

Majalah *hs*i



Edisi 51-52

Ramadhan-Syawal 1444 H • Mei 2023

[Daftar Isi](#)

[Download PDF](#)

OBAT PANJANG UMUR DAN LUAS REZEKI

Daftar Isi

[Dari Redaksi](#)

[Susunan Redaksi](#)

[Surat Pembaca](#)



TARBIYATUL AULAD

5 Kiat agar Kakak dan Adik Saling Menyayangi

SERBA-SERBI

Aman dan Nyaman Mudik ke Kampung Halaman

KELILING HSI

Malang melintang saat Mudik

KESEHATAN

Sehat Mental saat Lebaran

DOA

Doa Berlindung dari Makar Kaum Kafir

TANYA JAWAB

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

DAPUR UMMAHAT

Minuman Booster Stamina Pasca Mudik Lebaran

TANYA DOKTER

Terapi Diet dan Mengurangi Perut Buncit

Kuis Berhadiah Edisi 51-52

Dari Redaksi

Bagi masyarakat Indonesia, hari raya Idul Fitri identik dengan silaturahim. Kata silaturahim sendiri telah mengalami perluasan makna menjadi sambungan antarorang, antartetangga, antarsuku dan seterusnya. Di sisi yang lain, maknanya juga dipersempit menjadi hanya sekedar anjangsana, saling kunjung, dan saling bertemu. Tentu saja, kata ini memiliki makna tersendiri di dalam syariat dan itulah yang hendaknya lebih dipegang oleh kaum muslimin. Yang perlu digarisbawahi dengan tebal, silaturahim bukan hanya berlaku di hari raya.

Islam mengajarkan bahwa silaturahim termasuk akhlak utama Nabi Muhammad ﷺ. Pada silaturahim terkandung banyak keutamaan, baik duniawi maupun ukhrawi. Di dunia silaturahim diganjar panjang umur dan luas rezeki. Di akhirat, silaturahim diganjar dengan pengampunan, pahala, dan surga. Sebaliknya, memutus ar-rahim diancam dengan ancaman yang keras.

Karena pentingnya tema ini, Majalah HSI Edisi Spesial 51-52 menurunkan berbagai tulisan menarik seputar silaturahim di bawah tema “Obat Panjang Umur dan Luas Rezeki.” Mulai dari keutamaan silaturahim (Tausiyah Ustadz), pernak-pernik silaturahim (Rubrik utama), Silaturahim bagi wanita setelah menikah (Mutiara Nasihat Muslimah), sampai dengan silaturahim dengan kerabat yang kafir (Aqidah), dan masih banyak lagi yang lainnya. Selain tulisan diniyyah dengan tema silaturahim, jangan lewatkan liputan khas Majalah HIS seputar Ramadhan, Idul Fitri, dan silaturahim. Baarakallahu fiikum.



Surat Pembaca

Jazākumullāhu khairan telah menjadi bagian dari pembaca setia Majalah HSI. Sampaikan saran dan kritik Anda pada formulir di bawah ini. Pesan yang Anda sampaikan akan langsung ditampilkan di bawah formulir.

Nama:

Nomor Peserta HSI:

Kirim pesan surat pembaca:

Majalah *hs*

Edisi 51-52 Ramadhan-Syawal 1444 H • April 2023 M



Majalah HSI (Halaqah Silsilah Ilmiyyah) diterbitkan oleh
Yayasan Halaqah Silsilah Ilmiyyah AbdullahRoy

 Download PDF

 Daftar Isi



Berbagi Kebahagiaan Sepanjang Ramadhan (Bagian 1)

Penulis: Leny Hasanah

Redaktur: Dian Soekotjo

Abdullah bin Abbas ﷺ berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدُ النَّاسِ، وَأَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جَبَرِيلُ، وَكَانَ جَبَرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِّنْ رَمَضَانَ فِي دَارَةِ الْقُرْآنِ، فَلَرْسَوْلُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدُ الْخَيْرِ مِنْ الْيَنِحِ الْمَفْرُسَةَ

"Rasulullah ﷺ adalah orang yang paling dermawan dengan kebaikan dan lebih dermawan lagi pada bulan Ramadhan ketika Jibril ﷺ bertemu dengannya. Jibril menemuinya setiap malam Ramadhan untuk menyimak bacaan Al-Qur'annya. Sungguh Rasulullah ﷺ lebih dermawan daripada angin yang berhembus." (HR. Bukhari, Muslim, dan An-Nasa'i)

Taqabbalallahu minna wa minkum. Semoga Allah menerima amal kebaikan kita semua. Alhamdulillah, bulan Ramadhan baru saja bergulir. Semoga segala kebaikan, data upaya, dan jerih payah dalam ibadah yang telah kita curahkan dengan segenap hati, berbaha pahala dan menjadi catatan pemberat timbangan amal di yaumil akhir kelak. Aamiin ya rabbal alamin.

Sepanjang Ramadhan 1444 H, HSI Berbagi sebagai divisi khusus yang bergerak di bidang sosial, memiliki agenda yang demikian padat. Bahkan sejak sebelum Ramadhan, berbagai perencanaan dan persiapan gencar dilakukan agar program-program spesial tersebut berjalan tepat waktu dan tepat sasaran.

Dalam dua edisi berturut-turut berikut, Majalah HSI akan menurunkan liputan khusus seputar pelaksanaan program-program Ramadhan HSI Berbagi 1444 H.

Program-program Spesial di Bulan Penuh Berkah

1. Berbagi Kurma

Menurut Sekretaris Program Ramadhan HSI Berbagi, Uktuna Mei Sulianah, sesuai namanya, fokus program ini berupa pembagian kurma sebagai santapan pertama dan utama ifthar puasa Ramadhan. Para admin aktif HSI atau yang ditunjuk sebagai agen HSI, dapat menjadi penyambung lidah antara HSI Berbagi dengan berbagai yayasan yang memerlukan dan memenuhi syarat menurut penjelasan Uktuna Mei.

Umumnya yayasan yang dijadikan mitra HSI dalam penyaluran program ini adalah Dewan Kemakmuran Masjid atau DKM. Syaratnya DKM-DKM tersebut berada di dekat domisili perwakilan HSI yang telah mengajukan diri, sehingga memudahkan proses penyaluran serta pengawasan.

Jenis kurma yang dibagikan, telah ditentukan. Tidak bisa semua jenis kurma, melainkan minimal harus kurma grade A. HSI Berbagi juga menetapkan bahwa kurma-kurma tersebut wajib dibungkus rapi sebelum dibagikan untuk disantap.

2. Berbagi Ifthar Ramadhan

Menurut Uktuna Mei, program Berbagi Ifthar Ramadhan berupa pembagian paket santapan berbuka puasa yang dikelola langsung oleh lembaga atau yayasan yang telah terverifikasi HSI Berbagi.

Beliau menambahkan, di program ini, yang dibagikan berupa paket makanan, sehingga terpisah dengan program Berbagi Kurma yang khusus membagikan kurma. Sedangkan jumlah paket ifthar yang dibagikan, bervariasi sesuai kesepakatan antara masing-masing lembaga dan HSI Berbagi.

3. Paket Makan Keluarga Dhuafa (PMKD)

Ada lagi program yang khusus menasarkan keluarga dhuafa, yaitu Paket Makan Keluarga Dhuafa. Uktuna Mei memaparkan bahwa program ini dirancang untuk memberikan dukungan kepada keluarga dhuafa dalam menjalankan ibadah Ramadhan.

Program PMKD disalurkan berupa uang tunai. Dari ulasan Uktuna Mei, dapat disimpulkan bahwa tujuan HSI Berbagi mendukung keluarga dhuafa menunaikan ibadah Ramadhan dengan lancar, sengaja diwujudkan dengan upaya menopang belanja kebutuhan sehari-hari khusus sepanjang Ramadhan.

Uktuna Mei menambahkan, keluarga dhuafa yang dasar program ini tidak hanya dari lingkungan keluarga besar HSI AbdullahRoy, melainkan bisa juga keluarga dhuafa non peserta HSI, yang direkomendasikan admin HSI maupun yayasan mitra HSI.

4. Berbagi Paket Sembako (BPS)

Program Bantuan Paket Sembako atau BPS mempunyai ciri khas tersendiri. "BPS ini diwajibkan berisi 5 kilogram beras dan sisanya menyesuaikan dengan batas nominal," Uktuna Mei memberikan keterangan. Menurutnya, hampir sama dengan PMKD, BPS adalah program yang disalurkan berupa uang tunai dari HSI Berbagi. Bedanya, jika PMKD uang tunai diserahkan langsung kepada penerima bantuan, sedangkan pada program BPS, dana diserahkan kepada para penyalur.

"Mitra HSI Berbagi dalam menyalurkan program BPS inilah yang nantinya membelanjakan dana tersebut menjadi paket-paket sembako," papar Uktuna Mei. "BPS disalurkan oleh yayasan atau lembaga mitra yang telah disaring HSI Berbagi, atau bisa juga oleh para admin HSI," imbuhnya.

5. Santunan Anak Yatim (SAY) Ramadhan

HSI Berbagi juga menyelenggarakan program santunan untuk anak yatim sepanjang Ramadhan ini. SAY adalah program yang kerap digulirkan HSI Berbagi, tidak saja pada saat Ramadhan. Namun pada Ramadhan, program ini kembali diselenggarakan nampaknya.

Uktuna Mei menjelaskan bahwa bantuan dalam program SAY disalurkan kepada anak yatim yang belum baligh atau maksimal berusia 11 tahun pada bulan Ramadhan 1444 H lalu. "HSI Berbagi kembali bekerja sama dengan yayasan ataupun lembaga yang telah tersaring dalam penyaluran program ini," Uktuna Mei melengkapi.

6. I'tikaf

HSI Berbagi menyelenggarakan juga program penyaluran makanan khusus pada masa i'tikaf. Uktuna Mei menjelaskan bahwa program ini berupa penyaluran paket berbuka puasa, makanan ringan, serta paket sahur selama i'tikaf.

"Kegiatan ini biasanya start pada 10 hari menjelang akhir Ramadhan," Uktuna Mei menerangkan.

7. Zakat Fitrah

Selain program-program tersebut, HSI Berbagi mempunyai program penyaluran zakat fitrah. Menurut Uktuna Mei, program ini diselenggarakan guna membantu penyaluran zakat fitrah yang diamanahkan peserta HSI AbdullahRoy kepada penerima zakat (mustahiq) sesuai ketentuan syar'i. "Zakat disalurkan dalam bentuk makanan pokok, yakni berupa beras," tutur Uktuna Mei.

Ia menambahkan bahwa HSI Berbagi biasanya menerima amanah berupa uang tunai yang kemudian dikonversi menjadi beras dan minimal dibagikan berupa 3 kilogram kepada masing-masing mustahiq.

Mekanisme Penyaluran

Ketua Program Ramadhan HSI Berbagi, Akhuna Cipto Roso menjelaskan, mekanisme penyaluran setiap program Ramadhan diatur sedemikian rupa agar manfaatnya bisa diterima dengan baik oleh berbagai lapisan masyarakat. Dia kemudian mencontohkan sebelum Ramadhan ada namanya program fidyah.

Alhamdulillah, tahun ini HSI Berbagi telah menyalurkan titipan muhsinin senilai Rp36.000.000,00 untuk 56 penerima fidyah yang tersebar di berbagai tempat, di antaranya:

"Setelah program fidyah selesai, program selanjutnya yang kami kerjakan adalah Berbagi Kurma yang ditujukan ke masjid-masjid atau lembaga yang mengadakan iftar jama'i dan ada kajian sebelum menyantap iftar. Program ini sudah berjalan di 58 lokasi dengan nilai penyaluran Rp10.390.000,00," ungkap Akhuna Cipto Roso.

Tongkat estafet kegiatan berikutnya adalah BIRR, BPS, SAY, dan Berbagi Paket I'tikaf dengan mengandeng yayasan mitra HSI Berbagi yang telah terverifikasi. "Yayasan yang berada di pelosok negeri," Akhuna Cipto Roso mengabarkan. Menurut Akhuna Cipto Roso yayasan mitra ini telah melalui seleksi yang cukup ketat dan memiliki kriteria penilaian yang baik. Akhuna Cipto Roso menambahkan bahwa umumnya yayasan-yayasan tersebut memiliki unsur dakwah dan pendidikan, serta mengantongi laporan pertanggungjawaban yang baik saat bekerja sama dengan HSI Berbagi pada periode sebelumnya.

Selanjutnya Akhuna Cipto Roso menjelaskan bahwa dalam mengembangkan misi dakwah selama bulan Ramadhan ini, HSI Berbagi juga berkolaborasi dengan para admin yang domisiliannya menyebar di seluruh tanah air. "Admin HSI ini diharapkan dapat membantu penyaluran program Ramadhan agar lebih merata," tuturnya.

Bagaimana perjalanan tim HSI Berbagi bekerja sama dengan berbagai yayasan dan juga para admin di daerah dalam rangka penyaluran aneka program Ramadhan, serta bagaimana atensi para penerima bantuan, akan dilaporkan Majalah HSI pada edisi selanjutnya. Insyallah. Nantikan penyalurannya.



ADA APA DENGAN SILATURAHIM?

Penulis: Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

Editor: Za Ummu Raihan

Hari raya Idul Fitri dan libur lebaran sangat sarat dengan yang namanya silaturahim mulai dari saling berkunjung satu sama lain, mudik, halal bi halal, dan segala rangkaian yang berkaitan dengannya. Kata silaturahim sendiri terkadang diluaskan maknanya sesuai adat dan budaya yang berlaku, dan terkadang disempitkan maknanya sesuai tuntutan syariat Islam. Tentu saja, makna dalam syariat Islam lah yang dijadikan pegangan dan pedoman seorang muslim dalam pengaplikasianya. Apa dan bagaimana sebenarnya silaturahim dalam Islam? Serta apa saja yang berkaitan dengannya? Mari ikuti pembahasan detailnya berikut ini.

MAKNA SILATURAHIM

Kata *silaturahim* (صلة الرحم) tersusun dari dua kata; *shilah* (صلة) dan *ar-rahim* (الرحم). Kata *As-Shilah* secara etimologi merupakan lawan dari *Al-Qat'u* (القطع) yang artinya terputus. Maka, makna *As-Shilah* adalah kata yang menunjukkan perihal menyambungkan dan menggabungkan satu objek dengan objek lainnya sehingga menempel dan tersambung.

Secara terminologi makna *As-Shiloh* adalah “berbuat baik tanpa mengharapkan balasan”. An-Nawawi (رحمه الله) mengatakan, “Para ulama” mengatakan, ‘Hakikat *As-Shilah* adalah lemah lembut dan kasih sayang’^[1]. Dari sini, bisa disimpulkan bahwa kata *As-Shilah* mencakup berbagai macam kebaikan, mulai dari kebaikan kepada kerabat, besikap lemah lembut, dan mencari tahu kabar mereka, meski terkandala jarak ataupun sikap timbal balik yang kurang baik^[2].

Adapun *Ar-Rahim* dalam bahasa arab bisa dibaca *ar-rahimu* atau *ar-rahmu* yang secara etimologi bermakna uterus, tempat dimana janin berkembang dan terlindungi (dalam perut wanita), lalu istilah tersebut digunakan untuk menyebut kerabat^[3].

Secara terminologi *Ar-Rahim* memiliki arti “istilah yang mencakup semua orang yang memiliki ikatan rahim dari kalangan karib kerabat serta disatukan oleh nasab, tanpa memandang apakah itu mahram bagi orang tersebut ataupun tidak”^[4].

Berangkat dari penjelasan sebelumnya maka ada dua ejaan; *silaturahim* dan *silaturahmi*. Secara terminologi kata silaturahim banyak definisinya dikalangan para ulama’ dan yang paling bagus serta menyeluruh adalah definisi yang dibawakan An-Nawawi (رحمه الله), beliau berkata, “Berbuat baik kepada karib-kerabat sesuai dengan keadaan orang yang hendak menyambung dan keadaan orang yang hendak disambung. Terkadang berupa kebaikan dalam hal harta, terkadang dengan memberi bantuan tenaga, terkadang dengan mengunjunginya, dengan memberi salam, dan cara lainnya”^[5].

Sering sekali orang berdebat, mana yang tepat antara silaturahmi atau silaturahim? Setelah mengetahui akar kata tersebut dalam bahasa arab maka bisa disimpulkan bahwa keduanya sama-sama tepat. Hanya saja, pemaknaan kata silaturahim dalam KBBI sebagai tali persahabatan (persaudaraan)^[6].

