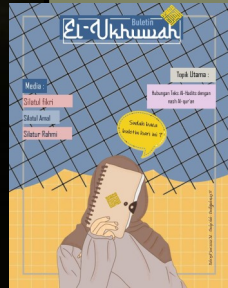
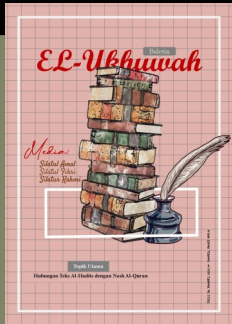
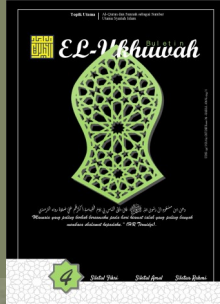
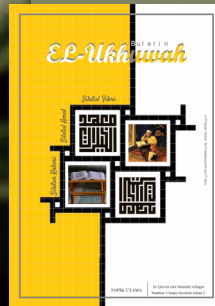


July Vibes
2022

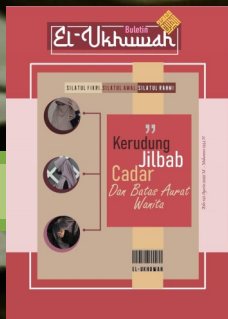


139

B
U
L
E
T
I
N



Coming Soon!!!



E-L-Ukhuwah

**SELAMAT
MEMBACA**

Para Shol - Ers



AL-KHOIROT LIL BANAT
Multimedia

- 2** Daftar Isi
- 4** Salam Redaksi
- 5-9** Topik Utama
- 10** Agenda
- 11** HaPerNa (Hari Peringatan Nasional)
- 12-13** KuBu (Kutipan Buku)
- 14-15** Tips
- 16-21** Kissam (Kisah Bersambung)
- 24** SSHJ (Sunnah Sunnah Hari Jumat)
- 22-23** Fakta Unik
- 25-29** KKSP (Kumpulan Karya Santri Putri)
- 30-31** Thypography



REMEMBER

When Allah Said,,

فَأَصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ...

Maka bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu benar...

[40:55]





@Al - Khoirot . Typogrophy

Tempat Mengadu Terbaik

Pribumi1508

Ketika diri jatuh ke dalam lautan masalah, seakan akan semua tak terkendali,,

Tak tentu arah , tak tau harus apa , sampai sampai rasanya diri ini sudah tak lagi berdaya,,

Di saat itulah , kau harus percaya, Jika Allah tidak akan membiarkan hambanya terpunuk,

Mengadulah , katakan padanya semua yang sedang menimpa,,

Tuangkan dalam sujudmu,,

Karena sujud , adalah sebuah seni terhebat dimana kau berbisik kepada bumi namun terdengar oleh langit,,

Karena Allah , Tempat Mengadu Terbaik bagi hamba-Nya,,



BULETIN EL-UKHUWAH merupakan media tulis yang diterbitkan oleh **Pustaka Al-Khoirot Pondok Pesantren Al-Khoirot putri** Karangsono Pagelaran Malang 65174 Jatim. sebagai wahana kreatifitas santri putri dalam bidang da'wah bil qalam dan dengan tujuan untuk semakin meningkatkan kemampuan nalar kritis santri dan kemampuan jurnalistiknya. Sehingga ke depannya santri diharapkan akan semakin kompetitif.

Pondok Pesantren Al-Khoirot (PPA) merupakan sebuah ponpes salaf dan modern yang berlokasi di Jl. KH. Syuhud Zayyadi 01 Karangsono Pagelaran, Malang 65174 Jawa Timur. **Didirikan oleh KH. Syuhud Zayyadi** pada tahun 1963 Masehi dan putri berdiri pada tahun 1964 Masehi. Didirikan oleh KH. Syuhud Zayyadi dan Nyai HJ. Masluha Muzakki.

Lokasi dan alamat pos: Jalan Kyai Syuhud No. 01 Karangsono, Pagelaran, Malang 65174 Jawa Timur.

Email: Alkhoirot@gmail.com

Website: www.alkhoirot@gmail.com

NSPP (Nomor Statistik Pesantren): 510 33 5070131

Kantor Putri: 0858-1500-0572

Putri: 0857-8584-3555 MA

Putri: 0857-5574-6518 MTs

Email Putri: putri@alkhoirot.com

Laman Situs: Pondok Putri

Laman Facebook: Ponpes Putri

Tim Penerbit Al-Khoirot putri

Penasehat : Seluruh dewan pengasuh.PPA

Pembimbing : Nyai Juwairiyah Arifin
Nyai Chusnia Khoirotus Saadah,

Pemimpin Redaksi : Iftitah Maslihah

Sekretaris Redaksi : Delvina Gustasya, Ananda Kasih Aulia

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil alamin, puji dan syukur kehadiran Allah swt, yang telah menganugrahkan kita ide-ide cemerlang dan kreativitas yang mumpuni. Sehingga dengan secuil ilmu yang diberikan oleh-Nya, kami tim redaksi bulletin EI - Ukhuwah masih bisa menyajikan karya berupa bulletin bulanan dan mempersembahkannya kepada semua Shol - Ers. Dengan adanya majalah ini diharapkan dapat membantu siswi untuk dapat mengembangkan minat dan bakatnya dalam dunia tulis menulis. Melalui majalah ini juga diharapkan mampu menjadi wadah bagi siswa siswi untuk mengembangkan keterampilannya dalam dunia tulis menulis. Karya siswa yang memang patut untuk di publikasikan dan bisa memotivasi yang lain agar bisa berkarya lebih baik lagi, insyaallah akan kita tampilkan dan fasilitasi.

Nah, para Shol - Ers yang budiman, tidak ada impian yang jadi nyata jika tidak di mulai dari sekarang. Tidak akan terwujud cita-cita yang diharapkan tanpa adanya perjuangan. Jika Anda ingin mengenal dunia, Membacalah.. jika Anda ingin dikenal Dunia MENULISLAH. Bermimpilah para Pemuda - Pemudi Indonesia, selagi mimpi itu masih Gratiss! Tetap fokus dengan masa depan yang lebih cerah demi kemajuan bangsa, negara dan agama. Semoga kita selamat dunia dan akhirat.

fästāhiqu'l khäirät.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

S
A
L
A
M
R
E
D
A
K
S
I

Membohongi dunia, berlindung dibalik kata "Gapapa"

Memaksakan diri untuk selalu terlihat senang.
Mau sampai kapan pakai topeng yang sama terus?
Jangan munafik! Kamu hanya manusia, kamu juga butuh pelukan, wajar saja kalau kamu merasa lelah, sesekali teriaklah pada dunia "aku sedang tidak baik - baik saja"
Setiap yang berdiri membutuhkan pijakan, dan setiap semangat juga butuh alasan
Its okay not to be okay, sometimes
Nikmati saja apa yang dirasa
Mereka tidak tau apa yang kita rasa, jangan hiraukan, mereka hanya melihat apa yang kita tampilkan

Seolah olah mereka mengenal kita lebih dari diri kita sendiri

...

BY

@DLVIN_1921

21

July 2022

Creative
instastory

POST

STORY

REELS

ukhuwah

Rasa Jemu
Yang tak kunjung berakhir
Mencari titik jemu
Hadirkan suasana getir
Menjelma khawatir
Dan mengusik pikir
Sungguh meresahkan dan melelahkan!!

