



[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 silaturahmi. Kata silaturahmi sendiri telah mengalami perluasan makna menjadi sambungan antarorang, antartetangga, antarsuku dan seterusnya. Di sisi yang lain, maknanya juga dipersempit menjadi hanya sekedar anjungsana, 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, silaturahmi bukan hanya berlaku di hari raya.

Islam mengajarkan bahwa silaturahmi termasuk akhlak utama Nabi Muhammad ﷺ. Pada silaturahmi terkandung banyak keutamaan, baik duniawi maupun ukhrawi. Di dunia silaturahmi diganjar panjang umur dan luas rezeki. Di akhirat, silaturahmi 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 silaturahmi di bawah tema “Obat Panjang Umur dan Luas Rezeki.” Mulai dari keutamaan silaturahmi (Tausiyah Ustadz), pernak-pernik silaturahmi (Rubrik utama), Silaturahmi bagi wanita setelah menikah (Mutiar Nasihat Muslimah), sampai dengan silaturahmi dengan kerabat yang kafir (Aqidah), dan masih banyak lagi yang lainnya. Selain tulisan diniyyah dengan tema silaturahmi, jangan lewatkan liputan khas Majalah HIS seputar Ramadhan, Idul Fitri, dan silaturahmi. Baarakallahu fikum.



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 *hsi*

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 رضي الله عنه berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ، وَأَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ
جِئْنَ يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ، وَكَانَ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ
فَيَذَرُشُهُ الْقُرْآنَ، فَلَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدُ بِالْخَيْرِ مِنَ
الزَّيْحِ الْفَرَسَلَةِ

“Rasulullah صلى الله عليه وسلم adalah orang yang paling dermawan dengan kebaikan dan lebih dermawan lagi pada bulan Ramadhan ketika Jibril عليه السلام bertemu dengannya. Jibril menemuinya setiap malam Ramadhan untuk menyimak bacaan Al-Qur’annya. Sungguh Rasulullah صلى الله عليه وسلم lebih dermawan daripada angin yang berhembus.” (HR. Bukhari, Muslim, dan An-Nasa’i)

Taqabballahu minna wa minkum. Semoga Allah menerima amal kebaikan kita semua. Alhamdulillah, bulan Ramadhan baru saja bergulir. Semoga segala kebaikan, daya upaya, dan jerih payah dalam ibadah yang telah kita curahkan dengan segenap hati, berbuah pahala dan menjadi catatan pemberat timbangan amal di yaumul 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, Ukhtuna 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 Ukhtuna 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 Ukhtuna 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 menasar keluarga dhuafa, yaitu Paket Makan Keluarga Dhuafa. Ukhtuna Mei memaparkan bahwa program ini dirancang untuk memberikan dukungan kepada keluarga dhuafa dalam menjalankan ibadah Ramadhan.

Program PMKD disalurkan berupa uang tunai. Dari ulasan Ukhtuna 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.

Ukhtuna Mei menambahkan, keluarga dhuafa yang disasar 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," Ukhtuna 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 Ukhtuna 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.

Ukhtuna 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," Ukhtuna Mei melengkapi.

6. I'tikaf

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

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

7. Zakat Fitrah

Selain program-program tersebut, HSI Berbagi mempunyai program penyaluran zakat fitrah. Menurut Ukhtuna 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 Ukhtuna 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 Indonesia.

“Setelah program fidyah selesai, program selanjutnya yang kami kerjakan adalah Berbagi Kurma yang ditujukan ke masjid-masjid atau lembaga yang mengadakan ifthar jama'i dan ada kajian sebelum menyantap ifthar. 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 menggandeng yayasan mitra HSI Berbagi yang telah terverifikasi. "Yayasan-yayasan ini tersebar ketata, hampir di seluruh wilayah Indonesia, bahkan ada yang berada di pelosok negeri," Akhuna Cipto Roso mengungkapkan. 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 mengemban misi dakwah selama bulan Ramadhan ini, HSI Berbagi juga berkolaborasi dengan para admin yang domisilinya menyebar di seluruh tanah air. "Admin HSI ini diharapkan dapat membantu penyaluran program Ramadhan agar lebih merata," tukasnya.

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. Insyaallah. Nantikan laporan selanjutnya..



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 silaturahmi mulai dari saling berkunjung satu sama lain, mudik, halal bi halal, dan segala rangkaian yang berkaitan dengannya. Kata silaturahmi sendiri terkadang diluaskan maknanya sesuai adat dan budaya yang berlaku, dan terkadang disempitkan maknanya sesuai tuntunan syariat Islam. Tentu saja, makna dalam syariat Islam lah yang dijadikan pegangan dan pedoman seorang muslim dalam pengaplikasiannya. Apa dan bagaimana sebenarnya silaturahmi dalam Islam? Serta apa saja yang berkaitan dengannya? Mari ikuti pembahasan detailnya berikut ini.

MAKNA SILATURAHMI

Kata *silaturahmi* (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 perihai menyambungkan dan menggabungkan satu objek dengan objek lainnya sehingga menempel dan tersambung.

Secara terminologi makna *As-Shilah* 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; *silaturahmi* dan *silaturahmi*. Secara terminologi kata silaturahmi 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 silaturahmi?. Setelah mengetahui akar kata tersebut dalam bahasa arab maka bisa disimpulkan bahwa keduanya sama-sama tepat. Hanya saja, pemaknaan kata silaturahmi dalam KBBI sebagai tali persahabatan (persaudaraan)^[6].

Maka dari sini kita ketahui terdapat perbedaan makna antara silaturahmi 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 muqqat (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;

- Ibu, nenek dari ibu, nenek dari ayah, dan terus ke atas
- Anak perempuan, cucu perempuan, dan terus ke bawah
- Saudara perempuan
- Bibi dari jalur ayah
- Bibi dari jalur ibu
- Anak perempuan dari saudara laki-laki (keponakan) dan terus ke bawah
- Anak perempuan dari saudara perempuan (keponakan) dan terus ke bawah

b. Mahram muabbad karena ikatan perkawinan ada empat wanita;

- Istri dari ayah
- Ibu dari istri (ibu mertua)
- Anak perempuan dari istri (rabibah)
- Istri dari anak laki-laki (menantu)

c. Mahrom muabbad karena persusuan ada sembilan;

- Wanita yang menyusui dan ibunya
- Anak perempuan dari wanita yang menyusui (saudara persusuan)
- Saudara perempuan dari wanita yang menyusui (bibu persusuan)
- Anak perempuan dari anak perempuan dari wanita yang menyusui (anak dari saudara persusuan)
- Ibu dari suami dari wanita yang menyusui
- Saudara perempuan dari suami dari wanita yang menyusui
- Anak perempuan dari anak laki-laki dari wanita yang menyusui (anak dari saudara persusuan)
- Anak perempuan dari suami dari wanita yang menyusui
- Istri lain dari suami dari wanita yang menyusui

d. Mahram Muqqat

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

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

KESALAHAN DALAM MEMAKNAI SILATURAHIM

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

- Menggunakan dalil-dalil tentang silaturahmi pada perbuatan yang bukan silaturahmi. Semisal dipakai untuk kegiatan reuni, perkumpulan rekan kerja, perkumpulan komunitas, dan kegiatan-kegiatan lainnya.
- Menggunakan dalih silaturahmi untuk perbuatan yang dilarang agama. Semisal acara ulang tahun, karaokean, malam mingguan, *hang out* yang seringkali terjadi campur baur antara laki-laki dan perempuan, dan sebagainya.
- Menggunakan dalih silaturahmi sehingga enggan meninggalkan keburukan. Semisal enggan menjauhi teman yang mengajak maksiat, enggan putusin pacar, dan sebagainya^[8].
- 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.
- Membatasi makna silaturahmi secara syar’i pada perbuatan tertentu. Semisal silaturahmi 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 silaturahmi dan ziyarah maka harus dipahami makna kedua istilah tersebut. Sebelumnya sudah dijelaskan makna silaturahmi dan sekarang kita masuk pada penjelasan makna ziyarah.

Kata *Az-ziyarah* (الزيارة) secara etimologi berasal dari akar kata ‘*zaara-yazuuru*’ (زار - يزور) yang berarti memaksudkan 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 ziarah dalam bahasa Indonesia yang khusus untuk mengunjungi tempat keramat dan mulia^[11].

Dari sini dapat disimpulkan bahwa silaturahmi dan ziyarah dalam istilah syar’i terdapat perbedaan,

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

HUKUM DAN KEUTAMAAN SILATURAHIM

Hukum silaturahmi secara umum adalah wajib, ini merupakan pendapat jumhur ulama^[13], bahkan sampai dinukil adanya ijma’ akan hal ini^[14]. Adapun keutamaannya di dunia dan di akhirat sebagai berikut,

a. Keutamaan silaturahmi di dunia

1. Memotivasi diri kita lebih mencintai, menyayangi, dan mendahulukan kerabat dekat.

2. Memperkuat hubungan kekeluargaan antar kerabat. Dari Abu Hurairah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, Nabi ﷺ bersabda,

تَعْلَمُوا مِنْ أُنْسَابِكُمْ مَا تُصَلُّونَ بِهِ أَرْحَامَكُمْ فَإِنَّ صَلَاةَ الرَّحِمِ مَخِيَّةٌ فِي الْأَهْلِ مَفْرَأَةٌ فِي الْغَالِ مَفْسَدَةٌ فِي الْأَثَرِ

“Belajariah dari nasab kalian yang dapat membantu untuk silaturahmi karena silaturahmi itu dapat membawa kecintaan dalam keluarga, memperbanyak harta, serta dapat memperpanjang umur”. [HR. Tirmidzi, No. 1979, dishahihkan Syaikh Al-Albani]

3. Meluaskan rezeki dan memanjangkan umur. Nabi ﷺ bersabda,

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ عَلَيْهِ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحْمَةً

