

# Majalah *hsi*



Edisi 48  
Jumadil Akhir 1444 H • Januari 2023

[Daftar Isi](#)

[Download PDF](#)

# RESESI

# Daftar Isi

[Dari Redaksi](#)

[Susunan Redaksi](#)

[Surat Pembaca](#)



## TARBIYATUL AULAD

Jual Belinya Anak Kecil

## SERBA-SERBI

4 Rambu Berinvestasi Emas

## KESEHATAN

Ikhtiar Sehat dengan Olahraga

## DOA

Doa Kemudahan Urusan

## TANYA JAWAB

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

## DAPUR UMMAHAT

Tekwan Bakar & Es Kacang Merah

Tanya Dokter

 Kuis Berhadiah Edisi 48

# Dari Redaksi



Allah سُبْحَانَكَ وَبِحَمْدِكَ adalah Ar-Razaq. Dialah yang menjamin rezeki seluruh makhluk-Nya. Dia membagi rezeki dengan adil sesuai dengan keluasan ilmu dan hikmah-Nya. Tidak satu makhluk hidup pun dibiarkan tanpa mendapat rezeki dari-Nya.

Walaupun rezeki Allah luas, tetap saja sebagian orang memandang bahwa rezeki di dunia ini adalah harta, sebab banyak rezeki lain berkaitan dengannya. Maka ketika orang merasakan kekurangan harta, ekonominya terhimpit, timbulah keresahan. Apalagi jika skala kesulitan itu besar, seperti resesi di depan mata yang banyak digambarkan.

Resesi tentu saja bukan hal baru dalam sejarah peradaban manusia. Dari zaman ke zaman selalu terjadi resesi dan pada saatnya resesi itu berakhir juga. Masalahnya adalah bagaimana seorang muslim harus bersikap dan menempatkan diri ketika resesi itu datang, sesuai petunjuk agama yang sempurna ini? Rambu-rambu dan kiat-kiat apa yang harus dipraktikkan dalam menghadapi ekonomi yang lebih sulit dari biasanya? Insyallah, Majalah HSI Edisi 48 ini akan menyajikan ulasannya untuk antum semua.

Selain ulasan diniyyah dengan topik ekonomi dan resesi, Majalah HSI edisi ini juga menyajikan laporan khas Majalah HSI dari Divisi KBM dan HSI Berbagi. Temukan juga tulisan menarik tentang 4 Rambu Berinvestasi Emas di Rubrik Serba-Serbi, Ikhtiar Sehat dengan Olahraga di Rubrik Kesehatan, dan tulisan-tulisan menarik lainnya.

Semoga Majalah HSI Edisi 48 dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Selamat Membaca dan Baarakallahu fiikum.



# Surat Pembaca

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

**Nama:**

**Nomor Peserta HSI:**

**Kirim pesan surat pembaca:**

Majalah *hsi*

Edisi 48 Jumadil Akhir 1444 H • Januari 2023 M



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

 [Download PDF](#)

 [Daftar Isi](#)

# Bersama Menopang Operasional Ma'had, Melalui OPTA



Dari Abu Musa Al Asy'ariy رضي الله عنه, Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda:

المؤمن الذي يقرأ القرآن ويعمل به كالأترجة ، طعمها طيب وريحها طيب ،  
والمؤمن الذي لا يقرأ القرآن ويعمل به كالتمرة ، طعمها طيب ولا ريح لها ،  
ومثل المنافق الذي يقرأ القرآن كالريحانة ، ريحها طيب وطعمها مر ، ومثل  
المنافق الذي لا يقرأ القرآن كالحنظل ، طعمها مر – أو حبيث – وريحها مر

*"Perumpamaan orang mukmin yang membaca Al-Qur'an seperti utrujah, rasanya enak dan baunya wangi, dan perumpamaan orang mukmin yang tidak membaca Al-Qur'an seperti kurma, rasanya enak namun tidak berbau, dan perumpamaan orang durhaka yang membaca Al-Qur'an seperti buah raihana, baunya wangi namun rasanya pahit, dan perumpamaan orang durhaka yang tidak membaca Al-Qur'an seperti buah hanzhalah, rasanya pahit dan tidak berbau."* (HR. Bukhari, no. 5059)

Sumber : rumaysho.com

Mendirikan lembaga pendidikan atau ma'had di tengah keterbatasan finansial, adalah kisah perjuangan yang hampir selalu terlihat sengit. Harapan besar menjaga keberlangsungan estafet ilmu dari Allah dan Rasul-Nya di tengah umat, seolah-olah harus berpacu dengan soal perekonomian, yang jelas sama sekali tidak sepadan untuk diperlombakan.

Namun, begitulah nyatanya. Bukan sedikit cerita ma'had sunnah dengan misi mulia, babak belur hingga harus gulung tikar, gara-gara kekurangan sokongan keuangan. HSI Berbagi memandang ini sebagai peluang. Kapan lagi menolong agama Allah tetap tersebar luas dan tersampaikan, khususnya ke generasi-generasi penerus perjalanan, jika kans seperti ini diabaikan.

## Berat Sama Dipikul

"Kami menyadari, sebagian besar yayasan yang bergerak di bidang pendidikan, terkadang mengalami kesulitan dalam memenuhi biaya operasional mereka sehari-hari," ujar sekretaris program bantuan operasional ma'had atau lembaga tahfidz (OPTA) HSI Berbagi, Ukhtuna Ika. Ia sekilas menjelaskan latar belakang HSI Berbagi memutuskan mengembangkan program ini.

HSI Berbagi mulai meluncurkan OPTA tahun 2022, menurut penjelasan Ukhtuna Ika. Tujuan utamanya adalah membantu menopang biaya operasional lembaga pendidikan, agar proses belajar di sana, langgeng berjalan. Ibaratnya berat sama dipikul. Sepertinya, itu cuplikan pepatah yang paling pas.

## Kriteria Ma'had

HSI Berbagi tentu tidak sembarangan mengirimkan dukungan. Ada kriteria tertentu yang telah ditetapkan bagi lembaga-lembaga calon penerima manfaat program OPTA.

Menurut Ukhtuna Ika, ma'had atau lembaga tahfidz yang hendak dibantu, haruslah sudah bermanhaj salaf, memiliki potensi menyebarkan dakwah sunnah ke tengah masyarakat, dan utamanya ma'had didominasi para santri dari kaum dhuafa atau anak-anak yatim. Satu syarat wajib, lembaga tersebut haruslah telah mengantongi izin resmi dari otoritas pendidikan agama di Indonesia atau berada di bawah naungan yayasan bermanhaj salaf.

Ukhtuna Ika menambahkan bahwa ma'had yang mengajukan diri untuk memperoleh manfaat program OPTA, dapat menyertakan bukti adanya kendala pembiayaan, setidaknya selama tiga bulan terakhir. Misalnya kesulitan memenuhi kebutuhan operasional rutin, seperti *mukafa'ah* atau gaji guru, kendala pembayaran rekening listrik, kendala pelunasan tagihan penggunaan air bersih, biaya kebutuhan alat tulis, atau juga kebutuhan makan para santri.

## Seleksi yang Ketat

Pada pendaftaran calon penerima manfaat program OPTA tahun 2022 lalu, HSI Berbagi menerima 91 proposal dari ma'had maupun lembaga tahfidz di berbagai penjuru tanah air. Secara umum, alasan yang dikemukakan para pengurus lembaga, terbilang mirip. Meski demikian, tidak seluruh permohonan serta-merta lolos. Seleksi yang cukup ketat, banyak menggugurkan lembaga-lembaga calon penerima manfaat, bahkan lebih separuh dari total banyaknya proposal yang diajukan.

Proses seleksi yang dilakukan HSI Berbagi, menyisakan 14 yayasan saja. Keempat belas lembaga pendidikan ini masuk kualifikasi persyaratan hingga tahap akhir. Tidak berhenti di sana, HSI Berbagi melanjutkan proses dengan merumuskan besaran bantuan yang hendak dialokasikan ke masing-masing ma'had.

Menurut Ukhtuna Ika, kisaran bantuan OPTA bervariasi. Namun, jumlahnya tak melebihi Rp 5 juta per yayasan. "Realisasi penyerapan OPTA tahun 2022 secara keseluruhan mencapai Rp 56.750.000,00," imbuhnya.

Mewakili HSI Berbagi, Ukhtuna Ika mengemukakan harapan, program OPTA dapat membantu kegiatan dakwah sunnah di Indonesia.

## Jazaakumullahu Khayran

Doa dan syukur nampak terangkai untuk para donatur dari lembaga-lembaga penerima manfaat program OPTA. Salah satunya, diungkapkan Akhuna Mustaqim, peserta HSI angkatan 202, pemilik sebuah lembaga tahfidz di Bekasi, Jawa Barat, yang lolos seleksi.

Cita-cita Akhuna Mustaqim mendirikan rumah tahfidz Al-Qur'an terwujud atas izin Allah Subhanahu wa Ta'ala. Ini adalah impian lama yang terkabul. Akhuna Mustaqim menamai rumah tahfidznya dengan namanya sendiri, Rumah Tahfidz Qur'an Mustaqim. Rumah Tahfidz Qur'an Mustaqim berdiri pada tanggal 13 Juli 2019. Awalnya, jumlah santri sebanyak 10 orang saja. Perlahan, angka itu melonjak hingga mencapai 50 orang. Namun, Qadarullah, pandemi Covid-19 menggerus jumlah santri, dan menyisakan 25 orang hingga saat ini.

Akhuna Mustaqim mengakui, mengelola lembaga tahfidz tak semudah yang diangankan orang. Kewajiban-kewajiban mesti dikeluarkan, tetapi terkadang tak tertutupi dengan pemasukan yang ada. Setiap bulan, pengeluaran rutin yang patut dibayarkan, di antaranya biaya sewa rumah tahfidz, gaji guru ngaji, listrik, dan kuota internet.

"Solusi untuk menutupi biaya operasional itu adalah donasi dari muhsinin dan infaq dari para santri setiap bulannya," ungkap Akhuna Mustaqim. Infaq dari para santri tidak bisa diseragamkan. "Ada yang Rp125 ribu/bulan, ada juga yang Rp100 ribu/bulan," tutur Akhuna Mustaqim kemudian.

Akhuna Mustaqim tidak memaksa para santri membayar iuran untuk mengaji. Bahkan pihaknya membebaskan para santri yang tidak mampu atau yatim, dari segala beban biaya. Sebab itulah, pemasukan kadang tidak sebanding dengan pengeluaran, alias besar pasak daripada tiang.

Begitu melihat pengumuman ada program bantuan OPTA HSI Berbagi, Akhuna Mustaqim berikhtiar mengajukan proposal. Alhamdulillah, nama rumah tahfidznya kemudian dinyatakan sebagai salah satu penerima bantuan.

"Kami merasa sangat bersyukur. Uang bantuan OPTA kami gunakan untuk membiayai beberapa pengeluaran rutin dan *mukafa'ah* guru ngaji," tukas Akhuna Mustaqim. "Jazaakumullahu khayran HSI Berbagi dan muhsinin," ucap Akhuna Mustaqim di akhir.

Mudah-mudahan program OPTA menjadi sebab ma'had-ma'had sunnah maupun rumah-rumah tahfidz Al-Qur'an terus beroperasi. Makin banyak ilmu tersebar, semoga menjadi jalan tegak sunnah di bumi Indonesia. *Allahumma aamin, biidznillah.*

# RESESI DAN KIAMAT MENGHADAPINYA

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

Dewasa ini informasi perihal gelombang PHK *start up*, ketatnya persaingan industri, perusahaan yang dilikuidasi hingga resesi 2023 seakan tak henti-hentinya menghiasi dunia maya dan televisi. Lalu bagaimana seharusnya seorang muslim bersikap di tengah krisis yang melanda ini? Dan bagaimana Islam menuntunnya dalam menghadapinya? Ini bukan hanya tentang rezeki yang diupayakan, tapi juga keimanan yang harus dipertahankan.

## Pengertian Resesi

Resesi adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan di mana perputaran ekonomi suatu negara berubah menjadi lambat atau buruk. Perputaran ekonomi yang melambat ini bisa berlangsung cukup lama bahkan tahunan akibat dari pertumbuhan produk domestik bruto (PDB) suatu negara menurun selama dua kuartal dan berlangsung secara terus menerus.

PDB sendiri dapat diartikan sebagai aktivitas ekonomi suatu negara selama satu periode. Jadi, apabila suatu negara mengalami aktivitas ekonomi yang turun secara terus menerus selama dua periode, maka negara tersebut dapat dikatakan resesi<sup>[1]</sup>.

## Dampak Resesi

Dampak resesi pasti sangat terasa dan efeknya bersifat domino. Hal ini merupakan akibat yang akan muncul dan mempengaruhi beberapa sektor dan pihak, diantaranya,

### • Dampak bagi pemerintah

Di antara dampak resesi bagi pemerintah<sup>[2]</sup>,

1. Anggaran negara menjadi defisit dan utang pemerintah menjadi lebih tinggi
2. Banyaknya tuntutan untuk membuka lapangan pekerjaan

### • Dampak bagi masyarakat

Di antara dampak resesi bagi masyarakat,

1. Tingkat pengangguran meningkat akibat berkurangnya lapangan kerja dan banyaknya PHK
2. Penurunan pendapatan masyarakat
3. Konflik sosial

### • Dampak bagi ekonomi

Di antara dampak resesi bagi ekonomi,

1. Menurunnya tingkat investasi
2. Terjadi inflasi dan deflasi yang tidak terkendali
3. Kenaikan harga
4. Nilai rupiah melemah
5. Daya beli menurun<sup>[3]</sup>

### • Dampak bagi pendidikan

Dikutip dari kanal youtube UIR News pada Selasa, (10/01/2023) Prof. Dr. H. Detri

Karya, MA menjelaskan di antara dampak resesi bagi pendidikan<sup>[4]</sup>,

1. Kurangnya pendanaan untuk alokasi beasiswa seperti beasiswa untuk anak kurang mampu dan berprestasi.
2. Penundaan pembangunan dan perbaikan infrastruktur sekolah
3. Pengaruh terhadap gaji dan tunjangan tenaga pendidik

### • Dampak bagi kesehatan mental,

Dikutip dari artikel yang ditulis dr. Rizal Fadli pada tanggal 22/11/2022 beliau menjelaskan di antara dampak resesi bagi kesehatan mental<sup>[5]</sup>,

1. Menurunkan kesejahteraan psikologis
2. Meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental
3. Memperburuk masalah kesehatan mental
4. Meningkatkan risiko gangguan terkait zat adiktif
5. Meningkatkan perilaku bunuh diri

Dan masih banyak lagi dampak yang ditimbulkan. Keadaan semacam ini bukan pertama kali terjadi, namun sudah pernah terjadi sebelumnya, bahkan di zaman Nabi shallallahu'alaihi wa sallam juga pernah, sebagaimana dalam hadits yang diriwayatkan sahabat Anas bin Malik رَضِيَ اللهُ عَنْهُ (wafat 93 H), dia berkata,

غَلَا السَّعْرُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالُوا : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، سَعْرٌ لَنَا ، فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْمَسْعُورُ ، الْقَائِضُ ، الْبَاسِطُ ، الرَّزَّاقُ

“Harga barang pernah melambung tinggi di zaman Nabi shallallahu'alaihi wa sallam, maka para sahabat berkata, wahai Rasulullah, aturlah ketetapan harga untuk kami, Beliau berkata, “Sesungguhnya Allah, Dia-lah yang mengatur harga, yang menahan, yang melapangkan, dan yang memberi rezeki”. [HR. Tirmidzi, No. 1314. Dishahihkan Syaikh Al-Albani]

Semakin mendekati akhir zaman maka musibah yang menimpa umat ini semakin banyak. Hal ini berdasarkan sebuah hadits yang berbunyi,

إِنَّ أُمَّتَكُمْ هَذِهِ جَوْلٌ غَافِيثَةٌ فِي أَوْلَاهَا وَسَيَصِيبُ آخِرَهَا بَلَاءٌ

“Sesungguhnya umatmu ini dijadikan keselamatan (dari berbagai fitnah dan musibah) di bagian awalnya dan akan menimpa umat terakhir (berbagai) bencana”. [HR. Muslim, No. 3431]

## Resesi adalah Ketentuan ALLAH

Di antara pokok iman yang wajib dipahami setiap muslim bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini tidak lepas dari yang namanya takdir Allah, yang baik maupun yang buruk. Sebagaimana sabda Nabi saat ditanya tentang iman,

أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ “Kamu beriman kepada Allah, para malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, para rasul-Nya, hari akhir, dan kamu beriman dengan takdir yang baik dan yang buruk”. [HR. Muslim, No. 8]

Begitu pentingnya perkara ini sampai Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ menegaskan bahwa tidaklah sah keimanan seorang hamba sampai dia benar-benar beriman dengan takdir yang baik dan yang buruk

لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّى يُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ ، حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ ، وَأَنَّ مَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ

“Tidaklah sah keimanan seorang hamba sampai dia beriman dengan takdir yang baik dan yang buruk, sehingga dia mengerti bahwa apa pun yang sudah (ditakdirkan) menimpanya tidak akan luput darinya, dan apa pun yang sudah (ditakdirkan) luput darinya tidak akan pernah menimpanya”. [HR. Tirmidzi, No. 2144. Dishahihkan Syaikh Al-Albani]

Banyak hal buruk yang menimpa manusia, di antaranya adalah resesi. Kita harus yakin bahwa kondisi tersebut tidak lepas dari takdir dan ketentuan-Nya. Dia-lah Dzat yang Mahatahu apa yang terbaik untuk hamba-Nya, segala perbuatan-Nya tidak lepas dari hikmah dan pelajaran, baik hamba itu mengetahui atau pun tidak. Sejatinya semua takdir adalah kebaikan, karena semua perbuatan Allah tidak ada sedikit pun unsur kezaliman. Adapun sifat baik dan buruknya itu merupakan cara pandang dan kondisi yang dirasakan manusia saja.