Sudahi...
Jangan selalu mengedepankan ego,

Sudahi...
Jangan terus berkubang dalam kesalahpahaman

Meminta maaf dan memaafkan,,
adalah kerumunan kata yang menenangkan dan mendamaikan
Tameng..
Dari anak panah yang hendak menghujam fikiran ksatria,,,
Yang menyelamatkan diri dari bahaya permusuhan

MENTAKHSISH AL-QURAN DENGAN AL-QURAN DAN HADIS SEKALIGUS

K.H. Ahmad Fatih Syuhud



Ketika terjadi ada nash Al-Quran mengandung makna yang umum, maka ada kalanya ia ditakhshish dengan ayat Al-Quran yang lain ditambah dengan takhshish dari Sunnah. Contohnya sebagaimana yang terdapat dalam QS An-Nur 24:2

الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ

“Perempuan yang berzina dan laki-laki yang berzina, maka deralah tiap-tiap seorang dari keduanya seratus kali dera”

Dan QS An-Nisa 4:25

فَإِذَا أَحْصَنَ فَإِنْ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ

“Kemudian mereka melakukan perbuatan yang keji (zina), maka atas mereka separo hukuman dari hukuman wanita-wanita merdeka yang bersuami.”

Pada ayat pertama (QS An-Nur

24:2) membahas tentang hukuman cambuk bagi pezina. Baik laki-laki atau perempuan. Ayat ini termasuk kategori umum karena tidak menyebutkan apakah pezina yang dihukum cambuk itu perawan/perjaka atau janda/duda. Keumuman itu kemudian ditakhshish pada ayat kedua (QS An-Nisa 4:25) di mana dinyatakan bahwa wanita muhshon (yang bersuami) yang berzina mendapat hukuman yang berbeda. Itu artinya, hukum cambuk pada ayat pertama dikhususkan untuk wanita yang

MENTARJIH MAKNA YANG TERKANDUNG DALAM AL-QURAN DENGAN SUNNAH

tidak bersuami.

Takhshish tersebut juga diperkuat oleh sejumlah hadits sebagaimana diturkan oleh Imam Syafi'i berikut: “Nash Al-Quran di atas menunjukkan bahwa yang dimaksud dicambuk 100 kali itu adalah wanita merdeka dan bukan janda. Dan ketika, diriwayatkan dalam hadits, bahwa Rasulullah pernah merajam janda yang berzina, dan tidak menyambuknya, maka yang dimaksud dengan dicambuk 100 kali karena zina itu adalah wanita merdeka dan tidak bersuami.”³¹

Sunnah di sini berfungsi untuk mentarjih ayat Al-Quran yang memiliki pengertian yang ambigu. Misalnya, dalam QS Al-An'am 6:145 Allah berfirman:

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ

“Katakanlah: “Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai,

³¹Syafi'i, *Al-Risalah*, hlm. 67.

atau darah yang mengalir atau daging babi karena sesungguhnya semua itu kotor atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah.”

Ayat yang membahas tentang haramnya makanan ini, menurut Imam Syafi’i, memiliki asumsi dua pengertian. Pertama, makanan haram yang dimaksud pada ayat ini hanya berlaku pada makanan yang ditanyakan pada Rasulullah pada saat itu. Tidak yang lain. Kedua, ada kemungkinan makanan yang dimaksud adalah semua jenis makanan.³² Di sini perlu sumber lain yang bisa memastikan atau mengunggulkan salah satu dari dua kemungkinan tersebut.

Dan yang bisa mentarjih Al-Quran adalah hadits. Selain Al-Quran sendiri tentunya. Hadits yang relevan dan terkait dengan ayat ini ada dua. Pertama, hadits dari Abu Tsa’labah:

أخبرنا "سفيان" عن "ابن شهاب" عن "أبي إدريس الخولاني" عن "أبي ثعلبة": " أن النَّبِيَّ نَهَى عَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ

“Abu Tsa’labah berkata: Nabi melarang mengkonsumsi binatang buas yang memiliki taring.”³³

Kedua, hadits dari Abu Hurairah Nabi bersabda:

أخبرنا مالك عن "إسماعيل بن أبي حكيم" عن عبيدة بن سفيان الحضرمي" عن "أبي هريرة"، عن النبي قال: " أكل كل ذي نابٍ من السباع حرام

“Memakan hewan buas yang memiliki taring itu haram.”³⁴

Menurut Imam Syafi’i, kedua hadits di atas mengunggulkan kemungkinan yang kedua. Yakni,

bahwa ayat pada QS Al-An’am 6:145 itu berlaku pada semua jenis makanan yang biasa dimakan manusia.³⁵

Ayat lain yang memiliki kasus serupa adalah QS Al-Maidah 5:6

وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ

“Dan sapulah (usaplah) kepalamu.”

Ayat ini menjelaskan tentang cara berwudhu yang salahsatunya dengan mengusap kepala. Ada dua kemungkinan pemahaman dengan “kepala”. Apakah sebagian kepala atau seluruh bagian kepala? Kedua kemungkinan ini bisa sama-sama benar. Namun ada hadits yang mengunggulkan salahsatunya. Yaitu, hadits dari Mughirah bin Syu’bah:

عن المغيرة بن شعبة أن رسول الله ﷺ توضأ ومسح بनावيته وعلى عمامته وخفيه

“Bahwa Rasulullah Shallallaahu ‘alaihi wasallam wudhu dan menyapu ubun-ubunnya dan juga di atas surbannya serta di atas khuf (sepatu)”

Dari hadits ini dan beberapa hadits lain yang serupa maka yang diunggulkan adalah kemungkinan pertama: bahwa mengusap kepala saat wudhu cukup sebagian kepala saja. Tidak perlu seluruhnya. Itulah sebabnya, setelah meneliti konteks ayat dan hadits-hadits terkait, Imam Syafi’i dalam *Al-Umm* menyimpulkan:

إِذَا مَسَحَ الرَّجُلُ بِأَيِّ رَأْسِهِ شَاءَ إِنْ كَانَ لَا شَعْرَ عَلَيْهِ وَبِأَيِّ شَعْرَ رَأْسِهِ شَاءَ بِأَصْبُعٍ وَاحِدَةٍ أَوْ بَعْضِ أَصْبُعٍ أَوْ بَطْنِ كَفِّهِ أَوْ أَمْرٍ مَنْ يَمْسَحُ بِهِ أَجْزَاءَ ذَلِكَ فَكَذَلِكَ إِنْ مَسَحَ نَرْتِيَهُ أَوْ إِحْدَاهُمَا أَوْ بَعْضَهُمَا

³²Syafi’i, *Al-Risalah*, hlm. 208.

³³HR Bukhari no. 5101.

³⁴HR Muslim no. 3573.