“Siapa yang ingin dilapangkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, maka hendaknya ia menyambung silaturahmi (dengan kerabat)”. [HR. Bukhari, No. 5985]

4. Allah ﷻ akan menyambung silaturahmi dengan mereka yang menyambung silaturahmi kepada kerabatnya. Nabi ﷺ bersabda,

إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الْخَلْقَ حَتَّى إِذَا فَرَّغَ مِنْهُمْ قَامَتِ الرَّحِمُ، فَقَالَتْ: هَذَا مَقَامُ الْعَائِدِ مِنَ الْقَطِيعَةِ قَالَ: نَعَمْ أَمَا تَرْضَيْنَ أَنْ أَصِلَ مِنْ وَصْلِكَ، وَأَقْطَعَ مِنْ قِطْعِكَ قَالَتْ: بَلَى قَالَ: فَذَلِكَ لَكَ

“Sesungguhnya Allah ﷻ menciptakan makhluk. Dan jika telah usai darinya, rahim berdiri lalu berkata, ‘Ini adalah tempat berlindung dari pemutusan silaturahmi’. Maka Allah ﷻ berfirman, ‘Ya, bukankah kamu merasa senang aku akan menyambung hubungan dengan orang yang menyambungmu, dan akan memutus orang yang memutus denganmu?’ Dia menjawab, ‘Ya.’ Allah ﷻ berfirman, ‘Demikian itu hakmu’”. [HR. Muslim, No. 2554]

b. Keutamaan silaturahmi di akhirat

1. Silaturahmi merupakan sebab masuk surga. Abu Ayub Al-Ansari رَضِيَ اللهُ عَنْهُ menceritakan,

أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ. قَالَ: مَا لَهُ مَا لَهُ. وَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَزْرَبُ مَا لَهُ، تَغْبِذُ اللَّهُ وَلَا تُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا، وَتُقِيمُ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِي الزَّكَاةَ، وَتُصِلُ الرَّحِمَ

“Seorang laki-laki berkata, “Wahai Rasulullah, beritahukanlah kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkan 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 silaturahmi”. [HR. Bukhari, No. 1396]

2. Silaturahmi merupakan salah satu bentuk ketaatan kepada Allah ﷻ serta merupakan usaha untuk mendapatkan keridaan-Nya, karena Allah lah yang memerintahkan kita untuk melakukannya.

3. Silaturahmi akan menambah pahala dan kebaikan bagi pelakunya setelah ia meninggal dunia. Mengapa? Karena kerabat dan orang-orang kesayangannya akan selalu mendoakannya setiap kali disebutkan nama orang tersebut dan bagaimana kebaikan serta silaturahmi yang telah ia lakukan sebelum kematiannya^[15].

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

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

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

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

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

^[6]Lihat KBBI Edisi Keempat, hal. 1306

^[7]Diringkas dari Shahih Fiqh As-Sunnah, (3/77-91)

^[8]Diringkas dari (<https://muslim.or.id/28640-salah-kaprah-memakai-silaturahmi.html>, Diakses tanggal, 14/04/2023)

^[9]Lihat Lisanul 'Arab, (1/260)

^[10]Lihat Ahkam Az-Ziyarah Fil Fiqh Al-Islami, hal. 18

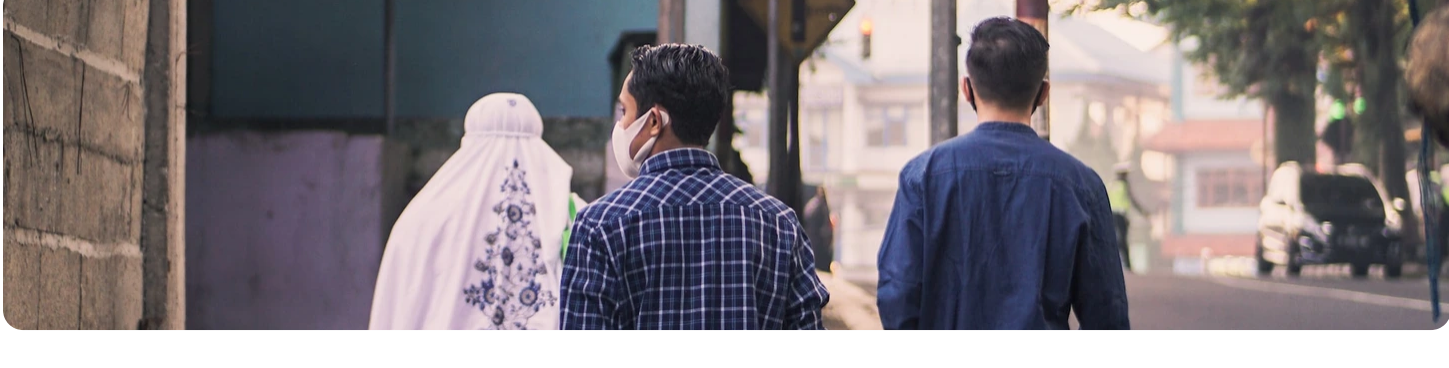
^[11]Lihat KBBI Edisi Keempat, hal. 1570

^[12]Lihat Ahkam Az-Ziyarah Fil Fiqh Al-Islami, hal. 18

^[13]Lihat Tabyinul Haqaq, Az-Zaila'i'y, (6/201), Al-Fawakih Ad-Dawani, An-Nafrawi, (2/292), dan Ghidzaul Albab, As-Safarini, (1/352-353)

^[14]Lihat Ikmalul Mu'lim, Al-Qadhi 'Iyadh, (8/20) dan Tafsir Al-Qurthubi, (5/6).

^[15]Diringkas dari Shilaturrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 48-52



KATEGORI SILATURAHIM

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

1. Niatnya menyambung silaturahmi karena menjalankan perintah Allah ﷻ bukan karena balas budi. Nabi ﷺ bersabda,

لَيْسَ الْوَأَصْلُ بِالْمُكَافِي، وَلَكِنَّ الْوَأَصْلَ الَّذِي إِذَا قُطِعَتْ رَجْفُهُ وَصَلَهَا

“Bukanlah orang yang menyambung silaturahmi itu (karena) membalas budi, akan tetapi orang yang menyambung silaturahmi adalah orang yang jika diputuskan hubungan silaturahmi dengannya maka dia (justru) menyambungnyaa”. [HR. Bukhari, No. 5991]

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

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

KERABAT YANG DISAMBUNG SILATURAHIM

Ada perbedaan pendapat dikalangan para ulama’ tentang kerabat yang disambung silaturahimnya dan berikut ini ringkasannya^[17],

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 silaturahmi namun tetap diperintahkan berbuat baik dan menjaga hubungan dengan mereka adalah kerabat sebab pernikahan dan kerabat sebab persusuan.

^[17]Diringkas dari Shilaturrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 70-82 dan Al-Muslim Wa Huquq Al-Akharin, hal. 36-37

SARANA MEMPERERAT SILATURAHIM

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

1. Memahami dampak positif silaturahmi
2. Memahami dampak negatif memutus silaturahmi
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-bandingkan 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.Taghافل, yaitu jangan terlalu ingin tahu dan banyak komentar dalam berbagai urusan mereka^[18].

^[18]Diringkas dari makalah “La Yadkhul Al-Jannah Qathi’ Ar-Rahim” (<http://saaid.org/rasael/247.htm>, Diakses tanggal, 16/04/2023)

^[19]Lihat Ikmalul Mu’im, Al-Qadhi ‘Iyadh, (8/20) dan Tafsir Al-Qurthubi, (5/6)

HUKUM DAN AKIBAT QATH'URAHIM

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

• Akibat memutus silaturahmi di dunia

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

مَا مِنْ ذَنْبٍ أَجْدَرُ أَنْ يُعْجَلَ اللَّهُ لِصَاحِبِهِ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا مَعَ مَا يَدْخُرُ لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْبَغْيِ وَقَطِيعَةِ الرَّجْمِ

“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 silaturahmi tertolak. Dari Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata, “Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنَّ أَعْمَالَ بَنِي آدَمَ تَعْرَضُ كُلُّ حَمِيمٍ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ، فَلَا يُقْبَلُ عَمَلٌ قَاطِعٌ رَجْمِ

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

Memutus tali silaturahmi menjauhkan pelakunya dari keberkahan rezeki dan panjangnya umur. Imam At-Thibiy رحمه الله mengatakan,

أَنَّ اللَّهَ يُبْقِي أَثَرَ وَاصِلِ الرَّجْمِ فِي الدُّنْيَا طَوِيلًا فَلَا يَضْمَحِلُّ سَرِيعًا كَمَا يَضْمَحِلُّ أَثَرُ 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 silaturahmi di akhirat

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

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ

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

2. Pemutus tali silaturahmi 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]

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

KATEGORI QATH'URAHIM

Kapan seseorang dikatakan qath'urahim atau memutus silaturahmi 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 adanya 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 Shilaturrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu'ashirah, hal. 111

KERABAT YANG BOLEH DIPUTUS

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

1. Kerabat kafir yang memerangi Islam
2. Kerabat yang terang-terang melakukan kefasikan^[24]

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

PENYEBAB QATH'URAHIM

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

1. Ketidaktahuan akan dampak negatif memutus silaturahmi
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.Bertetanggaaan dengan mereka^[25]. Sahabat Umar bin Khattab pernah berkata, “Suruhlah para kerabat untuk saling mengunjungi dan jangan bertetanggaaan”^[26].

