

[Daftar Isi](#)[Download PDF](#)

BEKAL TERBAIK



Daftar Isi

[Dari Redaksi](#)

[Susunan Redaksi](#)

[Surat Pembaca](#)



TARBIYATUL AULAD

Anak yang Menjadi Penyejuk Mata

SIRAH

Cinta Sehidup Sesurga

KHOTBAH JUM'AT

KELILING HSI

Istiqomah di Atas Minoritas

SERBA-SERBI

Berbenah yang Tak Sekedar Beres-beres

KESEHATAN

Cegah Dehidrasi di Tanah Suci

DOA

Doa Memohon Petunjuk, Ketakwaan, Kesucian dan Kaya Hati

TANYA JAWAB

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

TANYA DOKTER

Peduli Osteoporosis untuk Masa Tua yang lebih Baik

DAPUR UMMAHAT

Menjaga Kebugaran dengan Segarnya Kelapa



Kuis Berhadiah Edisi 54

Dari Redaksi

Suatu ketika Al Faruq Umar bin Khatthab pernah bertanya tentang hakikat takwa kepada Ubay bin Ka'ab, semoga Allah meridhai keduanya. Ubay bin Ka'ab balik bertanya kepada Umar, "Pernahkah Anda melewati jalan yang penuh dengan duri?" Ketika dijawab pernah, Ubay pun bertanya, "Lalu apa yang Anda lakukan?" Umar menjawab, "Aku singsingkan lengan bajuku dan berhati-hati dalam melewatinya." Maka Ubay bin Ka'ab pun berkata, "Itulah takwa."

Berhati-hati adalah kata kunci yang diberikan Ubay bin Ka'ab untuk mendefinisikan takwa. Kata ini sungguh sangat relevan dengan kehidupan kita sekarang ini. Jika berjalan ibarat mengarungi kehidupan dunia, duri-duri ibarat dosa yang membinasakan, dan tujuan perjalanan adalah jannah, maka kita akan menyadari betapa semakin banyak duri-duri yang merintang perjalanan kita. Di zaman modern seperti sekarang ini, aneka kemaksiatan bukan hanya bertebaran, tetapi berseliweran di sekitar kehidupan kita. Seseorang harus benar-benar ekstra hati-hati agar perjalanannya selamat sampai di tujuan dengan sedikit mungkin luka akibat tusukan duri.

Karenanya diperlukan niat yang sungguh-sungguh dan ikhlas, tekad yang kuat, pengetahuan dan tutorial yang lengkap, bekal terbaik, dan kemudian fokus kepada tujuan. Tinggalkan segala hal yang hanya menjadi beban dan tidak berkontribusi dalam mencapai tujuan. Semua itu Insyallah terangkum secara ringkas dan lengkap dalam Majalah HSI Edisi 54 yang bertema "Bekal Terbaik" ini.

Selain kupasan tentang takwa yang menjadi tema utama, Edisi ini juga menyajikan tulisan-tulisan apik dan menarik seputar kegiatan Yayasan HSI AbdullahRoy seperti: Cuti Belajar di HSI, Bisa Enggak sih? Kabar tentang Masjid HSI dan HSI Umrah, serta Kegiatan Qurban HSI Berbagi. Bahasan tentang berbenah yang tak sekedar beres-beres sangat menarik dan inspiratif untuk memperbaiki gaya hidup kita. Kisah Istiqomah di atas Minoritas dari salah seorang saudara kita di Bali juga bisa menginspirasi kita semua untuk konsisten di jalan takwa. Sementara bahasan tentang Osteoporosis dan Dehidrasi sangat bermanfaat bagi ikhtiar kita dalam menjaga kesehatan.

Pada akhirnya kami senantiasa berharap agar terbitan yang telah diusahakan dengan semaksimal mungkin ini bermanfaat untuk seluruh pembaca setelah sebelumnya bermanfaat untuk seluruh tim yang mengerjakannya. *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 54 Dzulhijjah 1444 H • Juli 2023 M



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

 Download PDF

 Daftar Isi



Cuti Belajar di HSI: Bisa *Eenggak* sih?

Reporter: Gema Fitria
Redaktur: Dian Soekotjo

“Pak, saya mau operasi ini. Saya sakit. Saya izin tidak mengerjakan evaluasi dulu ya... Nanti saya kerjakan lagi kalau saya sudah sehat.”
“Duh, ‘afwan nih, ana mau haji. Tolong belajarnya di off-kan dulu ya.”
“Umm, ana mau melahirkan. Harus operasi caesar kata dokter. Ana izin stop belajar dulu.”
“Akh, saya mau tugas ke daerah terpencil. Koneksi internet byar pet. Belajar HSI berhenti sementara. Nanti saya terusin kalua udah pindah ke kota.”
“Aduh Mbak, saya gak sanggup. Saya baru melahirkan, anak saya juga masih balita semua. Saya belum bisa konsentrasi belajar. Saya cuti dulu ya. Nanti saya belajar lagi kalua anak-anak udah agak gede.”

Chat seperti di atas, beberapa kali diterima admin-adminah HSI dari para peserta yang tengah menghadapi kendala belajar, hingga menghendaki berhenti belajar sementara. Intinya, peserta-peserta tersebut menginginkan cuti. Alasannya bermacam-macam, mulai dari naik haji, gangguan kesehatan, operasi, hamil dan melahirkan, hingga dinas ke pedalaman tanpa akses internet yang memadai.

Bagaimana sebetulnya aturan perihal ini? Apakah peserta insyaallah bisa mengajukan cuti? Jika bisa, bagaimana prosedurnya? Edisi kali ini, Majalah HSI akan mengulasnya tuntas. Yuk, simak laporannya sampai selesai..

Salah Satu Sebab

Saat melahirkan semakin dekat bagi Ukhtuna Yuni Fitri Yanti. Kalau tidak ada halangan, akhir bulan ini Ukhtuna Yuni, begitu ia biasa disapa, akan menjalani operasi caesar untuk menyambut kehadiran anaknya yang ke-5. Saat ditanya, Ukhtuna Yuni menyampaikan keinginannya untuk cuti. “Sebenarnya *kalo boleh sih* saya ijin keluar untuk *session* ini. *Kalo* ada kesempatan, lain waktu *aja* saya *ngikut* gabung lagi,” ujarnya berharap.

Ketika Majalah menanyakan lebih lanjut ingin cuti berapa lama, Ukhtuna Yuni mengaku belum tahu. “Ini yang belum tau, Mba, soalnya saya kan rencana *caesar* dan baru pertama kalinya. Jadi belum tau kondisi tubuh saya,” ungkapnya dengan nada bimbang. “Anak saya ini yang ke-5, Mba, tapi yang lain semua lahiran normal baru ini yang mau *caesar*,” sambungnya kemudian, menjelaskan.

Sebelumnya dengan empat anak, peserta yang berdomisili di Batam ini, masih semangat untuk tetap belajar walaupun sempat tidak lulus silsilah. “Saya *gak* menyangka kalau akan diberi amanah anak lagi, jadi kemarin saya daftar mengulang di silsilah yang saya gugur,” ungkapnya.

Tentu butuh niat yang kuat bagi siapapun untuk belajar di HSI, termasuk bagi seorang ibu rumah tangga yang identik dengan beraneka tugas rumah. Seorang ibu harus bisa mengatur waktu agar kewajiban mengurus segala keperluan keluarga di samping tekad menuntut ilmu syar’i, bisa selaras ditunaikan.

“Waktu kemarin awal belajar di HSI, si kecil usia 3-4 tahun. Untuk pengasuhan sudah tidak terlalu berat meskipun untuk ngurus abang-abangnya juga banyak waktu tersita, tapi masih saya sempatin walaupun di akhir-akhir waktu,” Terkadang untuk mendengarkan materi *aja* saya dengarkan di malam hari ketika yang lain sudah tidur, butuh konsentrasi untuk menyimak, mencatat, dan mengerjakan tugas.” tutur peserta angkatan 202 ini sebelum mengakhiri percakapan.

Kebijakan Cuti Ketika Wabah Covid Merebak

Menyimak perjalanan Ukhtuna Yuni, rasanya memang beliau demikian memerlukan cuti belajar. Mungkin ada juga peserta lain yang juga layak mendapatkan waktu sejenak berhenti belajar jika alasannya masuk akal dan dibenarkan. Sebenarnya bagaimana ketentuan cuti belajar di HSI? Untuk mengetahui hal tersebut, Majalah menghimpun keterangan dari Koordinator Divisi KBM Grup ART, Ukhtuna Fauziana, melalui sambungan telepon.

“Hukum asalnya cuti itu tidak ada,” tutur Kak Ana, demikian Ukhtuna Fauziana kerap disapa, dari ujung sambungan telepon. Namun, nyatanya cuti belajar bukan mutlak ditiadakan di HSI. “Saat awal pandemi, ada kelonggaran bisa mengajukan cuti,” Kak Ana menjelaskan kronologi. “Saat itu ada sekitar 30 permohonan cuti yang masuk,” kenangnya.

Kak Ana berkenan membagikan cerita prosedur yang ditempuh kala itu menghadapi situasi luar biasa, di mana wabah Covid merebak di berbagai penjuru dunia. Waktu itu, menurut Kak Ana, permohonan cuti karena terserang virus Covid, **akhirnya diluluskan dengan berbagai pertimbangan, di antaranya, tentunya adalah khusus bagi peserta dalam kondisi kritis.**

Prosedur yang ditempuh Divisi KBM waktu itu adalah dengan menugaskan para admin mengelola urusan cuti peserta ini, termasuk setelah masa cuti usai. “Setelah cuti peserta selesai, admin harus meng-*invite* (memasukkan kembali, red) peserta ke grup,” ujar Kak Ana masih membagikan perjalanan cuti pernah ada.

Ternyata, dari keterangan Kak Ana, permasalahan kemudian muncul dari banyaknya nomor WA peserta yang tidak aktif atau ternyata peserta belum siap belajar kembali. “Ini membuat admin kewalahan,” Kak Ana menyampaikan. “Belum lagi kalau admin lupa meng-*invite*,” papar Kak Ana berupaya menjabarkan kondisi.

Program Leveling Menjadi Solusi

Menghadapi carut-marut administrasi akibat cuti yang dikelola admin grup, Divisi KBM kemudian berupaya mencari solusi. Setelah melalui musyawarah demi musyawarah, dirumuskanlah Program Leveling. “Sejak ada program Levelling, segala permasalahan mengenai cuti bisa teratasi,” kata Kak Ana terdengar optimis. “Kalau dulu administrasi diurus oleh admin, sekarang administrasi diurus oleh CS Levelling,” Kak Ana menambahkan.

Seperti kita tahu, levelling adalah program KBM HSI, di mana peserta yang gagal dalam satu silsilah karena nilai akhirnya tidak sampai poin 50, dapat tetap belajar di HSI dengan mengikuti kelas mengulang silsilah. Untuk sekali kegagalan, peserta akan dipindahkan ke kelas mengulang silsilah yang gagal. Sedangkan untuk kegagalan kedua, dalam artian sang peserta telah mengikuti kelas mengulang, tapi tetap gagal di silsilah sama, maka peserta akan diturunkan ke kelas mengulang silsilah terbawah dalam level yang ditempuh.

Tidak berlebihan nampaknya, jika program levelling disebut-sebut juga meningkatkan semangat peserta dalam belajar, karena awalnya, peserta HSI akan langsung dikeluarkan ketika gagal menempuh satu silsilah dan diharuskan mendaftar dari awal dan mengulang dari silsilah pertama, ketika ia menghendaki belajar kembali.

Mekanisme Cuti Belajar

“Cuti sebenarnya bukan tidak ada, tapi sekarang sudah ada Levelling,” Kak Ana menegaskan. Dengan kata lain, peserta yang menghendaki cuti belajar, telah terakomodir keinginannya dengan adanya Program Leveling.

“Jadi kalau mau istirahat, lapor ke admin mau cuti berapa sesi. Admin meneruskan ke Musyrifah, Musyrifah meneruskan ke PJ, PJ meneruskan ke Koordinator. Nanti kalau sudah siap belajar lagi, peserta yang menghubungi CS Levelling. Kemudian CS Levelling akan mengarahkan peserta ke web untuk mengisi form dan langsung ada pemberitahuan kapan peserta mulai belajar kembali,” Kak Ana membeberkan alurnya.

“Jadi pesertalah yang harus aktif jika ingin belajar lagi,” Kak Ana menandakan.

Konsekuensi Cuti

Selain menghimpun keterangan dari Kak Ana, Majalah juga menghubungi Koordinator Divisi KBM Grup ARN, Akhuna Addo. Beliau berkenan memberikan keterangan. Menurutnya peserta harus memahami benar berbagai konsekuensi pengajuan cuti atau berhenti belajar di tengah jalan.

Menurut Pak Addo, izin cuti bukan berarti peserta otomatis lulus ke silsilah berikutnya. Peserta tetap diwajibkan mengulang silsilah yang ditinggalkan dengan cara mendaftar Program Levelling pada akhir sesi. Formulir pendaftaran Program Levelling akan terbuka ketika nilai akhir silsilah yang tengah diikuti peserta adalah Rasib atau Ghayyib, tergantung rata-rata nilai dari sekian jumlah evaluasi yang sudah dikerjakan sebelum cuti.

“Apabila peserta telah dijelaskan tentang konsekuensinya bahwa ia harus mengulang di angkatan selanjutnya dan peserta menerima konsekuensi tersebut, maka peserta dipersilahkan meninggalkan grup diskusi dan grup materi serta dinonaktifkan aksesnya mengerjakan evaluasi di web edu.hsi.id,” terang Pak Addo.

Pak Addo melanjutkan, “Adapun jika dalam 2-3 hari setelah *left* grup, kemudian peserta membatalkan cutinya, maka ia masih bisa dikembalikan ke dalam grup dan hak aksesnya akan diaktifkan kembali. Lebih dari itu, maka dianggap peserta meneruskan cutinya.”

Bagaimana jika peserta yang cuti tersebut tidak mendaftar Levelling? Menjawab pertanyaan ini, Akhuna Addo mengatakan bahwa peserta tersebut masuk daftar tunggu sampai ia mendaftar Levelling. “Saat ini kebijakannya adalah apabila sudah punya NIP tidak bisa mendaftar baru sehingga jika mau lanjut belajar, tetap menggunakan NIP-nya yang lama dengan cara mendaftar levelling,” sambungnya. “Pendaftaran levelling hanya bisa dilakukan di akun peserta di edu.hsi.id dan link pendaftaran akan tersedia bila memang peserta berhak untuk itu,” paparnya kemudian.

Batas Waktu Cuti

Pak Addo menambahkan keterangan bahwa tidak ada aturan mengenai batas maksimal cuti. Namun ada akibat jika peserta memutuskan tidak belajar lebih dari dua silsilah, yaitu mereka akan dikenakan aturan Levelling, berupa keharusan mengulang dari titik aman level.

“Untuk pengajuan yang sudah masuk di kami, yang terlama, ada yang mengajukan cuti karena melanjutkan sekolah di pondok pesantren selama 3 tahun,” Pak Addo memcontohkan kasus pengajuan cuti di grup ARN.

Terlihat di sini, bahwa kebutuhan peserta untuk istirahat belajar alias cuti tetap diakomodir HSI. Di sisi lain, peserta harus penuh bertanggung jawab dengan keputusan tersebut. Keputusan cuti hendaknya diambil setelah mempertimbangkan dengan baik dan yakin bisa belajar kembali sebab meninggalkan majelis ilmu walaupun sesaat, bukankah bisa mengakibatkan futur pada diri seseorang? Apalagi jika tidak ada teman yang menasehati. Wah, bisa-bisa malah meninggalkan majelis ilmu selamanya. *Naudzubillah*.

Semoga Allah senantiasa memberikan hidayah dan taufiq kepada kita untuk senantiasa mencintai menuntut ilmu syar’i dalam kondisi apa pun. Semangat selalu, kawan. *Baarakaallaahu fiihum*.



Masjid Al-Kautsar HSI: Menyokong Dakwah Sunnah di Kota Bekasi

Penulis: Leny Hasanah
Editor: Subhan Hardi

أَحَبُّ الْبِلَادِ إِلَى اللَّهِ مَسَاجِدُهَا ، وَأَبْعَضُ الْبِلَادِ إِلَى اللَّهِ أَشْوَاقُهَا

“Tempat yang paling dicintai Allâh adalah masjid-masjidnya; dan tempat yang paling Allâh benci adalah pasar-pasarnya.” (HR. Muslim)

Imam Nawawi رَحِمَهُ اللَّهُ menjelaskan bahwa tempat-tempat yang paling Allâh cintai dari sebuah negeri adalah masjid-masjidnya karena masjid merupakan tempat berlangsungnya ketaatan dan terbangun atas dasar takwa^[1]. Kedudukan masjid yang tinggi dan agung menjadikan orang-orang yang gemar memperhatikan dan memakmurkannya memiliki keutamaan di sisi Allah ﷻ. Sebagaimana Allah ﷻ telah berfirman dalam Surat At-Taubah ayat 18:

إِنَّمَا يَغْفُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

Hanya yang memakmurkan masjid-masjid Allâh ialah orang-orang yang beriman kepada Allâh dan hari akhir.

HSI Mendirikan Masjid

Alhamdulillah, Yayasan HSI AbdullahRoy telah mendirikan sebuah masjid yang berada di Provinsi Jawa Barat, tepatnya di Jalan Kampung Tenggillis, RT.004/RW.012, Mustika Jaya, Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi. Lantas, bagaimana awal mulanya ada Masjid HSI di sana? “Masjid itu sudah berdiri sejak tahun 2014, milik salah seorang peserta HSI yang telah meninggal dunia,” ujar PIC Masjid HSI Al-Kautsar, Abu Humayro memulai kisahnya.

Kemudian, dalam rangka menyokong kegiatan dakwah *lillahi ta’ala*, pihak yayasan HSI lantas menggelontorkan dana untuk membeli bangunan masjid beserta semua luas bidang tanah dalam lingkungan masjid. Proses pembelian masjid ini pun memakan waktu hingga dua tahun, antara tahun 2021-2022.

Di atas sebidang tanah seluas 2.080 meter persegi dan masjid dengan dimensi 127 meter persegi tersebut, insyaallah akan dibangun *I’dad Muallimat* khusus akhwat di wilayah tersebut serta beberapa kantor perwakilan divisi yang bernaung di Yayasan HSI AbdullahRoy. Di antaranya adalah Divisi HSI Berbagi yang lebih banyak bergerak di bidang sosial kemanusiaan dan Divisi *Baitul Maal wa Tamwil* (BMT) sebagai wadah untuk bermuamalah sesuai syariah bagi peserta HSI.

“Fasilitas masjid juga bisa digunakan untuk khalayak umum dan masyarakat sekitar. Selain itu dapat dimanfaatkan sebagai tempat persinggahan ketika perjalanan safar,” lanjut Abu Humayro.

Upaya Memakmurkan Masjid

Selain itu pernah digelar kegiatan dauroh Kitab Tazimus Sunnah oleh Ustadzuna Abdullah Roy hafizhullah sekitar pertengahan bulan Oktober 2022, Dauroh Talaqqi HSI Qita Ikhwan oleh Ustadz Syamsul Huda yang dibantu oleh Ustadz Hariri dan pegiat aktivis dakwah lainnya pada tanggal 3-9 Januari 2023 yang mengangkat tema “Makhroj dan Sifat-sifat Huruf Al-Quran”.

Sebagai wujud memakmurkan rumah Allah ini, pengurus Masjid Al-Kautsar HSI Bekasi juga sering berkolaborasi dalam menyelenggarakan aktivitas dakwah sosial bersama Divisi HSI Berbagi, seperti pembagian Bantuan Paket Sembako (BPS), kegiatan I’tikaf, dan Santunan Anak Yatim (SAY) pada bulan Ramadhan 1444 Hijriyah, serta bergabung dalam program Berbagi Qurban dan Dapur Umum Ramadhan 1443 Hijriyah.

“Tentunya kegiatan rutin yang insyaallah selalu kami tunaikan adalah shalat Jum’at yang bekerja sama dengan Khutbah Jumat Sinergi (KJS) dari Yayasan Sinergi Bekasi (YaSin),” peserta HSI ber-NIP ARN171-04077 ini menambahkan.

Sebagai orang-orang yang beriman, tentulah kita diwajibkan untuk memakmurkan masjid, tak hanya dalam memberikan sentuhan keindahan maupun kebersihannya, namun juga dimanfaatkan secara optimal dengan berbagai bentuk ketaatan sesuai syariat di dalamnya.

Ya Allah, semoga kami tergolong orang-orang yang beriman kepada-Mu dan hari akhir...



Masjid Al-Kautsar HSI: Menyokong Dakwah Sunnah di Kota Bekasi

Penulis: Leny Hasanah
Editor: Subhan Hardi

أَحَبُّ الْبِلَادِ إِلَى اللَّهِ مَسَاجِدُهَا ، وَأَبْعَضُ الْبِلَادِ إِلَى اللَّهِ أَسْوَاقُهَا

“Tempat yang paling dicintai Allâh adalah masjid-masjidnya; dan tempat yang paling Allâh benci adalah pasar-pasarnya.” (HR. Muslim)

Imam Nawawi رَحِمَهُ اللَّهُ menjelaskan bahwa tempat-tempat yang paling Allâh cintai dari sebuah negeri adalah masjid-masjidnya karena masjid merupakan tempat berlangsungnya ketaatan dan terbangun atas dasar takwa^[1]. Kedudukan masjid yang tinggi dan agung menjadikan orang-orang yang gemar memperhatikan dan memakmurkannya memiliki keutamaan di sisi Allah ﷻ. Sebagaimana Allah ﷻ telah berfirman dalam Surat At-Taubah ayat 18:

إِنَّمَا يَغْفُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

Hanya yang memakmurkan masjid-masjid Allâh ialah orang-orang yang beriman kepada Allâh dan hari akhir.

HSI Mendirikan Masjid

Alhamdulillah, Yayasan HSI AbdullahRoy telah mendirikan sebuah masjid yang berada di Provinsi Jawa Barat, tepatnya di Jalan Kampung Tenggillis, RT.004/RW.012, Mustika Jaya, Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi. Lantas, bagaimana awal mulanya ada Masjid HSI di sana? “Masjid itu sudah berdiri sejak tahun 2014, milik salah seorang peserta HSI yang telah meninggal dunia,” ujar PIC Masjid HSI Al-Kautsar, Abu Humayro memulai kisahnya.

Kemudian, dalam rangka menyokong kegiatan dakwah *lillahi ta’ala*, pihak yayasan HSI lantas menggelontorkan dana untuk membeli bangunan masjid beserta semua luas bidang tanah dalam lingkungan masjid. Proses pembelian masjid ini pun memakan waktu hingga dua tahun, antara tahun 2021-2022.

Di atas sebidang tanah seluas 2.080 meter persegi dan masjid dengan dimensi 127 meter persegi tersebut, insyaallah akan dibangun *I’dad Muallimat* khusus akhwat di wilayah tersebut serta beberapa kantor perwakilan divisi yang bernaung di Yayasan HSI AbdullahRoy. Di antaranya adalah Divisi HSI Berbagi yang lebih banyak bergerak di bidang sosial kemanusiaan dan Divisi *Baitul Maal wa Tamwil* (BMT) sebagai wadah untuk bermuamalah sesuai syariah bagi peserta HSI.