³⁵Syafi’i, *op.cit.*

Hargai selagi ada

Terkadang ada perjuangan yang tidak hanya di perjuangkan dengan air mata. Terlihat kecil mungkin sebuah pemberian itu tapi jika disertai dengan syukur, Insyallah sesuatu itu akan menjadi besar di dalam hidup kita,

Tidak semua orang itu baik, tidak semua tempat itu menyenangkan, tidak semua tawa itu kebahagiaan dan tidak semua air mata itu kesedihan,

meskipun tidak selalu kebahagiaan berpihak kepada kita tapi setidaknya kesedihan tidak selalu menjadi akhir di dalam hidup kita

But,,, don't forget!! Always keep smile and pray

Kamis,
14 juli 2022

Instastory by **MULTIMEDIA AL - KHOIROT**



TANGGUNG

JAWAB

2 kata dengan seribu beban

Mungkin itu terasa mudah, untuk kalian yang melalaikan

Banyak orang bilang Amanah itu gak gampang

Tanggung Jawab itu bikin capek, membosankan, melelahkan

“apa yang kita dapat dari bertanggung jawab? Capek? iya”

Kalian salah, karena amanah yang kita lakukan selalu sebanding dengan apa yang akan kita dapatkan

Asal semua di niatkan lillahi ta'ala

Jangan biarkan setan membisikimu, karena mereka akan merasa senang dengan kelalaian yang kalian lakukan

Biarkan orang di luar sana menghujat

Karena justru dengan hujatan, kalian akan lebih mengerti

Siapa yang mampu amanah dengan tanggung jawab

Kalian ? atau Mereka ?

Dan untuk kali ini

SODAHKAH KALIAN BERTANGGUNG JAWAB?

73:20 Allah berfirman:

إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِن ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ۗ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۗ عَلِمَ أَن لَّنْ نُحْصِيَهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۗ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ

“Sesungguhnya Tuhanmu mengetahui bahwasanya kamu berdiri (sembahyang) kurang dari dua pertiga malam, atau seperdua malam atau sepertiganya dan (demikian pula) segolongan dari orang-orang yang bersama kamu. Dan Allah menetapkan ukuran malam dan siang. Allah mengetahui bahwa kamu sekali-kali tidak dapat menentukan batas-batas waktu-waktu itu, maka Dia memberi keringanan kepadamu, karena itu bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al Qur’an.”

Ketiga, QS Al-Isra 17:78-79 Allah berfirman:

اقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ ۖ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾ وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ

“Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat). (78) Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji. (79)”

Keempat, QS Ar-Rum 30:17-18 Allah berfirman:

أَجْرًا؛ لِأَنَّهُ مِنْ رَأْسِهِ
“Apabila seseorang mengusap kepalanya di bagian manapun apabila ia tidak punya rambut, atau di rambut kepala yang manapun yang ia kehendaki, dengan satu jari atau sebagian jari, dengan telapak tangan atau menyuruh orang untuk mengusap kepalanya untuk berwudhu, hukumnya sah. Begitu juga apabila ia mengusap kedua pelipisnya atau salahsatunya atau sebagiannya maka itu juga sah.

PENJELASAN SUNNAH ATAS MASALAH NASAKH MANSUKH DALAM AL-QURAN

Karena itu bagian dari kepala.³⁶

Dalam kaitannya dengan nasakh dan mansukh, hanya nash Al-Quran yang dapat menasakh ayat Al-Quran yang lain.³⁷ Hadits tidak bisa menasakh Al-Quran. Hanya mengikuti dan menafsiri.³⁸ Oleh karena itu, fungsi hadits di sini hanyalah menjelaskan. Bahkan, menurut Imam Syafi'i, kebanyakan adanya ayat yang dimansukh oleh ayat yang lain itu penjelasannya berasal dari hadits.³⁹ Contoh pada soal ini terdapat pada empat ayat berikut. Pertama, QS Al-Muzammil 73:1-3 Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الْمُرْمِلُ ﴿١﴾ فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾

“Hai orang yang berselimut (Muhammad), (1) bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (2) (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. (3) atau lebih dari seperdua itu.”

Kedua, QS Al-Muzammil

³⁶Syafi'i, Muhammad bin Idris al-, *Al-Umm*, tahqiq wa takhrij: Dr. Rif'at Fauzi Abd al-Muttalib, Dar al-Wafa (Mesir), 1422 H/2001 M, hlm. 1/41.

³⁷Ayat QS Al-Baqarah 2:106 dan An-Nahl 16:101 menurut Imam Syafi'i, menegaskan hal ini. Hadits hanya dapat dinasakh dengan hadits yang lain.

³⁸Syafi'i, *Al-Risalah*, hlm. 106.

³⁹Ibid., hlm. 222.

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ ﴿١٧﴾ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ ﴿١٨﴾

“Maka bertasbihlah kepada Allah di waktu kamu berada di petang hari dan waktu kamu berada di waktu subuh, (17) dan bagi-Nyalah segala puji di langit dan di bumi dan di waktu kamu berada pada petang hari dan di waktu kamu berada di waktu Zuhur. (18)”

Menurut Imam Syafi’i, ayat pertama (QS Al-Muzammil 73:1-3) dinasakh oleh ayat kedua (QS Al-Muzammil 73:20). Yaitu, perintah mendirikan shalat malam dinasakh dengan membaca Al-Quran. Pada ayat ketiga (QS Al-Isra 17:78-79) dijelaskan bahwa shalat malam (tahajud) adalah shalat nafilah. Bukan shalat wajib. Yang wajib adalah shalat yang disebut dengan siang dan malam.⁴⁰ Secara spesifik shalat fardhu, menurut Imam Syafi’i, disebut namanya pada ayat keempat yaitu pada QS Ar-Rum 30:17-18. Berikut penafsiran Imam Syafi’i pada ayat ini:⁴¹

وَأَنَّ الْفَرَائِضَ فِيمَا ذُكِرَ مِنْ لَيْلٍ، أَوْ نَهَارٍ وَيُقَالُ فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ {فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ} [الروم: 17] الْمَغْرِبِ وَالْعِشَاءِ {وَحِينَ تُصْبِحُونَ} [الروم: 17] الصُّبْحِ {وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا} [الروم: 18] الْعَصْرِ {وَحِينَ تُظْهِرُونَ} [الروم: 18] الظُّهْرِ

“Yang wajib dari ayat yang disebut pada QS Al-Isra 17:78-79 adalah waktu malam dan siang. Yang dimaksud “{فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ}” pada firman Allah QS Ar-Rum 30:17 adalah shalat maghrib dan isya. Yang dimaksud “{وَحِينَ تُصْبِحُونَ}” adalah shalat subuh. Yang dimaksud “{عَشِيًّا}”

adalah shalat ashar. Dan yang dimaksud “{تُظْهِرُونَ}” adalah shalat zhuhur.”

Adapun Sunnah yang men-erangkan adanya nasikh mansukh pada ayat-ayat di atas adalah hadits berikut:⁴²

أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ عَمِّهِ أَبِي سَهْلٍ بَنِ مَالِكٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّهُ سَمِعَ طَلْحَةَ بْنَ عَنبِيدٍ اللَّهِ يَقُولُ «جَاءَ رَجُلٌ إِلَيَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِذَا هُوَ يَسْأَلُ عَنِ الْإِسْلَامِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَمْسُ صَلَوَاتٍ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ فَقَالَ هَلْ عَلَيَّ غَيْرُهَا فَقَالَ لَا إِلَّا أَنْ تَطُوعٌ»

“Seorang lelaki datang menghadap Rasulullah. Dia bertanya tentang Islam. Nabi bersabda: lima shalat siang dan malam. Lelaki itu bertanya, “Adakah kewajiban yang lain?” Nabi bersabda: “Tidak ada. Kecuali kalau engkau hendak shalat tatawwu’ (sunnah).”⁴³

Larangan belum tentu Haram, perintah belum tentu wajib

Tidak semua yang dilarang dalam Al-Quran ber hukum haram dan tidak semua yang diperintahkan ber hukum wajib. Dan itu terjadi apabila ada ayat atau hadits lain yang mem-belokkan makna asal ke hukum yang lebih ringan. Misalnya, QS An-Nur 24:3 Allah berfirman:

الرَّانِي لَا يَنْكُحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنْكُحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرْمَ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

“Laki-laki yang berzina tidak mengawini melainkan perempuan yang berzina, atau perempuan yang musyrik; dan perempuan yang berzina tidak dikawini melainkan oleh laki-laki yang

MULTIMEDIA STORY

Takdir



Takdir, terkadang membuat kita sadar apa yang kita jalani sekarang kita tak bisa merubah segala apa yang telah diberi oleh Tuhan.