^[25]Diringkas dari makalah “La Yadkhul Al-Jannah Qathi’ Ar-Rahim” (<http://saaid.org/rasael/247.htm>, Diakses tanggal, 16/04/2023)

^[26]Lihat Ihyaa’ ‘Ulumid Din, Al-Ghazali, (2/216)

PENUTUP

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

Referensi :

1. *Shahih Al-Bukhāri*, Abu Abdillāh Muhammad bin Ismā’īl Al-Bukhārī, Tahqīq DR. Mushthafā Dīb Al-Bughā, Dār Ibn Katsīr-Beirut, Cet. 3, Tahun 1407 H/1987 M.
2. *Shahih Muslim*, Abul Hasan Muslim bin Al-Hajjāj Al-Qusyairī An-Naisābūrī, Tahqīq Muhammad Fu’ad Abdul Bāqī, Dār Ihyā’ At-Turāts Al-‘Arabī, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
3. *Sunan At-Tirmidzi*, Abu ‘īsā Muhammad bin ‘īsā At-Tirmidzi, Tahqīq Muhammad Nāshiruddīn Al-Albānī, Maktabah Al-Ma’ārif, Riyādh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
4. *Musnad Al-Imām Ahmad bin Hambal*, Al-Imām Ahmad bin Muhammad bin Hambal, Tahqīq Syu’aib Al-Arnauth, Mu’asasah Ar-Risālāh, Beirut, Cet. 1, Tahun 1996 M/ 1416 H.
5. *Fath Al-Bārī Syarh Shahih Al-Bukhāri*, Abul Fadhl Ahmad bin ‘Alī bin Hajar Al-Asqalānī, Dār Al-Ma’rifah-Beirut, Cet. Tahun 1379 H.
6. Ikmal Al-Mu’lim Bi Fawāid Muslim, Al-Qādhī ‘Iyādh, Tahqīq Yahya Ismā’īl, Dār Al-Wafā’, Cet. 1, Tahun 1419 H/1998 M.
7. *Al-Minhāj Syarh Shahih Muslim bin Hajjāj*, Abu Zakariyā Yahya bin Syaraf An-Nawawī, Dār Ihyā’ At-Turāts Al-‘Arabī-Beirūt, Cet. 2, Tahun 1392 H.
8. *Al-Jāmi’ Li Ahkām Al-Qur’ān*, Abu Abdillāh Muhammad bin Ahmad Al-Anshārī Al-Qurthubī, Tahqīq Ahmad Al-Bardūnī - Ibrāhīm Athfīsy, Dār Al-Kutub Al-Islāmiyah-Kairo, Cet. 2, Tahun 1384 H/1964 M.
9. *Tabyīn Al-Haqāiq Syarh Kanz Ad-Daqāiq*, Fakhruddīn ‘Utsmān bin ‘Alī Az-Zaila’ī Al-Hanafī, Al-Mathba’ah Al-Kubrā Al-Amīriyah-Kairo, Cet. 1, Tahun 1313 H.
- 10.*Al-Fawāhish Ad-Dawānī ‘Alā Risālah Ibn Abi Zaid Al-Qairawānī*, Syihābuddīn Ahmad bin Ghānim An-Nafrawī Al-Malikī, Dar Al-Fikr-Mesir, Cet. Tahun 1415 H/1995 M.
- 11.*Ghidā’ Al-Albāb Fi Syarh Mandhūmah Al-Adāb*, Syamsuddīn Abul ‘Aun Muhammad bin Ahmad As-Safārīni Al-Hanbalī, Muasasah Qurthubah-Mesir, Cet. 2, Tahun 1414 H/1993 M.
- 12.*Shahih Fiqh As-Sunnah Wa Adillatih Wa Taudhih Madzāhib Al-Aimmah*, Abu Mālik Kamāl bin As-Sayyid Sālim, Al-Maktabah At-Taufiqiyah-Kairo, Cet. Tahun 2003 M.
- 13.*Shilaturrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqāt Mu’āshirah*, Fahd bin Surayyi’ bin Abdul ‘Aziz An-Nughaimasyī, Taqdim Syaikh Abdullah bin Shālih Al-Fauzān, Maktabah Dar Al-Minhāj-KSA, Cet. 1, Tahun 1433 H.
- 14.*Ahhām Az-Ziyārah Fi Al-Fiqh Al-Islāmī*, Muhammad Abdurrahim Al-‘Arabī, Musyrif DR. Zaid bin Sa’ad Al-Ghannām, Universitas Muhammad bin Su’ud Al-Islāmiyah-KSA, Tahun 1428-1429 H.
- 15.*Az-Zawājir ‘An Iqtirāf Al-Kabāir*, Abul Abbās Ahmad bin Muhammad bin ‘Alī bin Hajar Al-Haitamī, Dar Al-Fikr-Mesir, Cet. 1, Tahun 1407 H/1987 M.
- 16.*Ihya’ ‘Ulūm Ad-Dīn*, Abu Hāmid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazālī, Dar Al-Ma’rifah-Beirut, Versi Maktabah Syamilah.
17. Al-Muslim Wa Huquq Al-Ākharin, Abu Faishal Al-Badrāni, Versi Maktabah Syamilah.
- 18.*Lisān Al-‘Arab*, Jamāluddīn Abul Fadhl Muhammad bin Mukram Ibnu Mandhūr Al-Anshārī, Dār Shādir-Beirut, Cet. 3, Tahun 1414 H.
- 19.*Mu’jam Maqāyis Al-Lughah*, Abul Husain Ahmad bin Fāris bin Zakariya’ Al-Qazwainī, Tahqīq Abdussallām Muhammad Hārūn, Dār Al-Fikr-Mesir, Cet. Tahun 1399 H/1979 M.
- 20.*Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*, Departemen Pendidikan Nasional, PT. Gramedia Pustaka Utama-Jakarta, Cet. 9, Tahun 2015 M.
- 21.Makalah berjudul “La Yadkhul Al-Jannah Qathi’ Ar-Rahim” (<http://saaid.org/rasael/247.htm>, Diakses tanggal, 16/04/2023)
- 22.Makalah dari (<https://muslim.or.id/28640-salah-kaprah-memakai-silaturahmi.html>, Diakses tanggal, 14/04/2023)

Silaturahmi 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 silaturahmi. Seorang muslim memiliki kewajiban untuk menjaga silaturahmi.

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 (silaturahmi) dan hak ukhuwah islamiyah. Adapun dalam diri kerabat yang kafir (non-muslim) hanya ada satu hak, yaitu hak kekerabatan (silaturahmi).

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.

Asma رضي الله عنها menceritakan tentang hubungannya dengan ibunya yang kafir,

أَتْنِي أُمِّي رَاغِبَةً فِي عَهْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَصْلُهَا؟ قَالَ: نَعَمْ

“Ibuku mendatangiku. Ia sangat ingin agar aku menyambung silaturahmi dengannya. Aku pun bertanya kepada Nabi ﷺ, ‘Apakah aku boleh menyambung silaturahmi dengan ibuku?’ Beliau menjawab, ‘Iya.’” (HR. Bukhari, no. 5978)

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

Imam Nawawi رحمته الله berkata, “Pada hadits ini terdapat penjelasan tentang bolehnya menyambung hubungan dengan kerabat yang musyrik.” (Al-Minhaj, 7:89)

Di dalam *Taisirul Karimir Rahman*, Syaikh As-Sa’di رحمته الله menyebutkan bahwa ketika turunnya awal ayat surat Al-Mumtahanah (tentang memusuhi orang kafir), orang-orang beriman menjalankan perintah itu dengan sebaik-baiknya. Mereka mengira bahwa menyambung hubungan silaturahmi 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 مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا 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 رحمته الله menjelaskan, “Maksudnya, Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى tidak melarang kalian untuk berbuat baik, menyambung silaturahmi, 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 silaturahmi dengan mereka karena menjalin silaturahmi dengan mereka pada keadaan seperti ini tidaklah mendatangkan bahaya 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 silaturahmi dengan kerabat yang kafir, Abu Faishal Al-Badrani memerinci, “Pendapat yang lebih tepat tentang orang kafir dan pelaku dosa besar adalah bahwa menjalin silaturahmi 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 silaturahmi 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 بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

“Dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan Aku sesuatu yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, maka janganlah kamu mentaati keduanya, dan pergaulilah 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 terjalannya silaturahmi 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 Tafsiri Kalamil Mannan*, Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Al-Muslim wa Huquqil Akharin*, Abu Faishal Al-Badrani, Al-Maktabah Asy-Syamilah.



Tunaikan Hak Mereka, bagimu Ridha Allah

Penulis: Athirah Mustadjab
Editor: Za Ummu Raihan

LAFAL AYAT

فَاتِذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ 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]

{الْقُرْبَى 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.

{وَالْمِسْكِينَ}

- 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.
- Dia sedang 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 آتِ bermakna أَعْطَ (artinya: berikanlah) karena dia berasal dari *fi'il ruba'i*. Jika dia berasal dari *fi'il tsulatsi* maka maknanya adalah جِئْ (datangkanlah).
- Bentuk penunaian terhadap hak kerabat/keluarga ada dua:
 - Al-birr (الْبِرُّ), yang ditujukan kepada orang tua, utamanya ibu. Ini merupakan bentuk penunaian hak yang lebih tinggi derajatnya dibandingkan ash-shilah.
 - Ash-shilah (السِّلَّةُ), 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 اجْتَمَعَتَا تَفَرَّقَتَا، وَإِذَا تَفَرَّقَتَا اجْتَمَعَتَا

(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.

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

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

a. Fakir:

- Kata الْفَقِيرُ berasal dari kata الْخُلُوْ (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 يَسْكُنُ - يَسْكُنُ.
- 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.

- Silaturahmi 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 kegiatannya di kantor, sekolah, dan sebagainya. Hendaknya selama momen silaturahmi 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 tinggal, seorang muslim bisa menggabungkan antara keutamaan sedekah dan silaturahmi, 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 ﷻ, agar dia bisa membagi harta sebaik-baiknya. Banyak maupun sedikitnya harta tersebut semoga bisa tertuju ke jalan yang diridhai oleh Allah ﷻ.