Maka dari sini kita ketahui terdapat perbedaan makna antara silaturahim dalam bahasa Arab atau dalam istilah syariat dengan silaturahmi dalam bahasa Indonesia. Dalam bahasa Indonesia, silaturahmi dimaknai lebih luas kepada semua orang, tidak hanya kepada orang yang memiliki hubungan kekebaratan saja.

Tentu saja tidak terlarang menggunakan kata silaturahmi dalam konteks makna silaturahmi dalam bahasa Indonesia, yaitu bermakna: persahabatan dan persaudaraan. Namun hendaknya tidak mengaitkannya dengan perintah dan keutamaan silaturahmi dalam istilah syariat. Karena keduanya adalah hal yang berbeda.

SIAPAKAH MAHRAM ITU?

Mahram adalah wanita yang haram dinikahi oleh laki-laki, baik secara muabbad (selamanya) maupun muaqqat (sementara).

1. Mahram Muabbad atau yang kita kenal dengan istilah kerabat terbagi menjadi tiga; karena nasab, karena ikatan perkawinan, karena persusuan.

a. **Mahram muabbad karena nasab** ada tujuh wanita;

1. Ibu, nenek dari ibu, neneh dari ayah, dan terus ke atas
2. Anak perempuan, cucu perempuan, dan terus ke bawah
3. Saudara perempuan
4. Bibi dari jalur ayah
5. Bibi dari jalur ibu
6. Anak perempuan dari saudara laki-laki (keponakan) dan terus ke bawah
7. Anak perempuan dari saudara perempuan (keponakan) dan terus ke bawah

b. **Mahram muabbad karena ikatan perkawinan** ada empat wanita;

1. Istri dari ayah
2. Ibu dari istri (ibu mertua)
3. Anak perempuan dari istri (rabibah)
4. Istri dari anak laki-laki (menantu)

c. **Mahrom muabbad karena persusuan** ada sembilan;

1. Wanita yang menyusui dan ibunya
2. Anak perempuan dari wanita yang menyusui (saudara persusuan)
3. Saudara perempuan dari wanita yang menyusui (bibi persusuan)
4. Anak perempuan dari anak perempuan dari wanita yang menyusui (anak dari saudara persusuan)
5. Ibu dari suami dari wanita yang menyusui
6. Saudara perempuan dari suami dari wanita yang menyusui
7. Anak perempuan dari anak laki-laki dari wanita yang menyusui (anak dari saudara persusuan)
8. Anak perempuan dari suami dari wanita yang menyusui
9. Istri lain dari suami dari wanita yang menyusui

d. **Mahram Muqqat**

Artinya, dilarang dinikahi yang sifatnya sementara. Dan mereka ada delapan;

1. Saudara perempuan dari istri (ipar)
2. Bibi (dari jalur ayah atau ibu) dari istri
3. Istri yang telah bersuami dan istri orang kafir jika ia masuk Islam
4. Wanita yang telah ditalak tiga, maka ia tidak boleh dinikahi oleh suaminya yang dulu sampai ia menjadi istri dari laki-laki lain
5. Wanita musyrik sampai ia masuk Islam
6. Wanita pezina sampai ia bertaubat dan melakukan istibro’ (pembuktian kosongnya rahim)
7. Wanita yang sedang ihram sampai ia tahallul
8. Tidak boleh menikahi wanita kelima sedangkan masih memiliki istri yang keempat^[7]

[1]Lihat Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim, (16/112)

[2]Lihat Shilaturrakhim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 26

[3]Lihat Lisanul 'Arab, (12/230) dan Mu'jam Maqayis Al-Lughah, (2/498)

[4]Lihat Shilaturrakhim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 30

[5]Lihat Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim, (2/201)

[6]Lihat KBBI Edisi Keempat, hal. 1306

KESALAHAN DALAM MEMAKNAI SILATURAHIM

Ada beberapa kesalahan yang sering dilakukan orang dalam memaknai silaturahim, diantaranya,

1. Menggunakan dalil-dalil tentang silaturahim pada perbuatan yang bukan silaturahim. Semisal dipakai untuk kegiatan reuni, perkumpulan rekan kerja, perkumpulan komunitas, dan kegiatan-kegiatan lainnya.
2. Menggunakan dalil silaturahim untuk perbuatan yang dilarang agama. Semisal acara ulang tahun, karaokean, malam mingguan, *hang out* yang seringnya terjadi campur baur antara laki-laki dan perempuan, dan sebagainya.
3. Menggunakan dalil silaturahim sehingga enggan meninggalkan keburukan. Semisal enggan menjauhi teman yang mengajak maksiat, enggan putusin pacar, dan sebagainya^[8].
4. Mencampuradukkan istilah syar'i dengan istilah daerah atau budaya tertentu. Semisal memakai istilah silaturahmi dalam bahasa Indonesia untuk istilah syar'i atau sebaliknya. Padahal istilah syar'i hanya terbatas untuk kerabat yang memiliki hubungan darah atau nasab.
5. Membatasi makna silaturahim secara syar'i pada perbuatan tertentu. Semisal silaturahim hanya dianggap saat berkunjung saja atau saat mau memberi hadiah saja. Padahal maknanya umum untuk segala perbuatan, bisa dengan berkunjung, bisa dengan harta, bisa dengan berkabar, dan sebagainya.

SILATURAHIM VS ZIYARAH

Untuk memahami perbedaan antara silaturahim dan ziyarah maka harus dipahami makna kedua istilah tersebut. Sebelumnya sudah dijelaskan makna silaturahim dan sekarang kita masuk pada penjelasan makna ziyarah.

Kata *Az-Ziyarah* (الزيارة) secara etimologi berasal dari akar kata ‘zaara-yazuuru’ (زار - زور) yang berarti memaksa dan mengunjungi^[9].

Az-Ziyarah secara terminologi adalah mengunjungi manusia atau tempat untuk tujuan ibadah atau ramah tamah atau hiburan^[10]. Hal ini berbeda dengan makna ziyarah dalam bahasa Indonesia yang khusus untuk mengunjungi tempat keramat dan mulia^[11].

Dari sini dapat disimpulkan bahwa silaturahim dan ziyarah dalam istilah syar'i terdapat perbedaan,

1. Ziyarah lebih umum dari silaturahim dari sisi ziyarah tidak hanya dipakai untuk manusia tapi juga untuk tempat, sedangkan silaturahim hanya dipakai untuk manusia
2. Silaturahim lebih umum dari kata ziyarah dari sisi silaturahim bisa dilakukan dengan berbagai cara tidak terbatas pada saling berkunjung, semisal berkabar lewat telepon, itu sedangkan ziyarah hanya bisa dilakukan dengan cara berkunjung^[12].
3. Silaturahim hanya terbatas pada kerabat yang memiliki hubungan darah atau nasab, sedangkan ziyarah umum untuk kerabat dan selainnya.

[8]Diringkas dari Shahih Fiqh As-Sunnah, (3/77-91)

HUKUM DAN KEUTAMAAN SILATURAHIM

Hukum silaturahim secara umum adalah wajib, ini merupakan pendapat jumhur ulama^[13], bahkan sampai dianggap adanya *ijma'* akan hal ini^[14]. Adapun keutamaannya diantaranya diambil dari hadits berikut,

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْمَةَ الْهَنْدِ فَيَنْهَا فِي الْمَالِ فَيَنْهَا فِي الْأَنْوَارِ”

“يَعْلَمُ إِنَّمَا أَشَارَكَهُ مَا تَحْلُمُ بِهِ أَخْرَمَكَهُ فَإِنَّ رَحْم



KATEGORI SILATURAHIM

Kapan seseorang dikatakan menyambung silaturahim dan yang ia lakukan termasuk kategorinya. Ada dua ketentuan untuk menyatakan seseorang dan perbuatannya termasuk kategori silaturahim,

1. Niatnya menyambung silaturahim karena menjalankan perintah Allah ﷺ bukan karena basa budi. Nabi ﷺ bersabda,

لَيْسَ الْوَاجْلُ بِالْمُكَافِئِ، وَلَكِنَ الْوَالِصِلُ الَّذِي إِذَا قُطِعَتْ رِحْمَةُ وَصَلَهَا

"Bukanlah orang yang menyambung silaturahim itu (karena) membala basa budi, akan tetapi orang yang menyambung silaturahim adalah orang yang jika diputuskan hubungan silaturahim denganannya maka dia (justru) menyambungnya". [HR. Bukhari, No. 5991]

2. Melakukan perkara yang masuk kategori silaturahim baik dari sisi syariat dan adat masyarakat yang tidak bertentangan dengan syariat^[16].

[16]Diringkas dari Shilaturrrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 103

KERABAT YANG DISAMBUNG SILATURAHIM

Ada perbedaan pendapat di kalangan para ulama' tentang kerabat yang disambung silaturahimnya dan berikut ini ringkasannya^[17],

[17]Diringkas dari Shilaturrrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 70-84 dan Al-Muslim Wa Huquq Al-Akharin, hal. 36-37

1. Kerabat yang wajib disambung silaturahimnya menurut pendapat yang kuat, in syaa Allah adalah kerabat yang masih mahram (lihat rincian mahram muabbad karena nasab), dan orang tua yang kafir.

2. Kerabat yang sunnah disambung silaturahimnya adalah kerabat non mahram, semisal sepupu, anaknya, dan terus kebawah, kerabat yang suka menyakiti, dan kerabat kafir yang tidak memerangi Islam.

3. Kerabat yang tidak masuk kategori silaturahim namun tetap diperintahkan berbuat baik dan menjaga hubungan dengan mereka adalah kerabat sebab pernikahan dan kerabat sebab persusuan.

SARANA MEMPERERAT SILATURAHIM

Ada beberapa hal yang dapat mempererat silaturahim dengan kerabat, diantaranya,

1. Memahami dampak positif silaturahim
2. Memahami dampak negatif memutus silaturahim
3. Memohon pertolongan kepada Allah
4. Membalas sikap buruk kerabat dengan kebaikan
5. Mudah menerima udzur dan memaafkan mereka bila berbuat salah
6. Tidak terlalu banyak menuntut dan membanding-bandinkan mereka dengan orang lain
7. Jangan terlalu sinis dan suka mencela
8. Sering memberikan hadiah meski sederhana
9. Selalu ingat mereka, terutama pada momen-momen penting keluarga
10. Tagħraf, yaitu jangan terlalu ingin tahu dan banyak komentar dalam berbagai urusan mereka^[18].

[18]Diringkas dari makalah "La Yadkul Al-Jannah Qatḥi' Ar-Rahim" (<http://saaid.org/rasael/247.htm>, Diakses tanggal, 16/04/2023)

HUKUM DAN AKIBAT QATH'URAHIM

Hukum qath'urahim atau memutus silaturahim adalah haram menurut kesepakatan para ulama^[19] dan termasuk dosa besar^[20]. Adapun akibatnya di dunia dan di akhirat sebagai berikut,

[19]Lihat Az-Zawajir An Iqtirafil Kabār, Ibnu Hajar Al-Haitami, (2/123)

• Akibat memutus silaturahim di dunia

1. Hukuman memutus silaturahim yang disegerakan di dunia. Rasulullah ﷺ bersabda,

مَا مِنْ ذَنْبٍ أَجْزَأَهُ اللَّهُ لِصَاحِبِهِ الْغَفُوْنَةَ فِي الدُّنْيَا مَعَ مَا يَدْخُلُ لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْبَغْيِ وَقَطْعِيْرِ الرَّحْمَةِ

"Tidak ada satu dosa yang lebih pantas untuk disegerakan hukuman bagi pelakunya di dunia bersamaan dengan hukuman yang Allah siapkan baginya di akhirat daripada baghyu (kezaliman dan berbuat buruk kepada orang lain) dan memutuskan tali kerabat". [HR. Tirmidzi, No. 2511, dishahihkan Syaikh Al-Albani]

2. Amalan orang yang memutus silaturahim tertolak. Dari Abu Hurairah رضي الله عنه، beliau berkata, "Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنَّ أَعْمَالَ بْنِي آدَمَ تَعْرَضُ كُلَّ خَمِيسِ لَيْلَةِ الْجَمْعَةِ، فَلَا يَقْبَلُ عَمَلٌ قَاطِعِ رَحْمَمِ

"Sesungguhnya amal ibadah manusia diperlakukan setiap hari Kamis malam Jumat. Maka tidak diterima amal ibadah orang yang memutuskan hubungan silaturahim". [HR. Ahmad, No. 10272, sanatnya dihasankan Syaikh Syu'aib Al-Arnauth]

Memutus tali silaturahim menjauhkan pelakunya dari keberkahan rezeki dan panjangnya umur. Imam At-Thibib رضي الله عنه، mengatakan,

أَنَّ اللَّهَ يُبَقِّي أَنْوَارَ وَالْرَّجْمِ فِي الدُّنْيَا طَوْلًا فَلَا يَضْمَحِلُ سَرِيعًا كَمَا يَضْمَحِلُ أَنْوَارُ قَاطِعِ الرَّجْمِ

"Allah akan mempertahankan efek menjalin silaturahmi dalam jangka waktu yang lama, dan itu tidak akan cepat menghilang sebagaimana hilangnya efek memutus silaturahmi" [21].

[21]Lihat Fathul Bari, (10/416)

• Akibat memutus silaturahim di akhirat

1. Memutus tali silaturahim merupakan sebab pelakunya terlarang dari masuk surga. Nabi ﷺ bersabda,

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعِ

"Tidak akan masuk surga orang yang memutus silaturahmi." [HR. Bukhari, No. 5984 dan Muslim, No. 2556]

2. Pemutus tali silaturahim akan diazab di hari kiamat. Nabi ﷺ bersabda (yang artinya), "Tidak ada satu dosa yang lebih pantas untuk disegerakan hukuman bagi pelakunya di dunia bersamaan dengan hukuman yang Allah siapkan baginya di akhirat daripada baghyu (kezaliman dan berbuat buruk kepada orang lain) dan memutuskan tali kerabat". [HR. Tirmidzi, No. 2511, dishahihkan Syaikh Al-Albani]

[22]Diringkas dari Shilaturrrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 58-60

KATEGORI QATH'URAHIM

Kapan seseorang dikatakan qath'urahim atau memutus silaturahim dan yang ia lakukan termasuk kategorinya. Ada dua ketentuan untuk menyatakan seseorang dan perbuatannya termasuk kategori qath'urahim,

1. Tidak menyambung kerabat yang wajib disambung tanpa alasan syar'i
2. Melakukan perkara yang termasuk kategori qath'urahim dari sisi syariat dan adat masyarakat yang tidak bertentangan dengan syariat^[23].

[23]Diringkas dari Shilaturrrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 111

KERABAT YANG BOLEH DIPUTUS

Secara asal qath'urahim atau memutus silaturahim adalah haram dalam kondisi apapun, namun ada kondisi khusus yang diperbolehkan untuk hal tersebut sebab ada maslahat yang kuat, sebagai berikut,

1. Kerabat kafir yang memerangi Islam

2. Kerabat yang terang-terangan melakukan kefasikan^[24]

[24]Diringkas dari Shilah Ar-Rahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 89-95

PENYEBAB QATH'URAHIM

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan qath'urahim atau terputusnya silaturahim dengan kerabat, di antaranya,

1. Ketidaktahuan akan dampak negatif memutus silaturahim

2. Lemahnya ketakwaan

3. Kesombongan

4. Terlalu sinis dan banyak mencela

5. Tidak adanya kepedulian

6. Pelit dan bakhil

7. Terlalu sibuk dengan dunia

8. Sering melupakan mereka dalam berbagai momen penting keluarga

9. Hasad dan dengki

10. Kurang sabar dalam menghadapi sikap mereka

11. Adanya sengketa dengan mereka

12. Bertetanggaan dengan mereka^[25]. Sahabat Umar bin Khattab pernah berkata, "Suruhlah para kerabat untuk saling mengunjungi dan jangan bertetanggaan"^[26].

[25]Diringkas dari makalah "La Yadkul Al-Jannah Qatḥi' Ar-Rahim" (<http://saaid.org/rasael/247.htm>, Diakses tanggal, 16/04/2023)

[26]Lihat Ihya' 'Ulumid Din, Al-Ghazali, (2/216)

Penutup

Demikian yang bisa penulis jelaskan terkait silaturahim. Semoga bisa bermanfaat dan menjadi motivasi bagi kita semua untuk lebih baik lagi dalam menjalin silaturahim dengan kerabat. Akhir kata, kami memohon kepada Allah ﷺ dengan segala asma' dan sifat-Nya agar memberkahi dan meridhai tulisan ini. Wabillahi Taufiq Ila Aqwamith Thariq.

Referensi:

1. *Shahih Al-Bukhari*, Abu Abdillah Muhammad bin Ismā'īl Al-Bukhārī, Tahqīq DR. Mushtafā Dib Al-Bughārī, Dār Ibtidā' Beirut, Cet. 3, Tahun 1407 H/1987 M.

