangti (nenek dalam bahasa Jawa, *red*),” kisahnya. Dan tentu banyak lagi teman-teman santri yang ikut orang tuanya mudik ke keluarga asal.

Meskipun banyak keluarga muslim melakukan mudik, sebenarnya itu hanyalah budaya, bukan kewajiban agama. Mudik untuk menyambung silaturahmi adalah perbuatan baik. Namun, ia bukanlah ibadah khusus yang dianjurkan pada hari raya Idul Fitri.

“Atuk sudah tua, Bunda ingin lebih sering ketemu,” ungkap Ahmad menceritakan alasan mengapa keluarganya kerap mudik Lebaran. Ia mengaku sudah memahami bahwa setiap kali

mudik hanya sekadar kebiasaan masyarakat Indonesia, tapi keluarganya punya alasan lain memilih Lebaran sebagai waktu khusus menemui sang kakek. “Kalau Lebaran, keluarga yang jauh-jauh juga kumpul, jadi Bunda dan Ayah sering pilih momen Lebaran untuk mengunjungi Atuk,” tuturnya.

Tradisi Maaf-Memaafkan

Masih ada kebiasaan lain yang sejatinya bukan ibadah khusus Lebaran. Seperti saling memaafkan. Beberapa teman santri juga bercerita bahwa momen Lebaran sering dimanfaatkan keluarga untuk saling meminta maaf.

Okta misalnya, mengatakan bahwa setelah shalat Id, keluarga besarnya biasa berkumpul di ruang tamu sebelum makan bersama. “Semua *salim* ke Abah atau ke Aki dulu, lanjut ke yang lebih muda. Kami juga *salim* ke Papa, ke Mama, sama adik-adik,” cerita gadis yang baru menginjak usia 15 tahun tersebut.

Pengalaman yang hampir sama, juga dialami Rafa. Ia mengaku setiap Lebaran keluarganya punya kebiasaan berbaris untuk bersalaman dengan orang yang lebih tua. “Kami sungkem sama Yangti, Bapak, Ibu, terus saling minta maaf,” ujarnya.

Mysha menceritakan tradisi yang tidak jauh berbeda. “Kalau sudah kumpul di rumah Eyang di Surabaya, biasanya kami saling minta maaf setelah shalat Id. Kadang sampai ada yang nangis,” kata Mysha membagikan pengalaman.

Tradisi saling maaf-memaafkan ini memang sangat dikenal di masyarakat kita. Namun sebenarnya, meminta maaf dan memaafkan tidak hanya dianjurkan pada saat Lebaran saja. Seorang muslim diperintahkan untuk saling memaafkan kapan pun, tidak harus menunggu hari raya.

Lebaran sering menjadi momen yang dipilih banyak keluarga karena saat itulah mereka bisa berkumpul bersama. Namun yang terpenting bukanlah harinya, melainkan keikhlasan hati untuk saling memaafkan dan memperbaiki hubungan dengan sesama.

Gembira yang Tetap Taat

Kegembiraan dalam Islam tidak boleh keluar dari batas syariat. Idul Fitri memang hari yang penuh kebahagiaan. Bahkan Rasulullah ﷺ membolehkan kaum muslimin bergembira di hari raya. Kegembiraan di hari raya bukan tentang bebas dari aturan. Ia adalah tanda syukur setelah menyelesaikan Ramadhan. Karena itu takbir dikumandangkan, mengagungkan *asma* Allah atas nikmat-Nya.

Teman-teman santri rata-rata turut merasakan suasana Lebaran yang penuh kegembiraan. Rafa misalnya, mengatakan bahwa saat makan bersama setelah shalat Idul Fitri paling membahagiakan hatinya. "Makan enak, kue-kue juga banyak," ujarnya.

Sementara bagi Mysha, kegembiraan Lebaran terasa sejak perjalanan menuju rumah neneknya di Surabaya. "Seneng jalan-jalan. Naik kereta api lagi," ungkapnya. Oka juga mengaku senang saat Lebaran karena bisa bertemu sepupu-sepupu. "Seneng kumpul sepupu-sepupu karena banyak yang sebaya," katanya.

Meski penuh kegembiraan, teman-teman santri juga memahami bahwa kebahagiaan di hari raya tetap harus dijaga agar tidak melanggar

syariat. Lebaran adalah momen bersyukur kepada Allah.

Lebaran memang selalu membawa banyak cerita. Ada perjalanan mudik yang panjang, rumah-rumah yang kembali ramai, juga hidangan lezat yang melimpah. Semua menjadi bagian dari tradisi yang melekat kuat di tengah masyarakat kita.

Namun di balik gegap gempita hari istimewa tersebut, ada makna yang jauh lebih dalam. Idul Fitri adalah momen bersyukur kepada Allah dan juga muhasabah atas ibadah kita selama sebulan penuh di bulan Ramadhan. Karena itu, kegembiraan di hari raya seharusnya dijadikan momen untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah, bukan semakin menjauhkan. Semuanya menjadi pengingat bahwa kebahagiaan seorang muslim tetap berada dalam bingkai ketaatan.

