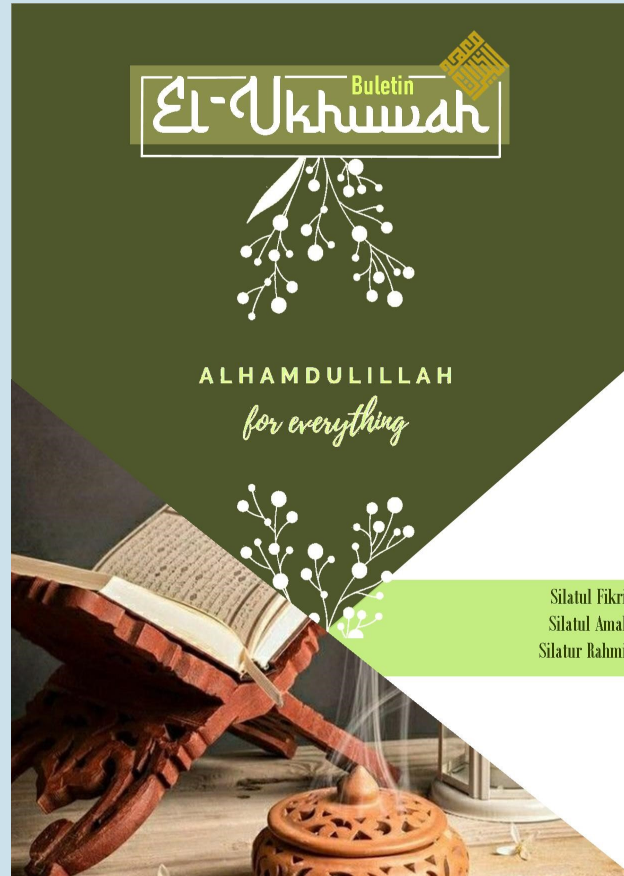
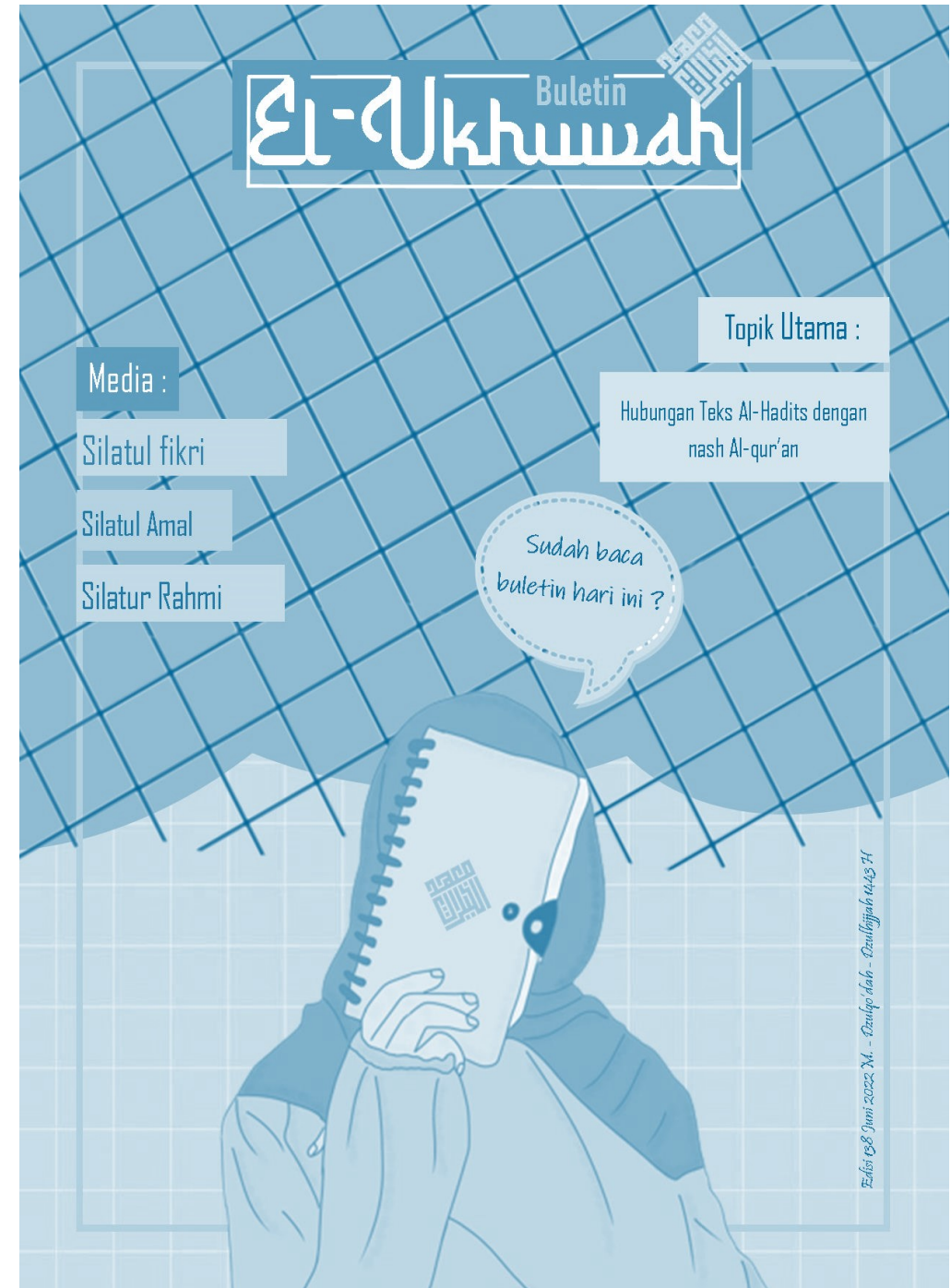
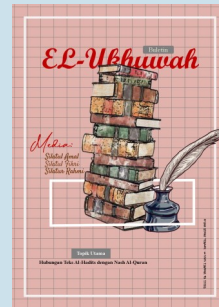
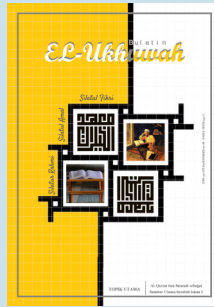
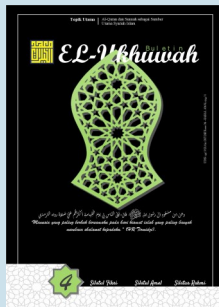