Referensi:

- 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-Lughawiyah*, Abu Hilal Al-Hasan bin Abdullah Al-Askari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- من 71- فات ذا القرى حقه والمسكين وابن السبيل ذلك خير للذين يريدون وجه الله , <https://www.youtube.com/watch?v=Q0tTWw3WzkQ>
- الفرق بين المسكين والفقر , <https://binothaimeen.net/content/8859>

PANJANG UMUR DAN LUAS REZEKI

Penulis: Abdullah Yahya An-Najaty,Lc.
Editor: Za Ummu Raihan

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ رِزْقُهُ، أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَجَمَهُ.

“Barangsiapa yang ingin (mendapat kesenangan) dilimpahkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya maka hendaklah ia menyambung silaturrahminya (dengan kerabat).”

TAKHRIJ HADITS

Hadits ini shahih diriwayatkan Bukhari dalam *shahihnya*, No. 1961, Muslim dalam *shahihnya*, No. 2557, Abu Dawud dalam *sunannya*, No. 1693, An-Nasa’i dalam *sunanul kubra*, No. 11429, Ath-Thahawi dalam syarh *musykilil atsar*, No. 3070, Al-Kharaiithi dalam *makarimul akhlak*, No. 268, Abu ‘Awanah dalam *mustakhrājnya*, No. 11156, dan Ibnu Hibban dalam *shahihnya*, No. 439 dari jalur Yunus bin Yazid Al-Ayli V.

Serta diriwayatkan Bukhari dalam *shahihnya*, No. 5986, dalam *adabul mufrad*, No. 56, Muslim dalam *shahihnya*, No. 2557, Ahmad dalam *musnatnya*, No. 13585, Ath-Thahawi dalam syarh *musykilil atsar*, No. 3072, Ibnu Hibban dalam *shahihnya*, No. 438, Al-Baihaqi dalam *sunanul kubra*, No. , dalam *syu’abul iman*, No. 7946, Abu Ya’la dalam *musnatnya*, No. 3609, Al-Bazzar dalam *musnatnya*, No. 6316, Abu ‘Awanah dalam *mustakhrājnya*, No. 11158, dan Al-Baghawi dalam *syarhussunnah*, No. 3429 dari jalur ‘Uqail bin Khalid V, keduanya (jalur Yunus dan ‘Uqail) bermuara pada Ibnu Syihab Az-Zuhri dari sahabat Anas bin Malik I.

Ada jalur lain dari sahabat Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ diriwayatkan Bukhari dalam *shahihnya*, No. 5639, dalam *adabul mufrad*, No. 57, Al-Kharaiithi dalam *makarimul akhlak*, No. 269, dan Abu Ya’la dalam *musnatnya*, No. 6620.

MAKNA UMUM HADITS

Dalam hadits ini Rasulullah ﷺ menganjurkan silaturahmi, dan menjelaskan sebagian faedahnya disamping untuk mewujudkan keridhaan Allah ﷻ. Meski silaturahmi niat utamanya ikhlas karena Allah ﷻ, namun hal tersebut Allah balas langsung di dunia dengan mendapatkan perkara yang paling dicintai seseorang, yaitu diluaskan rezekinya dan dipanjangkan umurnya^[1].

SYARAH HADITS

Sabda Nabi ﷺ (مَنْ سَرَّهُ) dalam riwayat lain (مَنْ أَحَبَّ) maksudnya menyenangkan dan menggembarakan hatinya. (أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ رِزْقَهُ) maksudnya ditambah dan diluaskan sumber rezekinya serta diberkah^[2] (يُنْسَأُ لَهُ فِي أَثَرِهِ) maksudnya ditambah umurnya dan diakhiri^[3] ajalnya. Kata ajal disebut atsar sebab mengikuti umur^[3].

Ibnu at-Tin رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ berkata, “Zahir hadits di atas bertentangan dengan firman Allah ﷻ

﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْجِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾.

“Tiap-tiap umat mempunyai batas waktu; maka apabila telah datang waktunya mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaat pun dan tidak dapat (pula) memajukannya”. [QS. Al-A’raf : 34]

Namun, bisa dikompromikan dan digabungkan dua nash tersebut dengan satu dari dua hal berikut:

1. Ditambahkannya umur orang yang menyambung tali silaturahmi kita artikan sebagai kinayah (kata kiasan) yang menunjukkan keberkahan dalam umur. Keberkahan umur ini karena ia telah diberi taufiq dan bimbingan dari Allah ﷻ untuk melakukan ketaatan kepada-Nya, mengisi waktunya dengan hal yang bermanfaat dan mendekatkannya kepada-Nya. Pengertian ini dikuatkan oleh hadits, bahwa Rasulullah ﷺ mengeluhkan pendeknya umur umat Beliau ﷺ dibandingkan umur umat sebelumnya [HR. Tirmidzi, No. 3550, dihasankan Syaikh Al-Albani]. Lantas Beliau ﷺ diberikan malam yang disebut lailatul qadar (yang lebih baik dari seribu bulan).

2. Penambahan umur ini diartikan dengan makna hakikatnya (benar-benar bertambah). Dan itu bila dilihat pada ajal yang memang digantungkan dengan sesuatu hal (mu’allaq) yang tertulis di Lauhul Mahfuzh yang diserahkan kepada Malaikat. Misalnya, telah tersurat bahwa bila si fulan ini melakukan ketaatan, maka umurnya sekian tahun. Kalau ia tidak melakukan ketaatan, maka umurnya sekian tahun. Sedangkan Allah ﷻ MahaTahu akan apa yang terjadi dari dua keadaan ini. Sedangkan ajal yang memang sudah dipastikan dalam ayat, itu adalah berdasarkan pada ilmu Allah ﷻ yang memang tak akan ada perubahan di dalamnya. Mengenai hal tersebut (bahwa adanya sesuatu seperti halnya ajal yang tergantung), diisyaratkan pada firman Allah ﷻ

﴿يَمْخُوا لَهُ مَا يَشَاءُ وَيُثْبِتُ وَعِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ﴾.

“Allah menghapuskan apa yang Dia kehendaki dan menetapkan (apa yang Dia kehendaki), dan di sisi-Nya-lah terdapat Ummul-Kitab (Lauh mahfuzh)”. [QS. Ar-Ra’d : 39]

Ath-Thibi رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ berkata, “Makna yang pertama itu yang lebih kuat. Dan itulah yang diisyaratkan oleh penyusun kitab Al-Fa’iq^[4].

Adapun korelasi antara dilapangkan rezeki dengan disambungny silaturahmi adalah, menyambung tali silaturahmi merupakan bagian dari ketakwaan kepada Allah ﷻ. Dan di dalam riwayat Ibnu Hibban dan yang lainnya, ada isyarat terhadap perkara ini,

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَجَلِهِ، فَلْيَقِّقِ اللَّهَ، وَلْيَصِلْ رَجَمَهُ

“Siapa yang ingin dilapangkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya maka hendaknya ia bertakwa kepada Allah azza wa jalla, dan menyambung silaturrahminya (dengan kerabat).” [HR. Ibnu Hibban, No. 439, sanatnya dishahihkan Syaikh Syu’aib Al-Arnauth]

Sabda Nabi ﷺ (فَلْيَصِلْ رَجَمَهُ) maksudnya menyambung kerabatnya dengan berbagai bentuk kebaikan yang sesuai syariat atau adat masyarakat^[5].

Rahim secara etimologi bermakna uterus, tempat dimana janin berkembang dan terlindungi (dalam perut wanita), lalu istilah tersebut digunakan untuk menyebut kerabat^[6].

Ulama’ berselisih pendapat tentang rahim. Ada yang mengatakan maksudnya adalah setiap ada hubungan rahim yang menjadi mahram, dan inilah pendapat yang paling kuat. Ada lagi yang mengatakan maksudnya setiap orang yang menjadi ahli waris. Ada lagi yang mengatakan maksudnya adalah orang yang menjadi kerabat dekat, baik itu yang menjadi mahram, ataupun tidak^[7].

Sedangkan silaturahmi secara terminologi menurut An-Nawawi رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, 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”^[8]. Dari sini, bisa dipahami bahwa silaturahmi mencakup perbuatan, harta, dan ucapan.

FAEDAH HADITS

- Anjuran untuk lebih memperhatikan perkara silaturahmi.
- Silaturahmi merupakan sebab Allah lapangkan rezeki seseorang dan panjangkan umurnya.
- Balasan sesuai jenis amalan, seseorang yang menyambung silaturahmi dengan kebaikan maka Allah menyambungny dengan keluasan rezeki dan umur panjang.
- Penetapan adanya sebab-musabbab, silaturahmi merupakan sebab dan keluasan rezeki serta umur panjang merupakan musabbab (hasil)^[9].
- Boleh mengharap sisi-sisi dari kehidupan dunia, seperti dilapangkannya rezeki dan dipanjangkan usia, selama tidak terlalu dominan dan memalingkannya dari kehidupan akhirat.
- Hukum asal dari seorang muslim adalah berinteraksi dengan orang lain, baik dari kalangan kerabat maupun orang-orang di sekelilingnya, dan tidak apatis dalam bergaul dengan kerabat dan orang-orang yang ada di lingkungannya.
- Menyambung tali silaturahmi merupakan bagian dari ibadah kepada Allah ﷻ
- Kekalnya atsar amal shalih setelah pelakunya meninggal, interpretasi ini selaras dengan do’a Nabi Ibrahim عَلَيْهِ السَّلَام [QS. Asy-Syu’ara : 84].