Semoga kita termasuk orang-orang yang benar-benar meraih makna kemenangan di hari Idul Fitri, yaitu kembali kepada fitrah, dengan hati yang lebih bersih, dan tekad untuk terus taat kepada Allah. Selamat Lebaran, teman-teman. *Taqabbalallahu minna wa minkum...* Semoga Allah terima ibadah kami dan ibadah kalian. *Baarakallahu fikum.*



Di Balik Kebiasaan Lebaran di Tanah Suci

Reporter: Ridzky Aditya Saputra

Redaktur: Dian Soekotjo

Sore hari, langit kota Madinah diselimuti lembayung senja. Cahaya keemasan perlahan meredup, mengakhiri indahnya Ramadhan tahun itu. Perpisahan yang berat, tetapi tetap menyisakan asa untuk berjumpa kembali di waktu mendatang.

Di Kota Nabi, hari raya Idulfitri bukan tentang euforia yang meriah. Ia datang membawa pesan syahdu tentang kepergian tamu istimewa bernama Ramadhan. Tak ada bunyi letup petasan atau kembang api sepanjang malam. Tak pula ditemui konvoi takbir keliling di atas kendaraan.

Lebaran di kota suci agaknya terasa teduh dan khidmat. Air mata akan mudah menetes di balik lirihnya alunan takbir. Ada tangan-tangan yang tetap menengadah ke langit. Ada pula lisan yang saling mendoakan kebaikan bagi sesama.

Bagaimana sebenarnya suasana Idulfitri di tanah suci? Untuk menghadirkan gambaran yang lebih utuh, Majalah HSI berbincang dengan Pendamping Program Takhassus HSI, Ustadz Muhammad Jauhari, yang saat ini tengah menempuh studi doctoral di sana.

Tak Lebih Meriah, Namun Tenang dan Sederhana

“Secara umum, suasana Idulfitri di Saudi Arabia terasa lebih tenang, sederhana, dan berorientasi pada ibadah serta kekeluargaan inti. Di Madinah perayaan dimulai dengan Sholat Id berjamaah di masjid besar seperti Masjid Nabawi, Masjid Quba, Masjid Uhud, Masjid Qiblatain, dan lainnya,” ujar Pendamping Peserta Takhassus HSI, Ustadz Muhammad Jauhari kepada Tim Majalah HSI.

Saat ini, Ustadz Jauhari tengah melanjutkan pendidikan doctoralnya di Madinah. Dari pengalaman beliau, lebaran di Arab Saudi memang tidak semeriah layaknya di Indonesia.

Mayoritas masyarakat lebih berfokus pada perayaan bersama keluarga inti, dan semuanya dilakukan di kota masing-masing. Tidak ada tradisi mudik ke kampung halaman seperti yang telah menjadi budaya berlebaran di Indonesia.

“Banyak keluarga yang memilih beristirahat setelah Shalat Id, dan perayaan lebih terpusat pada rumah atau keluarga inti. Tidak ada mudik, karena jarang yang merantau jauh, silaturahmi lebih terbatas pada keluarga inti, dan *paling* saling memberikan *tahniah*, ucapan selamat Idul Fitri kepada teman dan kenalan melalui medsos,” kata Ustadz Jauhari.

Indah dengan Caranya Masing-Masing

Lebaran di Indonesia kental dengan unsur budaya dan sosial, seperti tradisi maaf-maafan, bagi-bagi THR, hingga hidangan khas yang tersaji di setiap rumah. Sementara itu, di Arab Saudi, perayaan Idulfitri lebih menitikberatkan pada tuntunan sunnah. Euforia hari raya pun biasanya berlangsung lebih singkat.

“Indonesia sangat kental unsur budaya dan sosial seperti, maaf-maafan, pembagian THR, kue lebaran, dan tradisi halal bihalal. Di Madinah fokus pada sunnah Nabi, durasi pun singkat dan cepat kembali normal. Kalau di Indonesia, Lebaran bisa terasa seminggu lebih,” ucap Ustadz Jauhari.

Perbedaan cara dalam perayaan Idulfitri ini bukan tentang menilai mana yang lebih baik. Akan tetapi, ia menjadi gambaran bagaimana perbedaan kultur menghadirkan ragam warna dalam merayakan hari raya. Selama norma, adab, dan batasan syariat tetap dijaga, esensi Idulfitri tetap terpelihara.

“Namun keduanya indah dengan caranya masing-masing. Dengan tetap menjaga norma, adab, dan batasan syariat yang sudah diajarkan dalam berhari raya,” ungkap alumni Pesantren Al-Irsyad Salatiga ini.

Tamu Mulia Itu Pergi, Namun...

Kehilangan Ramadhan adalah ujian bagi setiap muslim. Bulan penuh ampunan dan keberkahan itu berlalu, tanpa ada jaminan kita akan kembali berjumpa dengannya di tahun berikutnya. Karena itu, Idulfitri semestinya bukan menjadi titik akhir, melainkan awal dari kesinambungan ketaatan.

“Ramadhan seperti tamu mulia yang datang setahun sekali membawa kemudahan ibadah. Saat ia pergi, hati mudah kembali kosong atau tergoda dunia. Maka jadikan Idulfitri sebagai pintu masuk istiqamah sepanjang tahun, bukan penutup Ramadhan,” Ustadz Jauhari menuturkan.