Coming Soon



Yukk, Baca Buletin Series Lainnya!!



02 | DAFTAR ISI

04 | SALAM REDAKSI

TOPIK UTAMA

Hubungan Teks Al-Hadits dengan Nash Al-Quran (2)

05



10 | AGENDA

11 | PERHANA {PERINGATAN HARI NASIONAL}

12 | TIPS

14 | FAKTA PSIKOLOGI

15 | FAKTA UNIK

CERBUNG
"SUN MOON" (2)

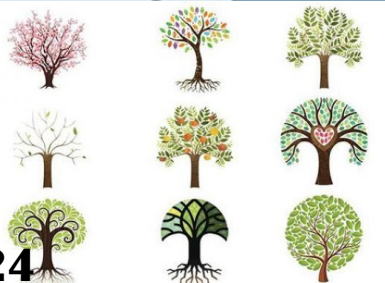
23 | SAJAK

16

THINKING
TES KEPRIBADIAN

26 | PUISI

24



Juni 2022

TABLE OF CONTENTS

Reminder My Self

Semangat

Allah tau kamu kuat

Reminder

Jangan lupa sholat karna mati tidak ada notifikasi.

Okay!

Astaghfirullah

Jangan lupa istighfar karena kita pendosa :)

Okay

Reminder

Sholat itu 5 waktu, bukan kalo ada waktu.

Okay

Reminder

Jadilah wanita sederhana yang cara berpakaianya diatur oleh agama bukan dunia

Okay

Reminder

Menjadi diri sendiri dengan versi terbaik.

Okay

Reminder

Mau sesulit apapun hidup, jangan pernah berhenti berjuang

Okay

Aku

Minta yang Baik, Allah beri Aku yang Terbaik

Dari Aku,, Yang Hampir Menyerah

Mau seberapa besar usaha yang kamu lakukan
Pasti rasa ingin menyerah itu selalu ada
Tidak peduli seberapa besar usaha yang sudah kamu lakukan

Impian itu bisa saja terkubur dalam kesalahan masa lalu serta kepercayaan diri yang rendah
Jatuh bangun dalam kehidupan
Di ombang ambing oleh kenyataan
Ketika kamu berada pada titik terendah dalam hidup,,,
Rasanya memang begitu menyakitkan