## Catatan kaki

<sup>[1]</sup> Baca selengkapnya pada situs ([www.bfi.co.id](http://www.bfi.co.id), Diakses tanggal, 14/01/2023)

<sup>[2]</sup> Ibid.

<sup>[3]</sup> Baca selengkapnya pada situs ([fiskal.kemenkeu.go.id](http://fiskal.kemenkeu.go.id), Diakses tanggal, 14/01/2023)

<sup>[4]</sup> Lihat selengkapnya pada link <https://youtu.be/GouHwZcR5A>

<sup>[5]</sup> Baca selengkapnya pada situs ([halodoc.com](http://halodoc.com), Diakses tanggal, 14/01/2023)



### Tuntunan Islam dalam Menghadapi Resesi

Islam adalah agama yang materi pembahasannya universal mencakup berbagai lini kehidupan. Maka dari itu, tidak ada satu pun masalah yang ada di kehidupan manusia melainkan Islam memberikan solusi terhadapnya. Di antara solusi yang bisa dilakukan seorang muslim dalam menghadapi resesi adalah,

1. Melatih jiwa untuk semakin bertakwa. Karena ketakwaan akan mendatangkan keberkahan dan jalan keluar dari berbagai masalah yang datang. Sebagaimana firman Allah Ta'ala,

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

“Dan sekiranya penduduk negeri beriman dan bertakwa, pasti Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi”. [QS. Al-A'raf : 96]

Dan juga firman-Nya,

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan bukakan untuknya jalan keluar. Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya”. [QS. At-Talaq : 2-3]

2. Melatih kesabaran. Sejatinnya kesabaran adalah penopang yang bisa membuat seseorang kuat dalam menghadapi berbagai ujian. Hal ini sudah Allah jelaskan dalam firman-Nya,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (menghadapinya)”. [QS. Al-Baqarah : 155]<sup>[6]</sup>

3. Memperbanyak istighfar dan do'a. Kedua perkara ini merupakan senjata muslim dalam menghadapi musibah. Tentang perihal istighfar telah Allah jelaskan dalam firman-Nya,

اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُزِيلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُمْ  
بِأَمْوَالٍ وَيَبِينُ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

“Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, sungguh Dia Maha Pengampun, niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu, dan Dia memperbanyak harta dan anak-anakmu, dan mengadakan kebun-kebun untukmu dan mengadakan sungai-sungai untukmu”. [QS. Nuh : 10-12]

Sedangkan perihal do'a dalam firman-Nya,

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ أُمَمٍ مِّن قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُم بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ

“Dan sungguh Kami telah mengutus (rasul-rasul) kepada umat-umat sebelum engkau, kemudian Kami siksa mereka dengan (menimpakan) kemelaratan dan kesengsaraan, agar mereka memohon (kepada Allah) dengan kerendahan hati”. [QS. Al-An'am : 42]

4. Melatih jiwa untuk ridha dan qana'ah. Keduanya dapat menjadi pelipur akan perihnya ujian yang dirasa, bahkan bisa menjadikan jiwa selalu puas terhadap apa pun yang diperoleh, meskipun tidak seberapa. Inilah hakikat kekayaan yang sesungguhnya, sebagaimana sabda Nabi ﷺ,

وَأَرْضٌ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَعْنَى النَّاسِ

“Dan ridhalah terhadap apa yang sudah Allah bagikan kepadamu (berupa rezeki), niscaya kamu akan menjadi manusia yang paling kaya”. [HR. Tirmidzi, No. 2305. Dihasankan Syaikh Al-Albani]<sup>[7]</sup>

Dan di antara do'a Nabi ﷺ,

اللَّهُمَّ فَتَعْنِي بِمَا رَزَقْتَنِي ، وَبَارِكْ لِي فِيهِ ، وَاخْلُفْ عَلَيَّ كُلَّ غَائِبَةٍ لِي بِخَيْرٍ

[HR. Hakim dalam al-mustadrak, No. 3360, beliau menshahihkannya dan disetujui oleh adz-dzahabi]

Sahabat Sa'ad bin Abi Waqqash رضي الله عنه (wafat 55 H) juga pernah berkata kepada anaknya,

“Wahai anakku, apabila engkau mencari kekayaan maka carilah dengan sifat qana'ah, karena itu adalah harta yang tidak akan habis”. [Atsar diriwayatkan Ibnu 'Asakir dalam tarikh dimasyq, (20/363)]

Melatih diri hidup sederhana. Inilah konsep hidup yang diajarkan dalam Islam, caranya yang pertama tidak tertalu konsumtif, sebagaimana firman Allah Ta'ala,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. [QS. Al-A'raf : 31]

Yang kedua membandingkan kehidupan kita dengan orang di bawah kita, sebagaimana Nabi ﷺ jelaskan dalam sabdanya,

انظروا إلى من أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا  
تُذَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ

“Lihatlah siapa yang berada di bawah kalian, dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, sebab yang demikian lebih patut agar kalian tidak memandang remeh nikmat Allah atas kalian”. [HR. Muslim, No. 5264]

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah رحمته الله (wafat 728 H) menjelaskan tentang konsep ini, beliau berkata,

“Orang yang sederhana dalam masalah makanan, kenikmatan yang mereka rasakan lebih dari kenikmatan yang dirasakan orang yang boros, karena mereka (orang yang boros) bila sudah terbiasa demikian maka tidak ada lagi rasa nikmat (yang dirasakan) meski tidak bisa tahan (untuk tidak boros/konsumtif) serta sering terkena penyakit sebab hal tersebut”<sup>[8]</sup>.

6. Pintar dalam membelanjakan harta. Dalam masa sulit seorang muslim harus pintar mengatur keuangannya dan mengedepankan pada kebutuhan pokoknya. Kaidah ini sesuai dengan firman Allah Ta'ala,

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا  
كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا

“Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu (pelit) dan jangan (pula) engkau terlalu mengulurkannya (sangat pemurah) nanti kamu menjadi tercela dan menyed”. [QS. Al-Isra' : 29]

Diriwayatkan dari sahabat Jabir bin Abdilllah رضي الله عنه (wafat 78 H), dia berkata,

“Umar pernah melihat daging tergantung di tanganku, lalu beliau bertanya, wahai jabir, apa ini? Aku menjawab, aku lagi ingin daging makanya aku beli, beliau berkata, wahai jabir, apa setiap yang kamu inginkan harus kamu beli? Tidakkah kamu takut (firman Allah) pada ayat ini,

“(Dikatakan pada penghuni neraka), “kamu telah menghabiskan (rezeki) yang baik untuk kehidupan duniamu, dan kamu telah bersenang-senang (menikmati)nya”. [QS. Al-Ahqaf : 20]<sup>[9]</sup>

Ibrahim bin Adham رحمته الله (wafat 162 H) pernah ditanya,

“Harga daging mulai mahal, beliau menjawab, jadikanlah murah, maksudnya jangan kamu beli niscaya jadi murah”<sup>[10]</sup>. Jadi, tidak semua hal harus dibeli dan dimiliki.

Demikian yang bisa penulis paparkan, semoga Allah ridhai tulisan ini dan bermanfaat bagi pembacanya sekalian serta bisa menjadi solusi yang diharapkan. *Wal Hamdulillah, Wabillahi Taufiq Illa Aqwamith Thariq.*

<sup>[6]</sup> Lihat Taisir Al-Karim Ar-Rahman, Abdurrahman As-Si'di, hal. 95

<sup>[7]</sup> Lihat Hilyah Al-Auliya', Abu Nu'aim Al-Ashfahani, (3/239).

<sup>[8]</sup> Lihat Qa'idah Fi Al-Mahabbah, Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah, hal. 154.

<sup>[9]</sup> Lihat Al-Adab Asy-Syar'iyah, Ibnu Muflih, (3/192)

<sup>[10]</sup> Lihat Al-Bidayah Wa An-Nihayah, Ibnu Katsir, (10/145)

### Referensi:

1. *Shahih Muslim*, Abul Husain Muslim bin Al-Hajaj An-Naisaburiy, Dār As-Salām, Riyādh-KSA, Cet. 2, Tahun 2000 M/ 1421 H.
2. *Sunan At-Tirmidzi*, Abu 'Isā Muhammad bin 'Isā At-Tirmidzi, Tahqiq Muhammad Nāshiruddīn Al-Albāni, Maktabah Al-Ma'ārif, Riyādh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
3. *Al-Mustadrak 'Alā Ash-Shahihain*, Abu Abdillah Muhammad bin Abdullah Al-Hākim An-Naisabūri, Dār Al-Kutub Al-'Ilmiyah-Beirut, Cet. 1, Tahun 1411 H/1990 M.
4. *Silsilah Al-Ahādīts Ash-Shahīhah Wa Sya' Min Fiqihā Wa Fawāidihā*, Syaikh Muhammad Nashiruddin Al-Albani, Maktabah Al-Ma'ārif, Cet. 1, Tahun 1415 H/1994 M.
5. *Taisir Al-Karim Ar-Rahman Fi Tafsir Kalām Al-Mannān*, Abdurrahman bin Nāshir As-Si'di, Tahqiq Abdurrahman bin Muallā al-Luwayhaq, Maktabah Dār As-Salām, Cet. 2, Tahun 1422 H/2002 M.
6. *Qā'idah Fi Al-Mahabbah*, Abul Abbās Ahmad bin Abdul Halīm bin Taimiyah Al-Harrānī, Tahqiq Muhammad Rasyād Sālim, Maktabah At-Turats Al-Islāmī-Kairo, Cet. Tahun 1987 M.
7. *Al-Bidayah Wa An-Nihayah*, Abul Fidā' Ismā'il bin 'Umar bin Katsīr Al-Qurasyī, Tahqiq 'Alī Syaīri, Dār Ihyā' At-Turāts Al-'Arabī, Cet. 1, Tahun 1408 H/1988 M.
8. *Hilyah Al-Auliya' Wa Thābaqāt Al-Ashfiyā'*, Abu Nu'aim Ahmad bin Abdullah Al-Ashbahānī, Dār Al-Kitāb Al-'Arabī-Beirut, Cet. 4, Tahun 1405 H.
9. *Al-Ādāb Asy-Syar'iyah*, Abdullah bin Muhammad bin Muflih Al-Maqdisī, Tahqiq Syu'aib Al-Arnauth-'Umar Al-Qiyāh, Muasasah Ar-Risālah-Beirut, Cet. 3, Tahun 1419 H/1999 M.
10. *Tārikh Madīnah Ad-Dimasyq*, Abul Qāsim 'Alī bin Al-Hasan bin Hibatullah Ibnu 'Asākīr, Tahqiq Umar bin Gharāmah Al-'Amrawī, Dār Al-Fikr, Cet. 1, Tahun 1415 H/1995 M.
11. Chanel youtube UIR Official pada link (<https://youtu.be/GouHwZ0CR5A>)
12. Website ([www.halodoc.com](http://www.halodoc.com)), Diakses tanggal, 14/01/2023
13. Website ([www.bfi.co.id](http://www.bfi.co.id)), Diakses tanggal, 14/01/2023
14. Website ([fiskal.kemenkeu.go.id](http://fiskal.kemenkeu.go.id)), Diakses tanggal, 14/01/2023

# Bagaimana Cara Kita Menyikapi Rezeki?

Penulis: Abu Ady  
Editor: Athirah Mustadjab

Pada kata rezeki terdapat tiga hal yang harus kita pahami. Pertama, rezeki itu sendiri. Rezeki merupakan pemberian dari Allah. Kedua, asal rezeki itu atau pemberi rezeki yaitu Allah Sang Pemberi Rezeki. Ketiga, kita sebagai penerima rezeki. Setiap dari hal tersebut memiliki sifat yang berbeda.

Allah Ta'ala adalah pemberi rezeki. Dialah yang berkuasa terhadap diri kita dan rezeki kita. Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ

“*Sesungguhnya Allah Maha Pemberi Rezeki yang mempunyai kekuatan lagi sangat kokoh.*” (Surah Az-Zariyat: 58)

Setiap makhluk yang hidup di dunia ini ditetapkan rezekinya oleh Allah Ta'ala. Masing-masing sudah ada bagiannya, ada yang banyak, ada yang sedikit, dan ada yang tidak mendapatkan bagian dari suatu jenis rezeki, seperti orang buta yang tidak diberi bagian dari rezeki penglihatan atau orang mandul yang tidak diberi bagian dari rezeki anak.

Rezeki Allah itu sangat luas, sayangnya sebagian dari kita memahami rezeki hanya ada pada harta, padahal rezeki adalah semua yang Allah berikan untuk kita, baik berupa harta, keluarga, ilmu, kesehatan, dan terutama keimanan yang kita miliki.

Walaupun rezeki Allah luas tetap saja sebagian orang memandang bahwa rezeki di dunia ini adalah harta, sebab banyak rezeki lain berkaitan dengannya. Misalnya, ketika seseorang sakit maka ia butuh uang untuk berobat supaya kembali mendapatkan nikmat sehat. Contoh lainnya, seseorang butuh uang untuk membayar biaya pendidikan demi mendapatkan nikmat ilmu dan seterusnya.

Dalam menyikapi rezeki kita harus memahami beberapa prinsip sebagai berikut:

**Pertama**, meyakini bahwa semua rezeki berasal dari dan telah ditetapkan oleh Allah ta'ala. Disebutkan dalam hadits proses penciptaan manusia, setelah roh ditiupkan ke dalam jasad, maka malaikat diperintahkan untuk menuliskan empat perkara, yakni :

يَكْتُبُ رِزْقَهُ وَأَجَلَهُ وَعَمَلَهُ وَشَقِيءٍ أَوْ سَعِيدٍ

*Rezekinya, ajalnya, amalnya, serta ia menderita atau bahagia.* (HR. Muslim)

**Kedua**, kita diperintahkan untuk berusaha. Namun, usaha bukanlah tiket meraih rezeki sebab yang kita usahakan terkadang dapat kita raih dan terkadang juga tidak. Namun, secara umum setiap ada usaha akan ada hasil yang didapat, banyak ataupun sedikit. Ketika berusaha kita tidak boleh mengandalkan kemampuan kita, jangan hanya karena merasa pintar dan kuat akhirnya kita merasa mampu mendapat rezeki sesuai yang kita inginkan, kita harus selalu bergantung kepada pertolongan Allah dalam setiap usaha kita.

Kita bersyukur bila mendapat rezeki seperti yang kita harapkan. Namun, jika sebaliknya yang kita peroleh, juga harus bersabar. Jangan sampai kita memiliki sifat seperti yang Allah Ta'ala sebutkan:

فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ. وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ.

*Maka adapun manusia, apabila Tuhan mengujinya lalu memuliakannya dan memberinya kesenangan, maka dia berkata, "Tuhanku telah memuliakanku." Namun apabila Tuhan mengujinya lalu membatasi rezekinya, maka dia berkata, "Tuhanku telah menghinaku."* (QS. Al-Fajr: 15-16)

**Ketiga**, bertaqwa dan bertawakal kepada Allah

Allah Ta'ala berfirman:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“*Barangsiapa yang bertaqwa kepada Allah, niscaya diberi-Nya kelapangan dan diberi-Nya rezeki yang tidak diduga-duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya dijamin-Nya, sesungguhnya Allah sangat tegas dalam perintah-Nya dan Dia-lah yang mentakdirkan segala sesuatu.*” (QS. At-Thalaq: 2-3)

Syaikh As Sa'di رحمته الله berkata: “Allah memberi rezeki bagi orang yang bertakwa melalui jalan yang tidak terpikir olehnya dan tidak ia sadari. Dan siapa yang bertawakal kepada Allah dalam hal agama dan dunianya, ia bergantung kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan dan menjauhi keburukan, ia yakin Allah akan memudahkan urusannya, maka Allah akan menjadi penjamin baginya,... namun bisa jadi Allah mengakhirkan rezeki itu sampai waktu yang tepat, sebab Allah pasti menjalankan ketetapan-Nya.” (As Sa'di/Tafsir As Sa'di:869)

**Keempat**, Allah bisa mengambil apa yang di tangan kita kapan saja Ia berkehendak.

Kita meyakini apa yang kita dapatkan dari rezeki itu berasal dari Allah dan bisa saja Allah mengambilnya pada suatu saat nanti. Sehingga kita meyakini bahwa apa yang sudah di tangan kita belum tentu dapat kita nikmati dan yang sudah kita miliki belum tentu menjadi milik kita selamanya.

Dari sini kita dapat memahami bahwa kita harus mempersiapkan diri kita secara iman dan ilmu untuk menghadapi hal ini, sebab ia pasti terjadi pada diri kita. Keluarga kita, orang yang kita sayangi akan diambil oleh Allah Ta'ala. Kesehatan kita, kekuatan kita, bahkan jika kita berumur panjang juga akan diambil oleh Allah. Harta kita bisa saja hilang atau dicuri, hewan ternak kita bisa saja sakit dan mati, pertanian kita bisa saja diserang hama dan kita merugi, kendaraan dan alat elektronik milik kita bisa saja rusak dan tidak berfungsi lagi. Oleh sebab itu kita harus memiliki keyakinan besar untuk menghadapi semua keadaan itu, kita harus mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya supaya kita tidak salah langkah nantinya.