2. *Shahih Muslim*, Abū Ḥāfiẓ Al-ṣaḥīḥ Al-Qusayrī, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Abū Ḥāfiẓ Al-ṣaḥīḥ Al-Qusayrī, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

3. *Sunan At-Tirmidzi*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Al-Imām Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Syū'aib Al-Ārnāūth, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1996 M/1416 H.

4. *Muṣnad Al-Imām Ahmad bin Ḥanbal*, Abū Ḥāfiẓ Al-ṣaḥīḥ Al-Qusayrī, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

5. *Fath Al-Bārī*, Syārḥ Shāhīh Al-Bukhārī, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Nāshiruddin Al-Ālbānī, Maktabat Al-Āmīrīyah, Beirut, Cet. 1, Tahun 1379 H.

6. *Muṣnad Al-Imām Ahmad bin Ḥanbal*, Abū Ḥāfiẓ Al-ṣaḥīḥ Al-Qusayrī, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

7. *Al-Minhāj*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

8. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

9. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

10. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

11. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

12. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

13. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

14. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

15. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

16. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

17. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

18. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad bin Ḥanbal, Tahqīq Muhammād Fuad Abū Ḥāfiẓ, Dār Al-Kitāb Al-Ḥaḍar, Beirut, Cet. 1, Tahun 1406 H/1986 M.

19. *Al-Mu'ādhīn*, Abū Ḥāfiẓ Ahmad

Silaturahim dengan Kerabat yang Kafir

Penulis: Abu Ady
Editor: Athirah Mustadjab



Idealnya seorang muslim hidup di tengah keluarga yang seluruhnya beragama Islam juga. Akan tetapi, terkadang seorang muslim bersendirian di tengah karib kerabatnya yang non-muslim. Hal ini terjadi pada banyak sahabat Nabi ﷺ yang memilih Islam, meskipun tidak ada satu pun anggota keluarganya yang tergerak untuk turut menjemput hidayah.

Persaudaraan di Atas Keimanan

Ada dua macam tali persaudaraan dalam interaksi seorang muslim dengan orang lain.

- Persaudaraan di atas keimanan. Yaitu *ukhuwah fid din*, yang mengandung hak-hak sesama muslim.
- Persaudaraan karena hubungan darah. Orang-orang yang berasal dari nasab (jalur keturunan) yang sama memiliki ikatan persaudaraan karena hubungan darah. Ikatan persaudaraan semacam itu disebut silaturahim. Seorang muslim memiliki kewajiban untuk menjaga silaturahim.

Seorang muslim wajib memperhatikan hak kekerabatan. Namun, perlu diperhatikan bahwa hak kerabat muslim akan berbeda dengan hak kerabat kafir. Dalam diri kerabat yang muslim terkumpul dua hal, yaitu hak kekerabatan (silaturahim) dan hak ukhuwah islamiyah. Adapun dalam diri kerabat yang kafir (non-muslim) hanya ada satu hak, yaitu hak kekerabatan (silaturahim).

Memenuhi Hak Kerabat yang Kafir

Islam telah memberi panduan yang membantu setiap muslim untuk menunaikan hak-hak kerabatnya, baik dia muslim maupun kafir. Tentu ada perbedaan dalam menunaikan hak keduanya. Berikut ini adalah beberapa poin penting yang perlu diingat dalam menunaikan hak kerabat yang kafir.

1. Tidak boleh saling mencintai dan tidak boleh saling menolong dalam kekafiran.

Asmaa' رَأْيَتُهُنَّا menceritakan tentang hubungannya dengan ibunya yang kafir,

أَتَتَنِي أُمِّي رَاغِبَةٌ فِي عَهْدِ الَّذِيْ حَصَّلَ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلَتِ الَّذِيْ حَصَّلَ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَصْلُهَا؟ قَالَ: نَعَمْ

"Ibuku mendatangiku. Ia sangat ingin agar aku menyambung silaturahim dengannya. Aku pun bertanya kepada Nabi ﷺ, 'Apakah aku boleh menyambung silaturahim dengan ibuku?' Beliau menjawab, 'Iya.'" (HR. Bukhari, no. 5978)

Asmaa' رَأْيَتُهُنَّa mengetahui bahwa antara orang Islam dan orang kafir/musyrik tidak boleh ada perasaan saling mencintai dan tolong-menolong dalam kekufuran. Dengan demikian, Asmaa' رَأْيَتُهُنَّa ingin memastikan tentang pemberlakuan aturan tersebut terhadap keluarga atau kerabat yang kafir/musyrik. Nabi ﷺ menjawab bahwa boleh saja menjalin silaturahim dengan orang tua tersebut.

Imam Nawawi رَحْمَةُ اللَّهِ بِهِ berkata, "Pada hadits ini terdapat penjelasan tentang kebolehnya menyambung hubungan dengan kerabat yang musyrik." (Al-Minhaj, 7:89)

Di dalam *Taisirul Karimir Rahman*, Syaikh As-Sa'di رَحْمَةُ اللَّهِ بِهِ menyebutkan bahwa ketika turunnya awal surat Al-Mumtahanah (tentang memusuhi orang kafir), orang-orang beriman menjalankan perintah itu dengan sebaik-baiknya. Mereka mengira bahwa menyambung hubungan silaturahim dengan kerabat yang musyrik termasuk dalam yang dilarang Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى. Kemudian Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى menurunkan firman-Nya, di surah Al-Mumtahanah ayat 8.

2. Kerabat yang kafir tersebut tidak memerangi kaum muslimin.

Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى berfirman,

لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِّنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبُرُّوهُمْ وَقُتْلُسُطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ

"Allah tidak melarang kamu untuk berbuat baik dan berlaku adil terhadap orang-orang yang tidak memerangimu dalam urusan agama dan tidak mengusirmu dari kampung halamanmu. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berlaku adil." (QS. Al-Mumtahanah: 8)

Syaikh As-Sa'di رَحْمَةُ اللَّهِ بِهِ menjelaskan, "Maksudnya, Allah tidak melarang kalian untuk berbuat baik, menyambung silaturahim, memberi dalam kebaikan, dan berbuat adil kepada orang musyrik, baik mereka adalah kerabat atau pun bukan kerabat, selama mereka tidak memerangi orang Islam dan tidak mengusir kalian dari kampung kalian. Dalam hal tersebut, kalian tidak berdosa jika menjalin silaturahim dengan mereka karena menjalin silaturahim dengan mereka pada keadaan seperti ini tidaklah mendatangkan baha dan keburukan, sebagaimana firman Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى tentang orang tua yang musyrik sedangkan anaknya adalah seorang muslim." (*Taisirul Karimir Rahman*, hlm. 856)

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa seorang muslim boleh berinteraksi dengan orang kafir baik itu kerabatnya atau temannya, asalkan interaksi itu bukan dalam rangka merugikan orang Islam atau memberikan keuntungan bagi orang kafir dalam hal agama dan keyakinan kufur mereka.

3. Menunaikan hak orang tua yang kafir.

Terkait dengan menjalin silaturahim dengan kerabat yang kafir, Abu Faishal Al-Badrani memerinci, "Pendapat yang lebih tepat tentang orang kafir dan pelaku dosa besar adalah bahwa menjalin silaturahim dengan mereka **tidaklah wajib**, melainkan sebatas dianjurkan." Kendati demikian, Abu Faishal Al-Badrani memberikan penjelasan lain tentang hubungan kekerabatan antara seorang anak yang muslim dengan orang tuanya yang kafir, "Hal ini berbeda dengan interaksi kepada kedua orang tua; anak dituntut untuk menjalin silaturahim dengan mereka dan bergaul dengan mereka dengan cara yang baik." (*Al-Muslim wa Huququl Akharin*, hlm. 36)

Setiap muslim wajib berbakti kepada kedua orang tuanya meskipun orang tuanya tersebut kafir. Sang anak wajib mematuhi perintah keduanya, selagi perintah tersebut tidak bertentangan dengan syariat Islam. Ia wajib memperlakukan mereka dengan baik, bertutur kata yang sopan, dan melayani mereka dengan baik.

وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِيْ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطْعِهُمَا وَضَاحِبَهُمَا فِي الدُّنْيَا مَغْرُوفًا وَاتْبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنْبَأَ إِلَيْيَ ثُمَّ إِلَيْ مَرْجُكُمْ فَأَنْبِئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

"Dan jika keduanya memaksamu untuk memperseketukan dengan Aku sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, maka janganlah kamu mentaati keduanya, dan pergiailah keduanya di dunia dengan baik, serta ikutilah jalan orang yang kembali kepada-Ku. Kemudian hanya kepada-Ku engkau kembali, maka Kuberitakan kepadamu tentang segala hal yang telah kamu kerjakan." (QS. Luqman : 15)

Semoga dengan terjalinya silaturahim dengan kerabat yang kafir, seorang muslim bisa merangkul kerabatnya tersebut untuk bersyahadat. Secara tabiat, setiap orang mencintai dan menyayangi keluarganya. Silaturahmi adalah sarana untuk mewujudkan kasih sayang itu.

Referensi:

- *Shahih Al-Bukhari*, Al-Imam Al-Bukhari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Al-Minhaj Syarh Sahih Muslim bin Al-Hajjaj*, Al-Imam An-Nawawi, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Taisirul Karimir Rahman fi Tafsir Kalamil Mannan*, Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Al-Muslim wa Huququl Akharin*, Abu Faishal Al-Badrani, Al-Maktabah Asy-Syamilah.



Tunaikan Hak Mereka, bagimu Ridha Allah

Penulis: Athirah Mustadjab
Editor: Za Ummu Raihan

LAFAL AYAT

فَاتِّ ذَا الْقَرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمُشْكِنَ وَابْنَ السَّبِيلِ

"Maka tunaikanlah hak kepada kerabat dekat, juga kepada orang miskin dan orang-orang yang dalam perjalanan. Itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang mencari keridaan Allah." (QS. Ar-Rum: 38)

TAFSIR^[1]

{الْقَرْبَىٰ حَقَّهُ}

- Berbuat baik kepada kerabat/keluarga berupa *al-birr* dan *ash-shilah*.
- Tunaikanlah hak kerabat sesuai dengan kedekatan nasab dan kadar kebutuhan mereka. Yaitu hak mereka, yang telah diwajibkan dan ditetapkan oleh Allah Ta'ala, berupa nafkah wajib, sedekah, hadiah, berbuat baik, mengucapkan salam, memuliakan mereka, memaafkan ketergelincirannya, dan berlapang dada atas kejahilannya.

^[1]Disarikan dari *Taisirul Karimir Rahman*, hlm. 857 dan *Tafsir Al-Qur'anul 'Azhim*, 6:318.

{وَالْمُشْكِنَ}

- Yaitu orang yang tidak memiliki sesuatu sama sekali untuk memenuhi kebutuhan hidupnya atau orang yang hartanya tidak cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan hidupnya.

{وَابْنَ السَّبِيلِ}

- Ibnu sabil* adalah musafir yang memerlukan bantuan uang dan bentuk bantuan lain yang dia perlukan selama safar.
- Di sela-sela berada jauh dari negerinya, tetapi tidak memiliki uang maupun pekerjaan karena dia sedang melakukan safar. Di negerinya dia tetap bisa berusaha untuk mendapat pekerjaan, sedangkan di negeri lain itu sulit dilakukan.
- Allah menetapkan adanya hak zakat bagi orang miskin dan *ibnu sabil*.

Pelajaran yang Dapat Dipetik

- Kata *أَتَ* bermakna أَعْطَ (artinya: berikanlah) karena dia berasal dari *fi'l ruba'i*. Jika dia berasal dari *fi'l tsulatsi* maka maknanya adalah جَيْ (datangkanlah).
- Bentuk penunaian terhadap hak kerabat/keluarga ada dua:
 - Al-birr* (الْبَرُّ), yang ditujukan kepada orang tua, utamanya ibu. Ini merupakan bentuk penunaian hak yang lebih tinggi derajatnya dibandingkan *ash-shilah*.
 - Ash-shilah* (الشَّهَدَةُ), yang ditujukan kepada kerabat selain orang tua.
- Kerabat yang dimaksud dalam ayat ini bersifat umum, baik dia kerabat yang muslim maupun kafir.
- Dalam syariat dikenal istilah "fakir" dan "miskin". Dua lafal ini akan memiliki makna yang berbeda jika disebutkan bersamaan. Namun, maknanya sama jika disebutkan terpisah. Dia termasuk dalam kaidah:

كَلِمَتَانِ إِذَا اجْتَمَعْتَا تَقْرَقَتَا، وَإِذَا تَقْرَقَتَا إِجْتَمَعْتَا

(Dua kata yang jika bersama maka terpisah, tetapi jika terpisah maka bersama)

- Para ulama sepakat bahwa fakir dan miskin sama-sama tidak mampu memenuhi seluruh kebutuhan hidupnya. Akan tetapi, ulama berbeda pendapat tentang perbedaan fakir dan miskin. Secara umum, seorang fakir lebih sulit kondisi ekonominya di bawah seorang miskin.

^[2] الفرق بين المسكين والفقير ، <https://binothaimeen.net/content/8859>

- Jika disebutkan secara bersamaan, perbedaan fakir dan miskin adalah:^[2]

a. Fakir:

- Kata *الفَقِيرُ* berasal dari kata *الْخُلُوُّ* (kosong).
- Orang fakir adalah orang yang tidak memiliki harta sama sekali atau dia memiliki harta tetapi hanya cukup untuk memenuhi kurang dari separuh kebutuhannya.
- Tolok ukur kebutuhan yang dimaksud di sini adalah kebutuhan selama setahun.
- Contohnya, seseorang tidak memiliki uang sama sekali karena dia sedang sakit parah, sehingga tidak bisa bekerja dan tidak memiliki harta simpanan sama sekali. Contoh lain, Pak Ali bekerja dengan upah Rp500.000 per bulan, tetapi kebutuhan keluarganya dalam sebulan (makan, sewa rumah, dan sekolah tiga anak) adalah Rp2.000.000.

b. Miskin:

- Berasal dari kata *بَشْكَنَ* - *بَشْكَنَ*.
- Orang miskin adalah orang yang memiliki harta tetapi sangat sedikit karena hanya bisa memenuhi separuh-lebih kebutuhannya, belum bisa memenuhi seluruh kebutuhannya.
- Misalnya, Pak Ahmad memiliki rata-rata penghasilan Rp2.000.000, sedangkan kebutuhan dirinya dan keluarganya untuk makan, sewa rumah, dan biaya sekolah dua orang anak adalah Rp4.000.000. Dengan demikian, Pak Ahmad tergolong orang miskin.

- Silaturahim adalah amal yang disyariatkan dalam Islam, tetapi ada batas yang tetap harus dijaga, sesuai dalil dari Al-Qur'an dan as-sunnah. Salah satu batasan tersebut adalah interaksi terhadap kerabat yang bukan mahram.

- Sebentar lagi insyaallah kita akan menyambut hari raya Idul Fitri. Di Indonesia, Idul Fitri menjadi kesempatan bagi kaum muslimin untuk berkunjung ke rumah sanak keluarga karena mayoritas orang sedang libur dari kegiatan di kantor, sekolah, dan sebagainya. Hendaknya selama momen silaturahim tersebut, kita tetap menjaga aturan syariat, misalnya larangan bersentuhan dengan orang yang bukan mahram atau wajibnya wanita menutup aurat di depan lelaki yang bukan mahramnya. Oleh sebab itu, sangat penting bagi seorang muslim untuk mengetahui kerabatnya yang termasuk dan kerabatnya yang bukan mahram.

- Pada bulan Ramadhan, kaum muslimin bersemangat untuk meneladani kedermawanan Rasulullah. Demi meraih derajat amalan yang lebih tinggi, seorang muslim bisa menggabungkan antara keutamaan sedekah dan silaturahim, yaitu dengan cara mencari karib kerabatnya yang tergolong fakir atau pun miskin, kemudian membantu kesulitan ekonomi mereka. Bersedekah di tempat lain tentunya tidak terlarang, tetapi sungguh suatu hal yang mulia jika seorang muslim tidak abai terhadap kesulitan ekonomi kerabatnya.

Dalam membagi anggaran sedekah, hendaknya seorang muslim memohon taufik dari Allah, agar dia bisa membagi harta sebaik-baiknya. Banyak maupun sedikitnya harta tersebut semoga bisa tertuju ke jalan yang diridhai oleh Allah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

• *Taisirul Karimir Rahman*, Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, 1442 H, Dar Ibnul Jauzi, Arab Saudi.