Tetapi walaupun begitu,,

Kamu harus bisa jalani sendiri

Hadapilah dengan ketegaran dan keyakinan

Titik terendah bukanlah titik dimana kamu harus menyerah,,,
Justru titik terendah itulah yang akan menjadi pijakan,,
Untuk kamu lebih baik lagi ke depannya,,
Menjadi pondasi jiwa yang kokoh dan lebih dewasa dalam menghadapi hidup,,

Jangan pernah bandingkan perjuanganmu dengan oranglain,,

Jangan putus asa karena kesuksesan oranglain,,

Buat Jalanmu sendiri dan jangan pernah menyerah,,

Memang tak selamanya berjalan mulus,,

Terkadang selalu ada saja lika-liku yang menghadang

Bukannya Tuhan tak sayang,,
Tuhan menguji kamu karena ingin meningkatkan kualitas hidupmu,,
Bersyukurlah jika kamu sedang di titik rendah dalam hidupmu,,
Karena itu pertanda, Tuhan menyayangimu,,
Teruslah berupaya dan berdo'a,,
Karena,,

Kamu berhak bahagia...

@vnatsya_

Juni 2022



EL-UKHUWAH

EDISI 136 JANUARI 2021 M –JUMADIL AKHIR 1443 H

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 : Ifitah Maslihah.

Sekretaris Redaksi : Delvina Gustasya, Ananda Kasih.

Salam Redaksi

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Salam Semangat-juang Para Shol - ers!

Segala puji hanya milik Allah. Thanks to Allah yang telah memberikan kekuatan kami untuk terus berkarya dan berkreasi. Semoga perjuangan kecil ini mendapat ridho-Mu serta menjadi salah satu yang menjadikan kami menuju rahmat dan ampunan-Mu. Amin.

Buletin yang ada di tangan pembaca ini merupakan karya santri PP Al – Khoirot putri. Buletin ini, merupakan wadah kami untuk berkarya sekaligus merupakan sarana kami untuk menyalurkan ide dan gagasan para santri melalui sebuah tulisan. Sudah jamak diketahui Tulisan selain menjadi wadah berkarya juga menjadi media tepat untuk menyampaikan sebuah gagasan.

Buletin ini menjadi sebuah bentuk apresiasi kami dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan santri di pondok pesantren tercinta ini. Melalui pembuatan buletin ini, kami berharap dapat mengambil peranan dalam upaya peningkatan minat baca yang dimiliki para santri. Amin.

Terima kasih kami ucapkan untuk semua pihak terkait. Kekurangan dan kesalahan dari penulisan buletin mungkin masih banyak terlihat di sana-sini. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk membenahi kekurangan dan kesalahan kami dan menjadikannya lebih baik.

Happy Read...
And Keep حماسه!!!

Wassalamu'alaikum Wr.Wb



Juni 2022



Teman-teman di sekitarnya juga menghargai kebenaran yang diungkapkan. Meskipun terkadang pendapat mereka dianggap terlalu keras. Sehingga seringkali orang-orang ini, dikira sebagai orang yang kasar. Tapi ini sama sekali tidak benar, ia hanya suka mengatakan semuanya apa adanya.

5. Berenergi



Orang yang memilih pohon ini cenderung memiliki tingkat energi yang tinggi. Mereka suka ngobrol, bergaul dan senang mendedikasikan waktu untuk berbagai kegiatan dengan orang lain. Ia juga selalu sibuk dengan sesuatu, baik aktivitas mental maupun fisik.

6. Moody



Orang-orang yang lebih suka pohon ini memiliki kepribadian yang berubah-ubah dan menyenangkan. Mereka memiliki karakter yang gemar melakukan sesuatu atas spontanitas.

Orang-orang ini memandang dunia dengan kagum dan takjub. Sisi sebaliknya dari mereka adalah kenaifan yang luar biasa serta kredibilitas. Karena itu mereka dapat dengan mudah menjadi korban kepribadian yang tidak jujur.

7. Bisa diandalkan

Kamu dapat mengandalkan orang yang memilih pohon ini.



Mereka adalah orang-orang yang setia memegang janji dan selalu memenuhi kewajiban. Selain itu, mereka sering dengan senang hati melanjutkan dan melakukan lebih banyak dari apa yang diharapkan. Mereka siap melakukan erawat orang yang mereka cintai dan juga orang asing.