**Kelima**, kita meyakini bahwa setiap kita tidak akan mati sampai semua rezekinya telah Allah Ta'ala sempurnakan.

Rasulullah shalallahu alaihi wasallam bersabda:

أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ وَأَجْمِلُوا فِي الظَّلْبِ فَإِنَّ نَفْسًا لَنْ تَفُوتَ حَتَّى تَسْتَوْفَى رِزْقَهَا وَإِنْ أَبْطَأَ عَنْهَا فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَجْمِلُوا فِي الظَّلْبِ خُذُوا مَا حَلَّ وَدَعُوا مَا حُرِّمَ

“*Wahai manusia bertakwalah kepada Allah dan pilihlah cara yang baik dalam mencari rezeki, karena tidaklah suatu jiwa akan mati hingga terpenuhi rezekinya, walau lambat rezeki tersebut sampai kepadanya, maka bertakwalah kepada Allah dan pilihlah cara yang baik dalam mencari rezeki, ambillah rezeki yang halal dan tinggalkanlah rezeki yang haram.*” (HR. Ibnu Majah)

Rezeki kita adalah milik kita dan pasti akan kita dapatkan, sehingga kita tidak perlu bersedih terlalu dalam terhadap apa yang tidak kita dapatkan. Terkadang manusia merasa sangat sedih apabila ia sudah berusaha keras tapi ia belum mendapatkan yang ia inginkan, ia merasa seolah ia kehilangan semua rezeki dari Allah ketika Allah mengambil sebagian rezekinya seperti adanya pencurian terhadap hartanya. Bila yakin rezeki kita pasti akan datang, tentu hati akan tenang bershadah keadaan-keadaan yang mengguncang hati seperti ini, kita akan segera mengherdapi diri kepada Allah dan memohon agar Allah menguatkan diri kita menghadapi cobaan itu.

**Keenam**, bila kita sudah meyakini semua itu seharusnya tidak stres dalam menghadapi rezeki.

Stres menghadapi kesulitan hidup atau kemiskinan adalah bentuk bisikan setan, Allah Ta'ala berfirman:

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“*Setan menjanjikan (menakut-nakuti) kemiskinan kepadamu dan menyuruh kamu berbuat keji (kikir), sedangkan Allah menjanjikan ampunan dan karunia-Nya kepadamu. Dan Allah Mahaluas, Maha Mengetahui.*” (QS. Al-Baqarah: 268)

Ibnu Katsir rahimahullah mengatakan: Setan menakut-nakuti kalian dengan kemiskinan sehingga kalian menahan harta yang ada di tangan kalian dan tidak mau berinfak untuk meraih ridha Allah. Setan juga memerintahkan kalian untuk berbuat maksiat, dosa dan menyelisihi ketetapan Allah. (Ibnu Katsir/Al Mishbahul Munir fi Tahzib Tafsir Ibnu Katsir: 203)

Bila stres akan terjadi keburukan, seperti mencuri bahkan sampai membunuh anak atau bahkan bunuh diri, ini karena pelakunya terlalu khawatir dan takut menghadapi kenyataan hidup yang ia alami, padahal seharusnya ia bersabar dan memohon kemudahan dari Allah Ta'ala.

Allah Ta'ala berfirman,

إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا

“*Sesungguhnya Tuhanmu melapangkan rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki dan menyempitkannya; sesungguhnya Dia Maha Mengetahui lagi Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya.*” (QS. Al Isra:30)

Ibnu Katsir rahimahullah berkata: Allah memberitahukan bahwa Ia Maha Pemberi Rezeki, Ia mengambil dan memberi, mengatur keadaan makhluk sekehendak-Nya. Oleh sebab itu Ia berfirman “*Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui lagi Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya.*” Maha Mengetahui siapa yang berhak mendapatkan kekayaan dan siapa yang layak miskin. Jika seandainya ia dijadikan kaya tentu ia akan merusak agamanya. Begitu pula yang kaya, kalau dijadikan miskin akan merusak agamanya. Bisa jadi kekayaan sebuah istidraj baginya yaitu penanguhan azab dan bisa juga kemiskinan sebagai hukuman, kita berlindung kepada Allah dari keduanya. (Ibnu Katsir/ Al Mishbahul Munir fi Tahzib Tafsir Ibnu Katsir: 795)

Dari tafsir di atas dapat kita pahami bahwa apa yang telah kita dapatkan adalah hal yang terbaik menurut Allah Ta'ala dan kekayaan yang ada pada seseorang bisa jadi adalah sebuah penanguhan azab baginya. Maka jangan sampai ketika terlena seseorang merasa hebat, tidak bersyukur, semakin hari semakin sombong dan terlena dengan kekayaannya, lalu lupa akan kekuasaan Allah, hingga akhirnya ia diazab secara tiba-tiba.

Referensi:

• Ibnu Katsir, *Al Mishbahul Munir fi Tahzib Tafsir Ibnu Katsir*, Muassasah Al Mirah Al Anud, Riyadh

• Abdurrahman As Sa'di, *Tafsir As Sa'di* (Al Maktabah As Syamilah)

• Imam Muslim, *Sahih Muslim* (Al Maktabah As Syamilah)

• Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah* (Al Maktabah As Syamilah)

# Semangat Belajar Angkatan 231

Reporter: Gema Fitria  
Redaktur: Dian Soekotjo

Dari Abdullah bin 'Abbas, Umar berkata,

كُنْتُ أَنَا وَجَارِي مِنَ الْأَنْصَارِ فِي بَيْتِ أُمِّئَةَ بْنِ زَيْدٍ وَهِيَ مِنْ عَوَالِي الْمَدِينَةِ  
وَكُنَّا نَتَنَاوَبُ النَّزُولَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، يَنْزِلُ يَوْمًا وَأَنْزِلُ  
يَوْمًا ، فَإِذَا نَزَلَتْ جِئْتُهُ بِخَيْرِ ذَلِكَ الْيَوْمِ مِنَ الْوَحْيِ وَغَيْرِهِ ، وَإِذَا نَزَلَ فَعَلَّ مِثْلَ  
ذَلِكَ

"Aku dan tetanggaku dari kaum Anshar, dari Bani Umayyah bin Zaid yang terpercaya di Madinah, kami bergantian menimba ilmu dari Rasulullah shalallahu'alaihi wasallam, sehari aku yang menemui Beliau shalallahu'alaihi wasallam, dan hari lain dia yang menemui Beliau shalallahu'alaihi wasallam. Jika giliranku tiba, aku menanyakan seputar wahyu yang turun hari itu dan perkara lainnya, dan jika giliran tetanggaku tiba, ia pun melakukan hal yang sama." (dari Shahih Bukhari)

Sumber : radiorodja.com

Pernahkah antum mendengar hadits tentang 'piket' belajar? Sebuah hadits yang demikian masyhur, tentang bagaimana Umar bersama tetangganya dari kaum Anshar, bergantian menemui Rasulullah ﷺ demi tidak tertinggal hadits yang mungkin beliau ﷺ ajarkan hari itu.

Agar tetap terpenuhi tanggung jawab sebagai pencari nafkah, tanpa meninggalkan tanggung jawab menuntut ilmu, Umar dan tetangganya, رضي الله عنه, bekerja sama. Jika pada hari ini, Umar pergi menemui Rasulullah ﷺ untuk menyimak ilmu, sementara sang tetangga berdagang, atau di riwayat lain dikatakan menggembalakan kambing-kambing, maka keesokan harinya, mereka رضي الله عنه, bertukar peran. Terlihat demikian besar ketekunan para sahabat رضي الله عنهم ajma'in menuntut ilmu, sampai rasa-rasanya, tak rela sehari tanpa mendapatkan ilmu.

Semangat ini juga tengah menjalari teman-teman baru kita angkatan 231. *Ahlan wa sahan ya ayyuhal ikhwah..* Selamat belajar, mari menuntut ilmu bersama di sini. Mudah-mudahan senantiasa Allah teguhkan kita dalam belajar. Berikut laporan seputar cerita belajar mereka...

## Sebagai Istri, Ibu, Dokter, dan Penuntut Ilmu

Ukhtuna Viona mengaku sempat ragu mendaftar, saat pertama mengetahui kesibukan yang harus dilakoni jika belajar di HSI. Suami Ukhtuna Viona telah lebih dulu menjadi peserta program reguler HSI. "Dulu, saya melihat suami saya, merasa kok ribet ya.. Tiap hari harus dengar audio dan mengerjakan soal," tutur Ibu satu putri dan satu putra ini memulai cerita.

Namun, Allah telah menggariskan Ukhtuna Viona meneguk ilmu di HSI. Melalui tetangga barunya, Allah menggerakkan Ukhtuna Viona mendaftar. "Qadarullah, saya punya tetangga baru yang tiba-tiba mengirimkan link untuk bergabung," ujarnya. "Akhirnya saya coba daftar saat itu dan tidak lama, saya di invite di Grup WA," Ukhtuna Viona melengkapi kilas perjalanannya.

Ukhtuna Viona akhirnya yakin menambahkan kesibukan belajar Islam dengan lebih intens di antara peran-perannya yang lain. Wanita berusia 35 tahun yang berprofesi sebagai dokter di salah satu instansi pemerintah ini, mengaku sangat menunggu-nunggu audio yang dibagikan dan selalu deg-degan setiap kali hendak membuka soal evaluasi. Aktifitas yang dulu menurutnya ribet, sekarang justru sangat dinikmatinya. "Feel-nya seperti anak sekolahan lagi dan itu menyenangkan," tuturnya menambahkan.

Dengan bergabung di HSI, kegiatan keseharian Ukhtuna Viona otomatis berubah. Sekarang, saat baru sampai di kantor pada pagi hari, beliau mencatat isi audio dan mendengarkannya berulang kali supaya ingat dan paham. Ukhtuna Viona memilih mengerjakan evaluasi keesokan harinya dan ia merasa, perjalanan menuju kantor adalah waktu tepat menyelesaikan soal-soal. Kehadiran soal-soal ini demikian ia nantikan, karena adanya evaluasi membuatnya bersemangat untuk belajar.

Sejauh ini Ukhtuna Viona mengaku tidak mengalami kendala dalam memahami isi materi. "Kalaupun ada, seputar yang saya ragu maksudnya apa. Biasanya saya diskusi dengan suami," imbuhnya.

Meskipun keikutsertaannya menjadi peserta HSI diawali rasa malu terhadap suaminya yang lebih sibuk, kini Ukhtuna Viona mengaku sangat bersyukur memiliki lebih banyak waktu untuk menuntut ilmu dibandingkan sang suami yang seorang dokter spesialis anastesi. Ukhtuna Viona terlihat makin sungguh-sungguh belajar Islam dengan bergabung di HSI, di samping kebiasaan lamanya menyimak kajian-kajian sunnah.

## Antara Pekerjaan dan Kewajiban Menuntut Ilmu

Kisah belajar lainnya, datang dari Ukhtuna Candrarika, yang mengenal HSI pertama kali dari sang adik yang telah terlebih dulu mengikuti program reguler. Hampir penuh jadwal kegiatan Ukhtuna Candrarika sehari-hari, mulai dari menjalankan peran sebagai istri, sebagai ibu mendampingi dua putra yang beranjak remaja, mengelola segala keperluan rumah, sampai tugas pekerjaannya sebagai admin di sebuah klinik dokter di Cimahi, yang bahkan menuntutnya sudah harus berangkat dari rumah pukul 08.30 dan baru sampai kembali di rumah pukul 17.30 WIB setiap hari, Senin hingga Sabtu.

Ukhtuna Candrarika sepertinya tak punya pilihan selain belajar di sela-sela jam kerjanya di klinik. "Saya dengarkan audio dan muraja'ah di sela-sela tugas saya di tempat kerja," akunya. Sementara untuk mengerjakan evaluasi, Ukhtuna Candrarika memilih waktu malamnya di rumah, karena seringnya, Ukhtuna Candrarika kembali memuraja'ah catatan materi hari itu saat telah pulang ke rumah.

Ukhtuna Candrarika mengaku senang belajar di HSI karena kurikulum dan silabus yang sistematis, durasi audio yang tidak lama, serta penyampaian yang mudah dipahami. Namun demikian, menambahkan rutinitas menuntut ilmu di sela tumpukan perannya, tentu bukan hal mudah. Ini diakuinya sempat menjadi kendala.

"Saya sulit konsentrasi karena harus membagi waktu antara belajar dan melakukan tugas-tugas harian. Karena gak konsen (konsentrasi, red), jadi beberapa kali salah menjawab atau kelamaan mikir jadi waktu keburu habis," paparnya mengungkapkan pengalaman.

Meski demikian, Ukhtuna Candrarika mengaku tak jera, bahkan akan terus bersemangat belajar, mengingat kebutuhan ilmu yang harus terus ia upayakan demi pemahaman lebih baik dan benar akan agamanya.

## Belajar Tak Kenal Usia

Satu lagi perjalanan belajar yang sayang kita lewatkan. Ini cerita Ummu Sasminah, 65 tahun. Melalui wasilah beberapa teman yang lebih dulu bergabung, Allah takdirkan beliau menimba ilmu syar'i di HSI. Meski sudah dikaruniai tiga cucu yang bahkan sudah di SMA, Ummu Sasminah tidak berhenti melangkah dalam menimba ilmu. Beliau mengaku rajin menghadiri kajian ibu-ibu di majelis taklim di lingkungannya. Beliau bahkan merelakan diri mengemban amanah dalam kepemimpinan janais di lingkungan tempat tinggalnya.

"Alhamdulillah, untuk masak, cuci, dan tugas-tugas rumah lain, masih saya kerjakan sendiri," tutur Ummu Sasminah. "Saya tinggal berdua sama Bapak (suami maksud beliau). Anak yang besar sudah berumah tangga. Kalau yang bungsu belum. Karena kerjanya jauh, jadi tinggalnya nge-kost," ungkap Ummu Sasminah menceritakan keluarganya.

Di antara kesibukannya melayani suami, menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga, dan beramal agar bermanfaat bagi sekitarnya, Ummu Sasminah terlihat berupaya penuh menyelipkan agenda belajar Islam, termasuk salah satunya yang beliau pilih adalah dengan mengikuti HSI. Alhamdulillah, HSI bukan suatu hal baru baginya, karena di lingkungan suami beliau bekerja pun, di sebuah SD Islam di Sukabumi, menjadi penuntut ilmu di HSI adalah keharusan.

Ummu Sasminah memilih pagi hari, setelah dzikir pagi, sebagai jadwal mendengarkan audio materi. Sementara evaluasi, dikerjakannya sehabis sholat Subuh hari berikutnya. Perjalanannya menuntut ilmunya di HSI, bukan tanpa kendala. Mungkin karena usia yang tak lagi muda, nenek tiga cucu ini mengaku beberapa kali kesulitan saat evaluasi. "Waktunya terlalu cepat," jawabnya singkat saat ditanya kendala dalam belajar di HSI.

Semoga Allah memudahkan beliau untuk terus merasakan manisnya belajar ilmu agama dan membawa keselamatan serta kemuliaan kelak di kehidupan yang abadi.

## Peta Statistik Angkatan 231

Menyimak perjalanan belajar teman-teman angkatan baru selalu menyenangkan rasanya karena seperti suntikan semangat baru yang membuat kita terlecut untuk tak kalah sungguh-sungguh dalam menimba ilmu. Angkatan 231 telah menjadi bagian keluarga besar HSI saat ini. Awal Januari lalu, saat kita mulai belajar silsilah baru, teman-teman angkatan 231 juga memulai silsilah 1.

Koordinator KBM, baik grup ikhwan atau ARN, Akhuna Addo, maupun grup akhwat atau ART, Ukhtuna Fauziana, memberikan gambaran kondisi statistik peserta angkatan 231. Total peserta HSI Angkatan 231 per tanggal 4 Januari 2023 sebanyak 25.086 orang yang terdiri dari 17.235 peserta ART dan 7.851 peserta ARN. Peserta ARN sebanyak masih berasal dari propinsi Jawa Barat, diikuti Jawa Timur, DKI Jakarta, Jawa Tengah, dan kemudian Banten. Sementara di grup ART, peserta terbanyak juga berasal dari Jawa Barat, disusul DKI Jakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, kemudian Banten.

Kisaran usia peserta terbanyak, baik ARN maupun ART, adalah dari rentang 31 hingga 50 tahun. Posisi di bawahnya adalah mereka yang berusia 21 hingga 30 tahun dan yang paling sedikit adalah peserta di atas 50 tahun.

Ah, usia dan nuansa bukan hal penting dalam belajar. Di mana pun domisili dan berapa pun usianya, semoga Allah luruskan niat seluruh peserta HSI dalam menuntut ilmu semata-mata demi mengharap ridha Allah ﷻ. Selamat belajar, teman-teman. Terus semangat dan semoga senantiasa Allah memudahkan.

Baarakallaahu fikum.

# 4 Rambu Berinvestasi Emas

Reporter: Dian Soekotjo  
Editor: Pembayun Sekaringtyas



Dari Ubadah bin Shamit رضي الله عنه, Nabi ﷺ bersabda,

الذَّهَبُ بِالذَّهَبِ . وَالْفِصَّةُ بِالْفِصَّةِ . وَالْبُرُّ بِالْبُرِّ . وَالشَّعِيرُ بِالشَّعِيرِ . وَالتَّفْرُزُ بِالتَّفْرِزِ .  
وَالْمِلْحُ بِالمِلْحِ . مِثْلًا بِمِثْلٍ . سَوَاءٌ بِسَوَاءٍ . يَدًا بِيَدٍ . فَإِذَا اخْتَلَفَتْ هَذِهِ  
الأَصْنَافُ ، فَبِيعُوا كَيْفَ شِئْتُمْ ، إِذَا كَانَ يَدًا بِيَدٍ

Emas dengan emas, perak dengan perak, burr dengan burr, sya'ir dengan sya'ir, tamr dengan tamr, garam dengan garam, kadarnya harus semisal dan sama, harus dari tangan ke tangan (kontan). Jika jenisnya berbeda, maka jualah sesuka kalian, selama dilakukan dari tangan ke tangan atau kontan (HR. Bukhari-Muslim dan ini adalah lafadz Muslim hadits no. 1587)

Sumber : muslim.or.id

Harganya cenderung terus meningkat, mudah diuangkan kembali, dan minim perawatan. Demikianlah karakteristik emas. Tak ayal bila tiga hal itu menjadi alasan terbanyak bagi masyarakat memilih berinvestasi logam mulia tersebut. Jamak orang beranggapan bahwa membeli emas minim risiko merugi. Benarkah demikian?