Referensi:

- Shahih Al-Bukhārī*, Abu Abdillāh Muhammad bin Ismā’īl Al-Bukhārī, Tahqīq DR. Mushthafā Dīb al-Bughā, Dār Ibn Katsīr-Beirut, Cet. 3, Tahun 1407 H/1987 M.
- Shahih Muslim*, Abul Hasan Muslim bin Al-Hajjāj Al-Qusyairī An-Naisābūrī, Tahqīq Muhammad Fu’ad Abdul Bāqī, Dār Ihya’ At-Turāts Al-‘Arabī, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
- Sunan At-Tirmidzī*, Abu ‘Īsā Muhammad bin ‘Īsā At-Tirmidzī, Tahqīq Muhammad Nāshiruddīn Al-Albānī, Maktabah Al-Ma’ārif, Riyādh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
- Sunan Abi Dāwud*, Abu Dāwud Sulaimān bin Al-Asy’ats As-Sijistāniy, Tahqīq Muhammad Nāshiruddīn Al-Albāniy, Maktabah Al-Ma’ārif, Riyādh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
- Musnad Al-Imām Ahmad bin Hambal*, Al-Imām Ahmad bin Muhammad bin Hambal, Tahqīq Syu’aib Al-Arnauth, Mu’asasah Ar-Risālāh, Beirut, Cet. 1, Tahun 1996 M/ 1416 H.
- Sunan An-Nasā’i Al-Kubrā*, Abu Abdurrahmān Ahmad bin Syu’aib An-Nasā’i, Tahqīq DR. Abdul Ghaffār Al-Bandārī, Dārul Kutub Al-Ilmiyah, Beirut, Cet. 1, Tahun 1411 H/1991 M.
- As-Sunan Al-Kubrā*, Abu Bakr Ahmad bin Al-Husain bin Alī Al-Baihaqī Al-Khurāsāni, Majlis Dāirah Al-Ma’ārif, Haidar Ābadiy-India, Cet. 1, Tahun 1344 H.
- Al-Adab Al-Mufrad*, Muhammad bin Ismā’īl Al-Bukhārī, Tahqīq Samīr bin Amīn Az-Zuhairī Mustafīd Min Ta’līqāt Syaikh Al-Albānī, Maktabah Al-Ma’ārif-Riyadh, Cet. 1, Tahun 1419 H/1998 M.
- Syu’abul Iman*, Abu Bakr Ahmad bin Alī Al-Husain bin Alī Al-Baihaqī Al-Khurāsāni, Tahqīq DR. Abdul Alī Abdul Hamid, Maktabah Ar-Rusyd, Riyādh-KSA, Cet. 1, Tahun 1423 H/2003 M.
- Shahih Ibnu Hibban*, Abu Hātim Muhammad bin Hibban Al-Bustī, Tahqīq Syu’aib Al-Arna’uth, Mu’asasah Ar-Risālāh-Beirut, Cet. 2, Tahun 1414 H/1993 M.
- Syarh As-Sunnah*, Al-Husain bin Mas’ūd Al-Baghawī, Tahqīq Syu’aib Al-Arnāuth-Muhammad Zuhair Asy-Syāwisy, Al-Maktab Al-Islāmi-Beirut, Cet. 2, Tahun 1403 H/1983 M.
- Al-Musnad Ash-Shahih Al-Mukharraj ‘Alā Shahih Muslim*, Abu ‘Awānah Ya’qub bin Ishāq Al-Isfarāyīni, Tahqīq Qism Rasālī Jāmi’iyah Bi Jāmi’ah Islāmiyah, Al-Jāmi’ah Al-Islāmiyah-KSA, Cet. 1, Tahun 1435-1438 H/2014-2016 M.
- Musnat Abi Ya’lā Al-Mūshilī*, Al-Hāfidz Abu Ya’lā Ahmad bin ‘Alī bin Al-Mutsannā At-Tamīmī, Tahqīq Sa’id bin Muhammad As-Sinārī, Dār Al-Hadīts-Kairo, Cet. 1, Tahun 1434 H/2013 M.
- Musnad Al-Bazzār*, Abu Bakr Ahmad bin ‘Amr bin Abdul Khālīq Al-Bazzār, Tahqīq Mahfūdhurrahmān Zainullah-Ādil bin Sa’ad-Shabrī Abdul Khālīq, Maktabah Al-‘Ulūm Wa Al-Hikam-Madinah Munawwarah, Cet. 1, Dārī Tahun 1988 M sampai 2009 M.
- Makārim Al-Akhilāq Wa Ma’āliḥā Wa Mahmūd Tharāiqihā*, Abu Bakr Muhammad bin Ja’far bin Muhammad Al-Kharāithī As-Sāmīri, Tahqīq Aiman Abdul Jābir Al-Buhairī, Dār Al-Āfāq Al-‘Arabiyyah-Kairo, Cet. 1, Tahun 1419 H/1999 M.
- Syarh Musyhil Al-Ātsār*, Abu Ja’far Ahmad bin Salāmāh bin Abdul Malik Al-Azdī Ath-Thahāwī, Tahqīq Syu’aib Alī Al-Arna’uth, Muasasah Ar-Risālāh, Cet. 1, Tahun 1415 H/1994 M.
- Fath Al-Bārī Syarh Shahih Al-Bukhārī*, Abul Fadhl Ahmad bin ‘Alī bin Hajār Al-Asqalāni, Dār Ma’rifah-Beirut, Cet. Tahun 1379 H.
- Al-Minhāj Syarh Shahih Muslim bin Hajjāj*, Abu Zakariyā Yahya bin Syaraf An-Nawawī, Dār Ihya’ At-Turāts Al-‘Arabī-Beirut, Cet. 2, Tahun 1392 H.
- Minhah Al-Allām Fī Syarh Bulūgh Al-Marām*, Abdullāh bin Shālīh Al-Fauzān, Dār Ibn Al-Jauzī-KSA, Cet. 1, Tahun 1427-1435 H.
- Taudhih Al-Ahkām Min Bulūgh Al-Marām*, Abu Abdurrahman Abdullah bin Abdurrahman Al-Bassām, Maktabah Al-Asadī-KSA, Cet. 5, Tahun 1423 H/2003 M.
- At-Tausiyih Syarh Al-Jāmi’ Ash-Shahih*, Abdurrahman bin Abu Bakr Jalāluddīn As-Suyūthī, Tahqīq Ridhwān Jāmi’i Ridhwān, Maktabah Ar-Rusyd-Riyadh, Cet. 1, Tahun 1419 H/1998 M.
- Al-Ifshāh ‘An Ma’āni Ash-Shihāh*, Abul Mudhaffar ‘Aunuddīn Yahya bin Hubairah Asy-Syaibāni, Tahqīq Fu’ad Abdul Mun’im Ahmad, Dār Al-Wathan, Cet. Tahun 1417 H.
- Lisān Al-‘Arab*, Jamāluddīn Abul Fadhl Muhammad bin Mukram Ibnu Mandhūr Al-Anshārī, Dār Shādir-Beirut, Cet. 3, Tahun 1414 H.
- Mu’jam Maqāyis Al-Lughah*, Abul Husain Ahmad bin Fāris bin Zakariya’ Al-Qazwainī, Tahqīq Abdussallām Muhammad Hārūr, Dār Al-Fikr-Mesir, Cet. Tahun 1399 H/1979 M.
- Shilaturrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqāt Mu’āshirah*, Fahd bin Surayyi’ bin Abdul ‘Aziz An-Nughaimasyī, Taqdim Syaikh Abdullah bin Shālīh Al-Fauzān, Maktabah Dar Al-Minhāj-KSA, Cet. 1, Tahun 1433 H.
- Website (<https://hadeethenc.com/ar/browse/hadith/5372>, Diakses tanggal, 19/04/2023)

^[1]Disarikan dari Al-Ifshāh ‘An Ma’āni Ash-Shihāh, (7/326-327)

^[2]Lihat Minhah Al-Allam Fi Syarh Bulugh Al-Maram, 10/81-82 dan At-Tausiyih Syarh Al-Jami’ Ash-Shahih, (4/1509)

^[3]Lihat Taudhih Al-Ahkam Min Bulugh Al-Maram, (7/320)

^[4]Lihat Fathul Bari, (10/416)

^[5]Lihat Taudhih Al-Ahkam Min Bulugh Al-Maram, (7/321) dan At-Tausiyih Syarh Al-Jami’ Ash-Shahih, (4/1509)

^[6]Lihat Lisanul ‘Arab, (12/230) dan Mu’jam Maqaayis Al-Lughah, (2/498)

^[7]Lihat Taudhih Al-Ahkam Min Bulugh Al-Maram, (7/321) dan Shilaturrahim; Dhawabith Fiqhiyah Wa Tathbiqat Mu’ashirah, hal. 70-78

^[8]Lihat Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim, (2/201)

^[9]Lihat website (<https://hadeethenc.com/ar/browse/hadith/5372>, Diakses tanggal, 19/04/2023)

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 bersilaturahmi 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 ayahmu, kemudian yang paling dekat kekerabatannya denganmu.” (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 ﷻ berfirman,

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ

“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 رحمه الله 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 ﷻ memberi keutamaan bagi laki-laki lebih besar daripada wanita, karena dialah yang berkewajiban untuk memberi nafkah, memberikan pakaian, dan menyediakan tempat tinggal bagi istrinya. Dengan besarnya kebaikan suami, istri 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 صَلَّتِ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا، وَصَامَتْ شَهْرَهَا، وَخَصَّتْ فَرْجَهَا، وَأَطَاعَتْ بَغْلَهَا، دَخَلَتْ مِنْ أَيِّ 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 silaturahmi. Misalnya, memberi tahu suami ketika istri ingin berkunjung ke rumah orang tua (apabila dekat). Apabila lokasi rumah orang tua istri cukup jauh dan harus ditempuh dengan safar, istri harus meminta izin suami dan meminta keuangan waktunya untuk mengantar dan menemani.
- Jika istri ingin memberi hadiah kepada keluarganya dengan menggunakan uang suami, istri harus meminta izin terlebih dahulu kepada suami. Adapun jika harta itu adalah milik pribadi istri, tidak masalah jika tanpa meminta izin suami. Suami yang membantu istrinya dalam bersilaturahmi insyaallah juga akan mendapat pahala. Jika orang lain saja dibantu, apatah lagi istri 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,

الأمُّ مَدْرَسَةٌ إِذَا أُغَذِّتْهَا أُغَذِّتْ شَعْبًا طَيِّبَ الْأَعْرَاقِ

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

Allah ﷻ telah membekali seorang ibu dengan naluri keibuannya yang tidak diberikan kepada seorang ayah. Naluri ini secara fisik merupakan naluri yang paling kuat dari semua naluri 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 diikuti oleh anak. Mayoritas emosi seorang anak pada tahun pertama berkaitan dan terpusat pada ibu, atau orang yang menggantikan peran ibu tersebut^[1].