8. Unik



Orang yang memilih pohon ini tidak takut untuk menonjol di antara orang banyak. Mereka bukan salah satu dari mereka yang mengikuti mode dan yang menyerah pada pendapat mayoritas. Sebaliknya, mereka lebih memilih untuk hidup dengan aturan mereka sendiri dan tidak bergantung pada apa yang orang lain pikirkan. Mereka suka menjadi unik, baik dalam berpikir maupun dalam penampilan.

9. Sabar

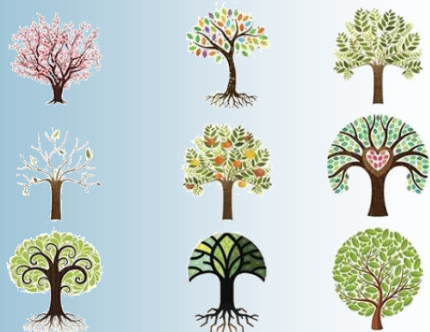


Orang yang memilih pohon ini dikenal sangat sabar. Mereka dengan tenang memahami semua orang dan situasi yang mereka hadapi. Mereka lebih suka mengikuti arus kehidupan, karena mereka mengerti bahwa segala sesuatu memiliki tempat dan waktu. Pemahaman ini adalah dasar dari sikap tenang mereka terhadap segala sesuatu, mereka mudah beradaptasi dengan keadaan kehidupan apapun.

<https://m.tribunnews.com/>

Juni 2022

Tes Kepribadian: Pohon yang Kamu Pilih Dapat Gambarkan Karakter Dominan dalam Dirimu



Lihatlah pohon-pohon di gambar dan pilih salah satu yang paling disukai.

Manakah dari gambar pohon yang paling menarik? Setelah memilih pohon mana yang kamu pilih, psikolog dapat menjelaskan aspek tersembunyi dari kepribadian kita yang dilansir

1. Romantis



Orang-orang yang secara psikologis tertarik pada pohon ini memiliki pandangan yang sangat romantis terhadap dunia.

Ia adalah orang-orang optimis yang percaya bahwa kita datang ke dunia ini untuk mencintai dan memperhatikan orang-orang di sekitar kita. Mereka juga dikenal sebagai sosok yang tulus dan percaya pada keberadaan seseorang di sampingnya. Ia juga lebih suka hubungan yang serius daripada

Thinking

keseharian. Meskipun kadang-kadang ia tak masalah jika harus dijadikan yang kedua.

2. Kreatif



Orang yang memilih pohon ini adalah orang yang kreatif.

Namun, ini berarti bahwa mereka harus memiliki kecenderungan memiliki hobi musik atau kreativitas artistik.

Orang yang termasuk dalam kategori ini juga menggunakan kemampuan kreatif mereka dalam bidang sains atau kewirausahaan. Ia adalah pemikir inovatif yang mampu menawarkan cara unik untuk menyelesaikan masalah.

3. Ditinggikan



Orang-orang yang tertarik pada pohon ini peduli dan mendukung orang lain.

Mereka sering mengambil peran sebagai orang yang ditinggikan. Bagi orang-orang ini,

merawat orang lain adalah suatu keadaan yang tumbuh dalam dirinya. Itulah sebabnya teman-teman sekelilingnya selalu mencari mereka ketika butuh pundak untuk menopang. Pada kenyataannya, mereka suka mengambil peran sebagai psikolog, perawat atau pendidik bagi orang lain.

4. Jujur

Orang yang tertarik pada pohon ini tidak pernah takut untuk mengungkapkan pendapatnya.

Ia adalah orang-orang yang terus terang dan tidak main-main.

Tajik تاجيك

Hubungan Teks Al-Hadits dengan Nash Al-Quran (2)

K.H. Ahmad Fatih Syuhud

Pengasuh Pondok Pesantren Al-Khoirot

Lanjutan Edisi sebelumnya....