“Fasilitas masjid juga bisa digunakan untuk khalayak umum dan masyarakat sekitar. Selain itu dapat dimanfaatkan sebagai tempat persinggahan ketika perjalanan safar,” lanjut Abu Humayro.

Upaya Memakmurkan Masjid

Selain itu pernah digelar kegiatan dauroh Kitab Tazimus Sunnah oleh Ustadzuna Abdullah Roy hafizhullah sekitar pertengahan bulan Oktober 2022, Dauroh Talaqqi HSI Qita Ikhwan oleh Ustadz Syamsul Huda yang dibantu oleh Ustadz Hariri dan pegiat aktivis dakwah lainnya pada tanggal 3-9 Januari 2023 yang mengangkat tema “Makhroj dan Sifat-sifat Huruf Al-Quran”.

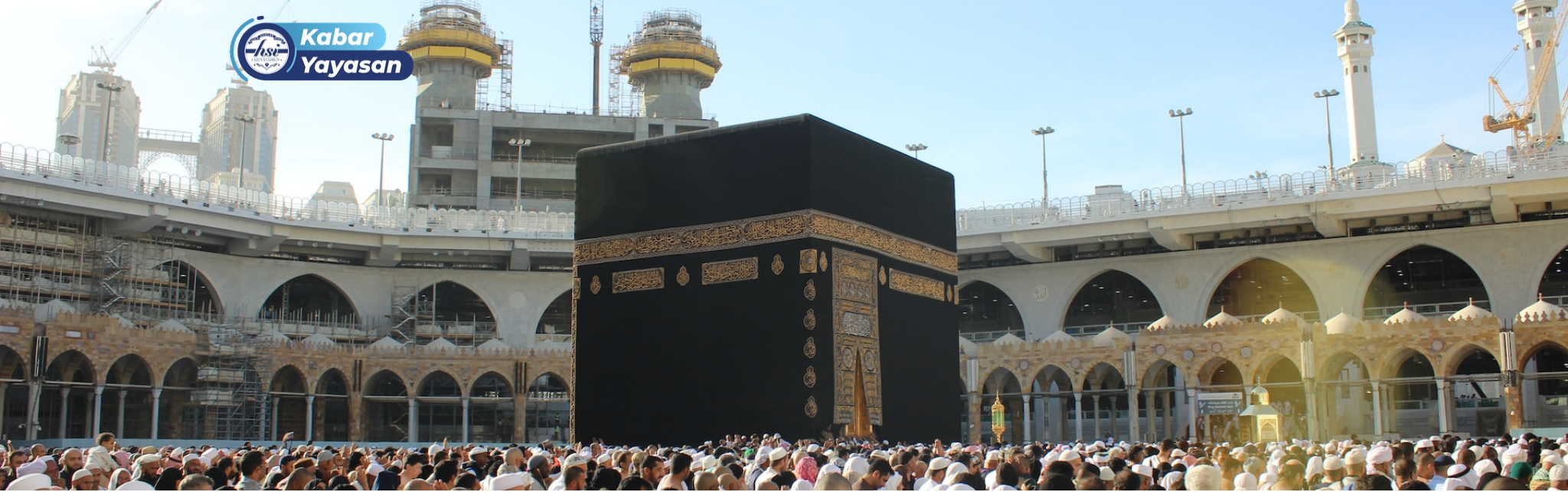
Sebagai wujud memakmurkan rumah Allah ini, pengurus Masjid Al-Kautsar HSI Bekasi juga sering berkolaborasi dalam menyelenggarakan aktivitas dakwah sosial bersama Divisi HSI Berbagi, seperti pembagian Bantuan Paket Sembako (BPS), kegiatan I’tikaf, dan Santunan Anak Yatim (SAY) pada bulan Ramadhan 1444 Hijriyah, serta bergabung dalam program Berbagi Qurban dan Dapur Umum Ramadhan 1443 Hijriyah.

“Tentunya kegiatan rutin yang insyaallah selalu kami tunaikan adalah shalat Jum’at yang bekerja sama dengan Khutbah Jumat Sinergi (KJS) dari Yayasan Sinergi Bekasi (YaSin),” peserta HSI ber-NIP ARN171-04077 ini menambahkan.

Sebagai orang-orang yang beriman, tentulah kita diwajibkan untuk memakmurkan masjid, tak hanya dalam memberikan sentuhan keindahan maupun kebersihannya, namun juga dimanfaatkan secara optimal dengan berbagai bentuk ketaatan sesuai syariat di dalamnya.

Ya Allah, semoga kami tergolong orang-orang yang beriman kepada-Mu dan hari akhir...

^[1]<https://almanhaj.or.id/6380-keutamaan-dan-kemuliaan-masjid.html>



Umrah Nyaman Bersama HSI Abdullah Roy

Penulis: Anastasia Gustiarini
Editor: Hilyatul Fitriyah

إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِّلْعَالَمِينَ

“Sesungguhnya rumah yang mula-mula dibangun untuk (tempat beribadat) manusia, ialah Baitullah yang di Bakkah (Mekah) yang diberkahi dan menjadi petunjuk bagi semua manusia”. (QS. Ali Imron: 96)

Awal Tahun 2019 menjadi kali pertama HSI Umrah Abdullah Roy melangsungkan keberangkatan perdananya. Teristimewanya dari lima kali jadwal keberangkatan, tiga keberangkatan didampingi langsung oleh Ustaz Abdullah Roy.

Person in Charge atau penanggung jawab HSI Umrah—Faizal Sukma Prima ARN 192-45110—menuturkan bahwa pengalaman Ustaz Abdullah Roy yang berkuliah di UIM Madinah dan mengajar di masjid Nabawi tentu menjadi nilai plus bagi Jemaah.

“Mengenal seluk beluk detail Madinah lebih banyak, dan tentunya tingkat kematangan keilmuan beliau dibandingkan Ustaz yang lain,” ungkapnya, Jumat (23/06).

Lima jadwal keberangkatan tersebut antara lain, yaitu:

Program Umrah	Tanggal Keberangkatan	Jumlah Jemaah
Umrah Reguler	2-13 Januari 2019	60
Umrah I'tikaf Akhir Ramadhan	22 Mei-6 Juni 2019	30
Umrah Akhir Tahun + Muqabalah Universitas Islam Madinaah (UIM)	24 Desember 2022-9 Januari 2023	17
Umrah Akhir Tahun	29 Desember 2022-9 Januari 2023	40
Umrah I'tikaf Akhir Ramadhan	7-23 April 2023	40

Bimbingan Full

Akh Faizal berujar perbedaan umrah HSI dengan *tour* lainnya di antaranya yaitu adanya bimbingan manasik *online* dan *offline* yang banyak. Manasik online by Zoom sebanyak lima sampai tujuh kali pertemuan dan manasik *offline* minimal sebanyak tiga kali dengan rincian satu kali di Indonesia dan dua kali di hotel Madinah sebelum keberangkatan umrah ke Mekkah.

“Ustaz Abdullah Roy jika berhalangan berangkat, sesi manasik *online* tetap beliau yang *handle*, baru manasik *offline* dan pelaksanaan dibantu Ustaz pembimbing lainnya,” imbuhnya.

Dikatakan Akh Faizal bahwa dirinya sangat bersyukur bisa bergabung di HSI Umrah ini, keilmuannya bertambah terkait pelayanan persiapan keberangkatan umrah, syarat-syarat, perlengkapan, tata cara manasik, dan lain-lain.

“Alhamdulillah, bisa melayani para tamu Allah. Semoga kita semua dimudahkan untuk segera memenuhi panggilan-Nya ke Baitullah. *Aamiin Allahumma Aamiin*,” tuturnya.

Fasilitas Untuk Peserta HSI dan Keluarga

Akh Faizal bercerita HSI Umrah berdiri pada akhir tahun 2018 yang bertujuan untuk memfasilitasi peserta HSI dan keluarganya yang ingin umrah bersama Ustaz Dr. Abdullah Roy, MA.

Didirikan atas inisiatif ketua HSI AbdullahRoy, Bapak Heru Nur Ihsan. Namun, pada awalnya yang meng-*handle* keberangkatan pertama adalah Akh Isyfa'ul Choiri—menantu Ustaz—. Barulah keberangkatan kedua dan seterusnya diamanahkan pada beliau.

Akh Faizal mengenang dirinya juga secara khusus belajar untuk mengelola layanan umrah. Ia diminta Pak Heru Nur Ihsan belajar di layanan Umrah Biro Travel HaramainKu di Cibubur Country, Gunung Putri, Bogor bahkan hingga menginap beberapa hari.

Perlu Penataan

Akh Faizal mengungkapkan bahwa banyak harapan dirinya untuk HSI Umrah, di antaranya agar jemaah bisa lebih banyak dari jumlah saat ini dan jadwal keberangkatan yang lebih tertata sehingga bisa ditawarkan jauh-jauh hari agar memudahkan calon Jemaah memilih waktu yang diinginkan

Ia mengungkapkan bahwa saat ini HSI Umrah belum ada tim khusus. Pak Ihsan, sebagai pengambil keputusan, Pak Dona & Pak Dwi di bagian keuangan, serta dari pihak biro travel rekanan untuk pengurusan izin visanya plus *handling* bagasi di bandara. “Sedangkan ana juga masih rangkap amanah juga di BMT HSI & di HSI Berbagi,” tuturnya

Padahal potensinya sangat besar, melihat jumlah peserta HSI aktif mencapai sekitar 200 ribu orang hingga tahun 2023. Unit usaha HSI selain HSI Umrah baru ada BMT HSI, Pernik HSI dan HSI Herbal.

Hubungi CS

Ditambahkan Akh Faizal, jemaah Umrah HSI terbuka bagi siapa saja, dan caranya cukup dengan menghubungi atau konfirmasi ke nomor *costumer service* (+62 812-1111-5040). HSI Umrah akan dibuka kembali jika sudah ada jadwal keberangkatan umrah terdekat.

“Karena kebanyakan jemaah dari sesama komunitas peserta HSI, jemaah bisa lebih mudah akrab dan bersosialisasi selama pelaksanaan ibadah. Jadi, pelaksanaan ibadah umrahnya bisa lebih nyaman,” tutupnya.



HSI Berbagi Rasa, Berbagi Qurban Ke Ujung Negeri

Penulis: Leny Hasanah
Editor: Subhan Hardi

Segala puji bagi Allah ﷻ, umat muslim di muka bumi ini, kembali dipertemukan dengan salah satu bulan *Haram*, yakni bulan *Dzulhijjah*. Bulan penuh ganjaran pahala, dimana umat muslim di seluruh dunia berkumpul melaksanakan ibadah haji ke Baitullah. Bulan yang mengalirkan darah (Udhiyah), momentum dilakukannya penyembelihan hewan qurban, sebuah ibadah yang hanya diperuntukkan kepada-Nya.

Diriwayatkan dari Jabir رضي الله عنه, ia berkata:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ شَهِدْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْأَضْحَى بِالْفَضْلِ فَلَمَّا قَضَى خُطْبَتَهُ نَزَلَ مِنْ مِنْبَرِهِ وَأَتَيْ بِكَبْشٍ فَذَبَحَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِيَدِهِ وَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهِ أَكْبَرُ هَذَا عَنِّي وَعَفْنُ لَمْ يُضَخْ مِنْ أُمْتِي

“Aku ikut bersama Rasulullah ﷺ pada hari Iduladha di mushala (lapangan tempat shalat). Setelah selesai khutbah, Rasulullah ﷺ turun dari mimbar, lalu dibawakan kepadanya seekor kambing kibasy, lalu Rasulullah ﷺ menyembelihnya dengan kedua tangannya seraya berkata, “Dengan menyebut nama Allah, Allahu Akbar, ini adalah qurbanu dan qurban siapa saja dari umatku yang belum berqurban.” (HR. Abu Daud, Tirmidzi, dan Ahmad)

Rasulullah ﷺ juga bersabda:

مَا عَمِلَ آدَمِيٌّ مِنْ عَمَلٍ يَوْمَ النَّحْرِ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ إِهْرَاقِ الدِّمِ إِنَّهَا لَتَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِقُرُونِهَا وَأَشْعَارِهَا وَأُظْلَافِهَا

“Tidak ada amalan anak Adam pada hari qurban yang lebih dicintai Allah ketimbang berqurban. Hewan qurban itu akan datang pada hari kiamat dengan tanduk, kuku, dan rambutnya. (HR.Ibnu Majah dan Tirmidzi)

Sungguh, nikmat yang begitu besar Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى berikan. Bahkan, lebih Dia cintai, bagi setiap hambanya yang ikhlas, dan bersungguh-sungguh melaksanakan amalan berqurban pada hari Raya Idul Adha.

Menjemput Momen Spesial

Melihat besarnya pahala yang diraih di bulan Dzulhijjah, HSI Berbagi pun tak rela melewatkan momen spesial yang hanya ada sekali dalam setiap tahun ini. Lewat program terbaiknya, HSI Berbagi kembali menebar hewan qurban, lewat Program Berbagi Qurban.

Dan, tahun ini hewan yang disebar diprioritaskan menjelajah wilayah-wilayah yang minim melakukan penyembelihan hewan qurban, diantaranya; Nusa Tenggara Timur, Nusa Tenggara Barat, Sulawesi, dan Kalimantan.

“Iya, tahun ini memang lebih menjangkau lokasi yang jarang ada pengadaan qurbannya. Kami ingin menyebarkan manfaat, kebaikan, dan kebahagiaan yang lebih luas,” ujar Ketua Program Berbagi Qurban HSI Berbagi, Akhuna Muhammad Qodri Kunsyafiq.

Ada 5 kategori harga hewan qurban 1444 Hijriyah yang ditawarkan HSI Berbagi kepada para shohibul qurban yang berniat menyembelih hewan qurban. Yaitu; Kambing A, seharga Rp 4.000.000,- dengan berat berkisar 35-40 kg, Kambing B, seharga Rp 3.500.000,- dengan berat berkisar 30-35 kg, Kambing C, seharga 2.750.000,- dengan berat 20-30 kg.

Adapun hewan Sapi A (untuk 7 orang), masing-masing menyisihkan uang Rp 3.750.000,- untuk mendapatkan Sapi dengan berat, berkisar 250-350 kg. Sementara, Sapi B (7 orang), masing-masing mengeluarkan uang Rp 3.150.000,- dengan sapi seberat 200-250 kg.

Hingga akhir Juni 2023, data menunjukkan jumlah Shohibul Qurban (SQ) yang sudah divalidasi bendahara sebanyak 435 SQ. Adapun total dana yang terkumpul dari berbagai kategori hewan qurban yang ditawarkan sekira Rp 1,5 miliar.

“Pendaftar qurban tahun-tahun sebelumnya, memang sangat ramai karena pemerintah membatasi aktivitas warga dengan protokol kesehatan. Sehingga, cara teraman, ya melalui HSI Berbagi atau lembaga lain yang memiliki program serupa,” ujar Akhuna Qodri menjelaskan.

Selain itu, para Shohibul Qurban tampaknya lebih merasa nikmat dan bahagia, jika mereka dapat menyaksikan secara langsung penyembelihan hewan qurbannya.

Meski demikian, banyak atau sedikitnya SQ yang mendaftar bukanlah tujuan utama yang ingin diraih HSI Berbagi. Justru, hal penting dari semua itu adalah, bagaimana menunaikan amanah yang sesungguhnya diberikan.

“Kami ingin menjalankan amanah dan memberikan manfaat. Terutama dari hewan qurban yang dibagikan kepada seluruh masyarakat terpencil, atau pelosok negeri. Kami juga berharap bisa menjangkau dan membagikan secara merata, ke seluruh lembaga yang sudah mendaftar sebagai mitra qurban HSI Berbagi,” jelas Akhuna Qodri yang bernomor anggota 191 ini meyakinkan.

Menjangkau Pelosok Negeri

Demi suksesnya berbagi hewan qurban hingga ke pelosok negeri, Akhuna Qodri menjelaskan, HSI Berbagi terus melakukan kerjasama dengan lembaga atau mitra terkait yang selama ini banyak membantu dalam menjalankan Program HSI Berbagi Qurban. Ada 42 lembaga yang terlibat dan menyebar, mencakup seluruh wilayah di Indonesia.

Selain itu, lembaga penerus amanah ini juga sudah terverifikasi dan atas ijin Allah ﷻ telah menjalankan prosesi penyembelihan hewan kurban sesuai Syariat Islam.

“Dari total 42 lembaga yang mendaftar, 37 lembaga merupakan mitra lama yang sudah pernah bekerjasama dengan HSI Berbagi pada tahun-tahun sebelumnya. Sisanya adalah lembaga baru yang lolos verifikasi tim HSI Berbagi,” kata Akhuna Qodri.

Dirinya, mewakili Tim HSI Berbagi Qurban selalu berdoa dan berharap semoga Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى selalu memberikan kemudahan dan Program HSI Berbagi Qurban selalu diliputi keberkahan dalam setiap melaksanakan kegiatannya. Yakni; mampu mengemban amanah, serta sukses dalam perencanaan dan target yang ingin dicapai.

Amanah, Sesuai Syariat

Salah satu keunggulan Program HSI Berbagi Qurban yang diamanahkan kepada HSI Berbagi adalah, menyembelih hewan qurban sesuai tuntunan Rasulullah ﷺ. Prinsip syariat inilah yang turut menggugah hati Abu Bilal untuk memilih dan mempercayakan penyembelihan hewan qurbannya tahun ini kepada HSI Berbagi.

Ikhwan yang berdomisili di Tangerang Selatan ini mengungkapkan, baru setahun ini dirinya mendapatkan hidayah jalan yang selamat. Dengan mengenal Sunnah. Perlahan, namun pasti dirinya terus berusaha menjalankan ritme kehidupan sesuai apa yang disyariatkan dalam Al-Qur’an, As-Sunnah serta pemahaman para Salafusshalih.

Puji syukur tak lepas dipanjatkan, dirinya juga bergabung menjadi keluarga besar HSI dengan menikmati betul materi-materi ilmu Syar’i yang diajarkan Ustadzuna Abdullah Roy.

Terkait hewan qurbannya, peserta dengan nomor anggota 231 ini, awalnya melihat selebaran yang menjelaskan tentang program berbagi qurban dari HSI Berbagi. Dengan niat yang ikhlas, Abu Bilal pun segera memutuskan membeli Kambing bersama HSI Berbagi Qurban AbdullahRoy untuk pertama kalinya.

“Saya percaya HSI Berbagi amanah dalam menyalurkan hewan qurban kepada orang-orang yang berhak menerimanya. *Jazaakumullahu khoiron* kepada tim HSI yang telah membantu mempermudah kami untuk qurban,” tegasnya mantap.

Hal yang sama juga dilakukan Abu Abdillah. Ia merasa sangat yakin, bahwa HSI Berbagi Qurban, itiba’ sesuai Nabi ﷺ, proses penyalurannya tepat sasaran. Tak hanya itu, dirinya juga mendapatkan informasi yang terus *up-date* dari proses pembelian, hingga pembagian daging qurban.

“Alhamdulillah, jika bisa ikut membantu perkembangan dakwah Sunnah di bumi Allah yang tercinta ini. Semoga Allah mudahkan semua urusan kita. *Aamiin Allahumma Aamiin*,” tutur Abu Abdillah dengan suara bergetar menahan rasa bahagia dan syukur.

Disembelih, Dibagikan ke Warga Penyintas

Sesuai rencana yang dicanangkan sebelumnya, hewan qurban dalam Program HSI Berbagi Qurban 1444 Hijriyah serentak disembelih. Sebanyak 378 ekor hewan qurban disebar dan didistribusikan ke seluruh wilayah Indonesia. Terbagi atas 12 ekor Sapi dan 366 ekor Kambing dengan total anggaran Rp1.525.905.874,00.

"Alhamdulillah, program berjalan sebagaimana rencana, penyembelihan serentak dilaksanakan tanggal 10 Dzulhijjah," ujar Akhuna Qodri. Ia memastikan HSI Berbagi melaksanakan penyembelihan di hari Idul Adha, meskipun syariat membolehkan hingga 13 Dzulhijjah atau hari-hari tasyrik. "Karena kepercayaan waktu adalah hal yang ditunggu Shohibul Qurban," imbuh Akhuna Qodri membeberkan alasan, maksudnya agar pelaksanaan Qurban segera dapat dilaporkan pada para Shahibul Qurban.

Ia menyatakan, kendala di lapangan tentu saja ada. Seperti hewan qurban yang mengalami stres saat di penampungan para mitra, sehingga beratnya turun. Meski, kejadian tersebut tidak besar. Namun, tetap menjadi evaluasi Tim HSI untuk berbenah, demi perbaikan dalam pelaksanaan program selanjutnya.

Peta Penyebaran Hewan Qurban 1444 Hijriyah HSI Berbagi			
Wilayah	Jumlah Hewan	Wilayah	Jumlah Hewan
Aceh	11 Kambing	Jawa Tengah	76 Kambing dan 1 Sapi
Riau	4 Kambing	DI Yogyakarta	38 Kambing
Sumatera Barat	1 Sapi	Jawa Timur	16 Kambing dan 1 Sapi
Jambi	23 Kambing	Kalimantan Barat	1 Sapi
Lampung	20 Kambing	Kalimantan Utara	1 Sapi
Sumatera Selatan	46 Kambing dan 2 Sapi	Nusa Tenggara Barat	56 Kambing dan 2 Sapi
Banten	21 Kambing dan 1 Sapi	Sulawesi Barat	2 Kambing dan 1 Sapi
Jawa Barat	53 Kambing dan 1 Sapi		
Jumlah Hewan Qurban : 378 ekor			

Sumber: HSI Berbagi

Peta Penyebaran Hewan Qurban 1444 Hijriyah HSI Berbagi			
Wilayah	Jumlah Hewan	Wilayah	Jumlah Hewan
Aceh	11 Kambing	Jawa Tengah	76 Kambing dan 1 Sapi
Riau	4 Kambing	DI Yogyakarta	38 Kambing
Sumatera Barat	1 Sapi	Jawa Timur	16 Kambing dan 1 Sapi
Jambi	23 Kambing	Kalimantan Barat	1 Sapi
Lampung	20 Kambing	Kalimantan Utara	1 Sapi
Sumatera Selatan	46 Kambing dan 2 Sapi	Nusa Tenggara Barat	56 Kambing dan 2 Sapi
Banten	21 Kambing dan 1 Sapi	Sulawesi Barat	2 Kambing dan 1 Sapi
Jawa Barat	53 Kambing dan 1 Sapi		
Jumlah Hewan Qurban : 378 ekor			

Sementara, saat dikonfirmasi perihal peyembelihan hewan qurban di wilayahnya, Ketua Yayasan Generasi Tangguh Mulia, Ustadz Didin Wahyudin mengatakan mendapat amanah 12 ekor hewan qurban Kambing.