“Jika amal Ramadhan diterima, tanda-tandanya adalah dilanjutkan dengan amal shalih setelahnya. Jadi, Idulfitri bukanlah akhir, melainkan awal baru untuk lebih dekat kepada Allah,” imbuhnya.

Menuntut Ilmu di Kota Nabi

Menuntut ilmu merupakan bagian penting dalam perjalanan seorang muslim. Ia bukan sekadar aktivitas belajar, melainkan jalan panjang untuk memahami agama dengan benar. Namun semangat saja tidak cukup. Ia harus ditopang oleh sumber yang lurus dan lingkungan yang mendukung. Bagi banyak penuntut ilmu, Madinah menjadi salah satu jawabannya.

Salah satu yang Allah beri kesempatan itu adalah Ustadz Jauhari, pria asal Ngawi, Jawa Timur. Ia menempuh pendidikan di Universitas Islam Madinah (UIM). Setelah lulus dari Pesantren Al-Irsyad Salatiga pada 2007, beliau sempat melanjutkan studi di LIPIA Jakarta.

Di LIPIA, beliau menempuh studi hingga semester enam. Menjelang semester akhir, *biidznillah*, ia diterima di UIM pada 2011. Sejak 2012, beliau menetap di Madinah untuk menempuh pendidikan S-1, S-2, hingga kini melanjutkan S-3 jurusan Aqidah.

“Ana sempat melanjutkan kuliah di LIPIA Jakarta sampai semester enam, kemudian alhamdulillah atas taufiq dan nikmat dari Allah diterima di UIM. Tahun 2012 ana berangkat ke Madinah untuk kuliah S-1, S-2 dan sekarang Allah berikan taufiq, nikmat, serta amanah untuk melanjutkan kuliah S-3 jurusan Aqidah,” katanya.

Belajar di negeri seberang kerap terlihat mengagumkan. Namun di balik itu ada ikhtiar dan pengorbanan agar ilmu yang diraih benar-benar membawa keberkahan. Salah satu ujian yang beliau rasakan adalah harus tinggal berjauhan dari kedua orang tua.

“Yang pasti jauh dengan kedua orang tua, terlebih keduanya sudah berumur ya. Itu yang membuat berat dan rindu bagi ana. Adapun keluarga, *alhamdulillah* dengan kemudahan dari Allah, sudah ikut tinggal di Madinah,” ucapnya.

Ustadz Jauhari menambahkan, “Adapun amanah dakwah, sebagai penuntut ilmu bisa menggabungkan antara *tholab* (menuntut ilmu) dan *al-Ada'* (menyampaikan ilmu), mengajarkan kepada orang lain. Keduanya adalah ibadah yang tidak bisa dipisahkan, dan setiap ilmu ada zakatnya, yaitu dengan diajarkan kepada orang lain.”

Salah satu bentuk *al-Ada'* yang beliau jalankan adalah melalui program Takhassus HSI. Meski terdapat perbedaan waktu Indonesia dan Arab Saudi, beliau tetap meluangkan waktu untuk mendampingi peserta saat *live session* muroja'ah. Takhassus HSI sendiri merupakan program kelas khusus belajar Aqidah yang intensif dan terarah.

"Ana di Takhassus HSI sebatas mendampingi peserta ketika *live session* muroja'ah sebelum evaluasi akhir. Kemudian, memberikan jawaban atas pertanyaan peserta yang masuk, baik yang berkaitan dengan materi Takhassus, maupun materi Aqidah dan Tauhid secara umum," jelasnya.

Di tengah padatnya jadwal studi doktoral, beliau justru merasakan banyak manfaat dari keterlibatannya di Takhassus HSI.

"Setiap ada kesempatan mendampingi peserta HSI, itu adalah momen yang berharga bagi ana. Karena sebenarnya ana yang pertama mendapatkan manfaat dengan ikut muroja'ah. Lalu ikut membaca materi dan menyampaikan kepada peserta," Ustadz Jauhari mengungkapkan.

"Harapannya, semoga program Takhassus HSI bisa lebih maju dan berkembang lagi. Serta berlanjut ke materi yang lebih mendalam, karena hemat ana, materi yang ada sudah sangat cukup sebagai pondasi awal untuk program lanjutan." Beliau mengungkapkan harapannya di akhir sesi wawancara.

Lebaran di Madinah mungkin tidak dipenuhi gemerlap dan hiruk-pikuk perayaan. Namun dari sana, ada pelajaran tentang makna yang dijaga lebih kuat daripada suasana, tentang kesederhanaan yang tetap hangat dalam lingkaran keluarga inti, dan tentang ibadah yang tetap menjadi poros.

Kisah Ustadz Jauhari mengingatkan bahwa hari raya bukan sekadar tradisi tahunan, melainkan momentum untuk menakar kembali sejauh mana Ramadhan membekas dalam diri. Di tengah ragam kebiasaan Lebaran yang kita miliki, selalu ada ruang untuk meluruskan niat dan menata cara merayakannya agar tetap berpijak pada tuntunan sunnah.

Selamat Lebaran, teman-teman santri HSI di mana pun antum berada. *Taqabbalallahu minna wa minkum.*



Strategi Makan Sehat Bersama Keluarga di Hari Raya

Kontributor : Nurul Hikmah Ilyas, S.Ft., Ftr.

