



Edisi 46

Rabiul Akhir 1443 H • November 2022

Daftar Isi

Download PDF

## LEBIH DAHSYAT DARI HANCURNYA DUNIA

2

9

# Daftar Isi

[Dari Redaksi](#)

[Susunan Redaksi](#)

[Surat Pembaca](#)

**RUBRIK UTAMA**

## Nikmat Kehidupan



**TARBIYATUL AULAD**  
Bermain dengan Aman dan Nyaman

**SERBA-SERBI**  
3 Tips Memantapkan Langkah, di Jalan Dakwah

**KELILING HSI**  
Titian Lempang Hijrahnya Sri Bintang

**KESEHATAN**  
Menakar Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak

**DOA**  
Doa Memohon Rasa Aman dan Keselamatan

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

**DAPUR UMMAHAT**  
Sekoteng & Kebab Ayam  
Tanya Dokter

**Kuis Berhadiah Edisi 46**

# Dari Redaksi

Di antara maksud syariat diturunkan adalah untuk menjaga nyawa manusia. Ditetapkan dalam syariat: membunuh satu jiwa seperti membunuh seluruh jiwa. Dikabarkan pula dari sumber prophetik bahwa hancurnya dunia ini lebih ringan daripada terbunuhnya seorang muslim tanpa hak. Walhasil, agama yang mulia ini sangat menghargai kehidupan dan menjunjung tinggi hak hidup manusia, bahkan binatang dan tumbuhan.

Kematian memang sunnatullah dan takdir yang tidak bisa dielakkan. Namun menjaga kehidupan dengan memperhatikan seluruh aspek keamanan merupakan ikhtiar yang diwajibkan pula bagi kita. Itulah sebabnya, dalam Islam tetap diperlakukan diyat bagi kelalaian yang menyebabkan kematian orang lain. Sayangnya, dalam kehidupan kita sehari-hari kecelakaan yang mengakibatkan korban jiwa disebabkan oleh kelalaian banyak dijumpai. 130-an jiwa penonton bola yang melayang beberapa waktu lalu hanyalah salah satu contoh. Kematian 700 petugas pemungutan suara yang dipaksa bekerja overtime adalah contoh lain yang lebih tragis. Kematian akibat kecelakaan lalu lintas yang menurut BPS menembus angka di atas 20 ribu orang per tahun juga kebanyakan diakibatkan kelalaian. Kecelakaan kerja pun sama, per tahun di atas 20 ribu orang. Bahkan BNN merilis 50 kematian per hari akibat narkoba dan WHO menyebut besaran 225.700 jiwa per tahun mati akibat rokok di Indonesia. Bisa jadi semua itu adalah akibat dari kelalaian orang tua, guru, pemerintah, dan masyarakat secara umum.

Di sisi lain, pengambilan nyawa secara paksa (baca: pembunuhan) di negeri ini juga mencatatkan angka hampir seribu orang per tahun menurut survey BPS. Meskipun secara persentase terlihat kecil, namun ini adalah nyawa manusia. Apalagi jika dilihat data kejahatan kekerasan fisik yang sewaktu-waktu bisa merenggut korban jiwa mencapai angka 30 ribuan kasus per tahun. Semua itu bisa jadi adalah indikator akan kurangnya penghargaan dan kesyukuran kita terhadap nikmat hidup yang diberikan oleh Allah Ta'ala. Hilangnya nyawa manusia "secara sia-sia" dianggap sebagai sesuatu yang lumrah tanpa ada koreksi tentang bagaimana menjaga nikmat hidup dan keberlangsungannya yang sesuai dengan prinsip-prinsip keamanan sebagaimana ditetapkan oleh agama yang sempurna ini.

Dengan latar belakang seperti di atas, Majalah HSI Edisi 46 ini mengangkat tulisan-tulisan yang berhubungan dengan menjaga diri terhadap nikmat hidup. Dengan mengusung tema "LEBIH DAHSYAT DARI HANCURNYA DUNIA", kami sajikan tulisan-tulisan menarik seperti: Nikmat Kehidupan (Rubrik Utama), Lebih Dahsyat Dari Hancurnya Dunia (Mutiara Hadits), Nyawa Manusia Bukan Barang Mainan (Aqidah), Menyesal Setelah Mati (Mutiara Al-Qur'an), dan tulisan-tulisan menarik lainnya. Selain itu kami turunkan pula beberapa tulisan tentang kegiatan-kegiatan terkini Yayasan HSI AbdullahRoy.

Baarakallahu fiikum.



# Surat Pembaca

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

**Nama:**

**Nomor Peserta HSI:**

**Kirim pesan surat pembaca:**

**Kirim**

Majalah *hsi*

Edisi 46 Rabiul Akhir 1444 H • November 2022 M



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

 Download PDF

 Daftar Isi

# Melapangkan Hati Saudara Muslim Reporter : Leny Hasanah

Redaktur : Dian Soekotjo

Dari Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhu*, Rasulullah ﷺ bersabda;,

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَانَ فِي حَاجَةٍ أَخْيَهُ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ فَضْلِهِ فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ بِهَا كُزْبَةً مِنْ كُزْبَةِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ [وَمَنْ سَقَرَ مَسْلِيْمًا سَقَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ]» [أَخْرَجَهُ الْبَخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ]

*“Barangsiapa yang menutupi kebutuhan saudaranya, maka Allah akan memenuhi kebutuhannya. Barangsiapa yang melapangkan kesusahan seorang muslim, maka Allah akan mengangkat darinya dengan sebab amalan tadi kesusahannya kelak pada hari kiamat. Dan barangsiapa menutupi aib saudaranya, maka Allah akan menutupi aibnya kelak pada hari kiamat.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Takdir mutlak milik Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Semua perjalanan kehidupan manusia sudah tergores rapi dalam *lauhul mahfudz*, 50 ribu tahun sebelum langit dan bumi diciptakan, termasuk soal harta. Ada yang diberi melimpah, ada pula yang dicoba dengan menjadi yang tak berpunya. Tinggal kita menentukan bagaimana menjalani takdir itu hingga akhir hayat kelak.

Alhamdulillah, HSI memiliki Program Santunan Dhuafa (SDF) yang layaknya wadah bagi hamba-hamba Allah, yang memperoleh amanah harta, dapat menyalurkan kewajiban zakatnya bagi mereka yang berhak menerima. Program SDF kembali digulirkan dari dan untuk keluarga besar HSI AbdulllahRoy pada paruh kedua semester tahun 2022. Program yang digagas HSI Berbagi ini, merupakan salah satu wujud kepedulian membantu sesama muslim, khususnya bagi mereka yang tergolong *mustahik* zakat.

## Penyaluran yang Tepat Sasaran

Ketua Program SDF, Akhuna Krisnaji Suntoyo, menjelaskan program SDF tahun 2022 yang dibuka pada bulan Juli lalu, berhasil menggaet 478 pendaftar, terdiri dari 200 pemohon ikhwan dan 278 pemohon akhwat. Per 30 September 2022, Qadarullah, jumlah pemohon yang lolos verifikasi hanya mencapai 246. Sedangkan 215 permohonan terpaksa ditolak dan 17 lainnya memang batal. Panitia SDF nampak berupaya maksimal agar santunan benar-benar tepat sasaran

Ada berbagai persyaratan yang wajib dipenuhi pemohon, agar permohonannya lolos verifikasi. Di antaranya, si pemohon memenuhi kriteria dhuafa yaitu fakir atau miskin, mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari, dokumen yang diserahkan harus lengkap dan benar, serta telah mendapat stempel lulus penilaian, baik dari Ketua Program SDF maupun dari tim assesor HSI Berbagi.

Pengajuan bisa dibatalkan karena beberapa faktor. Antara lain dokumen pendukung memperlihatkan bahwa si pemohon bukan dari kalangan dhuafa, pemohon tidak melengkapi persyaratan yang diminta, pemohon tidak bersedia untuk diverifikasi lebih lanjut, pemohon mengundurkan diri, dan hasil verifikasi menyatakan bahwa pemohon gugur menuju tahap selanjutnya.

Proses penyaluran program SDF berakhir pada bulan Oktober 2022. Bantuan berupa dana segar langsung dikirimkan ke rekening pemohon. Tidak berhenti di sana, tim HSI Berbagi akan melakukan standar pengawasan dengan mengonfirmasi ulang telah diterimanya bantuan, kepada setiap pemohon yang lolos verifikasi. HSI Berbagi tentunya ingin memastikan donasi dari para muhsinin sampai kepada yang berhak menerima.

## Sesuai Kebutuhan

Bantuan yang disalurkan kepada masing-masing kepala keluarga ditetapkan beragam. Akhuna Krisnaji mengakui, ada dua kriteria pokok yang menyebabkan jumlah bantuan bisa berbeda-beda. Pertama, adanya dasar kecukupan dibandingkan perhitungan rumus *had kifayah* tempat si pemohon tinggal. Kedua, berdasarkan pendapatan pemohon dikurangi proporsi *had kifayah* per kapita, dikalikan jumlah tanggungan.

Dari rumusan-rumusan tersebut, didapatlah rentang nominal bantuan yang bervariasi. Tentunya ini telah ditakar oleh tim SDF HSI Berbagi, diupayakan sesuai kebutuhan masing-masing penerima. “Batas bantuan maksimal hanya 12 bulan dan angkanya tidak melebihi Rp 10 juta,” papar Akhuna Krisnaji.

Dari total rencana penyaluran SDF sebesar Rp1,2 miliar, hingga tanggal 30 September 2022, ada 91 pemohon yang sudah menerima bantuan SDF. Kemudian pada tanggal 12 Oktober 2022, HSI Berbagi kembali menggelontorkan dana sebesar Rp 985.046.000,00 untuk 124 dhuafa penerima manfaat.

## Konsep yang Berbeda

Program SDF HSI Berbagi tetap berkomitmen menasarkan kaum dhuafa yang fakir atau miskin, sebagai penerima manfaat. Namun terdapat perbedaan yang cukup signifikan, pada pelaksanaan kali ini. Dijelaskan Akhuna Krisnaji bahwa hal ini bertujuan memperbaiki perhitungan agar mendekati akurat. “Agar lebih mendekati kenyataan atau kondisi riil,” tuturnya saat ditanya landasan perubahan beberapa poin penentu yang akhirnya memengaruhi cara perhitungan program SDF.

Perubahan penentuan persyaratan ini diantaranya:

1. Dasar pendapatan diambil dari pendapatan kepala keluarga (semula, dihitung dari pendapatan keluarga, atau jika suami dan istri memiliki penghasilan, maka semua pendapatan dijumlahkan);
2. Had kifayah mengacu perhitungan kabupaten/kota (semula memakai *had kifayah* provinsi pemohon);
3. Pagu bantuan maksimal Rp 10 juta (semula dibatasi Rp 4 juta);
4. Bantuan dialokasikan selama 12 bulan (semula hanya 6 bulan, meskipun setelahnya dapat mengajukan lagi).

## Jazaakumullah Khayran

Salah satu penerima manfaat program bantuan SDF adalah Ukhtuna Mia dari Bantul, Yogyakarta. Ukhtuna Mia yang telah belajar di HSI sejak awal 2018 ini, kehilangan pekerjaannya masa pandemi Covid-19 meledak. Waktu itu, Qadarullah, ia adalah orang tua tunggal.

“Ana terpaksa meminjam uang kepada saudara untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan bayar SPP sekolah anak,” ujar Ibu empat anak mengenang perjalannya. Meskipun saat ini telah kembali menikah, Ukhtuna Mia ingin melunasi sendiri hutang-hutangnya. Ia menambahkan, “Jadi salah satu alasan ana mendaftar program SDF karena ingin ikhtiar melunasi utang kepada saudara.”

Alhamdulillah, pada tanggal 28 September 2022, Ukhtuna Mia dinyatakan lolos menjadi salah satu penerima manfaat program SDF. Uang bantuan itu segera digunkannya untuk melunasi uang pangkal sekolah, SPP, dan membeli buku-buku sekolah anak. Dia juga masih bisa melunasi hutang lamanya kepada saudara sekaligus membeli kebutuhan rumah tangga.

“Jazaakumullah khairan kepada tim HSI Berbagi. Insyaallah, program ini sangat membantu orang yang sedang kesulitan. Semoga Allah membalas dengan sebaik-baiknya balasan,” ungkap Ukhtuna Mia, tersirat nada lega.

Kelegaan terlihat juga dirasakan Akhuna Abu Hudzaifah di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Alhamdulillah, ayah lima anak ini berhasil melunasi tuggakan biaya sekolah ketiga putranya yang menuntut ilmu di sebuah pesantren dekat rumah, dari penyaluran program SDF HSI Berbagi.

“Dari awal ana berkomitmen, jika Allah mengabulkan permohonan ini, semua dana akan ana bayarkan untuk keperluan pendidikan anak-anak. Alhamdulillah, Allah kabulkan doa ana. Dialah sebaik-baiknya penolong,” ujar Abu Hudzaifah yang sehari-hari bekerja sebagai teknisi peralatan elektronik di Medan.

Awalnya, peserta HSI angkatan 202 ini berjualan bubur sebagai santapan pagi. Ia dilakoninya dulur, sebelum pandemi Covid-19 merebak. Waktu Covid-19 kian meluas di wilayahnya dan pemerintah setempat mengeluarkan edaran pembatasan aktivitas warga ke luar rumah. Akhuna Abu Hudzaifah nampak tak berputus. Qadarullah, karangta ke luar rumah, Akhuna Abu Hudzaifah berimbang pada roda kehidupan Abu Hudzaifah dan keluarganya. Ia menambahkan, “Jadi salah satu alasan ana mendaftar program SDF karena ingin ikhtiar melunasi utang kepada saudara.”

Alhamdulillah, ikut berbagi rasanya kesulitan beberapa saudara kita terbantu dengan program SDF HSI Berbagi. Jazaakumullah khayran para donatur dan semoga seluruh donasi berbuah pahala sejaknya.

“Amin..”



# Berbagi Kebaikan di Daksos Bantul

Reporter : Leny Hasanah  
Redaktur : Dian Soekotjo

Tak kenal maka tak sayang. Demi menumbuhkan rasa saling menyayangi, maka tak ada salahnya kita memperkenalkan diri. Cara perkenalan bisa apa saja. Di kantor Yogyakarta, HSI memilih membagi kebahagiaan dengan warga sekitar melalui kegiatan Dakwah Sosial (Daksos), sebagai upaya memupuk persaudaraan.



## Daksos Pertama Setelah Pindahan

Akhir Mei lalu, kantor HSI di Yogyakarta pindahan. Tidak jauh memang, karena perpindahannya masih dalam satu wilayah kecamatan. Jika awalnya di Kelurahan Bantul, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, kantor HSI kemudian bergeser ke Kelurahan Ringinharjo, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Meskipun terbilang dekat, tapi lingkungan sekitar tentu berubah. Menurut Ketua Program Daksos HSI Berbagi, Akhuna Satyo Prabowo, kegiatan yang digelar 25 September 2022 lalu, dilatarbelakangi, salah satunya, niatan memperkenalkan HSI ke warga sekitar. Menurut Akhuna Satyo, itu adalah kali pertama daksos HSI digelar di lingkungan kantor baru Yogyakarta.



## Pengobatan Gratis Hingga Bagi-bagi Paket Sembako

Ada enam agenda dalam kegiatan daksos di Ringinharjo, yakni penyuluhan kesehatan tentang penyakit jantung dan pembuluh darah, pemeriksaan kesehatan, pengobatan gratis, pengajian akbar bersama Ustadz Abul Aswad, pembagian sembako, serta santunan bagi anak yatim dan janda dhuafa.

Pemilihan topik penyuluhan kesehatan jantung dan pembuluh darah, bukan tanpa pertimbangan. Di Ringinharjo, jumlah penduduk dewasa mencapai 300-an jiwa, yang rentan terkena penyakit jantung dan pembuluh darah. Topik penyuluhan dipilih yang paling sesuai dengan kondisi setempat.

Terlebih di Indonesia, penyakit jantung dan pembuluh darah kardiovaskuler, stroke, dan jantung koroner, masih menduduki peringkat teratas penyebab kematian penduduk dewasa setiap tahunnya, jika kita mengacu data Kementerian Kesehatan. Setidaknya, data ini tercantum di web resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id).

Untuk bagi-bagi paket sembako, panitia menyiapkan 500 paket yang isinya antara lain beras, gula, tepung terigu, mie instan, dan telur. Bingkisan ini dibagikan kepada warga dari 6 Rukun Tetangga (RT) sekitar kantor HSI. Sementara, untuk santunan anak yatim dan janda dhuafa, awalnya panitia menyiapkan anggaran untuk 100 penerima santunan. Namun, setelah divalidasi, jumlah yang terealisasi adalah 51 santunan saja.



## Bekerja Sama dengan RS Nur Hidayah

Untuk menyukseskan kegiatan penyuluhan dan pengobatan gratis, HSI berkolaborasi dengan tim kesehatan Rumah Sakit (RS) Nur Hidayah, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. "Sebagian besar tenaga medis yang terlibat, merupakan peserta HSI AbdullahRoy," ujar Akhuna Satyo memberi keterangan.

Justru karena intern peserta, maka nampaknya, jadwal menjadi mudah ditentukan. "Alhamdulillah, teman-teman medis ini memiliki waktu yang sangat fleksibel," tutur Akhuna Satyo kemudian.



## Mendapatkan Sambutan Baik

Ahad, 25 September pagi, di hari pelaksanaan, warga terlihat memadati pelataran kantor HSI. Ada antusiasme nampak terpancar, terbukti dari kesetiaan warga mengikuti serangkaian kegiatan, sejak awal hingga akhir.

"Alhamdulillah, respon warga cukup baik. Allah Subhanahu wa Ta'ala juga memudahkan jalannya acara Daksos," ujar Akhuna Satyo. Ia memperkirakan sekitar 600 warga hadir dalam Daksos tersebut.

## Mendakwahkan Sunnah

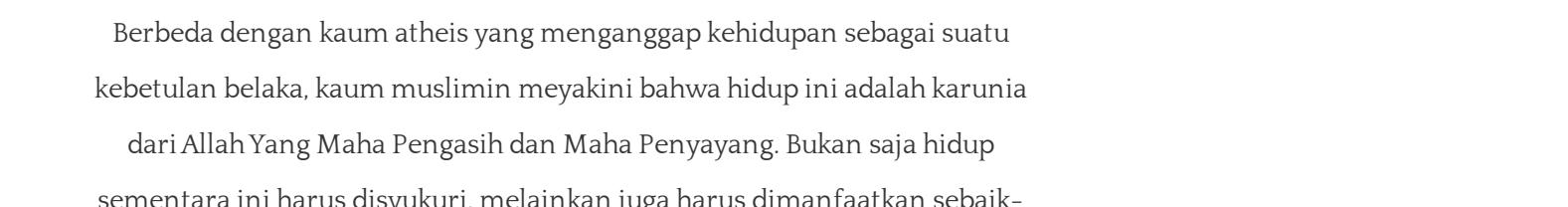
Akhuna Satyo menyatakan bahwa HSI AbdullahRoy ingin mendakwahkan sunnah kepada warga di sekitar *back office*, melalui berbagai agenda. Selain Daksos, HSI berupaya mendukung kegiatan warga setempat, asalkan masih sesuai Al-Qur'an, As-Sunnah, dan pemahaman para salafus shalih. "Kami pernah men-support penyelenggaraan kegiatan belajar dan pengurusan jenazah, sesuai fikih jenazah sunnah di Yogyakarta," ungkap Akhuna Satyo. "Nah, agenda yang seperti itu akan kami dukung kedepannya. Insyaallah," imbuhnya.

Masyaallah, berdakwah sunnah ternyata adalah jalan panjang dan tidak semudah membalik telapak tangan. Namun, dengan izin Allah 'Azza wa Jalla, tidak ada hal yang mustahil. Perjuangan dan niat baik menebarkan bibit-bibit sunnah ke tengah masyarakat mudah-mudahan terwujud dengan baik dan menjadi catatan pemberat amal shalih pada masa perhitungan kelak, insyaallah. Jangan lupa, mari mendukung kegiatan HSI Berbagi dan terlibat dalam dakwah sunnah HSI. Baarakallahu fiikum.

# Nikmat Kehidupan

Penulis: Abdullah Yahya An-Najaty, Lc.

Editor: Za Ummu Raihan



Berbeda dengan kaum atheist yang menganggap kehidupan sebagai suatu kebetaluan belaka, kaum muslimin meyakini bahwa hidup ini adalah karunia dari Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Bukan saja hidup sementara ini harus disyukuri, melainkan juga harus dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk beribadah kepada Allah Ta'ala, diisi dengan iman dan amal shalih sebagai bekal bagi kehidupan seterusnya. Kesadaran akan pentingnya nikmat hidup menjadikan seseorang menghargai nikmat tersebut, mensyukurnya, menjaganya, dan senantiasa memiliki sikap-sikap yang positif tentangnya. Melalui tulisan ini, mari kita hayati pentingnya nikmat kehidupan ini bagi kita agar kita dapat menjaganya dengan sebaik-baiknya.

## Allah Pencipta, Penguasa, dan Pengatur Kehidupan

Kehidupan dunia dengan berbagai coraknya pada hakikatnya tidak lepas dari peran Allah Ta'ala. Dialah yang menciptakan, menguasai, dan mengaturnya. Demikianlah konsep ketuhanan yang terkandung dalam tauhid rububiyyah, yaitu pengakuan bahwa Allah lah satu-satunya yang mencipta, menguasai, dan mengatur alam semesta. Hal ini dijelaskan dalam firman-Nya,

اللَّهُ أَكْلَقَ وَالْأَمْرُ

*"Ingatlah! Segala penciptaan dan pengurusan menjadi hak-Nya". (QS. Al-A'raf : 54)*

وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

*"Dan milik Allah-lah kerajaan langit dan bumi". (QS. Ali Imran : 189)*

Apabila konsep ini dipahami dengan baik maka tidak akan ada yang namanya kekecewaan atas kehidupan ini, bagaimana pun keadaannya di dunia. Karena konsep ini lahir dari pokok ajaran yang dibawa seluruh rasul, yaitu tauhid yang melahirkan keimanan, ketundukan, dan kepasrahan kepada Allah Ta'ala.