PENJELASAN SUNNAH MENYERTAI PENJELASAN AL-QURAN

Apa kandungan yang terdapat dalam Sunnah sesuai dengan pernyataan dalam Al-Quran. Maka, di sini fungsi Sunnah adalah menguatkan pernyataan yang ada dalam Al-Quran. Misalnya, dalam QS Al-Maidah 5:6 Allah berfirman

إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ، وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ، وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا

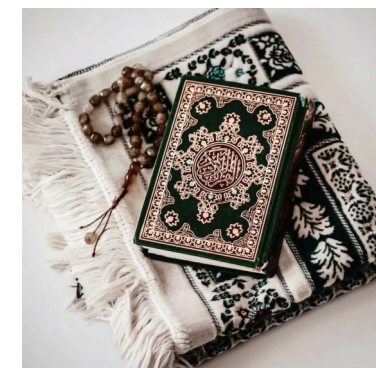
“Apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka bersucilah.”

Pada ayat di atas terdapat tiga poin pernyataan, yaitu, a) yang hendak shalat harus suci dari hadas, b) wudhu sebagai cara bersuci untuk shalat dan c) orang junub harus bersuci (apabila hendak shalat). Tidak dijelaskan secara spesifik bagaimana cara bersuci bagi orang junub. Dan itu menimbulkan dugaan bahwa caranya adalah dengan berwudhu sebagaimana dijelaskan di awal ayat. Namun pada QS An-Nisa 4:43 Allah berfirman:

وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا

“(Jangan pula hampiri masjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi.”

Ayat kedua ini menjelaskan keraguan kita tentang cara bersucinya orang junub yaitu dengan cara mandi. Bukan wudhu.²⁰



Dalam ilmu ushul fiqh ini termasuk dalam kategori *tafsir Quran bil Quran* (menafsiri Al-Quran yang bersifat umum dengan ayat lain yang bersifat khusus).

Sejumlah hadits menguatkan kedua ayat di atas di mana Rasulullah melakukan praktik cara berwudhu sebagaimana dijelaskan dalam QS Al-Maidah 5:6 dengan cara yang lebih rinci namun juga agak membingungkan apabila hanya mengambil pemahaman dari satu hadits saja. Ada beberapa hadis terkait soal wudhu ini: pertama, hadits

²⁰Syafi'i, Muhammad bin Idris al-. *Al-Risalah*, Tahqiq wa syarah: Ahmad Muhammad Syakir, Cet. 1, Mustafa Al-Babi, Mesir, 1309 H/1940, hlm. 161.

yang diriwayatkan oleh lima imam hadits tentang cara Rasulullah dalam berwudhu dan berapa kali basuhan pada setiap anggota wudhu²¹:

أَخْبَرَنَا "مَالِكٌ عَنْ عَمْرِو بْنِ يَحْيَى" عَنْ أَبِيهِ، أَنَّهُ قَالَ "لِعَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَيْدٍ"، وَهُوَ جَدُّ "عَمْرِو بْنِ يَحْيَى": "هَلْ تَسْتَطِيعُ أَنْ - تُرَبِّيَنِي كَيْفَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَتَوَضَّأُ؟ فَقَالَ "عَبْدُ اللَّهِ": "نَعَمْ، فَدَعَا بِوَضُوءٍ، فَأَقْرَعَ عَلَى يَدَيْهِ، فَغَسَلَ يَدَيْهِ مَرَّتَيْنِ، ثُمَّ مَضْمَضَ وَاسْتَنْشَقَ ثَلَاثًا، ثُمَّ غَسَلَ وَجْهَهُ ثَلَاثًا، ثُمَّ غَسَلَ يَدَيْهِ مَرَّتَيْنِ مَرَّتَيْنِ إِلَى الْمِرْفَقَيْنِ، ثُمَّ مَسَحَ بِرَأْسِهِ بِيَدَيْهِ، فَأَقْبَلَ بِهِمَا وَأَدْبَرَ، بَدَأَ بِمُقَدَّمَ رَأْسِهِ، ثُمَّ ذَهَبَ بِهِمَا إِلَى قَفَاءِ، ثُمَّ رَدَّهُمَا إِلَى الْمَكَانِ الَّذِي بَدَأَ مِنْهُ، ثُمَّ غَسَلَ رِجْلَيْهِ "

“Sahabat Abdullah bin Zaid mengisahkan cara Rasulullah berwudhu: membasuh kedua tangan dua kali, lalu berkumur dan istinsar tiga kali, membasuh wajah tiga kali, membasuh kedua tangan dua kali dua kali sampai kedua siku, mengusap kepala dengan kedua tangan ke arah depan dan belakang, memulai kepala bagian depan lalu menggerakkannya sampai ke tengkuk lalu kembali menggerakkan tangan ke posisi awal, lalu membasuh kedua kaki.”