“Ini kerjasama pertama kami dengan HSI Berbagi dalam Program Berbagi Qurban. Kami mendapatkan hewan qurban, 3 ekor Kambing Tipe A dan 9 ekor Kambing Tipe B. Berupa daging dan karkas 180 kilogram setelah disembelih,” ujar Ustadz Didin, yang ditunjuk HSI Berbagi menjadi mitra di Kampung Cugenang, Cianjur, Jawa Barat.

Daging qurban serta karkas seberat 180 kilogram itu, lanjut Ustadz Didin, dibagi dan disebarluaskan kepada warga yang bermukim di Kampung Keramat Desa Sukamulya, Kampung Pasir Sapi Desa Sukamulya, dan Kampung Cijedil, Desa Cijedil. Semua lokasi yang berada di Kecamatan Cugenang tersebut, adalah wilayah yang menjadi korban bencana gempa bumi akhir tahun 2022 lalu.

“Alhamdulillah, respon penerima yang merupakan warga penyintas gempa bumi ini sangat bagus. Selain menjadi syiar agama, insyallah program berbagi qurban ini juga menjadi sebab dimudahkannya dakwah kami di Cianjur,” ujar Ustadz Didin meyakinkan.*

HAKIKAT DAN KEISTIMEWAAN TAKWA

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



Ketakwaan adalah salah satu konsep yang memiliki makna yang dalam dan penting dalam kehidupan manusia. Istilah ini sering dikaitkan dengan kehidupan spiritual dan hubungan dengan Allah ﷻ. Maka pembahasannya menjadi penting dan patut diulas agar lebih bisa dipahami dan dimengerti akan hakikat dan segala hal yang berkaitan dengannya. Oleh karenanya, mari simak pembahasannya berikut ini.

HAKIKAT TAKWA DAN TINGKATANNYA

Takwa secara etimologi berasal dari kata (*waqā - yaqī - wiqāyah*) yang bermakna melindungi sesuatu^[1]. Adapun secara terminologi, ungkapan ulama’ beraneka ragam namun semuanya bermuara pada satu makna, yaitu seorang hamba mengambil suatu pelindung untuknya dari kemurkaan Allah dan azab-Nya dengan cara mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya^[2].

Dari sini bisa dipahami bahwa hakikat ketakwaan adalah pada mengerjakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Dan hakikat ini memiliki tiga tingkatan^[3],

1. Menjaga diri dari azab yang kekal dengan cara menjauhi kesyirikan, sebagaimana kandungan kata takwa dalam firman-Nya,

﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهَتِهِمْ كِلِمَةً أَلْفَوْهُم بِمَا هُمْ قَائِلُونَ﴾

“Dan (Allah) mewajibkan kepada mereka tetap taat menjalankan kalimat takwa” [QS. Al-Fath : 26]

2. Menjauhi segala bentuk dosa meskipun dosa kecil, sebagaimana kandungan kata takwa dalam firman-Nya,

﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَأَتَّقُوا﴾

“Dan sekiranya penduduk negeri beriman dan bertakwa” [QS. Al-A’raf : 96]

3. Membersihkan batinnya dari segala hal yang menyibukkan dari Allah, sebagaimana kandungan kata takwa dalam firman-Nya,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya” [QS. Ali Imran : 102]

PERINTAH BERTAKWA

Perintah bertakwa banyak termaktub di dalam Al-Qur’an dan Hadits, namun di sini akan disebutkan sebagiannya sebagai penguat akan pentingnya perkara ini, diantaranya:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya” [QS. Ali Imran : 102]

Dan juga firman-Nya,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar” [QS. Al-Ahzab : 70]

Juga sabda Nabi ﷺ,

اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتَّبِعِ السَّبِيَّةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ

“Bertakwalah kepada Allah di manapun kamu berada, ikutilah perbuatan buruk dengan perbuatan baik niscaya dia (perbuatan baik) dapat menghapuskannya, dan pergaulilah manusia dengan akhlak yang baik” [HR. Tirmidzi, No. 1987. Dihasankan Syaikh Al-Albani]

KEDUDUKAN ORANG BERTAKWA

Ketakwaan akan membawa pelakunya pada kedudukan dan keistiwemaan, menjadikannya berbeda dari makhluk lainnya. Di antara kedudukan dan keistiwemaan orang yang bertakwa adalah sebagai berikut,

1. Orang yang bertakwa adalah para wali Allah dan orang yang dicintai-Nya

Allah ﷻ berfirman,

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٦٢) الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ

“Ingatlah wali-wali Allah itu, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan senantiasa bertakwa”. [QS. Yunus : 62-63]

Allah ﷻ juga berfirman,

فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ

“Maka sungguh, Allah mencintai orang-orang yang bertakwa”. [QS. Ali Imran : 76]

Orang yang bertakwa dekat dengan Allah dan mudah mendapat pertolongan-Nya

Allah ﷻ berfirman,

وَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ

“Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah beserta orang-orang yang bertakwa”. [QS. Al-Baqarah : 194]

Allah ﷻ juga berfirman,

بَلَىٰ إِن تَضِبُّوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَٰذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُم بِخَمْسَةِ ءَآلِفٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ

“Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bertakwa ketika mereka datang menyerang kamu dengan tiba-tiba, niscaya Allah menolongmu dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda”. [QS. Ali Imran : 125]

3. Orang yang bertakwa akan mendapat kemudahan di segala urusannya

Allah ﷻ berfirman,

وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا

“Dan barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membuka jalan keluar baginya”. [QS. Ath-Thalaq : 2]

Allah ﷻ juga berfirman,

وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مِّنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

“Dan barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam ususnya”. [QS. Ath-Thalaq : 4]

4. Orang yang bertakwa diterima amal ibadahnya dan dihapus kejelekannya

Allah ﷻ berfirman,

إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِّنَ الْمُتَّقِينَ

“Sesungguhnya Allah hanya menerima (amal) dari orang yang bertakwa”. [QS. Al-Maidah : 27]

Allah ﷻ juga berfirman,

وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

“Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Allah akan hapus kesalahan-kesalahannya dan akan melipatgandakan pahala baginya”. [QS. Ath-Thalaq : 5]

5. Orang yang bertakwa dijanjikan surga dan kedudukan tinggi di dalamnya

Allah ﷻ berfirman,

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ

“Perumpamaan taman surga yang dijanjikan kepada orang-orang yang bertakwa”. [QS. Muhammad : 15]

Allah ﷻ juga berfirman,

لِّكُلِّ الدِّينِ أَتَقُوا رَبَّهُمْ لَهُمْ غُرَفٌ مِّن فَوْقِهَا غُرَفٌ مَّبْنِيَّةٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَعَدَ اللَّهُ لَا يَخْلِفُ اللَّهُ ٱلْعَهْدَ

“Tetapi orang-orang yang bertakwa kepada Tuhannya, mereka mendapat kamar-kamar (di surga), di atasnya terdapat pula kamar-kamar yang dibangun (bertingkat-tingkat), yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. (Itulah) janji Allah. Allah tidak akan memungkiri janji-Nya”. [QS. Az-Zumar : 20]

^[1]Lihat Lisanul ‘Arab, 3/971

^[2]Lihat At-Taqwā Al-Ghāyah Al-Mansyūdah Wa Ad-Durrah Al-Mafaqūdah, hal. 9

^[3]Ibid, hal. 11-12



KARAKTER ORANG BERTAKWA

Ketakwaan yang sudah mengakar di dalam hati pastilah akan membentuk suatu kepribadian dan karakter yang istimewa. Di antara karakter yang dimiliki orang yang bertakwa adalah sebagai berikut,

1. Beriman dengan perkara ghaib
Allah ﷻ berfirman,

ذَٰلِكَ الْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ (٢) الَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُوْنَ
الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُوْنَ (٣) وَالَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِمَاْ أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَاْ أُنْزِلَ مِنْ
قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُوْنَ

“Kitab (Al-Qur’an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa, (yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, melaksanakan shalat, dan meninfakkan sebagian rezeki yang kami berikan kepada mereka, dan mereka yang beriman kepada (Al-Qur’an) yang diturunkan kepadamu (Muhammad) dan (kitab-kitab) yang telah diturunkan sebelum engkau, dan mereka yakin akan adanya akhirat”. [QS. Al-Baqarah : 2-4]

2. Mudah memaafkan dan berlapang dada
Allah ﷻ berfirman,

وَسَارِعُواْ إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِّلْمُتَّقِيْنَ
(١٣٣) الَّذِيْنَ يَنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَظِمِیْنَ الْغَيْظِ وَالْعَافِیْنَ عَنِ
الْإِثْمِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْفَخِیْسِیْنَ

“Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhan dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”. [QS. Ali Imran : 133-134]

3. Tidak maktum dari kesalahan, namun tidak mengerjakan dosa besar dan tidak terus-menerus melakukan dosa kecil

Allah ﷻ berfirman,

إِنَّ الَّذِيْنَ أَتَقُواْ إِذَا مَسَّهُمْ طَیْفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُواْ فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُوْنَ

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa apabila mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka segera ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat (kesalahan-kesalahannya)”. [QS. Al-A’raf : 201]

4. Senantiasa berlaku jujur dalam ucapan dan perbuatan

Allah ﷻ berfirman,

وَالَّذِيْ جَاء بِالصَّدَقِ وَصَدَّقَ بِهِ- أُوْلَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُوْنَ

“Dan orang yang membawa kebenaran (Muhammad) dan orang yang membenarkannya, mereka itulah orang yang bertakwa”. [QS. Az-Zumar : 33]

5. Senantiasa mengikuti jalannya orang-orang shiddiq dari para nabi, rasul, dan para sahabat

Allah ﷻ berfirman,

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوا اتَّقُواْ اللّٰهَ وَكُونُوا مَعَ الصّٰدِقِيْنَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan bersamalah kamu dengan orang-orang yang shiddiq”. [QS. At-Taubah : 119]

6. Senantiasa berlaku adil

Allah ﷻ berfirman,

وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلٰٓى اَلَّا تَعْدِلُوْا اَعْدِلُوْا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى وَاتَّقُواْ اللّٰهَ اِنَّ
اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

“Dan janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah. Karena (adil) itu lebih dekat kepada takwa. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan”. [QS. Al-Maidah : 8]

7. Senantiasa mengagungkan syi’ar-syi’ar Allah

Allah ﷻ berfirman,

ذَٰلِكَ وَمَنْ يُعِظْمَنَّ شَعِيْرَ اللّٰهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوٰى الْقُلُوْبِ

“Demikianlah (perintah Allah). Dan barang siapa mengagungkan syi’ar-syi’ar Allah, maka sesungguhnya hal itu timbul dari ketakwaan hati”. [QS. Al-Hajj : 32]

8. Sangat berhati-hati pada perkara syubhat

Maksudnya adalah meninggalkan perkara yang secara dhahir tidak ada dosa atau mubah sebagai bentuk kehati-hatian agar tidak terjatuh pada perkara yang membawa dosa tanpa disadari. Nabi ﷺ bersabda,

لَا يَدْلُغُ الْعَبْدُ أَنْ يَكُوْنَ مِنَ الْمُتَّقِيْنَ حَتَّى يَدَّعَ مَا لَا بَأْسَ بِهِ حَذَرًا لِّمَا بِهِ الْبَأْسُ

“Seorang hamba belum mencapai derajat takwa sehingga ia meninggalkan sesuatu yang mubah (boleh) sebagai bentuk kehati-hatian dari sesuatu yang dilarang”. [HR. Tirmidzi, No. 2451, beliau berkata, hasan gharib]

CARA MENCAPAI KETAKWAAN

Setelah memahami akan kedudukan orang yang bertakwa serta karakter mereka pasti ada ketertarikan dalam hati orang yang beriman untuk mencapai kedudukan tersebut. Maka sangatlah penting mengetahui cara yang tepat untuk mencapainya. Di antara cara yang disebutkan para ulama’ untuk mencapainya adalah sebagai berikut,

1. Menumbuhkan rasa cinta kepada Allah

Ibnu Qayyim رحمه الله berkata, “Rasa cinta itu (ibarat) pohon di dalam hati, akarnya adalah ketundukan kepada yang dicintai, batangnya adalah pengetahuan tentangnya, dahannya adalah rasa takut kepadanya, daunnya adalah rasa malu darinya, buahnya adalah ketaatan kepadanya, dan unsur yang melestarikannya adalah dzikir mengingatnya. Kapan saja rasa cinta itu kehilangan salah satunya maka akan menjadi kurang”^[4].

Hal-hal yang dapat menumbuhkan rasa cinta kepada Allah ﷻ,

- (1) Membaca Al-Qur’an dengan mentadaburinya
- (2) Mendekatkan diri kepada Allah dengan amalan sunnah setelah amalan amalan wajib
- (3) Senantiasa dzikir mengingat Allah dengan hati dan lisan
- (4) Mendahulukan kecintaan Allah dari kecintaan pribadinya saat dikuasai hawa nafsu
- (5) Memahami nama-nama dan sifat-sifat Allah
- (6) Mengingat berbagai karunia dan kenikmatan yang telah Allah berikan
- (7) Sering berkhawatir dan bermunajat kepada Allah, terlebih pada sepertiga malam terakhir
- (8) Mencari dan bergaul dengan orang-orang shalih
- (9) Menjauhi segala perkara yang dapat menghalangi kecintaan kepada Allah baik syahwat maupun syubhat
- (10) Memperbanyak tafakur dan tadabur terhadap ciptaan Allah
- (11) Memahami balasan yang Allah berikan bagi hamba-Nya yang bertakwa^[5]

2. Merasa diawasi Allah

Allah ﷻ berfirman

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيْرٌ

“Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”. [QS. Al-Hadid : 4]

Ibnu Katsir رحمه الله berkata, “Maksudnya mengawasimu, menyaksikan amal perbuatanmu di mana pun kamu berada, bagaimana pun kamu, baik perbuatan baik atau buruk, di waktu malam atau siang, di dalam rumah atau tanah lapang, segalanya sama di dalam pengetahuan-Nya, di bawah penglihatan dan pendengaran-Nya, mendengar ucapanmu, mengetahui tempat, rahasia dan bisikanmu”^[6].

Nabi ﷺ bersabda,

أَنْ تَعْبُدَ اللّٰهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

“Kamu beribadah kepada Allah seakan-akan kamu melihatnya, bila kamu tidak dapat melihatnya maka sesungguhnya Dia melihatmu”. [HR. Muslim, No. 8]

3. Memahami akibat maksiat dan dosa

Tidaklah ada keburukan di dunia dan di akhirat melainkan sebab dan pangkalnya adalah dosa. Maka ujungnya pasti sebuah kesengsaraan. Allah ﷻ berfirman,

فَأَمَّا مَنْ ظَفَى (٣٧) وَعَاثَرَ الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا (٣٨) فَإِنَّ الْجَحِيْمَ هِيَ الْمَأْوٰى

“Maka adapun orang yang melampaui batas, dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, maka sungguh, nerakalah tempat tinggalnya”. [QS. An-Nazi’at : 37-39]

4. Berusaha melawan hawa nafsunya

Syaikh Mushtafā As-Subāṭi رحمه الله berkata, “Bila jiwamu ingin bermaksiat maka ingatkanlah dengan Allah, bila belum kembali (sadar) maka ingatkan dengan akhlak orang-orang (shalih), bila belum kembali (sadar) maka ingatkan dengan ditampakkannya aib di depan manusia (pada hari kiamat), bila belum kembali (sadar) juga maka ketahuilah kamu pada saat itu berubah menjadi hewan”^[7].

Allah ﷻ berfirman,

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ- وَنَهَى النَّفْسَ عَنْ أَهْوٰى (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوٰى

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya, maka sungguh, surgalah tempat tinggal(nya)”. [QS. An-Nazi’at : 40-41]

5. Mempelajari jerat dan tipu daya syaitan

Ibnu Muflih Al-Maqdisi رحمه الله berkata, “Ketahuilah, sesungguhnya syaitan menghadang orang beriman lewat tujuh pintu, (pertama) pintu kekufuran, bila dia selamat maka lewat pintu (kedua) bid’ah, kemudia pintu (ketiga) dosa besar, kemudian pintu (keempat) dosa kecil, bila dia selamat maka lewat pintu (kelima) perkara mubah yang menyibukkannya dari ketaatan, bila dia bisa melawannya maka (pintu keenam, setan) menyibukkannya dengan perkara kurang utama dari perkara yang utama, maka dia bisa selamat darinya maka syaitan menempuh pintu ketujuh, tidak ada seorang mukmin pun yang selamat, jika ada yang selamat maka rasulullah yang akan selamat, yaitu kekuasaan musuh-musuh fajir untuk melakukan berbagai gangguan”^[8].

Allah ﷻ berfirman,

إِنَّ الشَّيْطٰنَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوْهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُوْا حِزْبَهُ، لِيَكُوْنُوا مِنْ أَصْحٰبِ
الْأَشْعٰیْرِ

“Sungguh, setan itu musuh bagimu, maka perlakukanlah ia sebagai musuh, karena sesungguhnya setan itu hanya mengajak golongannya agar mereka menjadi penghuni neraka yang menyala-nyala”. [QS. Fathir : 6]

Allah ﷻ juga berfirman,

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan”. [QS. An-Nur : 21]

6. Memperbanyak berdo’a

Tidak ada daya dan upaya dari seorang hamba melainkan semuanya dari pertolongan Allah. Maka dari itu, memperbanyak do’a dan memohon pertolongan-Nya merupakan sebab penting dalam meraih ketakwaan kepada-Nya. Sehingga Nabi ﷺ pun juga mengajarkan hal dalam salah satu do’anya,

اَللّٰهُمَّ اَبْ تَفْسِيْ تَقْوَاهَا، وَرَكَّبَهَا اَنْتَ حَبِيْرٌ مِّنْ رَّكَّابِهَا، اَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا

“Ya Allah, berikanlah ketakwaan kepadaku, sucikanlah jiwaku. Engkaulah sebaik-baik Allah yang dapat mensucikannya. Engkaulah yang menguasai dan menjaganya”. [HR. Muslim, No. 2722]

PENUTUP

Demikian yang bisa penulis jelaskan terkait hakikat ketakwaan, tingkatan, keistimewaan, karakter dan cara mencapainya. Semoga bisa bermanfaat dan menjadi motivasi bagi kita semua untuk mencapai derajat ketakwaan di sisi Allah. 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 Muslim*, Abul Hasan Muslim bin Al-Hajjāj Al-Qusyairi An-Naisābūrī, Tahqīq Muhammad Fu’ad Abdull Bāqī, Dār Ihyā’ At-Turāth Al-‘Arabī, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
2. *Sunan At-Tirmidzi*, Abu ‘Isā Muhammad bin ‘Isā At-Tirmidzi, Tahqīq Muhammad Nāshiruddīn Al-Albānī, Maktabah Al-Ma’ārif, Riyādh-KSā, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
3. *Lisān Al-‘Arab*, Abul Fadhil Jamaluddin Muhammad bin Mukrīm bin ‘Alī Ibnu Mandhūr Al-Anshārī, Dār Shādir-Beirut, Cet. 3, Tahun 1414 H.
4. *Hādadz Allamatnī Al-Hayāh*, Muthafā bin Hasanī As-Subāṭī, Al-Maktab Al-Islāmi, Cet. 4, Tahun 1418 H/1997 M.
5. *Raudhah Al-Muhibbin Wa Nuzhah Al-Musytaqin*, Abu Abdillāh Muhammad bin Abī Bakr bin Ayyūb ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Tahqīq Muhammad ‘Uzair Syams, Dār ‘Athā’at Al-ilm-Riyadh, Cet. 4, Tahun 1440 H/2019 M.
6. *At-Taqwā Al-Ghāyah Al-Mansyūdah Wa At-Durrah Al-Mafaqūdah*, Syaikh Ahmad Farid, Dār Ash-Shamīṭ-Riyadh, Cet. 1, Tahun 1414 H/1993 M.
7. *Tafsir Al-Qur’an Al-Adhim*, Abul Fidā’ Isma’īl bin ‘Umar bin Katsir Al-Qurasyī, Tahqīq Sāmī bin Muhammad As-Salāmah, Dār Thayibah, Cet. 2, Tahun 1420 H/1999 M.
8. *Mashāib Al-Insān Min Makāid Asy-Syaithān*, Abu Ishāq Taqiyyuddīn Ibrahim bin Muhammad Ibnu Muflih Al-Maqdisi, Dār Al-Ghat Al-‘Arabī-Kairo, Cet. Tahun 1991 M.

^[4]Lihat *Raudnah Al-Muhibbin*, hal. 554

^[5]Lihat *At-Taqwā Al-Ghāyah Al-Mansyūdah Wa Ad-Durrah Al-Mafaqūdah*, hal. 35-36

^[6]Lihat *Tafsir Al-Qur’an Al-Adhim*, (8/9)

^[7]Lihat *Hādadz Allamatnī Al-Hayāh*, hal. 39

^[8]Lihat *Mashāib Al-Insān Min Makāid Asy-Syaithān*, hal. 69

Takwa yang Lahir dari Tauhidullah

Penulis: Abu Ady

Editor: Athirah Mustadjab

Kita sering mendengar kata “takwa” pada khotbah dan ceramah agama. Kita juga mengetahui bahwa orang yang bertakwa memiliki kemuliaan dan keutamaan di sisi Allah ﷻ. Sifat hamba yang pertama sekali disebutkan oleh Allah ﷻ di dalam Al-Qur’an adalah hamba yang bertakwa, sebagaimana Allah D berfirman,

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ

“Kitab (Al-Qur’an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 2)

Ketakwaan sangat penting bagi kita, hingga Allah ﷻ mewasiatkan hamba-Nya dengan takwa di dalam banyak ayat. Rasulullah ﷺ juga mewasiatkan agar umatnya bertakwa.

Takwa merupakan bekal terbaik menuju akhirat. Allah ﷻ berfirman,

وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوٰى وَاتَّقُوا يٰٓ اُولٰٓئِىَ الْاٰلْبَابِ

“Berebekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku, wahai orang-orang yang berakal.” (QS. Al-Baqarah: 197)

Kaitan Takwa dan Tauhid

Kita semua tentu ingin menjadi hamba yang bertakwa agar kita menjadi hamba yang dicintai oleh Allah ﷻ dan dimasukkan ke dalam surga-Nya.

Pertama, kita hendaknya mengetahui makna takwa. Ibnu Rajab Al-Hanbali رحمه الله berkata, “Pada dasarnya takwa adalah seorang hamba membuat penghalang antara dirinya dengan sesuatu yang ia khawatirkan akan menyimpannya. Jika seorang hamba bertakwa kepada Rabb-nya, ia membuat penghalang bagi dirinya – terhadap segala sesuatu yang ia takutkan dari Rabb-nya berupa kemarahan, kemurkaan, dan azab-Nya – dengan cara menaati-Nya dan menjauhi larangan-Nya.” (*Jamiul Ulum wal Hikam*, 1:398)

Seseorang yang melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya adalah orang yang bertakwa. Derajat takwa tersebut bisa dicapai hanya oleh orang yang mentauhidkan Allah ﷻ sebab tauhid adalah pondasi utama untuk mencapai segala kemuliaan dan keutamaan di sisi-Nya. Salah satu makna dari kata “takwa” adalah “tauhid”, sebagaimana penjelasan Ibnu Katsir رحمه الله (Tafsir Ibnu Katsir, 7:346) terkait tafsir QS. Al-Fath ayat 26 (وَالَّذِيْنَ لَهُمْ كَلِمَةُ التَّقْوٰى وَكَانُوْا اٰحَقُّ بِهَا) , “Al-Miswar رحمه الله menafsirkan kalimat takwa dengan ‘*laa ilaaha illallaahu wahdahu laa syarika lahu*’. Adapun Ibnu Abbas رحمه الله menafsirkannya dengan syahadat ‘*laa ilaaha illallaah*’; ia adalah pondasi ketakwaan.”