## Kasih Sayang Allah Kepada Hamba-Nya

Kasih sayang Allah Ta'ala tidaklah sama seperti kebanyakan makhluknya, kasih sayang-Nya tidaklah terbatas bahkan meliputi seluruh makhluk-Nya, sebagaimana firman-Nya,

وَرَحْمَتِي وَسَعَتْ كُلُّ شَيْءٍ

*"Dan kasih sayangku meliputi segala sesuatu". (QS. Al-A'raf : 156)*

Namun baru sebagian saja kasih sayang Allah Ta'ala yang dirasakan seluruh makhluk-Nya di dunia dan sisanya Allah Ta'ala simpan di akhirat bagi hamba-Nya yang beriman, Nabi shallallahu'alaihi wa sallam bersabda,

إِنَّ لِلَّهِ مائَةً رَحْمَةً أَنْزَلَ مِنْهَا رَحْمَةً وَاحِدَةً بَيْنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسَ وَالْبَهَائِمِ وَالْهَوَامِ  
فِيهَا يَتَعَاذْلُونَ وَبِهَا يَتَرَاهُونَ وَبِهَا يَنْعَطِفُ الْوَخْشُ عَلَىٰ وَلِدَهَا وَأَخْرَ الْهَمَّةِ  
تَسْعَ وَتَسْعِيَنَ رَحْمَةً يَرْحَمُ بِهَا عِبَادَهُ يَوْمَ الْحِيَاةِ

*"Sesungguhnya Allah Ta'ala mempunyai seratus rahmat, salah satu di antaranya diturunkan (di dunia) kepada kaum jin, manusia, hewan, dan tumbuhan. Dengan rahmat itulah mereka saling berbelas kasih dan menyayangi. Dengannya pula binatang liar mengasihi anaknya. Dan Allah mengakhirkannya sembilan puluh sembilan rahmat untuk Dia curahkan kepada hamba-hamba-Nya pada hari kiamat". (HR. Muslim, no. 6908)*

Meskipun hanya satu kasih sayang Allah Ta'ala yang manifestasinya sangatlah banyak di dunia ini, supaya mereka lebih mengerti dan memahami arti kehidupan mereka sendiri serta bisa mensyukurnya dan mempraktikkannya pada sesamanya. Di antara kasih sayang Allah Ta'ala kepada hamba-Nya,

1. Allah jadikan mereka khalifah; pemimpin dan pemakmur dunia ini. Sebagaimana firman-Nya,

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ

*"Dan Dia-lah yang menjadikanmu sebagai khalifah-khalifah di bumi". (QS. Al-An'am : 165)*

هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَغْمَرْكُمْ فِيهَا

*"Dia telah menciptakanmu dari bumi (tanah) dan menjadikanmu pemakmunnya". (QS. Hud : 61)*

2. Allah Ta'ala tundukkan segala yang ada di langit dan di bumi untuk bisa diambil manfaatnya oleh mereka sebagai penyempurna nikmat. Allah Ta'ala berfirman,

أَلَمْ تَرَوْ أَنَّ اللَّهَ سُحْرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَشْبَعَ عَلَيْكُمْ نِعْمَةً  
ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً

*"Tidakkah kamu memperhatikan bahwa Allah telah menundukkan apa yang ada di bumi untuk (kepentingan)mu dan menyempurnakan nikmat-Nya untukmu lahir dan batin". (QS. Luqman : 20)*

3. Allah Ta'ala membolehkan banyak hal kecuali yang diharamkan dan memberi mereka rezeki yang baik. Allah Ta'ala berfirman,

فَلِمَنْ حَرَمَ زَيْنَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادَهُ وَالظَّبَابَاتِ مِنَ الزَّرْقَ

*"Katakanlah (Muhammad), "Siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah disediakan untuk hamba-hamba-Nya dan rezeki yang baik?". (QS. Al-A'raf : 32)*

4. Allah Ta'ala jadikan untuk mereka malam dan siang; malam untuk istirahat dan siang untuk aktivitas. Allah Ta'ala berfirman,

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ الْلَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعُلَّكُمْ  
تَشْكُرُونَ

*"Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya". (QS. Al-Qashash : 73)*

## Penjagaan Jiwa: Salah Satu Tujuan Syariat

Dalam syariat agama Islam ada lima tujuan pokok yang wajib dijaga keberlangsungannya oleh umat Islam, bahkan harus mendapat perhatian lebih karena memiliki maslahat yang besar dan sesuai dengan nalar serta fitrah manusia. Di antara tujuan pokok tersebut adalah penjagaan jiwa.

Umat Islam wajib menjaga dirinya dan orang lain sehingga tidak saling melukai, bertikai, atau bahkan sampai terjadi pembunuhan. Intinya, jiwa di dalam Islam sangatlah dihormati dan dihargai, haram dihilangkan secara zalim tanpa ada sebab svari'. Hal itu supaya mereka bisa saling mengasihi, menyayangi, dan menghargai dalam bingkai syariat Islam serta sesuai dengan yang dicontohkan Nabi shallallahu'alaihi wa sallam.

Di antara dalil yang menjukannya adalah firman Allah Ta'ala,

مَنْ قَتَلَ أَهْلَهُ بَغْيَ أَهْلَهُ أَوْ قَسَادَ فِي الْأَرْضِ فَكَلَّمَهُ اللَّهُ أَنَّهُ أَحَدٌ

*"Barang siapa membunuh seseorang, bukan karena orang itu membunuh orang lain, atau bukan karena berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia. Barang siapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan dia telah memelihara kehidupan manusia". (QS. Al-Ma'idah : 32)*

Nabi shallallahu'alaihi wa sallam juga bersabda,

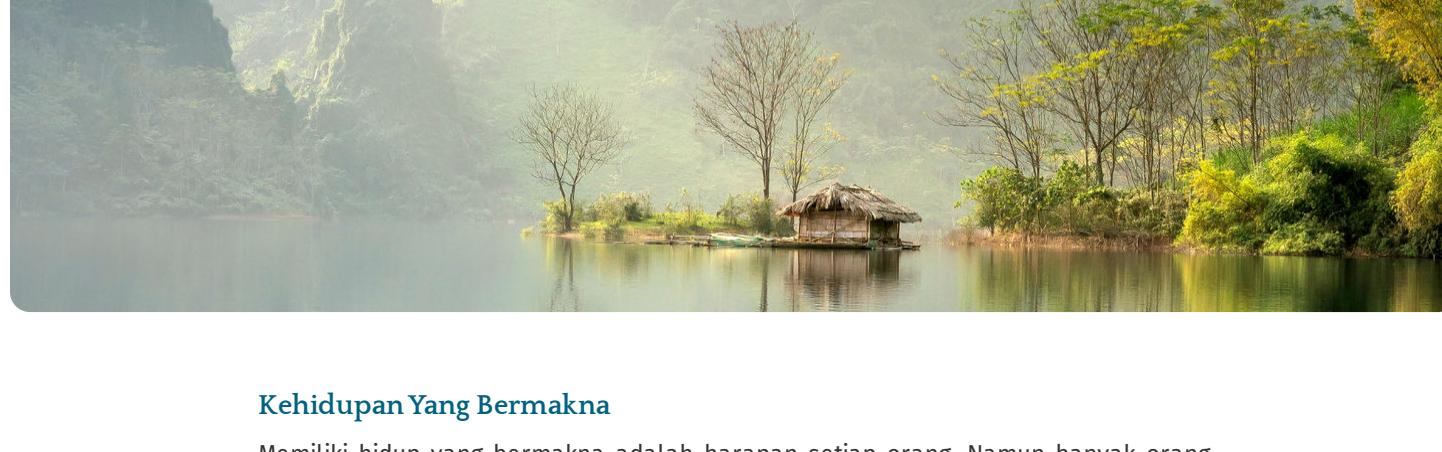
لَا يَحِلُّ لِمَنْ أُمِرَّ بِسَيِّئَاتٍ أَنْ لَدَهُ إِلَهٌ إِلَّا هُوَ رَسُولُ اللَّهِ إِلَّا هُوَ حَدِيدٌ

الْخَيْبَرُ الْزَّانُ وَالنَّفْسُ وَالنَّارُ وَالْأَنْوَارُ لِدِينِهِ الْمُفَارِقَةُ لِلْجَمَاعَةِ

*"Tidak halal darah seorang muslim (untuk ditumpahkan), kecuali karena salah satu dari tiga perkara: orang yang sudah meninggal (murtad) serta memisahkan diri dari jama'ah, kaum muslimin". (HR. Bukhari, no. 6878 dan Muslim, no. 1676)*

Dalam rangka penjagaannya Allah Ta'ala melarang segala perbuatan yang akan merusak jiwa, seperti pembunuhan orang lain maupun diri sendiri, disyari'atkan hukum qishash bagi pelaku pembunuhan, tindak makar, dan lain sebagainya.

Rubrik Utama Halaman 2



### Kehidupan Yang Bermakna

Memiliki hidup yang bermakna adalah harapan setiap orang. Namun banyak orang yang salah dalam memaknainya, sehingga bukan malah bermakna tapi malah berujung merusak hidupnya. Sebagaimana Allah Ta'ala gambarkan tentang kehidupan orang-orang kafir dalam firman-Nya,

وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَّنُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّازَ مُثْوِي لَهُمْ

*“Dan orang-orang yang kafir menikmati kesenangan (dunia), dan mereka makan seperti hewan makan; dan (kelak) nerakalah tempat tinggal bagi mereka”. (QS. Muhammad : 12)*

Banyak cara dan tips yang ditawarkan agar seorang memiliki kehidupan yang bermakna, sehingga dia bisa merasakan hakikat kebahagian dalam kehidupannya di dunia. Sebenarnya dalam Islam juga ada cara bagaimana agar kehidupan seorang menjadi lebih bermakna, berwarna, dan tidak monoton. Setidaknya, ada tiga cara yang dapat merealisasikan hal tersebut,

#### 1. Mengetahui dan memahami tujuan hidup

Kehidupan akan menjadi bermakna tatkala seorang mengetahui dan memahami tujuan hidup. Karena setiap perjalanan dari kehidupan ini pasti ada akhir atau tujuan yang akan dicapai. Apabila tujuannya salah maka bisa dipastikan perjalannya pun akan tidak menentu, begitu juga sebaliknya bila tujuannya ada dan dimengerti dengan baik maka perjalannya akan terarah dan dia akan bisa menikmati setiap perjalanan yang dilalui dalam kehidupannya. Bahkan begitu pentingnya hal ini bagi kehidupan muslim sehingga Allah Ta'ala tidak melewatkannya dalam Al-Qur'an, Allah Ta'ala berfirman,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ

*“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”. (QS. Az-Zariyat : 56)*

#### 2. Mensyukuri yang dimiliki

Segala sesuatu yang dimiliki seseorang sejatinya wajib untuk disyukuri, baik barang, uang, status sosial, sampai pun fisik. Karena tidak ada satupun yang luput dari nikmat Allah Ta'ala. Bahkan menanggapi takdir yang kurang baik saja seorang muslim dianjurkan untuk tetap memuji Allah Ta'ala. Oleh sebab itu seorang muslim merasa bermakna kehidupannya tatkala mampu menerima dan mensyukuri setiap yang datang padanya, itulah hakikat qana'ah yang Nabi shallallahu'alaihi wa sallam sabdakan dalam sebuah hadits,

قَدْ أَفْلَحَ مِنْ أَسْلَمَ وَرَزِقَ كَفَافًا وَقَعْدَةَ اللَّهِ بِمَا آتَاهُ

*“Sungguh sangat beruntung orang yang masuk Islam, kemudian mendapat rezeki yang cukup, dan Allah menganugrahkan sifat qana'ah dengan segala yang Allah berikan padanya”. (HR. Muslim, no. 1054)*

#### 3. Bermanfaat untuk orang lain

Tatkala seorang bisa memberi manfaat kepada orang lain meskipun kecil semisal senyuman atau menyungkirkan kerikil maka akan terasa berarti kehidupannya. Inilah hakikat syariat akhlak yang mulia, karena tanaman kebaikan pasti akan berbuah kebaikan pula. Nabi shallallahu'alaihi wa sallam bersabda tentang manusia yang bisa bermanfaat untuk orang lain,

أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَنْفَقُهُمْ لِلنَّاسِ

*“Manusia yang paling dicintai Allah Ta'ala adalah yang paling banyak manfaatnya bagi manusia”. (HR. Ath-Thabarani dalam Mu'jamul Kabir, no. 13468. Dishahihkan Syaikh Al-Albani dalam Ash-Shahihah, no. 906)*

Dengan demikian, hidup yang bermakna adalah suatu corak kehidupan yang sarat akan tujuan, penerimaan, dan kemanfaatan bagi orang lain, yang apabila hal itu dimengerti dan dipahami akan menimbulkan perasaan-perasaan bahagia dalam kehidupan seseorang.

#### Pertanggungjawaban Setelah Kehidupan

Kehidupan di dunia tidaklah kekal, ada masa dimana seseorang harus pergi meninggalkannya dan segala hal yang dilakukannya dalam kehidupan pasti memiliki sebuah pertanggungjawaban. Maka hendaknya setiap muslim lebih waspada dalam memanfaatkan nikmat kehidupan yang telah Allah Ta'ala berikan. Jangan sampai nikmat kehidupan tersebut malah menjadi bencana di kemudian hari hanya gara-gara kurang pandai memanfaatkannya dalam keta'atan. Setiap menit yang terlewati akan terasa berharga karena menjadi penentu akan baik atau buruk akhirnya nanti. Allah Ta'ala berfirman,

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

*“Setiap orang bertanggungjawab atas apa yang telah dilakukannya (di dunia)”. (QS. Al-Muddassir : 38)*

Nabi shallallahu'alaihi wa sallam juga bersabda,

لَا تَرُوْلُ قَدْمًا عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّىٰ يُسْأَلَ عَنْ غُمْرَهُ فِيْمَا أَفْكَاهَ وَعَنْ عِلْمِهِ  
فِيْمَا فَعَلَ وَعَنْ مَا لَهُ مِنْ أَكْتَشَبَهُ وَفِيْمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيْمَا أَبْلَاهُ

*“Tidak akan bergeser kedua telapak kaki seorang hamba pada hari kiamat sehingga ditanya (dengan empat macam), tentang umurnya habis digunakan untuk apa, ilmunya bagaimana mengamalkannya, hartanya dari mana didapat dan kemana membelanjakannya, jasadnya rusak digunakan untuk apa”. (HR. Tirmidzi, no. 2417. Dishahihkan Syaikh Al-Albani)*

#### Cara Mensyukuri Nikmat Kehidupan

Setelah memahami betapa berharganya nikmat kehidupan bagi seseorang maka sudah sepatutnya bahkan wajib untuk disyukuri karunia tersebut dengan cara yang sesuai tuntunan syariat. Setidaknya ada dua cara dalam mensyukuri nikmat kehidupan ini,

##### 1. Menggunakan nikmat kehidupan tersebut dalam keta'atan dan menjauhkannya dari berbagai maksiat.

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْفَرْزِيَ آمُنُوا وَأَتَقْوَوْ لَتَخْتَهَا عَلَيْهِمْ بِرْكَاتُ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِنْ  
كَذَّبُوا فَأَخْذَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

*“Dan sekiranya penduduk negeri beriman dan bertakwa, pasti Kami akan limpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi ternyata mereka mendustakan (ayat-ayat Kami), maka Kami siksa mereka sesuai dengan apa yang telah mereka kerjakan”. (QS. Al-A'raf : 96)*

##### 2. Memuji Allah atas nikmat kehidupan ini dan tidak mengkufurinya.

أَفْرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشَرُّبُونَ (68) أَنَّمِنْ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ الْأَنْهَارِ أَمْ نَحْنُ الْفَنِيُونَ (69)  
لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَا أَجَاجًا قَلَوْلًا تَشَكُّرُونَ

*“Pernahkah kamu memperhatikan air yang kamu minum? Kamukah yang menurunkannya dari awan ataukah Kami yang menurunkan? Sekiranya Kami menghendaki, niscaya Kami menjadikannya asin, mengapa kamu tidak bersyukur?” (QS. Al-Waqi'ah : 68-70)*

Demikian penjelasan yang bisa penulis paparkan berkaitan dengan syukur atas anugrah kehidupan. Semoga bisa menambah wawasan pembaca sekalian dan memberi pandangan terhadap kehidupan yang selama ini dijalani.

Referensi:

1. *Shahih Muslim*, Abul Husain Muslim bin Al-Hajaj An-Naisaburi, Dār As-Salām, Riyādh-KSA, Cet. 2, Tahun 2000 M / 1421 H.

2. *Shahīb Al-Bukhārī*, Abu Abdillah Muhammad bin Ismā'il Al-Bukhārī, Dār As-Salām, Riyādh-KSA, Cet. 2, Tahun 1999 M / 1419 H.

3. *Sīsiyah Al-Abādītis Ash-Shahīhah Wa Syā' Miin Fiqhihā Wa Fawā'idihā*, Syaikh Muhammad Nashiruddin Al-Albāni, Maktabah Al-Mā'rif, Cet. Tahun 1995 M / 1415 H.

4. *Al-Mu'jam Al-Kabīr*, Sulaimān bin Ahmad bin Ayub Abū Qāsim Ath-Thabarānī, Maktabah Ibn 'Alī Mu'jam Al-Kabīr, Sulaimān bin Ahmad bin Ayub Abū Qāsim Ath-Thabarānī, Maktabah Ibn Tāimiyah, Kairo-Mesir, Cet. 1, tanpa menyebutkan tahun.

5. *Tsālītah Al-Ushūl*, Muhamad bin Shalih Al-Utsaimīn, Dārūt Tsūrāyah, Cet. 4, Tahun 1424 H / 2004 M.

6. *Majmu' Fiqh Wa Maqālāt Mu'tanawīyah*, Abū 'Abdullāh 'Abdul Azīz bin Bāz, Tahqīq Muhammad Asy-Syūrī, Dārul Qāsim, Riyādh-KSA, Cet. 1, Tahun 1420 H.

7. *Ilmu Fiqh dan Ushul Fiqh*, Prof. Dr. H. Alai'ddin Koto, M.A, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2004.

# Nyawa Manusia Bukan Barang Mainan

Penulis: Abu Ady  
Editor: Athirah Mustadjab

Dalam Islam nyawa manusia termasuk dalam *adh-dharuriyat al-khamsah*, yaitu perkara penting yang harus dijaga karena merupakan tujuan utama agama Islam. Dengan kata lain, Islam memiliki perhatian penuh untuk menjaga nyawa manusia: baik orang kafir, terlebih lagi seorang muslim.

Hukum dunia menyatakan bahwa nyawa manusia adalah hak asasi yang harus dijaga. Semua penjagaan itu diatur dalam undang-undang internasional maupun undang-undang yang ditetapkan oleh masing-masing negara.

#### Di balik Mudahnya Penghilangan Nyawa Secara Tidak Sah

Meskipun norma agama, hukum, dan kemanusiaan memberikan perhatian yang demikian besar terhadap penjagaan nyawa manusia, namun kenyataannya masih banyak dijumpai praktik-praktik penghilangan paksa nyawa manusia tanpa alasan yang sah. Hal ini bisa terjadi karena beberapa alasan, di antaranya:

1. **Tidak adanya ilmu.** Mungkin seseorang membunuh orang lain karena menyangka bahwa situasi yang sedang ia hadapi membolehkannya untuk membunuh, padahal belum tentu keadaannya demikian. Ada pembunuhan yang terjadi karena kebodohan seseorang. Dia menghilangkan nyawa manusia, padahal syariat melarangnya. Contohnya, orang yang membunuh manusia demi mempersesembahkannya sebagai tumbal kepada penunggu gunung, yang merupakan tradisi yang masih dilestarikan di sebagian daerah.
2. **Tidak adanya iman.** Dengan adanya iman, seseorang insyaallah akan terjaga dari perbuatan keji. Asal bunuh karena tawuran, asal bunuh karena tersinggung, atau hal "sepele" lainnya merupakan wujud dari lemahnya iman. Jika iman seseorang kuat, dia pasti takut untuk berbuat semena-mena.
3. **Tidak adanya rasa perikemanusiaan.** Ajaran Islam membimbing seorang muslim untuk menjadi orang yang pengasih. Ini tentunya sejalan dengan norma yang berlaku di tengah masyarakat tentang perikemanusiaan. Secara akal, mana mungkin ada orang waras yang main darah seenaknya?

#### Darah Manusia Sangat Besar Nilainya

Membunuh orang lain tanpa *haq* (tanpa alasan yang dibenarkan oleh syariat) adalah sebuah bentuk kezaliman. Kezaliman itu harus "dibayar" di hadapan Allah ﷺ pada hari kiamat kelak. Rasulullah ﷺ bersabda,

وَأَوْلُ مَا يُفَضِّلُ بَيْنَ النَّاسِ فِي الدَّمَاءِ

"Dan perkara yang pertama kali dihakimi di antara hamba (pada hari kiamat) adalah perkara darah." (HR. Bukhari dan Muslim)

Apa yang dimaksud dengan *perkara darah*? Syaikh Abdullah bin Jibrin menguraikan, "Yang pertama kali dihakimi dari hak-hak para hamba adalah darah. Maksudnya adalah pembunuhan atau hal yang menyebabkan terjadinya pembunuhan." (*Syarh Umdatil Ahkam*, hlm. 66)

Yang dihakimi pada Yaumul Hisab adalah semua jenis pembunuhan, bukan hanya pembunuhan yang terdapat darahnya. Kendati demikian, mengapa hadits menyebutkan tentang "darah"? Alasannya, kebanyakan kematian terjadi karena pembunuhan yang dilakukan dengan cara melukai korban, sehingga darahnya mengalir.