Seperti kita!, yang di lahirkan dan di takdirkan untuk menjalani semua skenario - N/A mungkin tanpa - N/A kita takkan bertemu mereka, yang membawa kita ke arah jalan yang benar saat ini.

Bukan tentang siapa yang menen-tukan. Tapi siapa yang menjalankan. Terkadang semua mengalah, me-nangis, tertawa, sampai mereka lupa hal apa yang membuat mereka seperti itu



@_W.A.H.D_13 Kalimantan Utara

⁴⁰Syafi’i, *Al-Umm*, hlm. 2/149.

⁴¹ibid

⁴²ibid, hlm. 2/150; *al-Risalah*, hlm. 116.

⁴³HR Bukhari no. 46; Muslim, 1/40-41.

SUNAH-SUNAH di Hari Jumat



Membaca
Surah Al-Kahfi



Memperbanyak
Zikir dan Doa



Memperbanyak
Sholawat



Mandi dan
Membersihkan Diri



Memakai Pakaian
Terbaik Ketika Akan
Menghadiri Salat
Jumat



Membaca Surah
As-Sajadah dan
Al-Insan Ketika
Salat Subuh



Berangkat Ke
Masjid lebih
Awal



Berangkat Ke Masjid
dalam Keadaan
Sudah Berwudhu



Memotong
Kuku

berzina atau laki-laki musyrik, dan yang demikian itu diharamkan atas oran-orang yang mu'min.”

Di awal ayat ini terdapat larangan yang pasti bagi pria baik-baik untuk menikahi wanita pezina. Dan itu ditegaskan lagi diakhir ayat dengan kata “diharamkan bagi orang mukmin”. Namun, menurut Imam Syafi'i, hadits ini sudah dinasakh oleh ayat lain, yakni QS An-Nur 24:32

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ

“Dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian diantara kamu”

Dalam *Al-Umm*, Imam Syafi'i menjelaskan argumentasinya bahwa ayat kedua (QS An-Nur 24:32) menasakh atau menghapus status hukum ayat pertama (QS An-Nur 24:3). Di mana, pada ayat kedua, seorang lelaki boleh menikahi wanita manapun yang tidak bersuami. Sedangkan wanita pezina tidak punya suami.⁴⁴ Imam Syafi'i kemudian menuturkan beberapa hadits yang disebut secara ringkas yang menguatkan argumen ini.⁴⁵

فوجدنا الدلالة عن رسول الله - ﷺ - في زانية وزان من المسلمين، لم نعلمها حرم على واحد منهما أن ينكح غير زانية ولا زان، ولا حرم واحداً منهما على زوجته، فقد أتاه معاذ بن مالك، وأقرَّ عنده بالزنا مراراً، لم يأمره في واحدة منها أن يجتنب زوجه له إن كانت، ولا زوجته أن تجتنبه، ولو كان الزنا يحرمه على زوجته أشبه أن يقول له: إن كانت لك زوجة حرمت عليك، أو لم تكن لم يكن لك أن تنكح، ولم نعلمه أمره بذلك، ولا أن لا ينكح. ولا غيره أن لا ينكحه إلا زانية، وقد ذكر له رجل امرأة زنت وزوجها حاضر، فلم يأمر النبي - ﷺ - فيه، علمنا زوجها باجتنابها.

“Kami temukan dalil dari Sunnah

Rasulullah terkait wanita dan pria pezina. Nabi tidak mengharamkan keduanya untuk menikah dengan yang selain pezina. Nabi juga tidak mengharamkan salahsatunya pada pasangannya. Maiz bin Malik datang menemui Nabi dan mengakui telah berzina berkali-kali. Nabi tidak menyuruhnya untuk menjauhi salah satu istrinya apabila ia punya istri. Juga tidak menyuruh istri Maiz untuk menjauhinya. Seandainya perbuatan zina itu mengharamkan Maiz atas istrinya, maka niscaya Nabi akan berkata pada Maiz: ‘Kalau kamu punya istri, maka ia haram bagimu. Atau, kamu tidak punya istri, maka haram bagimu menikah.’ Sepengetahuan kami, Nabi tidak menyuruh Maiz melakukan itu. Nabi juga tidak menyuruh Maiz untuk tidak menikah, tidak juga yang lain, kecuali dengan wanita pezina. Disebutkan, dalam sebuah hadits, seorang wanita berzina sedangkan suaminya hadir, Nabi tidak menyuruh si suami untuk menjauhi istrinya.”

KESIMPULAN

Al-Sunnah atau hadits adalah salah satu sumber utama syariah Islam. Di samping Al-Quran. Al-Sunnah yang sahih secara sanad memiliki otoritas setingkat Al-Quran. Dalam pengertian, a) menjadi penguat pernyataan hukum dalam Al-Quran, b) menjabarkan pernyataan Al-Quran yang bersifat umum (*mujmal*) atau c) hadits yang mujmal ditakhsish oleh Al-Quran, d) mentarjih kandungan Al-Quran, e) menasakh Sunnah yang lain, dan lain-lain.

⁴⁴Syafi'i, *al-Umm*, hlm. 5/158.

⁴⁵Ibid, hlm. 5/12.

AGENDA KEGIATAN PP. AL- KHOIROT PUTRI
 JULI 2022 M - DZULHIJAH - MUHARRAM 1443 H



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|---|---------|-----------|--|--|--|---|
| | | | | Rapotan Madrasah Aliyah Al - Khoirot Putri 1 | 2 | Talk Show Alumni di MA Al - Khoirot 3 |
| Penutupan OSBA 2022 4 | 5 | | Rapotan Madrasah Tsanawiyah Al - Khoirot Putri 7 | 8 | Puasa Arafah 9 | Hari Raya Idul Adha 1443 H 10 |
| Manasik Haji kelas 6 MaDin 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | MATSAMA 2022 MA Al - Khoirot Putri 16 | 17 |
| Penutupan-MATSAMA 2022 MA Al - Khoirot 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | Hari Anak Nasional 23 | Pelantikan Dewan Ambalan Periode 2022 - 2023 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | Tahun Baru Hijriah 1444 H & Muhadhoroh pengurus 30 | 31 |

7 FAKTA UNIK PSIKOLOGI YANG MEMBANTUMU MEMAHAMI DIRI SENDIRI



- Hal yang kamu pikirkan berpengaruh pada tubuh
- Cara berpakaian sesuai dengan suasana hati
- Sarkasme adalah tanda otak yang sehat
- Menguap menunjukkan empati
- Air mata menjadi alasan orang menangis
- Ingatan mudah di manipulasi
- Aturan yang ketat membuat kita cenderung melanggarnya

Apa pun yang kita pikirkan memiliki reaksi yang akan berpengaruh pada sel-sel tubuh kita. Inilah alasan mengapa banyak memikirkan hal yang negatif dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan membuat kita tidak sehat. Orang yang bisa langsung menggunakan sarkasme dalam menanggapi pertanyaan sepele memiliki pikiran yang sehat. Apalagi mereka yang bisa memahami sinisme dengan baik juga pandai membaca pikiran orang lain. Dalam rentang 3 jam saja, kita bisa salah yakin tentang ingatan kita sendiri. Karena itulah kita mudah dimanipulasi oleh ingatan kita sendiri.