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• من 71- فاتِّ ذَا الْقَرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمُشْكِنَ وَابْنَ السَّبِيلِ ذلك خير اللذين يربون وجدهم الله

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

• *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• *Mu'jam Al-Furuq Al-Lughawiyyan*, Abu Hizam bin Abdurrahman Al-As'ad, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

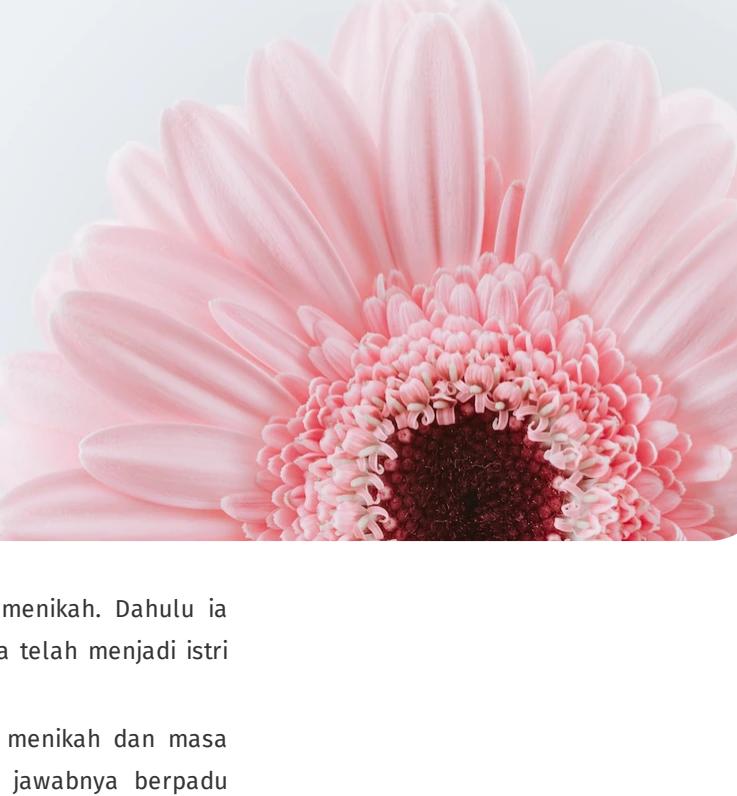
• *Syaikh Al-Utsaimin*, 48

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWzWzQ>

</div

Kehidupan Seorang Muslimah setelah Menikah

Penulis: Indah Ummu Halwa
Editor: Athirah Mustadjab



Ada banyak hal yang akan berubah setelah seorang wanita menikah. Dahulu ia adalah seorang anak, bahkan mungkin anak kesayangan. Kini ia telah menjadi istri yang harus berkhidmat kepada suaminya.

Ada banyak kondisi yang berbeda antara masa sebelum menikah dan masa setelah menikah. Setelah seorang wanita menikah, tanggung jawabnya berpadu antara peran sebagai istri, ibu, menantu, ipar, dan bagian dari keluarga besar suami. Permasalahan yang timbul dan harus dihadapi pun akan semakin kompleks.

Sebagai Anak

Bagaimana pun seorang muslimah setelah menikah, ia tetaplah anak. Kedua orang tuanya akan tetap merindukannya, walaupun dia telah berkeluarga dan orang tuanya tahu bahwa anaknya hidup bahagia. Seorang muslimah tetap wajib untuk berbakti kepada kedua orang tuanya, meskipun ia telah menikah.

Jarak yang jauh bisa "dipangkas" dengan kemudahan teknologi saat ini. Alat komunikasi yang canggih dan mudah diakses oleh siapa saja akan mempermudah ikhtiar seorang muslimah untuk tetap berbakti kepada orang tua dan bersilaturahim dengan sanak kerabat yang terpisah oleh jarak dengannya.

Rasulullah ﷺ pernah ditanyai oleh seseorang, "Wahai Rasulullah, siapakah yang paling berhak untuk mendapat perlakuan baikku?" Rasulullah ﷺ menjawab, "Ibumu, kemudian ibumu, kemudian ibumu, kemudian ayahmu, kemudian yang paling dekat kekerabatannya dengannya." (HR. Muslim, no. 2548)

Bentuk silaturahmi cukup beragam, misalnya mengunjungi mereka, menelepon, melakukan video call, dan mengirimkan hadiah.

Sebagai Istri

Ketika seorang muslimah belum menikah, bakti utamanya tertuju kepada kedua orang tuanya. Adapun setelah bersuami, suaminya adalah orang yang paling berhak untuk mendapat baktinya. Allah ﷺ berfirman,

الرَّجُلُ قَوْاْمُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَصَّلَ اللَّهُ بِغَصْنِهِمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أُمُوْرِهِمْ

"Laki-laki (suami) adalah pemimpin (pelindung) bagi perempuan (istri), karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan), dan karena mereka (laki-laki) telah memberikan nafkah dan hartanya." (QS. An-Nisa': 34)

Asy Syaukani ﷺ mengatakan bahwa maksud "qawwamuna" dalam ayat ini adalah bahwa laki-laki seharusnya menjadi pemimpin bagi wanita. (Lihat Fathul Qadir pada tafsir surah An-Nisa' ayat 34)

Allah ﷺ memberi keutamaan bagi laki-laki lebih besar daripada wanita, karena dia lah yang berkewajiban untuk memberi nafkah, memberikan pakaian, dan menyediakan tempat tinggal bagi istrinya. Dengan besarnya kebaikan suami, istrinya harus taat kepada suaminya dalam hal-hal yang ma'ruf (mengandung kebaikan dalam agama). Misalnya ketika diajak untuk ber-jima' (bersetubuh) atau diperintahkan untuk shalat, berpuasa, bersedekah, berbusana yang syar'i, menghadiri majelis ilmu, dan bentuk-bentuk perintah lainnya sepanjang tidak bertentangan dengan syariat.

Surga adalah balasan yang sungguh indah bagi para istri yang menaati suami mereka dalam hal yang ma'ruf. Hal tersebut disabdakan oleh Rasulullah ﷺ,

إِذَا صَلَّيَتِ الْمَرْأَةُ حَفْسَهَا، وَضَامَتْ شَهْرَهَا، وَحَصَّتْ فَرْجَهَا، وَأَطَاعَتْ بَعْلَهَا،
ذَخَلَتْ مِنْ أَيْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شَاءَتْ

"Apabila seorang istri mengerjakan shalat fardhu yang lima waktu, berpuasa pada bulan Ramadhan, menjaga kemaluannya (menjaga kehormatannya), dan taat kepada suaminya maka niscaya ia akan masuk surga dari pintu mana saja yang dikehendakinya." (HR. Ibnu Hibban, no. 1296)

Selain hal di atas, seorang istri juga hendaknya menjalankan beberapa hal berikut ini:

- Menjadi penawar kegundahan dan kegalauan suaminya, sebagaimana teladan yang ditunjukkan oleh Ummul Mukminin Khadijah binti Khuwailid رضي الله عنها.
 - Melibatkan suami dalam urusan silaturahim. Misalnya, memberi tahu suami ketika istrinya ingin berkunjung ke rumah orang tua (apabila dekat). Apabila lokasi rumah orang tua istrinya cukup jauh dan harus ditempuh dengan safar, istrinya harus meminta izin suami dan meminta keluarganya untuk mengantar dan menemani.
 - Jika istrinya ingin memberi hadiah kepada keluarganya dengan menggunakan uang suami, istrinya harus meminta izin terlebih dahulu kepada suami. Adapun jika harta itu adalah milik pribadi istrinya, tidak masalah jika tanpa meminta izin suami. Suami yang membantu istrinya dalam bersilaturahmi insyaallah juga akan mendapat pahala.
- Jika orang lain saja dibantu, apakah lagi istrinya sendiri.

Sebagai Ibu

Peran seorang ibu dipenuhi dengan suka dan duka. Kadang ada hari yang dipenuhi gelak tawa, tetapi ada pula hari yang sungguh menguras tenaga. Namun, memang demikianlah sunnatullah bagi seorang hamba Allah yang berharap untuk memberi sumbangsih dalam membangun peradaban Islam. Anak-anak yang berada dalam tarbiyah seorang ibu yang shalihah insyaallah akan menjadi satu bagian di antara tiang-tiang yang menopang kejayaan Islam.

Dalam sebuah syair Arab dikatakan,

الْأُمُّ مَذْرُسَةٌ إِذَا أَعْدَدَتْ شَغْبًا طَيْبَ الْأَغْرَاقِ

"Ibu adalah madrasah (tempat belajar). Apabila engkau mempersiapkannya, engkau telah menyiapkan bangsa yang hebat."

Allah ﷺ telah membekali seorang ibu dengan naturi keibuan yang tidak diberikan kepada seorang ayah. Naturi ini secara fisik merupakan naturi yang paling kuat dari semua naturi fisik lainnya. Faktor tersebut dapat membuat ibu kuat untuk begadang demi kenyamanan anaknya, terutama pada usia dua tahun pertama; pada saat itu peran seorang ayah masih sangat sedikit. Dua tahun pertama memiliki pengaruh sangat besar terhadap kepribadian anak. Di antara fenomena itu, bayi dapat mengenali ibunya dari baunya, kemudian mengenali suaranya. Sebagaimana pula bahwa bahasa ibu merupakan bahasa pertama yang dilikuti oleh anak. Mayoritas emosi seorang anak pada tahun pertama berkaitan dan terpusat pada ibu, atau orang yang mengantikannya peran ibu tersebut^[1].

Duhai Ibu, perbanyaklah ucapan hauqatah (laa hawla wa laa quwwata illaa billah). Semoga Allah ﷺ senantiasa menolongmu dalam mengemban Amanah yang sungguh mulia ini.

[1] Daur Bait fi Tarbiyatul Thifil Muslim. Dikutip dari <https://bimbinganislam.com/peran-ibu-dalam-pendidikan-anak/>

Sebagai Menantu dan Ipar

Sebuah pernikahan bukan hanya menautkan antara lelaki dan wanita. Akan tetapi, turut mempertemukan wanita dan keluarga-besar suaminya, yang meliputi ibu, ayah, saudara, paman dan bibinya, dan sebagainya.

Keluarga suami telah menjadi bagian hidup seorang istri. Ini adalah perkara yang tidak bisa dinafikan. Istri shalihah akan mendorong suaminya untuk tetap menjalin hubungan baik dengan seluruh keluarganya, bahkan istrinya membantu suami untuk memperbaiki tatkala hubungan suami dan keluarganya kurang harmonis.

Ilmu syar'i adalah bekal penting bagi seorang muslimah dalam mendukung diri di keluarga suaminya. Terhadap mertua dan ipar, dia berusaha untuk menuaikan hak-hak mereka. Sikap bijak tersebut insyaallah akan mendatangkan pahala bagi istri karena dia telah membantu suaminya untuk menjalin silaturahim dengan baik.

Penutup

Pada berwarna kehidupan seorang muslimah setelah menikah. Tiadalah dia akan mampu menjalani itu semua, melainkan dengan pertolongan Allah ﷺ. Semua peran itu tidak bertentangan, bahkan sebenarnya bisa dijalani secara beriringan. Tak dipungkiri pula bahwa bantuan dari suami akan sangat mempengaruhi keberhasilan seorang istrinya dalam menjalankan seluruh perannya.

Semoga Allah ﷺ senantiasa menolong para muslimah untuk memasuki surga dari berbagai pintunya.

Referensi:

- Intitul Hakim, *Wahai Muslimah* (terjemahan kitab *Al-Intishar li Huqiq Al-Mu'minat*), Ummu Salamah binti Ali Al-Abbas.
- Syarah Kitabul Jami' #12 - Berbakti & Menyambung Silaturahim (Bag.2), Ustadz Dr. Firanda Andrija M.A, https://www.youtube.com/watch?v=z6xk9Nt5_E

Seorang Suami Tidak Boleh Melarang Istri Untuk Berbakti Kepada Orang Tuanya, Ustadz Dr. Firanda Andrija M.A, <https://www.youtube.com/watch?v=RiI7AYi>

<https://almanhaj.org/2080-hak-suami-yang-harus-dipenuhi-isteri.html>

<https://rumaysho.com/947-pemimpin-wanita-menurut-kaca-mata-islam.html>

<https://muslim.or.id/2142-peranan-wanita-dalam-islam.html>

<https://bimbinganislam.com/peran-ibu-dalam-pendidikan-anak/>



KEUTAMAAN SILATURAHIM

Diringkas oleh tim Majalah HSI dari rekaman kajian Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. hafizhahullahu yang dipublikasikan melalui kanal resmi Kajian Islam, pada tanggal 9 April 2023 M.

Tautan rekaman: <https://youtu.be/W1-ppczKFT0>

KEUTAMAAN SILATURAHIM

Bersama Ustadz

Dr. Abdullah Roy, M.A.

LIVE STREAM

Silaturahim adalah satu di antara amal shalih yang mungkin banyak di antara kita yang tidak menyadari bahwa silaturahim adalah bagian dari amalan yang dicintai Allah ﷺ. Masing-masing dari kita mempunyai kerabat atau saudara, jarang di antara kita yang hidup di dunia seorang diri tanpa kerabat atau keluarga satupun. Dan ternyata saudara atau kerabat ini memiliki hak yang harus kita tunai.

Silaturahim terdiri dari dua kata yaitu Silatun dan Ar-Rahim. Silatun (صَلَةٌ) artinya adalah menyambung, lawan dari memutus. Ar-Rahim (الرَّحْمَم) artinya adalah keluarga atau kerabat dan ini mencakup keluarga dari pihak ayah maupun pihak ibu. Masuk dalamnya yang termasuk mahram atau yang bukan termasuk mahram. Secara bahasa silaturahim adalah menyambung dengan kerabat-kerabat baik dari pihak ayah maupun dari pihak ibu, baik yang termasuk mahram kita maupun yang bukan termasuk mahram kita.

Para ulama sepakat bahwa menyambung silaturahim hukumnya wajib (bukan mustahab) dan memutus tali silaturahim hukumnya haram bahkan termasuk dosa besar.

Berkata Al-Qurthubi رَجُلُ الْمَسْكَنِ:

الْأَنْفَقَتِ الْمَلَةُ عَلَى أَنْ صَلَةَ الرَّجُمِ وَاجِبٌ، وَأَنْ قَطْعِهَا مُحْرَمٌ

"Telah disepakati bahwasanya silaturahim hukumnya adalah wajib dan memutus tali silaturahim hukumnya adalah haram." (Tafsir Al-Qurthubi 5/6).

Keutamaan Silaturahim

1. Allah ﷺ di dalam Al-Qur'an telah memerintahkan kita untuk menyambungnya.

Allah mengatakan,

وَأَنَّ الَّذِينَ يَصْلُوْنَ مَا أَمْرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوَصِّلُ

"Mereka adalah orang-orang yang menyambung sesuatu yang diperintahkan oleh Allah untuk disambung." (QS. Ar-Ra'd: 21).

Dalam ayat lain Allah ﷺ mengatakan:

وَأَنْقُوا أَلَّهُ الَّذِي تَسْأَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَّقِيبًا

"Dan takutlah kalian kepada Allah yang dengannya kalian saling meminta dan takutlah kalian dengan keluargamu." (QS. An-Nisa: 1).

2. Silaturahim adalah akhlak mulia yang dimiliki oleh Nabi kita ﷺ, dan kita semua diperintahkan untuk meneladani.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أَسْوَةٌ حَسَنَةٌ

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

Dan di antara sifat Nabi ﷺ adalah beliau orang yang senang melakukan silaturahim dan ini bukan ketika beliau diutus menjadi Nabi bahkan sebelum beliau ﷺ menjadi seorang Nabi, beliau sudah dikenal sebagai orang yang menyambung silaturahim.

3. Menyambung silaturahim adalah amalan yang dicintai Allah dan menjadi sebab memasukan seseorang ke dalam Surga.

Di dalam sebuah hadits dari Abu Ayyub رَجُلُ الْمَسْكَنِ beliau menceritakan,

أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَخْبَرْتِنِي بِعَقْلِيَّتِي الْجَهَنَّمَ، قَالَ: مَا لَهُ مَا لَهُ وَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَرْبَبُ مَا لَهُ، تَعْبُدِ اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا، وَتُقْيِيمُ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِيِ الرِّزْكَةَ، وَتَحْصِلُ الرَّحْمَمَ.

"Seorang laki-laki berkata, "Wahai Rasulullah, beritahukanlah kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkanku ke Surga." Orang-orang pun berkata, "Ada apa dengan orang ini, ada apa dengan orang ini?" Maka Rasulullah ﷺ bersabda, "Biarkanlah urusan orang ini." Lalu Nabi ﷺ melanjutkan sabdanya, "Kamu beribadah kepada Allah dan tidak menyekutukannya, menegakkan shalat, dan membayar zakat, serta menjalin tali silaturahim." (HR. Bukhari no.1396).