Imam Nawawi menjawab tanda tanya di benak kita tentang alasan diadilinya perkara darah terlebih dahulu. Kata beliau, "Hal ini dikarenakan besarnya masalah darah dan tingginya tingkat bahaya yang dikibatkan olehnya." (*Al-Minhaj*, 11:167)

Syaikh Abdurrahman Al-Bassam berkata, "Allah ﷺ menghisab para hamba pada hari kiamat, kemudian Dia menghakimi mereka. Dia mulai (menghakimi) dengan kezaliman yang paling berat, yaitu perkara nyawa." (*Taisirul 'Allam*, hlm. 640)

#### Membaca Hadits, Iman Bertambah

Hadits Rasulullah ﷺ akan membawa kesan tersendiri di hati seorang mukmin. Hadits tersebut menjadi pengingat baginya. Para ulama menjabarkan sebuah hadits, agar kaum muslimin bisa memahami hadits-hadits nabawi dengan pemahaman yang benar.

Hadits perihal perkara darah yang akan diadili pada hari kiamat menyimpan banyak sekali mutiara faedah yang sayang untuk dilewatkan. Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin menguraikan sebagian faedah itu:

1. Besarnya perkara nyawa, sehingga ia menjadi yang pertama diadili.
2. Menunjukkan keadilan Allah ﷺ karena Allah ﷺ memutuskan perkara para hamba. Hak setiap orang akan diberikan, tanpa kezaliman.
3. Barang siapa yang belum mendapatkan haknya di dunia, ia akan mengambilnya di akhirat. Pelaku kezaliman akan merasa lebih berat sebab kezalimannya dibalas di akhirat. Jika seseorang di-qishash di dunia, tidak ada yang tahu tentangnya, kecuali orang yang menyaksikan atau orang yang diberi tahu. Orang yang telah lebih dahulu meninggal atau orang yang hidup setelahnya tidak akan tahu-menahu mengenai qishash tersebut atau mereka akan tahu tetapi kemudian melupakannya. Adapun di akhirat, semua orang akan menyaksikan pengadilan Allah ﷺ atas kezaliman hamba-Nya, sehingga pengadilan tersebut lebih berat dibandingkan pengadilan di dunia. Oleh karena itu, hendaklah setiap orang segera meminta penghalalan atas hak orang lain yang pernah ia rampas. Dengan begitu, kesalahannya tidak akan dipertontonkan pada hari kiamat. (*Fathu Dzil Jalali wal Ikrar*, 5:228-229)

#### Dengan Panduan Ilmu dan Iman

Mari kita jaga nyawa kita dan kita jaga nyawa orang lain. Seorang muslim tidak boleh menghilangkan nyawa tanpa panduan ilmu dan iman. Kita berkewajiban menjaga keamanan dan kedamaian, serta menghilangkan sebab-sebab terjadinya pembunuhan di sekitar kita.

Membunuh adalah dosa yang sangat besar dalam Islam, dan merupakan tindakan kriminal luar biasa dalam hukum dunia.

Semoga kita semua dijaga oleh Allah ﷺ dari segala keburukan, amin.

#### Referensi:

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

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

· *Syarh Umdatil Ahkam*, Syaikh Abdullah bin Jibrin, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

· *Tasirul 'Allam Sharh Umdatil Ahkam*, Imam An-Nawawi, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

· *Fathu Dzil Jalali wal Ikrar* bi Syarhul Mararun, Syaikh Abdurrahman Al-Bassam, Al-Maktabah Asy-Syamilah.

· *Majalah HSL* (Halalat Silsilah Ilmiyah) diterbitkan oleh

Yayasan Halaqah Silsilah Ilmiyah AbdurRoh

Majalah HSL (Halalat Silsilah Ilmiyah) diterbitkan oleh

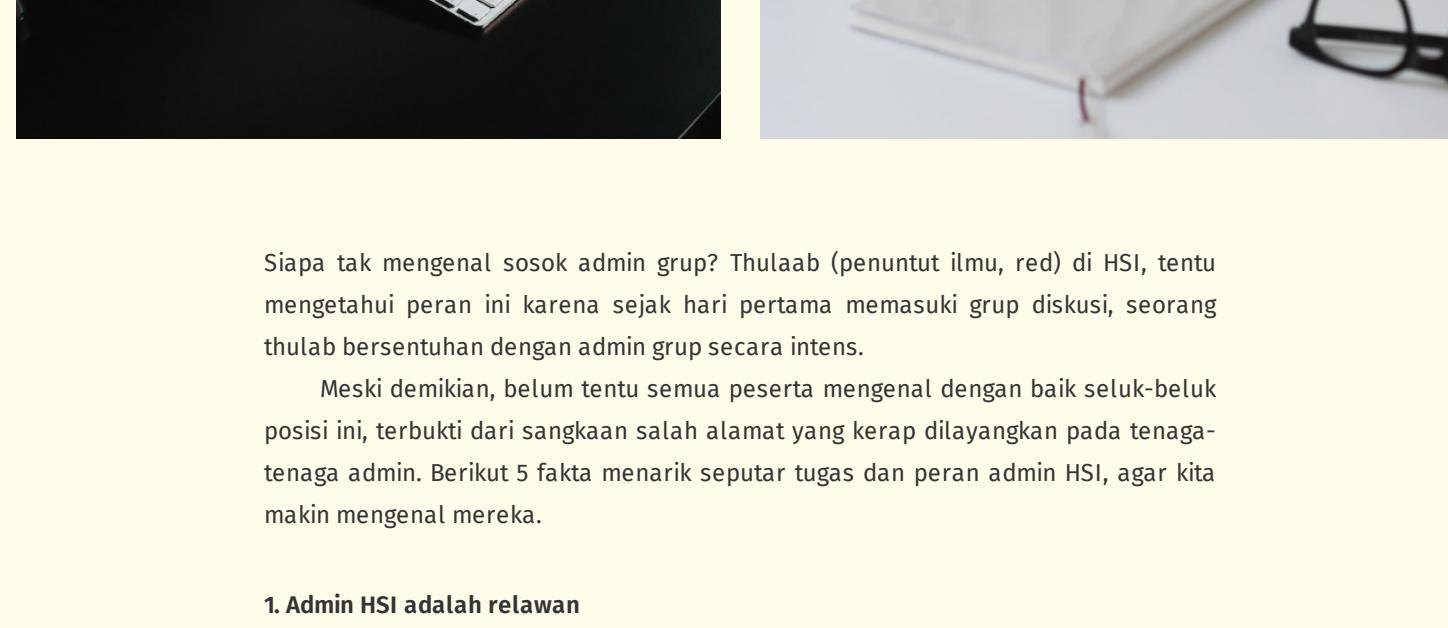
Yayasan Halaqah Silsilah Ilmiyah AbdurRoh

[Download PDF](#)

[Daftar Isi](#)

# 5 Fakta Menarik Admin KBM

Reporter : Gema Fitria  
Redaktur : Dian Soekotjo



Siapa tak mengenal sosok admin grup? Thulaab (penuntut ilmu, red) di HSI, tentu mengetahui peran ini karena sejak hari pertama memasuki grup diskusi, seorang thulab bersentuhan dengan admin grup secara intens.

Meski demikian, belum tentu semua peserta mengenal dengan baik seluk-beluk posisi ini, terbukti dari sangkaan salah alamat yang kerap dilayangkan pada tenagan-tenaga admin. Berikut 5 fakta menarik seputar tugas dan peran admin HSI, agar kita makin mengenal mereka.

## 1. Admin HSI adalah relawan

Beberapa peserta HSI mengira bahwa admin adalah tenaga yang diupah. Seorang admin grup ART yang telah bertugas hampir tiga tahun, Uktuna Ummu Zaid, menceritakan pengalamannya tentang hal ini. Menurutnya ia beberapa kali ditanya oleh peserta tentang besaran pendapatan yang diperoleh dari menjadi tenaga admin HSI.

"Biasanya kalau baru dibuka pendaftaran admin, ada saja peserta yang menanyakan besarnya upah," ungkapnya. "Ada lagi yang menanyakan suply kuota dari HSI. Padahal kita (para admin, red) beli sendiri. Justru kesempatan sedekah," sambung Uktuna Ummu Zaid mengemukakan pandangannya. "Dulu itu, malah ada yang bertanya nomor rekening HSI katanya akan menyumbang khusus untuk alokasi gaji admin," kenang Uktuna Ummu Zaid.

Dugaan ini mungkin muncul karena ramainya asumsi bahwa di zaman ini tidak ada orang yang mau melakukan pekerjaan tanpa imbalan. Koordinator KBM grup ikhwan atau ARN, Akhuna Addo, memberikan tanggapannya tentang hal ini.

"Mungkin sebagian kita berorientasi baiknya kinerja seseorang sebanding dengan uang yang didapat. Namun mereka tidak tahu kalau *income* yang didapat oleh Admin bukan hal yang bisa dinilai dengan rupiah," terangnya. Akhuna Addo kemudian menegaskan, "Para tenaga admin umumnya berharap balasan dari sisi Allah semata." "Mereka adalah relawan aktivis dakwah," tandas beliau memberi julukan kepada para admin.

Ada manfaat tak terbilang yang diperoleh dan dirasakan para admin, menurut Akhuna Addo. "Keseruan itu hanya yang sudah menjadi admin, yang bisa merasakan," menurutnya. "Yang tidak kuat akan mundur, tapi yang sudah merasakan 'imbalan lain' tersebut, rata-rata akan sebisa mungkin bertahan agar bisa terus bertugas sebagai admin," urainya memberi penjelasan.

Koordinator KBM grup akhwat atau ART, Uktuna Fauziana, mengemukakan hal senada. Ia menjelaskan bahwa HSI AbdullahRoy adalah organisasi nirlaba. "Jadi admin yang bertugas, sebagaimana *broadcast* yang disebarluaskan ke semua Grup Diskusi saat rekrutmen. Mereka adalah tenaga-tenaga relawan," terang Uktuna Fauziana.

"Yang bersedia menjadi relawan Admin HSI adalah peserta yang punya kelonggaran waktu selain menjadi peserta HSI, dan mau bersama dalam membantu dakwah di HSI," sambung peserta angkatan 151 ini.

## 2. Admin HSI adalah peserta aktif

Fakta lain seputar admin HSI yang juga kerap dilupakan adalah kenyataan bahwa para admin sejatinya juga thulaab di HSI. Akhuna Abu Husna punya pengalaman menarik mengenai hal ini. Ia mengaku dipaksa peserta menyampaikan ke HSI, tentang koreksi materi audio halaqah tertentu, berawal dari seorang peserta yang merasa tidak terima jawaban evaluasinya salah.

"Waktu itu, ana berusaha menerangkan materi yang tengah dipersoalkan, tapi si bapak ini *ngayel* (membantah, Bahasa Jawa, red). Beliau meminta koreksi materi versinya itu langsung disampaikan ke Ustadz," kisah Akhuna Abu Husna. Setelah Akhuna Abu Husna memberikan penjelasan sedikit lebih detail, dari silsilah yang tengah ia pelajari yang kebetulan materinya bersenggungan, si peserta malah keheranan. "Loh, antum belajar juga to?" kata Abu Husna menirukan keheranan peserta dari grup yang diampunya tadi.

"Alhamdulillah, setelahnya malah sering diskusi," sambung Akhuna Abu Husna. "Ya, ana sampaikan yang ana tahu saja. Tapi sekarang tidak lagi karena ana pindah grup," ujar Abu Husna akhirnya.

HSI memang menetapkan persyaratan tahun minimal angkatan bagi admin sebuah grup. Hanya peserta, yang minimal berasal dari dua angkatan di atas sebuah angkatanlah, berhak mengajukan diri menjadi admin. "Jadi misalnya angkatan 222 atau para peserta yang masuk Juli 2022, berarti adminnya minimal angkatan 212 atau yang sudah belajar sejak Juli 2021," ungkap Akhuna Addo memaparkan persyaratan baku menjadi admin. Ini artinya, untuk angkatan 231 atau peserta yang akan belajar Januari 2023 nanti, adminnya haruslah, setidaknya, dari angkatan 221 atau yang mulai belajar Januari 2022.

## 3. Ada persyaratan nilai minimal untuk menjadi admin

Admin artinya pengelola, dan mustahil seorang pengelola mampu mengelola dengan baik sebuah tanggung jawab, jika ia tak memiliki kecakapan menyelesaikan permasalahan-permasalahan di sana. Secara garis besar, alasan ini nampaknya menjadi latar belakang penetapan minimal nilai sebagai syarat menjadi admin.

Menurut Uktuna Fauziana, seorang admin minimal perlu memahami materi yang disampaikan Ustadzuna. "Sehingga jika ada pertanyaan dasar terkait materi yang sifatnya hafalan (kognitif) dari sebuah halaqah, minimal admin faham dengan apa yang ditanyakan," papar Uktuna Fauziana. Harapannya sang admin dapat menunjukkan jawaban yang diperlukan peserta dari audio halaqah yang dimaksud.

Kemudian, menurut Uktuna Fauziana, HSI telah menetapkan nilai Jayyid Jiddan sebagai batas minimal nilai admin. Predikat ini dianggap cukup menunjukkan keseriusan dalam belajar. Konsekuensinya, jika seorang admin pada silsilah tertentu merosot nilainya sehingga meraih predikat di bawah jayyid jiddan, ia terpaksa harus di non aktifkan sementara.

## 4. Admin HSI bertugas dalam struktur kepengurusan

Admin-admin HSI bekerja dalam tim. Ada struktur kepengurusan berjenjang yang membuat kerja admin menjadi lebih mudah dan terlihat lebih fokus. Ada para petugas lainnya turut membantu, yaitu Musyrif atau Musyrifah, Penanggung Jawab atau PJ, Kordinator Level, dan Kordinator KBM. Menurut Uktuna Fauziana, struktur pengelola Divisi KBM ini diberlakukan sejak 2016.

Sementara itu, Akhuna Addo menyebutkan, tujuan diterapkannya kepengurusan berjenjang ini adalah agar pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih nyaman bagi semua peserta HSI. "Para pengurus dibuat berjenjang agar dapat saling membantu jika ada kendala, juga agar pengawasan grup dapat lebih optimal," imbuhnya.

## 5. Admin HSI Bertugas di Sela Kesibukan Pribadi

Para petugas admin HSI berasal dari beragam profesi. Meski menjalani peran dalam kehidupannya masing-masing yang juga menyita perhatian dan waktu, para petugas admin nampaknya berupaya mengembangkan amanah mengurus grup-grup belajar di HSI sebaik mungkin.

Uktuna Novi Ummu Riva, misalnya. Peserta angkatan 172 yang sekarang ditugasi menjadi Admin di angkatan 222, memutuskan mengabdikan diri menjadi admin HSI di samping kesibukan sehari-harinya sebagai Dokter. Uktuna Novi tidak mau menyia-nyiakan kesempatan saat terbuka kesempatan menjadi Admin.

"Motivasi jadi admin, yang paling utama itu ingin menjadi bagian kecil dari

dakwah sunnah HSI," ungkapnya dengan motivasi. "Ana mencoba bermanfaat untuk

agama ini dan kemaslahatan umat," ungkap wanita berdarah Solo-Yogyakarta, yang

saat ini berdomisili di Jakarta ini, menambahkan.

Selain sebagai dokter, Uktuna Novi juga adalah seorang istri dan seorang ibu

untuk kelima buah hatinya. Ia punya tips khusus agar selalu tampil prima di tiap

tanggung jawab yang diembannya. Menurutnya, kita wajib memahami kapasitas diri

sehingga nampaknya kesanggupan menjalankan suatu peran yang sudah kita pilih.

Uktuna Siti Ayuna Saragih tidak jauh berbeda. Uktuna Yuna, seorang ibu

disapa, adalah seorang notaris di Jambi. Ia mengaku merasakan manfaat luar biasa

"Satu silsilah bertemu, ana *ngerasa* masyaallah ilmu yang didapat selama ngadmin,"

akunya. "Walupun bersyukur dan bahagia melakoni peran sebagai Admin, tak

dipungkiri, kadang timbul rasa jemu, sangking rangkapnya peran. Kalau sudah

begitu, ia langsung menyemangati dirinya lagi. "Kadang pas lagi posisi *down*, rasanya

pengen istirahat ngadmin, tapi ada rasa takut... Takut kalau gak ngadmin lagi, ana semakin *down*, jadi malas kerjakan eva, dan sebagainya," ungkapnya. Jadi takut kalo

ga belajar lagi di HSI karena kena *remove*, ujarnya sambil tertawa kecil.

Menyiasati agar waktunya tetap efektif, Musyrifah pada angkatan 221 ini memilih

selektif membaca dan membalas pesan. Pada jam-jam sibuk, Uktuna Yuna

memprioritaskan mengecek grup HSI yang diampunya dan grup keluarga,

dibandingkan pesan pribadi.

Nampaknya peran ini memang demikian menjajikkan. Menjajikkan pahala dari

sisi Rabb, jika dijalani dengan keikhlasan penuh *insyaallah*. Sesatnya masing-masing

kita sepatutnya mengambil bagian dalam dakwah *ilalih* sesuai kemampuan. Bisa

dengan membantu kelancaran dakwah seperti yang sudah dilakukan rekan-rekan

Admin HSI. Memang menjalainya butuh komitmen tinggi. Namun *insyaallah*, akan

memperberat timbangannya Hasanah di yaumil akhir kelak. Bagaimana, antum-antunna

tertarik mendaftar?

# 3 Tips Memantapkan Langkah, di Jalan Dakwah

Reporter : Pembayun Sekaringtyas  
Redaktur : Dian Soekotjo



Allah telah menjadikan dakwah termasuk kefardhuan dalam agama. Wajibnya dakwah di antara umat manusia telah diterangkan dalam Al-Qur'an dan As Sunnah. Namun, tidak semua orang dapat serta merta turun berdakwah.

Ada ketentuan yang semestinya dipenuhi, seperti di antaranya, dakwah perlu didahului dengan ilmu. Maka para ulama menjelaskan bahwa mengajak manusia menuju jalan Allah Subhanahu wa Ta'ala adalah fardhu kifayah dalam sebuah negeri.

Di antara tugas-tugas besar dakwah, ada peran-peran yang terbilang lebih sederhana, yang mungkin dikerjakan lebih banyak manusia. Mengambil bagian dalam peran-peran kecil ini, mudah-mudahan menjadi latihan dan pengukuh langkah dakwah kelak kemudian hari.

Pada rubrik serba-serbi kali ini, kami hadirkan 3 kiat memantapkan diri dalam menapaki jalan dakwah sebagaimana yang dijalani oleh saudara dan saudari kita para admin di HSI AbdullahRoy.

## 1. Menakar Kapasitas Diri dan Memilih Peran

Mengukur kapasitas diri adalah langkah awal yang terbilang penting kita tempuh, sebelum benar-benar memutuskan terjun berdakwah. Dengan mengetahui kemampuan diri, rasanya kita akan tepat memilih peran dan berikutnya dapat menjalankan peran itu sebaik yang bisa kita upayakan. Jangan sampai sebaliknya, terlalu semangat mengumpulkan peran demi peran, tapi lalu berantakan tak terlaksana sesuai harapan.

Ukhtuna Ida Catur sependapat dengan semangat ini. "Kita perlu mengukur kapasitas diri agar tidak melewati batas kemampuan," ungkapnya pada Majalah HSI. Bagi admin yang telah mengabdi di HSI sejak 2019 ini, pemahaman terhadap kompetensi yang dimiliki masing-masing diri, akan menjadi rem untuk tidak bermudah-mudahan dalam dakwah.

Menyampaikan ilmu yang telah diterima, tidak bisa sembarangan. Apalagi cobacoba memberi tahu tentang hal yang sebenarnya kurang kita ketahui. Menurutnya, berhati-hati dalam membagi berbagai hal, ilmu misalnya, menjadi bentuk ikhtiar untuk menjauhkan diri dari berbagai penyakit hati. "Insyallah, bisa terhindar dari sombong, sok, ria, merasa lebih dan paling benar, sikap tidak suka dinasehati, atau diingatkan," ujarnya.

Lebih lanjut, ibu satu putra yang asli Gresik dan sekarang tinggal di Bone, Sulawesi Selatan ini, menuturkan bahwa dengan mengetahui kapasitas diri, ia menjadi tidak sungkan mengatakan tidak tahu. Ia memilih untuk meneruskan pertanyaan kepada yang lebih berilmu, saat ada pertanyaan mengenai suatu persoalan ditujukan kepadanya. "Kadang orang gengsi menyatakan dirinya tidak tahu, mungkin karena ingin dianggap berilmu atau maunya dianggap tahu semua," ungkapnya. "Padahal belum tentu yang disampaikan itu benar," sambungnya kemudian.

Menakar kapasitas akan menghindarkan diri dari menjawab pertanyaan secara serampangan atas persoalan yang sebetulnya kurang ia kuasai, menurut Ukhtuna Ida. Bila nekat untuk berdakwah melebihi kapasitas yang dimiliki, "Bisa jadi ketika menyampaikan asal-asalan, sehingga membuat umat kebingungan, atau menimbulkan mudharat yang lebih besar. Seperti debat kusir," tuturnya.