Takwa pada Diri Seorang Muwahid

Dari penafsiran Ibnu Katsir di atas, tampaklah bahwa takwa semakna dengan tauhid. Kendati demikian, jika kita ingin membedakan keduanya, dapat kita jabarkan bahwa tauhid adalah keyakinan yang lurus di dalam hati, sedangkan takwa adalah amalan yang dilandasi dengan tauhid. Orang yang tidak bertauhid dengan benar tidak mungkin dapat mencapai derajat takwa karena pondasi takwa itu tidak ada di dalam dirinya.

Hanya seorang *muwahid* (orang yang bertauhid) yang mampu menjalankan segala perintah Allah ﷻ dan menjauhi segala larangan-Nya. Tatkala ia berdosa, ia segera bertobat karena ia takut terhadap azab Allah. Hanya seorang muwahid yang memiliki keyakinan penuh terhadap janji Allah ﷻ, yaitu balasan terindah di akhiratnya. Dengan keyakinan itulah, ia selaraskan perbuatannya dengan perintah Allah dan tuntunan Nabi ﷺ.

Ketakwaan yang hakiki terpatri dengan kuat di hati orang yang menegakkan *tauhidullah*. Semoga kita termasuk ke dalam golongan tersebut.

Referensi:

- *Jami’ul ‘Ulum wal Hikam*, Ibnu Rajab Al-Hanbali, Al-Makatabah Asy-Syamilah.
- *Tafsir Ibnu Katsir*, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Makatabah Asy-Syamilah.

Bertakwa Sepanjang Hayat

Penulis: Athirah Mustadjab
Editor: Za Ummu Raihan

LAFAL AYAT

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya.” (QS. Ali Imran: 102)



TAFSIR

1. Makna “takwa” adalah: “Dia (Allah ﷻ) ditaati, tak didurhakai. Dia diingat, tak dilupakan. Nikmat-Nya disyukuri, tak diingkari.”^[1]
2. Diriwayatkan dari Anas bin Malik bahwa dia berkata, “Seorang hamba tidaklah disebut bertakwa kepada Allah sampai dia mengendalikan lisannya.”^[2]
3. QS. Ali Imran ayat 102 sering dikaitkan dengan QS. At-Taghabun ayat 16. Terdapat dua pendapat ulama dalam masalah ini.
 - **Pendapat pertama:** QS. At-Taghabun ayat 16 me-*mansukh*-kan (menghapuskan) QS. Ali Imran: 102. Ini adalah pendapat Sa’id bin Jubair, Abu ‘Aliyah, Ar-Rabi’ bin Anas, Qatadah, Muqatil bin Hayyan, Zaid bin Aslam, As-Suddi, dan selainnya.^[3]
 - **Pendapat kedua:** QS. At-Taghabun ayat 16 **tidak** me-*mansukh*-kan (menghapuskan) QS. Ali Imran: 102. Ini adalah pendapat Ibnu Abbas, yang juga diikuti oleh Ali bin Abi Thalbah. Menurut Ibnu Abbas, yang dimaksud dengan lafal حَقَّ تُقَاتِهِ adalah perintah untuk berjihad dengan sungguh-sungguh, jangan pedulikan celaan orang, tegakkan keadilan pada diri sendiri, orang tua, maupun anak.^[4]
4. Al-Imam Al-Qurthubi mengutip salah satu pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada *mansukh*^[5] pada QS. Ali Imran 102, tetapi QS. At-Taghabun ayat 16 merupakan penjelas (bayan) bagi QS. Ali Imran ayat 102. Beliau menyatakan dalam tafsir QS. Ali Imran 102, “Ada yang berpendapat bahwa ayat مَا اسْتَطَعْتُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ merupakan penjelas bagi ayat ini (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ), sehingga maknanya adalah مَا اسْتَطَعْتُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ (Bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa dengan semaksimal kemampuan kalian). Pendapat tersebut adalah yang benar dalam masalah ini karena nasakh hanya terjadi jika kedua ayat tidak bisa dikompromikan. Jika kompromi atas kedua ayat bisa dilakukan, itulah yang lebih utama.”^[6]

PELAJARAN YANG DAPAT DIPETIK

1. Cukup banyak ayat di Al-Qur’an yang menyebutkan tentang takwa. Selain QS. Ali Imran ayat 102 dan At-Taghabun ayat 16, juga ada QS. Al-Baqarah ayat 197,

وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ

“Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa.”

2. Adh-Dhahhak menuturkan perihal takwa di surah Al-Baqarah di atas, “Dia (takwa) adalah sebaik-baik bekal duniawi yang bermanfaat, jika dibandingkan dengan pakaian, makanan, dan minuman.”^[7]
3. Rasulullah ﷺ bersabda,

التَّقْوَىٰ هَهُنَا

“Takwa itu di sini.”

Kemudian beliau menunjuk ke dadanya.^[8]

4. Betapa pentingnya peranan amal batin untuk mendukung baiknya amal lahir seseorang. Al-Imam As-Suyuthi menjelaskan hadits di atas, “Amal lahir tidaklah mampu membuat seseorang mencapai derajat takwa. Ketakwaan hanya bisa diraih dengan kondisi batin seseorang, berupa *khasyyah* (rasa takut kepada Allah yang dilandasi ilmu), *muraqabah* (merasa dekat dengan Allah), dan pengagungannya kepada Allah.”^[9]
5. Hendaknya seorang muslim berusaha untuk bertakwa dengan sebaik-baiknya, sesuai kemampuan terbaik yang dia miliki. Dia memberi “kualitas” takwa terbaik yang mampu dia persembahkan kepada Rabb-nya, bukan sekadar takwa dengan “kualitas” asal-asalan.

Pada setiap bulan Dzulhijjah, kaum muslimin bisa menyaksikan para jemaah haji yang berbondong-bondong ke Tanah Suci. Segala perbekalan dipersiapkan, agar perjalanannya berjalan lancar dan ibadahnya terlaksana dengan baik, mulai dari pakaian, makanan, uang, minuman, hingga obat-obatan. Akan tetapi, di antara sekian perbekalan tersebut, ada satu bekal paling utama yang tak boleh diremehkan, yaitu bekal takwa di dalam dada. Dari situ pula kita bisa memetik hikmah bahwa kehidupan kita di dunia ini memerlukan perkara duniawi yang menopangnya. Kendati demikian, takwa adalah bekal terpenting yang harus selalu ada, di mana pun dan kapan pun. Wallahu a’lam.

Referensi:

- *Taisirul Karimir Rahman*, Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di, 1442 H, Dar Ibnul Jauzi, Arab Saudi.
- *Tafsir Ath-Thabari*, Al-Imam Ath-Thabari, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Tafsir Al-Qurthubi*, Al-Imam Al-Qurthubi, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- *Syarh Suyuthi ‘ala Muslim*, Al-Imam As-Suyuthi, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

^[1] Diriwayatkan oleh Ibnu Marduwaih dalam hadits Abdullah bin Mas’ud. Demikian juga diriwayatkan secara marfu’ dari Ibnu Mas’ud oleh Al-Hakim dalam Al-Mustadrak. Al-Hakim berkata bahwa hadits tersebut shahih, berdasarkan syarat Bukhari dan Muslim tetapi mereka berdua tidak meriwayatkannya. Akan tetapi, yang benar adalah perkataan tersebut bukan hadits marfu’, tetapi hadits mauquf. (Disarikan dari *Tafsir Ibnu Katsir*, 2:87).

^[2] Lihat *Tafsir Ibnu Katsir*, 2:87.

^[3] Lihat *Tafsir Ibnu Katsir*, 2:87 dan *Tafsir Ath-Thabari*, 7:68-69.

^[4] Lihat *Tafsir Ibnu Katsir*, 2:87.

^[5] Mansukh terbagi atas tiga: mansukh lafal saja, mansukh hukum saja, serta Mansukh lafal dan hukumnya bersamaan. Terkait QS. Ali Imran ayat 102, sebagian ulama berpendapat bahwa hukumnya di-mansukh-kan oleh QS. At-Taghabun ayat 16.

^[6] *Tafsir Al-Qurthubi*, 4:157-158.

^[7] *Tafsir Ath-Thabari*, 4:160.

^[8] HR. Muslim no. 2564.

^[9] *Syarh Suyuthi ‘ala Muslim*, 5:508.



فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنْ اتَّقَى اللَّهَ، وَالضَّحَّةُ لِمَنْ اتَّقَى اللَّهَ خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى، وَطَيِّبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعَمِ

“Tidak mengapa dengan kekayaan bagi orang yang bertakwa, kesehatan bagi orang yang bertakwa itu lebih baik daripada kekayaan, dan ketentraman jiwa termasuk dari kenikmatan.”

KAYA DAN BERTAKWA

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

TAKHRIJ HADITS

Hadits ini **shahih** diriwayatkan Ahmad dalam *musnadnya*, No. 16643, 23158, 23228, Bukhâri dalam *adabul mufrad*, No. 301, Ibnu Mâjah dalam sunannya, No. 2141, Al-Hâkim dalam *al-mustadrak*, No. 2131, Ibnu Abî Syaibah dalam *mushannafnya*, No. 560, Al-Baihaqî dalam *syu'abul imân*, No. 1188, dalam *al-âdâb*, No. 791, dan Ar-Rûyânî dalam *musnadnya*, No. 1472 dari jalur Abdullah bin Sulaimân dari Mu'âdz bin Abdullah dari bapaknya dari pamannya.

Hadits ini dinyatakan shahih oleh Syaikh Al-Albani dalam *Ash-Shahihah*, No. 174 dan dinyatakan sanad hasan oleh Syaikh Syu'aib Al-Arnauth dalam takhrijnya terhadap *musnad imam ahmad*.

MAKNA UMUM HADITS

Hadits ini bercerita ketika para sahabat sedang berada pada suatu majelis lalu datanglah Nabi ﷺ dalam keadaan kepalanya basah. Melihat demikian, sebagian sahabat bertanya, “Wahai Rasulullah, kami melihat Anda begitu senang hari ini.” Beliau menjawab, “Tentu, alhamdulillah.” Kemudian beberapa orang berbincang tentang kekayaan dan banyak harta dengan anggapan hal tersebut tercela. Maka Nabi pun menjelaskan bahwa kekayaan itu tidaklah tercela dan tidak akan menghancurkan pemiliknya bila ia mempunyai ketakwaan. Demikian pula dengan kesehatan, bagi orang yang bertakwa, itu adalah karunia yang lebih baik dari kekayaan. Sedangkan ketentraman jiwa berupa keridhaan dan qana'ah merupakan kenikmatan yang tiada tara.

SYARAH HADITS

Sabda Nabi ﷺ (لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنْ اتَّقَى اللَّهَ) maksudnya tidak berdosa dan tidak tercela kekayaan bagi orang yang bertakwa, sebab kekayaan tanpa ada landasan ketakwaan adalah kehancuran. Bisa jadi ia dikumpulkan tanpa hak (dengan cara dzalim) serta dicegah dan diletakkan pada selain haknya (pada perkara haram dan sia-sia). Bila pemiliknya mempunyai ketakwaan maka hilanglah celaan dan malah mendatangkan kebaikan. Muhammad bin Ka'ab رَحِمَهُ اللَّهُ pernah berkata, “Bila orang kaya bertakwa maka Allah akan memberinya dua pahala sebab ia diuji (dengan kekayaan) dan ia masih bisa jujur, orang yang diuji tidaklah sama (pahalanya) dengan yang tidak diuji. [1]»

Kekayaan di tangan orang yang shalih merupakan harta yang akan mendatangkan banyak kebaikan dan menjadi penopang dalam ibadah. Hal ini semisal sabda Nabi ﷺ,

نِعْمَ الْمَالُ الصَّالِحِ لِلْمَرْءِ الصَّالِحِ

“Sebaik-baik harta adalah harta yang dimiliki hamba yang shalih.” [HR. Ahmad, No. 17763. Syaikh Syu'aib Al-Arnauth menyatakan sanadnya shahih]

Nabi ﷺ juga bersabda,

إِنَّ هَذَا الْمَالَ خُلُوءٌ، مَنْ أَخَذَهُ بِحَقِّهِ وَوَضَعَهُ فِي حَقِّهِ فَبِعِغْمِ الْمَعْوَنَةِ هُوَ، وَمَنْ أَخَذَهُ بِغَيْرِ حَقِّهِ كَانَ الَّذِي يَأْكُلُ وَلَا يَشْبَعُ

“Sesungguhnya harta itu manis (lagi indah), barang siapa mengambilnya dengan benar dan meletakkannya dengan benar maka harta itu sebaik-baik penopang (dalam ibadah), dan barang siapa mengambilnya dengan cara tidak benar maka dia (semisal) orang yang makan namun tidak pernah kenyang.” [HR. Bukhari, No. 6427]

Sabda Nabi ﷺ (الصَّحَّةُ لِمَنْ اتَّقَى اللَّهَ خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى) / kesehatan bagi orang yang bertakwa itu lebih baik daripada kekayaan), karena kesehatan dapat menopang ibadah. Kesehatan adalah modal jangka panjang. Sakit adalah kelemahan yang mencegah produktivitas usia dan ibadah seseorang. Kesehatan disertai kefakiran lebih baik dibandingkan dengan kekayaan disertai kelemahan (sakit), dan orang yang lemah ibarat mayat (hidup)[2]. Maka kekayaan disertai kesehatan dan ketakwaan akan menjadi nikmat yang sempurna di dunia maupun di akhirat[3]. Merasa cukup dan qana'ah dengan kesehatan lebih baik dari merasa cukup dengan kekayaan, Nabi ﷺ menggambarkan dalam sabdanya,

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرِّهِ، عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حَبِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

“Barang siapa di antara kalian dalam keadaan sehat di pagi hari, merasa aman pada jiwanya, dan memiliki makanan pada hari tersebut, maka seakan-akan dia memiliki seluruh dunia.” [HR. Ibnu Majah, No. 4141. Dihasankan Syaikh Al-Albani]

Sabda Nabi ﷺ (طَيِّبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعَمِ) maksudnya ketentraman jiwa atas dasar keridhaan dan qana'ah merupakan nikmat tiada tara, sebab ia merupakan ruh keyakinan di dalam hati, cahaya yang menyinari jasad, menentramkan hati dan jiwa dari pengaruh kegelapan dan kesempitan[4]. Ibrahim bin Adham رَحِمَهُ اللَّهُ pernah berkata,

لَوْ عَلِمَ الْمُلُوكُ وَأَبْنَاءُ الْمُلُوكِ مَا نَحْنُ فِيهِ مِنَ السُّرُورِ وَالنَّعِيمِ إِذَا لَجَأْتُنَا عَلَيْهِ بِالسُّيُوفِ

“Jika para raja dan putra mahkota mengetahui apa yang kami rasakan dari kebahagiaan dan kenikmatan, maka mereka akan memerangi kami dengan pedang (untuk merebutnya).[5]»

FAEDAH HADITS

- Orang yang bertakwa adalah orang yang memperhatikan dan menunaikan hak-hak Allah dan hak-hak sesama.
- Kekayaan yang dilandasi ketakwaan tidaklah tercela, bahkan mendatangkan banyak kebaikan.
- Kenikmatan dunia pada dasarnya adalah melalaikan dan tercela.
- Kesehatan merupakan nikmat besar, apalagi bila digunakan untuk memperbanyak ketaatan.
- Suatu kondisi tertentu pada dasarnya tidak tercela, yang menjadikannya tercela adalah orang yang menghadapi kondisi tersebut.
- Ketentraman jiwa yang dimiliki orang yang bertakwa merupakan kenikmatan yang sangat berharga dan tak ternilai.

REFERENSI:

- Sunan Ibnî Majah*, Abu Abdillâh Muhammad bin Yazîd Al-Qazwainî Ibnu Mâjah, Tahqîq Muhammad Nashiruddin Al-Albanî dan Masyhûr bin Hasan, Maktabah Al-Ma'ârif, Cet. 1, tanpa menyebutkan tahun.
- Musnad Al-Imâm Ahmad bin Hambal*, Al-Imâm Ahmad bin Muhammad bin Hambal, Tahqîq Syu'aib Al-Arnauth, Mu'asasah Ar-Risâlah, Beirut, Cet. 1, Tahun 1996 M/ 1416 H.
- Syu'ab Al-Îmân*, Abu Bakr Ahmad bin Al-Husain bin Alî Al-Baihaqî Al-Khurasânî, Tahqîq DR. Abdul Alî Abdul Hamîd, Maktabah Ar-Rusyd, Riyâdh-KSA, Cet. 1, Tahun 1423 H/2003 M.
- Al-Âdâb*, Abu Bakr Ahmad bin Al-Husain bin 'Alî Al-Baihaqî, Ta'liq Abu Abdillâh As-Sa'îd Al-Mandûh, Muasasah Al-Kutub Ats-Tsaqâfiyah-Beirut, Cet. 1, Tahun 1408 H/1988 M.
- Al-Adab Al-Mufrad*, Muhammad bin Ismâ'îl Al-Bukhârî, Tahqîq Samîr bin Amîn Az-Zuhairî Mustafîd Min Ta'liqât Syaikh Al-Albânî, Maktabah Al-Ma'ârif-Riyadh, Cet. 1, Tahun 1419 H/1998 M.
- Musnad Ar-Rûyânî*, Abu Bakr Muhammad bin Hârûn Ar-Rûyânî, Tahqîq Aïman 'Alî Abu Yamâni, Muasasah Qurthubah-Kairo, Cet. 1, Tahun 1416 H.
- Silsilah Al-Ahâdîts Ash-Shahihah Wa Sya'i' Min Fiqihihâ Wa Fawâidihâ*, Syaikh Muhammad Nashiruddin Al-Albaniy, Maktabah Al-Ma'ârif, Cet. Tahun 1995 M/1415 H.
- At-Tanwîr Syarh Al-Jâmi' Ash-Shaghîr*, 'Izzuddin Muhammad bin Ismâ'î bin Shalâh Ash-Shan'ânî, Tahqîq DR. Muhammad Ishâq Muhammad Ibrâhîm, Maktabah Dâr As-Salâm-Riyadh, Cet. 1, Tahun 1432 H/2011 M.
- Hâsyiah As-Sindî 'Alâ Sunan Ibn Mâjah / Kifâyah Al-Hâjah Fi Syarh Sunan Ibn Mâjah*, Abul Hasan Nuruiddin Muhammad bin Abdul Hâdî At-Tatwî As-Sindî, Dâr Al-Jîl-Beirut, Maktabah Syamilah.
- Faidh Al-Qadîr Syarh Al-Jâmi' Ash-Shaghîr*, Zainuddin Muhammad bin Tâjûl 'Arifin bin 'Alî Al-Munâwî, Dâr Al-Kutub Al-'Ilmiyah-Lebanon, Cet. 1, Tahun 1415 H/1994 M.
- Hilyah Al-Auliya' Wa Tabaqât Al-Ashfiyâ'*, Abu Nu'aïm Ahmad bin Abdullah Al-Ashbahânî, Mathba'ah As-Sa'âdah, Cet. Tahun 1394 H/1974 M.

[1] Lihat Faidh Al-Qadîr, (6/382)

[2] Lihat Hâsyiah As-Sindî 'Alâ Sunan Ibn Mâjah, (2/2)

[3] Lihat At-Tanwîr Syarh Al-Jâmi' Ash-Shaghîr, (11/74)

[4] Lihat Hâsyiah As-Sindî 'Alâ Sunan Ibn Mâjah, (2/2)

[5] Lihat Hilyah Al-Auliya', (7/370)

8

Bekal untuk Menjadi Wanita yang Terbaik

Penulis: Indah Ummu Halwa
Editor: Athirah Mustadjab

Keselamatan kita di akhirat tergantung kepada seberapa banyak bekal yang kita siapkan selama kita hidup di dunia. Hal yang sama pun berlaku bagi para muslimah. Ada delapan bekal penting yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dan as-sunnah, sebagai panduan agar seorang muslimah bisa meraih keselamatan di akhirat.

Pertama: Mentauhidkan Allah ﷻ.

Tauhid adalah kunci keselamatan. Tiada bekal yang sanggup mengalahkan tauhid yang murni. Seorang muslimah yang bertauhid menyembah Allah ﷻ semata dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dia pasrahkan dirinya kepada Allah Yang Mahakuat, yang merupakan satu-satunya sandaran tawakal baginya

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

“Katakanlah sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah Rabb semesta alam.” (QS. Al-An'am: 162).

Kedua: Menutup aurat dan berbusana syar'i.

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُذْنِبْنَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابِهِنَّ ۚ ذَٰلِكَ أَذْنَبُ
أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ۖ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا

“Wahai Nabi, katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu, dan istri-istri orang mukmin, ‘Hendaklah mereka mendekatkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka.’ Yang demikian itu supaya mereka lebih mudah untuk dikenal, sehingga mereka tidak diganggu. Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Ahzab: 59)

Para ulama menjelaskan panduan bagi Muslimah dalam berbusana syar'i:

- Menutup seluruh tubuh termasuk kaki, kecuali muka dan telapak tangan.
- Bukan memakai pakaian untuk berhias diri
- Bukan merupakan pakaian syuhrah (yaitu pakaian yang sengaja dibuat di luar kebiasaan masyarakat setempat, untuk menarik perhatian orang dan membuatnya tampak beda dibanding orang lain).
- Longgar tidak ketat, tidak tipis, dan tidak menerawang apabila dipakai.
- Bukan pakaian yang menyerupai laki-laki.
- Tidak diberi wewangian.

Ketiga: Menjaga pandangan, menjaga kemaluan, tidak menampakkan perhiasan dihadapan ajnabi, dan tidak berhias kecuali untuk suaminya.

Allah ﷻ berfirman,

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا

“Katakanlah kepada wanita yang beriman: “Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya.” (QS. An Nuur: 31).

Keempat: Betah tinggal di rumah.

Seorang muslimah hendaknya betah di rumah, karena rumahnya adalah hijab terbaik baginya.

Allah ﷻ berfirman,

وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى

“Dan tinggallah kalian di dalam rumah-rumah kalian dan janganlah kalian berdandan sebagaimana dandanan ala wanita jahiliyah terdahulu.” (QS. Al-Ahzab: 33)

Kelima: Memiliki rasa malu.