Menguap menunjukkan empati. Menguap saat melihat orang lain dikaitkan teori penularan bahwa dirimu mudah empati dan peka terhadap perasaan orang lain. Oleh karena itu, balita cenderung tidak memiliki gejala karena mereka belum belajar kasih sayang. Jika tetesan air mata pertama datang dari mata kanan, orang tersebut sedang menangis karena kebahagiaan. Jika tidak, orang tersebut menangis karena kesakitan. Bukan hanya dalam warna yang kamu pilih untuk dipakai. Berpakaian bagus juga bisa membantumu tetap stabil dan bahagia. Psikolog menemukan bagaimana fenomena 'reaktansi' ini memengaruhi persepsi orang tentang aturan. Sehingga, kita cenderung akan melanggar lebih banyak aturan yang membatasi kebebasan kita. <https://www.fimela.com/>

ADA BANYAK BAHASA DI DUNIA

Language in the world



Al-Khoirrot Multimedia .id

Insta Journal

Apakah teman-teman bisa menebak ada berapa bahasa di dunia?

Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahasa yang digunakan di dunia, lo!

Mulai dari bahasa Mandarin sebagai bahasa yang paling banyak digunakan, kemudian bahasa Spanyol, lalu bahasa Inggris.

Tapi, bagaimana, ya, asal usul terciptanya bahasa, dan mengapa banyak sekali bahasa yang digunakan di dunia?

Menurut Noam Chomsky, bahasa muncul sekitar 60.000 hingga 100.000 tahun yang lalu di Afrika, nih.

Sebelum bahasa ditemukan, diperkirakan manusia berk-

munikasi menggunakan suara-suara yang dihasilkan oleh mulut dan melalui gerakan tubuh saja.

Lalu kemudian otak manusia berevolusi dan berkembang sehingga dapat memahami hal-hal yang lebih sulit.

Manusia kemudian mulai menamai benda, makanan, hingga sebuah situasi menjadi sebutan yang mudah diucapkan dan diperkirakan meniru sumber suara benda tersebut. Setelah itu perlahan-lahan manusia bisa berbicara dengan menggabungkan 2 kata yang berbeda, dan kemudian berkembang menjadi bahasa.

Sedangkan bahasa yang beraneka ragam dan berbeda-beda di setiap negara disebabkan oleh isolasi budaya yang terjadi di zaman nenek moyang manusia.

Saat itu, nenek moyang kita melakukan migrasi ke berbagai negara di dunia untuk mencari sumber makanan.

Nah, isolasi budaya ini membuat munculnya bahasa yang berbeda di setiap negara ini disesuaikan dengan kondisi alam, makanan, dan makhluk hidup lain di sekitarnya.

Isolasi inilah yang menyebabkan bahasa di tiap negara atau daerah menjadi berbeda.

Inilah sebabnya Indonesia memiliki bahasa yang sangat beragam dan juga berbeda di setiap daerah.

Lalu saat 2 kelompok yang berasal dari 2 tempat yang berbeda, bahasa yang mereka

miliki kemudian membaur menjadi satu.

Pembauran bahasa ini kemudian menyebabkan terciptanya bahasa baru, nih, dan disebut dengan *super language* atau bahasa super.

Karena inilah faktor jarak juga menjadi hal yang memengaruhi pembentukan bahasa.

Misalnya saja, negara yang berdekatan biasanya cenderung mempunyai nama yang sama untuk sebuah benda, seperti antara Indonesia dan Malaysia.

<https://bobo.grid.id/>



HAPPY MUHARRAM

ISLAMIC NEW YEAR

Selamat Hari Raya Idul Adha

1443 H / 2022 M



إمانة

(Titipan)

"Yang datang kemudian pergi.
Hingga yang hadir, lalu hilang tak kembali.
Semua mengajarkan kita tentang arti keikhlasan.
Sebab hakikatnya, Allah hanya menitip, bukan memberi..."

الجنة

(Surga)

"Jika cinta pertamamu menorehkan luka,
Semoga cinta terakhirmu kelak menghadirkan surga..."

حياء

(Malu)

"Aku malu,
Sujudku selalu TERBURU-BURU,
Sedangkan nikmatnya selalu BERIBU-RIBU..."

جرح

(Luka)

"Semua akan membaik seiring waktu.
Setiap luka yang masih basah kelak akan membeku.
Dan bila takdir membawamu pada seseorang yang baru,
semoga dialah hadiah atas sabar dan doamu..."

Afa menganggukan kepala nya sambil berjalan menuju kamar yang sudah di siapkan oleh Raya,

Sesampai di kamar , Afa merebahkan tubuhnya sambil melentangkan tangannya , pertanda ia sangat lelah dengan hari ini .

Ting !

Sebuah notif yang baru saja berlabu pada ponsel Afa ,



pun mengambil ponsel dari dalam tasnya , benar , ada sebuah notif pesan dari akun IG nya,,

" *Kamu temennya Zia ?* "

Ara sedikit terkejut melihat notif itu , bukan karena isi pesan tersebut tapi pengirim pesan tersebut , tertera nama pengirim , Genta

" Genta ? tau dari mana kalo aku teman Zia ? "

Afa pun memberanikan diri untuk membalas pesan dari Genta . Belum sempat ia mengirim pesan tersebut terdapat notif baru dari Zia

" *Ciye,, Afa lagi chatting sama siapa ni,,* "

" *maksudnya ?* "

" *Hmm,, pura pura ga tau,, ini apa*

ya,, "



Zia mengirim sebuah gambar *Screen Shoot* percakapan Zia dengan sepupunya , Genta.

Afa hanya terdiam setelah membaca percakapan Zia dengan Genta yang ternyata sodara Zia , Ia melanjutkan tujuan awalnya , membalas pesan Genta .

" *Iya ,,dan kalo ga salah kamu sepupunya Zia ya ?* "

" Ternyata,, sodaranya Zia,, Dasar Ga Jelas "

Afa bergumam dengan dirinya sendiri seraya tersenyum menatap layar ponselnya .

Bermula dari sebuah pertanyaan singkat yang akhirnya membawa Afa kepada sebuah labirin yang di buat oleh Genta ,disitu juga Afa mulai menemukan jawaban demi jawaban yang sedang ia cari.

To Be Continue

Selamat membaca dan semoga tetap stay sama Bahasa hati, Jangan lupa , baca season Bahasa Hati di bulletin selanjutnya,, See You Next Time...!!

“ Oh,, pantas “ ujanya seakan-akan ia tau jika aku bukan penduduk asli di kota ini
 Aku hanya diam tak memberi jawaban
 “ *By The Way*,, kok aku penasaran ya sama kamu,, kamu anak mana ? “

Kenapa jadi dia yang penasaran ???,,Haduh,,

“ Aku asal jogja “
 “oh Jogja, Okelah,salam kenal Genta “

Ucapnya sambil tersenyum hangat kemudian beranjak dari tempat duduk.