## 2. Membuat Skala Prioritas

Tips berikutnya yang layak kita tempuh agar bertahan dalam berdakwah adalah membuat skala prioritas. Langkah ini maksudnya adalah kita perlu mengenal dengan baik seluruh aktivitas atau tugas-tugas keseharian, lengkap dengan urutannya, sekaligus agar kita dapat mengetahui peran-peran yang harus kita utamakan. Kita bisa memulai dengan membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Mengintip keseharian Ukhtuna Witri Ummu Ibrahim, salah satu admin HSI, mungkin bisa menjadi inspirasi. Selepas Subuh, Ukhtuna Witri Ummu Ibrahim sudah mulai beraktivitas dengan gawainya. Kala semburat anuria merekah di ufuk timur, materi angkatan 134 hingga 152 telah tersebar dengan wasilah ketukan jemarinya. Pukul sembilan pagi, ia kembali membagi materi. Ketika ditanya apakah ia menggunakan alarm agar melakukannya tepat waktu, admin senior ini menjawab, "Gak pakai, sudah menjadi rutinitas, insyaallah."

Menjalankan peran dakwah sebagai Koordinator Angkatan serta tim inti di HSI Peduli, Ukhtuna Witri mafhum betul bahwa menentukan skala prioritas dalam aktivitas sehari-hari sangatlah penting. Hal ini agar tugas dakwah dapat berjalan mulus dengan tidak membuat peran-peran lain terbengkalai, seperti peran sebagai hamba Allah yang wajib menjalankan ibadah-ibadah, sebagai seorang istri atau suami, sebagai orangtua, atau sebagai seorang pekerja di suatu tempat.

Menurut admin senior yang sudah belajar di HSI sejak angkatan pertama atau tahun 2013 ini, bila seseorang pelaku dakwah tidak dapat menetapkan skala prioritas, maka akan carut-marut kehidupannya dalam 24 jam. Terlebih jika dakwah yang digeluti berada di dunia digital, di mana fleksibilitas ruang dan waktu justru dapat menjadi bumerang bagi pegiatnya.

Ketidadaan batas fisik dapat membuat alokasi waktu untuk menjalankan peran di dunia nyata tumpang tindih dengan aktivitas dakwah virtual. Tanpa skala prioritas, "Semua tugas yang dibebankan ke kita akan *acak kadut*, tidak sesuai dengan SOP yang sudah ditetapkan. Tentu juga akan berimbang ke aktivitas lainnya," ujarnya menerangkan.

## 3. Rajin Memohon Bantuan Allah

Menjalankan peran dakwah sekecil apapun tak terlepas dari ujian dari Allah Subhanahu Wa ta'ala. Rintangan dan tantangan dalam dakwah adalah *sunnatullah*. Oleh karenanya, Islam membimbing kita untuk senantiasa menyerahkan segala urusan kepada Allah. Maka tips berikutnya yang layak kita lakukan adalah senantiasa memohon bantuan Allah.

Hal ini disadari betul oleh Ukhtuna Agustuti Ummu Humaid yang setiap hari selalu memohon pertolongan Allah agar diteguhkan dalam dakwah. Baginya, hanya Allah yang tempat meminta segala hal, termasuk keistikamahan dan kemudahan dalam berdakwah.

Allah telah berfirman, "*Dilah yang memperkuatmu dengan pertolongan-Nya dan dengan para mukmin. Dan Allah mempersatukan hati mereka (orang-orang yang beriman). Walaupun kamu menginfakkan segala apa yang ada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah yang mempersatukan hati mereka.*" (QS Al-Anfal: 62-63).

Dari ayat ini, kita mengetahui bahwa hati manusia sangatlah lemah. Perasaan sanggup menjalankan dakwah karena kemampuan sendiri, akan memberikan efek negatif bagi kalbu, menurut Ukhtuna Agustuti. "Dampak buruknya, seseorang bisa terjatuh ke dalam sombong. Karena seakan-akan segala yang diusahakannya berhasil (menurutnya), semata-mata dengan kekuatannya sendiri tanpa campur tangan yang lain," ujar Ukhtuna Agustuti.

Tiga tips ini tergolong sederhana dan terlihat mudah kita jalankan. Jika mulai kita

upayakan, mudah-mudahan melancarkan kegiatan dakwah kita tanpa menjadi beban.

Semoga ketiga tips di atas dapat menjadi mompa semangat dan semakin

mengukuhkan langkah kita dalam menapaki peran dalam berdakwah. Mari mengambil

bagian dalam berdakwah, mari semangat berdakwah.

# Lebih Dahsyat Dari Hancurnya Dunia

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



أَنَّ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ: لَزَوَالُ الدُّنْيَا أَهْوَنُ عَلَى اللَّهِ مِنْ قَتْلِ رَجُلٍ مُسْلِمٍ

Bahwasanya Nabi ﷺ bersabda,

*"Sungguh hancurnya dunia lebih ringan di sisi Allah dibandingkan terbunuhnya seorang muslim."*

## Takhrij Hadits

Hadits ini memiliki tiga jalur periyatatan; Abdullah bin 'Amr bin Al-Ash, Al-Barra' bin 'Azib, dan Buraidah *radhiyallahu 'anhum*.

Jalur Abdullah bin 'Amr *radhiyallahu 'anhu* diriyatkan oleh At-Tirmidzi dalam sunannya, no. 1395, An-Nasa'i dalam sunannya, no. 3987, dalam Sunan Kubra, no. 3435, Al-Bazzar dalam musnadnya, no. 2393, Sa'id bin Manshur dalam sunannya, no. 673, Al-Baihaqi dalam Sunan Al-Kubra, no. 15648, dalam Syu'ab Al-Iman, no. 4956, dan Ibnu 'Asakir dalam mu'jamnya, no. 353. Jalur ini dishahihkan Syaikh Al-Albani dalam Ta'liq Sunan At-Tirmidzi dan Sunan An-Nasa'i.

Jalur Al-Barra' bin 'Azib *radhiyallahu 'anhu* diriyatkan oleh Ibnu Majah dalam sunannya, no. 2619, dan Al-Baihaqi dalam Syu'ab Al-Iman, no. 4958, 4960, 4961. Jalur ini dishahihkan Syaikh Al-Albani dalam Ta'liq Sunan ibni Majah dan Shahih Ghayah Al-Maram, no. 439.

Jalur Buraidah *radhiyallahu 'anhu* diriyatkan oleh Al-

Baihaqi dalam Syu'ab Al-Iman, no. 4957 dan sanatnya dinilai

shahih oleh Ibnu Mulaqqin dalam Al-Badr Al-Munir, (8/346).

## Makna Umum Hadits

Nabi ﷺ menjelaskan bahwa hilang dan hancurnya dunia masih ringan nilainya di sisi Allah dibandingkan hilangnya nyawa seorang muslim secara zalim tanpa adanya sebab syar'i<sup>[1]</sup>, karena dunia Allah ciptakan untuk orang yang beriman sebagai tempat beramal dan jembatan menuju akhirat, maka menghilangkan nyawanya sebanding dengan usaha menghancurkan dunia<sup>[2]</sup>.

## Syarah Hadits

Sabda Nabi ﷺ (لَزَوَالُ الدُّنْيَا) ﷺ adalah ucapan yang menunjukkan bahwa membunuh merupakan perkara besar bukan remeh. Hal tersebut karena dunia agung di sisi manusia maka kehancurnya bukanlah perkara remeh<sup>[3]</sup>.

Sabda Nabi ﷺ (أَهْوَنُ عَلَى اللَّهِ) ﷺ maksudnya lebih ringan di sisi Allah karena sejatinya dunia tidaklah lebih berharga daripada sayap nyamuk<sup>[4]</sup>, sebagaimana sabda Nabi ﷺ,

لَوْ كَانَتِ الدُّنْيَا تَعْدِلُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحُ بَعْوَصَةٍ مَا سَقَى كَافِرًا مِنْهَا شَرَبَةً مَاءٍ

*"Kalaullah dunia setara dengan sayap nyamuk di sisi Allah, niscaya tidak ada satupun orang kafir yang diberi minum meski hanya seteguk"* (HR. Tirmidzi, no. 2490. Dishahihkan Syaikh Al-Albani)

Sabda Nabi ﷺ (مِنْ قَتْلِ رَجُلٍ مُنْتَهِ) ﷺ maksudnya terbunuhnya seorang muslim secara zalim tanpa sebab syar'i tidaklah sebanding sama sekali dengan hancurnya dunia<sup>[5]</sup>. Hal ini mengisyaratkan pada firman Allah Ta'ala,

مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَانَمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا

*"Barang siapa membunuh seseorang, bukan karena orang itu membunuh orang lain, atau bukan karena berbuat kerusakan di bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh semua manusia."* (QS. Al-Ma'idah: 32)

Dikarenakan dunia Allah Ta'ala ciptakan untuk orang yang beriman sebagai tempat beramal dan jembatan menuju akhirat bukan diciptakan tanpa alasan atau sekedar main-main, maka menghilangkan nyawanya sebanding dengan usaha menghancurkan dunia<sup>[6]</sup>. Sebagaimana yang diisyaratkan dalam firman-Nya,

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جِنُوْبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقَنَا عَذَابَ النَّارِ

*"Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), Ya Tuhan kami, tidak Engkau menciptakan ini semua sia-sia; Maha Suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka."* (QS. Ali Imran : 191)



## Faedah Hadits

1. Darah seorang muslim merupakan perkara besar dan agung di sisi Allah Ta'ala.

2. Keharaman menumpahkan darah seorang muslim secara zalim tanpa sebab syar'i dan ini merupakan dosa besar.

3. Hancurnya dunia tidaklah sebanding sama sekali dengan nyawa satu orang muslim.

4. Keislaman seseorang memiliki nilai di sisi Allah Ta'ala.

5. Sangat rendahnya nilai dunia di sisi Allah Ta'ala.

## Catatan kaki:

[1] Disarikan secara bebas dari (<https://dorar.net/hadith/sharh/119431>), Diakses tanggal 17/10/2022.

[2] Lihat At-Taisir Bi Syarh Al-Jami' Ash-Shaghir, Abdur Ra'uf Al-Munawiy, (2/565).

[3] Lihat Hasyiyah As-Sindiy 'Ala Sunan Ibn Majah, Muhammad As-Sindiy, (5/279)

[4] Ibid, (5/279)

[5] Lihat Tuhfatul Ahwadzi Bi Syarh Jami' At-Tirmidziy, (4/28)

[6] Ibid, (4/28)

## Referensi:

1. Sunan At-Tirmidzi, Abu 'Isā Muhammad bin 'Isā At-Tirmidzi, Tahqīq Muhammad Nāshiruddin Al-Albānī, Maktabah Al-Mā'arif, Riyādh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
2. Sunan An-Nasā'i, Abu Abdurrahmān Ahmad bin Syu'ab An-Nasā'i, Tahqīq Muhammad Nāshiruddin Al-Albānī, Maktabah Al-Mā'arif, Riyādh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
3. Sunan An-Nasā'i Al-Kubrā, Abu Abdurrahmān Ahmad bin Syu'ab An-Nasā'i, Tahqīq DR. Abdul Ghaffār Al-Bandārī, Dārul Kutub Al-Ilmiyah, Beirut, Cet. 1, Tahun 1411 H/1991 M.
4. Musnad Al-Bazzār, Abu Bakr Ahmad bin 'Amr bin Abdul Khāliq Al-Bazzār, Tahqīq Mahfudzurrahmān Zainullah-'Adil bin Sa'ad-Shabrī Abdul Khāliq, Maktabatul Ulūm Wal Hikam, Madinah-KSA, Cet. 1, Tahun 1988 M-2009 M.
5. Syu'abul Iman, Ahmad bin Al-Husain bin Al-Baihaqī Al-Khurāsānī, Tahqīq DR. Abdul Alī Hamīd, Maktabah Ar-Rusyd, Riyādh-KSA, Cet. 1, Tahun 1423 H/2003 M.
6. Mu'jam Asy-Syuyūkh, Abul Qāsim Alī bin Al-Hasan ibn 'Asākir, Tahqīq DR. Wafa' Taqiyuddin, Dārul Basyā'ir, Damaskus, Cet. 1, Tahun 1421 H/2001 M.
7. Sunan Sa'īd b. Manshūr, Abu 'Utsmān Sa'īd b. Manshūr Al-Khurāsānī, Tahqīq DR. Sa'ad bin Abdullah Ālu Humāid, Dārul 'Ushāimī, Riyādh-KSA, Cet. 1, Tahun 1414 H.
8. As-Sunan Al-Kubrā, Abu Bakr Ahmad bin Al-Husain Al-Baihaqī, Majlis Dāirah Al-Mā'arif, Haidar Ābadiy-India, Cet. 1, Tahun 1344 H.
9. Tuhfatul Ahwadzi Bi Syarh Jāmi' At-Tirmidziy, Muhammad Abdurrahmān bin Abdurrahim Al-Mubārakfūrī, Dārul Hadīts, Kairo, Cet. 1, Tahun 1421 H/2001 M.
10. At-Taisir Bi Syarh Al-Jāmi' Ash-Shaghir, Zainuddin Abdurr Ra'uf Al-Munāwī, Dārul Nasyr/Maktabah Al-Imām Asy-Syafī, Riyādh-KSA, Cet. 3, Tahun 1408 H/1988 M.
11. Al-Badr Al-Munīr Fī Takhrij Al-Ahādīts Wa Al-Atsār Al-Wāqī'ah Fī Asy-Syarh Al-Kabīr, Abu Hafṣ 'Umar bin Alī ibn Mulaqqin Asy-Syafī, Tahqīq Mushtafā Abul Ghaith, Abdullāh bin Sulaimān, dan Yāsir bin Kamāl, Dārul Hijrah-Riyadh-KSA, Cet. 1, Tahun 1425 H/2004 M.
12. Ghāyah Al-Marām Fī Takhrij Al-Ahādīts Al-Halāl Wal Harām, Muhammad Nashiruddin Al-Albānī, Al-Maktab Al-Islāmiy-Beirut, Cet. 3, Tahun 1405 H.
13. Hāsyiyah As-Sindiy 'Alā Sunan Ibn Majah, Muhammad bin Abdūl Hādi As-Sindiy, Dārul Fikr, Beirut, Cet. 2, tanpa menyebut tahun.
14. Website (<https://dorar.net/hadith/sharh/119431>), Diakses tanggal 17/10/2022.

# Mengintip Proses Produksi Kalender 2023



إِنَّمَا يَعْفُرُ مَسْجِدُ اللَّهِ مِنْ أَمْنٍ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَأَتَى الزَّكُوَّةَ وَلَمْ يُحْشِدْ إِلَّا اللَّهُ فَعَسِيَ أُولَئِكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ

*"Dialah yang menjadikan matahari bersinar dan bulan bercahaya dan ditetapkan-Nya manzilah-manzilah (tempat-tempat) bagi perjalanan bulan itu, supaya kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan waktu. Allah tidak menciptakan yang demikian itu melainkan dengan hak. Dia menjelaskan tanda-tanda kebesaran-Nya kepada orang-orang yang mengetahui." (QS. Yunus: 5).*

Reporter: Loly Syahrul

Redaktur: Anastasia Gustiriani

Maha Besar Allah, yang memudahkan hitungan bagi manusia dalam menjalani kehidupan, dengan menciptakan waktu. Ada malam, ada siang, ada hari-hari yang diputar. Matahari dan bulan meniti garis edarnya hingga manusia kuasa membilang masa.

Hasrat menandai masa ini pula yang nampaknya mengilhami manusia mencipta kalender. Apalagi di masa sekarang, ketika aktivitas kehidupan kian kompleks. Kita perlu merencanakan jadwal, kita perlu menyusun agenda. Belum lengkap agaknya kalau tak satupun kalender menggantung di dinding rumah, karena jelas itu memudahkan bermacam perencanaan.

Bagaimana dengan antum-antunna semua? Menyambut 2023, sudah ada kalender baru untuk dipajang? Jika belum, kalender produksi Divisi Pernik HSI mungkin dapat menjadi pilihan. Bagaimana rupanya, mari melihat-lihat...

## Bertema Fase Kehidupan

Ketua Divisi Pernik, Akhuna Adiy, mengabarkan bahwa fase kehidupan telah diputuskan menjadi tema kalender 2023. Kali ini, kalender HSI bertajuk 'Perjalanan ke Kampung Halaman'. Menurut Akhuna Adiy, fase-fase kehidupan manusia, sejak perjalanan di dunia, sampai pertemuan dengan surga dan neraka, nantinya, disusun menjadi penanda bulan-bulan.

"Pembuatan kalender HSI selalu ditampilkan dengan satu tema desain," ungkap Akhuna Adiy. Tradisi ini telah dimulai tahun 2020 ketika Divisi Pernik memproduksi kalender pertama kali, menurutnya.

Tema-tema tadi kemudian dikembangkan menjadi pesan-pesan bermuatan ilmu kehidupan, yang dihubungkan dengan materi silsilah. Ini keuntungan ganda nampaknya, karena selain penanda waktu, kalender HSI akan menjadi sarana pengingat atau muraja'ah ilmu.

## Proses Pembuatan

Masih menurut Akhuna Adiy, umumnya, proses produksi kalender HSI memerlukan waktu lumayan panjang, yaitu sekitar 4 bulan. Mekanismenya dimulai dari perencanaan, yang meliputi penentuan jenis dan ukuran kalender, penentuan bahan, termasuk penentuan tema. Tahap ini diikuti pembuatan draft naskah dan pembuatan desain untuk tiap halaman yang akan diproduksi.

Berikutnya, HSI melakukan pencetakan sampel. Tahap ini perlu untuk mengaktualisasi perencanaan, sehingga kalender yang siap order, benar-benar tidak memuat kesalahan. Masih seperti tahun sebelumnya, kalender HSI dibuat dalam dua bentuk, yaitu kalender meja dan kalender dinding. Divisi Pernik HSI menargetkan produksi 10.000 exemplar tahun ini.

## Segara Memesan

Ukhtuna Ari Utami, salah satu pelanggan kalender HSI, mengaku puas dengan tampilan kalender tahun-tahun sebelumnya. "Material, desain, dan isinya, bagus banget," ungkapnya. Ukhtuna Ari Utami tidak melewati kesempatan memiliki kalender baru dengan segera memesan melalui website HSI Pernik. Ia berharap hasil produksi kalender 2023 nanti sebagus sebelumnya.

Ini tidak jauh beda dengan pendapat Ukhtuna Ida Yuliasuti yang juga telah membeli kalender-kalender HSI. Menurutnya, kalender HSI tidak saja dapat dipakai sesuai fungsi utamanya, akan tetapi dapat digunakan sebagai penambah estetika ruangan di mana dia diletakkan. Ukhtuna Ida juga buru-buru memesan kalender 2023 awal waktu, agar saat pergantian tahun, ia telah dapat memajang kalender baru itu.

Jadi tunggu apalagi? Silahkan klik [pernik.hsi.id](http://pernik.hsi.id) untuk memesan kalender 2023. Ingat, Divisi Pernik hanya memproduksi dalam jumlah terbatas. Jangan sampai terlambat dan kehabisan... Yuk, pesan sekarang. Semoga dihitung Allah sebagai keterlibatan kita dalam memperkuat dakwah, karena keuntungan penjualan kalender akan disalurkan untuk pembiayaan dakwah HSI. Aamiin.. Selamat berbelanja..



Pernik HSI

[pernik.hsi.id](#) 081231000046

Pesan kalender sekarang

# Menyesal setelah Mati

Penulis: Athirah Mustadjab

Editor: Za Ummu Raihan

حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتَ قَالَ رَبُّ ارْجِعُونَ (\*) لَعْنَىٰ  
أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكَتْ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ  
وَرَائِهِمْ بَرَزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبَعَّثُونَ

*"(Demikianlah keadaan orang-orang kafir itu), hingga apabila datang kematian kepada seseorang dari mereka, dia berkata, 'Wahai Rabbku, kembalikanlah aku (ke dunia), agar aku berbuat amal yang shalih atas kesempatan yang telah aku tinggalkan. Sekali-kali tidak! Sesungguhnya itu adalah perkataan yang diucapkannya saja. Dan di hadapan mereka ada dinding sampai hari mereka dibangkitkan."*

(QS. Al-Mu'minun: 99-100)

**TAFSIR**

\*) Dirangkum dari Taisirul Karimir Rahman, hlm. 559 dan Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim, 5:493-495.

حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتَ قَالَ رَبُّ ارْجِعُونَ

Yang dimaksud dalam ayat ini adalah perihal orang kafir yang telah melihat kematian mendatangnya. Pada saat itu, dia berharap bahwa kematianya tertunda. Dia meminta kepada Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى agar dikembalikan ke dunia untuk beramal shalih.

لَعْنَىٰ أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكَ

Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى mengabarkan tentang kondisi orang zalm ketika maut menjemputnya. Dia baru menyesal kala itu, tatkala dia menyadari betapa jeleknya amal perbuatannya. Dia ingin kembali ke dunia, bukan untuk bersenang-senang, melainkan untuk beramal shalih, demi menebus kesempatan beramal yang dahulu disia-siakannya.

كَلَّا

Namun, Allah tidak mengabulkan harapan mereka. Tidak mungkin dia akan kembali. Tidak mungkin kematianya ditunda. Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى telah menetapkan bahwa mereka tidak mungkin kembali ke dunia. Umar bin Abdillah Maula Ghufrah mengatakan bahwa firman Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى yang berbunyi كَلَّا adalah bermakna: كَلَّا (Kamu berdusta!).

إِنَّهَا

Itu semata ucapannya.

كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا

Sesuatu yang terucap dengan lisannya. Yang hanyalah berisi angan-angan kosong dan penyesalan. Andai dia dikembalikan ke dunia pun, dia hanya akan kembali mengerjakan keharaman.

وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرَزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبَعَّثُونَ

Di depan mereka ada alam barzakh, yaitu alam antara alam dunia dan alam akhirat. Di alam barzakh, orang shalih akan merasakan kenikmatan, sedangkan pelaku maksiat akan diazab. Demikianlah yang akan terjadi sampai tibanya hari kebangkitan yang merupakan hari untuk memberikan balasan atas perbuatan setiap hamba.

**Pelajaran yang Dapat Dipetik**

\*) Dirangkum dari penjelasan Syaikh Musthafa Al-Adawi.