Redaktur : dr. Avie Andriyani

Hari raya Idul Fitri identik dengan hidangan melimpah dan suasana silaturahmi menguatkan ukhuwah. Beragam suguhan tersaji agaknya menjadi representasi rasa syukur atas rezeki yang Allah limpahkan. Ini ibarat simbol kemenangan setelah sebulan penuh menunaikan ibadah puasa.

Kurang afdal rasanya jika kita tak mencicipi hidangan yang tersaji. Namun, bagaimana cara menikmatinya tanpa mengorbankan kesehatan? Artikel edisi ini akan membedah tema tersebut. Mari simak bersama hingga tuntas.

Mengapa Pola Makan Saat Hari Raya Perlu Diperhatikan?

Perubahan pola makan dari yang terbatas dan teratur selama berpuasa ke pola makan yang cenderung berlebih saat hari raya, kerap terjadi. Perubahan ini meliputi peningkatan porsi dan frekuensi makan. Tanpa disadari, kondisi tersebut dapat memengaruhi sistem pencernaan karena harus bekerja lebih keras dalam waktu singkat.

Syari'at Islam mengajarkan kita untuk makan dan minum tanpa berlebihan. Salah satu hadis yang dikenal tentang pentingnya menjaga pola makan, yaitu:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ
 بْنُ الْمُبَارَكِ، أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ
 عِيَّاشٍ، حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْخَمَّصِيُّ،
 وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ
 الطَّائِيِّ، عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبٍ، قَالَ
 سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 يَقُولُ “ مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ
 بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبُهُ
 فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلُتْ لِبَطْنِهِ وَتُلُتْ
 لِشَرَابِهِ وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ ” . حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ
 عَرَفَةَ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ، نَحْوَهُ
 . وَقَالَ الْمِقْدَامُ بْنُ مَعْدِيكَرِبٍ عَنِ النَّبِيِّ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ
 سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . قَالَ
 أَبُو عِيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

Al-Miqdam bin Ma'dikarib *radhiyallahu 'anhu* berkata, “Aku mendengar Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam bersabda: Manusia tidak mengisi wadah apa pun yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam makan apa yang dapat menopang punggungnya. Jika itu tidak memungkinkan, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk bernapas.” (HR. at-Tirmidhi no. 2380 dari Al-Miqdam bin Ma'dikarib *radhiyallahu 'anhu*)

Kebiasaan Makan saat Lebaran yang Sering Tidak Disadari

Momentum hari raya di tengah masyarakat negeri kita, erat dengan suasana saling berkunjung antar keluarga, kerabat, hingga

kolega. Tradisi silaturahmi pas Lebaran, kadang menjadi pemicu kebiasaan makan yang terus-menerus. Selain makanan berat dan kue kering, minuman manis hingga minuman bersoda pun, lazim disuguhkan sebagai “teman” ngobrol. Tidak afdal rasanya ketika bertamu, kita tidak mencicipi suguhan tuan rumah. Padahal rata-rata, kita bertamu tidak hanya ke satu rumah.

Saking banyaknya makanan yang tersaji di depan mata, sering kali kita menjadi terlena hingga tambah lagi dan lagi. Lebih-lebih tubuh sulit mengenali rasa kenyang karena umumnya kita makan dengan tergesa-gesa atau terlalu antusias saat bercengkerama. Mengonsumsi makanan tinggi gula terus-menerus, juga menyebabkan rasa lapar muncul lebih sering akibat kurangnya nutrisi penting.

Dampak Makan Berlebihan Saat Hari Raya

Asupan yang tumpah-ruah, mungkin memicu masalah kesehatan. Jika kita terus menerapkan pola makan “balas-dendam” saat lebaran, sejatinya risiko penyakit berbahaya tengah mengintai. Bisa-bisa muaranya lonjakan gula darah, tekanan darah tinggi, hingga gangguan pencernaan.

Momen lebaran memang kerap mendorong kita lebih longgar pada diri sendiri. Opor ayam atau gulai bisa disantap hingga 2 sampai 3 piring dalam sehari. Pilihan itu sering kali didukung oleh perasaan yang memunculkan justifikasi, “Ah, setahun sekali saja, kok,” atau “Tidak apa-apa, kan tidak sering.” Imbasnya peningkatan berat badan yang berujung pada penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2 dan obesitas.

Di sisi lain, suasana libur yang identik dengan santai dan minim aktivitas fisik, turut berpengaruh. Tubuh yang jarang bergerak, membuat metabolisme melambat sehingga kita lebih mudah merasa berat, kurang bugar, bahkan kehilangan produktivitas setelah hari raya usai.