“ oh iya salam kenal juga Afa “

Setelah perkenalan singkat yang akupun tak tau juga apa maksudnya , diapun pergi begitu saja,, rasanya beberapa menit lalu aku tak bisa bernafas,, tangan ku pun berubah menjadi dingin,,

Sebenarnya dia ini siapa ? kenapa datang setelah aku mendefinisikannya dengan hatiku.. jika dia datang hanya untuk perihal tak tentu,, Semoga aku tidak lagi bertemu dengannya,,

Setelah sebuah pertemuan dengan lelaki itu , aku memikirkan seribu satu pertanyaan yang aku tak tau harus aku temukan dimana jawabannya,, mungkin aku bisa mendapat jawaban itu dari dia , Genta

“ Hey,, Fa,,, “

2 gadis yang sedari tadi meninggalkan sendiri kembali datang dari tujuan mereka

“ kalian dari mana aja sih ? “

“ ya kan aku udah bilang Fa,, Cuma mau ambil barang di temen aku,, kamu dari tadi ga kemana mana ? beneran sendirian ? “

“ aku ga kemana mana ,, aku dari tadi duduk di sini ditemani 2 kopi yang tak

bertuan sedari kalian pergi “
 “ maafin ya Fa,, udah di tinggal,,” timpal Raya
 Aku mengacungkan jempol ku pertanda *ya tak apa , asal jangan untuk ke dua kalinya*

“ Ya udah , kita pulang yuk ,, bentar lagi udah malem “ ajak Zia sambil melihat ke arah jam tangan bermerek Dior yang sedang ia kenakan
 “ Ya udah ayo,, aku juga pengen istirahat “ tambahku sambil beranjak dari tempat duduk .

(Perumahan Pondok Indah , 21 : 48 WIB)

“ Dah Zi,, hati hati di jalan ! “

Zia berlalu setelah mengantar Ara dan Raya .

“ Eh Fa,, besok pagi ikut aku ya,,” Raya memberi ajakan kepada Afa sambil ia membuka gerbang rumahnya .
 “ Mau kemana ? “
 “ Ke tempat *footsal* “

Afa sedikit mengernyitkan dahi , kemudian menanyakan untuk tujuan apa Raya pergi ke tempat *footsal*

“ Emang mau ngapain kesana ? “ Tanya Afa
 “ aku mau ketemu sama Adi “

Ternyata Raya mengajak Afa untuk bertemu dengan teman dekat Raya (bisa di bilang teman rasa)

“ Oh,, Adi,, udah lama ya sama Adi ? “
 “ eh,, jangan Tanya gitu dong Fa,, ya doain aja,, semoga bisa ke jenjang lebih serius. ”

“semoga kesemogaanmu tersemogakan , ya udah aku mau istirahat ya “

“ oke Fa,, selamat istirahat,, Jangan lupa besok pagi “

Dear Any Body

Jeruntuk kalian,,

Sesekali saja berterima kasihlah kepada diri kalian,,

Berterima kasih karna diri kalian sudah mau di ajak lelah dalam setiap lara,,

Berterima kasih karena diri kalian sudah mau menampung ribuan luka dan pedih dalam perjalanan hidup kalian,,

Dan dari perjalanan hidup yang sudah kita lalui, mari kita belajar dari orang yang memberikan kita jika di dunia ini selalu ada banyak sudut pandang yang memperhatikan,,

Apapun yang kita berikan akan selalu ada yang merasa kurang,,

Apapun yang kita usahakan akan selalu ada yang merasa tidak tepat,,

Apapun yang kita lakukan pasti ada yang tidak suka,,

And Now,,

Janamkan dalam diri kalian,,

Karena sejatinya kita hidup untuk sibuk menjadi hamba Tuhan yang beriman,,

Bukan sibuk untuk mencari Kesan

-Prilumil508



TANPA KONSUMSI OBAT!!!
 ini 8 cara alami menaikkan
 berat badan



Definisi kekurangan berat badan adalah jika Indeks Massa Tubuh atau Body Mass Index (BMI) di bawah angka 18,5. Makan yang banyak memang jadi salah satu solusi, tapi tak sekedar banyak saja. Jenis makanan yang dimakan juga harus sehat, agar tak malah menyebabkan penyakit. Jangan coba-coba juga dengan obat penggemuk badan yang instan. Obat yang instan seringkali tak sehat. Akan lebih baik menaikkan berat badan secara alami. Bagaimana cara menambah berat badan secara alami? Berikut tipsnya disarikan dari artikel Healthline:

1.Makan lebih banyak protein Nutrisi paling penting dalam menambah berat badan adalah protein. Otot terbuat dari protein, dan tanpa itu, sebagian besar kalori ekstra bisa menjelma jadi lemak tubuh. Studi menunjukkan selama periode makan yang banyak, diet protein tinggi akan membuat kalori ekstra diubah menjadi massa otot. Jika ingin menaikkan berat badan, targetkan untuk 0,7-1 gram protein per pound berat badan (1,5-2,2 gram

protein per kilogram). Bisa lebih banyak, jika kebutuhan kalori tubuh tinggi. Makanan berprotein tinggi ini, misalnya daging, ikan, telur, produk susu, legum, kacang-kacangan, dan lainnya. Suplemen protein seperti protein whey juga bermanfaat, jika agak kesusahan untuk dapat protein cukup.

2.Makan lebih banyak kalori Jika ingin menambah berat badan, bidik 300-500 kalori lebih banyak daripada yang Anda bakar setiap hari. Jika Anda ingin menambah berat badan dengan cepat, bidik sekitar 700-1.000 kalori lebih banyak daripada yang dibakar dalam sehari. Gunakan tool atau aplikasi untuk menghitung asupan maupun pengeluaran kalori setiap hari. Kalkulator kalori akan memberikan perkiraan, bukan angka yang pasti. Namun, perkiraan itu akan membantu Anda.

3.Konsisten makan 3 kali sehari Jangan mengurangi karbohidrat atau lemak kalau Anda sedang ingin menurunkan berat badan. Sama halnya ketika Anda ingin menambah berat badan. Membatasi asupan karbohidrat dan lemak akan membuat tubuh sulit mendapatkan kalori yang cukup. Oleh karena itu, makanlah makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak jika penambahan berat badan menjadi prioritas. Konsumsi lebih banyak protein, lemak, dan karbohidrat setiap kali makan. Pastikan makan setidaknya tiga kali

(Barista=Seorang Penyaji Kopi) dari kejauhan. Ia berpostur tinggi, berkulit putih, Rambutnya tak begitu panjang, namun terlihat sangat rapi, dengan sebuah jam tangan pada tangan kirinya, tak terlihat begitu jelas wajahnya, Ia hanya terlihat dari samping. Tak lama ia berbalik badan sebelum aku mengalihkan pandangan, aku melihat jelas wajah itu, alis tebal dengan senyum sederhana yang ia berikan kepada para penikmat kopi , di tambah sinar lampu yang membuatnya terlihat menawan , membuat sosok itu terlihat menarik,,

“ hmm,,, menawan,, “ gumamku sambil tersenyum yang tak sengaja di dengar oleh Raya
 “menawan Fa ? siapa ? “
 “ hm ?? apa ? “
 “ barusan kamu bilang menawan,, siapa yang menawan ? “
 “ nggak kok , maksudku deskripsi tentang kopi ini sangat menawan,,dari warnanya saja sudah tampak menarik,,” jawabku berbohong
 “ oh.. kopi,, “ jawab mereka bersamaan