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

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 istri membantu suami untuk memperbaiki tatkala hubungan suami dan keluarganya kurang harmonis.

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

Penutup

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

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

Referensi:

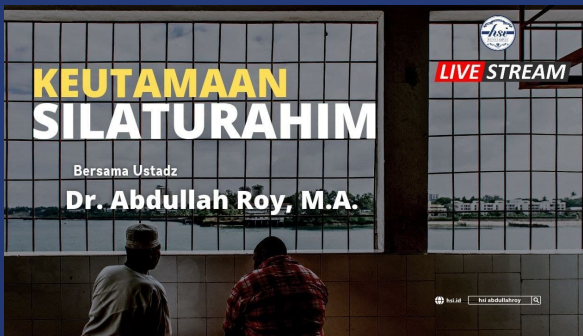
- Enilah Hakmu, *Wahai Muslimah* (terjemahan kitab *Al-Intishar li Huuq AL-Mu'minat*), Ummu Salamah binti Ali Al-Abbasi.
- Syarah Kitabul Jami #12 - Berbakti & Menyambung Silaturahmi (Bag-2), Ustadz Dr. Firanda Andirja M.A., https://www.youtube.com/watch?v=Z6xkz9NhS_E
- Seorang Suami Tidak Boleh Melarang Istri Untuk Berbakti Kepada Orang Tuanya, Ustadz Dr. Firanda Andirja M.A., <https://www.youtube.com/watch?v=RliylI7AYjY>
- <https://almanhaj.or.id/2080-hak-suami-yang-harus-dipenuhi-isteri.html>
- <https://rumaysho.com/947-pemimpin-wanita-menurut-kaca-mata-islam.html>
- <https://muslim.or.id/9142-peranan-wanita-dalam-islam.html>
- <https://bimbinganislam.com/peran-ibu-dalam-pendidikan-anak/>

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

KEUTAMAAN SILATURAHIM

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

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



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

Silaturahmi terdiri dari dua kata yaitu Silatun dan Ar-Rahim. Silatun (صلة) artinya adalah menyambung, lawan dari memutus. Ar-Rahim (الرَّحِم) artinya adalah keluarga atau kerabat dan ini mencakup keluarga dari pihak ayah maupun pihak ibu. Masuk di dalamnya yang termasuk mahram atau yang bukan termasuk mahram. Secara bahasa silaturahmi 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 silaturahmi hukumnya wajib (bukan mustahab) dan memutus tali silaturahmi hukumnya haram bahkan termasuk dosa besar.

Berkata Al-Qurthubi رحمه الله،

اِتَّفَقَتِ الْمَلَّةُ عَلَى أَنَّ صَلَةَ الرَّحِمِ وَاجِبَةٌ، وَأَنَّ قَطْعَهَا مُحَرَّمَةٌ

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

Keutamaan Silaturahmi

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

Allāh mengatakan,

وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ

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

Dalam ayat lain Allah ﷻ mengatakan:

وَأَتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

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

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

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ 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 silaturahmi dan ini bukan ketika beliau diutus menjadi Nabi bahkan sebelum beliau ﷺ menjadi seorang Nabi, beliau sudah dikenal sebagai orang yang menyambung silaturahmi.

3. Menyambung silaturahmi adalah amalan yang dicintai Allāh dan menjadi sebab memasukan seseorang ke dalam Surga.

Di dalam sebuah hadits dari Abu Ayyub رضي الله عنه beliau menceritakan,

أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يَدْخُلُنِي الْجَنَّةَ، قَالَ: مَا لَهُ مَا لَهُ. وَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَزَبْ مَا لَهُ، تُغْنِيهِ اللَّهُ وَلَا تُشْرِكْ بِهِ شَيْئًا، وَتُقِيمُ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِي الزَّكَاةَ، وَتُصِلُ الرَّحِمَ.

"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 silaturahmi." (HR. Bukhari no.1396).

Ini menunjukkan menyambung tali silaturahmi 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 silaturahmi merupakan cabang iman.

Nabi ﷺ menyebutkan iman itu ada 70 cabang lebih.

الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ شُعْبَةً

"Iman itu ada tujuh puluh cabang lebih."

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

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

Dari Abdullāh bin Umar radhiyallāhu ta'āla 'anhu, seseorang mendatangi Nabi ﷺ kemudian dia berkata,

يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَصَبْتُ ذَنْبًا عَظِيمًا فَهَلْ لِي مِنْ تَوْبَةٍ قَالَ هَلْ لَكَ مِنْ أَمٍّ ؟ قَالَ لَا ، قَالَ : هَلْ لَكَ مِنْ خَالَةٍ ؟ قَالَ : نَعَمْ ، قَالَ : فَبِرِّهَا

"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 Silaturahmi.

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

Di dalam sebuah hadits Allah mengatakan kepada Ar-Rahim,

أَلَا تَرْضَيْنَ أَنْ أَصِلَ مَنْ وَصَلَكَ وَأَقْطَعَ مَنْ قَطَعَكَ؟ قَالَتْ: بَلَى. قَالَ: فَذَاكَ

"Apakah engkau ridha seandainya aku menyambung orang yang menyambungmu dan aku akan memutus orang yang memutusmu? dia berkata, 'Iya', maka Allāh 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 memudahkan urusannya dalam segala hal.

Dan sebaliknya ancaman besar bagi orang yang memutus tali silaturahmi, Allāh akan memusnahkannya, 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 يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

"Barangsiapa yang senang untuk diluaskan rezekinya dan senang untuk dicanangkan umurnya maka hendaklah dia menyambung tali silaturahmi." (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 silaturahmi di antaranya adalah akan disegerakan adzab di dunia. Di dalam hadits shahih yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Nabi ﷺ mengatakan,

مَا مِنْ ذَنْبٍ أَجْدَرُ أَنْ يُعَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى لِصَاحِبِهِ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا - مَعَ مَا يَذْخِرُ لَهُ فِي الْآخِرَةِ - مِنَ الْبَغْيِ وَقَطِيعَةِ الرَّحِمِ

Tidak ada dosa lebih pantas untuk Allah segera hukumannya di dunia bersama dengan adzab yang disimpan untuknya di akhirat daripada menzalimi orang lain dan memutus tali silaturahmi."

Menunjukkan orang yang memutus tali silaturahmi 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 silaturahmi. 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. *Wallahu! 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 silaturahmi. Jikalau 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 ﷺ bersabda,

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ – يَغْنِي: قَاطِعٌ رَحِمٍ

“Seorang pemutus tidak akan masuk surga, yaitu pemutus silaturahmi.” (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 سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى. 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 silaturahmi. Bersikap saling menyayangi antar-saudara kandung adalah contoh silaturahmi. Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى mencintai orang yang menjaga silaturahmi, sebagaimana firman-Nya,

وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ 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.

جَنَّتٌ عَدْنٌ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ 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 ﷺ yang menyebutkan bahwa menyambung silaturahmi adalah bukti keimanan,

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

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

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

مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ ، وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

“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 silaturahmi, 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 Ibnul Jauzi. Arab Saudi.
- <https://bekalislam.franda.com/5972-penyambung-dan-pemutus-silaturahmi.html>
- <https://muslim.or.id/51-ibadur-rahman.html>
- <https://rumaysho.com/20559-bulughul-maram-akhlak-memutus-silaturahmi-diancam-tidak-masuk-surga.html>



Lebih Kuat daripada Baja

Penulis: Fadhila 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 kekejian, 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 mimpinya semalam, ia tak perlu menunggu lama. Bersegera ia cari Rasulullah ﷺ untuk mengikuti ajaran beliau ﷺ. Hatinya yakin: rembulan yang dia lihat dalam mimpinya 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 عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا

“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:

- *Fashlul Khithab fiz Zuhdi war Raqa’iq wal Adab*, Muhammad Nashiruddin bin Muhammad ‘Uwaidhah, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- <https://www.alukah.net/sharia/0/8395/سيرة-سعد-بن-أبي-وقاص>





Doa Berlindung dari Makar Kaum Kafir

Penulis: Abu Ady
Editor: Za Ummu Raihan

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

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَاعْفُزْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

“Ya Rabb kami, janganlah Engkau jadikan 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*, Ibn Katsir, Muassasah Al Mirah Al Anud, Riyadh
- *Tafsir At Thabari*, Imam At Thabari (Al Maktabah As Syamilah)
- *Tarsir As Sa’di*, Syaikh As Sa’di (Al Maktabah As Syamilah)

Bertahan Tetap Istiqamah

Penulis: Dody Suhermawan
Editor: Indah Ummu Halwa

Khotbah Pertama

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره ونُثَوِّبُ إِلَيْهِ، ونعوذُ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضلَّ له، ومن يضلِّل فلا هادي له، وأشهدُ أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهدُ أن محمداً عبده ورسوله.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُوا إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ

فإن أصدق الحديث كتابُ الله، وخَيْرُ الهدي هديُّ محمد صلى الله عليه وسلم، وشَرُّ الأمور محدثاتها، وكلُّ محدثة بدعة، وكلُّ بدعة ضلالة، وكلُّ ضلالة في النار.