1. QS. Al-Mu'minun: 99-100 bercerita tentang orang kafir karena konteks ayat menunjukkan hal tersebut, yaitu tampak pada ayat-ayat setelahnya (QS. Al-Mu'minun: 102-106) yang menjelaskan tentang kondisi orang kafir.
2. Ada juga ayat yang menunjukkan angan-angan seorang mukmin yang ingin kematianya tertunda agar dia bisa bersedekah sebanyak-banyaknya, yaitu pada surah QS. Al-Munafiqun: 10.
3. Kata كَلَّا mengandung dua makna:
  - (نَفْيٌ) penafian. Inilah makna كَلَّا pada ayat QS. Al-Mu'minun: 100.
  - (حَذْفٌ) penegasan.
4. Orang kafir memiliki tabiat "menolak dalil-dalil Al-Qur'an yang datang kepadanya". Di QS. Al-An'am: 111 betapa keras kepalanya mereka dalam penolakannya terhadap ayat-ayat Al-Qur'an.
5. Hendaknya kita memperhatikan setiap ucapan dan amal kita, agar semua itu senantiasa berada di atas keridhaan Allah سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

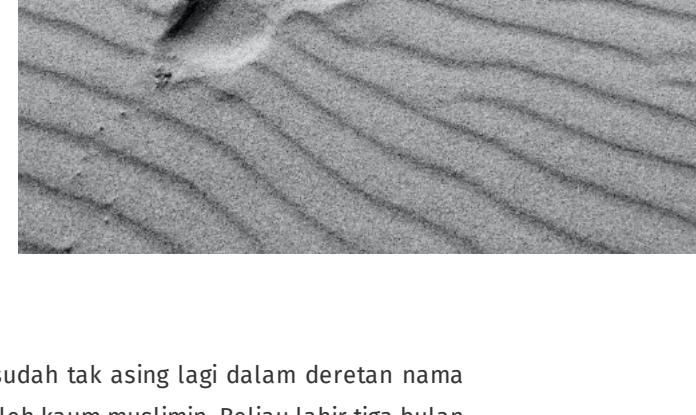
**Referensi:**

- Taisirul Karimir Rahman, Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim, Al-Imam Ibnu Katsir, Al-Maktabah Asy-Syamilah.
- Syaikh Musthafa Al-Adawi, هل قوله تعالى رب ارجعون لطبي أعمل صالحًا فيما تركت خاص بالكافر فقط؟
- تفسير سورة المؤمنون ( 8 ) حتى إذا جاء أحدهم الموت من الآية 99 إلى 102 للشيخ مصطفى العدوي <https://www.youtube.com/watch?v=xbL5tVrcKg4>
- Syaikh Musthafa Al-Adawi, تفسير سورة المؤمنون ( 8 ) حتى إذا جاء أحدهم الموت من الآية 99 إلى 102 للشيخ مصطفى العدوي <https://www.youtube.com/watch?v=rsoctLZhGCI>

# Abdullah bin Abbas

رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

Penulis: Fadhilah Khasana  
Editor: Athirah Mustadjab



Abdullah bin Abbas رضي الله عنه. Namanya pasti sudah tak asing lagi dalam deretan nama sahabat Rasulullah صلوات الله عليه وسلام yang dikenal oleh kaum muslimin. Beliau lahir tiga bulan sebelum Rasulullah صلوات الله عليه وسلام hijrah ke Madinah. Doa Rasulullah untuknya menjadi salah satu sebab kegemilangan hidupnya, "Ya Allah, pahamkan dia terhadap agama-Mu dan ajari dia tafsir Al-Qur'an."

Ibnu Abbas, demikianlah nama panggilannya yang juga sering kita dengar. Beliau adalah putra dari paman Rasulullah صلوات الله عليه وسلام yang bernama Abbas. Dengan kata lain, Abdullah merupakan sepupu Rasulullah صلوات الله عليه وسلام.

Kecemerlangan otak Abdullah bin Abbas tampak dari kecepatannya dalam menyerap ilmu yang disampaikan oleh Rasulullah صلوات الله عليه وسلام. Pemahamannya terhadap kalamullah begitu tepat dan tidak meleset, bahkan terhadap sesuatu yang tidak terbesit di benak para sahabat yang lain. Terbukti pada saat turunnya surah An-Nashr; para sahabat memahami bahwa surat tersebut adalah perintah untuk memuji Allah سبحانه وتعالى dan beristigfar kepada-Nya. Namun, Abdullah bin Abbas memahami dengan sudut pandang berbeda, bahwa surah tersebut adalah pertanda semakin dekatnya ajal Rasulullah صلوات الله عليه وسلام.

Rasulullah صلوات الله عليه وسلام meninggal sewaktu Ibnu Abbas berusia 13 tahun. Sungguh perjumpaan yang singkat. Akan tetapi waktu yang singkat itu dilalui oleh Abdullah bin Abbas di bawah bimbingan langsung Rasulullah صلوات الله عليه وسلام. Dengan demikian, dalam usia yang sangat muda, Abdullah bin Abbas telah memiliki pemahaman yang mendalam tentang Al-Qur'an dan hadits-hadits.

Wajah Abdullah bin Abbas tampan bagi rembulan, kulitnya putih, badannya gagah serta tinggi, jenggotnya lebat, dan aroma tubuhnya selalu semerbak mewangi, sampai-sampai apabila dia lewat, para perempuan di balik dinding rumah berkata, "Yang lewat ini minyak wangi atau Abdullah bin Abbas, ya?"

\*\*\*

Pada zaman kekhilafahan Ali bin Abi Thalib, ada sekte sesat bernama Khawarij. Mereka mengincar nyawa Ali bin Abi Thalib. Mereka sangat bersemangat dalam beribadah, tetapi tergesa-gesa dalam memvonis hukum kafir dan dangkal ilmu dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an.

Keilmuan Abdullah bin Abbas sangat berperan ketika Ali bin Abi Thalib, yang merupakan khalifah pada masa itu, ingin meluruskan pemahaman menyimpang kaum Khawarij. Khawarij telah memisahkan diri dari jamaah kaum muslimin dan berkumpul di suatu daerah. Mereka menyusun siasat untuk memerangi Ali.

Ketika Ali bin Abi Thalib diberitahu perihal itu, dia enggan untuk menyerang terlebih dahulu. Ali akan mengangkat senjata, jika kaum Khawarij yang mulai meletuskan perang. Menurut Ali, mereka masih termasuk kaum muslimin, sehingga darah mereka tidak boleh ditumpahkan, kecuali ada alasan yang syar'i, misalnya untuk membela diri.

Tatkala hari mulai siang, sebelum waktu shalat zuhur, Abdullah bin Abbas mendatangi Ali bin Abi Thalib. Dia menawarkan diri untuk mendakwahi kaum Khawarij. Sebenarnya Ali khawatir jika Abdullah bin Abbas celaka di tangan Khawarij. Namun, Abdullah bin Abbas meyakinkan Ali bahwa semua akan baik-baik saja. Bukankah dia adalah orang yang berakhlik baik dan tidak pernah menganggu seorang pun? Akhirnya Ali mengizinkannya untuk menemui kaum Khawarij tersebut.

Abdullah bin Abbas mengenakan jubah terbaik dari Yaman dan menyisir rambutnya dengan rapi, lalu menemui kaum Khawarij. Dia mengajak mereka untuk kembali kepada jalan yang lurus sebagaimana yang dibawa oleh Nabi Muhammad صلوات الله عليه وسلام.

Pada pertengahan siang, Abdullah bin Abbas menemui mereka. Dia melihat suatu kaum yang sangat rajin beribadah. Dahi-dahi mereka menghitam dan tangan-tangan mereka menebal seperti lutut-lutut unta, saking seringnya mereka mendirikan shalat. Wajah-wajah mereka pucat karena malam harinya dihabiskan untuk beribadah. Pada intinya, mereka bukanlah orang yang malas menjalankan syariat Islam, bahkan mereka sangat bersemangat dalam menjalankan aturan agama. Kendati demikian, semangat tersebut tidak dilandasi oleh ilmu yang dicontohkan oleh para sahabat, generasi terbaik kaum muslimin.

Ketika mereka mengetahui kedatangan Abdullah bin Abbas, mereka menanyakan maksud kedadangannya. Abdullah bin Abbas berkata, "Aku datang kepada kalian sebagai perwakilan dari para Muhibbin dan Anshar serta utusan dari menantu Rasulullah صلوات الله عليه وسلام. Kepada mereka Al-Qur'an pertama kali diturunkan dan mereka lebih paham tentang Al-Qur'an dibandingkan kalian."

Ada di antara mereka yang bersedia untuk berdiskusi dengan Abdullah bin Abbas, "Ada 3 hal yang akan ku sampaikan padamu."

"Sebutkan saja 3 hal itu," jawab Abdullah bin Abbas.

"Yang pertama, Ali telah mengambil hukum manusia padahal tidak ada hukum, kecuali hukum Allah," ujar mereka.

"Ya. Apa lagi?" tanya Abdullah bin Abbas.

"Yang kedua, Ali telah berperang dan membunuh tetapi tidak mau menawan dan mengambil ghanimah," lanjut mereka.

"Lalu, apa lagi?" Abdullah bin Abbas kembali bertanya.

Hal terakhir yang mereka sampaikan, "Yang ketiga, dia tidak mau menggunakan sebutan Amirul Mukminin. Bila dia tidak mau dipanggil dengan sebutan itu, berarti dia adalah Amirul Kafirin."

"Baiklah. Apakah ada yang lain?" Abdullah bin Abbas memastikan.

"Tidak," jawab mereka.

\*\*\*

Dengan berlandaskan cahaya ilmu, Abdullah bin Abbas membantah kaum Khawarij dengan poin-poin berikut ini:

1. Tentang mengambil hukum dari manusia. Sesungguhnya Allah telah menyerahkan sebagian hukum-Nya kepada manusia. Lihatlah dalam surat Al-Maidah ayat 95 dan An-Nisa ayat 35.
2. Tentang mengambil ghanimah. Sesungguhnya Ali tidak menawan dan tidak mengambil ghanimah dari Aisyah karena mereka adalah kaum muslimin. Bagaimana mungkin Ali akan mengambil ghanimah dan menawan Ibunda kaum muslimin? Sungguh hal itu adalah cercaan bagi beliau.
3. Tentang tidak menggunakan gelar Amirul Mukminin. Sesungguhnya Rasulullah صلوات الله عليه وسلام pun pernah mencopot gelar kerasulannya pada saat perjanjian Hudaibiyyah. Abu Sufyan ketika itu tidak mau menerima tulisan Muhammad Rasulullah. Lalu, beliau mengganti dengan Muhammad bin Abdillah. Apabila Rasulullah صلوات الله عليه وسلام saja tidak menyematkan gelar kerasulan beliau, mengapa kaum Khawarij mempermasalahkan ketika Ali tidak menyematkan gelar Amirul Mukminin?

Setelah Abdullah bin Abbas memberikan penjelasan tersebut kepada kaum Khawarij, 2.000 orang di antara mereka mau kembali kepada sunnah dan selamat dari fitnah. Namun, sisanya tetap memberontak.

\*\*\*

Kebersamaan yang tak lama dengan Rasulullah صلوات الله عليه وسلام ternyata bukanlah patokan dalam menilai baik atau buruknya seseorang. Waktu yang singkat ternyata bisa dijadikan modal besar bagi seorang Abdullah bin Abbas untuk hidup mulia semasa hidupnya, dengan berbekal ilmu yang murni dan pemahaman yang lurus. Semoga kita dan anak keturunan kita bisa meneladani beliau صلوات الله عليه وسلام.

Referensi:

• *Talibis Iblis*, karya Ibnu Jauzi.

# Bermain dengan Aman dan Nyaman

Penulis: Indah Ummu Halwa  
Editor: Athirah Mustadjab



Anak-anak dan permainan adalah dua hal yang sulit untuk dipisahkan. Bermain adalah salah satu cara anak untuk bersenang-senang. Bukan hanya itu, banyak pula permainan yang bahkan menjadi dasar penting bagi perkembangan fisik dan psikis anak, seperti permainan yang melatih motorik, sensori, otak, otot, atau kemampuan interaksi sosial anak.

Islam sangat memahami dunia anak. Misalnya tergambar pada sikap Rasulullah ﷺ ketika melihat Aisyah asyik bermain. Sepulangnya Nabi ﷺ dari Perang Tabuk atau Perang Khaibar, pada rak milik Aisyah ada tirai. Tiba-tiba angin berembus dan menyengkap ujung tirai itu, sehingga terlihatlah boneka-boneka miliknya.

Rasulullah ﷺ bertanya, "Apa itu, wahai Aisyah?"

"Bonekaku," jawab Aisyah.

Lalu Nabi melihat bahwa di antara boneka itu ada boneka kuda dari kain perca yang memiliki sepasang sayap. Beliau bertanya lagi, "Boneka apakah itu yang ada di tengah?"

"Boneka kuda," Aisyah menjelaskan.

"Apa yang ada padanya?" tanya Rasulullah lagi.

Aisyah berkata, "Sepasang sayap."

Rasulullah kembali bertanya, "Seekor kuda yang memiliki sepasang sayap?"

"Tidakkah engkau mendengar bahwa Nabi Sulaiman memiliki kuda yang bersayap?" Aisyah ingin menegaskan.

Rasulullah pun tertawa mendengarnya gigi geraham beliau terlihat.<sup>[1]</sup>

## Anak juga Bisa Merasa Lelah

Al-Ghazali mengatakan, "Seusai sekolah, anak hendaknya diizinkan untuk bermain dengan mainan yang disukainya untuk merehatkan diri dari kelelahan belajar di sekolah. Melarang anak bermain dan menyuruhnya terus belajar akan membuat pikirannya jenuh, memadamkan kecerdasannya, dan membuat masa kecilnya kurang bahagia. Anak yang tidak boleh bermain pada akhirnya akan berontak dari tekanan itu dengan berbagai macam cara."<sup>[2]</sup>

[1] Lihat hadits Abu Daud, no.4932. Dinilai shahih oleh Al-Albani di *Adabuz Zifaf*. Dikutip dari [Muslimah.or.id](#)

[2] *Ihya Ulumuddin*, 3:163. Dikutip dari [Muslimah.or.id](#)

## Memilih Permainan bagi Anak

1. **Bermain dengan aman.** Jauhkan anak dari alat atau bahan yang berbahaya, misalnya benda tajam, bahan kimia berbahaya, atau barang pecah-belah. Gunting, pisau, cairan pembersih kamar mandi, atau kaca adalah contoh barang yang perlu diamankan dari area bermain anak. Anak juga perlu diajari bahwa barang-barang semacam itu bukan alat permainan.

2. **Barang yang tidak boleh dimainkan.** Kadang anak tertarik untuk memainkan benda-benda yang sebenarnya tidak ditujukan sebagai alat permainan. Sebagian benda tersebut bisa rusak akibat digunakan tidak sesuai dengan fungsinya. Misalnya, *handphone*, alat elektronika, kertas atau surat berharga (misalnya ijazah, sertifikat, dll.) dan sebagainya. Selain mengajari anak bahwa benda-benda tersebut bukan untuk dimainkan, orang tua juga tidak boleh teledor dalam meletakkan barang-barang tersebut. Letakkan barang jenis itu di tempat yang aman dari jangkauan anak, sehingga orang tua tidak merasa waswas, dan anak pun bisa bermain dengan nyaman.

3. **Permainan yang bermanfaat.** Manfaat ini tentunya yang sesuai dengan batasan syariat dan sesuai dengan ilmu dunia yang mendukungnya. Permainan yang bermanfaat tidaklah harus mahal. Orang tua bisa menggunakan alat yang tersedia di rumah. Orang tua juga bisa mengenalkan anak dengan mainan tempo dulu yang sederhana tetapi bermanfaat, misalnya gobak sodor, sut/suwit, dan jenis permainan sederhana lainnya.

4. **Hindari permainan yang haram.** Pada asalnya hukum bermain adalah mubah. Namun, ada beberapa jenis permainan yang dilarang dalam Islam yaitu, permainan yang melanggar syariat atau membahayakan jiwa, seperti bermain dadu, bermain kartu/domino, bermain kelereng dengan taruhan, bermain dengan alat musik, atau berjoget.

5. **Di bawah pengawasan orang tua.** Terkadang orang tua sudah sedemikian jeli dalam memilihkan permainan, tetapi anak malah menggunakan permainan tersebut dengan cara yang membahayakannya. Misalnya ketika bermain kertas, anak memasukkan potongan kertas ke hidungnya atau ketika meronce, anak memasukkan biji kecil ke hidungnya. Untuk menghindari hal berisiko semacam itu, orang tua harus mengawasi anak ketika anak bermain.

## Jenis Alat Permainan<sup>[3]</sup>

1. Alat main eksplorasi: Dapat membantu peserta didik menemukan pengalaman dan hal baru. Mencakup alat dan bahan bermain pembangunan, sains, bahan alam dan sebagainya. Contoh: Balok, *playdough*, pasir, potongan kertas, tanah liat, tutup botol, karton, dan sebagainya.

[3] Lihat [PANDUAN APE AMAN BAGI ANAK USIA DINI](#)

2. Alat main manipulatif: Digunakan secara bebas sesuai keinginan anak, dalam kondisi apa pun, tanpa aturan bermain dan bersifat tidak terstruktur. Contoh: Alat dan bahan main pembangunan (seperti pasir, air, spidol, *playdough*, tanah liat, ubleg, tali, karet gelang), alat main yang diremas dan dirobek, dan sebagainya.

3. Alat main sensorimotor: Digunakan untuk menstimulasi pancha indera dan gerakan. Contoh: Benda-benda dengan berbagai warna, tekstur, aroma, ukuran, bentuk, bunyi dan suara, serta benda-benda yang dapat ditarik, didorong, diangkat, dilempar, dipukul, diremas, dan sebagainya.

4. Alat main sosial: Diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Alat dan bahan main ini merangsang peserta didik untuk berimajinasi tentang dirinya, bermain peran dengan orang lain, kejadian di sekitar, mengenal profesi, dan lainnya, contohnya alat bermain masakan-masakan, pertukangan, boneka, mobil-mobilan, dan lain-lain.

5. Peralatan seni rupa: Membangun kemampuan peserta didik dalam mengungkapkan ekspresi seni dan membangun kepekaan terhadap keindahan, seperti: kuas, cat, ubleg, *playdough*, kertas warna, krayon, spidol, pewarna alami, bahan alam, dan sebagainya.

Dalam satu jenis alat main bisa saja terkandung beberapa fungsi sekaligus. Hal tersebut tergantung dari cara orang tua dan anak dalam memanfaatkan alat permainan dalam kegiatan bermainnya. Contohnya Ketika seorang anak bermain balok. Walaupun pada dasarnya balok adalah alat bermain pembangunan (konstruksi), tetapi ketika anak memainkan balok tersebut untuk mengecek tekstur, kepadatan, membandingkan dengan benda lainnya, menimbang, mengumpulkan atau mengklasifikasikan, maka muncul fungsi eksploratif dan manipulatif dalam bermain balok.

## Mudah dan Murah, tetapi "Tidak Murahan"

Berikut ini adalah beberapa kiat yang bisa dilakukan oleh orang tua untuk bergembira bersama anak melalui alat permainan, tanpa harus dipusingkan oleh biaya yang selangit.

1. **Pahami kebutuhan anak.** Pilihkan permainan yang sesuai dengan kebutuhan anak, misalnya usia dan karakter anak. Orang tua jangan selalu berpikiran bahwa "mainan yang bagus adalah mainan canggih". Pada anak batita, misalnya, permainan sederhana seperti bermain sut/suwit dengan menggerakkan jemari atau bermain cilukba insyaallah akan menyenangkan bagi anak. Pada anak dengan usia yang lebih besar, misalnya usia 5 tahun, permainan bisa dikembangkan dengan lebih menantang (contoh: permainan tebak nama anggota tubuh, dengan menunjuk semua anggota tubuh termasuk bagian yang spesifik misalnya bahu, jari kelingking, tumit, dan sebagainya).

2. **Metode yang variatif.** Bermain itu tidak harus dengan menggunakan alat tertentu. Contohnya, orang tua bisa mengajak anak untuk bermain "tebak hewan di sekitarmu". Caranya: Ajak anak berkeliling di sekitar rumah, lalu metihat hewan apa yang dilihat sepanjang jalan. Ketika ada kucing, minta anak untuk menebak "apa nama hewan itu". Lalu sebutkan bagian tubuh kucing. Semakin baik lagi jika orang tua menelaah, fungsi bagian pada tubuh kucing. Ketika ada ayam, minta anak menebak sebutkan "apa nama hewan itu". Lalu, orang tua menelaah bagian tubuh ayam. Kemudian dilanjutkan dengan "menjelaskan tentang bagian tubuh seorang muslim mendengar ayam berkokok".

3. **Sembari membantu ibu.** Jadikan kegiatan sehari-hari sebagai sarana bermain. Dalam permainan ini, biarkan anak yang mendominasi. Orang tua cukup menjadi pendamping dan pembimbing. Misalkan permainan "mama temannya". Caranya: Ajak anak untuk mengangkat makan yang sudah kering setelah dicuci. Kemudian ajak anak untuk mengelap makan yang sudah kering dengan sendok, sendok, dan sumpit. Banyak makanan yang bisa dimainkan misalnya piring dengan seberapa kuahnya? Caranya: ketika ibu ingin menjemur baju, berikan ember kecil yang bisa dibawa oleh anak. Kemudian isi ember itu dengan pakaian. Satu baju dimasukkan. Lalu tanya anak "masih kuat angkat embernya?" jika dia bilang "masih", tambahkan lagi satu baju. Lalu tanyakan "masih kuat?" Terus tambahkan baju sampai batas kemampuannya. Setelah itu, ajak dia untuk mengangkat baju itu ke jemuran. Jika kegiatan menjemur telah selesai, ucapan terima kasih kepada anak karena dia sudah membantu ibu. Dari permainan yang terlihat sederhana ini, anak belajar berhitung, berlatih fisik, membangun kepercayaan dirinya, dan belajar adab.