Berkeanaan dengan dinamika perekonomian global belakangan ini, investasi menjadi topik yang pas untuk dibahas. Dari sekian banyak instrumen investasi, emas merupakan salah satu yang populer. Berikut 4 rambu berinvestasi emas yang Majalah HSI rangkum dari berbagai sumber, termasuk dari pengalaman para peserta, khususnya mereka yang telah bertahun-tahun menggeluti dunia investasi emas. Selamat menyimak laporan kami...

## Rambu 1 : Membekali Diri dengan Ilmu

Emas adalah salah satu komoditas ribawi. Tercantum dalam berbagai lafaz hadits shahih, emas bersama perak, dua jenis gandum, yaitu burr dan sya'ir, kurma atau tamr, dan garam, merupakan barang-barang yang transaksinya harus dilakukan setara dan kontan. Melanggar poin ini, bisa-bisa jual beli kita tergolong riba. Naudzubillah summa naudzubillah..

Sementara, berbagai layanan jual beli emas, kini mudah kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari yang tradisional di toko-toko emas di sekitar rumah kita, sampai yang tergolong mutakhir melalui e-niaga serta melibatkan lokapasar secara daring. Kita memerlukan ilmu yang memadai dan tentu saja yang lurus, sesuai sunah dan pemahaman para sahabat رضي الله عنهم, untuk memilah transaksi mana yang halal.

Salah satu syarat jual beli emas adalah harus dilakukan secara tunai, dari penjual ke pembeli. Meskipun jual beli secara virtual terkesan tidak langsung, tidak bisa disamaratakan seluruh perdagangan emas melalui e-niaga adalah haram. Pun sebaliknya. Belum tentu jual beli emas secara tradisional, di mana penjual dan pembeli bertemu, berarti selalu halal. Pembelian emas daring jika akad jual beli dan pembayaran dilakukan saat barang diantarkan (COD/Cash on Delivery) akan menjadi halal. Sementara perniagaan emas konvensional di mana ada pertemuan antara penjual dan pembeli, bila pembayarannya dengan menyicil, atau barangnya tidak dihadirkan, jelas haram.

Maka, lagi-lagi, sandaran kita haruslah ilmu dalam menakar halal-haram jual beli. Membekali diri dengan ilmu adalah upaya kita menghindari transaksi riba, yang diperangi Allah dan Rasul-Nya. Inshaallah.

## Rambu 2 : Kenali Keunggulan dan Kelemahan Investasi Emas

Investasi dalam bentuk apa pun yang acap kita jumpai, pada dasarnya memiliki sisi keunggulan sekaligus kelemahan. Investasi tanah misalnya, yang satu sisi bernilai besar dan cenderung terus meningkat nilainya, di sisi lain memunculkan konsekuensi rawan sengketa. Atau investasi tas mewah yang kerap dilakukan kaum hawa, konon dapat mendatangkan profit berlipat-lipat. Namun, di sisi berlawanan, investasi ini memerlukan perawatan yang terbilang tidak murah. Maka investasi emas, tidaklah jauh berbeda.

"Emas itu cenderung stabil harganya, Mbak," ujar Akhuna Abu Naushad yang sudah sejak lajang mengelola toko emas milik kedua orang tuanya kepada Majalah HSI. Menurut ayah empat putra ini, harga yang cenderung stabil menjadikan keuntungan penjualannya tidak terlalu signifikan. "Kelihatannya memang harganya naik ya... Tetapi, nilai harga itu sama dari waktu ke waktu," terangnya.

Peserta HSI angkatan 201 ini kemudian mengumpamakan besaran 1 dinar masa Rasulullah ﷺ yang kala itu dapat dibelanjakan satu ekor kambing, pada hari ini nilainya sepadan. Nilai 1 dinar-atau setara 4,25 gram emas-dengan perhitungan harga hari ini juga akan mendapatkan 1 ekor kambing. Fakta mengenai kecenderungan nilai yang stabil ini bagai dua sisi mata uang. Kelemahannya, tidak mendatangkan keuntungan terlalu berlipat, tetapi keuntungannya, tak mudah merosot terdampak inflasi.

Meski tidak jauh berbeda dengan asumsi Akhuna Abu Naushad, Ukhtuna Ririe Kartiko punya pandangan lain. "Setiap investasi memiliki nilai keuntungan yang berbeda, dengan tingkat risiko juga berbeda-beda," tutur admin ART202 yang menjadi wakil di sebuah toko emas online sejak 2019. Ia berpendapat seyogyanya seorang calon investor memahami sisi untung-rugi tiap produk investasi.

Ukhtuna Ririe kemudian mengemukakan sisi keuntungan berinvestasi emas. Diantaranya, "Mudah dicairkan kapan pun dibutuhkan, untuk jangka panjang harga mengalami peningkatan, mudah penyimpanannya, cenderung tidak terdampak inflasi, dapat dikelola sendiri (tidak khawatir terkena sengketa atau tersapu sistem lembaga keuangan)." Demi menghindari kerugian, ia menyarankan agar calon pembeli memilih penjual emas yang tepercaya dan menerapkan prinsip syariat, melakukan survei harga pasaran emas, mengetahui jenis-jenis emas yang beredar di pasaran, dan perlu melakukan pengecekan pada kondisi emas, baik kondisi fisik maupun akurasi kadarnya.

## Rambu 3 : Kenali Ragam dan Kualitas Produk Emas

Membeli perhiasan emas atau membeli emas batangan adalah dua kemungkinan yang bisa kita pilih saat akan berinvestasi emas. Di antara beragamnya produk emas, 2 bentuk tadi adalah yang umum kita jumpai. Jika berniat investasi, sudah tentu kita perlu memahami karakter masing-masing pilihan.

"Mau investasi emas batangan atau perhiasan, sama saja," ujar Ukhtuna Ummu Ibrahim yang telah belajar di HSI sejak pertengahan 2017. Ibu rumah tangga yang awal terjun dalam perdagangan emas mengaku dari sekadar membeli emas untuk investasi pribadi ini, menjelaskan bahwa secara nilai gramasi tidak ada perbedaan harga jual beli emas, baik sudah berupa perhiasan maupun berbentuk emas batangan. Tentu saja yang membedakan kemudian adalah kadar emas atau yang sering disebut dalam satuan karat atau persentase.

Makin tinggi persentase kandungan emas dalam sebuah perhiasan, makin tinggi harga jualnya. Namun, karena makin murni emas berarti makin lentur, maka perhiasan cenderung berkadar lebih rendah daripada emas batangan, untuk memudahkan pengrajin membentuk perhiasan tersebut. "Untuk emas perhiasan, antara satu toko emas yang satu dengan yang lain, memiliki kualitas berbeda," Ummu Ibrahim menambahkan.

Adapun yang menjadikan emas perhiasan kurang menguntungkan karena di dalam harga beli ada biaya pembuatan perhiasan yang akan terpotong bila emas perhiasan tersebut dijual kembali. Karena kenyataan ini, ia menyarankan, "Jadi untuk menjual kembali, sebaiknya ke toko emas yang sama, supaya potongan harganya tidak terlalu banyak." Sedangkan dari sisi kemudahan penjualan kembali, emas batangan agaknya lebih menguntungkan. "Karena bisa dijual di mana pun, termasuk di luar negeri, sesuai harga *buy back* saat itu," urai Ummu Ibrahim.

Jenis emas apa pun yang kita jadikan investasi, kita perlu teliti dengan mengenali ragam serta kualitas emas. Ummu Ibrahim menerangkan bahwa ada berbagai kemasan emas batangan yang beredar. Kita perlu waspada karena pemalsuan kerap terjadi. Oleh karenanya, membeli dari penjual yang tepercaya adalah langkah aman menghindari risiko penipuan.



## Rambu 4 : Mulai Sekarang

Dalam investasi emas, kita mendapatkan benefit dari harganya yang cenderung lebih terjangkau dibanding barang investasi lain seperti tanah, rumah, atau barang-barang mewah. "Dengan uang enam ratus ribu rupiah, saat ini, kita bisa memiliki 0,5 gram emas," ujar Akhuna Abu Naushad.

Ketersediaan emas investasi dalam pecahan-pecahan gramasi ringan, memungkinkan kita berinvestasi sedikit demi sedikit. "Jadi bisa mulai sekarang dengan uang yang ada. Beda ya dengan tanah yang kita harus alokasikan ratusan juta," Akhuna Abu Naushad mengemukakan alasan.

Ukhtuna Ririe juga membenarkan bahwa investasi emas cenderung mudah dan praktis. Emas lebih tahan terhadap penurunan nilai mata uang yang terjadi akibat inflasi sehingga membuat banyak orang menganggap emas sebagai komoditas yang dapat menjaga nilai aset mereka. Namun, perlu diingat bahwa emas adalah bentuk simpanan yang wajib dikeluarkan zakatnya bila telah mencapai nisbah dan haul.

Akhirnya, selamat berinvestasi emas. Semoga Allah meridhoi muamalah yang senantiasa berada dalam koridor syariat. Inshaallah.

# Istighfar sebagai Jalan Keluar

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

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا  
وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“Barangsiapa yang tekun beristighfar niscaya Allah jadikan untuknya jalan keluar dari setiap kesulitan, kelapangan dari setiap kegundahan, dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka”.

## Takhrij Hadits

Hadits ini diriwayatkan Abu Dawud dalam *sunan* nya, No. 1518, Ibnu Majah dalam *sunan* nya, No. 3819, Ahmad dalam *musnat* nya, No. 2234, An-Nasa’i dalam as-*sunan al-kubra*, No. 10217, Al-Baihaqi dalam *As-Sunan Al-Kubra*, Ath-Thabarani dalam *Al-Mu’jam Al-Kabir*, No. 10517, dalam al-*mu’jam al-ausath*, No. 6291, dalam *ad-du’a*, No. 1774, Al-Hakim dalam *Mustadrak* nya, No. 7677, Al-Baghawi dalam *Syarh As-Sunnah*, No. 1296, Ibnu Abid Dunya dalam *At-taubah*, No. 174, dari sahabat Abdullah bin Abbas رضي الله عنه.

Hadits ini dinyatakan **lemah** oleh banyak ulama’, di antaranya; Imam Ibnu Hibban dalam *Al-Majruhin* (1/249), Imam Al-Baghawi dalam *Syarh As-Sunnah*, Adz-Dzahabi dalam komentarnya di *Mustadrak Al-Hakim*, Syaikh Syu’aib Al-Arnauth dalam takhrijnya terhadap *Musnat Imam Ahmad*, Syaikh Al-Albani dalam *Silsilah Al-Ahadits Adh-Dhaifah*, No. 710. Namun **maknanya shahih** karena didukung oleh banyak ayat dan hadits lainnya tentang masalah keutamaan beristighfar sebagaimana yang dijelaskan Syaikh Ibnu Baz dalam *Majmu’ Fatawa* nya, (26/90) dan juga dipakai berdalil Ibnu Qayyim dalam kitabnya *Al-Wabil Ash-Shayyib*, hal.161. *Wallahua’lam*

## Makna Umum Hadits

Nabi صلى الله عليه وسلم menjelaskan tentang keutamaan tekun melakukan istighfar, karena orang yang tekun beristighfar Allah akan mudahkan untuknya segala kesulitan, membebaskannya dari kekhawatirannya, dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak disangka kedatangannya<sup>[1]</sup>.

## Syarah Hadits

Sabda Nabi صلى الله عليه وسلم (لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ) maknanya memperbanyak dan tekun melakukan istighfar atau melakukannya saat ada kemaksiatan karena setiap jiwa pasti membutuhkannya. Sebagaimana dalam sabda beliau yang lain,

طَوْبَى لِمَنْ لَمَّ وَجَدَ فِي صَحِيفَتِهِ اسْتِغْفَارًا كَثِيرًا

“Beruntunglah orang yang mendapati banyak istighfar dalam catatan amalnya”. [HR. Ibnu Majah, No. 3818. Dishahihkan Syaikh Al-Albani]

(مَنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا) maknanya ada jalan keluar di setiap kesulitan yang dihadapi karena Allah berlemah-lembut dan menjaga dirinya. (مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا) maknanya ada sebab yang akan menghilangkan kesedihan dan kekhawatiran sehingga muncul kebahagiaan untuknya. (مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) maknanya dia akan mendapatkan rezeki dari jalan yang tidak pernah dia duga dan nantikan sehingga menjadi sebuah kejutan yang sangat menggembirakan<sup>[2]</sup>.

Hadits di atas maknanya terambil dari firman Allah Ta’ala,

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan bukakan untuknya jalan keluar. Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya”. [QS. At-Talaq : 2-3]

Karena di antara ciri hamba yang bertakwa adalah tekun beristighfar. Dan ini sejalan dengan firman Allah Ta’ala,

{اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُزِيلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِزَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا }.

“Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, sungguh Dia Maha Pengampun, niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu, dan Dia memperbanyak harta dan anak-anakmu, dan mengadakan kebun-kebun untukmu dan mengadakan sungai-sungai untukmu”. [QS. Nuh : 10-12]

Al-Hakim رحمته الله berkata, “Isyarat memperbanyak (istighfar) menunjukkan bahwa manusia tidak terlepas dari dosa dan kesalahan meski sesaat. Azab itu ada dua macam; ringan dan berat, azab ringan adalah azab atas sebab dosa. Bila diri seorang hamba ingat (Allah) saat berbuat dosa atau kesalahan maka dia akan barengi setelahnya istighfar sehingga tidak tersisa penyebab azab dirinya. Namun bila dia lalai beristighfar maka dosanya akan bertumpuk lalu kekhawatiran, kesempitan, kesusahan, kelelahan akan mendatangnya, maka inilah bentuk azab yang ringan, dan di akhirat ada azab neraka (yang menantinya). Bila seorang beristighfar maka dia akan terhindar dari kegundahan sehingga kegundahannya (selama ini) hilang, kesempitannya menjadi kelapangan, dan dia akan mendapatkan rezeki dari jalan atau cara yang tidak pernah dia sangka”<sup>[3]</sup>.

Ibnul Qayyim رحمته الله berkata, “dosa dan maksiat menyebabkan kecemasan, kegundahan, ketakutan, kesedihan, kesempitan, dan berbagai penyakit hati, sehingga mereka yang menderita penyakit itu, ketika mereka mencoba mengakhiri masalah dan jiwa mereka juga sudah lelah karenanya, maka mereka akan melakukannya (dosa lagi) untuk menangkal apa yang mereka dapati di dada mereka berupa kesempitan, kecemasan dan kegundahan. Jika ini adalah akibat dari dosa dan kesalahan pada hati, maka tidak ada obat bagi mereka kecuali taubat dan istighfar”<sup>[4]</sup>.

## FAEDAH HADITS

- Keutamaan memperbanyak dan tekun dalam beristighfar.
- Manfaat istighfar akan membawa keberhasilan yang diinginkan di dunia dan di akhirat.
- Isyarat bahwa manusia tidak lepas dari dosa dan kesalahan.
- Istighfar merupakan solusi dan obat terbaik bagi jiwa, terlebih bagi orang yang terjatuh dalam dosa dan maksiat.
- Istighfar adalah salah satu cara untuk mendatangkan dan melancarkan rezeki.

## Catatan kaki:

<sup>[1]</sup> Lihat website ([islamic-content.com](http://islamic-content.com), Diakses tanggal 08/01/2023).