معاشر المسلمين، أوصيكم ونفسي بتقوى الله، فقد فاز المتقون

Bulan Ramadhan yang penuh berkah dan keutamaan itu berlalu sudah. Ia akan menjadi saksi di hadapan Allah ﷻ atas segala penyambutan dan amalan setiap hamba di hari-harinya. Tak ada yang tersisa dari bulan tersebut kecuali apa yang telah disimpan pada catatan amalan yang akan diperlihatkan pada hari akhirat kelak.

Apa yang tertinggal dalam diri kita setelah Ramadhan berlalu? Bekas-bekas kebaikan apa yang terlihat pada diri kita setelah keluar dari madrasah bulan kebaikan tersebut? Apakah bekas-bekas itu hilang seiring dengan berlalunya bulan itu? Apakah amal-amal kebaikan yang terbiasa kita kerjakan di bulan itu pudar setelah puasa berakhir? Inilah pertanyaan-pertanyaan yang penting dan patut untuk kita renungkan bersama.

Semoga kita tidak termasuk orang-orang yang celaka karena tidak mendapatkan pengampunan dari Allah ﷻ selama bulan Ramadhan, sebagaimana tersebut dalam doa malaikat Jibril dan diamini Rasulullah ﷺ:

رَغِمَ أَنْفُ عَبْدٍ أَوْ بَعْدَ دَخَلٍ عَلَيْهِ رَمَضَانٌ فَلَمْ يَغْفِرْ لَهُ

“Celakalah seorang hamba yang mendapati bulan Ramadhan kemudian Ramadhan berlalu dalam keadaan dosa-dosanya belum diampuni (oleh Allah Subhanahu wa ta’ala).” (HR. Ahmad [2/254], Al-Bukhari dalam al-Adabul mufrad No. 644, Ibnu Hibban No. 907 dan al-Hakim [4/170]; dinyatakan sah oleh Ibnu Hibban, al-Hakim, adz-Dzahabi

Oleh karena itu, mohonlah dengan sungguh-sungguh kepada Allah Ta’ala agar Dia menerima amal kebaikan kita di bulan yang penuh berkah ini dan mengabulkan segala doa dan permohonan ampun kita kepada-Nya, sebagaimana sebelum datangnya bulan Ramadhan kita berdoa kepada-Nya agar Allah ﷻ mempertemukan kita dengan bulan Ramadhan dalam keadaan hati kita kita dipenuhi dengan keimanan dan pengharapan akan ridha-Nya.

Salah seorang ulama salaf berkata,

مَنْ لَمْ يَغْفِرْ لَهُ فِي رَمَضَانَ فَلَنْ يَغْفِرَ لَهُ فِيمَا سِوَاهُ

“Barangsiapa yang tidak diampuni dosa-dosanya di bulan Ramadhan, maka tidak akan diampuni dosa-dosanya di bulan-bulan lainnya.” (Ibnu Rajab dalam Kitab Latha-iful ma’aarif, : 297)

Perumpamaan ini menggambarkan kondisi sebagian kita yang begitu cepat kembali kepada perbuatan dosa dan maksiat secepat berlalunya Ramadhan. Padahal, selama sebulan penuh, mereka shalat, puasa, menangis karena takut kepada Allah ﷻ, berdo’a, dan merendahkan diri di hadapan Allah ﷻ. Dengan itu semua, mereka telah mengumpulkan kebaikan-kebaikannya, hingga mampu meraih kelezatan dalam ibadah dan ketaatan. Akan tetapi, seketika mereka mengurai dan menghapus semua itu seiring dengan berlalunya Ramadhan.

Imam Mu’alla bin al-Fadhl berkata,

كانوا يدعون الله تعالى ستة أشهر أن يُبَلِّغَهُم رمضان يدعونه ستة أشهر أن يتقبل منهم

“Dulunya (para salaf) berdoa kepada Allah ﷻ (selama) enam bulan agar Allah mempertemukan mereka dengan bulan Ramadhan, kemudian mereka berdoa kepada-Nya (selama) enam bulan (berikutnya) agar Dia menerima (amal-amal shalih) yang mereka (kerjakan).” (Ibnu Rajab al-Hambali dalam Kitab Latha-iful ma’aarif : 174)

Ma’syiral mukminin yang dirahmati Allah,
Bisyr bin al-Harits al-Hafi pernah ditanya tentang orang-orang yang (hanya) rajin dan sungguh-sungguh beribadah di bulan Ramadhan, maka beliau menjawab,

بئس القوم لا يعرفون لله حقا إلا في شهر رمضان إن الصالح الذي يتعبد ويجتهد السنة كلها

“Mereka adalah orang-orang yang sangat buruk, (karena) mereka tidak mengenal hak Allah kecuali hanya di bulan Ramadhan, (hamba Allah) yang shalih adalah orang yang rajin dan sungguh-sungguh beribadah dalam setahun penuh.” (Ibnu Rajab al-Hambali dalam Kitab Latha-iful ma’aarif : 313)

Sehingga kita harus mengupayakan setiap bulan merupakan bulan-bulan yang kita penuhi dengan kebaikan dan ketaatan pada Allah ﷻ sebagaimana di nukil dari imam As Syatibi bahwasanya beliau ketika di tanya mana yang lebih utama, bulan Rajab atau bulan Sya’ban?” Maka beliau menjawab,

كن ريانيا ولا تكن شعبانيا

“Jadilah kamu seorang Rabbani (hamba Allah ﷻ yang selalu beribadah kepada-Nya di setiap waktu dan tempat), dan janganlah kamu menjadi seorang Sya’bani (orang yang hanya beribadah kepada-Nya di bulan Sya’ban atau bulan tertentu lainnya).” (dinukil oleh imam Ibnu Rajab al-Hambali dalam Kitab Latha-iful ma’aarif, hal. 313)

Maka sebagaimana kita membutuhkan dan mengharapakan rahmat Allah Ta’ala di bulan Ramadhan, maka kita juga tetap membutuhkan dan mengharapakan rahmat-Nya sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ

“Hai manusia, kalian semua butuh kepada (rahmat) Allah; dan Allah Dia-lah Yang Maha Kaya lagi Maha Terpuji” (QS Faathir: 15).

Sesungguhnya Allah jika Dia menerima amal (kebaikan) seorang hamba maka Dia akan memberi taufik kepada hamba-Nya tersebut untuk beramal shalih setelahnya, sebagaimana ucapan salah seorang dari mereka (ulama salaf): Ganjaran perbuatan baik adalah (taufik dari Allah ﷻ untuk melakukan) perbuatan baik setelahnya. Maka barangsiapa yang mengerjakan amal kebaikan, lalu dia mengerjakan amal kebaikan lagi setelahnya, maka itu merupakan pertanda diterimanya amal kebaikannya yang pertama (oleh Allah Ta’ala), sebagaimana barangsiapa yang mengerjakan amal kebaikan, lalu dia dia mengerjakan perbuatan buruk (setelahnya), maka itu merupakan pertanda tertolak dan tidak diterimanya amal kebaikan tersebut.

Maka seperti inilah praktek istiqamah yang sesungguhnya dan inilah pertanda diterimanya amal shalih seorang hamba. Imam Ibnu Rajab berkata, “Sesungguhnya Allah jika Dia menerima amal (kebaikan) seorang hamba maka Dia akan memberi taufik kepada hamba-Nya tersebut untuk beramal shalih setelahnya, sebagaimana ucapan salah seorang ulama salaf :

ثواب الحسنة الحسنه بعدها فمن عمل حسنة ثم أثبعتها بعد بحسنة كان ذلك علامة على قبول الحسنة الاولى

“Ganjaran perbuatan baik adalah (taufik dari Allah ﷻ untuk melakukan) perbuatan baik setelahnya. Maka barangsiapa yang mengerjakan amal kebaikan, lalu dia mengerjakan amal kebaikan lagi setelahnya, maka itu merupakan pertanda diterimanya amal kebaikannya yang pertama (oleh Allah ﷻ), sebagaimana barangsiapa yang mengerjakan amal kebaikan, lalu dia mengerjakan perbuatan buruk (setelahnya), maka itu merupakan pertanda tertolak dan tidak diterimanya amal kebaikan tersebut.” (Ibnu Rajab al Hambali dalam Kitab Latha-iful ma’aarif: 311)

Oleh karena itulah, Allah ﷻ mensyariatkan puasa 6 hari di bulan Syawal, yang memiliki keutaman yang sangat besar, yaitu menjadikan puasa Ramadhan dan puasa 6 hari di bulan Syawal pahalanya seperti puasa setahun penuh, sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ.

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ، ثُمَّ أَتْبَعَهُ بِيَسْتٍ مِنْ شَوَّالٍ، فَكَأَنَّمَا صَامَ الدَّهْرَ

“Barangsiapa yang berpuasa (di bulan) Ramadhan, kemudian dia mengikutkannya dengan (puasa sunnah) enam hari di bulan Syawal, maka (dia akan mendapatkan pahala) seperti puasa setahun penuh.” (HR. Muslim No. 1164).

Khotbah Kedua

الحمد لله على إحسانه، والشكر له على توفيقه وامتنانه، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه، اللهم صلي عليه وعل اله وأصحابه وإخوانه

Ma’asyiral Muslimin yang dirahmati oleh Allah ﷻ

Telah jelas pada khutbah sebelumnya bahwasanya kita dituntut istiqamah dalam menjalankan ketaatan pada Allah ﷻ bukan hanya pada bulan-bulan tertentu saja seperti halnya Ramadhan ini. Oleh karena itu, menjaga amalan agar terus bertahan adalah sebuah keniscayaan, meskipun dalam perjalanannya kuantitasnya lebih kecil, namun bertahan justru itulah yang terbaik. Amalan yang kontinyu walaupun sedikit itu akan mengungguli amalan yang tidak rutin meskipun jumlahnya banyak. Amalan inilah yang lebih dicintai oleh Allah Ta’ala. Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ

“Amal (ibadah) yang paling dicintai Allah Subhanahu wa ta’ala adalah amal yang paling terus-menerus dikerjakan meskipun sedikit.” (HR. Al-Bukhari No. 6099 dan Muslim No. 783)

Pada perkara ini Nabi ﷺ juga mencontohkan dalam amalan shalat malam. Pada amalan yang satu ini, beliau menganjurkan agar mencoba untuk merutinkannya. Nabi ﷺ bersabda,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ عَلَيْكُمْ مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تُطِيفُونَ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا وَإِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دُوومَ عَلَيْهِ وَإِنْ قَلَّ

“Wahai sekalian manusia, lakukanlah amalan sesuai dengan kemampuan kalian. Karena Allah tidaklah bosan sampai kalian merasa bosan. (Ketahuilah bahwa) amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah amalan yang kontinu walaupun sedikit.” (HR. Muslim no. 782).