Strategi Makan Sehat agar Tetap Fit di Hari Raya

Kita bisa berikhtiar mengatur pola makan selama hari raya dengan menerapkan strategi berikut ini :

- Mengatur porsi makan secukupnya. Kita tetap boleh mencicipi ragam hidangan yang disediakan, namun gunakanlah piring kecil atau ambil porsi separuh dari biasanya. Dengan begitu, kita tetap menghargai tuan rumah tanpa harus menolak makanan.
- Tetap imbangi dengan memperbanyak konsumsi serat, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Langkah ini akan membantu menurunkan kadar kolesterol serta gula darah dalam tubuh.
- Batasi konsumsi makanan dan minuman manis. Pilih jenis makanan dan minuman manis yang lebih sehat seperti jus, puding buah, atau sup buah.
- Mengatur jadwal makan juga sangat penting, agar tubuh terbiasa dengan rasa kenyang ataupun rasa lapar.
- Pastikan tetap aktif bergerak. Strategi sederhana dan realistis yang bisa dilakukan bersama keluarga misalnya memilih berjalan kaki saat bersilaturahmi ke rumah keluarga atau

kerabat yang dekat. Aktivitas fisik akan menjadi upaya penyeimbang antara kalori masuk dan yang keluar.

Menikmati aneka hidangan Lebaran mungkin adalah bentuk syukur atas rezeki dan kemenangan setelah menjalani ibadah puasa sebulan penuh. Namun, rasa syukur ini harus dibarengi dengan sikap bijaksana. Sebagaimana prinsip “makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan”.

Terapkan pola makan yang bijak sebagai bagian dari ikhtiar menjaga amanah kesehatan. Mudah-mudahan dengannya kita terhindar dari ancaman berbagai penyakit. Tubuh yang prima, *insyaallah*, akan memudahkan kita untuk terus beribadah dan beraktivitas, bahkan setelah hari raya usai.

Selamat Lebaran dan selamat menikmati waktu liburan. Mari senantiasa sadar untuk menjaga salah satu karunia Allah yang begitu berharga, yaitu kesehatan. *Baarakallahu fikum*.

Referensi:

- Adrian, Kevin. (2025). Penting Diketahui, Ini Tips Makan Sehat Saat Lebaran. Diakses dari <https://www.alodokter.com/penting-diketahui-ini-tips-makan-sehat-saat-lebaran>
- Budiyanto. (2025). Ini Bahaya Konsumsi Makanan Lebaran Berlebihan untuk Lansia. Diakses dari https://www.halodoc.com/artikel/ini-bahaya-konsumsi-makanan-lebaran-berlebihan-untuk-lansia?srsId=AfmBOoo4B23xi0yh1Ns_fNGVzHt9ElvWYCiwskp08CVU1yWSMioNTJO5
- Fensynthia, Gracia. (2025). Polifagia, Kondisi Rasa Lapar Berlebih walau Sudah Makan. Diakses dari <https://www.alodokter.com/polifagia-kondisi-rasa-lapar-berlebih-walau-sudah-makan>
- Rizal, Fadli. (2020). Apa Dampak yang Disebabkan Binge Eating. Diakses dari https://www.halodoc.com/artikel/apa-dampak-yang-disebabkan-binge-eating?srsId=AfmBOop3VVTcna7XA8Wge1rI4UrfZwBblv9a9tLk_VEsS9uyS-gVf-jO
- Tuasikal, Muhammad Abduh. (2020). Hidup Sehat Ala Rasulullah. Diakses dari <https://rumaysho.com/25270-hidup-sehat-ala-rasulullah-hadits-jamiul-ulum-wal-hikam-47.html>



Kenali Jam Biologis Tubuh: Pentingnya Jadwal Makan Sesuai Siklus Sirkadian

Dijawab oleh : dr. Arie R. Kurniawan, M.Gizi

Cara Menyeimbangkan Hormon Tubuh

Pertanyaan dari ART152-1103 Erna, 41 tahun, Jakarta Selatan

Beberapa hari yang lalu, saya mengalami nyeri perut di sebelah kiri bawah dan sampai sekarang sesekali masih nyeri. Rasanya seperti pegal terus menerus. Saya sudah periksa USG abdomen, cek darah lengkap, dan urin. Semua hasilnya baik, tetapi kata dokter yang memeriksa USG, saya disarankan untuk menyeimbangkan hormon. Pertanyaan saya, bagaimana cara menyeimbangkan hormon? Apakah ada kiat-kiatnya dan makanan yang harus dihindari, Dok? *Syukran.*

Jawaban:

Saya coba jawab secara global, ya! Sebetulnya saya perlu data-data lainnya juga karena terkait cara menyeimbangkan hormon. Akan tetapi kalau pada *akhwat*, biasanya paling sering berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang dikonsultasikan ke dokter kandungan. Tadi kita juga sempat membicarakan suatu kasus, apakah dari dokter kandungan menyarankan

terapi hormonal atau hanya cukup dengan memperbaiki pola makan. Ini adalah fenomena penyakit zaman sekarang.

Pertama yang perlu diperhatikan adalah pola tidur dan pola makan. Untuk pola makan, secara global ada 5 aspek. Kualitas makanan, kuantitas makanan (jumlah kalori), jadwal makan, cara makan (adab makan), dan pengolahan makanan (cara memasak). Tetapi yang paling penting perlu diperhatikan adalah kualitas dan kuantitas makanan.

Sangat disayangkan, zaman sekarang kualitas makanan seperti sayur ataupun buah-buahan, sangat menurun drastis. Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa kandungan nutrisinya berkurang dibandingkan puluhan bahkan ratusan tahun yang lalu. Hal ini disebabkan penggunaan bahan kimia dan industrialisasi. Ditambah lagi ada asupan yang sebenarnya tidak dibutuhkan oleh tubuh kita, seperti gorengan dan keripik.