Ini menunjukkan menyambung tali silaturahim adalah termasuk amal shalih yang menjadi sebab seseorang masuk ke dalam Surga. Apabila seseorang melakukannya dengan niat ikhlas sesuai dengan sunnah Nabi ﷺ maka menjadi amalan yang maqbul dan menjadi sebab masuknya dia ke dalam Surga.

4. Menyambung tali silaturahim merupakan cabang iman.

Nabi ﷺ menyebutkan iman itu ada 70 cabang lebih.

إِيمَانٌ يُضْعَعُ وَسَبْعُونَ شَعْبَةً

"Iman itu ada tujuh puluh cabang lebih."

Dan di antara cabang keimanan adalah menyambung tali silaturahim, kalau seseorang melakukannya maka akan bertambah keimannya dan kalau seseorang memutus tali silaturahim maka akan mengurangi keimannya.

5. Silaturahim adalah di antara sebab-sebab diampuninya dosa seseorang.

Dari Abdillah bin Umar radhiyallahu ta'ala 'anhu, seseorang mendatangi Nabi ﷺ kemudian dia berkata,

يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَصْبَثُ ذَنْبًا عَظِيمًا فَهَلْ لِي مِنْ أَمْرٍ ؟ قَالَ لَا، قَالَ: هَلْ لَكَ مِنْ خَالِةٍ ؟ قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: فِي رَبِّهَا :

"Wahai Rasulullah, aku telah melakukan dosa besar, apakah aku masih bisa mendapatkan taubat? Kemudian Nabi ﷺ mengatakan, 'Apakah ibumu masih hidup? Apakah engkau memiliki seorang bibi?', orang tersebut mengatakan, 'Iya, aku masih memiliki', kemudian Nabi ﷺ mengatakan, 'berbaktilah kepada bibimu.' (HR. At-Tirmidzi).

6. Allah akan menyambung orang yang menyambung tali Silaturahim.

Maksudnya Allah akan menolong, memperhatikan, memudahkan urusannya dan memberkahi umur harta dan keluarnya.

Di dalam sebuah hadits Allah mengatakan kepada Ar-Rahim,

أَلَا تَرَضِينَ أَنْ أَصْلِ مِنْ وَصَلَكَ وَأَقْطَعَ مِنْ قَطْعَكَ؟ قَالَ: فَذَلِكَ

"Apakah engkau ridha seandainya aku menyambung orang yang menyambungmu dan aku akan memutus orang yang memutusmu? dia berkata, 'Iya', maka Allah mengatakan, 'Maka itulah.'" (HR. Al-Bukhari).

Dan ini adalah keutamaan yang besar ketika seseorang menyambung Ar-Rahim, maka Allah akan menyambungnya dan memberikan perhatian yang besar kepada orang tersebut, menolongnya serta memudahkan urusannya. Dan kata ini adalah kata yang umum dimudahkan urusannya dalam segala hal.

Dan sebaliknya ancaman besar bagi orang yang memutus tali silaturahim, Allah akan memutusnya, Allah tidak akan menolong dan tidak akan memudahkan urusan orang tersebut.

7. Allah akan memberkahi rezeki dan umurnya.

Sebagaimana dalam hadits Nabi ﷺ mengatakan,

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَبَنِسَلَهُ فِي أُنْدَرِهِ، فَأَيْضَى رَحْمَةً

"Barang siapa yang senang untuk diluaran rezekinya dan senang untuk dianangnya umurnya maka hendaklah dia menyambung tali silaturahim." (HR. Al-Bukhari no. 5986).

Para ulama menjelaskan di antara makna hadits ini adalah diberkahi rezekinya dan diberkahi usianya.

Dan ada ancaman khusus bagi orang yang memutus tali silaturahim di antaranya adalah akan disegerakan adzab di dunia. Di dalam hadits shahih yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Nabi ﷺ mengatakan,

مَا مِنْ ذَلِكَ أَجَدَّ أَنْ يُبَشِّرَنِي اللَّهُ تَعَالَى بِالْأَحَدِ الْفَوْقَهُ فِي الْمُؤْمِنِ - مَعَهُ

يَدْخُلُهُ فِي الْآخِرَةِ - مِنْ الْبَعْدِ وَقَطْعَيْهِ تَرَبَّرَ الرَّحْمَمَ

"Tidak ada dosa lebih pantas yang Allah segerakan hukumannya di dunia bersama dengan adzab yang disimpan untuknya di akhirat daripada menzhalimi orang lain dan memutus tali silaturahim."

Menunjukkan orang yang memutus tali silaturahim di antara ancamannya adalah akan disegerakan adzab dan siksa di dunia dan di akhirat.

Demikian yang dapat kita ulas pada kesempatan kali ini. Semoga Allah menjadikan kita semua sebagai orang-orang yang gemar menyambung tali silaturahim. Aamiin

5 Kiat agar Kakak dan Adik Saling Menyayangi

Penulis: Indah Ummu Halwa

Editor: Athirah Mustadjab



Fitrah anak yang pada dasarnya lurus, hendaklah dipupuk dengan benih kasih sayang. Apalagi kini sebagian orang tak segan lagi untuk memamerkan contoh perbuatan buruk kepada khalayak media sosial. Orang yang hanya melihat dari layar ponsel saja bisa terpapar pengaruh jeleknya. *Na'udzubillahi min dzalik.*

Portal berita online maupun linimasa media sosial menyuguhkan “makanan harian” berupa informasi yang membuat kita mengelus dada: Seorang anak membunuh ibu kandungnya hanya karena tidak dipinjamkan surat tanah atau rumah. Anak-anak “membuang” ibu kandungnya di rumah jompo agar mereka bisa menikmati harta warisan dengan paksa. Seorang adik membunuh kakak atau sebaliknya demi rebutan harta warisan. *Wallahul Musta'an.*

Jangan Rusak Tali Kekerabatan!

Kejahatan yang ditujukan kepada saudara kandung memiliki dosa yang lebih besar dibanding kejahatan yang dilayangkan kepada selain mereka. Menyakiti hati saudara kandung, atau saling mendiamkan dan enggan berbuat baik kepada saudara kandung dapat dinilai sebagai tindakan memutus silaturahim. Jikatau lebih jauh lagi, apalagi bila sampai memfitnah atau membunuh, tentu makin dahsyat dosanya.

Dari Jubair bin Muth'im رضي الله عنه; ia berkata bahwa Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda,

لَا يَذْهُلُ الْجَنَّةُ قَاطِعُ رَحْمٍ

“Seorang pemutus tidak akan masuk surga, yaitu pemutus silaturahim.” (Muttafaqun 'alaih)

Ancaman dalam hadits diatas menunjukkan bahwa memutus ar-rahim (hubungan kekerabatan) adalah dosa besar dan ancamannya tidak dimasukkan ke dalam surga. Jika demikian, berarti pelakunya akan dimasukkan ke neraka.

Lima Kiat yang Bisa Dilakukan oleh Orang Tua

Hidayah ada di tangan Allah سبحانه وتعالى. Kendati demikian, orang tua tetaplah harus berikhtiar. Lima kiat di bawah ini semoga bisa menjadi sumber inspirasi.

1. Sampaikan kepada anak bahwa hubungan dengan saudara kandung adalah bentuk silaturahim. Bersikap saling menyayangi antar-saudara kandung adalah contoh silaturahim. Allah سبحانه وتعالى mencintai orang yang menjaga silaturahim, sebagaimana firman-Nya,

وَالَّذِينَ يَصْلُوْنَ مَا أَمْرَأَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوَصَّلَ وَيَحْشُوْنَ رَبِّهِمْ وَيَخَافُوْنَ شَوْءَةً

الْحِسَابِ

“Dan orang-orang yang menghubungkan apa yang diperintahkan Allah agar dihubungkan, dan mereka takut kepada Rabb-nya dan takut kepada hisab yang buruk.” (QS. Ar-Ra'ad: 21)

2. Ceritakan kepada anak tentang balasan surga yang didapatkan oleh orang yang menjaga hubungan baik dengan kerabat.

جَئَتْ عَذْنَ يَدْخُلُوْنَهَا وَمِنْ صَلَحٍ مِنْ أَبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرْبَتِهِمْ وَالْمُلَائِكَةُ

يَدْخُلُوْنَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ

“Mereka itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik), (yaitu) surga 'Adn; mereka masuk ke dalamnya bersama-sama dengan orang-orang yang shalih dari bapak-bapaknya, istri-istrinya, dan anak cucunya.” (QS. Ar-Ra'd: 23)

3. Bacakan sabda Nabi صلى الله عليه وسلم yang menyebutkan bahwa menyambung silaturahim adalah bukti keimanan,

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَيَصُلِّ رَحْمَةً

“Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaknya ia menyambung tali silaturahim.” (HR. Bukhari, no. 6138)

4. Anak-anak senang dengan segala sesuatu yang menyenangkan. Dahului dengan menyebutkan bentuk rezeki yang diberikan oleh Allah سبحانه وتعالى kepada hamba-Nya, misalnya makanan, mainan, baju, dan lain-lain. Setelah itu, barulah beritahu mereka tentang rezeki yang dijanjikan oleh Allah سبحانه وتعالى bagi hamba-Nya yang menyambung silaturahim,

مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسِأَ لَهُ فِي أُثْرِهِ فَلَيَصُلِّ رَحْمَةً

“Barang siapa ingin dilapangkan rezeki untuknya dan dipanjangkan umurnya, hendaknya ia menyambung tali silaturahmi.” (HR. Bukhari, no. 5986)

5. Sebutkan contoh-contoh praktis yang bisa diamalkan oleh anak dalam menyambung silaturahim, agar tergambar di benaknya bahwa amalan Islam ini sungguh mudah dan mereka pun insyaallah bisa melakukannya, meskipun mereka masih kecil. Misalnya, jika saudaranya kesulitan membawa barang, sang anak mengambil sebagian barang itu agar beban saudaranya lebih ringan. Contoh lain, jika ada saudaranya yang bersekolah di pondok pesantren, jadikan waktu untuk menelepon sebagai momen kebersamaan antar-saudara (bukan hanya momen dengan orang tua). Hal lain yang bisa dijadikan contoh adalah memaafkan jika saudaranya melakukan kesalahan dan mendoakannya agar mendapat hidayah.

Dambaan Ayah dan Bunda

Kita bisa berharap agar hati anak-anak kita dipenuhi kasih sayang terhadap saudaranya. Sungguh, melihat anak-anak rukun serta saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan adalah dambaan setiap orang tua.

Referensi:

- *Minhah Al-'Allam fi Syarh Bulugh Al-Maram* (jilid ke-10). 1432 H. Syaikh 'Abdullah bin Shalih Al-Fauzan. Penerbit Dar Ibnu Jauzi. Arab Saudi.
- <https://bekalislam.firanda.com/5972-penyambung-dan-pemutus-silaturahmi.html>
- <https://muslim.orid/51-ibadur-rahman.html>
- <https://rumaysho.com/20559-bulughul-maram-akhlak-memutus-silaturahim-diancam-tidak-masuk-surga.html>



Lebih Kuat daripada Baja

Penulis: Fadilha Khasana
Editor: Athirah Mustadjab

Malam itu, dia bermimpi tenggelam di kegelapan lautan. Dia berusaha untuk menyelamatkan diri dengan naik ke permukaan. Tiba-tiba dia melihat rembulan. Dia berusaha untuk bertemu dengan rembulan itu. Ternyata, sudah ada tiga orang yang mendahuluinya, yaitu Abu Bakar, Ali bin Abi Thalib, dan Zaid bin Haritsah.

Namanya adalah Sa'ad bin Abi Waqqash. Dia masih memiliki hubungan kekerabatan dengan Rasulullah ﷺ. Kakek Sa'ad bin Abi Waqqash yang bernama Wuhaib adalah paman Aminah, ibunda Rasulullah ﷺ.

Saat terdengar kabar tentang kenabian Muhammad ﷺ, beberapa gelintir orang langsung mengikuti beliau tanpa berpikir dua kali. Sebabnya, mereka mengetahui dengan baik tentang sosok Muhammad bin Abdullah bin Abdul Mutthalib. Beliau, yang bergelar Al-Amin (yang tepercaya), tidak pernah sekali pun menyembah patung, tidak pernah berbuat kekejilan, dan akhlaknya sangat terpuji. Orang-orang menaruh kepercayaan yang besar terhadap beliau. Bilamana beliau mengatakan bahwa di balik gunung ada musuh yang akan menyerang, orang-orang akan bersiap saat itu juga untuk berperang karena beliau tidak mungkin berbohong dan beliau memang tidak pernah berbohong.

Salah satu orang yang sangat cepat menerima dakwah Rasulullah ﷺ adalah Sa'ad bin Abi Waqqash. Mengingat mimpiinya semalam, ia tak perlu menunggu lama. Bersegera ia cari Rasulullah ﷺ untuk mengikuti ajaran beliau ﷺ. Hatinya yakin: rembulan yang dia lihat dalam mimpiinya semalam adalah Rasulullah Muhammad ﷺ. Ternyata, di sana sudah ada Abu Bakar, Ali bin Abi Thalib, dan Zaid bin Haritsah. Sa'ad adalah orang keempat dari kalangan sahabat Muhammad yang masuk Islam. Benar-benar sesuai dengan mimpi yang dilihatnya tadi malam.

Sa'ad bin Abi Waqqash memiliki seorang ibu yang bernama Hamnah. Baktinya kepada sang ibunda sungguh besar. Belum pernah sekali pun ia membangkang apabila ibundanya memerintah atau melarang.

Berbeda dengan hari itu. Ketika tahu Sa'ad masuk Islam, ibundanya marah besar, hingga mengancam tidak akan makan dan minum jika Sa'ad tidak meninggalkan ajaran agama baru yang dianutnya. Dia tahu putranya sangat mencintainya, sehingga tidak mungkin putranya akan memilih ajaran baru dibanding dirinya.

“Kau bilang, Allah memerintah untuk birrul walidain, ‘kan? Aku perintahkan kau keluar dari ajaran Muhammad sekarang juga! Aku tidak akan makan dan minum hingga kau keluar dari ajaran itu!”

Mengetahui hal itu, Sa'ad membujuk rayu ibundanya agar tidak melaksanakan ancamannya itu. Namun, ibunda Sa'ad tetap bersikukuh. Berlaku tiga hari, sedangkan ibunda Sa'ad benar-benar tidak menyentuh makanan dan minuman sama sekali. Tubuhnya melemah. Sa'ad terus membujuknya, tetapi sang ibu tetap pada pendiriannya.

Setelah itu, turunlah surah Luqman ayat 15,

وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطْعِفْهُمَا وَصَاحِبَهُمَا
فِي الدُّنْيَا مَغْرُوفٌ

“Dan apabila keduanya memaksamu untuk menyekutukan-Ku dengan apa yang kamu tidak punya ilmu tentangnya, jangan taati keduanya! Dan bergaullah dengan keduanya di dunia dengan baik!”

Dengan turunnya ayat ini, dengan mantap sekali Sa'ad bin Abi Waqqash berkata kepada ibundanya, “Ibu yang kucintai, engkau tahu bahwa aku tak akan pernah meninggalkan agamaku. Andai engkau memiliki 100 nyawa, lalu nyawa itu keluar dari tubuhmu satu per satu, aku tidak akan pernah meninggalkan agamaku ini. Jika engkau mau makan, makanlah! Jika tidak, ya sudah, tidak mengapa, tidak usah makan.”

Mendengar perkataan putranya, ibunda Sa'ad bin Abi Waqqash tahu bahwa putranya tidak akan pernah terpengaruh oleh tindakan apa pun yang dilakukan ibundanya. Dia akan tetap berpegang teguh dengan Islam, meski diancam lewat berbagai cara. Akhirnya, ibunda Sa'ad bin Abi Waqqash pun menyerah. Dia pun mau makan dan minum.

Sa'ad bin Abi Waqqash bertahan dengan pendiriannya yang lebih kuat daripada baja. Keteguhannya tak goyah, meski badai menghantam begitu dahsyat. Dia mencintai dan menyayangi ibundanya. Namun, kecintaan itu tidak membuatnya rela untuk melepaskan agamanya. Keteguhannya terhadap Islam itulah yang kelak akan menyelamatkannya di akhirat. Cintanya kepada ibundanya tidak dapat mengalahkan cintanya kepada Allah dan Rasul-Nya.

Semoga Allah meridhai Sa'ad bin Abi Waqqash dan memasukkannya ke dalam Surga Firdaus yang tertinggi. Amin.