<sup>[2]</sup> Lihat Mir’aatul Mafaatih Syarh Misykah Al-Mashaabihih, Abul Hasan Al-Mubarakfuriy, (8/38)

<sup>[3]</sup> Lihat Faidh Al-Qadir Syarh Al-Jami’ Ash-Shaghir, Zainuddin Al-Munawi, (6/82)

<sup>[4]</sup> Lihat Zad Al-Ma’ad, Ibnul Qayyim, (4/208-209)

## Referensi:

- Musnat Al-Imām Ahmad bin Hambal*, Al-Imām Ahmad bin Muhammad bin Hambal, Tahqiq Syu’aib Al-Arnauth, Mu’asasah Ar-Risālah, Beirut, Cet. 1, Tahun 1996 M/ 1416 H.
- As-Sunan Al-Kubrā*, Abu Bakr Ahmad bin Al-Husain Al-Baihaqi, Majlis Dāirah Al-Ma’ārif, Haidar Ābadiy-India, Cet. 1, Tahun 1344 H.
- Sunan An-Nasā’i Al-Kubrā*, Abu Abdurrahmān Ahmad bin Syu’aib An-Nasā’i, Tahqiq DR. Abdul Ghaffār Al-Bandārī, Dārul Kutub Al-Ilmiyyah, Beirut, Cet. 1, Tahun 1411 H/1991 M.
- Sunan Abi Dāwud*, Abu Dāwud Sulaimān bin Al-Asy’ats As-Sijistāniy, Tahqiq Muhammad Nāshiruddīn Al-Albāniy, Maktabah Al-Ma’ārif, Riyādh-KSA, Cet. 1, tanpa menyebut tahun.
- Sunan Ibnī Majah*, Abu Abdillāh Muhammad bin Yazīd Al-Qazwainī Ibnu Mājāh, Tahqiq Muhammad Nashiruddīn Al-Albanī dan Masyhūr bin Hasan, Maktabah Al-Ma’ārif, Cet. 1, tanpa menyebutkan tahun.
- Al-Mu’jam Al-Kabīr*, Sulaimān bin Ahmad bin Ayyub Abul Qāsim Ath-Thabarānī, Maktabah Ibn Taimiyah, Kairo-Mesir, Cet. 1, tanpa menyebutkan tahun.
- Al-Mu’jam Al-Ausath*, Abul Qāsim Sulaimān bin Ahmad Ath-Thabarānī, Tahqiq Thāriq bin ‘Iwadhullān dan Muhsin Al-Husainī, Dār Al-Haramain, Cet. 1, Tahun 1415 H/1995 M.
- Ad-Du’ā*, Abul Qāsim Sulaimān bin Ahmad Ath-Thabarānī, Tahqiq Mushtafā Abdul Qādir ‘Athā, Dār Al-Kutub Al-Ilmiyyah-Beirut, Cet. 1, Tahun 1413 H/1993 M.
- Kitab At-Taubah*, Abu Bakr Abdullah bin Muhammad Ibnu Abid Dunyā, Tahqiq Majdī As-Sayyid Ibrāhīm, Maktabah Al-Qur’ān-Kairo, Cet. 1, Tahun 1411 H/1991 M.
- Syarh As-Sunnah*, Al-Husain bin Mas’ūd Al-Baghawī, Tahqiq Syu’aib Al-Arnauth-Muhammad Zuhair Asy-Syāwīsy, Al-Maktab Al-Islāmī-Beirut, Cet. 2, Tahun 1403 H/1983 M.
- Silsilah Al-Ahādīts Adh-Dhā’ifah Wa Al-Maudhū’ah Wa Atsaruhā As-Sayyī’ Fi Al-Ummah*, Muhammad Nashiruddīn Al-Albānī, Dār Al-Ma’ārif-Riyādh-KSA, Cet. 1, 1412 H/1992 M.
- Majmu’ Fatāwā Wa Maqālāt Mutanawwi’ah*, Abdul Aziz bin Abdullah bin Bāz, Tahqiq Muhammad Asy-Syuwa’ir, Dārul Qāsim, Riyādh-KSA, Cet. 1, Tahun 1420 H.
- Zād Al-Ma’ād Fi Hadyi Khair Al-’Ibād*, Abu Abdillāh Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, Tahqiq Syu’aib Al-Arnauth-Abdul Qādir Al-Arnauth, Muasasah Ar-Risālah, Cet. 3, Tahun 1418 H/1998 M.
- Al-Wābil Ash-Shayyib Min Al-Kalim Ath-Thayyib*, Abu Abdillāh Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, Tahqiq Muhammad Abdurrahman ‘Awadh, Dār Ar-Rayyān-Kairo, Cet. 1, Tahun 1408 H/1987 M.
- Al-Majrūhīn Min Al-Muhaddītsīn*, Abu Hātim Muhammad bin Hibbān Al-Bustī, Tahqiq Hamdī bin Abdul Majīd As-Salafī, Dār Al-Shamī’ī, Cet. 1, Tahun 1420 H/2000 M.
- Faidh Al-Qadīr Syarh Al-Jāmi’ Ash-Shaghir*, Zainuddīn Muhammad bin Tājil ‘Arifīn bin ‘Alī Al-Munāwī, Dār Al-Kutub Al-’ilmiyyah-Lebanon, Cet. 1, Tahun 1415 H/1994 M.
- Mir’āh Al-Mafātīh Syarh Misykāh Al-Mashābīh*, Abul Hasan ‘Ubaidullāh bin Muhammad Abdussalām Al-Mubarakfūrī, Idārah Al-Buhūts Al-’ilmiyyah Wa Ad-Dakwah Wa Al-Iftā’-India, Cet. 3, 1404 H/1984 M.
- Website ([islamic-content.com](http://islamic-content.com), Diakses tanggal 08/01/2023).
- Al-Mustadrak ‘Alā Ash-Shahīhain*, Abu Abdillāh Muhammad bin Abdullah Al-Hākīm An-Naisābūrī, Dār Al-Kutub Al-’ilmiyyah-Beirut, Cet. 1, Tahun 1411 H/1990 M.



Penulis: Athirah Mustadjab  
Editor: Za Ummu Raihan

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Bukankah Allah yang mencukupi hamba-Nya? Mereka menakut-nakutimu dengan sesembahan yang selain Dia. Barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk kepadanya”. [QS. Az-Zumar: 36]

#### MAKNA UMUM AYAT

Allah berfirman: “Bukankah Allah cukup bagi hamba-Nya (sebagai pelindung dari segala keburukan?! Wahai Muhammad, (Mana mungkin) kaummu yang musyrik itu bisa menakut-nakutimu dengan selain Allah! Dan barangsiapa yang Allah sesatkan dari jalan kebenaran maka tidak ada seorang pun yang dapat menunjukinya kepada jalan tersebut”<sup>[1]</sup>.

<sup>[1]</sup> Lihat website ([dorar.net](http://dorar.net)), Diakses tanggal 09/01/2023).

#### TAFSIR

Allah Ta'ala berfirman (أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ) maknanya bukankah Allah cukup sebagai (penjaga) bagi orang yang melakukan *ubudiyah* kepada-Nya dari segala kejelekan dan tipudaya<sup>[2]</sup>. Sebagaimana dalam firman-Nya yang lain,

﴿فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ﴾.

“Maka Allah mencukupkan engkau (Muhammad) terhadap mereka (dengan pertolongan-Nya)”. [QS. Al-Baqarah : 137]

Yang dimaksud dengan “orang yang melakukan *ubudiyah* (penghambaan)” terdapat dua penafsiran di kalangan ahli tafsir, sebagian mereka mengatakan maksudnya Nabi Muhammad ﷺ, dan sebagian lainnya mengatakan maksudnya umum bagi siapa saja yang melakukan *ubudiyah* dan menunaikan hak Allah Ta'ala<sup>[3]</sup>.

<sup>[3]</sup> Lihat Tafsir Ibnu Utsaimin Surah Az-Zumar, hal. 253

Allah Ta'ala berfirman (وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ) maknanya orang-orang musyrik dari kaummu menakut-nakutimu dengan selain Allah, bahwa mereka akan berlaku buruk kepadamu. Sebagaimana dalam firman-Nya yang lain,

﴿إِنْ نَقُولُ إِلَّا اغْتَرَاكَ بَعْضُ آلِهَتِنَا بِسُوْءٍ﴾.

“Kami hanya mengatakan bahwa sebagian sesembahan kami telah menimpakan penyakit gila atas dirimu”. [QS. Hud : 54]

Yang dimaksud dengan “selain Allah” terdapat dua penafsiran di kalangan ahli tafsir, sebagian mereka mengatakan maksudnya patung dan sesembahan selain Allah, sebagian lainnya mengatakan maksudnya umum mencakup patung, jin, penguasa, dan selainnya<sup>[4]</sup>.

<sup>[4]</sup> Lihat Lihat Taisir Al-Karim Ar-Rahman, Abdurrahman As-Si'di, hal. 724, dan Tafsir Ibnu Utsaimin Surah Az-Zumar, hal. 255-256.

Ketika Allah mencukupi seorang hamba maka menakut-nakutinya dengan selain-Nya adalah sia-sia belaka yang mana itu muncul dari kebodohan dan kesesatan mereka sendiri<sup>[5]</sup>.

<sup>[5]</sup> Lihat Tafsir Mafatihul Ghaib, Fakhruddin Ar-Razi, (26/454)

Allah Ta'ala berfirman (وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ) maknanya barangsiapa yang Allah sesatkan dari jalan kebenaran maka tidak ada seorang pun yang akan menunjukinya<sup>[6]</sup>. Sebagaimana dalam firman-Nya yang lain,

<sup>[6]</sup> Lihat Tafsir Al-Qur'an Al-'Adhim, Ibnu Katsir, (7/100)

مَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ وَيَذَرُهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ

“Barangsiapa yang dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak ada yang mampu memberi petunjuk. Allah membiarkannya terombang-ambing dalam kesesatan”. [QS. Al-'A'raf : 186]

#### FAEDAH AYAT

- Seorang hamba punya kewajiban beribadah kepada Allah saat kondisi senang dan kondisi sulit, dalam hal yang dia sukai maupun yang dia benci. Maka di sinilah letak perbedaan tingkat seorang hamba di sisi Allah. Apabila dia bisa melakukan peribadahan pada dua kondisi tersebut maka dia akan mendapatkan penjagaan dari Allah<sup>[7]</sup>.
- Barangsiapa yang melaksanakan hak-hak Allah maka Allah akan beri jaminan terhadap perkara dunia dan akhiratnya. Dan barangsiapa ingin tidak tertimpa sesuatu yang dibenci maka jangan dekati apa yang Allah benci, sebagian salaf pernah berkata, “Barangsiapa yang ingin selalu mendapat kesehatan maka hedaklah bertakwa kepada Allah”<sup>[8]</sup>.
- Anjuran untuk menunaikan dan merealisasikan *ubudiyah* (penghambaan) kepada Allah dengan sebaik-baiknya. Semakin baik *ubudiyah* seorang hamba maka penjagaan Allah semakin sempurna<sup>[9]</sup>.
- Menakut-nakuti hamba yang Allah beri penjagaan dengan selain-Nya adalah perkara yang sia-sia<sup>[10]</sup>.
- Tidak ada tempat mencari hidayah melainkan di sisi Allah, maka hendaknya seorang hamba kembali kepada Allah saat mencari petunjuk<sup>[11]</sup>.
- Bebagai macam arahan dan petunjuk tidak akan bermanfaat kecuali pada orang yang telah beri hidayah dan taufik<sup>[12]</sup>.

<sup>[7]</sup> Al-Wabil Ash-Shayyib, Ibnul Qayyim, hal. 12

<sup>[8]</sup> Lihat Ma'muj Rasa'il Ibn Rajab, (3/110)

<sup>[9]</sup> Lihat Tafsir Ibnu Utsaimin Surah Az-Zumar, hal. 258

<sup>[10]</sup> Lihat Tafsir Mafatihul Ghaib, Fakhruddin Ar-Razi, (26/454)

<sup>[11]</sup> Lihat Tafsir Ibnu Utsaimin Surah Az-Zumar, hal. 260

<sup>[12]</sup> Lihat Tafsir Mafatihul Ghaib, Fakhruddin Ar-Razi, (26/454)

#### Referensi:

- Tafsir Mafatih Al-Ghaib, Abu Abdillah Muhammad bin Umar bin Al-Hasan Fakhruddin Ar-Razi, Dār Al-Fikr, Cet. 1, Tahun 1401 H/1981 M.
- Taisir Al-Karim Ar-Rahman Fi Tafsir Kalām Al-Mannān, Abdurrahman bin Nāshir As-Si'di, Tahqiq Abdurrahman bin Muallā al-Luwayhaq, Maktabah Dār As-Salām, Cet. 2, Tahun 1422 H/2002 M.
- Tafsir Al-Qur'an Al-Karim-Sūrah Az-Zumar, Muhammad bin Shālih Al-Utsaimīn, Muasasah Syaikh Muhammad bin Shālih Al-Utsaimīn Al-Khairiyah, Cet. 1, 1436 H.
- Tafsir Al-Qur'an Al-'Adhim, Abul Fida' Isma'il bin Umar bin Katsir Al-Qurasyi, Tahqiq Sāmī Muhammad Salāmah, Dār Thayyibah, Cet. 2, Tahun 1420 H/1999 M.
- Al-Wabil Ash-Shayyib Min Al-Kalim Ath-Thayyib, Abu Abdillah Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, Tahqiq Muhammad Abdurrahman 'Awadh, Dār Ar-Rayyān-Kairo, Cet. 1, Tahun 1408 H/1987 M.
- Website ([dorar.net](http://dorar.net)), Diakses tanggal 09/01/2023).



# Ora Obah Ora Mamah

Penulis: Fadhila Khasana  
Editor: Athirah Mustadjab

Judul di atas adalah peribahasa dalam bahasa Jawa, yang berarti jika tidak bergerak untuk bekerja tidak akan bisa mendapatkan sesuatu untuk dimakan. Sebenarnya, hal itu sudah dicontohkan oleh generasi terbaik umat ini, yaitu para sahabat. Salah satu sahabat yang mengamalkan hal ini adalah Abdurrahman bin Auf.

\*\*\*

Ketika Rasulullah berhijrah dari Mekkah ke Madinah, beliau mempersaudarakan antara sahabat Muhajirin dan Anshar. Hal itu beliau lakukan karena para muhajirin banyak yang tidak memiliki apa-apa setelah semua yang mereka miliki mereka tinggalkan di Mekkah. Tak terkecuali Abdurrahman bin Auf yang dipersaudarakan dengan Sa'id bin Rabi' Al-Anshori.

Para sahabat Anshar sangat menyayangi kaum muhajirin. Mereka rela berbagi harta, bahkan berbagi istri. Kaum muhajirin disuruh memilih harta mana yang mereka suka dan istri yang mana yang mereka inginkan nanti akan diceraikan. Sungguh luar biasa!

Namun, ada yang berbeda dengan kisah Abdurrahman bin Auf. Ketika Sa'id bin Rabi' menawarkan harta miliknya dan juga menawarkan salah satu istrinya kepada Abdurrahman bin Auf, justru Abdurrahman bin Auf menolak dengan halus.

“Semoga Allah memberkahi harta dan keluargamu, Sahabatku. Tetapi, mohon maaf saya tidak ada kebutuhan terhadap hal tersebut. Tunjukkanlah saja kepadaku pasar di daerah ini.”

Abdurrahman bin Auf ingin berusaha sendiri. Dia tidak mau diberi. Walaupun menerima pemberian sahabat Anshor tidak tercela, tetapi Abdurrahman bin Auf lebih memilih mempunyai harta dari keringatnya sendiri.

Abdurrahman bin Auf masih mempunyai sisa bekal harta yang ia miliki sehingga ia bisa membeli keju dan minyak samin. Di pasar itu dia menjual dan membeli. Hingga Allah izinkan dirinya mampu menopang hidupnya dari hasil keringatnya sendiri. Beberapa waktu setelah itu, Allah izinkan dia menikah. Dia lalu mendatangi Rasulullah dan memberikan kabar gembira tersebut.

“Wah, nampaknya penting kau ingin bertemu denganku?”

Dengan wajah sumringah, Abdurrahman menjawab, “Aku sudah menikah dengan wanita Anshor, wahai Rasulullah.”

“Oh ya? Apa mahar yang kau berikan padanya?”

“Beberapa gram emas, wahai Rasulullah.”

“Semoga Allah memberkahimu. Adakanlah walimah walau hanya dengan menyembelih satu ekor kambing.”

Setelah itu, harta-hartanya semakin banyak dengan sebab perniagaannya dan ada juga dari harta rampasan perang. Dia menolak untuk menerima pemberian dari Sa'id dan merasa cukup dengan harta yang dia miliki sampai Allah bukakan untuknya pintu kelebihan harta.

\*\*\*

Demikianlah, para salaf adalah sebaik-baik contoh bagi generasi setelah mereka. Saat mereka hijrah, mereka tak membawa harta yang banyak. Semua yang mereka miliki ditinggalkan. Namun, hati mereka dipenuhi dengan rasa tawakal kepada Allah dengan tawakal yang sempurna. Selagi nyawa masih dikandung badan, selagi raga masih mau untuk bergerak mencari nafkah, Allah-lah yang akan mengirimkan pertolongan bagi hamba-Nya.

Sumber:

[binbaz.org.sa](http://binbaz.org.sa)

# Jual Belinya Anak Kecil

Penulis: Indah Ummu Halwa  
Editor: Athirah Mustadjab

**Dihalalkan jual beli merupakan rahmat dari Allāh** ﷻ.

*Ummahat*, memberikan uang jajan kepada anak-anak pastinya merupakan hal yang niscaya, yah sejak zaman kita kecil sampai saat ini, yaitu zaman anak-anak dan cucu-cucu kita, anak-anak senang sekali jika dikasih uang jajan.

Jual beli merupakan salah satu aktivitas yang tidak terpisahkan dari keseharian kita. Termasuk bagi anak-anak. Baik ketika mereka berada di lingkungan rumah maupun sekolah. Dan ini adalah perkara yang dihalalkan oleh Allāh ﷻ sebagai bagian dari rahmat-Nya. Firman Allah subhanahu wa ta'ala:

وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَاَ

“Allah telah menghalalkan jual beli dan mengharamkan riba...” (al-Baqarah: 275)

Memang tiap sekolah memiliki kebijakan yang berbeda dalam hal *njajan*. Ada yang disediakan di sekolah kemudian dibagikan berupa makanan, dan ada pula yang anak-anak harus membelinya sendiri di kantin. Yang menjadi pertanyaan sekarang bagaimana hukum jual-beli dengan anak-anak yang belum *tamyiz*? Padahal di antara syarat jual-beli adalah **berakal**, sedangkan anak-anak yang belum *tamyiz* mereka dihukumi sebagai makhluk yang belum berakal dan pena diangkat dari mereka.

**Siapa yang diizinkan melakukan jual beli?**

Jual beli dianggap sah jika penjual dan pembeli memenuhi 5 syarat berikut.

- 1-Baligh (dewasa)
- 2-Berakal
- 3-Merdeka, bukan budak
- 4-*Ar rusydu*, yaitu bisa membelanjakan harta dengan baik<sup>[1]</sup>
- 5-Orang yang memiliki atau mendapatkan izin dari si pemilik

Dari syarat di atas kita pahami bahwa syarat keabsahan jual beli adalah pelaku harus orang yang memahami akad yang dia lakukan. Sementara anak kecil, yang belum baligh, umumnya tidak memahaminya. Jika demikian apakah berarti jual belinya anak kecil tidak sah?

Mari kita simak paparan ustadzuna Ammi Nur Baits, *hafidzahullāh* ketika dilayangkan pertanyaan kepada beliau mengenai “Hukum Jual-Beli dengan Anak SD”.