Kenapa ini menjadi penting? Karena vitamin dan mineral adalah *building block* dari hormon-hormon di dalam tubuh kita. Ketika kita kekurangan vitamin dan mineral, maka hormon tidak akan optimal. Ibaratnya saat membangun rumah seharusnya dengan bata atau semen yang terbaik, tetapi jika menggunakan bata level KW atau semen yang kurang berkualitas,

bagaimana kekuatan rumah kita? Pasti tidak akan maksimal. Ketika vitamin dan mineral semakin lengkap terpenuhi, maka hormon juga akan bekerja lebih optimal. Oleh karena itu, kurangi makanan-makanan yang kurang bergizi. Kebanyakan makanan zaman sekarang kurang nutrisi, meskipun sangat enak rasanya dan padat kalori.

Saran saya, konsumsi multivitamin mulai sekarang karena selain berpengaruh ke hormonal juga berpengaruh ke imunitas. Contoh kasus yang pernah saya temui, istri keguguran sampai 3 kali. Selain istri, ada juga *akhwat* lain di sampingnya yang memiliki riwayat yang sama. Sedangkan keguguran bukan termasuk penyakit yang menular.

Saya berasumsi makanan ibu zaman sekarang mulai berkurang nutrisinya, sehingga terjadi gangguan hormonal. Maka sebaiknya mulai beralih ke *real food* yang beraneka warna. Boleh juga herbal yang spesifik mengandung zat-zat yang membantu tubuh. Pola tidur juga harus bagus dan tidak malas berolahraga.

Kiat Sehat bagi Pekerja *Shift*

Pertanyaan dari Fulan

Seperti kita tahu, tenaga medis kalau di rumah sakit ada *shift* kerja. Kadang seminggu jaga dua hari, lalu libur dua hari. Bagaimana dengan tubuhnya? Apakah boleh selalu makan malam ditambah kopi? Bagaimana nasihat dokter untuk tenaga medis yang bekerja dengan shift kerja seperti ini?

Jawaban:

Pertama, kita mengapresiasi tenaga medis maupun tenaga kerja yang bekerja dalam *shift* termasuk *shift* malam. Kita tidak menyalahkan kondisi tersebut. Tetapi *disclaimer* tentu ada yang namanya kondisi ideal. Fenomena pekerjaan di malam hari ini sedikit banyak akan memengaruhi pola tubuhnya.

Bagaimana caranya? Kemarin ada pembahasan jurnal ilmiah bagaimana penanganannya tapi *qadarullah* ana belum membaca sampai tuntas. Jadi ana akan menganjurkan secara umum.

Kalau kita bekerja di *shift* malam, saran saya konsumsi multivitamin. Kemudian, hindari makanan yang terlalu tinggi kalori, tinggi gula, dan tinggi minyak yang membebani tubuh,

serta perbanyak buah dan sayur. Boleh jika ingin ditambah kopi, tetapi jangan terlalu banyak gula.

Bagaimana mengganti tidurnya? Kalau bisa saat tidur, kondisikan kamar gelap mungkin untuk membantu pemulihan tubuh. Ganti pola makan yang lebih sehat ketika berjaga atau tidak tidur di *shift* malam.

Diet Selama Menyusui

Pertanyaan dari ART201-73182 Prima, 40 tahun

Tahun kemarin saya lahiran SC dan sekarang masih menyusui. Sejak lahiran, saya sulit menurunkan berat badan walaupun sudah olahraga dan menjaga pola makan. Sekitar dua bulan yang lalu saya mencoba melakukan *intermittent fasting* karena saya pernah melakukannya sebelum hamil dan sempat berhasil. Tapi badan saya menjadi tidak enak, sakit kepala dan sebagainya. Kemudian saya konsultasi ke dokter, diinfokan kalau saya terlalu defisit kalori sehingga muncul gejala seperti itu. Saya disarankan makan dengan normal sehari tiga kali supaya badan saya tidak stres.

Olahraga yang saya jalani selama ini dalam seminggu selang-seling seperti jalan kaki dan angkat beban sekitar setengah jam. Kalau malam hari, biasanya terbangun sekitar tiga kali untuk menyusui. Terkadang sulit untuk tidur lagi. Makan juga kadang tidak sesuai, misalnya sarapan pagi baru jam 09.00, makan siang jam 14.00, dan makan malam sebelum jam 20.00.

Apakah karena pola tidur saya yang sering terbangun yang membuat level kortisol saya tidak turun sehingga sulit untuk menurunkan berat badan ya, Dok? Apa yang bisa saya lakukan untuk menurunkan berat badan, Dok? *Jazaakallahu khayran.*

Jawaban:

Anak masih *full ASI*, ya. Ana menyarankan untuk ibu yang masih menyusui, jangan diet dulu. Kasihan anaknya. Tidak apa-apa, ibu menjalankan syariat dengan menyusui sampai dua tahun penuh. Apalagi anak masih menyusu beberapa kali di malam hari sehingga tubuh pasti mengalami stres, walaupun tidak terlalu tinggi kadar stresnya.