Rasa malu akan mencegah seorang muslimah dari perbuatan keji dan munkar. Rasa malu juga akan menjaga muslimah di atas ‘izzah. Rasulullah ﷺ bersabda,

الْحَيَاءُ لَا يَأْتِي إِلَّا بِخَيْرٍ

“Rasa malu tidaklah mendatangkan kecuali kebaikan.” (HR. Bukhari no. 6117 dan Muslim no. 37)

Keenam: Menyenangkan dan mentaati suami.

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه; dia berkata,

قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّ النِّسَاءِ خَيْرٌ قَالَ الَّتِي تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ وَتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ وَلَا تُخَالِفُهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهَا بِمَا يَكْرَهُ

“Pernah ditanyakan kepada Rasulullah ﷺ, ‘Siapakah wanita terbaik?’ Jawab beliau, ‘Yaitu yang paling menyenangkan jika dilihat suaminya, menaati suami jika diperintah (dalam hal kebaikan), dan tidak menyelisihi suaminya pada diri dan hartanya sehingga membuat suaminya benci.’” (HR. An-Nasai no. 3231 dan Ahmad 2: 251. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini hasan shahih.)

Ketujuh: Menjaga kehormatan dan harta suami.

Seorang muslimah yang telah menyandang gelar istri memiliki kewajiban untuk menjaga dirinya tatkala suaminya ada maupun tidak ada. Bersikap baik, menjaga harga diri, dan tidak bersikap “gampangan” terhadap lelaki *ajnabi* (yang bukan mahramnya) merupakan bentuk penjagaan diri seorang muslimah. Dengan menjaga dirinya, seorang muslimah telah menjaga kehormatan suami. Pun dengan menjaga harta suami, seorang muslimah berusaha meraih keridhaan suaminya, baik ketika suaminya ada di dekatnya maupun.sedang jauh darinya. Allah ﷻ berfirman,

فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ

“Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada.” (QS. An-Nisa': 34)

Kedelapan: Bersyukur kepada suami.

Pandai bersyukur kepada suami adalah salah satu sumber pahala seorang muslimah. Dengannya dia berbekal menuju negeri akhirat.

Nabi ﷺ pernah menceritakan surga dan neraka yang diperlihatkan kepada beliau ﷺ,

وَرَأَيْتُ النَّارَ فَلَمْ أَرَ كَالْيَوْمِ مَنْظَرًا قَطُّ وَرَأَيْتُ أَكْثَرَ أَهْلِهَا النِّسَاءَ. قَالُوا: لِمَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: يَكْفُرْنَ بِاللَّهِ؟ قَالَ: يَكْفُرْنَ بِاللَّهِ؟ قَالَ: يَكْفُرْنَ الْعَشِيرَ وَيَكْفُرْنَ الْإِحْسَانَ، لَوْ أَحْسَنْتَ إِلَى إِحْدَاهُنَّ الدَّهْرَ، ثُمَّ رَأَتْ مِنْكَ شَيْئًا قَالَتْ: مَا رَأَيْتُ مِنْكَ خَيْرًا قَطُّ

“Aku melihat neraka. Aku belum pernah sama sekali melihat pemandangan seperti hari ini. Aku lihat ternyata mayoritas penghuninya adalah para wanita.” Mereka bertanya, “Kenapa para wanita menjadi mayoritas penghuni neraka, wahai Rasulullah?” Beliau menjawab, “Disebabkan kekufuran mereka.” Ada yang bertanya kepada beliau, “Apakah para wanita itu kufur kepada Allah?” Beliau menjawab, “(Tidak, melainkan) mereka kufur kepada suami dan mengkufuri kebaikan (suami). Seandainya kalian berbuat baik kepada salah seorang istri kalian pada suatu waktu, kemudian suatu saat ia melihat darimu ada sesuatu (yang tidak berkenan di hatinya), niscaya ia akan berkata, ‘Aku sama sekali belum pernah melihat kebaikan darimu.’” (HR. Bukhari no. 5197 dan Muslim no. 907)

Semoga Allah ﷻ memberikan kita taufik dan kemudahan untuk menjadi muslimah lebih baik yang diridhai oleh-Nya. Dengan itulah kita akan diliputi oleh keselamatan di akhirat. Amin.

Referensi:

- Menjaga Kehormatan, Syaikh Bakar bin Abdullah Abu Zaid, Al-Sofwa, Jakarta.
- Nasihatī lin-Nisā', Ummu 'Abdillāh Al-Wadī'yyah, Darul Atsar, Yaman.
- <https://rumaysyho.com/21272-pelajaran-dari-kisah-istri-nabi-nuh-dan-nabi-luth-istri-firaun-dan-maryam.html>
- <https://muslim.or.id/21207-8-sifat-wanita-terbaik.html>

Dengan Ketakwaan Allah Berikan Jalan Keluar

Diringkas oleh tim Majalah HSI dari rekaman kajian Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. hafizhullahu yang dipublikasikan melalui kanal resmi Kajian Islam, pada tanggal 3 Agustus 2018.

Tautan rekaman: https://youtu.be/AN_bTY99OYY

has tv

DENGAN KETAQWAAN ALLAH BERIKAN JALAN KELUAR

Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A

عَنْ أَبِي نَجِيحٍ الْعِزْبَانِ بْنِ سَارِيَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: وَعَظَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَوْعِظَةً بَلِيغَةً وَجَلَّتْ مِنْهَا الْقُلُوبُ وَذَرَفَتْ مِنْهَا الْعُيُونُ، فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ كَأَنَّهَا مَوْعِظَةٌ مُودَعٌ فَأَوْصِنَا. قَالَ: « أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ، وَالسَّمْعِ وَالطَّاعَةِ وَإِنْ تَأَمَّرَ عَلَيْكُمْ عَبْدٌ حَبَشِيٌّ، وَأَنْتُمْ مِنْ يَعْشَى مِنْكُمْ فَسَيَرَى اخْتِلَافًا كَثِيرًا. فَعَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّدِينَ، عَضُّوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِذِ، وَإِنَّا كُمْ وَمُخَدَّاتِ الْأُمُورِ فَإِنَّ كُلَّ بِدْعَةٍ ضَلَالَةٌ

Dari Abu Najih Al-'Irbadh bin Sariyah radhiyallahu anhu dia berkata, "Rasulullah ﷺ memberi nasihat yang membuat hati bergetar dan mata kami meneteskan air mata, kemudian kami bertanya, "Wahai Rasulullah seolah-olah nasihat ini adalah nasihat orang yang akan berpisah, maka berwasiatlah kepada kami."

Maka Rasululllah ﷺ bersabda, "Aku wasiatkan kepada kalian agar selalu bertakwa kepada Allah, tetap mendengar perintah dan taat walaupun kalian dipimpin oleh seorang budak dari Habasyah, karena orang yang hidup setelah kalian kelak akan mengalami banyak perselisihan. Maka berpegang teguhlah terhadap sunnah-sunnahku, dan sunnah khulafaur-rasyidin yang diberi petunjuk Allah, gigitlah sunnah-sunnah itu dengan gigi geraham-geraham kalian. Serta jauhilah oleh kalian perkara-perkara yang baru (dalam agama), karena setiap perkara yang baru adalah bid'ah, dan setiap bid'ah adalah sesat." (HR. Abu Daud, no. 4607. At- Tirmidzi, no. 2676. Hadist ini dinilai Shahih oleh Syaikh Al-Albani dalam As-Silsilah Ash-Shahihah no. 937, Shahih Al-Jami' no. 2549).

Rasulullah ﷺ memberi nasihat yang membuat hati para sahabat bergetar, seolah-olah itu adalah nasihat dari orang yang akan berpisah. Mereka berpikir bahwa Nabi sudah akan meninggalkan mereka. Maka mereka pun meminta wasiat, yaitu nasihat yang dikuatkan, bukan nasihat biasa. Karena orang yang akan berpisah, biasanya akan memberikan nasihat-nasihat agung yang paling penting, sebab ia tidak akan lagi dapat bertemu dengan orang-orang tercinta yang sebentar lagi akan ditinggal.

Maka Nabi pun berwasiat. Beliau mengatakan,

أَوْصِيَكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ

"Aku wasiatkan kepada kalian untuk bertakwa kepada Allah."

Ini adalah wasiat pertama Rasululllah kepada para sahabat, yang berarti juga untuk kita semua. Inilah wasiat yang paling agung karena takwa adalah sebab kesuksesan dunia dan akhirat. Ini juga wasiat Allah untuk orang-orang terdahulu dan yang akan datang.

Allah berfirman,

وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ

"Dan sungguh kami telah mewasiatkan kepada ahlul kitab sebelum kalian dan juga kalian supaya kalian bertakwa kepada Allah." (QS. An-Nisaa: 131).

Takwa memiliki banyak keutamaan, di antaranya:

1. Takwa adalah sebab seseorang diberi jalan keluar dalam setiap permasalahan, sebagaimana firman Allah,

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

"Barangsiapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya" (QS. Ath-Thalāq:2).

2. Takwa adalah sebab seseorang mendapatkan rezeki dari arah yang tidak disangka, sebagaimana firman Allah,

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

"Barang siapa yang ingin diberkahi rezekinya dari arah yang tidak dia sangka, maka hendaklah dia berpegang dengan ketakwaan." (QS. Ath-Thalāq: 2-3).

3. Allah akan membukakan pintu keberkahan dari langit dan bumi kepada negeri yang penduduknya bertakwa kepada Allah. Allah berfirman,

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَأَتَّقُوا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

"Seandainya penduduk negeri mereka bertakwa dan juga beriman niscaya Kami akan bukakan untuk mereka keberkahan dari langit dan bumi." (QS. Al-A'rāf: 96)

Dan masih banyak keutamaan-keutamaan takwa lainnya.

Takwa juga sangat berpengaruh bagi keselamatan seseorang di akhirat. Mulai dari mengalami sakaratul maut, masuk ke alam kubur, dibangkitkan, dikumpulkan, dihitung dan ditimbang amalnya, sampai ia melewati jembatan di atas jahanam dan masuk ke surga.

Perhatikan firman Allah berikut,

إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا

"Sungguh, orang-orang yang bertakwa mendapat kemenangan" (QS. An-Naba: 31).

إِنَّ الْأَمْتَقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ

"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada di dalam taman-taman (surga) dan mata air." (QS. Adz-Dhariyat: 15).

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa yang akan masuk surga adalah orang-orang yang bertakwa.

Jadi intinya, kebaikan dunia dan akhirat akan diperoleh dengan takwa.

Maka apa yang dimaksud dengan takwa?

Para ulama mendefinisikan takwa dengan definisi takwa dari Thalq ibnu Habib yang banyak dipuji oleh para ulama, yaitu:

التَّقْوَى أَنْ تَعْمَلَ بِطَاعَةِ اللَّهِ عَلَى نُورٍ مِنَ اللَّهِ تَرْجُو ثَوَابَ اللَّهِ، وَأَنْ تَتَزَكَّى مَغْصِيَةً لِلَّهِ عَلَى نُورٍ مِنَ اللَّهِ تَخَافُ عِقَابَ اللَّهِ.

"Engkau mengamalkan ketaatan kepada Allah di atas cahaya Allah dan engkau mengharapkan pahala dari Allah dan engkau meninggalkan kemaksiatan berdasarkan dalil di atas cahaya Allah dan karena takut dari adzab Allah."

Di atas cahaya dari Allah maksudnya dengan dalil Al-Qur'an dan Hadits. Jadi takwa berarti menjalankan perintah Allah berdasarkan dalil (Al-Qur'an dan Hadits) dengan niat mendapatkan pahala dari Allah dan meninggalkan kemaksiatan berdasarkan dalil karena takut dengan adzab Allah. Inilah definisi takwa yang paling bagus

Barangsiapa mengamalkan sebuah amalan yang meskipun menurut manusia baik, tapi kalau tidak ada dalilnya maka bukan termasuk takwa. Ini menunjukkan bahwa orang yang ingin bertakwa maka dia harus belajar. Karena ketika disebutkan melaksanakan perintah berdasarkan dalil dan meninggalkan larangan berdasarkan dalil, mustahil hal itu diwujudkan apabila dia tidak belajar agama.

Di dalam Al-Qur'an banyak kita temukan perintah Allah kepada orang-orang beriman untuk bertakwa, di antaranya;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ. وَلَا تَمُوتُوا إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim." (QS. Ali-Imran: 102).

Allah Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٦٦﴾ يُضْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ، فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar. Niscaya Allah memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Dan barang siapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sungguh, dia menang dengan kemenangan yang besar." (QS. Al-Ahḏāb: 70-71).

Demikian pula Allah menyuruh manusia secara umum untuk bertakwa kepada-Nya. Allah berfirman,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ

"Wahai manusia! Bertakwalah kepada Tuhan-Mu." (QS. An-Nisaa: 1).

Allah pun memerintahkan Nabi-Nya untuk bertakwa sebagaimana firman-Nya,

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ اتَّقِ اللَّهَ

"Wahai Nabi! Bertakwalah kepada Allah." (QS. Al-Ahḏāb: 1).

Mengapa Allah memerintahkan untuk bertakwa? Karena dibalik takwa tersebut ada kebaikan-kebaikan yang banyak di dunia maupun di akhirat.



Anak yang Menjadi Penyejuk Mata

Penulis: Indah Ummu Halwa
Editor: Athirah Mustadjab

Anak-anak penyejuk mata adalah mereka yang menaati Rabb-nya. Anak-anak penyejuk mata adalah mereka yang mengikuti jejak Nabi Muhammad ﷺ. Anak-anak penyejuk mata adalah mereka yang berbakti kepada kedua orang tuanya.

Syaikh ‘Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di berkata, “Menyejukkan mata orang tua adalah ketika melihat anak dalam keadaan taat kepada Allah, berilmu, beramal. Ini doa kebbaikannya pada anak dan istrinya, juga termasuk doa untuknya karena istri dan anak yang menjadi penyejuk mata akan kembali manfaatnya pada suami. Inilah karunia bagi suami.” (*Taisir Al-Karimir Rahman*, hlm. 587)

Antara Fitrah, Ikhtiar, dan Keteladanan

Sungguh hidup di era ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk menyelamatkan anak-anak dari kontaminasi efek buruk zaman. Segala sesuatu yang baik maupun yang buruk banyak bercampur di mana-mana, tercecer di sosial media, dan sangat mudah terakses (baik sengaja maupun tidak sengaja). Parahnya, konten buruk di media sosial sulit terpilah berdasarkan usia pengaksesnya. Kebanyakan manusia, bahkan itu kita sendiri sebagai orang tua, sering terjebak kepada kesia-siaan dan berlama-lama di depan layar gawai (gadget); itu kita lakukan di depan mata anak kita. *Nastaghfirullah wa natubu ilaih.*

Anak-anak memang dilahirkan dalam keadaan fitrah, sehingga sejak di dalam kandungan, mereka sebenarnya telah membawa fitrah tauhid tersebut sampai kedua orang tuanya memberikan didikan, bimbingan, dan *pewarnaan* kepada anak-anak mereka apakah mereka akan menjadi hamba yang taat atau berkhianat. Rasulullah ﷺ bersabda,

مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصْرَانِهِ أَوْ يُمَجَسَّانِهِ كَمَا تُنْتَجِ الْبَهِيمَةُ بَهِيمَةً جَمْعَاءَ هَلْ تُحْشَوْنَ فِيهَا مِنْ جَذَعَاءَ

“Tidaklah setiap anak kecuali dia dilahirkan di atas fitrah. Maka, bapak dan ibunyalah yang menjadikannya Yahudi, menjadikannya Nasrani, atau menjadikannya Majusi. Sebagaimana halnya hewan ternak yang dilahirkan, ia dilahirkan dalam keadaan sehat. Apakah engkau lihat hewan itu terputus telinganya?” (HR. Bukhari no. 1358 dan Muslim no. 2658)

Doa dan tawakal orang tua untuk menjadikan mereka tetap lurus berada di atas fitrahnya sebagai hamba Allah Rabbul ‘alamin adalah dua hal yang sangat mungkin dilakukan. Tak lupa pula ikhtiar dijalankan.

Ikhtiar orang tua bukan hanya berupa perintah ke anak-anak, tetapi juga harus ada konsistensi antara ucapan dan perbuatan orang tua yang didengar dan disaksikan oleh anak-anak. Kita lihat betapa Rasulullah ﷺ adalah pribadi yang paling baik dalam memberikan ketauladanan kepada para sahabat dan umatnya, sebagaimana disebutkan dalam firman Allah ﷻ,

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.” (QS. Al-Ahzab: 21)

Para ulama dahulu juga sangat paham bahwa murid mereka tidak hanya mengambil ilmu darinya, tetapi juga mencontoh penerapan ilmu mereka berupa adab dan akhlak yang baik. Perhatikan kisah Imam Ahmad bin Hanbal yang mempunyai banyak murid, tetapi mayoritas muridnya ingin sekadar bertemu dan melihat Imam Ahmad yang merupakan sumber motivasi mereka dalam berilmu dan beramal. Hal ini karena Imam Ahmad telah memberikan contoh yang baik berupa ilmu, amal, dan akhlak yang mulia. Adz-Dzahabi berkata, “Di majelis Imam Ahmad ada sekitar lima ribu orang atau lebih. Lima ratus orang menulis pelajaran, sedangkan sisanya hanya mengambil contoh keluhuran adab dan kepribadiannya^[1].”

^[1] Siyaru A'tamin Nubala', 21:373.

Meniru Rasulullah ﷺ dalam Mendidik Anak

Mari kita simak hadits berikut ini,

عن عبد الله بن عباس -رضي الله عنهما- قال: كُنْتُ خَلْفَ النَّبِيِّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يَوْمًا، فَقَالَ: ((يَا غُلَامُ، إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ؛ احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا سَأَعْتِ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَخُفَّتِ الصُّحُفُ))

Dari Abdullah bin ‘Abbas رضى الله عنه menceritakan, “Pada suatu hari saya berada di belakang Nabi ﷺ. Beliau bersabda, ‘Nak, aku ajarkan kepadamu beberapa untai kalimat, **‘Jagalah Allah, niscaya Dia akan menjagamu. Jagalah Allah, niscaya kau dapati Dia di hadapanmu.** Jika engkau hendak meminta, mintalah kepada Allah, dan jika engkau hendak memohon pertolongan, mohonlah kepada Allah. Ketahuilah, seandainya seluruh umat bersatu untuk memberimu suatu keuntungan, maka hal itu tidak akan kamu peroleh selain dari ketentuan yang telah Allah tetapkan untukmu. Seandainya mereka bersatu untuk melakukan sesuatu yang membahayakanmu, hal itu tidak akan membahayakanmu kecuali sesuatu yang telah Allah tetapkan untuk dirimu. Pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering.’” (HR. At-Tirmidzi no. 2516 dan Ahmad, 1:307)

Yang dimaksud dengan “Jagalah Allah, niscaya Dia akan menjagamu” adalah jagalah batas yang ditetapkan oleh Allah, jagalah hak-hak-Nya, laksanakan perintah-Nya dan tinggalkan larangan-Nya.

Salah satu hak Allah yang paling agung yang wajib dijaga oleh seorang hamba adalah **memurnikan segala bentuk ibadah hanya kepada-Nya.** Rasulullah ﷺ berkata kepada Mu’adz, “Wahai Mu’adz, tahukah engkau apa hak Allah atas hamba-Nya?” Mu’adz menjawab, “Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui.” Kemudian Rasulullah bersabda, “Hak Allah atas hamba-Nya adalah beribadah hanya kepada-Nya dan tidak menyekutukan-Nya.” (HR. Bukhari no. 2856 dan Muslim no. 48)

Demikianlah, Rasulullah ﷺ menjadikan tauhid sebagai pesan pertama yang beliau sampaikan kepada Abdullah bin Abbas. Para orang tua perlu meneladani hal tersebut, yaitu menanamkan tauhid yang kuat di dalam sanubari anak. Selanjutnya, ada beberapa hal penting lainnya yang perlu diajarkan kepada anak, dengan didahului oleh perkara-perkara yang wajib, yaitu: thaharah, shalat fardhu (lima waktu), menjaga kepala (mata, telinga, lisan) dan perut (dari segala perkara yang diharamkan agar tidak masuk ke dalamnya).

Dengan mengikuti jejak Rasulullah ﷺ dalam mendidik anak, semoga anak-anak kaum muslimin bisa tumbuh sebagai anak-anak penyejuk mata. Amin.

Referensi:

- <https://muslim.or.id/19367-jagalah-allah-ia-akan-menjagamu.html>
- <https://almanhaj.or.id/12197-jagalah-allah-subhanahu-wa-taala-niscaya-allah-subhanahu-wa-taala-menjagamu.html>
- <https://muslim.or.id/72768-tauhid-fitrah-seluruh-manusia.html>
- <https://muslim.or.id/5776-nama-allah-al-hayiyu-yang-maha-pemalu.html>
- <https://muslim.or.id/35553-menjadi-teladan-yang-menginspirasi.html>
- <https://almanhaj.or.id/3623-memahami-makna-nabi-muhammad-adalah-uswah-hasanah.html>
- <https://rumaysho.com/3740-anak-penyejuk-mata.html>
- <https://muslim.or.id/6087-pemuda-yang-mendapatkan-naungan-allah.html>

Cinta Sehidup Sesurga

Penulis: Fadhila Khasana
Editor: Athirah Mustadjab



Adalah sebuah kisah nyata. Ia bukan berasal dari sebuah dongeng atau roman picisan belaka. Namun, ia adalah tentang sebuah ikatan yang tak terpisahkan. Sebuah kasih yang sejati, yang dipenuhi cahaya cinta.

Pemudi itu telah menemukan tambatan hatinya. Dia adalah seorang gadis yang cantik jelita. Pesonanya luar biasa. Ketakwaannya begitu mempesona. Dia dipersunting oleh seorang duda yang bertakwa lagi berakhlak mulia. Sungguh, ia tidak menginginkan pendamping yang kaya raya. Ia hanya ingin bersuamikan seorang yang mampu membimbingnya hingga ke surga.

Pemuda ini sangat besar kasih dan sayangnya kepada sang istri. Bersamanya, sang istri merasa telah mendapatkan surga dunia. Di dalam rumahnya, ia dimuliakan oleh suaminya. Betapa dunia menjadi ringan dan kecil di atas rasa cinta yang membara dalam ikatan pernikahan yang suci. Pemuda itu berdoa kepada Sang Rabbul Izzati,

“Ya Allah, suamiku telah menikahiku di dunia ini. Mohon agar Engkau menikahkanku dengannya juga di surga nanti.”

Sang suami mendengar doa sang istri. Lalu ia pun menimpali, “Cintaku, jikalau dirimu menginginkan hal itu, janganlah menikah dengan lelaki lain sepeninggalku kelak.”

Sang istri dengan sigap menyetujui. Toh, apalah lagi yang ia cari. Bukankah ia sudah menemukan cintanya yang sejati? Akankah ada seorang lelaki yang melebihi baiknya seseorang yang kini ia cintai?