“Ada dua pendapat ulama dalam masalah ini,

*Pertama*, anak kecil dilarang melakukan transaksi secara total

Ini merupakan pendapat Syafi’iyah. An-Nawawi mengatakan,

فَزَعُ فِي مَذَاهِبِ الْعُلَمَاءِ فِي بَيْعِ الصَّبِيِّ الْمُمَيِّزِ : قَدْ ذَكَرْنَا أَنَّ مَذَهَبَنَا أَنَّهُ لَا يَصِحُّ سِوَاءَ أَذْنِ لَهُ الْوَالِي أَمْ لَا , وَبِهِ قَالَ أَبُو تَوْر

Tentang pendapat para ulama mengenai jual beli dengan anak kecil yang sudah *tamyiz*: Telah kita sebutkan bahwa madzhab kami, jual beli itu tidak sah, baik diizinkan wali maupun tidak diizinkan wali. Ini merupakan pendapat Abu Tsauro.

**Kedua, anak kecil boleh bertransaksi untuk objek yang nilainya kecil dan dengan izin wali**

Ini merupakan pendapat Abu Hanifah, at-Tsauro, Imam Ahmad, dan Ishaq bin Rahuyah.

An-Nawawi melanjutkan,

وَقَالَ الثَّوْرِيُّ وَأَبُو حَبِيبَةَ وَأَحْمَدُ وَإِسْحَاقُ : يَصِحُّ بَيْعُهُ وَشِرَاؤُهُ بِأَذْنِ وَلِيِّهِ . وَعَنْ أَبِي حَبِيبَةَ رَوَايَةً أَنَّهُ يَجُوزُ بَعْدَ إِذْنِهِ وَيَقْفُ عَلَى إِجَارَةِ الْوَالِي , قَالَ ابْنُ الْمُنْذِرِ : وَأَجَارَ أَحْمَدُ وَإِسْحَاقُ بَيْعَهُ وَشِرَاؤَهُ فِي الشَّيْءِ الْبَسِيرِ يَغْنِي بِلَا إِذْنِ

Sementara at-Tsauro, Abu Hanifah, Ahmad, dan Ishaq: Anak kecil boleh bertransaksi jual beli dengan izin walinya. Dari Abu Hanifah terdapat riwayat, boleh bertransaksi tanpa izin, tapi keabsahannya menunggu persetujuan wali. Ibnul Mundzir mengatakan, “Ahmad dan Ishaq membolehkan bertransaksi untuk objek yang murah, tanpa izin.” (al-Majmu’ Syarh Muhadzab, 9/185)

Ibnu Qudamah mengatakan,

وَيَصِحُّ تَصْرُفُ الصَّبِيِّ الْمُمَيِّزِ بِالْبَيْعِ وَالشِّرَاءِ , فِيمَا أَذْنُ لَهُ الْوَالِي فِيهِ , فِي إِحْدَى الرَّوَايَتَيْنِ . وَهُوَ قَوْلُ أَبِي حَبِيبَةَ

Transaksi jual beli yang dilakukan anak kecil yang sudah *tamyiz* hukumnya sah, selama diizinkan wali, menurut salah satu riwayat (dari Imam Ahmad). Ini merupakan pendapat Abu Hanifah. (al-Mughni, 4/168).

Ibnu Qudamah menyebutkan dalilnya, yaitu riwayat dari Abu Darda’ bahwa beliau pernah membeli burung kecil milik seorang anak, lalu dilepaskan. Sebagaimana yang disebutkan Ibnu Abi Musa.

Pendapat yang lebih mendekati dalam hal ini wallahua'lam, adalah pendapat kedua.

**Bertransaksi jual beli dengan anak kecil hukumnya sah dengan 2 catatan:**

[1] Objek yang ditransaksikan nilainya kecil, seperti jajanan atau mainan murah. Bahkan sebagian ulama menyebutkan, akadnya sah meskipun belum *tamyiz*.

[2] Di bawah pengawasan walinya.

Yang dimaksud wali adalah semua pihak yang merawat si anak, baik orang tuanya atau keluarganya yang lain.

Sehingga transaksi dengan anak SD hukumnya sah.

Demikian, Allahu a'lam.”<sup>[2]</sup>

Nah, setelah pemaparan di atas, boleh saja memberikan uang jajan kepada anak-anak, ya *ummahat*. Asal secukupnya saja dan alangkah baiknya sambil memberi uang jajan kita juga ajarkan mereka menyisihkan untuk sedekah atau menabung.

*Bārokalāhufikunn.*

Maraji’:

- Bolehkah Anak Kecil Melakukan Jual Beli? via [Rumaysho.com](http://Rumaysho.com)
- Jual Beli dengan Anak SD Tidak Sah? via [konsultasisyariah.com](http://konsultasisyariah.com)

[1] Rusydu menurut mayoritas ulama ada ketika telah mencapai masa baligh. Ketika telah mencapai baligh atau telah tua renta belum memiliki sifat rusydu, maka keadaannya di-hajr, yaitu dilarang untuk melakukan jual beli. Sifat rusydu ini datang bersama masa baligh, namun pada sebagian orang sifat rusydu ini datang telat, ada yang sebentar atau lama setelah baligh (Lihat Al Mawsu’ah Al Fiqhiyyah, 22: 212-214).

[2] Dijawab oleh Ustadz Ammi Nur Baits (Dewan Pembina Konsultasisyariah.com)

# Manajemen Keuangan Rumah Tangga di Masa Resesi

Penulis: Indah Ummu Halwa  
Editor: Athirah Mustadjab



Bismillāh

## Uang Memang Bukan Segalanya.

*Ahibbatifillāh*, Uang memang bukan segalanya bagi seorang mukminah. Namun, uang yang merupakan salah satu nikmat dari Allāh ini apabila kita benar mengelolanya, akan benar-benar menjadi nikmat yang berkah. Bermanfaat bagi kehidupan di dunia dan bisa menjadi simpanan bagi akhirat jika kita belanjakan di jalan Allāh ﷺ. Dengan pengelolaan yang benar, kita bisa membiayai operasional kehidupan rumah tangga yang berupa kebutuhan sandang, pangan, papan, pendidikan, kesehatan, transportasi, rekreasi, infaq di jalan Allāh seperti sedekah kepada orang-orang yang berhak, sedekah kepada keluarga, sedekah kepada orang tua, membangun sekolah-sekolah Islam, membangun masjid, membangun pesantren, menyiarkan Islam melalui berbagai media ke seluruh penjuru dunia. Tidak bisa dipungkiri semua perlu biaya dan uang adalah alat tukar yang bisa kita manfaatkan untuk keperluan-keperluan diatas.

Belum lama ini, Menteri Keuangan kita, Ibu Sri Mulyani, menyatakan bahwa Indonesia resmi mengalami resesi. Para ekonom dan pakar keuangan dunia, juga menghimbau agar masyarakat khususnya rakyat Indonesia berhati-hati dalam pengelolaan keuangan terhitung sejak 2023 baik bagi skala kecil semisal rumah tangga maupun skala besar seperti perusahaan-perusahaan besar, menengah, maupun UMKM terutama bagi yang memiliki hutang atau kredit.

Kata *resesi* merupakan salah satu kata negatif yang bisa saja akan menakut-nakuti dan menimbulkan rasa putus asa, kepanikan bagi siapapun yang mendengarnya. Kita harus mewaspadai diri, jangan sampai ikut menyebarkan isu dan berita-berita yang hanya akan memperkeruh suasana. Bukankah kita telah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda,

لَا يَجِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَرْوَعَ مُسْلِمًا

“Tidak halal bagi seorang muslim menakut-nakuti muslim yang lain.” (HR. Abu Daud, no. 5004; Ahmad 5: 362. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini hasan).

### Menghadapi resesi tanpa depresi

Nah, bagaimana selanjutnya jika statement itu keluar dari lisan para ahli?. Sedangkan kita adalah hamba yang tipis keimanan dan miskin ilmu syar’i. Oleh karenanya ada beberapa hal yang mungkin perlu kita perhatikan,

#### 1. Waswas dari setan.

Di antara pekerjaan setan adalah menakut-nakuti, membuat kerusakan, dan menceraiberaikan segala urusan. Setan teramat gembira apabila melihat manusia barada pada rasa waswas, takut, keputusasaan dan depresi. Akan tetapi bagi mukminah, dengan ilmu yang Allāh ﷺ karuniakan kepadanya, dia lebih tenang dalam menghadapi segala keadaan karena mukminah telah menyandarkan segala urusan kepada Allah. Mari kita ingat salah satu firman Allāh di dalam Al-Qur’an apabila kita merasa takut miskin atau takut pailit. Allah berfirman,

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Setan menjanjikan (menakut-nakuti) kamu dengan kemiskinan dan menyuruh kamu berbuat kejahatan (kikir); sedang Allah menjanjikan untukmu ampunan daripada-Nya dan karunia. Dan Allah Mahaluas (karuniaNya) lagi Maha Mengetahui.” [Al-Baqarah/2: 268]

#### 2. Bersikap pertengahan.

Apa pun perkataan para ahli mengenai kemungkinan resesi yang bakal melanda negara kita, sebagai orang awam janganlah kita terlalu takut dan juga jangan meremehkan. Sikap kita pertengahan, yaitu dengan menyandarkan segala urusan kepada Allāh ﷺ dan juga memiliki usaha yang baik agar kita tidak mengalami pailit, khususnya pailit dalam urusan keuangan rumah tangga. Karena uang dalam rumah tangga adalah modal operasional kebutuhan para anggota di dalamnya yakni suami, istri dan anak-anak sehingga keluarga terjaga dari meminta-minta, dan tidak menjadi beban bagi orang lain. Kita juga dilarang berlebih-lebihan dalam memanfaatkannya karena sikap boros dan berlebih-lebihan juga salah satu sebab Allāh mempersaudarakan manusia dengan setan. Allah Ta’ala berfirman,

وَلَا تُبَدِّرْ تَبَدِيرًا إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ

“Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan.” (QS. Al Isro’ [17]: 26-27).

#### 3. Pengelolaan keuangan.

Penting bagi seorang mukminah mengelola sumber pemasukan rumah tangganya dengan benar. Jika salah langkah, akibatnya bisa fatal. Pailit alias terlalu banyak beban hutang dengan kondisi pemasukan minus, bisa saja akan mengguncang ketentraman rumah tangga, pemicu futur, bahkan dikhawatirkan seseorang terjatuh pada keharaman karena menghalalkan segala cara demi menutup minus dan beban lilitan hutang. Nah, untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan tersebut, ada baiknya kita membuat rencana keuangan. Perencanaan keuangan ini bermanfaat dalam segala kondisi, apalagi di masa resesi seperti saat ini. Masa-masa di mana kondisi perekonomian semakin menurun.

#### 4. Bersandar kepada Allah

Agama kita telah mengajarkan, bahwa apa pun yang terjadi di muka bumi adalah kehendak Allāh ﷺ, bahkan apa pun yang tidak terjadi juga dibawah kehendak-Nya. Ini yang dinamakan dengan iman kepada takdir Allāh ﷺ. Sementara resesi adalah bagian dari takdir yang telah tertulis di Lauh al-Mahfudz 50.000 tahun sebelum langit dan bumi diciptakan. Maka sebagai seorang mukminah kita mengimani hal ini dan pasti apa yang kita alami terdapat hikmah di dalamnya dan wajib bagi kita agar menyandarkan segala kebutuhan kepada Rabbul ‘Alamin semata. Dialah Yang Mahakaya, Maha Mencukupi.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

“Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.” (QS. Ath Tholaaq: 3).

Juga sebagaimana perkataan Ibnu Qayyim, “Barangsiapa yang menyibukkan dirinya dengan bersandar pada Allah (bukan bersandar pada makhluk), maka Allah akan mencukupi kebutuhannya. Sebaliknya, barangsiapa yang menyibukkan dirinya dengan bersandar pada dirinya sendiri (tidak tawakkal pada Allah), maka Allah akan membuatnya bersandar pada dirinya sendiri. Begitu pula jika seseorang bersandar pada manusia dan meninggalkan Allah, Allah pun akan membuat ia menggantungkan urusannya pada manusia (tanpa ada pertolongan dari Allah).” (Disebutkan dalam kitab Al Fawaid).

### Manajemen keuangan rumah tangga di tengah resesi.

- Membuat daftar kebutuhan  
Bagi sebagian orang membuat daftar kebutuhan sehari-hari adalah hal sepele yang ditinggalkan. Padahal ini penting untuk merencanakan pos-pos pengeluaran yang rutin maupun insidental.
- Menetapkan skala prioritas  
Memilah dan memilih mana keperluan yang wajib didahulukan dan mana yang masih bisa diundurkan akan membantu mengatur pengeluaran dengan terarah.
- Menekan kebutuhan-kebutuhan yang tidak terlalu mendesak  
Demi berhemat tidak ada salahnya kita mengurangi, menekan bahkan sampai menghapus kebutuhan-kebutuhan kurang penting agar tidak menambah bengkak pengeluaran.
- Investasi  
Investasi/tabungan tetap dianjurkan walau sedikit. Karena kita tidak tahu apa yang terjadi di masa yang akan datang.
- Menyiapkan dana darurat  
Dana ini akan berguna untuk keperluan-keperluan penting dalam keluarga seperti halnya yang berkaitan dengan kesehatan.
- Hindari Hutang  
Resesi atau tidak agama kita tetap menganjurkan umatnya untuk berhati-hati dalam masalah hutang, walau hutang diperbolehkan dan ada aturan syar’atnya, namun bermudah-mudahan dalam berhutang akan menenggelamkan kita dalam kesulitan dan kehinaan.
- Menurunkan gengsi  
Penting menurunkan gengsi kita saat resesi. Lebih baik hidup sesuai kemampuan, bukan sesuai keinginan. Mengerem nafsu belanja, dan menggantikan dengan *saving* terutama untuk hal-hal yang tidak begitu penting, akan membantu menjaga kestabilan keuangan rumah tangga.
- Menambah pemasukan  
Menambah pemasukan mungkin bisa kita lakukan dengan membuka bisnis baru, berdagang, berkebun, berternak sebagai sumber pendapatan lain yang baru.
- Berdo’a kepada Allah ﷺ  
Do’a adalah senjata bagi kaum muslimin. Mari berdo’a memohon diberi kecukupan pada segala keadaan.

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ ، وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَنْ مَسْئَلِكِ

“Ya Allah cukupkanlah aku dengan yang halal dan jauhkanlah aku dari yang haram, dan cukupkanlah aku dengan karunia-Mu dari bergantung pada selain-Mu.”(HR. Tirmidzi, ia katakan haditsnya hasan)

[HR. Tirmidzi, no. 3563; hasan menurut At-Tirmidzi, Syaikh Salim bin ‘Ied Al-Hilaliy menyetujui hasannya hadits ini).

Allaahu ta’ala a’lām

Maraji’:

- Tawakkal pada Allah Yang Memberi Kecukupan, via [rumaysho.com](http://rumaysho.com)
- [www.ibupedia.com](http://www.ibupedia.com)

# Doa Kemudahan Urusan

Penulis: Abu Ady  
Editor: Za Ummu Raihan



اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ  
لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, rahmat-Mu aku harapkan, maka jangan serahkan diriku kepada diriku walau sekejap mata dan perbaikilah semua urusanku. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau.” (HR. Abu Daud no. 5090)

Doa ini dibaca ketika kita sedang berada dalam kesempitan dan kesusahan. Kita meyakini bahwa tidak ada seorang pun yang bisa menolong kita. Terlebih lagi, keadaan yang memang tidak ada satu pun makhluk yang dapat menolong kita. Saat itu, pasti kita ingat Allah Sang Maha Penyayang. Maka kita akan meminta rahmat dari Allah yaitu kasih-sayang-Nya. Kita juga meyakini bila kita dilepaskan begitu saja maka kita tidak akan selamat. Kita ingin Allah Ta'ala selalu mengawasi dan membimbing kita. Semua keyakinan itu berhulu dari keimanan kita yang kokoh dalam mentauhidkan Allah Ta'ala. Orang yang lemah tauhidnya bisa saja dia meminta pertolongan kepada selain Allah Ta'ala di saat genting.

Dalam doa ini kita menyadari bahwa kita selalu butuh rahmat Allah Ta'ala. Dengan rahmat-Nya lah kita meraih kebahagiaan dan keselamatan dunia dan akhirat. Kita juga menyadari diri kita ini sangat lemah, sehingga kita tidak boleh merasa hebat dan kuat. Kita tidak boleh bergantung kepada kemampuan kita, sebab kalau kita bergantung pada diri sendiri pasti kita akan celaka.

Bagaimana pun keadaan kita, jangan pernah lupa diri dan selalu minta dibimbing dan diarahkan oleh Allah Ta'ala agar kita selamat. Terakhir kita memahami betapa pentingnya tauhid, meyakini dalam hati bahwa tidak ada yang berhak disembah selain Allah Ta'ala. Kita ucapkan dengan lisan dan kita harus membuktikan dalam kehidupan kita sehari-hari.

#### Referensi:

• Abu Daud, Sunan Abu Daud (Al Maktabah As Syamilah)

# Ikhtiar Sehat dengan Olahraga

Penulis: dr. Avie Andriyani  
Editor: Happy Chandraleka



Selalu sehat dan bugar nampaknya adalah harapan setiap orang. Bagi muslimin, kesehatan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kelancaran ibadah. Berbagai ibadah fisik, mulai dari shalat, puasa, hingga haji juga umrah, perlu dukungan kondisi tubuh yang prima. Termasuk soal bekerja, dalam rangka ikhtiar mencari rezeki.

Lumrah akhirnya kesehatan dianggap sebagai harta yang sangat berharga. Bisa jadi karena tidak dapat dibeli dengan uang. Banyak cara dapat kita tempuh demi tetap bugar. Salah satu yang populer adalah dengan berolahraga.