Untung saja aku berhasil membuat mereka tidak berfikir hal yang lain , aku pun mulai menyeduh kopi itu , tak lagi memperhatikan sosok yang tadi sempat ku diskusikan, lebih jelasnya dengan hatiku sendiri,,
 “ eh Ray,, ikut aku bentar yuk,, aku mau ambil buku jurnal di teman aku,, “ ajak Zia kepada Raya
 “ Lah terus , Afa ? “ Tanya Raya sambil menunjuk Afa dengan dagunya
 “ Fa,, bentar ya,, bentar kok,, ga papa kan ? “ pinta Zia sambil memohon,,
 “ ya udah gih,, jangan lama lama,, kalo kalian kelamaan nanti aku bisa jadi debu disini “
 “ ngga ko Fa,, ga lama ,, nanti kalo emang lama kamu telfon aja “

Aku mengganggu kepala , merekapun beranjak , tinggal aku sendiri dengan 3 gelas kopi yang masih tersisa , aku membuka ponsel ,

terlihat pada layar menunjukkan pukul 20 : 37 WIB , tidak terlalu malam juga bagiku , sambil menunggu 2 temanku yang entah kemana perginya ,
 “ huhh,, semoga mereka ga lama “ ucapku sambil menghela nafas,,
 Selagi mereka pergi aku mengeluarkan buku yang aku bawa dari rumah , sebuah buku yang tak begitu banyak halaman yang pada sampulnya berjudul “Melupa untuk Perihal Rasa yang tak Semestinya”

Tak lama , ada sebuah bayang bayang di depan mejaku , terlihat seperti bayangan seorang lelaki ,
 “ Permisi,, “

Wajah itu terpantul pada layar ponsel yang berada di atas meja,, yang menuju ke arah lelaki itu ,

Inikan,, Barista itu,,

Ucapku dalam batin,, barista yang tadi ku diskusikan , sekarang ia berdiri di hadapanku dan mencoba untuk menyapa ku,, tidak , dia tidak menyapa ku , mungkin dia hanya ingin bertanya , atau mungkin dia hanya ingin menawarkan minuman baru,, atau yang lain,,

aku harus tetap tenang, tetap tenang Fa,, harus tenang,, Yaa Muqollibal Qulub,,

“ I.Iya,, kenapa ya ? “ Jawabku dengan suara yang mungkin terdengar tak begitu jelas,, aku berusaha memfokuskan tatapanku pada buku yang sedang ku baca,,

Astaghfirullah,, Kok aku jadi gugup gini,, aduh Afa,,

Tiba tiba saja dia duduk di kursi yang berada di hadapanku , akupun hanya terdiam
 “ Baru pertama kesini ? “ tanyanya dengan mata melihat ke arahku
 “ Emm iya “ aku hanya tertunduk

jatuh hati sama sodara aku,, hhh,, “
“ Apa sih Zia,, Udahlah aku itu udah mati rasa,, mana mungkin aku bisa pulih secepat itu,, ga bakal Zi, “

“ Ya kan siapa tau fa,, barangkali kamu nanti bisa sembuh sama sodara aku,,terus nanti kamu jadi sepupu ipar aku,, hhh “

“ Iya fa,, mati rasa itu ga enak,, sesekali coba kek,, kamu buka hati kamu,, buat lembaran baru,, jangan Cuma gara-gara halaman sebelumnya buruk , kamu terus mutusin buat nutup rasa kamu,, ga baik kayak gitu “ bela Raya

“ Ya itu terserah nanti lah,, masalah pulih atau nggaknya,, lagian aku kesini itu buat temu kangen sama kalian,, bukan cari jodoh atau semacamnya,, “
“ ya barangkali,, Temu kangen bonusnya berjodoh sama sodara aku,, hmm hmm” Ucap Zia yang terus-terus menggoda Afa

“ Cie,, Zia nya udah setuju duluan “
Timpal Raya

“ Udah udah,, Jadi nanti mau main kemana ? “

“ Kita ngafe aja yuk , gimana ? “ tawar Zia sambil menurunkan ponsel yang ada di tangan Ara
“ Bolehlah,, aku juga lagi pengen ngopi“

Afa hanya bisa menganggukan kepala,, pertanda ia menyetujui pilihan kedua kawannya

“ emang mau ke café mana ? “ Tanya Ara pada Zia

“ Kita ke Unique Cafe aja “

“ Okelah”



(Perumahan Pondok Indah , 19 : 26 WIB)

Aku bersiap-siap untuk pergi bersama Raya dan Zia, ya , tepatnya ke café yang mereka maksud,, café Unique sebut mereka , Aku hanya bisa mengiyakan meski sebenarnya aku tidak tahu itu dimana ,,

“ Fa,, ayo kita udah di tunggu sama Zia di sana,,”

“ Iya Ray,, aku udah siap kok,, tinggal berangkat aja “

“ Ya udah, ayo lah,, “

Dengan sepeda motor milik Raya kami pun beranjak dari rumah menuju Cafe Unique ,, Sebuah tempat yang belum pernah aku kunjungi sebelumnya,,

Setelah beberapa menit kami di perjalanan , akhirnya sampai di tujuan,, terpampang jelas bertuliskan *Unique Café* dengan *tumblr Light* di bagian atas,,



“ Besar juga ya café nya “ ucapku pada Raya seraya melihat ke arah plang
“ yuk masuk Fa,, Zia udah di dalam “
“ he em “

Kami berjalan masuk .Menyusuri sela sela jalan café yang di kanan kirinya terdapat meja berisi sekelompok anak muda mudi yang sedang menikmati obrolan , ada pula di sebagian meja , pasangan yang sedang berbincang , perihal hati mungkin .

“ Afa ! Raya ! disini ! “

Dari jarak sekitar 2 meter terlihat Zia dengan 1 meja dan 3 kursi kosong .

“ Sini sini,, duduk sini “

“ ga nunggu lama kan Zi ? “

“ ngga kok,, ini aku udah pesenin kalian minuman,,“

Zia menyuguhkan segelas kopi beraroma melati kepadaku dan Raya , sambil ia mendeskripsikan tentang rasa kopi itu, aku mendengarkannya namun tidak dengan tatapanku,, aku menatap ke arah meja di seberang jalan , Aku sedikit menyipitkan mata ketika aku tak sengaja melihat seorang Barista

sehari dan cobalah untuk menambahkan camilan padat energi bila memungkinkan.

4.Makan makanan padat energi Penting sekali bagi Anda untuk mengonsumsi makanan dengan bahan tunggal. Makanan dengan bahan tunggal akan lebih banyak mengis, daripada makanan cepat saji. Makan makanan padat energi sebanyak mungkin, karena makanan ini mengandung banyak kalori yang menguntungkan. Berikut ini makanan padat energi yang cocok untuk menambah berat badan: Kacang-kacangan, seperti almond, kenari, kacang tanah, dan lain-lain Buah kering, seperti kismis, kurma, prem dan lain-lain Susu murni Yogurt penuh lemak Keju Minyak zaitun extra virgin Biji-bijian utuh seperti gandum dan beras merah Daging ayam Daging sapi Babi Kambing Kentang Ubi Cokelat hitam Alpukat Selai kacang Santan Granola Olahraga angkat beban bisa menjadi cara menambah berat badan. Olahraga ini akan membantu Anda mendapatkan massa otot lebih, bukan lemak. Cara yang bisa Anda lakukan, yakni bisa pergi ke gym dan lakukan olahraga angkat beban 2-4 kali per minggu. Anda bisa menambah bobot beban seiring berjalannya waktu untuk hasil yang lebih optimal. Jika Anda baru dalam pelatihan, pertimbangkan untuk meminta bantuan pelatih yang memenuhi syarat untuk membantu

memulai olahraga ini.