4. **Mainan buatanku.** Sesekali ajak anak untuk membuat mainan sendiri dari benda yang dimiliki di rumah. Rangsang kreativitasnya dengan bertanya, "Dari benda ini, kita bisa main apa, ya?"

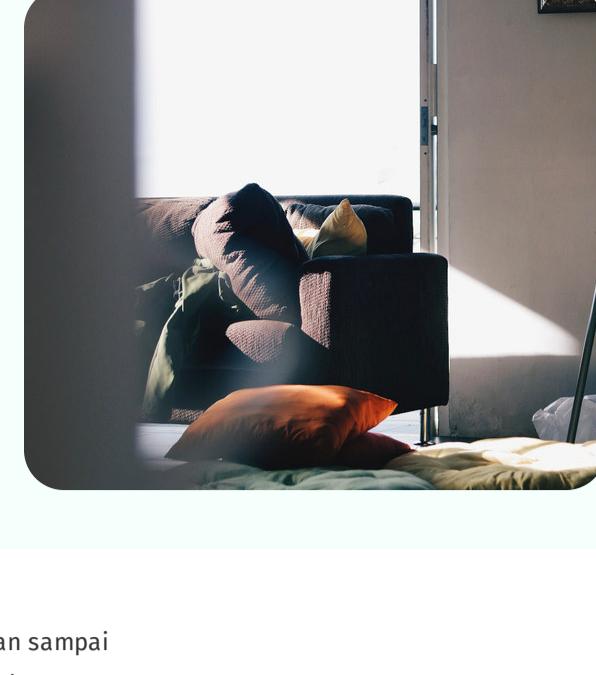
·Anak dan Dunia Bermain. [Muslimah.or.id](#)

·Alat Permainan Edukatif. [Paudpedia.kemdikbud.go.id](#)

·Bermain Sebagai Metode Pembelajaran Bagi Anak Usia Dini. [Jurnal.iainkudus.ac.id](#)

# Rumah Tangga Tanpa Kekerasan

Penulis: Indah Ummu Halwa  
Editor: Athirah Mustadjab



Kehidupan rumah tangga pasti ada saja cobaannya. Namun, cobaan itu jangan sampai membuat kita lupa tentang kenikmatan yang bisa didapatkan dalam rumah tangga yang didasari oleh ketakwaan kepada Allah. ﷺ berfirman,

رَبِّنَا لِلثَّالِثِ خَبُّ الشَّهْوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَيْنِ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُفَنَّظَةِ مِنَ الْدَّهْبِ  
وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُشَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْخَرْبُذِ الْمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عَنْهُ  
خُسْنُ الْهَبَابِ

*"Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada segala sesuatu yang diinginkan, yaitu wanita-wanita; anak-anak; serta harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia. Dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)." (QS Ali Imran: 14)*

Kalimat "dijadikan indah" menandakan bahwa kehidupan berumah tangga yang dijalani oleh seorang suami bersama istri dan anak-anaknya merupakan sebuah bentuk kenikmatan. Yang dimaksud dengan خُبُّ الشَّهْوَاتِ (kecintaan kepada segala sesuatu yang diinginkan adalah hal-hal yang menyenangkan hati, yang didalamnya terdapat kenikmatan.<sup>[1]</sup>

[1] Zubdatut Tafsir min Fathil Qadir, dikutip melalui [Tafsir Surat Ali Imran Ayat 14](#)

## Ada Pahala di Rumahku

Kehidupan rumah tangga adalah salah satu di antara sekian banyak pintu pahala yang Allah ﷺ bukakan untuk hamba-Nya.

1. Dengan menikah/berumah tangga, seorang muslim dan muslimah telah menuaikan salah satu sunnah Nabi Muhammad ﷺ. Ini terhitung sebagai ibadah.
2. Dengan menikah, kedua belah pihak bisa mencerahkan cinta dan kasih sayang kepada pasangannya melalui jalan yang diridhai oleh Allah ﷺ.
3. Banyak aktivitas sehari-hari dalam rumah tangga yang akan mendatangkan pahala manakala dilakukan dengan ihsan, baik itu pekerjaan berat maupun pekerjaan yang ringan. Bagi istri, misalnya: melayani keperluan suami, taat kepada suami (selama dalam perkara yang tidak mendatangkan kemurkaan Allah), hamil, melahirkan, mendidik anak-anak, mengurus anak-anak, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Bagi suami, misalnya: mencari nafkah, mendidik keluarga, melayani keperluan keluarga, mencintai istri dan anak-anak, membantu pekerjaan rumah, dan lainnya. Semuanya ini berpahala di sisi Allah ﷺ.
4. Bersabar dalam mengarungi kehidupan rumah tangga juga merupakan ibadah tersendiri. Misalnya, sabar dalam kesempitan/kesulitan ekonomi, sabar dalam mendampingi anggota keluarga yang sedang sakit, sabar dalam membantu keperluan istri dan anak, serta sabar ketika mendidik istri dan anak.

## Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)

Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ بَاهْلَ بَيْتٍ حَيْزَرَ أَذْخَلَ عَلَيْهِمُ الرَّفْقَ

*"Sesungguhnya jika Allah menghendaki kebaikan bagi sebuah keluarga, Allah akan memasukan kelembutan kepada mereka." (HR. Ahmad. DInilai shahih oleh Al-Albani di Ash-Shahihah, no. 523)*<sup>[2]</sup>

[2] Dikutip dari [Kelembutan di Rumah Tanda Kebahagiaan](#)

Tutur kata dan perilaku yang penuh kelembutan di tengah keluarga akan menciptakan kebahagiaan di bawah satu atap yang sama. Sebaliknya, kekerasan akan menyempitkan hati dan membuat suasana di dalam rumah menjadi suram dan mencekam. Kekerasan itu hadir dalam berbagai bentuk. Jika ia terjadi di dalam rumah tangga, ia disebut kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Istilah KDRT (kekerasan dalam rumah tangga), sebagaimana ditentukan pada Pasal 1 angka 1, Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) seringkali disebut dengan istilah *kekerasan domestik*. Kekerasan domestik sebetulnya mencakup kekerasan yang terjadi pada pihak-pihak dalam rumah tangga:

1. Suami, istri, dan anak (termasuk anak angkat dan anak tiri).
2. Orang-orang yang mempunyai hubungan keluarga dengan suami, istri, dan anak karena hubungan darah, perkawinan, persusuan, pengasuhan, dan perwalian yang menetap dalam rumah tangga tersebut.
3. Orang yang bekerja membantu rumah tangga dan menetap dalam rumah tangga tersebut.<sup>[3]</sup>

Mengacu kepada Pasal 5 UU RI No. 23 Tahun 2004, berikut ini adalah sebagian contoh bentuk KDRT<sup>[4]</sup>.

[3] [Kekerasan Dalam Rumah Tangga \(KDRT\) Terhadap Perempuan: Perspektif Pekerjaan Sosial](#)  
[jurnal.uinmataram.ac.id](#)

[4] Idem

## Nasihat Para Ulama

*Ahibbatillah*, perlu kita sadari bersama bahwa tidak ada rumah tangga di dunia ini yang sempurna. Setiap rumah tangga memiliki warna kehidupan dan ujiannya masing-masing. Sebagai muslim dan muslimah, kita berusaha memperbaiki diri dalam menuaikan hak anggota keluarga kita. Mari kita simak sebagian nasihat para ulama seputar kehidupan rumah tangga:

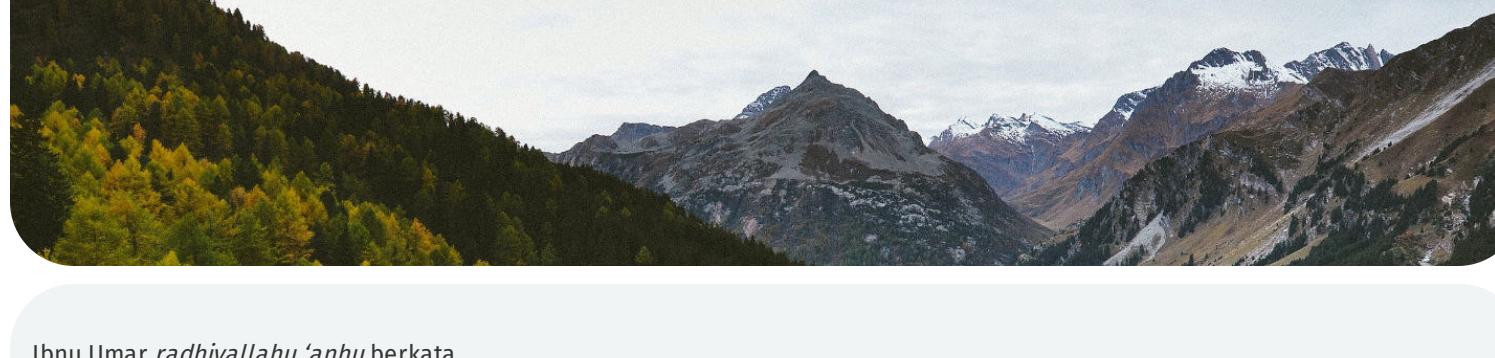
1. Berumah tangga dengan tujuan beribadah kepada Allah ﷺ.
2. Mengembalikan setiap permasalahan kepada Al-Qur'an dan as-sunnah.
3. Berumah tangga dalam rangka *ittiba'* (meneladani) Rasulullah ﷺ.
4. Setiap orang di dalam rumah tangga berusaha untuk menuaikan kewajibannya dan memenuhi hak anggota keluarga yang lain, semaksimal kemampuannya.
5. Semua perkara dalam rumah tangga dilakukan dengan ihsan dan sabar, dalam rangka mencari wajah Allah ﷺ.
6. Saling mencintai dan ber-*amar ma'ruf nahi munkar* karena Allah ﷺ.
7. Terus berupaya untuk menuntut ilmu syar'i, dan menjadikannya rutinitas bersama pasangan.
8. Menyadari bahwa ketika kita telah berumah tangga, suami maupun istri hendaknya lebih mengutamakan "kita", bukan "aku".
9. Memberi penghargaan, baik berupa hadiah kebendaan atau pun ucapan yang baik kepada pasangan dan anak-anak, misalnya ucapan terima kasih, ucapan *baraka lahu fik*, dan semacamnya.
10. Bersyukur kepada Allah ﷺ atas nikmat berumah tangga, dengan mengisinya dengan ketaatan dan mengajak seluruh anggota rumah untuk bertauhid dan bertakwa.

## Referensi:

- Surat Ali Imran Ayat 14. [tafsirweb.id](#).
- Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Perempuan: Perspektif Pekerjaan Sosial. [jurnal.uinmataram.ac.id](#).
- Kelembutan di Rumah Tanda Kebahagiaan. [franda.com](#).

# Doa Memohon Rasa Aman dan Keselamatan

Penulis: Abu Ady  
Editor: Za Ummu Raihan



Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhu* berkata,

لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُ هُؤُلَاءِ الدَّعَوَاتِ حِينَ يُفْسِي وَحِينَ يُضْبِحُ:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَفْوَ وَالْغَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايِي  
وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتَرْعُزْتِي (وَقَالَ عَثْمَانُ: عَوْرَاتِي وَآمِنَ رَوْعَاتِي)، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ  
يَدَيِّ وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شَمَائِلِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَغُوْذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Rasulullah ﷺ ketika memasuki waktu sore dan pagi tidak pernah meninggalkan doa-doа berikut:

“Ya Allah! Sesungguhnya aku mohon keselamatan di dunia dan akhirat. Ya Allah, sesungguhnya aku mohon kepada-Mu ampunan dan keselamatan dalam agamaku, kehidupan duniku, keluargaku, dan hartaku. Ya Allah, tutupilah auratku dan tenangkanlah rasa takutku. Ya Allah! Peliharalah aku dari arah depan, belakang, kanan, kiri dan atasku. Aku berlindung dengan kebesaran-Mu, agar aku tidak mendapat bahaya dari bawahku.” (HR. Abu Daud, No 5074)

## Ulasan doa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Syaikh Ibnu Al Utsaimin *rahimahullah* berkata:

Keselamatan dalam agama mencakup dua hal yaitu selamat dari syubhat dan selamat dari syahwat. Adapun selamat dari syubhat adalah Allah Ta'ala menganugerahkanmu ilmu yang dengannya kamu mendapat petunjuk, sehingga tidak samar bagimu antara kebenaran dan kebatilan. Sedangkan selamat dari syahwat yaitu seorang hamba memohon kepada Rabbnya agar diselamatkan dari keinginan yang buruk, sebab seseorang bisa saja memiliki ilmu tapi ia tidak memiliki keinginan yang baik. Dia tahu sebuah kebatilan namun ia tidak meninggalkannya, ia tahu sebuah kebenaran namun tidak mengerjakannya. Kesesatan terjadi karena dua hal ini, yaitu kebodohan atau hawa nafsu.

Keselamatan di dunia maksudnya Allah menyelamatkanmu dari penyakit fisik sehingga engkau mampu beribadah untuk Allah.

Beliau melanjutkan penjelasan,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَفْوَ وَالْغَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايِي وَأَهْلِي وَمَالِي

“Ya Allah, sesungguhnya aku mohon kepada-Mu ampunan dan keselamatan dalam agamaku, kehidupan duniku, keluargaku dan hartaku”

Keselamatan keluarga maksudnya Allah menjadikan keluargamu patuh kepadamu serta mengikuti arahanmu dan mereka tetap hidup bersamamu. Sedangkan keselamatan harta adalah Allah menjaga hartamu tetap bersamamu dan menjauhinya dari keburukan seperti dicuri atau dikhianati. (Syaikh Ibnu Al Utsaimin, *Fathu Dzil Jalali wal Ikram bi Syarhi Bulugil Maram*: 6/492)

Syaikh Ibnu Al Utsaimin menyebutkan beberapa faedah dari hadis di atas, di antaranya: dari doa tersebut kita mendapatkan bahwa penyebutan keluarga didahulukan dari harta, mengapa demikian? Karena keluarga lebih penting dari harta. Oleh karena itu termasuk kurangnya akal dan rusaknya agama sebagian orang pada hari ini ketika mereka lebih mementingkan harta dari keluarga mereka. (Syaikh Ibnu Al Utsaimin, *Fathu Dzil Jalali wal Ikram bi Syarhi Bulugil Maram*: 6/493)

اللَّهُمَّ اسْتَرْعُزْتِي

“Ya Allah, tutupilah auratku”

Ibnu Ruslan menjelaskan: aurat adalah semua yang manusia malu darinya jika diketahui orang lain, termasuk diketahui dosa dan kemaksiatan. Termasuk ke dalam doa ini agar dijaga aurat di akhirat. Ya Allah sebagaimana Engkau jaga aurat kami di dunia maka jaga pulalah ia di akhirat.

Kemudian beliau melanjutkan penjelasan,

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيِّ وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شَمَائِلِي، وَمِنْ فَوْقِي

“Ya Allah! Peliharalah aku dari arah depan, belakang, kanan, kiri dan atasku”

Maksudnya: Ya Allah jagalah aku dari depan dan belakangku dari bahaya jin dan manusia serta binatang buas atau aku terjatuh ke dalam lubang atau sumur atau dari bahaya yang berasal dari belakangku. Dan jaga pulalah aku dari sesuatu yang berasal dari kanan dan kiriku dan aku memohon kepadamu agar aku dijaga dari malapetaka yang datang dari bawahku. (Ibnu Ruslan, *Syarhu Sunan Abi Daud*: 19/315)

Doa ini diakhiri dengan penghususan penjagaan dari arah bawah,

وَأَغُوْذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

“Aku berlindung dengan kebesaran-Mu, agar aku tidak mendapat bahaya dari bawahku”

Mengapa arah bawah dikhususkan pada doa ini? Syaikh Ibnu Al Utsaimin menjelaskan: itu karena manusia apabila datang bahaya dari depan atau belakang atau kanan atau kiri atau dari atas memungkinkannya untuk lari darinya, apabila ia melihat sebab-sebab azab bisa saja ia bersembunyi. Namun apabila datang bahaya dari bawah, tiba-tiba ia ditelan bumi sedangkan ia lengah sehingga bahaya dari bagian bawah lebih berbahaya. (Syaikh Ibnu Al Utsaimin, *Fathu Dzil Jalali wal Ikram bi Syarhi Bulugil Maram*: 6/493)

Mari kita rutinkan doa ini dalam dzikir pagi dan petang kita sebagaimana Rasulullah ﷺ merutinkannya, semoga Allah taala menjaga kita di dunia dan akhirat, amin.

## Referensi:

- *Sunan Abi Daud*, Abu Daud (Al Maktabah As Syamilah)
- *Fathu Dzil Jalali wal Ikram bi Syarhi Bulugil Maram*, Syaikh Ibnu Al Utsaimin (Al Maktabah As Syamilah)
- *Syarhu Sunan Abi Daud*, Ibnu Ruslan (Al Maktabah As Syamilah)



# Menakar Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak

Penulis : dr. Avie Andriyani

Editor: Happy Chandaleka

Baru-baru ini masyarakat Indonesia dihebohkan dengan somasi dari produsen kepada konsumennya yang memprotes salah satu produk minuman yang dianggap terlalu manis. Konsumen tersebut menuliskan di media sosial kalau rasa manisnya seperti gula seberat 3 kilogram. Meski akhirnya meminta maaf atas kritikannya yang kurang pantas karena menggunakan kata-kata kasar, namun pengguna media sosial yang menyimak terlanjur ikut tergelitik dan bertanya-tanya sebenarnya sebanyak apakah takaran gula yang boleh dikonsumsi dalam sehari?

Rasa manis, gurih, dan sedap memang menjadi buruan bagi para pecinta kuliner. Lantas sebanyak apakah kita boleh mengonsumsi gula, garam, dan lemak yang dikenal sebagai penentu rasa nikmat dalam makanan dan minuman? Adakah batasannya dan apa konsekuensinya jika berlebihan?

## Allah Tidak Menyukai Segala Sesuatu yang Berlebihan

Dalam surat Al-A'raf ayat 31, Allah berfirman:

يَا بْنِي آدَمْ حَذِّرُوا زِيَّتُكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُّوا وَأْشِرِبُوا وَلَا تُشْرِفُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَسِيفِينَ

*“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah setiap memasuki masjid. Makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak mencintai orang-orang yang berlebih-lebihan.”*

Dari dalil ayat Al-Qur'an di atas kita bisa menyimpulkan bahwa segala sesuatu dalam hidup kita harus tertakar dan terukur. Tidak ada kebaikan pada sesuatu hal yang berlebihan, bahkan ada banyak *kemudharatan* yang menanti karena Allah sudah memperingatkannya. Begitupun dalam hal memenuhi perut kita dengan konsumsi makanan dan minuman.

Meski sejatinya aktivitas makan dan minum dihukumi mubah, namun segala sesuatu yang membahayakan diri kita dilarang dalam agama Islam. Para dokter dan ahli gizi dalam berbagai jurnal dan penelitian telah mempublikasikan berbagai temuan akibat buruk yang timbul dari konsumsi makanan dan minuman yang berlebihan. Membahayakan di sini, bisa ditinjau dari dua sisi, yaitu jenisnya yang memang berbahaya atau jumlahnya yang berlebihan. Kondisi seperti ini akan mengubah sifat bahan makanan yang awalnya berkhasiat, menjadi berbahaya bagi tubuh kita.

## Batasan Gula, Garam, dan Lemak dalam Sehari

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan himbauan pada masyarakat Indonesia untuk membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak/minyak. Himpunan tersebut terus disosialisasikan mengingat saat ini kejadian penyakit noninfeksi akibat konsumsi tiga hal tersebut secara berlebihan terus meningkat, bahkan dengan usia penderita yang semakin muda. Berikut ini batasan konsumsi gula, garam, dan lemak per hari yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan seperti yang tercantum dalam Permenkes nomor 30 tahun 2013:

- Gula: 4 sendok makan (54 gram)
- Garam: 1 sendok teh (5 gram)
- Lemak/minyak: 5 sendok makan (72 gram)

## Dampak Buruk jika Berlebihan

Bahaya kesehatan mengintai siapa saja yang terus menerus mengonsumsi gula, garam, atau lemak melebihi batas yang diperbolehkan. Salah satu bahaya mengonsumsi gula berlebihan adalah peningkatan kadar gula darah sehingga terjadi penyakit *diabetes mellitus*. Selain itu kelebihan gula akan disimpan di otot dan hati sehingga berpotensi menyebabkan obesitas (kegemukan), peradangan, dan perlemakan hati.

Garam yang menjadi bumbu utama dalam memasak rupanya juga bisa berakibat buruk jika dikonsumsi berlebihan. Konsumsi garam berlebih akan menaikkan kadar Natrium dalam darah dan sel-sel tubuh manusia. Natrium akan menarik cairan masuk ke dalam sel sehingga diameter pembuluh darah arteri jadi menyempit. Akibatnya jantung terpaksa memompa darah dengan lebih kuat. Inilah yang menyebabkan tekanan darah seseorang akhirnya meningkat sehingga terjadilah apa yang disebut dengan “hipertensi” atau tekanan darah tinggi. Adapun konsumsi lemak atau minyak berlebihan bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti hipercolesterolemia, penyakit jantung koroner, stroke, dan sebagainya.

## Menakar Gula, Garam, dan Lemak dalam Makanan/Minuman Sehari-hari

Jumlah gula, garam, dan lemak bisa kita konversikan dengan ukuran gram atau sendok. Ibu rumah tangga yang mengolah dan memasak sendiri makanan untuk keluarganya bisa memperkirakan seberapa banyak konsumsi gula, garam, dan lemak yang akan digunakan dengan mengonversikannya menggunakan sendok atau timbangan.