Referensi:

• *Fathul Khithab fiz Zuhdi war Raqa'iq wal Adob*, Muhammad Nashiruddin bin Muhammad 'Uwaiddah,

Al-Maktabah Asy-Syamilah.

• <https://www.alukah.net/sharia/0/8395> سير و سعد بن أبي و قاص



Doa Berlindung dari Makar Kaum Kafir

Penulis: Abu Ady
Editor: Za Ummu Raihan

Allah ﷺ berfirman tentang doa Nabi Ibrahim ﷺ, beliau berdoa:

**رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَاغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ**

“Ya Rabb kami, janganlah Engkaujadikan kami (sasaran) fitnah bagi orang-orang kafir. Dan ampunilah kami ya Rabb kami. Sesungguhnya Engkau-lah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (QS. Al Mumtahanah: 5)

Ulasan Doa:

Ibnu Katsir رحمه الله menukilkan ucapan Mujahid رحمه الله maknanya: Jangan azab kami melalui perbuatan mereka dan jangan pula azab kami dengan azab yang berasal dari Engkau sehingga orang-orang kafir itu berkata, *“Seandainya mereka dalam kebenaran tentu mereka tidak akan terkena azab ini.”* (Al Mihsbahul Munir: 1441)

Imam At Thabari رحمه الله berkata tentang maksud ayat ini: *“Ya Allah jangan jadikan kami sebagai fitnah bagi orang-orang yang kafir dan mengingkari keesaan-Mu dengan menjadikan mereka menguasai kami sehingga mereka menyangka bahwa mereka berada dalam kebenaran sedangkan kami dalam kebatilan, dengan demikian kami telah Engkau jadikan fitnah untuk mereka.”* (Tafsir At Tabhari:22/568)

Syaikh As Sa'di رحمه الله berkata makna ayat ini yaitu, *“Jangan jadikan mereka menguasai kami disebabkan dosa kami sehingga mereka menjadi cobaan bagi kami dan mereka pun menghalangi dari menjalankan keimanan kami dan mereka juga menjadi cobaan bagi diri mereka sendiri, sebab mereka mengira kemenangan yang mereka raih adalah tanda kebenaran, sedangkan kami berada dalam kebatilan.”* (Tafsir As Sa'di: 854)

Dalam ayat ini Nabi Ibrahim ﷺ berdoa agar beliau dan orang-orang beriman bersama beliau tidak menjadi fitnah atau sebab orang kafir semakin kafir dengan adanya dosa-dosa dan kesalahan dari orang Islam, sehingga mereka menyangka bahwa Islam itu sebuah kebatilan, sedangkan mereka berada dalam kebenaran.

Tentunya ketika membaca doa ini bukan hanya sekadar melafadzkannya namun juga kita iringi dengan amalan yaitu menjaga perbuatan dan tingkah laku kita. Jangan sampai kita berbuat kemungkaran atau melakukan perangai buruk, sehingga orang kafir mengira kemungkaran atau keburukan yang kita lakukan adalah ajaran Islam dan karenanya mereka tetap berada dalam kekufuran karena ulah kita.

Jauhi kemungkaran dan kemaksiatan sebab kemaksiatan yang dilakukan oleh kaum muslimin akan membuat lemah sehingga orang-orang kafir menguasai sebagaimana yang terjadi di masa lampau terhadap umat Islam. Kerajaan dan pemerintahan Islam akan kokoh apabila mereka taat dan hancur ketika mereka bermaksiat dan jauh dari agama mereka.

Referensi:

- *Al Mishbahul Munir fi Tahzib Tafsir Ibni Katsir*, Ibni Katsir, Muassasah Al Mirah Al Anud, Riyadh
- *Tafsir At Thabari*, Imam At Thabari (Al Maktabah As Syamilah)
- *Tafsir As Sa'di*, Syaikh As Sa'di (Al Maktabah As Syamilah)

Aman dan Nyaman Mudik ke Kampung Halaman

Reporter: Anastasia Gustiarini

Editor: Pembayan Sekaringtyas

من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليصل رحمه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت

"Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka muliakanlah tamunya.

Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka sambunglah tali silaturahim. Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka katakanlah yang baik atau diam" (HR. Bukhari)

Sumber: <https://muslim.or.id>

Hiruk pikuk sekitar hari raya Idul Fitri rasanya tak jauh-jauh dari aktivitas pulang ke kampung halaman. Idul Fitri menjadi ajang menyambung silaturahmi karena di momen ini keluarga berkumpul saling melepas kerinduan.

Demi mewujudkan pertemuan yang amat dinantikan itu, tentu, kita yang jauh dari keluarga, perlu persiapan cukup. Perjalanan yang aman dan nyaman serta selamat sampai tujuan, tentu menjadi harapan seluruh pemudik. Berikut beberapa cuplikan cerita mudik teman – teman peserta HSI yang seru untuk kita simak dan layak kita tiru siasat jitunya.

Mencatat Barang Bawaan

Ukhtuna Anis Sekarwati, peserta HSI angkatan 202, yang saat ini berdomisili di Kecamatan Negara, Kabupaten Jembrana, Bali, memilih berbagi tugas dengan suami saat akan melakukan perjalanan mudik, pun selama mudik. Terlebih jika mereka berdua memutuskan memilih kendaraan umum sebagai transportasi, yang mengakibatkan mereka sekeluarga perlu sigap berpindah dari satu moda transportasi ke moda transportasi lainnya.

Ukhtuna Anis mengkhususkan diri menangani anak-anak, sedangkan sang suami bertanggung jawab pada semua barang bawaan. Tidak jarang mereka tidak cukup satu atau dua tas atau kiper saja. Artinya sang suami perlu ekstra teliti agar tak sampai ada bawaan tertinggal atau hilang.

Menurutnya, sang suami sudah lama menerapkan jurus andalan dalam menjalankan tanggung jawab itu, yaitu dengan mencatat barang bawaan. "Biasanya suami punya *checklist* barang bawaan," tutur Ukhtuna Anis. Ia juga menambahkan, "Kami saling mengingatkan selama perjalanan, terutama HP dan dompet," akunya mengisahkan. Maklum, perjalanan dari Jembrana ke Bojonegoro, yang kampung halamannya, atau dari Jembrana ke Malang, yang kampung halaman suami, lumayan perlu waktu, sehingga mereka patut sangat hati-hati. Menurut Ukhtuna Anis, dengan list barang bawaan di tangan, kemungkinan barang bawaan tertinggal atau sampai hilang, dapat diminimalisir.

Sewa Kendaraan Sebelum Ramadhan

Di saat mudik, tidak semua keluarga mudah bepergian dengan kendaraan umum. Ada kalanya, di situasi tertentu, sebuah keluarga memutuskan menggunakan alat transportasi privat. Iya kalau kendaraan pribadi sudah ada, kalau belum, artinya mereka harus menyewa kendaraan tersendiri. Kalau tidak mengenali triknya, bisa-bisa kantong jebol karena umumnya biaya akomodasi menjadi mahal di musim libur hari raya.

Mempunyai dua balita menjadi pertimbangan Ukhtuna Roisatun Na'imah menempuh cara ini. Mau tidak mau, ia dan suami memilih jasa penyewaan mobil karena menimbang keamanan serta kenyamanan perjalanan mudik bersama sang buah hati.

Ada strategi manjur dalam menyewa kendaraan yang sering diterapkan peserta yang sudah hampir 3 tahun belajar di HSI ini. Ukhtuna Roisatun mengaku senantiasa melakukan pemesanan atau *booking* sejak sebelum Ramadhan. Langkah ini demikian menguntungkan nampaknya karena menurutnya ia akan mendapatkan harga yang sama dengan hari bisa.

"Kalo bookingnya mendadak atau sudah dekat – dekat hari H, akan dikasih harga lebaran yang sudah mark up 50-80%," ulasnya. Selain itu, peserta HSI yang berdomisili di Purbolinggo ini, mengaku bersungguh-sungguh memilih jasa penyewaan kendaraan yang akan dipilih nya. Biasanya, ia menjatuhkan pilihan setelah mendengar rekomendasi dari saudara atau teman, menyimak penilaian atau *review* beberapa penggunaan sebelumnya, serta bertanya langsung ke pemilik jasa penyewaan kendaraan terkait rutin tidaknya perawatan kendaraan ataupun kondisi kendaraan secara garis besar.

Mudik pada Hari H

Beberapa pemudik tidak leluasa memilih tanggal mudik, sangking padatnya jadwal pekerjaan maupun sekolah anak-anak, atau karena jadwal cuti yang memang belum disetujui tempat kerja. Padahal, makin mendekati hari H, ruas jalanan umumnya menjadi demikian padat.

Demi menghindari kemacetan atau terperangkap padatnya arus mudik, Ukhtuna Fiqhi Qoniah memilih melakukan mudik di hari H. Konsekuensinya, ia dan keluarga harus rela berangkat pagi buta, termasuk harus siap melakukan shalat ied di jalan. Peserta yang bergabung di HSI sejaknawal 2021 ini, mengaku juga menjalankan hal ini untuk mudik tahun ini.

Ia kemudian membagi kepada Majalah HSI, rancangan jadwalnya. "Dini hari atau sekitar pukul dua tubuh, ditargetkan sudah berangkat dari Cilegon, Banten, menuju Bentuk, Yogyakarta," tuturnya. Untuk shalat ied, Ukhtuna Fiqhi dan suami berencana melakukan di titik Tol Cipali. "Alhamdulillah berdasar informasina, di Cipali diselenggarakan shalat ied, sehingga kami tidak perlu keluar tol," ujarnya.

Pilihan melakukan shalat ied di jalan, diakuinya juga atas dasar mempertimbangkan pengalaman sahabat-sahabatnya. Apalagi, berkendaraan melalui jalan tol di jam tersebut, juga dirasa tepat karena kondisi tol pantura lengang sehingga lebih lancar dan waktu tempuh menjadi sekitar 10 jaman saja. Dirinya menjadi merasa tenang sepanjang mudik.

Menjaga Kekhusukan Ibadah

Hal lain yang patut kita perhatikan saat mudik lebaran, adalah soal menjaga kekhusukan ibadah. Menurut Ibu Isnawati atau yang kerap dipanggil Ma Ucu, ia selalu mengupayakan kualitas ibadahnya tak terganggu meski melakukan perjalanan mudik karena tentu sayang kehilangan lipat ganda pahala ibadah Ramadhan yang berlimpah berkah.

Mudik Ma Ucu terbilang jauh. Tak tanggung-tanggung, ia harus menempuh perjalanan hingga pindah area waktu dari WIB ke WITA. Ma Ucu yang berdomisili di Jakarta, biasanya akan mudik ke Gorontalo meski tidak tiap tahun. Ma Ucu yang kelahiran September 1958 ini mengatakan bahwa ia khusus memilih moda transportasi yang mendukung kekhusukannya menjalankan ibadah saat mudik.

Menju Gorontalo dari Jakarta ada dua alternatif yaitu pesawat dan kapal laut. Keduanya pernah Ma Ucu jalani. Untuk nyaman dan kekhusukan ibadah, diaku Ma Ucu, naik pesawat lebih menguntungkan.

"Pernah naik kapal laut, lama... Perjalannya empat hari lima malam," tutur Ma Ucu. Nampaknya ini bukan soal ketersediaan fasilitas ibadah, melainkan lebih tentang kekuatan fisik sang penumpang. "Parahnya ombak jadi mabuk laut," kenangnya. Kalau sudah badan merasa tidak nyaman selama perjalanan mudik, bagaimana mungkin bisa beribadah dengan baik?

Jangan Khilaf Kuliner Makanan Nostalgia

Cerita Ukhtuna Surya Kharismadewi berbeda lagi. Peserta di salah satu grup ART21 ini mengaku lebih memperhatikan soal penggunaan bujet saat mudik. Dalam rangka berhemat, Ukhtuna Risma mengaku berhati-hati mengelola keuangan agar tidak *over budgeting*.

"Biasanya kalo mudik itu kan salah satu yang dikangenin adalah makanan di kampung, untuk meminimalisir pengeluaran ya kurangi wisata kuliner dan kalau bisa menginap di rumah saudara selama mudik, atau sewa sejenis kos," ujarnya mengemukakan pendapat.

Selain itu, Ukhtuna Risma memberi saran untuk mengurangi kunjungan ke tempat tempat wisata. Saat mudik, ia mengaku fokus menjalin silaturahmi dengan mengunjungi saudara-saudara di kampungnya, di Pekalongan.

Ukhtuna Risma menambahkan bukan berarti saat mudik tidak boleh jalan-jalan. Menurutnya, jika mau jalan – kalan, bisa ber kunjung ke tempat ikonik yang jarangnya terjengkau, atau kalau bisa gratis, biasanya ber kunjung ke Pekalongan itu ada alun-alun atau masjid agung," ujarnya.

"Alhamdulillah, ia bersyukur, anak-anaknya tidak terlalu ingin ke tempat wisata bermacam – macam karena banyak menghabiskan waktu bersama sepupu-sepupu,"

perjalanan mudik yang lancar. Jangan lupa eniatkan mudik untuk menyambung silaturahmi agar bernalih pahala di sisi Allah, insyaallah. Selamat mudik, teman-teman. Semoga selamat hingga kembali ke rumah...aamiin.

Malang Melintang Saat Mudik

Penulis: Loly Syahrul
Editor: Hilyatul Fitriyah



Rasulullah ﷺ bersabda,

من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر
فليصل رحمه، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت

"Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka muliakanlah tamunya. Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka sambunglah tali silaturahim. Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka katakanlah yang baik atau diam." (HR. Bukhari)

Sumber: muslim.or.id



Pengantar:

Tanggal 1 Syawal adalah Hari Raya Idul Fitri bagi umat muslim di seluruh penjuru. Ini merupakan salah satu ketetapan Allah ﷺ yang agung sebagai tanda telah berakhirnya bulan Ramadhan. Momen ini di Indonesia dijadikan ajang untuk berkumpul dan bersilaturahmi dengan saling berkunjung kepada kerabat dekat maupun jauh serta mengunjungi teman, bahkan juga berlaku di instansi-instansi. Salah satu keseruan dalam berhari raya yang sudah mengakar turun temurun bahkan sudah dianggap menjadi suatu tradisi yang wajib adalah kunjungan silaturahmi kepada keluarga dekat, yang lebih dikenal dengan istilah 'Mudik' atau 'Pulang Kampung'.

Bersama ini, redaksi Rubrik Keliling HSI akan mengangkat salah satu pengalaman mudik tahun lalu saudara kita yang merupakan pasangan suami istri. Keduanya merupakan peserta KBM HSI reguler yaitu ukhtuna Febby Fitriani (ART 201-51042) dan Akhuna Ramlan Juaneidi (ARN202-22012). Yuk, kita simak cerita serunya!

Mudik Perdana

Ukhtuna Febby dan Akhuna Ramlan pada saat itu *qaddarullah* belum dikaruniai anak. Mereka berdua adalah penduduk asli Cianjur. Akan tetapi, orang tua ukhtuna Febby sudah tiga tahun ini pindah ke Tasik. Mereka memanfaatkan momen lebaran untuk mudik alias bersilaturahmi ke rumah orang tua. Tentunya, dari Cianjur menuju Tasik.

"Tasik itu rumah orang tua ana. *Qaddarullah* pindah ke Tasik sudah tiga tahun ini. Jadi, tahun kemarin perdana banget mudik ke Tasik." Demikian pemaparan ukhtuna Febby soal mudik perdannya.

Ibu rumah tangga yang satu ini juga menjelaskan bahwa tahun lalu adalah pertama kalinya Pemerintah mengizinkan kembali adanya mudik setelah masa pandemi. Bak gayung bersambut, mereka memutuskan untuk mudik dengan berkendara motor dan tidak mau ambil risiko menaiki transportasi umum. "Takutnya, kejebak macet," demikian penegasan ukhtuna Febby yang sedang menjabat admin 231 di HSI. Antrean kendaraan panjang di jalan, mengingat orang-orang sudah lama tidak mudik sudah tentu bakal menjadi fenomena yang tak terelakkan lagi.

Selain itu, ukhtuna Febby memberikan keterangan tambahan, "Lokasi rumah orang tua ana bukan Tasik kota. Jadi, nggak ada transportasi umum sampai ke lokasi orang tua ana". Seperti pemudik lainnya, tiga hari sebelumnya mereka sudah mempersiapkan bekal untuk di perjalanan dan tak luput juga buah tangan untuk sanak saudara di kampung. Namun, yang membuat seru bahkan menegangkan adalah karena ini kali pertama mereka melakukan perjalanan mudik tanpa pengalaman sedikit pun sebelumnya.