Dahulu, suaminya ini beristrikan seorang wanita yang tak kalah baik dari dirinya. Seorang wanita yang shalihah lagi bertakwa. Suaminya ternyata tipikal lelaki setia. Dia sangat pandai menghargai seorang wanita. Dia tak ingin menyakiti hati istrinya. Cukup untuknya satu wanita saja untuk menempati keseluruhan hatinya dan tak ingin mengundang badai dalam rumah tangga. Semasa wanita itu hidup, suaminya tak pernah menduakannya. Duhai, wanita manakah yang rela berpisah dengannya? Sungguh ia adalah suami idaman kaum hawa. Namun, *qadarullah* sang wanita ini meninggal dunia. Baru setelah itu, sang suami bersedia membuka hatinya untuk wanita yang lainnya.

Tahun demi tahun berganti, takdir Allah tak dapat dihindari. Allah memanggil sang suami, si pujaan hati. Pilu, sungguh pilu hati sang istri. Kehilangan orang yang dicintai sangat berat dirasa oleh diri. Betapa singkat waktu dirasa ketika bersama orang yang dicintai dan dikasihi. Namun, dia harus tetap berbesar hati. Meyakini bahwa takdir Allah adalah yang terbaik dan pasti terjadi.

Para pembaca yang budiman, tahukah Anda siapakah gerangan suami istri di atas? Dia adalah Abud Darda’ dan dua Ummud Darda’. Dahulu, Abud Darda’ beristrikan Ummud Darda’ Al-Kubra. Setelah Ummud Darda’ Al-Kubra meninggal, Abud Darda’ menikah lagi dengan Ummud Darda’ Ash-Shughra.

Semasa hidupnya, Abud Darda’ dikenal sebagai seorang ahli ibadah. Suatu ketika salah satu orang terdekatnya, yaitu Salman Al-Farisi, menasihatinya untuk memberikan hak-hak dengan proporsional kepada Rabbnya, keluarganya, dan dirinya sendiri, nampaknya Abud Darda’ benar-benar mengamalkan nasihat sahabatnya. Selepas itu, dia berusaha memperbaiki sikapnya kepada istrinya. Mereka ingin bersamanya hingga ke surga. Banyaknya kilauan bertian sepeninggal suami, tidak membuat mereka berpaling dan tergiur buaian para pujangga.

Abud Darda’ pernah berkata, “Engkau tidak akan menjadi orang yang bertakwa sampai engkau menjadi orang yang berilmu.”

Benar sekali. Takwa tidak akan bisa diraih bila ilmu tidak dikuasai. Sosok Abud Darda’ adalah sosok suami yang bertakwa. Hal itu karena Abud Darda’ adalah seseorang yang berilmu yang ilmunya benar-benar membuahkan takwa. Bukan sekedar ilmu di atas kertas. Bukan sekadar ilmu yang dihafal saja. Ilmu Abud Darda’ membuahkan rasa takut kepada Allah ﷻ dan menjadikannya orang terbaik di mata keluarganya.

Semoga Allah ﷻ meridhai Abud Darda’ dan dua belahan jiwanya (Ummud Darda’ Al-Kubra dan Ummud Darda’ Ash-Shughra). Amin.

Referensi:

https://www.islamweb.net/ar/library/index.php?page=bookcontents&flag=1&bk_no=131&ID=231

Khotbah Jum'at

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 يضلِلْ فلا هادي له، وأشهدُ أنْ لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهدُ أن محمداً عبده ورسوله. لا نبي بعده

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَفْوِثُوا إِلَّا وَانْتُمْ مُسْلِفُونَ

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

معاشر المسلمين، أوصيكم ونفسي بتقوى الله، فقد فاز المتقون

ﷺ Telah diriwayatkan dalam hadits Muadz bin Jabal bahwasanya Rasulullah ﷺ berwasiat kepadanya,

اتَّقِ اللَّهَ خِيفًا كُنْتُ، وَاتَّبِعِ السَّبِيلَةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ يَخْلُقِ حَسَنَ

“Bertakwalah kepada Allah di mana pun engkau berada, dan ikutilah perbuatan buruk dengan perbuatan yang baik, niscaya perbuatan baik akan menghapus keburukan tersebut, dan pergaulilah manusia dengan akhlak yang baik (Hadits Riwayat Tirmidzi dan dia berkata hadits ini hasan)

Ikhanif fidin,

Hadits ini termasuk dalam jawami’ul kalam, yakni perkataan Rasulullah yang ringkas tetapi sarat makna, mengandung beberapa wasiat yang bermanfaat bagi kaum muslimin dalam urusan dunia dan akhiratnya. Barang siapa yang berpegang teguh dan beramal dengannya, maka ia akan mendapatkan kebahagiaan dunia-akhirat.

Wasiat yang pertama adalah, bertakwalah kepada Allah di mana pun kamu berada, dalam keadaan sendirian maupun ketika bersama banyak orang, ketika safar maupun mukim, saat sempit maupun lapang.

Takwa adalah wasiat Allah, Rasul-Nya, dan segenap orang-orang yang beriman. Allah berfirman,

وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِلَيْكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ

“Dan sungguh telah kami wasiatkan kepada orang-orang yang diberi kitab sebelum kalian dan juga kepada kalian, hendaklah kalian bertakwa kepada Allah.” (QS. An-Nisa': 131)

Makna takwa adalah menjadikan antara diri seorang hamba dengan azab Allah ﷻ penghalang, yaitu dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya berdasarkan petunjuk Al Quran dan Sunnah.

Ketahuilah wahai saudaraku, ketakwaan yang paling agung adalah menta’uhidkan Allah Jalla wa’ala dan beribadah kepada-Nya sesuai petunjuk Nabi-Nya, beramal dengan rukun Islam yang 5 dan melaksanakan perkara-perkara wajib lainnya diiringi dengan meninggalkan segala perkara yang diharamkan. Setelahnya adalah melaksanakan apa-apa yang disunnahkan diiringi dengan meninggalkan perkara-perkara yang makruh.

Ketakwaan yang benar akan menjadikan seorang hamba bersegera dalam melaksanakan ketaatan. Jika ia mendengar adzan, maka ia akan segera mendatangnya untuk melaksanakan shalat. Jika tiba waktunya mengeluarkan zakat, ia akan keluaran apa yang menjadi hak fakir miskin yang ada di tangannya. Jika Ramadhan telah menjelang, ia akan segera bersiap untuk menyambutnya. Jika nafsu di dalam dirinya mengajaknya kepada perkara-perkara yang dilarang Allah, ia bersegera melawannya karena takutnya kepada Allah dan karena kesadarannya bahwa Allah melihatnya.

Ma’asyiral muslimin rahimakumullah,

Dengan ketakwaan, seorang hamba akan baik hidupnya. Berkumpul pada diri orang yang bertakwa semua kebaikan, baik di dunia maupun di akhirat, karena:

1. Takwa adalah sebaik-baik pakaian sebagaimana Allah berfirman, "وَلْيَاسِ التَّقْوَى ذَلِكْ", artinya: *“dan pakaian takwa itulah sebaik-baik pakaian.”* (Q.S. Al-A'raf: 26)
2. Takwa adalah sebaik-baik bekal bagi seorang hamba sebagaimana firman Allah, "وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى", artinya: *“dan berbekallah, karena sebaik-baik bekal adalah takwa.”* (Q.S. Al-Baqarah: 197)
3. Takwa adalah sebab kemuliaan seorang hamba karena Allah telah berfirman, "إِنِ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ", artinya: *“Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kalian adalah yang paling bertakwa.”* (Q.S. Al-Hujurat: 13)
4. Takwa adalah sebab diterimanya amal sebagaimana kata Allah, "إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مَن", artinya: *“Dan Allah hanya menerima dari orang-orang yang bertaqwa.”* (Q.S. Al-Maidah: 27)
5. Takwa adalah sebab dilimpahkannya keberkahan dari langit dan bumi sebagaimana Allah firmankan, "وَلَوْ أَن لَّهُ الْقَرْيَ آمَنُوا وَاتَّقُوا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ", artinya: *“Jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi.”* (Q.S. Al-A'raf: 96)
6. Takwa adalah sebab terurainya segala bentuk kesulitan sehingga ia menjadi mudah sebagaimana Allah menjanjikan dalam kitabnya, "وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَّه مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِّنْ غَيْرِ مَا يَحْسِبُ", artinya: *“Barang siapa yang bertaqwa kepada Allah, Allah akan menjadikan baginya kemudahan dalam urusan-urusannya.”* (Q.S. Ath-Thalaq: 4)
7. Takwa adalah sebab dibukanya jalan keluar dari segala permasalahan dan kunci dari pintu-pintu rezeki sebagaimana janji Allah, "وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَّه مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِّنْ غَيْرِ مَا يَحْسِبُ", artinya: *“Barang siapa yang bertakwa kepada Allah, Allah akan menjadikan baginya jalan keluar dari kesulitan-kesulitannya dan Allah akan memberinya rezeki dari jalan yang tidak disangka-sangka.”* (QS. Ath-Thalaq: 2-3)
8. Takwa adalah penggugur dosa dan kesalahan, sebagaimana firman-Nya, "وَمَن يَتَّقِ", artinya: *“Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan menghapus kesalahan-kesalahannya dan akan melipat gandakan pahala baginya.”* (Q.S. Ath-Thalaq: 5)
9. Takwa adalah jalan ke surga, karena ketika Nabi ditanya, *“Apakah yang paling banyak memasukkan seorang hamba ke surga,”* maka Nabi menjawab, *“Takwa dan akhlak yang baik.”* (HR. Ahmad)
10. Takwa adalah sebab keselamatan seorang hamba dari berbagai keburukan, kesengsaraan, dan azab. Allah berfirman, "وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمِيقَاتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ الشُّوءُ وَلَا", artinya: *“Dan Allah menyelamatkan orang-orang yang bertakwa karena kemenangan mereka, mereka tiada disentuh oleh azab (neraka dan tidak pula) mereka berduka cita.”* (Q.S. Az-Zumar: 61)
11. Surga didekatkan bagi orang-orang yang bertakwa sebagaimana firman Allah, "وَأُزْلِفَتِ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ", artiya: *“Dan didekatkanlah surga itu kepada orang-orang yang bertakwa pada tempat yang tiada jauh (dari mereka).”* (Q.S. Qaf: 31)
12. Surga diwariskan kepada orang-orang yang bertaqwa, "تِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي نُورِثُ مِنْ عِبَادِنَا مَن", artinya: *“Itulah surga yang akan Kami wariskan kepada hamba-hamba Kami yang selalu bertakwa.”* (Q.S. Maryam: 63)
13. Orang yang bertakwa akan hidup kekal abadi dengan penuh kebahagiaan di surga. Allah berfirman,

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَهَرٍ - فِي مَقْعَدٍ صَدَقَ عِنْدَ مَلِيكٍ مُّقْتَدِرٍ

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu di dalam taman-taman dan sungai-sungai. Di tempat yang disenangi di sisi Tuhan Yang Berkuasa.” (Q.S. Al-Qamar: 54-55)

Maka wahai saudaraku, bertakwalah kepada Allah di mana pun kita berada, yaitu dengan cara: Mencintai Allah lebih di atas segalanya, senantiasa merasa diawasi Allah, dan menjauhkan diri dari segala kemaksiatan dan pelanggaran, sebagaimana dikatakan oleh Ibnuul Mu'tazz,

خَلَّ الدُّنُوبُ صَغِيرَهَا ... وَكَبِيرَهَا فَهُوَ الثَّقَى

واضع كفأيش فوق أُر ... ض الشُّوكِ يَحْذَرُ مَا يَزَى

لَا تَحْقِرَنَّ صَغِيرَةً ... إِنَّ الْجَبَالَ مِنَ الْحَصَى

“Tinggalkanlah semua dosa, yang kecil atau yang besar, karena itulah hakikat taqwa. Berakulah (di dunia ini) seperti seorang yang berjalan melintasi tanah penuh anak dan duri, selalu berhati-hati dari apa-apa yang ia lihat.

Sekali-kali jangan pernah meremehkan kecilnya dosa, karena gunung-gunung yang besar itu berasal dari bebatuan yang kecil.”

أقول هذا وأستغفر الله لي و لكم و لسائر المؤمنين و المؤمنات من ذنبه

فاستغفروا، إنه غفور الرحيم

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 آله وأصحابه وإخوانه

Wasiat kedua Rasulullah kepada Mu'adz bin Jabal adalah, (Dan ikutilah keburukan dengan kebaikan yang akan menghapusnya)

Ma'asyiral muslimin arsyadakumullah. Betapa pun seorang muslim telah berusaha untuk senantiasa melaksanakan perintah-perintah Allah dan meninggalkan larangannya, namun seringkali manusia itu terjatuh dalam berbagai kesalahan. Dalam keadaan seperti itu, Rasulullah tidak mengajarkan kepada kita untuk bersedih, larut dalam dosa dan kemaksiatan, apalagi berputus asa. Nabi mengajarkan kepada kita agar segera mengikut keburukan itu dengan perbuatan baik karena perbuatan baik akan menghapuskan dosa-dosa dari perbuatan buruk yang telah kita lakukan,

Allah berfirman,

إِنَّ الْخَسَنَاتَ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ

“Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk.” (Q.S. Hud: 14)

Di antara perbuatan baik yang paling baik untuk mengiringi dosa-dosa atau kesalahan yang telah kita lakukan adalah bertobat kepada Allah.

Allah mengatakan,

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (Q.S. Al Baqarah: 222)

Di antara perkara paling baik yang dapat menghapuskan dosa-dosa adalah shalat 5 waktu, shalat jumat, puasa Ramadhan, umrah, dan haji. Nabi bersabda,

الصلوات الخمس، والجفعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مفكرات ما يبينه إذا اجتنب الكبائر

“Shalat-shalat yang lima waktu, jumat ke jumat berikutnya, Ramadhan ke Ramadhan berikutnya menghapuskan dosa-dosa di antaranya apabila seseorang menjauhi dosa-dosa besar .”

الغفرة إلى الغفرة كفارة لما بينهما

“Umrah ke umrah berikutnya adalah menghapuskan dosa-dosa di antara keduanya.”

Adapun wasiat Nabi yang ketiga adalah, " (dan bergaulah dengan orang lain dengan akhlak yang baik.”

Jika dua wasiat sebelumnya berhubungan dengan muamalah dengan Allah, maka wasiat ketiga ini berhubungan dengan muamalah kepada sesama manusia, yakni: lemah lembut dalam bersikap, ramah dalam bertutur, jujur dalam ucapan, menepati janji, dan manusia selamat dari lisan dan tangan kita.

Jika kita perhatikan, Islam mengajarkan agar akhlak baik kepada sesama ini dipraktikkan di setiap waktu dan tempat.

- Jika di rumah, misalnya, kita akan mendapati sabda Nabi خيركم خيركم لاهله (sebaik-baik kalian adalah yang paling baik kepada keluarganya).
- Ketika di luar rumah, kita akan mendapati perintah حسننا للناس حسنا (dan berkatalah kepada manusia dengan perkataan yang baik).
- Saat bersama orang tua kita akan mendapati perintah احساننا بوالوالدين (dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua).
- Dalam hal bertransaksi keuangan, kita akan mendapati petunjuk Nabi رحم الله عبدا (Semoga Allah merahmati Semoga Allah) شفعا إذا باع ، شفعا إذا اشتري ، شفعا إذا قضى ، شفعا إذا اقتضى orang yang mudah ketika menjual, mudah ketika membeli, mudah ketika membayar hutang, dan mudah ketika menagih hutang).
- Saat berdakwah kita akan mendapat perintah الموعدة بالحسنة (serulah manusia ke jalan Rabbmu dengan hikmah dan nasihat yang baik dan menubuatkan mereka dengan baik yang paling baik).

Semua itu menunjukkan pentingnya bergaul dengan manusia dengan akhlak yang baik, di mana pun dan kapan pun. Karena akhlak yang baik akan menunjukkan tingkat kesempurnaan iman seseorang. Nabi bersabda,

أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا

“Mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya.”

Dan akhlak yang baik akan mendatangkan kecintaan manusia dan keridhaan Allah dan dialah yang paling banyak memasukkan manusia ke surga sebagaimana disebutkan pada hadits di atas.

Akhirnya, marilah kita hafalkan, pedomani, dan praktikkan ketiga wasiat Nabi di atas dalam kehidupan kita sehari-hari.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا [الأحزاب: 56], وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا» [رواه مسلم]

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 عَلِيمٌ مَجِيدٌ . وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْأَثَمَةِ الْفَهْيِيِّينَ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ ، وَغَمَرَ الْفَارُوقِ ، وَغَثَمَانِ ذِي النُّوَرَيْنِ، وَأَبِي الْحَسَنِ عَلِي، وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ، وَعَنِ التَّابِعِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، وَعَنَّا مَعَهُمْ بِمُكِّ وَكَرْمِكَ وَإِخْسَانِكَ يَا أَكْرَمَ الْكَرَمِينَ

اللَّهُمَّ اعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ ، اللَّهُمَّ اعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ ، اللَّهُمَّ اعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ ، وَأَذِلَّ الشُّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ ، وَدَمَّرْ أَغْدَاءَ الدِّينِ ، وَاحْمِ حَوْرَةَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ ، اللَّهُمَّ امِنَّا فِي أوطَانِنَا وَأَصْلَحِ أُمَمَتَنَا وَوَلَاةَ أُمُورِنَا وَاجْعَلْ وَلَاتِنَا فِيمَنْ خَافَكَ وَاتَّقَاكَ وَاتَّبِعْ رِضَاكَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ ، اللَّهُمَّ وَفِّقْ وَلِيَّ أَمْرِنَا لِمَا نَحِبُّ وَتَرَضَى وَأَعِنَهُ عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَسِدِّدْهُ فِي الْوَالِهِ وَأَعْمَالِهِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ، اللَّهُمَّ وَفِّقْ جَمِيعَ قُلُودِ الْمُسْلِمِينَ لِلْعَمَلِ بِكِتَابِكَ وَاتِّبَاعِ سُنَّةِ نَبِيِّكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَاجْعَلْهُمْ زَافَةً عَلَى عِبَادِكَ الْمُؤْمِنِينَ



Istiqomah Di Atas Minoritas

Penulis: Dian Soekotjo
Editor: Hilyatul Fitriyah

Masuk ke dalam Islam secara *kaffah* merupakan sebuah kewajiban dalam agama. Hanya dengan jalan itu, kita layak berharap bahwa Allah akan menggolongkan kita dalam satu golongan yang selamat, sebagai jamaah.

Selama seseorang menekuni Islam secara *kaffah*, menyandarkan ilmu dan amalnya pada Al Quran dan As Sunnah sesuai dengan pemahaman para *salafus shalih*, dialah jamaah meskipun seorang diri di tengah rusaknya manusia. Ia diibaratkan bagai menggenggam bara api. Dialah satu golongan yang akan Allah selamatkan dari perpecahan dan neraka.

Dari Abdullah bin Amr bin Al Ash, Rasulullah ﷺ bersabda,

طَوَّبَى لِلْغُرَبَاءِ قَبِيلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَنَأَشْ ضَالِحُونَ فِي أَنَأَسِ
مَسْءٍ كَثِيرٍ مَنْ يَغْصِبُهُمْ أَكْثَرُ مَقْنٍ يُطِيعُهُمْ

"Beruntunglah orang-orang yang terasing." Sahabat bertanya, "Siapa orang yang terasing, wahai Rasulullah?" Beliau ﷺ menjawab, "Orang-orang shalih yang berada di tengah banyaknya orang-orang yang buruk, lalu orang yang mendurhakainya lebih banyak daripada yang mentaatinya" (HR Ahmad 2:177). Dikutip dari rumaysho.com.

Melalui perkataan Ibnu Mas'ud رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, juga dapat kita pahami makna jamaah sesungguhnya, yaitu,

إنما الجماعة ما وافق الحق وإن كنت وحدك

"Al Jamaah itu hanyalah mereka yang mencocoki kebenaran, meskipun seorang diri." Dikutip dari muslim.or.id.

Menjadi Minoritas

Tugas manusia adalah memperjuangkan dirinya senantiasa termasuk dalam jamaah, agar ia selamat. Belajar, belajar, dan belajar ilmu agama tak ayal lagi menjadi satu-satunya pilihan yang musti ditempuh demi mengenali seluruh rambu, yang akan menjaganya tetap berada dalam barisan jamaah.

Tuntunan yang dipahami setelah belajar, bisa saja membawa seorang hamba terasing di lingkaran manusia. Namun, sepi atau menyendiri di muka bumi, rasanya bukan masalah, selama langkah kaki sepadan-sejalan bersama jamaah. *Akhuna* Abdullah merasakan benar ihwal ini nampaknya.

Qaddarullah, garis nasib membawa *Akhuna* Abdullah tinggal di Bali, sejak bertahun silam. Dari tanah kelahirannya di Jawa Timur, orang tua memboyong putranya tersebut yang merupakan peserta HSI angkatan 182 ini pindah ke daerah yang mayoritas non-muslim. Tentu, berkebalikannya Islam menjadi minoritas di sana.

Akhuna Abdullah sekarang bermukim di Denpasar. Jika dihitung-hitung, kurang lebih 25 tahun sudah, ia menetap di sana. Ia mengaku meski orang tuanya berlatar belakang dunia pesantren, irama hidup di Bali sempat pula mengikis kedekatannya dengan agama.

Surga Dekat, Neraka Dekat

"Ibaratnya itu surga dekat, neraka juga *deket*," ujar *Akhuna* Abdullah tatkala diminta menggambarkan suasana kehidupan muslim di Bali. Ia kemudian menukilkan fakta, "contohnya begini, di lampu merah, Anda bisa melihat sepasang suami-istri yang mengenakan pakaian *syar'i*, berniqab. Kemudian di sebelahnya, ada *bule* yang bertelanjang dada, berceklana pendek. Itu bersebelahan."

Tentu saja, spirit Islam boleh dikatakan tak terang-terangan di pulau ini. Apalagi jika dibandingkan dengan pulau tetangga, Jawa ataupun Lombok. "Masjid-masjid di sini, tak terdengar suara azannya," tutur *Akhuna* Abdullah. Uniknya, di masjid-masjid, *ghirah* penyebaran sunnah justru meletup-letup. Meskipun, ini baru disadari *Akhuna* Abdullah kemudian hari.

Di tengah itu semua, *Akhuna* Abdullah demikian bersyukur karena di Bali juga, atas izin Allah, ia memantapkan langkah berhijrah. Ia dulu bekerja di dunia *entertainment*. Sumber nafkah ini membawanya banyak terhubung dengan *bule-bule* Rusia, Amerika, dan berbagai negara. Bekerja hingga larut malam, bahkan pagi, dan tentunya jauh dari kriteria *syar'i*. Lingkungan seperti menyeretnya semakin jauh dari tuntunan agama. Bisnis *Akhuna* Abdullah akhirnya, porak-poranda. Tahun 2014 ekonominya pun hancur.

Namun, sungguh, inilah sebenarnya pertolongan Allah, karena kemudian perjalanan hijrah *Akhuna* Abdullah bermula.

Jalan Indah Anugerah Allah

"Saya mulai mendengar kajian-kajian di *Soundcloud*," papar *Akhuna* Abdullah mengawali cerita hijrahnya. Ia mengaku mendengarkan kajian dengan tema acak karena waktu itu, ia belum mengenal kajian sunnah, sehingga selama menurutnya masih dalam batas Islam, ia tanpa ragu menyimak. "Setiap mau tidur, saya melakukan rutinitas yang sama setelah shalat, yaitu mendengarkan kajian di *Soundcloud*," imbuhnya.