Prinsipnya kalo hamil dan menyusui, kita memberi makan untuk dua orang. Jadi kenaikan berat badan memang dibutuhkan secara biologis. Apalagi untuk ibu menyusui, penambahan kalori dibutuhkan lebih banyak daripada saat hamil.

Dietnya ditunda setelah tuntas menyusui saja. Selama menyusui, usahakan lebih banyak mengonsumsi makanan bergizi. Lebih dahulukan kebutuhan anak. Semoga anaknya sehat tanpa kurang suatu apapun. Olahraganya sudah cukup baik dengan angkat beban dan jalan kaki.

Kalau untuk defisit kalori, saya pribadi belum menganjurkan itu karena masih menyusui. Seperti halnya lansia, tidak dianjurkan diet karena khawatir mengurangi massa otot yang dibutuhkan. Diet itu tidak bisa kita samakan seluruh orang sama. Apalagi ada kondisi khusus yang tidak disarankan untuk diet. Dalam agama kita juga ada kelonggaran untuk beberapa kondisi.

Amankah Konsumsi Vitamin Harian?

Pertanyaan dari Fulanah

Apakah mengonsumsi vitamin secara rutin setiap hari dapat berpengaruh negatif pada tubuh? Multivitamin apa yang dibutuhkan oleh tubuh terkait banyaknya penyakit-penyakit zaman sekarang? Kemudian terkait jamu, apakah jamu tradisional termasuk herbal? Bagaimana tanggapan dokter terhadap jamu sachet yang sudah memiliki izin BPOM dan jamu biasa yang belum memiliki BPOM?

Jawaban:

Dalam ilmu gizi, kami biasanya menganjurkan multivitamin untuk kondisi-kondisi khusus seperti sakit. Apabila kondisi normal atau sehat, kami lebih menyarankan konsumsi makanan yang sehat saja. Kalau kita bisa menjamin makanan kita sehat dalam artian *real food*, beraneka ragam warna sayur dan buah, maka kita bisa menjamin multivitamin yang dibutuhkan oleh tubuh kita sudah cukup, sehingga tidak perlu multivitamin tambahan.

Tapi apabila *qadarullah* kita sulit untuk memenuhi kebutuhan multivitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh, maka perlu multivitamin tambahan. Untuk jenis multivitaminnya, minimal vitamin B kompleks karena vitamin B kompleks berperan dalam proses energi tubuh, hormonal, dan enzim tubuh. Vitamin lainnya sebenarnya juga diperlukan sehingga boleh minum multivitamin yang lain. Begitu juga dengan mineral.

Sebetulnya multivitamin dan mineral adalah mikronutrien, yaitu jumlahnya kecil dalam tubuh tapi diperlukan oleh tubuh sebagai komponen pembangun tubuh.

Kalau herbal dan jamu mengandung zat anti inflamasi yang sebenarnya relatif tidak dibutuhkan tubuh, tapi apabila dikonsumsi dapat memberi manfaat bagi tubuh. Contohnya, zat yang terkandung dalam kunyit bermanfaat bagi penderita maag kronis. Kunyit juga sering digunakan di dalam bumbu-bumbu masakan kita, begitu juga jahe, lengkuas, dan rempah-rempah lainnya. Sehingga tanpa perlu membuat jamu, dengan memasukkan rempah-rempah tersebut ke dalam bumbu masakan, *insyaallah*, sudah cukup memberi manfaat ke dalam tubuh.

Bolehkah minum jamunya saja? Sebetulnya ana kurang begitu mendalami dan bukan ahli di bidang herbal. Tapi kalau ada izin BPOM dan kandungannya asli murni, *insyaallah* aman untuk dikonsumsi. Kalau yang racikan, kita tidak tahu prosesnya. Kadang ada oknum yang memasukkan obat ke dalam racikan jamu. Maka perlu berhati-hati. Karena obat yang dimasukkan kadang bukan obat sembarangan, tapi obat keras. Kalau kita percaya bahwa *insyaallah* tidak ada campuran obat, maka silakan jika ingin mengkonsumsinya.

Waktu kami dinas di rumah sakit pernah menjumpai pasien setelah minum jamu, tidak hanya jamu racikan tapi juga jamu saset. *Wallahu 'alam* apakah BPOM nya palsu.

Saya titip pesan untuk para orang tua lansia yang mengonsumsi jamu rematik. Hati-hati! Karena ada jamu yang dicampur obat-obatan steroid dan ini memiliki efek negatif yaitu mengikis lambung.



Aroma Lebaran dari Dapur Rumah

Kontributor: Rythma Febiyanti Baha Rizky

Redaktur: Luluk Sri Handayani

Menjelang Lebaran, dapur kerap menjelma menjadi ruang paling hangat di rumah. Wangi mentega, gula, santan, dan aneka rempah berbau menghadirkan aroma sekaligus suasana khas yang dirindukan. Berbagai hidangan bukan hanya memanjakan selera, tetapi juga menjadi bagian kenangan keluarga.

Semangat menghadirkan hidangan Lebaran khas keluarga itu pula yang menjadi tema Lomba Kreasi Menu Lebaran yang baru digelar Majalah HSI. Pada rubrik Dapur Ummahat kali ini, kami menghadirkan dua resep pilihan sebagai pemenang.