Rute 'Horor'

"Untuk menghindari kemacetan yang diprediksi akan terjadi, maka kami memutuskan untuk berangkat pada malam hari yaitu pukul 22.00 WIB," terangnya. Selain itu, perjalanan perdana ini membuat keduanya tidak mengetahui dengan pasti lika-liku jalan menuju Tasik. Tentu seperti biasa, *Gmaps* pun menjadi andalan sebagai petunjuk jalan.

Namun, siapa sangka, kedua pasangan yang baru menikah pada tahun 2020 itu justru diarahkan pada 'jalan tikus', melewati perkampungan-perkampungan yang gelap dan sepi di tengah malam yang kian mencekam. Bersamaan itu, pemandangan di kanan-kiri hanyalah deretan hutan yang hening tanpa ada suara hiruk pikuk kendaraan. Semilir angin dingin di alam terbuka yang begitu bebasnya mengayunkan jilbab wanita kelahiran 1999 itu membuat suasana tambah kian menyeramkan.

Berbekal Nekat dan Memohon Pertolongan Allah

"Ketakutan terbesar kami dalam perjalanan adalah takut akan bertemu orang jahat dan binatang liar berbahaya yang mungkin saja dengan tiba-tiba bisa datang," tutur wanita yang kini tengah hamil itu dengan nada cemas. Akan tetapi, sepanjang perjalanan keduanya pun tak henti melantunkan doa serta memohon penjagaan dan pertolongan kepada Allah ﷺ, karena hanya itulah yang bisa mereka lakukan saat itu. Mereka tetap fokus mengikuti arah jalan yang ditunjukkan *Gmaps* demi menemukan secerah cahaya jalan keluar. "Kalau dipikir-pikir kembali ini merupakan perjalanan dengan bekal nekad," tambahnya.

Selamat Sampai Tujuan

Alhamdulillah, dengan pertolongan Allah ﷺ, akhirnya setelah delapan jam terjebak dalam perjalanan yang menegangkan, mereka pun tiba dengan selamat di tanah kediaman orang tua ukhtuna Febby pada pukul 05.00 WIB. Rasa Letih dan tegang selama perjalanan pun seolah sirna tak berbekas, berganti dengan kebahagiaan bisa melihat langsung wajah teduh yang dirindunya selama ini.

Alhamdulillah, demikian pengalaman seru kedua pasangan peserta HSI tadi akan perjalanan silaturahmi kepada orang tua dan sanak saudaranya. Meski jalan terjal menghadang, mereka tak putus asa untuk melanjutkan hingga garis *finish*. Yah, silaturahmi adalah salah satu ibadah yang dianjurkan dalam agama Islam. Keutamaannya yang banyak sebagaimana dijabarkan dalam Alquran dan hadits. Di antaranya, dengan sebab silaturahmi, Allah akan melapangkan rezekinya, dipanjangkan umurnya, serta keluarganya akan mencintainya. Mudah-mudahan kita semua tak luput untuk mengamalkan sunnah yang satu ini sebagaimana yang Allah perintahkan dan Rasulullah ﷺ contohkan. Aamiin Allahumma Aamiin.



Sehat Mental Saat Lebaran

Penulis: dr. Avie Andriyani

Editor: Happy Chandraleka

Lebaran Idul Fitri nampaknya menjadi momen yang lumayan ditunggu umat Islam di tanah air. Berkumpulnya kita bersama keluarga, sanak famili, juga kawan-kawan, menjadi agenda utama perayaan ini, yang sayang jika dilewatkan. Ada banyak manfaat bisa kita peroleh darinya, termasuk dampak positif bagi kesehatan mental. Bukan berarti hal negatif sama sekali tidak ada.

Dengan mengenali ragam serta penyebab-penyebabnya, mungkin kita bisa lebih mempersiapkan diri, supaya kesehatan mental kita tetap terjaga ketika hari raya tiba. Edisi kali ini, Majalah HSI akan mengupas topik tersebut. Mari simak laporan lengkapnya.

Manfaat Merayakan Lebaran untuk Kesehatan Mental

Merayakan lebaran atau Idul Fitri mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan mental. Berikut ini beberapa manfaat yang bisa kita raih:

1. Bergembira di Hari Raya

Berpuasa selama satu bulan dan memperbanyak ibadah di bulan Ramadhan, merupakan sebuah pencapaian dalam hal ibadah, yang patut kita syukuri. Perasaan gembira di hari raya seperti ini, tentunya sangat bagus untuk kesehatan mental. Bergembira di hari raya, bahkan diperintahkan oleh Rasulullah ﷺ dengan sabda beliau:

يَا أَبَا بَكْرٍ إِنَّ لِكُلِّ قَوْمٍ عِيَّبًا وَإِنَّ عِيَّدَنَا هَذَا الْيَوْمُ

“Wahai Abu Bakar sesungguhnya bagi setiap kaum ada hari rayanya dan ini adalah hari raya kita.” (HR Bukhari no: 939, 952 dan Muslim no: 892). Ibnu Hajar al ‘Asqalany berkata, “Dalam hadis ini terdapat petunjuk bahwa menampakkan kebahagiaan pada hari raya, termasuk syi’ar agama.” (Fathul Baary 2/443 dinukil dari Syarh Umdah al Fiqh, 1/410)

2. Saling Memaafkan

Meskipun maaf-memaafkan bisa dilakukan kapan saja, tapi momen saling berkunjung saat hari raya, akan memperbesar kemungkinan terlaksananya, karena ada kesempatan bertemu dengan banyak orang. Perasaan lega setelah meminta maaf dan memaafkan akan memberikan dampak positif pada kesehatan mental kita.

Dilansir dari Hopkins Medicine, psikiatris Karen Swartz ketika berbicara pada konferensi kesehatan wanita tahunan di John Hopkins, menyampaikan efek memaafkan ini bahkan bisa meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Dokter jiwa sekaligus direktur Pusat Gangguan Mood di John Hopkins ini, juga menyebutkan bahwa memaafkan yang dimaksud, mencakup memaafkan diri sendiri, juga orang lain. Memaafkan diri sendiri merupakan bentuk penerimaan dan berdamai dengan kesalahan masa lalu dan berusaha memperbaikinya di masa depan.

Dengan memaafkan diri sendiri berarti kita bisa mencintai diri sendiri dan tidak terus-menerus menyesali masa lalu. Jika kesalahan masa lalu itu sebuah dosa, maka Ramadhan dan Idul Fitri bisa menjadi momen awal melakukan taubat nasuha.

3. Bertegur Sapa dan Bersosialisasi

Bagi orang Indonesia, momen hari raya benar-benar istimewa. Tetangga, saudara, dan teman yang mungkin jarang bertemu, biasanya akan bertegur sapa dan saling mengunjungi saat lebaran. Tidak jarang, keluarga dari jauh bahkan menyempatkan untuk mudik ke kampung halaman, demi bersilaturammi.

Hal ini tentu akan meningkatkan kebahagiaan karena bisa melepas rindu dengan orang-orang tercinta. Perasaan bahagia inilah yang akan meningkatkan kesehatan mental kita.

4. Mengusir Kesepian

Setiap hari raya tiba, seorang muslim diperintahkan keluar rumah dan menuju tanah lapang atau tempat-tempat sholat untuk melaksanakan sholat Id. Perintah ini bahkan berlaku bagi wanita yang sedang haid sekalipun. Ini syiar Islam yang luar biasa, demikian memperhatikan soal kebersamaan. Bertemu dengan banyak orang, baik ketika sholat hari raya maupun sesudahnya, bisa mengusir kesepian dalam diri seseorang.

Kesepian yang merupakan salah satu penyebab gangguan kesehatan mental bisa kita singkirkan dengan kebersamaan di hari raya. Salah satu riset dari bagian psikologi Universitas Washington di Amerika Serikat, menyebutkan bahwa kesepian bisa meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental, seperti stres, depresi, kecemasan, perasaan rendah diri, dan sulit tidur.

Pemicu Gangguan Kesehatan Mental Ketika Lebaran

Bagi sebagian orang, terkadang momen lebaran bisa menjadi pemicu munculnya masalah pada mental seperti kecemasan atau depresi. Tentunya setiap orang punya latar belakang dan alasan yang mendasari. Berikut ini beberapa hal yang bisa menjadi pemicu munculnya gangguan kesehatan mental selama lebaran, disertai ragam solusinya:

1. Masa lalu traumatis terkait keluarga atau kampung halaman

Momen lebaran yang biasanya identik dengan pertemuan keluarga besar di kampung halaman, terkadang membersitkan rasa kurang nyaman bagi orang-orang yang memiliki catatan kelam di masa lalunya. Misalnya saja akibat permusuhan antar saudara, konflik dengan orang tua, perceraian, tindak kekerasan di masa lalu, dan lain sebagainya. Pertemuan dengan orang-orang yang terlibat atau menjadi penyebab peristiwa traumatis di masa lalu itu, membuat seseorang bisa mengalami gangguan kecemasan bahkan depresi.

Untuk antisipasi, kita patut mencoba menghubungkan pihak bersangkutan dan membicarakan masalah yang masih ada, supaya tidak menjadi beban pikiran. Meminta maaf dan memberi maaf sebelum hari raya tiba, bisa ditempuh supaya saat lebaran tidak ada lagi rasa marah atau dendam dalam hati. Jika permasalahannya sangat berat, kita bisa meminta bantuan pihak ketiga yang mampu mendamaikan dan mencari jalan keluar.

2. Permasalahan keuangan

Tidak jarang, sebagian orang memaksakan diri memberikan kesan sukses di mata keluarga ketika lebaran tiba, padahal kondisi keuangannya sedang tidak baik-baik saja. Ada yang sebenarnya bisnisnya tengah sepi, baru mengalami PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), belum mendapat pekerjaan, atau terlilit hutang. Niat untuk tampil seolah-olah sukses ini seringkali menimbulkan tekanan batin, yang pada akhirnya menimbulkan masalah kesehatan mental.

Kita bisa melakukan beberapa antisipasi, seperti menabung untuk persiapan lebaran, tetapi bersikap dan tampil sederhana tanpa berpura-pura kaya, dan bersikap terbuka pada keluarga supaya tidak muncul ekspektasi berlebihan. Meskipun berat, tapi kejujuran sebenarnya adalah jalan keluar berbagai permasalahan.

Jika posisi keluarga jauh dan biaya mudik belum ada, baiknya kita tidak memaksakan diri. Kita bisa menjelaskan pada keluarga supaya tidak ada kesalahpahaman. Di era serba canggih ini, kita bisa tetap menjalin komunikasi dengan keluarga ketika lebaran, tanpa mudik sekalipun. Ada telepon atau panggilan video (*video call*), yang bisa kita gunakan untuk mengobati kangen berada di tengah keluarga besar.

3. Insecure dengan pencapaian

Momen lebaran biasanya tidak bisa dilepaskan dari bertemu banyak orang. Acara pertemuan keluarga hingga reuni sekolah, seringkali diadakan sepanjang libur lebaran. Pertanyaan tentang pencapaian bisa muncul dimana-mana dan kapan saja, yang mungkin menimbulkan rasa *insecure* atau tidak percaya diri pada seseorang.

Pertanyaan basa-basi seperti ‘kapan lulus’, ‘kapan nikah’, ‘kapan hamil’, dan pertanyaan serupa, sangat berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan. Untuk menghadapi pertanyaan semacam itu, kita bisa menyiapkan jawaban diplomatis tanpa harus membuat diri merasa terpojok.

4. Penampilan fisik yang berpotensi *body shaming* [1]

“Kamu gemuk ya sekaran?”

“Kamu kurus banget. Banyak pikiran ya?”

“Terawatmu parah banget. Apa ngak pernah perawatan?”

Lontaran-lontaran seperti ini, juga jadi pemicu pembicaraan sepanjang musim lebaran. Pertanyaan-pertanyaan yang sekitar terlihat biasa saja, ternyata bisa membuat orang yang mengalaminya merasa sedih. Badan terlalu kurus, terlalu gemuk, muka berjerawat, dan berbagai kondisi fisik, seringkali membuat seseorang merasa minder dan berpotensi memunculkan *body shaming*.

Berusaha meningkatkan kepercayaan diri dan menanamkan *mindset* atau pola pikir menghargai diri sendiri merupakan salah satu solusi yang layak diterapkan. Kita juga bisa melatih diri untuk tidak mudah sakit hati atau terpengaruh dengan komentar negatif orang lain. Cukup jadi kometar orang lain sebagai masukan untuk berbenah dan memperbaiki diri, tanpa sampai mengganggu mood apalagi membebani pikiran dan mental kita.

Etika Berhari Raya

Selain menjadi “korban”, pada asalnya, setiap individu berpotensi pula menjadi “pelaku” yang menyebabkan gangguan kesehatan mental bagi pihak lain. Berikut beberapa etika yang bisa kita terapkan, menghindari hal tersebut:

• Jaga isian dan pertimbangan setiap hal yang akan kita ucapkan. Pikiran terlebih dahulu sebelum mengatakan sesuatu yang berpotensi menyakiti orang lain.

Tidak setiap hal perlu dikomentari, walaupun niatnya untuk basa-basi, memulai obrolan, atau memicirkan suasana.

Carilah topik pembicaraan yang menarik dan hindari menanyakan hal-hal yang terlalu pribadi.

Jika memungkinkan, pelajari atau cari tahu kondisi saudara atau teman kita sebelum bertemu. Misalnya apakah saudara kita sedang merasa lama atau belum kurasakan apakah teman kita belum lulus juga dan lain-lain. Hindari topik yang akan menimbulkan suasana canggung dan menimbulkan ketidaknyamanan.

Tinggalkan “majelis ghibah” atau pembicaraan yang meraih perhatian banyak orang. Tinggalkan pembicaraan dan ingatkan teman atau saudara kita yang mulai melakukannya.

Atau jika tidak bererti, segera tinggalkan mereka dengan mencari kesibukan lain.

Atau mencari teman berbicara lainnya.

[1] Body shaming adalah bentuk tindakan mengejek atau menghina yang diungkapkan berupa komentar terhadap bentuk atau ukuran tubuh dan penampilan seseorang.

Sumber : Kamus Oxford Living

Tanya Dokter



Terapi Diet dan Mengurangi Perut Buncit

Dijawab oleh dr. Syuma Adhi Awan, Sp.GK (K)

Pertanyaan:

Berat badan saya 93 kg, Tinggi badan 167 cm. Tahun 2019 berat badan saya 70 kg. Setelah melahirkan anak ke-5, berat badan saya naik drastis sebanyak 23 kg dan susah turun lagi. Saya tidak suka olahraga. Yang saya ingin tanyakan, diet apa yang bagus untuk menurunkan berat badan dan mengecilkan perut buncit? Maksud saya, nasihat untuk pola makan dan diet saja, tanpa olahraga. (Lilis Damayanti, Indramayu, 44 tahun)

Jawaban:

Penurunan berat badan yang paling ideal adalah yang disertai olahraga. Penurunan berat badan otomatis akan menyebabkan penurunan kadar lemak. Penurunan presentase lemak akan menurunkan massa otot sehingga diperlukan olahraga supaya massa otot tidak banyak dipecah.

Jika tidak suka olahraga, maka yang bisa dilakukan adalah mengurangi asupan kalori. Salah satu caranya dengan menghitung waktu makan selama 24 jam yang kita miliki, ada sekitar 7 jam tidak makan (jika tidur malam pukul 21.00 dan bangun pukul 04.00 subuh). Untuk menyiasatinya, kita bisa coba dulu mengatur jam makan jadi 12 jam, dan jam tidak makan jadi 12 jam pula untuk mendapatkan keseimbangan. Bangun tidur pukul 04.00 subuh jangan langsung makan, tapi cukup minum air putih atau teh tanpa gula. Pukul 09.00 baru mulai makan, tapi dengan tetap memperhatikan jenis makanannya. Pilih makanan yang rendah gula dan karbohidrat (seperti nasi, tepung).

Saya sarankan awali dengan mengonsumsi sup daging (sapi, ikan, ayam) tanpa karbohidrat lalu kunyah perlahan. Konsep puasa dengan jendela makan disebut sebagai puasa medis atau *intermittent fasting*. Sebenarnya konsep puasa ini sudah dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ dan tentunya ini mudah bagi umat muslim yang terbiasa berpuasa. Boleh juga merutinkan puasa sunnah Senin-Kamis.

Syarat utama untuk menurunkan lemak adalah kadar insulinnya harus rendah. Jangan mengonsumsi bahan bakar insulin yaitu gula yang biasanya dari sumber karbohidrat. Ketika buka puasa, contohlah Rasulullah ﷺ dengan tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan, tapi secukupnya saja.