Dari kebiasaan mendengar kajian beraneka sumber itu, Alhamdulillah, atas izin Allah, hatinya condong pada kajian sunnah. "Dari situ, malah tertarik dengan dakwah tauhid ini. Masuk di akal, mudah dipahami dibanding yang lain, yang kebanyakan bercanda, retorika, dan tidak berdalil," ujar *Akhuna* Abdullah berargumen. Kajian Ustadz Badrusalam, Lc dan kajian Ustadz Dr. Syafiq Riza Basalamah, Lc, M.A. hafidzhahumullah adalah beberapa di antara paparan yang paling sering dipilih *Akhuna* Abdullah.

"Untungnya, saya belum melihat secara visual para *asatidz* (guru, red) tadi ya...," tuturnya. "Jika saya melihat visual Ustadz Syafiq duluan, sebelum cinta dan menerima dakwahnya, niscaya saya *skip* (batal mendengarkan, red)," imbuhnya.

Menurut *Akhuna* Abdullah, penduduk Bali memiliki trauma yang belum sembuh benar akibat insiden terorisme yang begitu menggemparkan, sehingga stigma mudah disematkan pada mereka yang berpenampilan identik seperti para pelaku. "Walhamdulillah, sungguh indah jalan yang dibentangkan oleh Allah untuk saya," ungkapnya bersyukur.

Bertemu Teman Lama

Setelah rajin mendengarkan kajian-kajian sunnah melalui *Soundcloud*, langkah hijrah *Akhuna* Abdullah seperti kian lekas. Jalan kian lapang terbuka. Tiba-tiba saja, anak-anaknya menemukan saluran siaran sunnah di televisi. Lalu ia menjadi penonton setia. Di sanalah, ia baru mengenal sosok para *asatidz* yang selama ini hanya ia dengar ceramahnya. Tak ada perubahan apa pun apalagi langkah surut, kecuali rasa semakin takjub dengan dakwah Islam dan makin mencintai Islam.

Kemudian, di suatu tayangan, *Akhuna* Abdullah membaca sebuah info di *running text* (informasi tertulis yang terus bergerak, yang biasanya ditampilkan di bagian bawah layar televisi, ketika suatu siaran tengah berlangsung, red) bahwa akan diadakan *tabligh akbar* di Bali yang menghadirkan Ustadz Syafiq Riza Basalamah hafidzhallahu ta'ala sebagai pemateri. Bukan sebuah kebetulan, masjid yang disebutkan akan menjadi tempat penyelenggaraanya, dikenal oleh *Akhuna* Abdullah. Padahal, selama itu, ia tidak demikian mengetahui masjid-masjid yang ada di Bali karena jaranganya berkunjung, selain juga karena jumlah masjid yang terbatas.

Akhuna Abdullah langsung berniat mengikuti *tabligh akbar*. Ia mengontak panitia untuk segala kelengkapan. Pada hari pelaksanaan, ia mempersiapkan diri sebaik mungkin agar tidak terlambat. Kajian diadakan *ba'da* Subuh. Ia mengaku butuh upaya tersendiri baginya karena kala itu ia belum terbiasa.

Usai kajian, di kerumunan peserta, sontak, *Akhuna* Abdullah mengenali seorang teman lama yang dulu bekerja di dunia yang sama. Setelah saling sapa, sang teman memeluknya erat. Sambil berkelakar, sang teman berbisik, "dulu, jam segini, kita baru pulang, Bro," *Akhuna* Abdullah menirukan perkataan temannya waktu itu.

Lalu, sang teman malah mengajaknya ke rumah salah satu panitia kajian tempat menjamu Ustadz Syafiq hafidzhallahu ta'ala. *Akhuna* Abdullah berkesempatan bersalaman langsung, bahkan berbincang dengan beliau. Sampai kemudian Sang Ustadz menggenggam lututnya dengan erat lalu berpesan, "carilah kawan yang shalih, dan semoga Antum *istiqomah*," tutur *Akhuna* Abdullah mengulang pesan beliau. "Kata-kata itu menghujam ke bilik hati saya. Seketika seperti mendapatkan booster kekuatan menghadapi hidup," pungkasnya.

Allah bahkan mengirimkan teman lama yang ternyata bagian dari panitia *tabligh akbar* untuk mendampingi langkah-langkah awal hijrah *Akhuna* Abdullah. Sebuah anugerah yang demikian besar. Selepas itu, *Akhuna* Abdullah makin sering dan rutin mengikuti kajian langsung atau *offline*.

Menjaga Istiqomah

Akhuna Abdullah menekuni hijrahnya dan langkah itu makin kokoh, inshaallah, saat ia memutuskan belajar Aqidah di HSI. "*Maasyaa Allah*, HSI memudahkan saya menuntut ilmu secara terstruktur, bertahap, fleksibel," demikian penilaiannya terhadap proses belajar di HSI.

Awalnya seperti tidak sengaja, *Akhuna* Abdullah bertemu beberapa pengurus HSI di Lombok, Nusa Tenggara Barat, saat sama-sama terlibat dalam sebuah program dakwah sosial. Program itu digelar bagi para korban bencana gempa.

Pertengahan 2018 *Akhuna* Abdullah mendaftar HSI dan jadilah ia menyandang NIP ARN182. Meski langkah hijrahnya ibarat tengah melaju di atas jalan tol, bukan berarti perjalanan itu tanpa hambatan.

Justru, tantang datang di dalam dirinya sendiri. "Saya tipe orang yang *perfectionist*. Saya belajar istiqomah di HSI," ia kembali berkisah. Namun nyatanya, "Untuk mencapai peringkat *mumtaz murtafi* itu tidak sesulit menjaga keistiqomahan," akunya jujur.

"Saya merangkak dari *jayyid*, tertantang menjadi peringkat pertama. Ada kepuasan tersendiri ketika bisa merangkak naik dan mencapai *mumtaz murtafi*," ungkap *Akhuna* Abdullah. *Walhamdulillah*, ia tercatat bertahan 2 tahun di peringkat *mumtaz murtafi*.

Sayangnya, jenuh kala itu menghinggapi hati dan *Akhuna* Abdullah mulai terseret arus. Ia jatuh *rasib*. Ia pun bergegas mengevaluasi niat dan tak berselang lama, atas izin Allah, ia bertekad belajar lagi dengan sungguh-sungguh. Ia kembali belajar dengan mengikuti program mengulang silsilah. "Kali ini dengan meluruskan niat, bahwa belajar agar dapat ilmu dan keberkahan, bukan perihal peringkat," pungkasnya. Alhamdulillah, *Akhuna* Abdullah bisa terus belajar di HSI hingga hari ini.

Semoga Allah anugerahkan keistiqomahan pada *Akhuna* Abdullah dan kita semua. Semoga Allah menjaga niat-niat kita tetap lurus, mengharap *ridha*-Nya semata dalam menuntut ilmu. Semoga Allah menjaga kita tetap berada dalam jamaah dan senantiasa memasukkan kita ke dalam satu golongan yang selamat. *Allahumma aamiin*.

Berbenah yang Tak Sekadar Beres-Beres

Reporter: Loly Syahrul
Editor: Pembayun Sekaringtyas



Tumpukan barang yang hendak ikut empunya berganti domisili itu seakan menanti untuk dikemas. Ukhtuna Miriem Armenia peserta HSI angkatan 172, sang pemilik, merasa bimbang. Barang-barang tersebut sejatinya jarang dipergunakan. Dengan kondisi yang kerap berpindah-pindah karena mengikuti tugas kepala keluarga, ia pun pada akhirnya merasa perlu untuk menyortir. Apalagi kuantitasnya yang tak sedikit, cukup menyita tempat dan menghadirkan kesan sumpek di rumah. Akan tetapi ia menyadari bahwa memilah juga bukan perkara mudah. Ia membutuhkan panduan. Alhamdulillah, Ukhtuna Miriem mendapatkan informasi tentang sebuah kelas yang mengajarkan ilmu berbenah.

BERBENAH ADA ILMUNYA

Muslimah Minimalist Class (MMC), demikian nama kelas yang diikuti oleh Ukhtuna Miriem. Kelas yang digagas oleh Ukhtuna Rahma Marfuatim tersebut adalah kelas virtual yang terbuka untuk umum dan menawarkan metode berbenah dari perspektif muslimah. Ukhtuna Rahma Marfuatim yang juga peserta HSI meramu kembali ilmu berbenah yang didapatkannya dari mempelajari metode berbenah beberapa tokoh penggerak minimalisme. Memang, beberapa tahun belakangan banyak muncul pemengaruh yang memperkenalkan aneka metode gaya hidup minimalis. Fumio Sasaki—seorang penggagas minimalisme dari Jepang, misalnya, mengenalkan minimalisme sebagai gaya hidup untuk tidak terikat dengan materi karena memiliki banyak barang bukan ukuran dari kebahagiaan seseorang. Atau Marie Kondo, ahli berbenah yang menyarankan orang untuk hanya menyimpan barang yang “memercikkan sukacita”.

Mengingat penggagas minimalisme dan ilmu berbenah dari luar negeri yang banyak dikenal orang dari buku-bukunya merupakan tokoh non muslim, maka muncul urgensi mereformulasi resep berbenah yang sejalan dengan sudut pandang muslim. “Dari metode-metode tersebut diambil prinsip-prinsip terbaik yang paling mendekati dan cocok untuk muslimah yang dalam hidupnya selalu mengaitkan segala aspek kehidupan berlandaskan syariat. Inilah yang membedakan MMC dengan kelas minimalis lain,” ujar Ukhtuna Rahma yang sudah belajar di HSI sejak awal 2018 ini.

Menurut Ibu dari tiga anak laki-laki ini, MMC memberikan panduan bagi muslimah yang sebelumnya terbiasa dengan gaya hidup impulsif bahkan sulit mengenal dirinya sehingga merasa kewalahan. Kelas tersebut nampaknya akan sangat bermanfaat bagi perempuan yang mengalami kebingungan mengelola rumah pasca menikah. Ukhtuna Rahma menambahkan bahwa dalam MMC, peserta dibimbing untuk menjalani pola hidup *qona’ah* sesuai dengan kaidah syariat tanpa terpengaruh dengan arus kekinian.

“Sesungguhnya prinsip gaya hidup minimalis ini adalah salah satu prinsip di dalam Islam yang sudah dijabarkan di dalam Alqur’an dan Hadist, seperti hidup tidak mubazir, dijalani dengan *qona’ah* dan *tawadhu*,” ungkap perempuan bergelar Sarjana Gizi yang juga pernah menyelesaikan sertifikasi perencanaan keuangan islami ini. Menurutnya, prinsip minimalisme harus dimulai dari amalan hati dan pikiran, sehingga dampaknya akan sangat terasa ketika diterapkan dalam mengelola barang yang dibutuhkan di rumah.

MANFAAT BERBENAH

Mungkin sebagian dari kita menganggap berbenah adalah sekadar beres-beres untuk menghasilkan rumah yang rapi. Namun, menurut Ukhtuna Rahma, cakupan berbenah lebih luas dari sekadar penempatan barang. Berbenah perlu melibatkan pengendalian tendensi perilaku impulsif. Pada akhirnya, berbenah tidak hanya memberikan benefit duniawi, tetapi juga ukhrawi.

Metode berbenah yang ia ajarkan di MMC dimulai dengan mengenali diri sendiri dan tujuan hidup secara spesifik. Pengenalan diri akan membantu mewujudkan pengendalian diri, sehingga peserta bisa terhindar dari ketergantungan kepada barang. Dengan sendirinya, hanya barang-barang yang bermanfaat dan dibutuhkanlah yang perlu dimiliki. “Ketika kita sudah memahami konsep ini maka membenahi lingkungan kita tinggal bukan lah sesuatu yang memberatkan,” katanya optimis.

Bagi Ukhtuna Rahma berbenah dan bersih-bersih adalah dua hal yang berbeda. Bersih-bersih atau merapikan rumah yang setiap hari dikerjakan adalah kebiasaan yang berkaitan dengan mengembalikan benda ke tempat semula serta membersihkan apa yang kotor. Sedangkan dalam berbenah ada proses *decluttering* yaitu memilah benda mana saja yang masih terpakai dan tidak.

Menurutnya, kurang tepat bila dalam memilah barang hanya sekadar mempertimbangkan faktor suka dan tidak suka semata. Atau dilakukan secara serampangan dengan asal membuang semua barang demi menciptakan ruang yang lebih lapang. Namun, seorang muslim perlu menghadirkan pertimbangan dengan kacamata syariat yang menakar aspek *isyraf*, *tabdzir*, *zuhud*, *wara’*, dan *qona’ah*.

Ukhtuna Rahma mengemukakan manfaat berbenah dalam mendukung produktivitas sehari-hari. “Proses di dalam memilah ada *listing*, *sorting*, *organizing*, kesemuanya itu akan menghasilkan *habit* (kebiasaan-red) di hari-hari selanjutnya. *Decluttering* ini pada akhirnya akan mempermudah hidup kita sebab setelahnya kita akan mudah mencari barang, membereskan barang, ingat dengan benda yang dimiliki, dan meminimalisir potensi barang hilang atau tidak terpakai. Dan yang paling penting adalah dampak psikologis yang dirasakan ketika proses berbenah. Rumah terasa lebih menyenangkan, jadi lebih tenang. Tentu saja, kecenderungan untuk *impulsive buying* menjadi berkurang,” paparnya.

TIPS BERBENAH

Melakukan sesuatu hal dengan dilandasi ilmu tentu lebih baik daripada tanpa ilmu. Sejak selesai mengikuti kelas MMC, *biidznillah*, Ukhtuna Miriem tak lagi kewalahan mengelola barang-barang di rumahnya. Ia kini bisa berbenah dengan terarah dan optimal. Momen berkemas untuk pindah rumah insyaallah tidak lagi menjadi momok yang dicemaskannya.

Salah satu alumni MMC, Ummu Umar (ART201-16084), menyampaikan pesan bagi siapapun yang tertarik untuk berbenah. “Mulailah dengan meluruskan niat hanya karena Allah *سُبْحَانَكَ رَبِّيَ*,” nasihatnya. Dengan diniatkan untuk mengharapkan curahan pahala dari Allah *عَزَّوَجَلَّ*, mudah-mudahan aktivitas yang terkesan sepele ini dapat menjadi amal sholih.

Bagi yang belum berkesempatan mengikuti MMC dapat mengawali langkahnya menjadi lebih minimalis dengan berhenti membeli barang-barang dengan fungsi yang sama. Selain itu, juga berhenti membeli sesuatu karena tren atau tergiur diskon meski sebenarnya tidak sedang benar-benar membutuhkan. Kemudian luangkan waktu untuk menyortir barang-barang yang dirasa telah lama tersimpan tapi tidak pernah digunakan, sembari memperkaya ilmu tentang berbenah dari berbagai sumber.

Semoga Allah *جَلَّوَالَهُ* memudahkan kita semua untuk menjadikan aktivitas berbenah di rumah sebagai sarana mendukung tujuan utama kita di dunia—beribadah kepada Allah *عَزَّوَجَلَّ*. Serta dengan menjadi minimalis, mudah-mudahan dapat mengantarkan kita pada proses hisab yang mudah di hari berbangkit. Aamiin Allahumma Aamiin.

Rasulullah ﷺ bersabda,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ هَدِيَ إِلَى الْإِسْلَامِ
وَزُرِقَ الْكَفَافُ وَقِنِعَ بِهِ

“Sungguh beruntung orang yang diberi petunjuk dalam Islam, diberi rezeki yang cukup, dan qana’ah (merasa cukup) dengan rezeki tersebut.” (HR. Ibnu Majah no. 4138, Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Cegah Dehidrasi di Tanah Suci

Penulis: dr. Avie Andriyani
Editor: Happy Chandroleka

Kehausan bisa membuat tersesat. Siapa sangka, kasus-kasus jama'ah haji atau umroh tersesat di tanah suci sebenarnya dipengaruhi faktor dehidrasi yang membuat seseorang menjadi tidak fokus. Dehidrasi bukan masalah sepele, banyak gangguan kesehatan yang bersumber dari dehidrasi dan sebagian besar penyakit dapat bertambah karena dehidrasi.

Cuaca Ekstrim Panas Berujung Dehidrasi

Tanah suci Makkah tempat menunaikan ibadah haji dan umroh identik dengan cuaca panas. Suhu harian di musim haji rata-rata 40 derajat celcius, bahkan terkadang mencapai suhu sekitar 44 hingga 47 derajat celcius. Data yang diperoleh dari Kabar Haji tahun 2022 majalah Kompas, tercatat ada 416 jama'ah haji asal Indonesia yang jatuh sakit dan 93 di antaranya mengalami dehidrasi dan kelelahan. Dehidrasi memang menjadi salah satu kondisi gangguan kesehatan yang paling sering dialami jama'ah haji dan umroh. Jama'ah haji dan umroh dari Indonesia membutuhkan adaptasi karena adanya perbedaan suhu di negara kita dengan di Makkah. Suhu yang tinggi dan rendahnya kelembaban di Makkah menyebabkan kondisi yang sangat kering dan potensial menyebabkan dehidrasi.

Kelompok yang Rentan Mengalami Dehidrasi

Setiap jama'ah haji dan umroh sebenarnya berpotensi mengalami dehidrasi. Tua maupun muda bisa mengalami dehidrasi ketika kurang tercukupi kebutuhan cairannya. Namun demikian, jama'ah lanjut usia lebih berisiko mengalami dehidrasi karena secara fisik biasanya lebih lemah. Lansia juga mengalami penurunan sinyal rasa haus sehingga tidak menyadari kalau sebenarnya sudah haus dan butuh minum. Maka ketika lansia merasa haus seringkali itu artinya sudah terjadi dehidrasi.

Kapan Seseorang Dikategorikan Mengalami Dehidrasi?

Dehidrasi merupakan suatu kondisi tubuh mengalami kekurangan cairan akibat cairan tubuh yang hilang dengan jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan asupan cairan yang masuk. Gejala awal dehidrasi (ringan) dimulai dengan munculnya rasa haus, bibir dan mulut kering, pusing, mengantuk, lemas, dan urin berwarna kuning gelap (normalnya kuning muda/bening). Jika dehidrasi ringan tidak segera mendapatkan penanganan maka akan berlanjut menjadi dehidrasi berat. Dehidrasi berat tersebut ditandai dengan beberapa gejala seperti orang bingung, pikiran kosong, nafas cepat, jantung berdebar, suhu tubuh meningkat, bicara meracau, tidak buang air kecil selama lebih dari 8 jam, denyut nadi melemah, kejang, hingga penurunan kesadaran.

Cara Mendeteksi Dehidrasi dan Pertolongan Pertama

Cara paling mudah mendeteksi adanya dehidrasi adalah dengan memperhatikan frekuensi dan warna urin atau air kencing. Jika seseorang jarang buang air kecil dan air seninya berwarna kuning pekat (gelap) maka ini sudah mengarah terjadinya dehidrasi. Segera berteduh, minum air putih, beristirahat, dan segera hubungi petugas kesehatan terdekat. Jika kita mendapati jama'ah lain yang dehidrasi hingga mengalami penurunan kesadaran, segera bawa ke tempat teduh dan basahi seluruh tubuh dengan air sambil menunggu datangnya pertolongan medis.

Bagaimana Mencegah Dehidrasi?

Dehidrasi menjadi salah satu kondisi paling diantisipasi oleh penyelenggara haji dan umroh karena tingginya angka kejadian mulai dari dehidrasi ringan hingga berat. Beberapa tips pencegahan dehidrasi yang bisa diterapkan ketika di tanah suci antara lain:

1. Selama di tanah suci, jama'ah haji dan umroh disarankan untuk minum air minimal tiga liter dalam sehari. Kebutuhan cairan ketika beribadah haji dan umroh memang lebih banyak dibanding kebutuhan cairan harian ketika di Indonesia karena perbedaan suhu dan kelembaban. Pemenuhan kebutuhan cairan bisa disiasati dengan membaginya menjadi beberapa kali minum. Beberapa metode yang bisa dipilih antara lain metode minum 300 ml air putih tiap jam, atau dibagi menjadi 8 kali yaitu 5 x waktu sholat, dan 3 kali ketika waktu makan. Adapun yang paling disarankan adalah sering minum meski sedikit-sedikit dan tidak perlu menunggu haus. Hal ini tentu membutuhkan kesadaran dan disiplin dari masing-masing jama'ah mengingat padatnya jadwal ibadah dan berbagai kegiatan ketika di tanah suci.
2. Selalu bawa botol air minum kemana saja. Jangan ragu untuk mengisi ulang botol yang sudah kosong dengan layanan air zam-zam supaya selalu terhidrasi dimana saja.
3. Minum oralit juga disarankan karena mengandung berbagai mineral yang dibutuhkan tubuh para jama'ah haji. Adapun dosisnya bisa dikonsultasikan ke petugas kesehatan haji untuk menyesuaikan dengan kondisi masing-masing jama'ah.
4. Kurangi konsumsi garam pada makanan kita. Makanan asin yang berkadar garam tinggi berpengaruh terhadap pengaturan cairan di dalam tubuh. Konsumsi garam berlebihan mengakibatkan kekacauan dalam pengaturan cairan tubuh sehingga muncul rasa haus dan memicu terjadinya dehidrasi.
5. Banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan yang banyak mengandung air seperti semangka, timun, melon, dan lain-lain. Konsumsi cairan dari makanan menyumbang sekitar 10-20% cairan untuk tubuh kita.
6. Hindari minuman yang mengandung kafein seperti kopi, teh, dan coklat. Utamakan mengonsumsi air putih terutama air zam-zam. Minuman berkafein memiliki efek diuretik atau meningkatkan produksi air seni sehingga memicu seseorang jadi lebih sering buang air kecil. Hal ini berpotensi menyebabkan dehidrasi jika tidak diimbangi dengan masuknya cairan dalam jumlah yang cukup.
7. Konsultasikan obat atau suplemen yang akan diminum karena ada beberapa jenis obat dan suplemen yang memiliki efek samping diuretik yaitu memicu sering buang air kecil.
8. Kurangi aktivitas di luar hotel/tenda ketika cuaca sedang panas. Minimalisir kegiatan yang sifatnya bukan ibadah seperti jalan-jalan atau beli oleh-oleh di saat matahari sedang terik menyengat. Jama'ah bisa beraktivitas di saat belum terik matahari seperti pagi hari ba'da subuh atau malam hari.
9. Gunakan masker dan payung untuk mengurangi paparan sinar matahari langsung yang bisa memicu dehidrasi.
10. Menjaga kelembaban bibir dan kulit dengan mengoleskan pelembab bibir dan sunblok untuk kulit.
11. Bawa botol spray untuk menyemprotkan air ke tubuh terutama area wajah dan tangan yang terpapar sinar matahari.