## Pentingnya Kesehatan dalam Islam

Dari Ibnu Umar radhiyallahu'anhuma, Rasulullah Shalallahu'alaihi wasallam memegang kedua pundakku lalu bersabda,

كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِدٌ سَبِيلٍ

وَكَانَ ابْنُ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا يَقُولُ: إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ. وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

“Jadilah engkau di dunia, seperti orang asing atau seorang musafir.”

Ibnu Umar رضي الله عنه berkata, “Jika kamu memasuki sore hari, maka jangan menunggu pagi hari. Jika kamu memasuki pagi hari, jangan menunggu sore hari. Manfaatkanlah sehatmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu (HR. Bukhari, no. 6416).

Hadits di atas menunjukkan betapa berharganya kesehatan hingga kita harus bersegera memanfaatkan sebaik-baiknya. Ketika tiba masa sakit, otomatis ibadah kita akan terganggu, bahkan mungkin berkurang dari sisi kualitas maupun kuantitas.

Kita mengenal adanya *rukhsah* atau keringanan, termasuk dalam hal ibadah bagi mereka yang tengah sakit. Islam memang agama yang mudah dan Allah سُبْحَانَهُ وَجَلَّتْ tidak mempersulit hamba-Nya. Namun, kita juga mengetahui bahwa hamba yang kuat lebih dicintai Allah, sebagaimana tersebut dalam sebuah hadits :

Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda,

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah” (HR. Muslim).

## Konsistensi dan Motivasi

Olahraga umumnya dilakukan orang dalam rangka menjaga kesehatan. Sayangnya kebanyakan orang mulai sadar untuk rutin berolahraga, ketika muncul keluhan dalam tubuh. Berat badan yang mendadak bertambah, atau penyakit yang bermunculan, umumnya menjadi momentum penyulut. Tidak ada kata terlambat untuk memulai aktivitas olahraga memang. Meskipun, tentu sebaiknya dimulai sedini mungkin, tanpa menunggu timbulnya gangguan kesehatan.

Disiplin dan konsistensi akan sangat berpengaruh pada hasil akhir. Lebih baik kita berolahraga 30 menit secara rutin, daripada berolahraga berjam-jam hanya dalam sehari, lalu berhenti dan tidak berolahraga lagi. Konsistensi berolahraga tentunya akan lebih banyak berdampak bagi kesehatan kita dalam jangka panjang.

Mengatur *mind set* atau pola pikir nampaknya juga tidak kalah penting. Dari pada membayangkan betapa lelah dan beratnya berolahraga, lebih baik kita mengingat betapa tidak nyamannya ketika tubuh berpenyakit. Kelihatannya ini bisa lebih memotivasi. Ketika kita merasa waktu santai kita akan berkurang karena olahraga, segera ingat betapa banyak kesempatan beribadah akan hilang apabila kita jatuh sakit. Dengan memunculkan dan mempertahankan motivasi, kita bisa konsisten berolahraga.

## Mulai dari yang Ringan dan Mudah

Jika kita bukan orang yang biasa melakukan aktivitas berat, olahraga mungkin akan terasa sulit dilakukan. Membayangkannya saja sudah lelah, apalagi menjalaninya. Salah satu cara meniasasi adalah dengan memulai olahraga ringan. Ringan di sini, dalam hal usaha dan juga biaya.

Mari ambil salah satu contoh. Jalan kaki misalnya. Kita tentu sepakat, jalan kaki tergolong olahraga mudah dan murah. Tidak perlu alat khusus dan tidak harus dilakukan di tempat khusus. Kita bisa berjalan kaki dimana saja, meski hanya berputar-putar di dalam rumah.

Dokter dan pakar olahraga menyarankan 10.000 langkah dalam sehari atau setara dengan berjalan kaki sejauh 8 kilometer selama 30-60 menit. Tentunya kita bisa memulai dengan rute yang lebih pendek untuk tahap awal, semisal 3000 langkah dalam sehari.

Ada data menarik soal kebiasaan jalan kaki, hasil sebuah penelitian di Universitas Stanford. Katanya, Hongkong adalah negara yang penduduknya paling rajin berjalan kaki, dengan rata-rata 6.880 langkah per hari. Sedangkan masyarakat kita, terbelang enggan berjalan kaki karena datanya hanya mencatat rata-rata 3.513 langkah ditempuh dalam sehari.

## Berdampak pada Kesehatan Mental

Olahraga yang dilakukan secara rutin, minimal 3 kali dalam sepekan, terbukti mendatangkan banyak manfaat. Daya tahan tubuh akan meningkat, otot dan tulang lebih kuat, kadar gula darah juga berat badan terkendali, mencegah penyakit jantung, hipertensi, stroke, dan banyak keuntungan lain.

Selain manfaat secara fisik, olahraga terbukti bisa mengurangi stres dan depresi. Olahraga menjadikan badan lebih rileks, percaya diri meningkat, tidur lebih nyenyak, suasana hati lebih baik. Ini dikarenakan tubuh menghasilkan hormon endorphen, yang dipercaya bisa meningkatkan perasaan bahagia.

Melansir liputan6.com, terungkap bahwa seseorang dengan intensitas olahraga yang tinggi, akan tinggi pula tingkat kesehatan mentalnya. Ini adalah kesimpulan suatu studi yang dilakukan sebuah produsen pakaian olahraga asal Jepang, Asics, yang melibatkan 37.000 orang dari 16 negara. Survey dilakukan untuk menentukan *Global State of Mind Index (SOMI)* atau indeks kesehatan mental penduduk dunia.

Terbukti sudah bahwa ada keterkaitan antara olahraga dan kesehatan mental. Studi tadi juga menghasilkan rumusan waktu olahraga yang dibutuhkan rata-rata per hari, untuk mencapai perasaan bahagia. 15 menit 9 detik adalah lama waktu yang dianjurkan.

## Post Workout Glowing

Fakta yang cukup menarik lainnya dari olahraga, adalah tentang keterkaitan olahraga dengan pelambatan proses penuaan. Olahraga kabarnya menyebabkan kulit lebih mulus atau dikenal dengan istilah *post workout glowing*. Ini terdengar demikian menarik. Olahraga ternyata bagus untuk kesehatan kulit karena bisa membuat kulit jadi lembab, halus, menyamarkan selulit, dan menunda proses *skin aging* atau penuaan pada kulit.

Detak jantung yang meningkat selama berolahraga akan memperlancar sirkulasi darah. Kelancaran sirkulasi darah akan membantu pula melancarkan proses pengangkutan oksigen dan nutrisi ke kulit. Aliran oksigen dan nutrisi ini mendorong perkembangan kolagen yang mencegah kulit kendur dan meregenerasi sel-sel kulit. Akibatnya peremajaan kulit berjalan lancar. Dampaknya kulit tetap bersinar dan terkelupas dengan benar.

## Olahraga Tanpa Melanggar Syariat

Satu hal yang tergolong utama kita perhatikan sebelum berolahraga adalah bagaimana kita dapat memetik hasil maksimal dari berolahraga tanpa melanggar syariat Allah. Olahraga secara umum asalnya adalah perkara mubah. Namun demikian, sepatutnya kita teliti agar kegiatan sejuta manfaat ini tidak bergeser menjauhi sesuatu yang dilarang dalam agama.

Ada beberapa hal yang patut kita upayakan. Misalnya, kita perlu memilah waktu. Kita lakukan olahraga dalam porsi waktu yang tepat agar tidak melalaikan dari ibadah. Kita perlu memilah jenis olahraga yang tidak sampai menimbulkan mudharat. Kemudian, kita perlu juga memperhatikan batasan aurat. Jangan sampai olahraga yang mubah bergeser menjadi haram, gara-gara aurat tersingkap, naudzubillah.

Semoga kita bisa termotivasi dan mulai merutinkan olahraga dalam keseharian. Niatkan dalam rangka menjaga kesehatan supaya bersemangat dalam beribadah kepada Allah سُبْحَانَهُ وَجَلَّتْ. Mudah-mudahan bernilai pahala, insyaallah. Selamat berolahraga!

## Referensi:

- Abduh Tuasikal, 2020, Hadits Arbain 40 : Hidup di Dunia Hanya Sebentar, via [rumaysbo.com](http://rumaysbo.com), diakses tanggal 19 Januari 2023.
- Melinda Kusuma Ningrum, 2022, Ilmuwan Stanford : Orang Indonesia Paling Malas Jalan Kaki, Hanya 3000 Langkah Setiap Hari, via [gaya tempo.co](http://gaya tempo.co), diakses tanggal 19 Januari 2023
- Sienny Agustini, 2021, Jangan Takut Lelah, Ada Banyak Manfaat Jalan Kaki, via [alodokter.com](http://alodokter.com), diakses tanggal 19 Januari 2023.
- Yova Adhainsyah, 2022, Hasil Penelitian : Olahraga Baik untuk Kesehatan Mental, via [sports.sindonews.com](http://sports.sindonews.com), diakses tanggal 19 Januari 2023.

# Nasihat Menenangkan Terkait Resesi



Diringkas oleh tim Majalah HSI dari rekaman kajian Ustadz Dr. Abdullah Roy, M.A. hafizhahullahu yang dipublikasikan melalui kanal resmi Kajian Islam, pada tanggal 6 Januari 2023. Tautan rekaman: [youtu.be/LNA-fRUdUcA](https://youtu.be/LNA-fRUdUcA)

Akhir-akhir ini berbagai media atau berita menggaungkan tentang akan isu adanya resesi yang akan melanda berbagai negara. Perkara ini sudah terjadi di beberapa negara. Sikap kita sebagai seorang yang beriman, yang percaya kepada Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى dan Rasul-Nya adalah tidak boleh merasa ketakutan, khawatir, dan juga resah yang berlebihan.

Kita harus yakin dan percaya bahwasanya Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى telah menulis rezeki kita dan pasti rezeki tersebut akan sampai kepada kita tepat pada waktunya. Seseorang tidak akan meninggal dunia kecuali sudah sempurna rezekinya. Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى mengatakan,

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا

"Dan tidak ada sesuatu yang melata atau makhluk di permukaan bumi ini kecuali dijamin atas Allāh rezekinya." (QS. Hud: 6).

Allāh-lah yang menciptakan mereka dan Allāh pula yang akan menanggung rezeki mereka.

Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى Dia-lah الغني yang Maha Kaya dan Dia-lah الرزاق yang memberikan rezeki. Sebelum kita diciptakan oleh Allāh, rezeki kita sudah ditulis oleh Allāh di dalam *Lauhul Mahfuzh*.

كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ

"Sesungguhnya Allāh telah menulis takdir-takdir para makhluk lima puluh ribu tahun sebelum Allāh menciptakan langit dan bumi." (HR. Muslim no. 2653).

Termasuk di antaranya adalah rezeki yang akan diterima oleh seseorang ini sudah ditulis oleh Allāh sejak lima puluh ribu tahun sebelum diciptakan langit dan bumi, bukan dua atau tiga tahun sebelum kita dilahirkan. Bahkan lima puluh ribu tahun sebelum Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى menciptakan langit dan bumi dan rezeki tersebut akan sampai kepada kita dan tidak ada yang kurang atau luput.

Maka, apa yang membuat seseorang resah dan khawatir? Apapun yang terjadi maka Allāh سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى akan menyampaikan rezeki tersebut kepada kita.

Sebagian salaf menyebutkan ketika disampaikan kepadanya tentang naiknya harga barang dan seterusnya, dia mengatakan, "Seandainya harga beras atau satu butir beras itu adalah satu dinar (kurang lebih demikian) maka aku tidak akan takut". Karena mereka yakin seberapa pun naiknya harga barang atau bagaimana pun keadaan, pasti yang namanya rezeki akan sampai kepada kita.

Wallāhu ta'āla a'lam



# Tanya Dokter

## Keseimbangan Asupan dan Pengeluaran Energi, serta Pentingnya Aktivitas Fisik

17 September 2022

Dijawab oleh dr. Arie R. Kurniawan.

### Pertanyaan:

Saya seorang ibu rumah tangga. Apakah mengerjakan aktivitas rumah tangga sudah terhitung mengerjakan olahraga? (Indah Nur Santi)

### Jawaban:

Secara ilmiah, mengerjakan pekerjaan rumah tangga bisa dikategorikan sebagai aktivitas fisik. Syarat supaya bisa terhitung olahraga adalah dilakukan terus menerus dan sudah memenuhi beberapa kriteria tertentu, seperti jenis, berapa lama, frekuensi per pekan, dan sudah memenuhi target tertentu.

Hanya saja pekerjaan rumah tangga, gerakan-gerakannya tidak terstruktur sebagaimana olahraga. Olahraga biasanya akan membuat tubuh berkeringat, jantung berdetak lebih kencang, dan nafas ngos-ngosan. Target yang diharapkan biasanya tercapai jika olahraga dilakukan selama minimal 30 menit per hari, 3-5 kali per pekan, atau 150 menit per pekan.

Jika masih ada waktu luang, selain melakukan pekerjaan rumah tangga, disarankan untuk menambahkan olahraga ringan, seperti jalan kaki dan angkat beban.

---

### Pertanyaan:

Apakah ada catatan khusus bagi penderita GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga? (Fitri)

### Jawaban:

Secara umum, *Allahu a'lam*, aktivitas olahraga disarankan dan berlaku untuk semua orang, termasuk penderita GERD. Tidak ada pengaruh buruk olahraga ke kondisi GERD. Justru olahraga sangat bagus untuk menjaga kesehatan psikis atau kejiwaan. Seperti kita ketahui, penderita GERD harus menjaga asupan makanan dan pola pikir.

Olahraga yang dilakukan sampai berkeringat, akan memicu hormon endorfin dan dopamin pemicu munculnya rasa bahagia. Setelah berolahraga, seseorang akan ketagihan dan ingin berolahraga lagi, karena hormon yang dihasilkan membuat kondisi psikis jadi lebih baik. Hal ini justru bagus untuk kondisi penderita GERD.

---

### Pertanyaan:

Sudah 1 tahun, saya menjalani diet karena obesitas. Ketika berolahraga, saya merasakan sakit pada tumit. Saya sudah menjalani program diet dengan mengurangi karbohidrat terutama di malam hari, atau makan buah saja. Saya sudah sering mengalami penurunan berat badan, misalnya 2 kilogram dalam 1 pekan, tapi kemudian merasa stress, ingin makan ini dan itu, sehingga berat badan naik lagi. Saya sudah berusaha melakukan jogging (lari 30-60 menit sehari) dan berolahraga bulu tangkis, tapi kemudian stres dan tidak lanjut lagi. Bagaimana caranya supaya bisa mengatur pola makan dan berolahraga tanpa stres? Apakah ada catatan khusus bagi penderita GERD dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga? (Saridah)

### Jawaban:

Anda sudah memulai langkah penting. Ini patut disyukuri. Ketika orang lain baru bisa berencana, anda sudah mulai mengambil tindakan.

Hal yang sulit adalah memotivasi diri sendiri. Kebanyakan diet gagal karena terjadi rebound (turun berat badan lalu naik lagi). Cobalah mencari pola yang cocok untuk diri anda sendiri, sebaiknya yang mudah dikerjakan.

Saya sarankan mulai dengan jalan kaki saja, apalagi kondisi obesitas. Jangan terlalu sering melihat timbangan supaya tidak kepikiran. Mulai dengan rutin jalan kaki, minimal 30 menit per hari. Step by step saja supaya tidak stres.

Atur pola makan, jangan langsung diet ketat. Cara yang lebih praktis adalah melakukan pantangan makanan tertentu dulu. Misal mengurangi kebiasaan ngemil (jika awalnya satu bungkus, dikurangi jadi setengah bungkus saja).

Jangan muluk-muluk dalam melakukan perubahan pola makan dan olahraga. Pilih yang mudah dan menyenangkan tapi konsisten kita jalani. Melakukan pantang makanan lebih mudah, daripada menyusun menu tertentu. Seharusnya butuh pembahasan lebih lama, tapi secara singkat, lakukan hal yang prinsip tadi, mulailah dari hal kecil dulu.

# Khotbah Jum'at

Penulis: Dody Suhermawan  
Editor: Abu Ady

## Khutbah Pertama

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره ونثوب إليه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

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

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه وسلم، وشَرُّ الأمور محدثاتها، وكلُّ محدثة بدعة، وكلُّ بدعة ضلالة، وكلُّ ضلالة في النار.

معاشر المسلمين، أوصيكم ونفسي بتقوى الله، فقد فاز المتقون

Jama'ah Jum'at, *rahimani wa rahimakumullah*

Pada zaman salafus shalih pernah terjadi kenaikan harga pangan sangat tinggi. Masyarakat pun mengadukan kondisi ini kepada salah seorang ulama di masa itu, yaitu Abu Hazim Salamah bin Dinar رَضِيَ اللهُ عَنْهُ (seorang ulama kota Madinah yang wafat 133 H). Beliau ditanya,

يَا أَبَا حَازِمٍ أَمَا تَرَى قَدْ غَلَا الشَّعْرُ

“Wahai Abu Hazim, tidakkah engkau tahu bahwa harga barang semakin mahal?”

Maka beliau menjawab,

وَمَا يَعْكُمْ مِنْ ذَلِكَ؟ إِنَّ الَّذِي يَبْرُؤُنَا فِي الرُّحْصِ هُوَ الَّذِي يَبْرُؤُنَا فِي الْغَلَاءِ

“Lalu apa yang membuat kalian resah dengan hal itu? Sesungguhnya Dzat Yang memberi rezeki kepada kita di saat harga murah, Dia juga yang akan memberi rezeki kepada kita di saat harga mahal” (Hilyatul Auliya, 3/239).