Ada satu poin penting yang harus diingat oleh kaum muslimin sekaliian bahwasanya Allah ﷻ tidak akan menjadikan waktu akhir untuk amalan seorang mukmin selain kematiannya. Sebagaimana telah jelas dalam firman-Nya :

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“Dan sembahlah Rabbmu sampai datang kepadamu al-yaqin (yakni ajal) (Al Hijr 99)

Oleh karenanya, istiqamahlah! Karena tidaklah seorang hamba itu mampu beristiqamah, kecuali ia akan menemui Rabbnya dengan bersuka cita. Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman,

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (QS Al Fushilat : 30)

Inilah makna istiqamah setelah bulan Ramadhan. Inilah tanda diterimanya amal-amal kebaikan kita di bulan yang berkah itu. Maka, silakan menilai diri kita sendiri. Apakah kita termasuk orang-orang yang beruntung dan diterima amal kebaikannya, atau malah sebaliknya, sebagaimana firman Allah ﷻ:

فَاغْتَبِرُوا يٰٓأُولِيَ الْأَبْصَارِ

“Maka ambillah pelajaran (dari semua ini), wahai orang-orang yang mempunyai akal sehat.” (QS Al-Hasyr: 2).

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْاَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْاَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيْعٌ قَرِيْبٌ مُّجِيْبٌ مُّجِيْبَاتِ وَيَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ

اَللّٰهُمَّ اَبْ نَفْسَنَا تَقَوَّاها وَرَكَّبْها اَنْتَ خَيْرَ مَنْ رَكَّبَها اَنْتَ وَلِيْها وَمَوْلَاها

اللهم اغفر لنا ما قدمنا وما أخرنا، وما أسررنا، وما أعلنا، وما أسرفنا، وما انتاعلم به منا، أنت المقدم وأنت المؤخر، لا إله إلا أنت

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Aman dan Nyaman Mudik ke Kampung Halaman

Reporter: Anastasia Gustiarini
Editor: Pembayun 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 silaturahmi. 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 Jembarna, 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 bawaan 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 memilah jasa penyewa 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 sehaknawal 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 informasinya, 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, berkendara 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 Kekhusyukan Ibadah

Hal lain yang patut kita perhatikan saat mudik lebaran, adalah soal menjaga kekhusyukan 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 kekhusyukannya menjalankan ibadah saat mudik.

Menuju Gorontalo dari Jakarta ada dua alternatif yaitu pesawat dan kapal laut. Keduanya pernah Ma Ucu jalani. Untukkenyaman dan kekhusyukan ibadah, diakui Ma Ucu, naik pesawat lebih menguntungkan.

“Pernah naik kapal laut, lamaa... Perjalanannya 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 ART211 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 berkunjung ke tempat ikonik yang harganya terjangkau, atau kalau bisa gratis. “Biasanya untuk di Pekalongan itu ada alun-alun atau masjid agung,” ujarnya. Keduanya adalah tempat yang juga seru untuk dikunjungi.

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

Kapanpun akan mudik dan ke mana pun tujuannya, semoga Allah karuniakan perjalanan mudik yang lancar. Jangan lupa niatkan mudik untuk menyambung silaturahmi agar bernilai 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 silaturahmi. 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 ﷻ 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 momentum 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 perdananya.

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, kejabak 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 lupa jua 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 diprediksikan 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 ﷻ, karena hanya itulah yang bisa mereka lakukan saat itu. Mereka tetap fokus mengikuti arah jalan yang ditunjukkan *Gmaps* demi menemukan secercah cahaya jalan keluar. "Kalau dipikir-pikir kembali ini merupakan perjalanan dengan bekal nekad," tambahnya.

Selamat Sampai Tujuan

Alhamdulillah, dengan pertolongan Allah ﷻ, 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 lupa untuk mengamalkan sunnah yang satu ini sebagaimana yang Allah ﷻ perintahkan dan Rasulullah ﷺ contohkan. Aamiin Allahumma Aamiin.

Sehat Mental Saat Lebaran

Penulis: dr. Avie Andriyani
Editor: Happy Chandroleka

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 عَيْدًا وَإِنَّ عَيْدَنَا هَذَا الْيَوْمَ

“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 bersilaturahmi.

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 menghubungi 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, tetap 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 diplomatik tanpa harus membuat diri merasa terpojok.

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

“Kamu gemukan ya sekarang?”

“Kamu kurus banget. Banyak pikiran ya?”

“Jerawatmu parah banget. Apa nggak pernah perawatan?”

Lontaran-lontaran seperti ini, bisa jadi mewarnai pembicaraan sepanjang musim lebaran. Pertanyaan-pertanyaan yang sekilas 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 jadikan komentar 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 dasarnya, 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 lisan dan pertimbangkan 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 mencairkan 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 sudah menikah lama tapi belum punya anak, apakah teman kita belum lulus juga, dan lain-lain. Hindarilah topik yang akan menimbulkan suasana canggung dan menimbulkan ketidaknyamanan.

Tinggalkan “majelis ghibah” atau membicarakan aib seseorang di belakangnya. Alihkan pembicaraan dan ingatkan teman atau saudara kita yang mulai melakukan ghibah. Jika tidak berhenti, segera tinggalkan mereka dengan mencari kesibukan lain atau mencari teman bicara lainnya.

Referensi:

- https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns_hopkins_health/summer_2014_the_healir
- <https://muslim.or.id/10546-berbahagia-di-hari-raya.html>
- <https://www.dayaid/kesehatan/tips-info/sosial/tips-rayakan-lebaran-bikin-mental-sehat>

^[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



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, contohnya 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 tehnik 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), trigliserid, dan LDL (kolesterol jahat). Jika HDL rendah, sedangkan trigliserid 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.

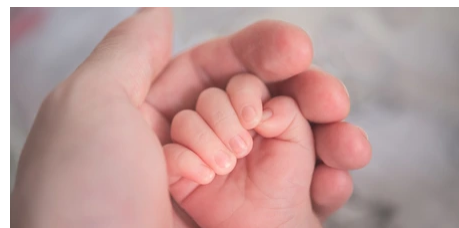
Assalammua'alaikum ustadz, bolehkah seorang menantu tidur mendampingi mertua yang berlawanan jenis dalam sebuah tempat tidur yang mana mertuanya ini telah berusia 70 tahun dan dalam sakit stroke?

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 ustadz, 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. Rasulullah 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-doa 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), hiperkolesterolemia (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 kita olah 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

Semua 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 camputran 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.
3. Kemudian masukkan ketiga bahan ke dalam blender dan tambahkan air.
4. Blender sampai halus dan tuang ke dalam gelas.
5. Siap diminum, sajikan dingin.



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 |

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 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.
2. Potong seledri dan nanas. Masukkan dalam blender, beri air gula, jeruk nipis, dan es batu.
3. Blender hingga halus, lalu tuang ke dalam gelas
4. Sajikan dingin, siap diminum jus seledri nanas.



INFO GIZI

Jus Seledri Nanas Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 286,00 kkal |
| Lemak: | 0,64 gr |
| Karbohidrat: | 68,72 gr |
| Protein: | 1,45 gr |
| Serat: | 1,64 gr |

e. Jahe Merah

Jahe merah mengandung minyak atsiri, minyak damar, pati, asam organik, asam malat, asam aksolat, dan gingerin. Jahe merah banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, dikenal sebagai bahan minuman karena dapat menghangatkan tubuh, peluruh keringat, mencegah dan mengobati masuk angin. Jika dikonsumsi bersama buah yang mengandung vitamin C dapat membantu meningkatkan stamina tubuh. Berikut contoh resep berbahan jahe.

Resep Jus Wortel, Apel, Jahe

Bahan-bahan:

- 2 buah wortel
- 1 buah apel hijau
- 1 cm jahe segar

Cara Membuat

1. Cuci bersih semua bahan.
2. Potong-potong semua bahan kemudian masukkan ke dalam juicer.
3. Sajikan dingin dan siap dikonsumsi.



INFO GIZI

Jus Wortel, Apel, Jahe Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Energi: | 147,05 kkal |
| Lemak: | 1,85 gr |
| Karbohidrat: | 34,94 gr |
| Protein: | 2,46 gr |
| Serat: | 5,85 gr |

Resep Minuman Jahe Merah

Bahan-bahan:

- 3 batang serai
- 1 ruas jari jahe merah
- 1 ruas jari lengkuas
- Gula aren secukupnya

Cara Membuat

1. Cuci bersih semua bahan.
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.



INFO GIZI

Minuman Jahe Merah Memiliki Nilai Gizi

| | |
|--------------|------------|
| Energi: | 66,30 kkal |
| Lemak: | 0,44 gr |
| Karbohidrat: | 33,53 gr |
| Protein: | 1,50 gr |
| Serat: | 0,66 gr |



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 resmi Majalah HSI [08123-27000-61/08123-27000-62](https://www.whatsapp.com/channel/0120155542081232700061081232700062). 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 Chandreka, S.T.
Hilyatul Fitriyah
Luluk Sri Handayani
Pembayun Sekaringtyas
Zainab Ummu Raihan

Reporter

Anastasia Gustiarini
Gema Fitria
Loly Syahrul
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@hsi.id



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