Bahaya Dehidrasi: Tersesat hingga Heat Stroke

Kekurangan cairan bisa menyebabkan seseorang jadi kurang fokus, bingung, hingga tidak bisa berpikir. Hal inilah yang menyebabkan banyak jama'ah haji terutama lansia yang akhirnya tidak tahu harus jalan ke arah mana dan berujung salah jalan atau tersesat. Maka ketika mendapati orang tersesat, selain dibantu dengan ditunjukkan jalannya juga harus segera diberikan minuman untuk mengantisipasi adanya dehidrasi.

Kondisi dehidrasi yang tidak tertangani juga bisa berujung terjadinya heat stroke atau serangan panas. Sebelum terjadinya heat stroke, biasanya diawali dengan dehidrasi lalu heat exhausted (kelelahan) terlebih dahulu. Gejala heat exhausted antara lain sakit kepala, keringat berlebihan, kulit pucat, lembab, dingin, nafas cepat, mual, dan nyeri otot. Hal ini harus segera mendapat penanganan dengan diberikan cairan dan elektrolit yang cukup, menyemprot tubuh dengan air, dan beristirahat. Jika tidak tertangani bisa berlanjut menjadi heat stroke dimana tubuh tidak bisa mengatur suhu tubuh dan memicu demam tinggi mencapai 41 derajat celcius.

Jangan Tunggu Haus!

Ada kebiasaan jama'ah haji yang baru mau minum ketika merasa haus. Beberapa di antara jama'ah bahkan mengambil air zam-zam tapi hanya meminumnya sedikit karena mengutamakan untuk dibawa pulang ke tanah air sebagai oleh-oleh. Hal ini sangat disayangkan karena kesehatan diri sendiri tentu tidak boleh dilupakan. Jangan sampai kebiasaan seperti ini justru memicu dehidrasi yang bisa mengganggu pelaksanaan ibadah di tanah suci.

Itulah informasi tentang dehidrasi dan pencegahannya selama di tanah suci. Semoga kita semua memperoleh kesempatan untuk beribadah haji dan umroh. Kami juga mengucapkan selamat menunaikan ibadah haji bagi teman-teman yang berkesempatan berangkat tahun ini. Semoga menjadi haji yang mabrur!

Referensi:

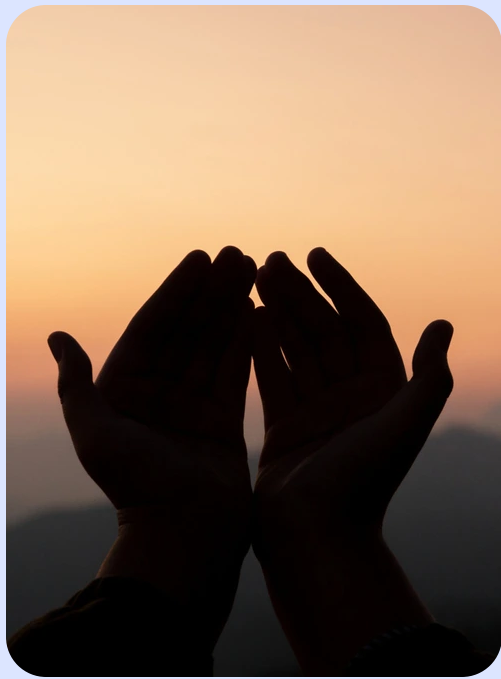
- <https://amp.kompas.com/nasional/read/2022/07/03/18255961/93-jemaah-haji-ri-dirawat-di-tanah-suci-karena-dehidrasi-dan-kelelahan>
- <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/cegan-heat-stroke-pada-musim-haji-jangan-tunggu-haus>
- <https://upk.kemkes.go.id/new/tips-menjaga-kesehatan-selama-beribadah-haji>

Doa Memohon Petunjuk, Ketakwaan, Kesucian dan Kaya Hati

Penulis: Abu Ady
Editor: Za Ummu Raihan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَىٰ وَالتُّقَىٰ، وَالْعَفَافَ وَالْإِغْنَىٰ

Ya Allah, aku memohon kepada-Mu petunjuk, ketakwaan, al ‘afaf, dan kekayaan. (HR. Muslim)



Dalam doa ini Rasulullah ﷺ meminta empat hal yang sangat dibutuhkan setiap manusia untuk keselamatannya di dunia dan akhirat, yaitu: petunjuk, ketakwaan, kehormatan, dan kekayaan.

1. Petunjuk

Syaikh Muhammad ibn Shalih Al Utsaimin رحمه الله berkata, “Petunjuk adalah ilmu yang bermanfaat. Petunjuk ada dua macam, yaitu: petunjuk mendapatkan ilmu dan petunjuk untuk mengamalkannya. Meminta petunjuk bermakna meminta agar diberikan ilmu serta diberikan kemudahan untuk mengamalkannya. Hal ini sebagaimana doa setiap muslim dalam Surah Al-fatihah,

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

“Tunjukilah kami jalan yang lurus.”

Maksudnya: tunjukilah kami kebenaran dan arahkan kami untuk berjalan di atas kebenaran itu.

Dalam ilmu dan amal orang-orang terbagi empat golongan. Pertama, golongan orang yang diberi ilmu oleh Allah عز وجل dan dimudahkan untuk mengamalkannya. Ini adalah yang paling baik. Kedua, golongan orang yang tidak diberikan ilmu dan jauh dari beramal. Ketiga, golongan yang diberi ilmu namun tidak dimudahkan dalam beramal. Keempat, golongan orang yang beramal tanpa ilmu^[1].

^[1]Syarah Riyadhus Shalihin:6/18

2. Ketakwaan

Yang dimaksud ketakwaan adalah menjalankan semua yang Allah perintahkan dan meninggalkan semua yang Allah عز وجل larang. Takwa diambil dari kata menjaga dan seseorang tidak akan dijaga dari azab Allah عز وجل kecuali dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya.

3. Al ‘afaf

Yang dimaksud dengan al ‘afaf adalah terbebas dari hal-hal yang tidak diperbolehkan untuk dilakukan dan menjauh darinya^[2]. Termasuk al ‘afaf adalah terjaga dari berbagai jenis zina: yaitu zina penglihatan, zina pendengaran, zina sentuhan, dan zina kemaluan. Kita memohon kepada Allah عز وجل kesucian diri dari semua jenis zina sebab zina adalah perbuatan keji dan dilarang Allah untuk mendekatinya. Zina keji karena zina merusak akhlak, merusak nasab, merusak hati dan agama^[3].

^[2]Al Minhaj Syarhu Sahih Muslim bin Hajjaj:17/41

^[3]Syarah Riyadhus Shalihin:6/18

4. Kekayaan

Imam An Nawawi رحمه الله berkata, “Sedangkan kekayaan yang dimaksud dalam doa ini adalah kaya hati dan merasa tidak butuh terhadap apa yang dimiliki oleh orang lain^[4]. Sedangkan menurut Syeikh Al Utsaimin kekayaan maksudnya merasa cukup dengan pemberian Allah عز وجل, baik pemberian itu sedikit atau pun banyak, serta merasa tidak butuh kepada makhluk. Qanaah adalah harta yang tidak akan pernah habis, kebanyakan manusia Allah عز وجل beri rezeki yang cukup namun di hatinya merasa kurang. Apabila engkau meminta kepada Allah عز وجل kekayaan hati berarti engkau meminta Allah membuatmu merasa tidak butuh terhadap manusia dengan sifat qanaah^[5].

^[4] Al Minhaj Syarhu Sahih Muslim bin Hajjaj:17/41

^[5]Syarah Riyadhus Shalihin:6/17-18

Empat hal ini sangat dibutuhkan dalam kehidupan kita. Kita membutuhkan hidayah dari Allah عز وجل agar mengetahui ilmu dan kebenaran. Kita pun meminta agar dimudahkan untuk mengamalkan ilmu yang kita miliki, sebab betapa banyak orang yang berilmu namun ia tidak mengamalkannya.

Kita meminta Allah عز وجل menjadikan kita sebagai hamba yang bertakwa yang dengannya kita menjaga diri dari melanggar syariat Allah عز وجل dan dengannya pula Allah عز وجل akan menjaga kita dari api neraka di akhirat nanti.

Kita meminta kesucian diri dari hal keji, apalagi pada zaman ini perzinahan tersebar di mana-mana. Zina mata, telinga, dan hati selalu mengintai kita sebab perantaranya ada di dalam rumah-rumah kita, bahkan di tangan kita.

Kita memohon kakayaan, bukan kaya harta sebab kaya harta bukanlah sumber bahagia. Kalaulah kebahagiaan berasal dari harta, tentu lebih banyak orang yang menderita dari pada yang bahagia, sebab orang miskin lebih banyak dari orang kaya. Bukankah orang miskin pun berhak bahagia, bahkan mungkin mereka lebih bahagia daripada orang kaya? Siapa pun orangnya dan berapa banyak pun hartanya, ia butuh kepada kekayaan dalam hatinya.

Referensi:

- Imam Muslim, *Sahih Muslim* (Al Maktabah As Syamilah)
- Imam An Nawawi, *Al Minhaj Syarhu Sahih Muslim bin Hajjaj* (Al Maktabah As Syamilah)
- Ibnu Al Utsaimini, *Syarhu Riyadhhis Shalihin* (Al Maktabah As Syamilah)



Tanya Jawab

bersama Al-ustadz
Dr. Abdullah Roy, M.A. hafidzahullāh



01.

Assalammu'alaikum, Ustadz.

Apakah sebagai suami kita boleh memaksa istri untuk beribadah kepada Allah, karena ana tau karakter istri ana kurang ada semangat dalam beribadah dan keras kepala? Misalnya ketika kita mengajaknya menghadiri majelis ilmu atau membaca Al-Quran, dia sering menolak dengan berbagai alasan. Jujur ana takut akan hisab di akhirat karena sikap istri ana. Mohon doanya agar Allah selalu memberi hidayah kepada kita semua dan melembutkan hati kita dalam menerima hidayah. *Barakallahu fikum.*



Jawab

Nabi ﷺ mengatakan, *‘hendaklah kalian lemah lembut terhadap para wanita’*. Demikianlah Allah menjadikan mereka memiliki sifat yang lemah dan kekurangan di dalam agama mereka, sebagaimana dikabarkan oleh Rasullullah. *‘Mereka adalah orang yang kurang akalunya dan kurang agamanya’*. Maka seorang suami bertakwa kepada Allah sesuai dengan kemampuannya, kalau memang itu adalah sesuatu hal yang wajib yang harus dilakukan oleh seorang Muslimah, maka kita sampaikan kewajiban tersebut dan ancaman jika tidak melaksanakan kewajiban tersebut. Misalnya sholat lima waktu dan puasa di bulan ramadhan. Adapun sesuatu yang sunnah seperti sholat malam, sholat rawatib, atau menghadiri majelis ilmu, maka kita tidak boleh mewajibkan sesuatu yang tidak diwajibkan Allah. Karena itu adalah perkara-perkara yang sunnah.

Yang bisa kita lakukan ialah kita nasehati, sampaikan keutamaan-keutamaan menuntut ilmu dan waspada akan menyia-nyiakan waktu dengan harapan semoga Allah membuka hatinya dan melapangkan dadanya dalam menuntut ilmu ini. *Barakallahu fiikum.*

02.

Assalammu'alaikum, Ustadz. Bagaimana jika seseorang merasakan takdir tidak baik? Dia merasa cobaan yang dia terima ini adalah bagian dari dosa yang pernah dilakukan. Apakah perasaan seperti itu masuk dalam hal berburuk sangka terhadap Allah? Bagaimana seorang menyikapi takdir yang tidak baik yang dia alami? *Jazakumullahu khairan.*

Jawab

Hal semacam ini bukanlah berburuk sangka terhadap Allah. Benar bahwasanya musibah yang terjadi karena dosa-dosa yang kita lakukan. Allah Subhanahu wa ta'ala mengatakan, *“Dan apa yang menimpa kalian berupa musibah itu adalah dengan sebab dosa-dosa kalian, dan Allah memaafkan lebih banyak dari dosa tersebut.”*

Juga terdapat sebuah atsar dari Ali bin Abi Thalib yang beliau mengatakan, *“Tidak turun sebuah musibah kecuali karena dosa, dan tidak diangkat sebuah musibah kecuali dengan taubat.”* Maka hikmahnya jika seseorang ditimpa musibah dia segera merasa dosa apa yang sudah dilakukan, menjadikan hal pertama yang akan dia lakukan, yaitu beristighfar kepada Allah. Segera kembali kepada Allah, baik dosa tersebut disadari maupun tidak. Karena dengan beristighfar Allah akan mengangkat musibahnya, dan ini bentuk berbaik sangka kepada Allah.

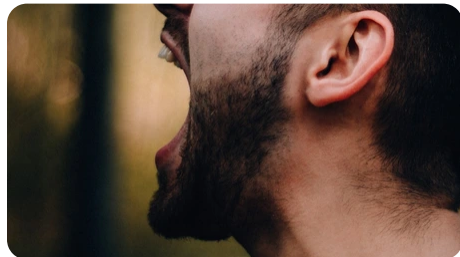
Karena dengan turunnya musibah, pertanda Allah masih sayang kepada kita. Allah tidak ingin kita lalai akan dosa-dosa kita, sehingga turunnya musibah membuat kita ingat kepada Allah,. Oleh karena itu huznudzon kita kepada Allah ialah ketika seseorang mengatakan bahwa Allah menurunkan musibah ini disebabkan oleh dosa-dosa ana dan Allah ingin ana kembali kepada Allah.

Dalam sebuah hadits Nabi mengatakan, *“Kalau Allah menghendaki kebaikan kepada seorang hamba, maka Allah akan menyegerakan hukuman dari dosa-dosa yang dilakukan.”* karena azab di dunia masih ringan dibanding azab di akhirat. *Allahu a'lam.*

03.

Assalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Ustadz, saya ingin bertanya. Kalau kita dahulu pernah berpaham takfiri, apakah setelah bertobat kita harus bersyahadat kembali?



Jawab

Kalau yang dimaksud pemahaman takfiri adalah mengkafirkan orang lain tanpa hak, kemudian dia ingin bertobat, apakah dia berkewajiban untuk mengucapkan dua kalimat syahadat? Maka ini tidak perlu. Mengkafirkan orang lain tanpa hak ialah sebuah kesalahan. Itu sebuah dosa, tapi tidak sampai mengeluarkannya dari Islam. Rasullullah mengatakan, *“siapa saja yang mengatakan kepada saudaranya kafir, maka salah seorang di antaranya pulang membawa dosanya.”* Kalau dia mengkafirkan tanpa hak, tanpa dalil, maka dia berdosa, bukan keluar dari Islam.

Ketika orang-orang khawarij pada zaman dahulu mengkafirkan para sahabat seperti Ali, Muawiyah, dan Amr bin Ash serta menghalalkan darah para sahabat. Maka ketika ditanya kepada Ali (yang memerangi para khawarij) apakah khawarij itu kafir? Maka jawab Ali *“sesungguhnya mereka itu ingin lari dari kekufuran”*, artinya mereka itu tidak kafir. Sebaliknya mereka ingin lari dari kekufuran namun salah jalan, akhirnya berlebih-lebihan dalam mengkafirkan orang lain.

Jadi jelaslah bahwa orang tersebut tidaklah kafir, walaupun dia mengkafirkan orang lain. Karena dua kalimat syahadah diucapkan oleh orang yang ingin masuk islam, sedangkan pelaku yang mengkafirkan orang lain itu tidak keluar dari islam. *Allahu a'lam.*



Tanya Dokter

Peduli Osteoporosis untuk Masa Tua yang Lebih Baik

Dijawab oleh dr. Iwing Dwi Purwandi, M.M.R.

Pertanyaan:

Saya merasakan sakit di lutut dan berbunyi ketika sujud atau jongkok kira-kira sudah 6 tahun ini tapi baru berobat selama 2 bulan. Sudah disuntik 4 kali dan diberi obat serta vitamin. Obatnya meloxicam, metilprednisolon, glukosamin, dan colafel. Setelah perawatan agak terasa enakan tapi sekarang sakit lagi. Apakah betul kalau karena osteoporosis harus mengurangi kalsium? Perawatan apa lagi yang harus saya lakukan? (Lasmiasi, 46 tahun)

Jawaban:

Kalau dari gejala, ibu ini lebih mengarah ke osteoarthritis (peradangan pada tulang). Kalau pertanyaannya apakah osteoporosis harus mengurangi kalsium maka karena osteoporosis itu adalah kondisi berkurangnya kepadatan tulang maka justru seharusnya menambah konsumsi kalsium. Jika sudah berusia di atas 30 tahun, tulang setiap harinya akan membuang yang rusak dan menggantinya dengan yang baru. Dalam prosesnya membutuhkan kalsium, fosfor, magnesium dan mineral lainnya serta vitamin K dan vitamin D. Jadi tidak boleh kekurangan mineral dan vitamin tersebut supaya tidak terjadi osteoporosis, tulang bengkok atau patah.

Pertanyaan:

Saya merasakan sakit bagian belakang tubuh sudah lama dan saya merasa bagian kanan dan kiri bagian belakang tubuh saya kok berbeda tingginya (kanan lebih tinggi). Kata dokter karena dulu kerja menjahit sering miring. Penyebabnya apa ya dok? Lalu apakah terlalu banyak jalan bisa berbahaya? (Yani)

Jawaban:

Sebenarnya pertanyaan ibu ini lebih terkait pada permasalahan ergonomi tubuh akibat kerja karena ketika kita melakukan pekerjaan yang lama bahkan bisa seharian dengan posisi sama maka otot akan bekerja mengikuti gerakan dan aktivitas ibu. Jadi ada bagian otot yang tegang dan ada yang meregang. Maka butuh dilemaskan untuk bagian yang tegang. Solusinya posisi duduk jangan miring dan relaksasikan otot yang lebih tegang (otot bagian kiri). Lakukan *stretching* dengan badan miring ke kanan supaya makin lama makin lentur ditambah dengan minyak gosok atau krim untuk mengurangi ketegangan otot. Prosesnya tidak bisa sebentar, butuh waktu. Supaya lebih terarah bisa menghubungi dokter rehab medik atau ke ahli fisioterapi.

Untuk pertanyaan kedua, saya belum pernah dengar ada kerugian karena kebanyakan jalan, karena masing-masing orang berbeda. WHO menyarankan olahraga paling tidak 150 menit per minggu, jika dibagi 5 kali maka sekitar 30 menit per sesi olahraganya. Yang penting menyesuaikan kondisi tubuh, tidak sampai *ngos-ngosan* sampai kelelahan ekstrim yang bisa membahayakan kesehatan.

Pertanyaan:

Lutut kanan saya sakit sekitar 6 bulan terakhir, terasa nyeri, kaku, dan sulit ditekek seperti untuk duduk di antara dua sujud. Apakah ini termasuk osteoporosis dan suplemen apa yang disarankan. Saat ini saya mengonsumsi Fosteon. Syukron. (Ummu Ayub, 52 tahun)

Jawaban:

Biasanya kalau lutut sakit lebih ke arah osteoarthritis atau peradangan pada lutut. Tandanya sakit ketika ditekek. Hal pertama yang bisa kita lakukan adalah menjaga berat badan ideal, bisa dengan mengurangi kalori yang masuk. Vitamin boleh dilanjutkan. Saya sarankan periksa ke dokter karena sudah berbulan-bulan gejalanya. Obat bisa punya efek samping maka saya tidak merekomendasikan obat kecuali sudah melakukan pemeriksaan langsung.

Menjaga Kebugaran dengan Segarnya Kelapa

Oleh: Munifah
Editor: Luluk Sri Handayani

Kesehatan adalah nikmat Allah yang demikian besar. Sebagai tanda syukur, kita patut menjaga kesehatan selain, tentu saja yang utama, menjalankan ketaatan kepada Allah. Dari banyak pilihan hal yang bisa kita lakukan demi menjaga kesehatan, terdapat jalan-jalan sederhana yang tak kalah ampuh. Salah satunya adalah dengan memilah makanan.

Sejatinya, banyak bahan berkhasiat dari sekeliling kita. Tidak harus mahal, yang mudah didapat dan murah pun, bisa kita pilih. Sebut saja kelapa. Buah kelapa terkenal kaya khasiat sekaligus lengkap kandungan zat yang diperlukan tubuh manusia. Dilansir dari laman kemenkes.go.id, kelapa dinyatakan mengandung karbohidrat, serat, protein, vitamin C, hingga anitoksidan.

Edisi ini, Rubrik Dapur Ummahat menampilkan dua resep mudah berbahan utama kelapa, sebagai alternatif olahan untuk mendukung kebugaran. Mari kita coba...



INFO GIZI	
Es Kelapa Muda Asam Jawa Memiliki Nilai Gizi	
Energi:	138,3 kkal
Lemak	0,15 gr
Karbohidrat:	33,53 gr
Protein:	0,3 gr
Serat:	0,34 gr

Es Kelapa Muda Asam Jawa

Bahan Sirup Asam Jawa:

- 50 gram asam jawa
- 200 ml air
- 150 gram gula merah, sisir halus

Bahan Lainnya:

- 100 gram kelapa muda, keruk memanjang
- 200 ml air kelapa
- 200 gram es batu

Cara Membuat

1. Rebus 200 ml air bersama asam jawa dan gula merah hingga gula larut dan harum. Rebus di atas api kecil.
2. Setelah mendidih, angkat lalu saring.
3. Dinginkan dan sirup asam Jawa siap digunakan.
4. Tata dalam gelas sirup asam Jawa, kelapa muda yang telah dikeruk, kemudian es batu.
5. Tuangkan air kelapa.
6. Es Kelapa Muda Asam Jawa siap dihidangkan.
7. Resep ini dapat menjadi kurang lebih 4-5 gelas Es Kelapa Muda Asam Jawa



INFO GIZI	
Jus Semangka Jahe Air Kelapa Memiliki Nilai Gizi	
Energi:	67,10 kkal
Lemak	0,55 gr
Karbohidrat:	16,26 gr
Protein:	1,24 gr
Serat:	11,00 gr

Jus Semangka Jahe Air Kelapa

Bahan:

- 100 gr semangka
- 1 ruas jari jahe
- 2-3 lembar daun mint
- 200 ml air kelapa

Cara Membuat

1. Blender seluruh bahan menjadi satu.
2. Saring bahan yang telah diblender.
3. Segelas Jus Semangka Jahe Air kelapa, siap dihidangkan.

KUIS

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



Pemenang KUIS Edisi 53:

Alhamdulillah, Jazaakumullahu khairan atas apresiasi para peserta kuis Majalah HSI edisi 53. Berikut satu peserta yang terpilih:

- **Muhamad Syamsul Hadi (ARN182-10140)**

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

Pastikan antum telah membaca Majalah HSI Edisi 54, 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 53

1. d. Mudah lelah
2. b. 97
3. c. Bantuan Paket Sembako (BPS).
4. a. Membaca catatan materi minimal sehari dua kali.
5. c. Air kelapa
6. c. Uwais Al Qorni
7. d. Tidak mau bercampur baur dengan lelaki yang bukan muhrim.
8. a. Berhaji
9. d. Keikhlasan
10. b. Allah Maha Melihat segala perbuatan yang dilakukan oleh hamba-Nya.

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

Penyalaras 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