5.Perhatikan waktu minum Perhatikan waktu saat Anda minum. Kalau Anda minum banyak air sebelum makan, tentu akan membuat Anda merasa kenyang. Dengan begitu, akan sulit mendapatkan asupan kalori yang cukup. Jangan minum air sebelum makan. Lebih baik lagi, jika Anda minum minuman tinggi kalori bersamaan dengan makan atau sebelum makan. Ini bisa jadi cara menambah berat badan secara alami.

6.Jangan merokok Berat badan perokok cenderung lebih sedikit daripada mereka yang bukan perokok. Hal ini karena merokok bisa memengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Berhenti merokok akan menjadi keputusan yang tepat jika Anda ingin menambah berat badan.

7.Minum smoothies Kalau Anda sedang ingin menaikkan berat badan, hindari soda, kopi, teh atau minuman lain dengan sedikit kalori dan sedikit gizi. Minumlah smoothie atau milk shake yang dibuat dengan susu dan buah segar atau beku. Taburkan sedikit biji rami. Dalam beberapa kasus, penggantian makanan cair mungkin disarankan untuk menambah berat badan.

<https://kesehatan.kontan.co.id/>

Bahasa
Hati

16

Al-Khoirat Lil Banat / Juli 2022 / Vol. 139

STORY BY
أيضا الرحيب

“Perihal jarak,tak usah di buat Khawatir,, Ada do'a yang dapat mempertemukan kita “
 “Semoga itu tidak hanya untuk sebagai penenang “
 “Tentu tidak,, Ya sudah hati hati,, sampai jumpa lagi di lain hari”



Akhir dari sebuah pesan berbalas, yang menyisakan sebuah arti berpamit.Ya,, Semoga Jarak ini hanya memisahkan raga ,namun tidak untuk perihal rasa,,

“Afa ,kapan kamu sampai di Malang ?? aku sama raya udah nunggu ni” Tanya seseorang dari seberang telepon

“ Insya Allah sebentar lagi sampai kok ,, tunggu ya,, yang sabar dong “

“ Aku udah sabar fa,, “

“ Iya Iya ,, kamu sabar , nanti kalo udah sampai di stasiun , aku bakal kasi kabar kok “

“ itu harus “

“ Oke “ Jawabku seraya melihat ke arah jendela,,

Akhirnya aku bisa bertemu mereka, Ya,, Zia dan Raya, mereka adalah teman sebaya ku ketika aku masih duduk di bangku SMA , sekaligus teman seperjuangan ketika aku di Ma'had . Dua tahun lamanya kami tidak bertemu. Semenjak perpisahan Sekolah . Hingga akhirnya waktu mengizinkan kami untuk berjumpa . Dan semoga pertemuan kami tidak akan mengecewakan , Hingga aku kembali ke kota asal ,, Bismillah,,

(Stasiun Malang Kota Baru , 10 Agustus 2021)



“ Afa ! “ Panggil seseorang dari arah yang akan ku tuju .

“ Zia ! “ Jawabku dari kejauhan

Dari arah yang berlawanan kami sama-sama melangkah bergegas,, untuk membuang jauh-jauh jarak yang sudah kian lama sulit untuk di tempuh.

“ Afa !!! akhirnya kita bisa ketemu !! “ sambil memelukku

“ iya Zi,, aku juga kangen sama kalian,, Raya ? mana Raya ? “

“ Dia di mobil ,, udah nunggu kamu dari tadi,, ayo,, kamu harus cepet-cepet istirahat,, kan capek,, perjalanan jauh,, “

“ Apasih zi,, berlebihan banget,, ya udah ayo cepet ke mobil kasian Raya sendirian “

“ Ayo ayo,, “

Aku dan Zia berjalan menuju mobil , dimana disana ada Raya yang juga sedang menunggu . Beberapa menit setelah aku dan Zia keluar dari stasiun , aku melihat seseorang yang sedang melambaikan tangan ke arah kami,,

“ Hey !!! Afa ! Zia ! ”

Ya ,, itu Raya,,

“ Hey ! “ Balasku sambil membalas lambaian tangannya

Kami berdua semakin mempercepat langkah , terutama aku yang begitu rindu dengan kawan lama.

“ Afa,, “ Sambil memeluk ku dengan begitu eratnya,,

“ Aduh,, Raya,, aku ga bisa nafas ini “ sambil ku dorong tubuh kurusnya itu

“Pokoknya nanti kamu harus bermalam di rumah aku,, “

“ Eh,, di rumahku dulu,, “ sahut Zia

“ Iya Iya ,, aku bakal bermalam di rumah kalian berdua kok,, Tapi kayanya aku bermalam di rumah Raya dulu deh,, “

“ Kenapa di rumah Raya duluan,, Kan aku yang ketemu kamu dulu di stasiun,, “ Ucap Zia yang tak terima

“ Gini Zia,, sebelum aku datang kesini , aku udah janji ke mama nya Raya , Kalo nanti bakal bermalam di sana dulu,, “

“ Iya zi,, jadi nanti setelah dari rumahku aku bakal anter Afa ke rumah kamu,, Gimana ? nanti sekalian kita main “ Jelas Raya

“ Okelah,, yang penting kita bisa main bareng” Jawab Zia

“ Oke oke “ Balasku dan Raya bersamaan

“ Ya udah ayo cepet naik ke mobil,, takut bentar lagi Hujan “ ajak Raya

“ Ya udah ayo “



Di dalam mobil Raya dan Zia sibuk memilih tempat tempat yang akan mereka kunjungi,, Hingga Raya memulai sebuah pertanyaan kepada Afa.

“Fa,, masih tetep ikutan remaja masjid ? “

“ Iyalah,, sambil ngisi waktu kosong di rumah,, Kamu sendiri ? “

“ Kalo aku sih ya kalo lagi ga sibuk sama kuliahan aku gabung,, kalo lagi padet , ya.. ga ikut “ jawab Raya sambil terkekeh

Afa hanya merespon dengan menggeleng pelan sembari melihat ke arah jalan. Raya pun menimpal pertanyaan lagi kepada Afa

“ Eh fa,, kamu pengennya main kemana ? “

“ Aku terserah kalian aja ,, aku ga terlalu tau daerah Malang “ Jawab Afa yang masih tetap bertahan dengan tatapannya di jendela .

“ Gimana kalo kita main ke kota Batu aja ? “

“ Boleh juga “ Timpal Zia

“ Oke deh,, “

Beberapa menit setelah perbincangan itu , Raya membuka topik baru .

“ Oh iya,, Katanya Zia mau ngenalin Afa ke saudaranya,, hmm,, hmmm” sambil tersenyum senyum , meledek Afa yang sibuk dengan Ponselnya

“ Apaan sih ,, “ Tukas Afa

“ Iyalah Ray,, aku ga lupa kok,, Tenang aja,, nanti aku bakal buat dia

17

Al-Khoirat Lil Banat / Juli 2022 / Vol. 139