Ada **Healthy Soft Cookies Almond Dark Chocolate** yang lembut dan modern, karya Ukhtuna Adiar Ersti Mardisiwi dari Surabaya, serta **Engkak Ketan Khas Lampung** yang legit dengan sentuhan tradisi, karya Ukhtuna Riska Duwi Puri dari Lampung.

Semoga resep-resep ini menjadi inspirasi untuk menghadirkan aroma Lebaran yang hangat dari dapur rumah.

Healthy Soft Cookies Almond Dark Chocolate

(Karya Terbaik Pertama Lomba Kreasi Menu Lebaran Majalah HSI)



Healthy Soft Cookies Almond Dark Chocolate



Bahan-bahan

- 200gr *Unsalted Butter*
- 75gr Gula palem bubuk
- 60 gr Gula pasir putih
- 1 btr Telur ayam ukuran kecil
- 177 gr Tepung - *modified cassava flour (mocaf)*
- 55 gr Tepung maizena
- 25 gr Susu bubuk *full cream*
- 1 sdt Pasta vanila
- ¼ sdt Baking soda
- ¼ sdt Garam
- 50 gr almond cincang
- 150 gr *Dark chocolate compound* atau koin dicincang kecil

Langkah

1. Siapkan seluruh bahan dalam suhu ruang agar adonan tercampur dengan baik.
2. Kocok butter, gula palem, dan gula pasir selama maksimal satu menit dengan kecepatan paling rendah hingga tercampur rata.
3. Tambahkan telur dan pasta vanila, aduk hingga homogen tanpa mengocok terlalu lama (jangan sampai *overmix*).

4. Masukkan tepung mocaf, maizena, susu bubuk, baking soda, dan garam. Aduk perlahan hingga tercampur merata (tetap dengan kecepatan paling lambat dan jangan sampai *overmix*).
5. Tambahkan almond cincang dan *dark chocolate* cincang, lalu aduk menggunakan spatula hingga rata atau dengan mixer kecepatan terendah 2-6 detik.
6. Ambil adonan kurang lebih 1 sendok makan, bentuk sesuai selera, dan tata di dalam kotak donat atau semacamnya. Simpan minimal 30 menit di kulkas chiller (bukan freezer).
7. Tata di atas loyang yang telah dialasi kertas roti.
8. Panggang pada suhu 210 derajat Celsius selama kurang lebih 9 menit hingga bagian bawah berwarna keemasan dan bagian tengah tetap lembut, jangan sampai berwarna coklat gelap (tambah 1-2 menit jika belum berubah warna).
9. Keluarkan dari oven (di awal memang masih belum keras) dan diamkan di *cooling rack* hingga set mengeras sedikit minimal 5 menit sebelum dipindahkan ke toples kedap udara agar tekstur sempurna.

Engkak Ketan Khas Lampung

(Karya Terbaik Kedua Lomba Kreasi Menu Lebaran Majalah HSI)



Engkak Ketan
khas Lampung



Bahan-Bahan

- 500gr Tepung ketan putih
- 15 butir Telur
- 500gr Gula pasir
- 500ml Santan
- 400gr Mentega
- ½ sdt Vanila
- ½ sdt Garam
- 150gr Keju

Cara membuat:

1. Campurkan gula pasir, telur, garam, vanila, aduk rata.
2. Tambahkan santan, keju, dan tepung ketan, aduk rata.
3. Panaskan oven 150°C.
4. Masukkan adonan dalam loyang yang telah diolesi mentega dan tepung terigu.

5. Panggang per lapis, beri mentega setiap lapisan sambil di tekan-tekan hingga matang.
6. Lakukan sampai adonan habis.

Cara penyajian:

- Keluarkan loyang dari dalam oven, biarkan dingin.
- Setelah dingin, keluarkan Engkak dari loyang.
- Iris dan sajikan sesuai selera.

Tips:

- Jangan lupa mengolesi cetakan dengan mentega dan tepung terigu agar Engkak Ketan tidak lengket.
- Pastikan telur yang digunakan *fresh*.



Kuis Edisi 88

Pemenang KUIS Edisi 87:

Kami ucapkan *jazaakumullahu khairan* kepada ikhwan dan akhawat yang telah mengerjakan Kuis Majalah HSI Edisi 87.

Berikut adalah peserta yang beruntung mendapatkan bingkisan dari majalah HSI:

- NURHADJI (ARN242-35176)
- GUSPAN ADRIANSYAH (ARN251-01096)
- Sari Novita (ART211-73099)
- SITI NURHAYATI (ART231-35157)

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 88, 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 87

1. b. Takwa
2. b. Chunking
3. d. Al-Khatibi
4. c. 3 jam

5. a. Sering bersedekah kepada fakir miskin.
6. a. Denpasar
7. c. Sunnah muakkadah
8. a. Memuraja'ah hafalan bersama
9. b. 1, 2, 4
10. d. Panti jompo



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

Gema Fitria

Loly Syahrul

Reza Firdaus

Rizky Aditya Saputra

Kontributor

Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

Abu Ady

Athirah Mustadjab

Avrie Pramoyo

Azhar Rizki Abu Usamah

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