Sedangkan untuk konsumsi makanan kemasan, kita bisa mengetahui kandungan gula, garam, dan lemak dengan melihat keterangan yang tertera dalam kemasan. Sesuai peraturan BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) nomor 22 Tahun 2019, setiap produk makanan atau minuman kemasan wajib dilengkapi tabel yang menginformasikan kandungan gizi dalam kemasan produknya yang disebut ING (informasi nilai gizi) atau *nutrition fact*.

Sayangnya kesadaran masyarakat masih rendah dalam membaca dan memperhatikan informasi nilai gizi sebelum membeli produk kemasan. Padahal ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan asupan gizi harian.

## Konsumsi dalam Batas Aman

Supaya tidak berlebihan dan melewati ambang batas konsumsi dalam sehari, kita perlu menyiasati supaya konsumsi gula, garam, dan lemak kita tetap dalam batas aman. Berikut ini beberapa tips yang bisa diterapkan:

1. Kurangi konsumsi makanan atau minuman yang terbukti berkadar gula tinggi seperti produk minuman manis (teh, soda) dalam kemasan botol atau kaleng, *snack*, kue-kue, dan permen.
2. Hindari camilan dengan kandungan garam tinggi seperti pada keripik atau makanan ringan kemasan. Lebih baik memilih camilan yang menyehatkan seperti sayur dan buah-buahan.
3. Tetap waspada dengan penambahan gula pada minuman jus buah atau *dressing salad* (mayonaise, keju) yang berlebihan.
4. Batasi penambahan garam, kecap, dan saus dalam makanan yang telah tersaji. Terkadang kita jadi tergerak menambahkan bahan-bahan tersebut karena tersedia di meja makan.
5. Kurangi konsumsi makanan yang diawetkan seperti kornet, ikan kaleng, dan ikan asin.
6. Jangan terlalu sering mengonsumsi makanan siap saji atau *fast food*.
7. Kurangi konsumsi makanan yang digoreng. Perbanyak makanan yang diolah dengan cara dipanggang, direbus, atau dikukus.
8. Kurangi konsumsi makanan olahan seperti sosis, nugget, dan bakso.
9. Hindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti otak, gajih, dan jeroan.
10. Jangan berlebihan dalam menambahkan penyedap rasa (bawang yang mengandung Mono Sodium Glutamat) ke dalam masakan kita. Untuk menguatkan rasa, kita bisa menggunakan bahan alami seperti bawang putih, bawang merah, jahe, merica, ketumbar, daun bawang, seledri, dan lain-lain.

## Unprocessed Food vs Ultra Processed Food

*Unprocessed food* atau makanan yang tidak diproses adalah makanan yang disantap dalam bentuk aslinya, tanpa melewati proses apapun yang bisa merubah keasliannya. Contohnya seperti buah, sayur, telur, dan susu segar. *Ultra processed food* adalah makanan yang sudah mengalami berbagai macam proses seperti pemanasan, pengeringan, pasteurisasi, dan pengawetan, serta mendapatkan penambahan bahan seperti gula, garam, penguat rasa, perisa, pewarna, dan lain-lain. Contoh makanan *ultra processed food* seperti nugget ayam dalam kemasan, sosis siap makan, dan sebagainya.

Semakin sedikit proses pengolahan yang dialami suatu makanan atau minuman maka kandungan gizi aslinya akan semakin terjaga. Berbagai penelitian membuktikan makanan alami lebih sehat dibandingkan dengan makanan instan yang sudah melewati berbagai proses dan penambahan zat-zat kimia. Bahkan salah satu penelitian badan Kesehatan Dunia (WHO) yang dilakukan sejak 2000 hingga 2013 di Amerika Utara membuktikan makanan *ultra proses* meningkatkan angka obesitas (kegemukan) di berbagai usia bahkan pada anak dan remaja. Peningkatan berat badan berlebih ini pada akhirnya akan memicu berbagai penyakit noninfeksi seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, dan sebagainya.

Kadar gula, garam, dan lemak akan semakin meningkat dengan semakin banyaknya tahap pemrosesan suatu makanan. Oleh karena itu, hendaknya kita memperbanyak konsumsi makanan seger dibanding makanan siap saji supaya kesehatan kita tetap terjaga.

## Sehatnya Makanan Rumahan

Salah satu solusi untuk mengontrol asupan gula, garam, dan lemak adalah dengan memasak sendiri makanan kita. Luangkan lebih banyak waktu untuk makan bersama keluarga di rumah. Tentunya makanan yang disantap adalah makanan sendiri yang sudah ditakar kandungan garam, gula, dan lemaknya.

Pemilihan bahan makanan, cara pengolahan, dan kebersihannya juga insyaallah lebih terjamin. Selain manfaat dari segi kesehatan, mempersiapkan makanan rumahan bersama keluarga juga akan memperlancar komunikasi dan menambah keharmonisan.

### Referensi:

• Astawari, Madi. 2008. *Khasiat Makanan Mentah, Raw Food Diet*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

• Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. 2019. “Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Produk Olahan”. [https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/2019/PB-OM\\_Nomor\\_22\\_Tahun\\_2019\\_tentang\\_ING.pdf](https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/2019/PB-OM_Nomor_22_Tahun_2019_tentang_ING.pdf), diakses 2 Oktober 2022.

• Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan. 2019. “Pentingnya yang Perlu Anda Ketahui Mengenai Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak”. <https://promkes.kemkes.go.id/penting-ini-yang-perlu-anda-ketahui-mengenai-konsumsi-gula-garam-dan-lemak>, diakses tanggal 8 Oktober 2022.

# Bersyukur Atas Nikmat Aman

Diringkas oleh tim Majalah HSI dari rekaman kajian Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. hafizhahullahu yang dipublikasikan melalui kanal resmi YufidTV, pada tanggal 27 Agustus 2019 dengan tema "Nasihat Singkat: Mahalnya Sebuah Nikmat".

Tautan rekaman: [youtu.be/4TbxXJWWQc](https://youtu.be/4TbxXJWWQc)

## MAHALNYA SEBUAH NIKMAT

Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A



Nikmat Allah ﷺ kepada kita sangat banyak, bahkan tidak terhingga, di antaranya adalah nikmat keamanan. Alhamdulillah, kita tinggal di sebuah negeri yang Allah ﷺ telah memberikan karunia kepada kita dengan keamanan dan ketentraman. Ini adalah nikmat yang luar biasa.

Nikmat aman ini termasuk nikmat yang asasi dan pokok. Kenapa demikian? Karena banyak kenikmatan-kenikmatan lain yang tidak bisa kita nikmati dengan semaksimal mungkin apabila tidak disertai kenikmatan aman. Baik itu kenikmatan yang berkaitan dengan agama maupun kenikmatan yang berkaitan dengan dunia kita.

Kalau negeri tidak aman, kita tidak akan bisa leluasa mempelajari agama, beribadah kepada Allah, berdakwah. Ini kenikmatan yang berkaitan dengan agama. Kalau sebuah negeri tidak aman, kita tidak bisa menikmati harta yang kita miliki, berbisnis dengan tenang, sekolah dengan nyaman, pergi ke kantor dalam keadaan kita tenram. Ini menunjukkan bahwasanya nikmat aman adalah nikmat yang besar.

Nabi Ibrahim *alayhissalam* dalam doanya, disebutkan oleh Allah ﷺ pada dua tempat dalam Al-Qur'an, meminta kepada Allah nikmat aman sebelum nikmat rezeki dan nikmat aman sebelum nikmat ibadah kepada Allah ﷺ. Allah ﷺ berfirman:

وَإِذْ قَالَ إِبْرَهِيمَ رَبِّيْ أَجْعَلْ هَذَا بَلَدًا ءَامِنًا وَأَرْزُقْ أَهْلَهُ مِنْ أَلْثَمَرْ

"Dan ketika Ibrahim berkata (berdoa meminta kepada Allah), 'Wahai Rabb-Ku, jadikanlah negeri ini negeri yang aman kemudian berikanlah rezeki kepada penduduknya.'" (QS. Al-Baqarah: 126).

Di dalam ayat ini Nabi Ibrahim meminta keamanan terlebih dahulu baru meminta rezeki.

Kemudian di dalam ayat lain,

وَإِذْ قَالَ إِبْرَهِيمَ رَبِّيْ أَجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ ءَامِنًا وَأَجْنَبَنِي وَبَنِيَّ أَنْ تَغْبَدَ الْأَصْنَامَ

"Wahai Rabb-Ku, jadikanlah negeri ini negeri yang aman dan jadikanlah (jauhkan) aku dan keturunanku dari menyembah berhala." (QS. Ibrahim: 35).

Meminta keamanan terlebih dahulu baru meminta kepada Allah supaya beliau dan anak keturunan dijauhkan dari menyembah berhala.

Para ulama mengambil kesimpulan bahwasanya nikmat aman adalah nikmat yang luar biasa. Ibadah kalau di sana tidak ada rasa aman tidak akan maksimal, demikian pula aktifitas dunia kalau tidak ada rasa aman juga tidak akan bisa kita lakukan.

Kaum muslimin yang dimuliakan oleh Allah, marilah bersama kita menjaga nikmat aman ini.

### Pertama: Menanamkan Tauhid

Tauhid (mengesakan Allah dalam ibadah) termasuk rasa syukur kita kepada Allah ﷺ. Allah ﷺ berfirman ketika mengingatkan orang-orang Quraisy,

لَا يُلْفِ فَرِيشَ ﴿ إِلَهُمْ رِحْلَةُ الْشَّاءِ وَالصَّيفِ ﴾ فَلَيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ﴿ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمْنَهُمْ مِنْ حُوْفٍ ﴾ {قریش: ٤-٥}

"Hendaklah mereka menyembah kepada Rabb dari rumah ini (Ka'bah)".

Allah ﷺ telah memberikan mereka rezeki, memberi makan, menghilangkan kelaparan dan memberi keamanan.

Wujud rasa syukur kita kepada Allah atas nikmat aman ini adalah dengan menegakkan tauhid. Tanamkan tauhid pada diri sendiri dan orang yang ada di sekitar kita. Teruslah para da'i, para asatidzah, mengajak kepada tauhid supaya negeri kita ini dijaga keamanannya oleh Allah ﷺ.

### Kedua: Mendakwahkan pemahaman salaf

Pemahaman Salaf (para sahabat) adalah pemahaman yang benar. Pemahaman inilah yang akan membawa keamanan di masyarakat kita. Adapun pemahaman-pemahaman yang lain yang menyimpang (aliran-aliran sesat) justru membawa kepada ketidak aman.

Pemikiran-pemikiran yang menyimpang, radikal, menyelisihi dari jalan yang lurus bukanlah pemahaman yang diajarkan oleh para Salaf. Maka dengan kita menyebarkan pemahaman Salaf di tengah-tengah kaum muslimin insyaallah *biidznillah* akan membawa keamanan.

### Ketiga: Berusaha menerapkan dan melaksanakan syari'at Allah Azza wa Jalla.

Syari'at ini Allah turunkan tentunya dengan hikmah dan dengan dasar ilmu untuk kebaikan dan keamanan manusia. Orang yang membunuh dengan sengaja dia dibalas dengan dibunuh, orang yang berzina apalagi dia orang yang *muhsin* (pernah menikah) maka dia dirajam dan seterusnya, inilah bagian dari syari'at yang Allah turunkan. Tentunya syari'at tidak terbatas pada itu saja, yang jelas apabila kita melaksanakan syari'at Allah maka insyaAllah, *biidznillah* semuanya akan merasakan keamanan.

Termasuk di antara upaya memperoleh nikmat keamanan adalah dengan doa. Mari kita semua meminta kepada Allah ﷺ supaya diberikan keamanan kepada negeri ini.

Di antara cara untuk menjaga keamanan adalah dengan kita senantiasa bersama pemerintah dan juga penguasa yaitu mendengar dan taat kepada mereka (jika bukan perkara yang melanggar syariat). Ini termasuk prinsip dasar di dalam agama Islam dan ini termasuk sebab bersatunya umat dan dia adalah sebab terjaganya keamanan di sebuah negeri apabila masyarakat mentaati dan juga mendengar pemerintah. Ayat serta hadits yang berkaitan dengan kewajiban untuk mendengar dan taat kepada pemerintah banyak sekali. Hikmah mendengar dan taat kepada pemerintah di antaranya supaya kita tetap bisa merasakan nikmat yang aman di sebuah negeri yang dengannya kita bisa mendapatkan faedah-faedah yang banyak, baik yang berkaitan dengan agama kita maupun dunia kita. Demikian yang bisa kita sampaikan. *Wallahu ta'ala A'lam*.

# Tanya Dokter



Ditranskrip dari acara "Konsultasi Dokter HSI Berbagi" pada tanggal 25 Desember 2021 bersama dr. Ari Kurniawan dengan judul "Mengenal Makanan Ultraproses dan Bahayanya".

## Pilih Makanan Kaleng atau Vakum?

Penanya: Lathifah, Denpasar Bali, ART 212-087101

### Pertanyaan:

1. Mana yang lebih berbahaya antara makanan kaleng dan makanan yang divakum?
2. Apakah susu formula berbahaya, mengingat susu formula termasuk kategori pangan ultraproses?

### Jawaban:

Makanan kaleng seperti sarden, kornet termasuk kategori *processed food*, bukan *ultraprocessed food* karena masih nampak bentuk aslinya (ikan, daging). Adapun contoh makanan ultraproses, yang salah satu cirinya adalah tidak lagi nampak bentuk asli/alami bahannya, seperti keripik kentang yang tidak murni berasal dari potongan kentang asli tapi menggunakan bahan aditif (tambahan) berupa perisa kentang. Adapun masalah mana yang lebih baik, saran saya sebaiknya kurangi konsumsi dua jenis makanan tersebut, baik yang dikemas kaleng maupun yang divakum. Lebih baik beralih ke bahan-bahan makanan alami saja.

Adapun untuk susu formula memang benar termasuk pangan ultraproses tapi susu formula ini masih dibutuhkan oleh beberapa bayi tertentu. Susu formula mengandung nutrisi yang baik karena difortifikasi zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi.

## Cara Mengecek Makanan Ultraproses

Penanya: Gita, 37 tahun, Tangerang, ART 191-16008

### Pertanyaan:

Ketika kita membeli makanan di swalayan, bagaimana cara kita mengetahui apakah makanan tersebut termasuk ultraproses atau bukan? Apakah ada tandanya di label makanan?

### Jawaban:

Makanan ultraproses sudah tidak bisa dikenali bentuk aslinya, sedangkan *processed food* seperti sarden dan kornet masih bisa dikenali bentuk aslinya meskipun banyak bahan tambahannya (penguat rasa, pengemulsi, pengawet, dan lain-lain). Contoh makanan ultraproses yang sering kita jumpai di swalayan seperti *snack* (makanan ringan) kemasan. Sebagai contoh *snack* keju sebenarnya hanya perisa keju saja, sudah tidak nampak bentuk keju aslinya. Salah satu anjuran pemerintah yaitu sebaiknya kita selalu membaca tabel komposisi pangan di kemasan produk. Jika tertulis banyak nama-nama kimia berarti prosesnya di pabrik, maka kurangi dan ganti dengan makanan yang natural.

## Makanan Sehat Sebagai Pengganti Makanan Ultraproses

Penanya: Taufik, 39 tahun, Bandung

### Pertanyaan:

Apa saja menu sehat yang bisa kita konsumsi supaya terhindar dari makanan ultraproses?

### Jawaban:

Makanan yang dijual di swalayan kebanyakan mengandung bahan-bahan kimia. Jika tidak terlalu butuh dengan makanan tersebut, sebaiknya kita hindari. Beralihlah ke pasar tradisional karena disana banyak menjual buah-buahan dan sayuran segar yang bisa kita konsumsi 3-4 kali sehari. Kurangi makanan *hiperpalatable* yaitu makanan yang sangat disukai lidah karena kental rasa gurih dan manisnya. Jika kita terbiasa mengonsumsi makanan *hiperpalatable*, lidah kita akan menganggap sayur dan buah itu rasanya tawar, padahal seharusnya rasanya normal, ada manis dan segarnya.

## Menyiasati Anak yang Doyan Makanan Ultraproses

Penanya: Ari Uniyati, Kuningan, ART 212-037016

**Pertanyaan:** Adakah tips untuk mengatasi anak yang sangat suka makanan ultraproses seperti *snack*?

### Jawaban:

Kebanyakan anak yang doyan *ngemil* biasanya akan sulit makan karena terbiasa dengan rasa gurih dan manis dari camilan atau *snack*-nya. Pemerintah secara tersirat sudah menyarankan supaya mengurangi makanan ultraproses yaitu dengan menetapkan batas maksimal konsumsi garam, gula, dan lemak dalam sehari. Orang tua harus lebih kreatif dalam memasak makanan favorit anak. Seperti misalnya membuat puding buah, menyediakan sayuran dan buah-buahan segar di rumah. Memang butuh waktu yang tidak sebentar untuk merubah kebiasaan. Sebagai contoh, Chile merupakan salah satu negara yang berhasil merubah paradigma dan cara berpikir masyarakatnya sehingga konsumsi makanan ultraproses di negara tersebut berhasil diturunkan.

## Bolehkah Sering Mengonsumsi Frozen Food?

Penanya: Nima, 37 tahun, ART 202-18176

### Pertanyaan:

Apakah *frozen food* termasuk makanan ultraproses, baik yang *homemade* maupun pabrikan?

Bolehkah membuat *frozen food* sepekan sekali tapi mengonsumsinya terus menerus setiap hari?

### Jawaban:

Melihat dari definisi makanan ultraproses, makanan *frozen food* (misal *nugget*) masih kelihatan bahan aslinya (yaitu daging ayam), maka tidak termasuk kategori makanan ultraproses. Adapun untuk yang pabrikan bisa dilihat di label kemasan produk, apakah banyak bahan aditifnya (pengawet, penguat rasa, perisa, dan lain-lain). Jika memang banyak bahan tambahannya maka termasuk makanan ultraproses maka sebaiknya jangan terlalu sering mengonsumsinya. Sepekan sekali tidak apa-apa, masih aman insyaallah.

## Garam Himalaya vs Garam Dapur Biasa

Penanya: Rendi, 29 tahun, Padang, ARN 211-04047

**Pertanyaan:** Apakah garam Himalaya lebih baik daripada garam dapur biasa?

**Jawaban:** Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kandungan mineral dalam garam Himalaya dengan garam dapur biasa. Kalau pun ada mineral tertentu dalam garam Himalaya sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan oleh tubuh jadi manfaatnya relatif tidak ada perbedaan yang signifikan dengan garam dapur biasa.

# Tanda -Tanda Dicintai Allah

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِيْهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَثُوْبُ إِلَيْهِ، وَنَعُوْذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهِ  
أَنفُسُنَا، وَسَيِّنَاتُ أَعْمَالِنَا، مِنْ يَهِدِ اللَّهُ فَلَا مُضَلٌّ لَهُ، وَمِنْ يَضْلِلُ فَلَا هَادِيٌّ لَهُ،  
وَأَشْهَدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

بِيَ أَيْهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الَّهُ حَقُّ الْقَاتِلِ وَلَا تَفْوَتُ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُشَلِّفُونَ

فَإِنْ أَصْدَقُ الْحَدِيثَ كِتَابَ اللَّهِ، وَخَيْرُ الْهَدِيِّ هَدِيُّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ، وَشَرُّ الْأَمْرِ مَحْدُثَاهَا، وَكُلُّ مَحْدُثَةٍ بَدْعَةٌ، وَكُلُّ بَدْعَةٍ ضَلَالٌ، وَكُلُّ ضَلَالٌ  
فِي النَّارِ

معاشر المسلمين، أوصيكم ونفسي بتقوى الله، فقد فاز المتقون

Jama'ah shalat Jum'at yang dimuliakan Allah,

Setiap muslim tentu mengharapkan keriduan serta cinta dari Allah, karena sejatinya tidak ada kebahagiaan yang lebih dicari setiap hamba selain mendapatkan cinta dari Sang Pencipta-Nya. Allah *Subhana wa ta'ala* memiliki sifat *Al-Mahabbah* (cinta), yakni Allah mencintai hamba-Nya yang beriman dan bertakwa. Namun, cinta-Nya tidak seperti cinta seorang makhluk. Bukti cinta Allah telah terpatri di dalam kitab dan hadits. Tanda-tanda cinta Allah kepada seorang hamba setidaknya ada lima yaitu sebagai berikut:

### Pertama: Diterima di bumi

Saat dicinta Allah, seorang hamba akan mendapatkan penerimaan di muka bumi ini. Rasulullah *shallallahu alaihi wasallam* bersabda,

إِذَا أَحْبَبَ اللَّهُ عِبْدًا ئَادَى جَبَرِيلَ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَجْتَهُ  
فَيَنْتَابِي جَبَرِيلُ فِي أَهْلِ الشَّمَاءِ: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَجْتَهُ  
الشَّمَاءُ، ثُمَّ يُوْضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي أَهْلِ الْأَرْضِ

"Apabila Allah mencintai seorang hamba, maka Dia akan menyeru Jibril, 'Sesungguhnya Allah mencintai fulan, maka cintailah ia'. Jibril pun mencintai orang tersebut, lalu Jibril menyeru kepada penghuni langit, 'Sesungguhnya Allah mencintai fulan, maka cintailah fulan'. Penduduk langit pun mencintai orang tersebut, kemudian penduduk bumi pun menerima (mencintainya)." (HR. Bukhari, no. 6040 & Muslim, no. 2637).