Pertanyaan:

Berat badan saya sudah ideal berdasarkan BMI tapi perut saya buncit. Apa yang harus saya lakukan, dok? (Lis, 41 tahun, Bekasi)

Jawaban:

Memang meskipun *visceral fat* (lemak dalam dinding perut) sudah hilang, tapi lemak yang di sub kutan (di bawah kulit) sulit dihilangkan. Satu-satunya cara yang efektif adalah dengan olahraga dan *exercise* (latihan), terutama melatih otot bagian perut. Selain itu, usahakan untuk selalu mengontrol gula yang berasal dari karbohidrat karena kelebihan karbohidrat akan disimpan dalam bentuk lemak di bagian perut. Usahakan untuk melakukan *fasting* (puasa) dan intervensi nutrisi dengan konsumsi makanan rendah karbohidrat. Adapun teknik invasif, bisa dilakukan dengan suntikan untuk memecah lemak di perut.

Pertanyaan:

Berat badan saya 49 kg, tinggi badan 159 cm. Dengan postur tubuh yang relatif kurus dan tidak buncit (lingkar perut di bawah 80 cm), kenapa kadar kolesterol saya tinggi ya dok, yaitu 275? Saya sudah ikhtiar mengonsumsi herbal dan senam tapi tidak istiqamah (konsisten). Adakah saran untuk saya dok? (Lina, 40 tahun)

Jawaban:

Kolesterol total terdiri dari HDL (kolesterol baik), triglycerid, dan LDL (kolesterol jahat). Jika HDL rendah, sedangkan triglycerid dan LDL tinggi, maka ini berpotensi mengalami penyakit metabolik. Meskipun berat badan kurang, jika ibu banyak mengonsumsi karbohidrat, lemak, dan gula maka ini bisa meningkatkan kolesterol.

Saran:

- Melakukan latihan dan banyak gerak untuk meningkatkan massa otot
- Kurangi gula murni, karena kebanyakan penyakit metabolik disebabkan oleh kelebihan gula
- Ibu tetap kurus meski makan banyak, maka saya sarankan untuk periksa kadar gula darah puasa, apakah menstruasi teratur atau apakah ada gejala seperti gemetar, tidak tahan panas yang mengarah pada masalah hormon tiroid.
- Kurangi konsumsi karbohidrat
- Istirahat cukup



Tanya Jawab

bersama Al-ustadz

Dr. Abdullah Roy, M.A. *hafidzahullāh*



01.

Setiap hari kita dianjurkan untuk membasahi lisan kita dengan dzikir dan berdoa di waktu-waktu mustajab seperti saat hujan, sedangkan wudhu kita sering kali cepat batal. Apakah boleh kita berdzikir atau berdoa dengan tanpa wudhu kembali? *Barakallahu fikum.*



Jawab

Berdzikir memang disunnahkan dalam keadaan suci. Dahulu Nabi ﷺ berdzikir kepada Allah sepanjang waktu. Sebagian ulama mengambil faidah yaitu beliau selalu menjaga wudhunya. Hal ini adalah sesuatu yang disunnahkan tidak sampai diwajibkan. Itu adalah hal yang terbaik bagi seseorang jika dia berdzikir atau berdoa dalam keadaan suci, namun jika seandainya tidak dalam keadaan suci itu tidak masalah, hanya saja dia meninggalkan keadaan yang lebih afdhal/utama. *Allahu a'lam.*

02.

Assalammu'alaikum ustaz, bolehkah seorang menantu tidur mendampingi mertua yang berlawanan jenis dalam sebuah tempat tidur yang mana mertuanya ini telah berusia 70 tahun dan dalam sakit stroke?

Jawab

Meskipun menantu ini termasuk mahram namun tidak sepantasnya hal ini dilakukan. Sebaiknya cari tempat tidur yang lain. Sekiranya mertuanya ini sedang sakit, maka bisa mencari ranjang yang dekat tempat tidur mertuanya, bukan tidur dalam satu ranjang. *Allahu a'lam.*

03.

Assalammu'alaikum ustaz, bagaimana cara tasmiyah (menamai anak) / aqiqah yang sesuai dengan tuntunan syariat?



Jawab

Sebenarnya untuk penamaan anak tidak perlunya ada acara-acara tertentu. Seorang bapak bisa memberikan nama anaknya secara langsung, misal pada saat lahir atau di hari ke tujuh. Rasullullah menamai anaknya Ibrahim langsung saat lahir, tanpa ada perkumpulan atau acara. Adapun aqiqah maka seseorang bisa memilih antara menyembelih kemudian dibagikan sebagian dagingnya kepada tetangga, saudara, baik yang miskin maupun kaya. Dan bisa juga mengirim dalam keadaan yang sudah dimasak. Bisa juga dengan mengundang saudara dan kerabat dan menghidangkannya daging sembelihannya dalam keadaan matang.

Para sahabat melakukan yang pertama, yaitu dibagi-bagikan langsung dalam keadaan mentah. Perkara ini luas, namun harus diingat ketika kita mengadakan acara atau mengundang orang banyak, tidak adanya doa-doaa khusus dalam hal ini. *Allahu a'lam.*



Minuman Booster Stamina Pasca Mudik Lebaran

Oleh: drg. Infantia Zulvadiya (ART181-31072)

Editor: Luluk Sri Handayani

Hiruk-pikuk Ramadhan akhirnya harus berlalu. Bulan berlimpah keberkahan itu pergi sudah meninggalkan kita. Atas karunia Allah, puasa sebulan penuh, insyaallah mengembalikan keseimbangan sistem pencernaan setelah 11 bulan sebelumnya mungkin dibombardir bermacam asupan, yang sehat, atau malah yang merugikan kesehatan. Ini salah satu bentuk keberkahan.

Berakhirnya Ramadhan, akan membawa sebagian kita kembali kepada pola makan sebelumnya, yang belum tentu sehat. Belum lagi semangat 'balas dendam' yang tidak terkontrol, dengan sembarangan mengonsumsi hidangan selama lebaran, juga sangat mungkin berpotensi menurunkan kebugaran yang sebenarnya telah kita raih selama Ramadhan.

Kalau sudah begitu, keluhan-keluhan acap kali muncul pasca puasa Ramadhan, di antaranya, hipertensi (tekanan darah tinggi), hipercolesterolemia (kadar kolesterol dalam tubuh yang tinggi), radang tenggorokan, dan gangguan kesehatan lainnya.

Beberapa jenis buah dan sayuran yang mudah kita jumpai atau ada di sekitar, bisa kitaolah menjadi minuman sehat demi menjaga stamina selepas Ramadhan. Ini bisa menjadi jurus jitu mempertahankan kebugaran sekaligus upaya meminimalisir gangguan kesehatan seperti tercantum di atas. Yuk, mari menyumbang asupan sehat bagi tubuh.

a. Belimbing

Buah belimbing mengandung sedikit protein, lemak, dan mengandung tinggi karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, Vitamin A, Vitamin B1, serat dan air.

Buah belimbing berkhasiat mengaktifkan air liur karena rasanya yang asam manis/manis, dapat meredakan batuk, menyembuhkan gangguan pencernaan.

Seratnya yang tinggi dapat mencegah penyerapan lemak hingga dapat menurunkan kadar kolesterol darah dan mencegah tekanan darah tinggi (hipertensi). Serat buah belimbing juga dapat memperlancar proses pencernaan. Belimbing mengandung vitamin C tinggi yang berfungsi sebagai antikanker. Kandungan air yang banyak pada belimbing bermanfaat untuk menurunkan demam, melancarkan air seni, dan mengeluarkan dahak.

Resep Jus Belimbing

Bahan-bahan:

- 50 cc perasan jeruk lemon
- 100 gram belimbing manis
- 3 sdm madu murni
- 100 cc air matang

Cara Membuat

Sebuah bahan diblender sampai halus kemudian sajikan.

INFO GIZI

Jus Belimbing Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 141,20 kkal |
| Lemak: | 0,80 gr |
| Karbohidrat: | 35,75 gr |
| Protein: | 0,74 gr |
| Serat: | 3,31 gr |

b. Apel

Siapa tak kenal buah apel? Apel mengandung karoten dan pektin yang merupakan serat larut dalam air. Kandungan pektin dalam 1 buah apel sekitar 2 gram. Pektin adalah serat kasar yang bermanfaat sebagai antikolesterol apabila berinteraksi dengan vitamin C. Pektin juga dapat menyerap kelebihan air dalam usus, memperlunak feses, serta menghilangkan racun dalam usus. Pektin juga dapat memperbaiki otot pencernaan. Apel dapat dibuat menjadi sebuah minuman, salah satunya adalah jus. Jus apel sangat baik dikonsumsi bagi mereka yang mengalami gangguan pencernaan.

Resep Jus Apel Jeruk

Bahan-bahan:

- 1 buah apel
- 3 buah jeruk manis
- Gula pasir secukupnya

Cara Membuat

1. Apel dipotong-potong lalu masukkan ke dalam blender.
2. Jeruk dibelah kemudian diperas, ambil airnya.
3. Selanjutnya masukkan dalam blender sebagai campuran air untuk menghaluskan apel saat diblender.
4. Setelah halus, salin ke dalam gelas dan sajikan.

INFO GIZI

Jus Apel Jeruk Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 286,30 kkal |
| Lemak: | 1,10 gr |
| Karbohidrat: | 71,03 gr |
| Protein: | 3,08 gr |
| Serat: | 7,45 gr |

c. Wortel

Wortel kaya akan vitamin dan mineral. Wortel juga mengandung karoten, terutama beta karoten sebagai anti kanker. Wortel yang dimasak akan mendapatkan zat karoten 2-5 kali lebih banyak, jika dimasak terlalu lama maka zat karoten tersebut akan hilang. Kandungan serat pada wortel dapat membantu proses pencernaan, menurunkan kolesterol dalam darah jika dikonsumsi mentah 200 gram tiap hari, mengatasi tekanan darah tinggi.

Resep Jus Wortel

Bahan-bahan:

- 2 buah wortel
- 2 buah apel
- 1 buah jeruk
- 400 ml air

Cara Membuat

1. Sikat bersih wortel dan cuci bersih apel.
2. Kupas jeruk dan belah, lalu peras untuk diambil airnya.

INFO GIZI

Jus Wortel Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 262,00 kkal |
| Lemak: | 2,40 gr |
| Karbohidrat: | 64,25 gr |
| Protein: | 3,65 gr |
| Serat: | 9,90 gr |

e. Jahe Merah

Jahe merah mengandung minyak atsiri, minyak damar, pati, asam malat, asam aksolat, dan ginerin. Jahe merah banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, dikenal sebagai bahan minuman dingin. Jahe merah juga merupakan sumber vitamin A, B, dan C. Seledri membantu mencegah dan mengatasi gatal-gatal atau alergi, melancarkan sirkulasi darah dan membantu rileksasi otot polos. Sodium(natrium) dalam seledri sangat baik untuk dinding lambung dan saluran usus.

Resep Jus Seledri Nanas (untuk 2 gelas)

Bahan-bahan:

- Tangkai seledri, dibuang daunnya
- 200 gram nanas
- 50 gram gula pasir
- 1 sdm jeruk nipis
- 200 ml air
- Es batu secukupnya

Cara Membuat

1. Rebus air dan gula sampai larut, dinginkan.

INFO GIZI

Jus Seledri Nanas Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 286,30 kkal |
| Lemak: | 0,64 gr |
| Karbohidrat: | 68,72 gr |
| Protein: | 1,45 gr |
| Serat: | 1,64 gr |

2. Potong-potong semua bahan kemudian masukkan ke dalam juicer.

3. Sajikan dingin dan siap dikonsumsi.

4. Setelah halus, salin ke dalam gelas dan sajikan.

d. Seledri

Seledri mengandung banyak vitamin (A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, C, E, K) serta mineral (Ca, P, K, Na, Mg, Fe, Zn, S). Seledri yang berwarna lebih hijau merupakan sumber vitamin A, B, dan C. Seledri membantu mencegah dan mengatasi gatal-gatal atau alergi, melancarkan sirkulasi darah dan membantu rileksasi otot polos. Sodium(natrium) dalam seledri sangat baik untuk dinding lambung dan saluran usus.

Resep Jus Wortel, Apel, Jahe (untuk 2 gelas)

Bahan-bahan:

- 2 buah wortel
- 2 buah apel hijau
- 1 cm jahe segar
- 1 buah jeruk
- 400 ml air

Cara Membuat

1. Cuci bersih wortel dan cuci bersih apel.

INFO GIZI

Jus Wortel, Apel, Jahe Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 147,05 kkal |
| Lemak: | 0,27 gr |
| Karbohidrat: | 34,94 gr |
| Protein: | 2,46 gr |
| Serat: | 5,85 gr |

2. Potong-potong semua bahan kemudian masukkan ke dalam juicer.

3. Sajikan dingin dan siap dikonsumsi.

4. Setelah halus, salin ke dalam gelas dan sajikan.

e. Jahe Merah

Jahe merah mengandung minyak atsiri, minyak damar, pati, asam malat, asam aksolat, dan ginerin. Jahe merah banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, dikenal sebagai bahan minuman dingin. Jahe merah juga merupakan sumber vitamin C yang dapat membantu meningkatkan stamina tubuh. Berikut contoh resep berbahan jahe yang mengandung vitamin C dapat membantu meningkatkan stamina tubuh.

Resep Jus Wortel, Apel, Jahe

Bahan-bahan:

- 2 buah wortel
- 2 buah apel hijau
- 1 cm jahe segar
- 1 buah jeruk
- 400 ml air

Cara Membuat

1. Cuci bersih wortel dan cuci bersih apel.

INFO GIZI

Jus Wortel, Apel, Jahe Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 286,30 kkal |
| Lemak: | 0,64 gr |
| Karbohidrat: | 64,25 gr |
| Protein: | 1,56 gr |
| Serat: | 0,66 gr |

2. Rebus dengan 1-2 liter air selama 15 menit / sampai air mendidih.

3. Tambahkan gula aren secukupnya (optional).

4. Biarkan dingin dan sajikan.

5. Minuman jahe merah siap dikonsumsi untuk meningkatkan stamina tubuh.

KUIS



Pemenang KUIS Edisi 50:

Alhamdulillah, Jazaakumullahu khairan atas apresiasi para peserta kuis Majalah HSI edisi 50. Berikut empat peserta yang terpilih:

- **Bahrul (ARN231-09042)**
- **Tri Feri Yudapelita (ARN222-20162)**
- **Haulani Kamila Haq (ART192-10154)**
- **Fierdha (ART222-022039)**

Bagi peserta yang terpilih, silakan melakukan konfirmasi alamat untuk pengiriman hadiah via Whatsapp ke nomor ofisial Majalah HSI [08123-27000-61/08123-27000-62](tel: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 51-52, 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 50

1. c. *Al-amtsal al-musharrahah*
2. a. Mubah
3. d. Meyakini bahwa hukum-hukum di dalam Alquran akan senantiasa berubah mengikuti zaman.
4. d. Muhammad bin Sholih Al Utsaimin
5. b. Cahaya di antara dua matanya.
6. d. (3), (1), (2)
7. a. Musim panas
8. b. Susu kurma
9. d. Sabtu pukul 15.30-17.00 WIT
10. c. Menjaga hati

**Pembina**

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

Penanggung Jawab

Heru Nur Ihsan

Pemimpin Umum

Ary Abu Khonsa

Pemimpin Redaksi

Ary Abu Ayyub

Sekretaris

Rista Damayanti

Litbang

Kurnia Adhiwibowo

Redaktur Pelaksana

Dian Soekotjo
Zainab Ummu Raihan

Editor

Athirah Mustadjab
Fadhilatul Hasanah
Happy Chandaleka, S.T.
Hilyatul Fitriyah
Luluk Sri Handayani
Pembayun Sekaringtyas
Zainab Ummu Raihan

Reporter

Anastasia Gustiarini
Gema Fitria
Loly Syahru
Leny Hasanah
Ratih Wulandari
Risa Fatima Kartiana
Subhan Hardi

Kontributor

Athirah Mustadjab
Avrie Pramoyo
Dody Suhermawan
dr. Avie Andriyani
Fadhilatul Hasanah
Indah Ummu Halwa
Rahmad Ilahi
Tim dapur Ummahat
Zainab Ummu Raihan
Yudi Kadirun
Yahya An-Najaty, Lc

Penyelaras Bahasa

Ima Triharti Lestari

Desain dan Tata Letak

Tim Desain Majalah HSI

Alamat Kantor Operasional

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

Contact Center (Hanya Whatsapp)

 08123-27000-61

 08123-27000-62

Kirim pesan via email:

 majalah@hs.i.id



Unduh rilisan pdf majalah edisi
sebelumnya di portal kami:
majalah.hsi.id