Demikianlah, para salafus shalih selalu mengembalikan segala kesulitan hidupnya kepada Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ. Mereka sama sekali tidak resah dan bingung dengan harga-harga kebutuhan hidup yang semakin mahal, karena mereka meyakini bahwa semua ini tak terlepas dari kehendak Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ dan ada hikmah di balik kondisi tersebut. Allah Maha Mengetahui segala yang terjadi serta terbaik untuk hambanya sehingga tak sepatasnya seorang mukmin mencela kondisi ini meski banyak perkara yang membuatnya sengsara. Saat itulah kita diuji akankah kita beriman dan yakin sepenuhnya akan ketetapan Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

Hasan Al-Bashri rahimahullah berkata,

مَنْ رَضِيَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ وَشِعْهُ وَبَارَكَ اللَّهُ فِيهِ، وَمَنْ لَمْ يَرْضَ بِسَعْهُ وَلَمْ يُبَارِكْ فِيهِ

“Barangsiapa yang ridha terhadap apa yang menjadi suratan hidupnya, maka jiwanya akan merasa lapang menerima hal itu, dan Allah akan memberkatinya, namun barangsiapa yang tidak ridha maka pandangannya menjadi sempit dan juga Allah tidak memberkatinya.” (Tazkiyatun Nafs, hal. 107).

Hadirin, *Ma'asyiral Muslimin*,

Sungguh menakjubkan prinsip hidup para salaf dahulu, ujian dunia dengan segala lika-likunya tak membuat goyah imannya, justru lebih memacunya untuk fokus mencari akhirat. Dalam pandangan mereka dunia ini medan ujian dan justru perkara-perkara yang menyulitkan akan berbuah pahala. Krisis ekonomi tak menjadikan stress karena tawakal mereka tinggi kepada Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

Fenomena kenaikan harga barang bahkan pernah terjadi di zaman Nabi رَضِيَ اللهُ عَنْهُ. Disebutkan dalam riwayat, bahwa di zaman sahabat pernah terjadi kenaikan harga. Mereka pun mendatangi Nabi رَضِيَ اللهُ عَنْهُ dan menyampaikan masalahnya. Mereka mengatakan:

يَا رَسُولَ اللَّهِ غَلَا الشَّعْرُ فَسَجِرَ لَنَا

“Wahai Rasulullah, harga-harga barang banyak yang naik. Maka tetapkan keputusan yang mengatur harga barang.”

Mendengar pengaduan ini, Nabi رَضِيَ اللهُ عَنْهُ menjawab:

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْمُسَعِّرُ الْقَابِضُ الْبَاسِطُ الرَّازِقُ وَإِنِّي لَأَرْجُو أَنْ أَلْقَى اللَّهَ وَلَيْسَ أَحَدٌ مِنْكُمْ يَظْلِمُنِي بِمَظْلَمَةٍ فِي دَمٍ أَوْ مَالٍ

“Sesungguhnya Allah adalah Dzat yang menetapkan harga, yang menyempitkan dan melapangkan rezeki, Sang Pemberi rezeki. Sementara aku berharap bisa berjumpa dengan Allah dalam keadaan tidak ada seorang pun dari kalian yang menuntutku disebabkan kezalimanku dalam urusan darah maupun harta.” (HR. Ahmad 12591, Abu Daud 3451 dishahihkan Al-Albani).

Jamaah Jum'at yang dimuliakan Allah hadits tersebut menunjukkan tatkala Rasulullah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ mendapat laporan tentang kenaikan harga, yang beliau lakukan bukanlah menekan harga barang, namun beliau رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ingatkan para sahabat tentang takdir Allah, dan Allah yang menetapkan harga. Dengan demikian mereka akan menerima kenyataan dengan yakin dan tidak terlalu bingung dalam menghadapi kenaikan harga.

Bagian penting yang patut kita yakini bahwa rezeki kita telah ditentukan oleh Allah. Jatah rezeki yang Allah tetapkan tidak akan bertambah maupun berkurang. Meskipun, masyarakat Indonesia diguncang dengan kenaikan harga barang, itu sama sekali tidak akan menggeser jatah rezeki mereka.

Allah menyatakan,

وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ نُنزِّلُ بَقْدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ

“Andaikan Allah melapangkan rezeki kepada hamba-hamba-Nya tentulah mereka akan melampaui batas di muka bumi, tetapi Allah menurunkan apa yang dikehendaki-Nya dengan ukuran. Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui (keadaan) hamba-hamba-Nya lagi Maha Melihat.” (QS. As-Syura: 27).

## Khutbah kedua

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

Hadirin, *Ma'asyiral Muslimin*,

Ketahuilah, bahwasanya semua yang terjadi di alam ini telah ada ketetapanNya di mana tidak ada satu perkara pun yang bergeser dan menyimpang dari apa yang telah ditetapkan Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

Dalam kaitan ini, maka wajib bagi seluruh manusia untuk beriman kepada takdir Allah, yang baik maupun yang buruk. Allahlah yang telah membagi rezeki, menciptakan kehidupan dan kematian untuk menguji hamba-Nya, menentukan apakah seorang hamba tersebut termasuk yang bahagia atau sengsara ketika di dunia. Allah juga telah menetapkan ajal seseorang, dan memastikan pula tempat tinggalnya di akhirat kelak, surga ataukah neraka. Semua yang terjadi adalah berdasarkan iradah-Nya, kehendak Allah.

Justru di zaman fitnah saat ini seorang mukmin harus memperkuat kesabaran dan lebih mendekatkan diri kepada Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ. Dunia bukan segalanya dan yakinlah setelah badai kesulitan akan ada kemudahan.

Sesulit apapun kondisi ekonomi terjadi tetaplah optimis, menjaga shalat dan selalu banyak bersyukur kepada Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ bahwasanya kita masih bisa menikmati hidayah Islam dan mengenal sunnah Rasulullah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

Jagalah shalat kita, semahal apa pun harga pangan, Allah menjamin rezeki kita.

Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ berfirman:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا تَسْأَلْكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى

“Perintahkalah keluargamu untuk shalat, dan bersabarlah dalam menjaga shalat. Aku tidak meminta rezeki darimu. Aku yang akan memberikan rezeki kepadamu, akibat baik untuk orang yang bertakwa.” [QS. Thaha: 132]

Dan bersyukurlah niscaya akan memudahkan jalannya menuju kehidupan ekonomi yang lebih baik.

Allah 'Azza wa Jalla berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

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

Selain itu seorang mukmin agar hatinya lapang dalam setiap situasi hendaklah selalu memperbanyak istighfar. Sebagaimana hadits dari sahabat Ibnu Abbas radhiallahu'anh, bahwa Rasulullah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ bersabda

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الِاسْتِغْفَارِ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“Siapa yang memperbanyak istighfar maka Allah akan menjadikan untuknya kelapangan dari setiap kegundahan, jalan keluar dari setiap kesempitan, dan Dia memberikan rezeki untuknya dari jalan yang tidak terduga.” (HR. Ahmad no.2234, Syu'aib Al Arnauth mengatakan: “sanadnya lemah”).

Sangat mulia dan lengkaplah tuntunan Islam dalam memecahkan segala masalah manusia. Dan keimapan dan ketakwaan kepada Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ adalah modal utama agar manusia kuat dan tegar menghadapi badai kehidupan, yang penting jangan karena harga-harga melambung lantas tergoda berbuat dosa dan melakukan larangan-larangan Allah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

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

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

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَخْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأُمَّوَاتِ إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَيَاقَاضِي الْحَاجَاتِ

اللَّهُمَّ آتِ نَفُوسَنَا ثَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونُنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

ربنا اغفر لنا خطأنا وعمدنا وكل ذلك عندنا . ربنا اغفر لنا دونبنا ما قدمتا وما أخرنا ، وما أسررنا وما أعلنا، وما أسرفنا، وما أتناعلم به منا، أنت المقدم وأنت المؤخر، لا إله إلا أنت

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ



# Tanya Jawab

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



## 01.

Assalamu'alaikum ustadz, ada seorang istri yang ingin menjual organ ginjalnya untuk kebutuhan berobat suaminya yang sakit jantung dan membayar hutang-hutangnya. Sang istri ikhlas akan apa yang akan dilakukannya tersebut, karena itu sebagai bentuk kasih sayang beliau kepada suaminya. Bagaimana pandangan perbuatan tersebut secara syariat ustadz? Syukron, barakallahu fiikum.



### Jawab

Allahu a'lam, apa yang kita miliki berupa organ, hakikatnya adalah milik Allah *سُبْحَانَكَ وَتَعَالَى*, sehingga kita tidak boleh semena-mena dalam menjual organ tersebut dengan alasan butuh biaya A atau biaya B. Maka, kesimpulannya adalah tidak diperbolehkan menjual sesuatu yang bukan milik kita.

Lantas apa yang seharusnya dilakukan seseorang dalam menyikapi permasalahan ini? Seyogyanya dia mencari jalan keluar lainnya untuk keperluan-keperluan tersebut. Sebagaimana Allah berfirman,

“Siapa saja yang bertawakal kepada Allah, maka Allah akan memberikan jalan keluar kepadanya.”

Dan Allah pun berfirman,

“Allah tidak membebani seseorang kecuali apa yang dia mampu”.

Silakan berusaha dengan apa yang dihalalkan dalam syariat ini. Kalau memang tidak ada maka hendaklah kembali pada kaidah: “Bertakwalah kepada Allah sesuai dengan kemampuan”.

Adapun dia berkata ikhlas dalam melakukan hal tersebut, maka kita katakan beramal sholih tidak hanya dilihat dari keikhlasannya melainkan juga dengan cara yang dilakukan. Meskipun ikhlas namun jika cara melakukan amalan tersebut tidak diperbolehkan, maka amalan ini menjadi amalan yang terlarang. *Allahu a'lam*.

## 02.

Bismillah, ustadz izin bertanya apakah nazar seperti ini diperbolehkan: misalnya ibu saya sedang sakit maka saya bernazar untuk membaca Al-Qur'an satu juz setiap harinya mulai hari ini dan seterusnya. Baik beliau sembuh maupun tidak. Apakah nazar ini diperbolehkan ustadz?

### Jawab

Kalau yang dimaksud adalah nazar yang mutlak, yaitu seorang berjanji untuk melakukan suatu ketaatan, baik terpenuhi hajatnya atau tidak, maka nazar ini tidak masalah, sesuatu yang mustahab. Kalau memang dia telah bernazar maka diharuskan dia untuk menunaikan nazarnya. *Allahu a'lam*.

## 03.

Bismillah, kita dilarang untuk memberikan salam kepada orang kafir. Bagaimana jika mereka mengucapkan salam *assalamu'alaikum* kepada kita ustadz?



### Jawab

Rasullullah melarang kita memulai salam terlebih dahulu terhadap Yahudi dan Nasrani, apalagi terhadap kaum musyrikin. Namun berbeda keadaannya seandainya mereka memulai salam terlebih dahulu kepada kita, maka sebagian ulama mengatakan kita menjawab salamnya. Apabila kita mendengarnya mengucapkan *Assalammu 'alaikum*, bukan lafadz yang seperti diucapkan orang kafir di zaman Rasullullah yaitu *Assamu'alaikum* yang memiliki arti kematian atau kehancuran atas kalian, kalau mereka mengucapkan seperti ini maka kita membalasnya dengan lafadz *Wa'alaikum*. Maka jika kita mendengar mereka mengucapkan *Assalamu'alaikum*, kita membalasnya dengan *Wa'alaikumus salam* atau yang lebih baik dari itu.

Ini berdasarkan keumuman firman Allah, “Kalau ada orang yang menghormati kamu dalam sebuah penghormatan (*termasuk salam*), maka balas yang lebih baik atau serupa”. *Allahu a'lam*.

Di tengah gonjang-ganjing resesi global yang kadung ramai dikabarkan, tidak ada salahnya kita menyusun strategi menambah pundi-pundi rupiah. Jaga-jaga saja, untuk menambah daya. Kalau kita niatkan agar bisa senantiasa menjadi muslimin yang kuat, termasuk dalam hal finansial, mudah-mudahan bernilai pahala di sisi Allah ﷻ. Bukankah muslim yang kuat, lebih Allah cintai?

Dua resep yang akan tampil berikut ini, bisa menjadi alternatif dagangan. Ada **Tekwan Bakar** dan **Es Kacang Merah**. Dua-duanya diolah dari bahan yang sangat mudah kita temui. Kalau dikemas atau disajikan dengan baik, rasanya, pantas juga dua hidangan ini menambah pilihan menu di usaha dapur online, katering, warung makan, atau kafe milik kita. Coba yuk....

# Tekwan Bakar

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

## Bahan Tekwan

- 1 kg tepung kanji merk Tani
- 1 kg daging ikan tenggiri
- 4 butir telur
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Merica secukupnya
- 3 liter air atau secukupnya untuk merebus tekwan
- 3 sdm minyak

## Bahan Saus Bakar

- 2 sdm kecap manis
- 3 sdm saus cabai
- 1 sdm saus tiram
- Sedikit garam



INFO GIZI	
Tekwan Bakar Memiliki Nilai Gizi	
Energi:	1919,83 kkal
Lemak:	36,54 gr
Karbohidrat:	306,45 gr
Protein:	77,03 gr
Serat:	3,03 gr

## Cara Membuat Tekwan

1. Haluskan daging ikan tenggiri terlebih dahulu.
2. Campur ikan tenggiri yang sudah halus dengan semua bahan tekwan lainnya. Aduk merata hingga menjadi adonan yang mudah dibentuk.
3. Sementara itu, panaskan air sampai mendidih untuk merebus tekwan. Tambahkan minyak goreng pada air yang dididihkan, agar nantinya adonan tidak menyatu.
4. Setelah mendidih, cubit-cubit adonan tekwan sesuai ukuran yang diinginkan, kira-kira dapat disusun pada tusuk sate, dan masukkan dalam air rebusan.
5. Rebus tekwan hingga mengapung.
6. Angkat tekwan yang sudah mengapung, tiriskan.
7. Tunggu agak dingin, susun tekwan pada tusuk sate hingga habis.
8. Tekwan siap dipanggang atau dibakar.

## Cara Membuat Tekwan Bakar

1. Aduk semua bahan saus hingga tercampur rata.
2. Olesi sate tekwan dengan campuran saus.
3. Panaskan alat pemanggang, olesi sedikit mentega.
4. Olesi juga sate tekwan dengan mentega.
5. Panggang atau bakar tekwan sampai kecoklatan atau hingga keluar aroma asap ala sate
6. Selesai... Tekwan bakar siap disajikan dengan saus cabe botolan, atau saus sambal buatan sendiri sesuai selera.

Takaran di atas, akan menghasilkan lebih kurang 3 bungkus plastik tekwan ukuran 1 kg. Tekwan dapat disimpan di *freezer* menjadi *frozen food*. Selain diolah dengan dibakar, tekwan bisa menjadi campuran masakan, seperti sup, nasi goreng, cap jay, atau menu lainnya. Saat hendak digunakan, keluarkan tekwan dari *freezer* dan biarkan hingga sesuai suhu ruangan sebelum dimasak. Selamat mencoba..

# Es Kacang Merah

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

## Bahan Bahan:

- 250 gr kacang merah
- 150 gr gula merah/aren
- 100 gr gula pasir
- 500 ml air
- 4 lembar daun pandan
- Susu kental manis secukupnya
- Sedikit garam

## Cara Membuat:

1. Cuci bersih kacang merah.
2. Rebus kacang merah dalam air mendidih hingga setengah matang.
3. Cuci kembali kacang merah dengan air mengalir dan buang air rebusan pertama.
4. Tiriskan kacang merah dan sisihkan.
5. Selanjutnya, rebus 500 ml air.
6. Masukkan daun pandan yang telah dicuci, lalu beri sedikit garam.
7. Sisir gula merah/aren.
8. Setelah air mendidih, masukkan gula merah/aren sisir, aduk hingga gula larut.
9. Terus masak hingga air meletup-letup.
10. Masukkan gula pasir, aduk hingga gula larut.
11. Masukkan kacang merah dan masak kembali hingga kacang matang, serta air mengental.
12. Setelah cukup kental, angkat dan dinginkan.
13. Masukkan ke dalam gelas-gelas plastik atau cup kemasan
14. Tambahkan susu kental manis di bagian atas.
15. Simpan di kulkas atau dapat disantap langsung dengan menambahkan es batu.

Es kacang merah sesuai takaran di atas, dapat menjadi 4 hingga 5 gelas kemasan 14 oz atau setara 400 ml.



INFO GIZI	
Es Kacang Merah Memiliki Nilai Gizi	
Energi:	349,72 kkal
Lemak:	3,1 gr
Karbohidrat:	72,96 gr
Protein:	7,06 gr
Serat:	1,12 gr

# KUIS



## Pemenang KUIS Edisi 47:

Alhamdulillah, Jazaakumullahu khairan atas apresiasi para peserta kuis Majalah HSI edisi 47. Berikut empat peserta yang terpilih:

- Cahya Riyadi (ARN231-19039)
- Samsul Hadi (ARN222-41166)
- Ana Fatmawati (ART231-60012)
- Rofikoh (ART231-37143)

Bagi peserta yang terpilih, silakan melakukan konfirmasi alamat untuk pengiriman hadiah via Whatsapp ke nomor resmi Majalah HSI [+62853-4059-5995](https://wa.me/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 48, 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.

### Kunci jawaban kuis Edisi 47

1. c. Baik agamanya
2. a. Jadikan kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa
3. b. Perkataan Ali bin Abi Thalib radhiyallahu'anhu
4. d. Metode belajar Al Qur'an, dengan cara membaca langsung di hadapan guru
5. b. Membekali diri dengan ilmu agama
6. d. Qadi
7. c. Memberi kepercayaan kepada anak untuk memilih tayangan
8. a. Imam Ahmad
9. c. Rajin membaca postingan dakwah dan menuliskan pendapat di kolom komentar
10. d. Dua, tepung beras dan tepung sagu

#### 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 Chandreka, 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@hsi.id](mailto:majalah@hsi.id)



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