### Kedua: Diberikan pemahaman dan pengamalan agama

Jika Allah mencintai seorang hamba, maka Allah akan memberikan pemahaman pada ilmu agama kepadanya. Sehingga dia pun akan mudah melakukan perbuatan baik dan jauh dari perbuatan dosa. Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُغْطِي الدُّنْيَا مِنْ يَحْبُّ وَمِنْ لَا يَحْبُّ وَلَا يُغْطِي الَّذِينَ إِلَّا لِمَنْ  
أَحْبَبَ فَمَنْ أَعْطَاهُ اللَّهُ الْأَحْبَةَ فَقَدْ أَحْبَبَهُ

"Sesungguhnya Allah Azza wa Jalla memberikan dunia kepada orang yang dicintai dan kepada yang tidak dicintai, namun tidak memberikan agama kecuali kepada orang yang dicintai-Nya. Maka, barangsiapa yang Allah berikan agama, berarti Allah mencintainya." (HR Ahmad).

Allah akan mengisi lidah orang yang dicintainya dengan dzikir dan mengisi anggota tubuhnya dengan ketaatan, menghiburnya, serta menghindarkan dari kelalaian. Dengan demikian, hamba yang dicintainya tersebut akan selalu terhubung dengan Allah

### Ketiga: Memenuhi segala permintaannya

Jika Allah sudah mencintai hamba-Nya, maka Allah akan memenuhi semua permintaannya dan akan melindunginya. Dari Abu Hurairah, Rasulullah *shallallahu alaihi wasallam* bersabda:

إِنَّ اللَّهَ عَالَىٰ قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيٌّ فَقَدْ أَذَّنَهُ بِالْحَرْبِ. وَمَا تَقْرَبُ إِلَيِّي غَبَرِي  
بِشَيْءٍ إِلَّا حَبَّبَ إِلَيَّ مَا افْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ. وَلَا يَأْتِي عَنِيْدِي يَتَقْرَبُ إِلَيَّ بِالْوَاقِفِ حَتَّىٰ  
أَجْتَهُ، فَإِذَا أَخْبَبَتِهِ كُنْتْ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يَبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ  
الَّتِي يَبْنِطِشُ بِهَا، وَرِجْلُهُ الَّتِي يَتَفَشِّي بِهَا. وَلَئِنْ سَأَلْتَنِي لِأَعْطِيَنَهُ، وَلَئِنْ  
أَسْتَعْدَنِي لِأَلْبِدَنَهُ

Sesungguhnya Allah berfirman, "Barangsiapa yang memusuhi wali-*Ku*, sungguh Aku mengumumkan perang kepadanya. Tidaklah Hamba-*Ku* mendekat kepada-*Ku* dengan sesuatu yang lebih Aku cintai dari pada hal-hal yang Aku wajibkan kepadanya. Hamba-*Ku* tidak henti-hentinya mendekat kepada-*Ku* dengan Ibadah-Ibadah Sunnah hingga Aku mencintainya."

"Jika Aku telah mencintainya, Aku menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, menjadi penglihatannya yang dia gunakan untuk melihat, menjadi tangannya yang dia gunakan untuk berbuat, dan menjadi kakinya yang dia gunakan untuk berjalan. Jika dia meminta kepada-*Ku*, Aku pasti memberinya. Dan jika dia meminta perlindungan kepada-*Ku*, Aku pasti melindunginya." (HR. Al-Bukhari 6502 Fathul Bari 11/348).

### Keempat: Memberikan cobaan untuk menyucikannya dari dosa dan perbuatan buruk.

Jika Allah mencintai hambanya, Allah akan memberikan cobaan atau ujian kepadanya.

Dari Anas bin Malik, Rasulullah *shallallahu bersabda*:

إِنَّ عَظَمَ الْجَزَاءَ مَعَ عَظَمِ الْبَلَاءِ، إِنَّ اللَّهَ عَالَىٰ إِذَا أَحْبَبَ قَوْمًا إِنْتَلَاهُمْ، فَمَنْ  
رَضِيَ فِي الْأَرْضِ، وَمَنْ شُرِّطَ فِي السَّخْطِ

"Sesungguhnya besarnya balasan disertai besarnya bala, dan apabila Allah mencintai suatu kaum Dia memberi cobaan kepada mereka. Maka siapa yang *ridha* maka *baginya ridha* dan siapa yang *marah* maka *baginya kemarahan*." (HR. At-Turmu'dzi, no. 2320)

### Kelima: Dibukakan pintu amal shalih sebelum meninggal

إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بَعْدِ خَيْرٍ، اسْتَغْفِلَهُ قَبْلَ مَوْتِهِ، فَسَأَلَ رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ: مَا اسْتَغْفِلَهُ؟

قَالَ: يَهْدِيَهُ اللَّهُ تَبَارِكَ وَتَعَالَى إِلَى الْفَعْلِ الصَّالِحِ قَبْلَ مَوْتِهِ، ثُمَّ يَقِضِّيَهُ اللَّهُ

"Apabila Allah menginginkan kebaikan kepada seorang hamba, Allah akan jadikan dia beramal, lalu dikatakan: apakah maksud dijadikan beramal itu? Beliau bersabda,

"Allah bukakan untuknya amalan shalih sebelum meninggalnya, sehingga orang yang berada di sekitarnya *ridha* kepadanya."

Syaikh Al-Albani dalam *shahih Jam'i* no 304)

Namun seringkali manusia justru mendalmi diri mereka sendiri dengan melakukan perbuatan dosa dan maksiat di mana Allah telah menerangkan dengan sejelas-jelasnya pengaruh perbuatan ini sejak perbuatan maksiat dilakukan pertama kali.

Marilah kita mengambil beberapa nash Al Qur'an dan hadits, serta atsar (riwayat) ulama' Salaf yang menyebutkan pengaruh-pengaruh ini. Allah berfirman,

وَغَضِّيْنَاهُمْ بِفَغْوَى . ثُمَّ اجْتَبَاهُمْ بِغَوْيَةٍ فَتَأْبِيْهُمْ وَهَذِيْهُمْ  
جَمِيْعًا بِغَصْنَكُمْ بِغَدْوٍ فَإِمَّا يَاتِيَنِيْكُمْ فَهُنَّ مَنْ هَذِيْنَ إِلَيْهِمْ فَلَا يَضْلِيْلُ

وَلَا يَشْقَيْهُ . وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِيْدِي فَلَيْلَهُ لَمْ يَمْبَسْهُ صَنِيْكَ وَلَمْ يَحْشُرْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ  
أَغْفَنِيْهُ . قَالَ رَبُّ لِمَ حَسْرَتِيْنِي أَغْفِيْهُ وَقَدْ كُنْتَ بِصِيْرًا . قَالَ كَذَلِكَ أَنْتَ إِنْكَ عَيْنَاهُ  
فَتَسْبِيْهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُسْبِيْهُ . وَكَذَلِكَ إِنْجَنِيْهُ مِنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِيَوْمَ زَيْنَهُ  
وَلَعْذَابَ الْأَخْرَجِ أَشَدُ وَأَبْقَى

Dan Adam pun mendurhakai Rabb-nya, maka ia sesat. Kemudian Rabb-nya (Adam) memilihnya, maka Dia menerima taubatnya dan memberi Adam petunjuk. Allah berfirman,

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ وَالشُّكْرُ لِعَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ، وَأَشْهَدُ أَنَّ لَهُ إِلَّا

اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَا يَعْظِمُ شَيْئًا شَاهِدًا، وَلَا يَهْدِي إِلَيْهِ أَمْرًا عَيْدِيْنَ وَالْأَعْوَادِيْنَ

إِلَى رَضْوَانِهِ، لِلَّهِ مُصَلِّيْعُ عَلَيْهِ وَعَلَى أَهْلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَأَخْوَانِهِ

سُبْبَاهُ لِلَّهِ عَلَى إِلَيْهِ وَعَلَى أَهْلِهِ وَأَ



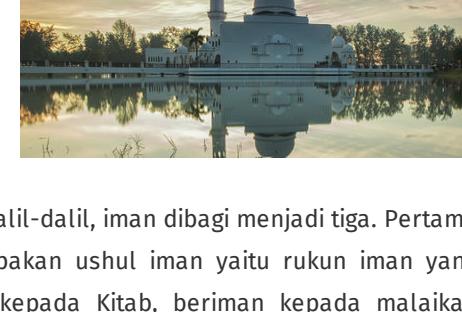
# Tanya Jawab

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



## 01.

Assalamu'alaikum Ustadz. Ada yang mengatakan bahwa amalan itu merupakan syarat wajib iman atau syarat kesempurnaan iman, bagaimana maksudnya? Jazakallahu khairan.



### Jawab

Para ulama menjelaskan berdasar pada dalil-dalil, iman dibagi menjadi tiga. Pertama adalah pokok-pokok keimanan, ini merupakan ushul iman yaitu rukun iman yang enam (beriman kepada Allah, beriman kepada Kitab, beriman kepada malaikat, beriman kepada rasul, beriman kepada hari akhir, beriman kepada takdir), ini harus ada dalam diri seorang yang beriman. Jika satu dari pokok keimanan ini tidak ada dalam diri seseorang maka batal keimanannya. Yang kedua adalah kesempurnaan iman yang wajib, yaitu cabang keimanan yang kalau seseorang melakukannya maka imannya menjadi sempurna dan dia mendapatkan pahala. Jika dia tidak melakukan maka berdosa, tapi tidak sampai mengeluarkan seseorang dari agama Islam. Yang ketiga adalah kesempurnaan iman yang dianjurkan, kalau melakukannya maka menjadi sempurna dan mendapatkan pahala, kalau tidak dilakukan maka tidak berdosa tapi kita meninggalkan sesuatu yang dianjurkan. Contoh adalah melakukan shalat sunnah dan puasa sunnah. Itulah tingkat-tingkat kesempurnaan iman. Allahu a'lam.

## 02.

Assalamu'alaikum Ustadz. Perkenalkan, saya adalah seorang dokter jantung. Saya memiliki pasien yang dulu pernah mendatangi dukun dan diperintahkan untuk melakukan sembelih ayam (sebagai tebusan penyakitnya). Setelah diberitahu bahwa perbuatan menyembelih itu merupakan salah satu bentuk ibadah untuk selain Allah (syirik), pasien tersebut berkata, "Mau bagaimana lagi, itu salah satu bentuk ikhtiar untuk berobat". Apakah ucapan pasien tersebut dapat membatalkan keislamannya?

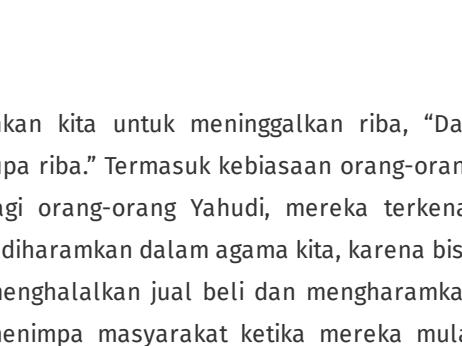
### Jawab

Menyembelih untuk selain Allah merupakan syirik besar. Tidak ada dalam perbuatan ini syirik yang kecil. Banyak dalil yang menunjukkan bahwa menyembelih/berkurban merupakan bentuk ibadah yang harus diserahkan sepenuhnya untuk Allah. Siapa saja yang menyerahkan ibadah ini kepada selain Allah maka dia terjerumus kepada syirik yang besar. "Maka shalatlah untuk Rabb-mu dan menyembelihlah untuk Rabb-mu." Untuk siapa? Allah. "Katakanlah sesungguhnya shalatku, sembelihanku, hidup dan matiku untuk Allah Rabb semesta alam." Rasullullah pun bersabda, "Allah melaknat orang yang menyembelih untuk selain Allah." Haram hukumnya seorang muslim menyerahkan dirinya kepada Allah kemudian menyembelih untuk selain Allah.

Memang benar kita diperintahkan untuk berikhtiar. Jika kita sakit maka kita diperintahkan untuk berobat. Para sahabat dahulu juga berobat, tapi janganlah berobat dengan sesuatu yang diharamkan. Mendatangi dukun kemudian mengikuti apa yang diperintahkan oleh dukun seperti menyembelih ayam tadi jelas merupakan sesuatu yang diharamkan. Ada beberapa hadits yang menyebutkan ancaman mendatangi dukun. Memang mendatangi dukun merupakan sebuah ikhtiar, akan tetapi bukan merupakan sebuah ikhtiar yang syar'i seperti pergi ke dokter atau melakukan ruqyah syar'i. Mendatangi dukun adalah ikhtiar yang diharamkan. Allahu a'lam.

## 03.

Assalamu'alaikum Ustadz, mohon nasihatnya bagaimana cara bertobat dari riba? Kami ingin meninggalkannya, namun ujian dan fitnah selalu datang lagi melalui berbagai kebutuhan sehingga sulit untuk melepas keterikatan dengan riba ini. Kami sudah berusaha memperbaiki ibadah, menjalankan sunnah, menjauhi kemaksiatan namun dosa riba belum juga bisa ditinggalkan.



### Jawab

Allah Subhanahu wa Ta'alā memerintahkan kita untuk meninggalkan riba, "Dan tinggalkanlah apa yang masih tersisa berupa riba." Termasuk kebiasaan orang-orang jahiliyyah adalah melakukan riba. Apalagi orang-orang Yahudi, mereka terkenal dengan ribanya. Riba adalah perkara yang diharamkan dalam agama kita, karena bisa menghilangkan keberkahan. "Dan Allah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba." Kemudharatan yang besar akan menimpah masyarakat ketika mereka mulai terjerumus dalam riba. Kewajiban seorang muslim adalah meninggalkan riba.

Bagaimana jika seseorang ingin meninggalkan riba, namun masih ada sisa riba tersebut yang belum hilang sepenuhnya? Yang pertama adalah harus ada kesungguhan niat untuk berlepas diri dari riba. Mohonlah kepada Allah. Milikilah niat yang kuat, usaha yang gigih, dan doa yang sungguh-sungguh, insya Allah kita akan diberikan kemudahan untuk meninggalkan riba tersebut. Mungkin apa yang terjadi karena kita kurang sungguh-sungguh, kurang berdoa, atau kita masih bertawakal kepada diri kita sendiri. Tidak mungkin seseorang bisa beribadah baik melakukan perintah atau menjauhi larangan jika tidak diberikan kemudahan oleh Allah azza wa jalla. Sebelum penanya, telah banyak orang yang bisa lepas dari riba walau dengan kehidupan yang lebih sederhana dibanding sebelumnya, namun lebih mendatangkan ketenangan di dalam hidupnya.

Silahkan introspeksi diri, apakah kita sudah sungguh-sungguh dalam usaha meninggalkan riba tersebut atau masih ada keraguan? Semoga Allah memudahkan penanya dalam perjalanan hijrahnya. Allahu a'lam.



# Sekoteng

Oleh: Munifah (ART181-16106)  
Editor: Luluk Sri Handayani, S.Gz.

Musim hujan seperti sekarang, membuat kita sering merasa lapar. Mungkin gara-gara hawa dingin membuat badan kita lebih cepat membakar makanan untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil. Dua resep yang tampil edisi ini, bisa menjadi alternatif kudapan yang lumayan cepat diolah. Keduanya adalah resep kiriman peserta. Mari kita sajikan untuk keluarga. Selamat memasak.

| INFO GIZI                              |             |
|--|-------------|
| Per Porsi Sekoteng Memiliki Nilai Gizi |             |
| Energi:                                | 250.95 kcal |
| Lemak:                                 | 6.49 gr     |
| Karbohidrat:                           | 41.56 gr    |
| Protein:                               | 6.99 gr     |
| Serat:                                 | 3.73 gr     |

## Bahan bola-bola tepung ketan sebagai isian

- 200 gr tepung ketan
- 25 gr sagu
- 1/2 sdt garam
- 1 tetes pewarna makanan warna hijau
- 1 tetes pewarna makanan warna merah
- 170 ml air hangat
- 75 gr kacang tanah, sangrai, dan kupas kulitnya
- 40 gr gula pasir
- air secukupnya untuk merebus bola-bola tepung ketan

## Bahan Kuah:

- 150 gr jahe segar
- 900 ml air

## Bahan Pelengkap:

- 25 gr kacang tanah, sangrai, kupas kulitnya
- 50 gr kolang kaling siap pakai, iris dan belah menjadi 2
- 2 lembar roti tawar, potong dadu
- Susu kental manis secukupnya

## Cara Membuat Bola-bola Tepung Ketan

1. Sangrai kacang tanah dengan api kecil hingga matang, kupas kulitnya, lalu sisihkan.
2. Haluskan kacang tanah dan gula pasir, bisa dengan cara memblendernya. Tidak perlu terlalu halus.
3. Campurkan tepung ketan, tepung sagu, dan garam
4. Tuangkan air hangat sedikit demi sedikit, sambil diuleni sampai kalis.
5. Bagi adonan menjadi 3 bagian. Satu bagian diberi satu tetes pewarna merah, satu bagian diberi satu tetes pewarna hijau, sementara satu bagian, biarkan putih saja.
6. Uleni kembali sampai warna merata ke seluruh bagian adonan
7. Ambil sekitar 8 gram adonan, pipihkan, beri isian kacang dengan agak dicubit-cubit agar padat, tutup adonan, lalu bulatkan. Lakukan sampai adonan habis.
8. Rebus bola-bola tepung ketan dengan air mendidih sampai mengapung, kemudian angkat dan tiriskan.

## Cara Membuat Kuah Sekoteng:

1. Didihkan air
2. Masukkan jahe yang telah dimemarkan
3. Rebus hingga terciptanya bau harum jahe,
4. Campurkan gula pasir hingga larut

## Cara Penyajian Sekoteng:

1. Siapkan kuah sekoteng dalam wadah.
2. Tambahkan bola-bola tepung ketan, kolang-kaling, irisan roti, dan kacang tanah.
3. Tuangkan susu kental manis sesuai selera
4. Sekoteng siap dinikmati.

Resep ini akan menghasilkan 6-8 porsi wedang sekoteng. Selamat mencoba...

# Kebab Ayam

Oleh: Khairatur Rasyidah (ART182-06095)  
Editor: Luluk Sri Handayani, S.Gz.

| INFO GIZI                  |            |
|----------------------------|------------|
| Per Porsi Kebab Nilai Gizi |            |
| Energi:                    | 155,6 kcal |
| Lemak:                     | 16,64 gr   |
| Karbohidrat:               | 2,99 gr    |
| Protein:                   | 7,87 gr    |



## Bahan Isian Ayam:

- 250 gr ayam fillet, iris tipis-tipis
- 2 sdm butter
- 2 buah bawang putih cincang
- 1 buah bawang bombay diiris
- 2 sdm garam
- 1 sdt lada bubuk
- 1 sdt cabai bubuk
- 1 sdt oregano
- 1 sdt kaldu jamur

## Bahan Pelengkap:

- Kulit kebab
- 6 lembar selada
- 1 buah tomat (potong dadu)
- 1 buah timun (potong memanjang)
- 2 buah telor orak-arik
- 1 sdm saus cabai atau sesuai selera
- 1 sdm mayonaise atau sesuai selera

## Cara Membuat Isian Ayam:

1. Panaskan butter
2. Tumis irisan bawang putih dan bawang bombay hingga harum
3. Masukkan ayam yang sudah diiris tipis
4. Selanjutnya bumbui dengan garam, lada, cabai bubuk, oregano, dan kaldu jamur
5. Masak ayam hingga matang

## Cara Menyajikan Kebab Ayam:

1. Siapkan kulit kebab,
2. Susun isian kebab sesuai urutan bahan selada, tomat, timun,
3. Tambahkan isian ayam dan telur orak-arik.
4. Tambahkan saus cabai dan mayonaise sesuai selera.
5. Lipat kebab dengan rapi.
6. Panaskan pan, tambahkan 1 sdm butter di pan.
7. Panggang kebab sampai kulit kebab kecoklatan dengan api sedang
8. Kebab siap dinikmati.

Kebab ayam paling enak dinikmati saat masih hangat. Resep ini untuk 6 sampai dengan 10 kebab. Selamat mencoba...

# KUIS



## Pemenang KUIS Edisi 45:

Alhamdulillah, Jazaakumullahu khairan atas apresiasi para peserta kuis Majalah HSI edisi 45. Berikut empat peserta yang terpilih:

- Anisa Octaviani (ART201-22248)
- Joko Untoro (ARN211-20065)
- Bernaz Pandu Husna (ART152-0620)
- Muhammad Erwin (ARN212-06168)

Bagi peserta yang terpilih, silakan melakukan konfirmasi alamat untuk pengiriman hadiah via Whatsapp ke nomor ofisial Majalah HSI [+62853-4059-5995](tel:+6285340595995). Sertakan *screenshot* profil dari web [edu.hsi.id](http://edu.hsi.id). Baarakallahu fiikum

Bismillah.. Sahabat HSI fillah, Majalah HSI kali ini akan membagikan hadiah menarik. Isi kuisnya melalui halaman belajar [edu.hsi.id](http://edu.hsi.id).

 **Isi Kuis melalui [edu.hsi.id](http://edu.hsi.id)**

Pastikan antum telah membaca Majalah HSI Edisi 46, 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](http://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.

**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**

Lindawati Agustini  
Zainab Ummu Raihan

**Editor**

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

**Reporter**

Anastasia Gustiarini  
Dian Soekotjo  
Fika Dwi Pradita  
Leny Hasanah  
Ratih Wulandari  
Risa Fatima Kartiana  
Subhan Hardi

**Kontributor**

Athirah Mustadjab  
Avrie Pramoyo  
Dewi Fitria  
Dody Suhermawan  
dr. Arie R. Kurniawan  
dr. Avie Andriyani  
Fadhilatul Hasanah  
Indah Ummu Halwa  
Rahmad Ilahi  
Tim dapur Ummahat  
Zainab Ummu Raihan  
Yudi Kadirun

**Penyelaras Bahasa**

Anisah Muzammil  
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)**

 0853-4059-5995

 0812-3422-6767

Kirim pesan via email:

 [majalah@hs.i.id](mailto:majalah@hs.i.id)



Unduh rilisan pdf majalah edisi  
sebelumnya di portal kami:  
[majalah.hsi.id](http://majalah.hsi.id)