Kedua adalah hadits yang diriwayatkan oleh empat Imam hadits tentang jumlah basuhan pada anggota wudhu yang berbeda dengan hadits pertama²²:

أَخْبَرَنَا "عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ مُحَمَّدٍ" عَنْ "زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ" عَنْ "عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ" عَنْ "ابْنِ عَبَّاسٍ" عَنِ النَّبِيِّ: " أَنَّهُ تَوَضَّأَ مَرَّةً مَرَّةً "

“Ibnu Abbas menyatakan bahwa Nabi berwudhu (dengan membasuh anggota wudhu) masing-masing satu kali.”

Ketiga, hadits riwayat Bukhari & Muslim, dll:

من تَوَضَّأَ مِثْلَ وَضْئِي هَذَا، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ لَا

يُحَدِّثُ فِيهِمَا نَفْسَهُ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

"Sesiapa yang berwudhu seperti wudhuku ini, yakni tiga kali basuhan, lalu shalat dua rakaat di mana dia tidak berbicara pada diri sendiri pada saat shalat, maka diampuni dosanya di masa lalu.”²³



Dari dua ayat dan tiga hadits di atas, Imam Syafi'i menjelaskan analisa dan kesimpulan hukumnya sebagai berikut: pertama, terkait berapa kali basuhan dalam wudhu:

فَكَانَ ظَاهِرُ قَوْلِ اللَّهِ: (فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ) ، أَقَلُّ مَا وَقَعَ عَلَيْهِ اسْمُ الْغَسْلِ، وَذَلِكَ مَرَّةً، وَاحْتَمَلُ أَكْثَرَ فَسَنَ رَسُولُ اللَّهِ الْوُضُوءَ مَرَّةً، فَوَافَقَ ذَلِكَ ظَاهِرَ الْقُرْآنِ، وَذَلِكَ أَقَلُّ مَا يَقَعُ عَلَيْهِ اسْمُ الْغَسْلِ، وَاحْتَمَلُ أَكْثَرَ، وَسَنَّهُ مَرَّتَيْنِ وَثَلَاثًا فَلَمَّا سَنَّهُ مَرَّةً اسْتَدَلَّلْنَا عَلَى أَنَّهُ لَوْ كَانَتْ مَرَّةً لَا تُجْزَى: لَمْ يَتَوَضَّأْ مَرَّةً وَيُصَلِّي، وَأَنَّ مَا جَاوَزَ مَرَّةً اخْتِيَارٌ، لَا فَرَضٌ فِي الْوُضُوءِ لَا يَجْزَى أَقَلُّ مِنْهُ.

“Pemahaman eksplisit dari ayat ‘basuhlah wajahmu’ adalah terjadinya basuhan minimal. Yaitu satu kali. Tapi ada kemungkinan lebih dari satu kali. Rasulullah, sebagaimana diriwayatkan

Acuh tak acuh
@Asl_
Papua only

Semua yang terjadi perlu di syukuri, sebab yang terjadi itulah takdir yang terbaik. Memang tak selalu sesuai dengan keinginan. Namun, Tuhan lebih tahu dengan apa yang kita butuhkan. Hembusan angin itu sangat menyejukkan, sekian lama merasakan kenyamanan hingga daksa ini pun tak ingin beranjak. Namun, hembusan itu berubah menjadi beliung, menggugurkan harapan dan kepercayaan.

Rasa iri sudah tentu pernah terbelit pada mereka yang lebih beruntung. Namun, seketika aku tersadar hidup yang aku keluhkan bisa jadi adalah kehidupan yang sangat di harapkan oleh orang lain. Sesulit apapun masalah yang di hadapi, jangan pernah pudarkan potensi diri. Sedikit pesan untuk para pejuang broken home :

“Tetap semangat, terus berkarya dan berprestasi! Karena potensi kalian tak sepatutnya di hempas oleh ke-egoisan pihak ketiga.”



Terkadang kita terlalu takut dengan masa depan

Takut gagal, kecewa, di kucilkan

Padahal kita masih dalam keadaan berproses

Tapi terkadang kita tidak sadar bahwa..

Kita sendiri yang menghambat proses itu

Kita sendiri yang sering memikirkan orang lain

Kita sendiri yang menyerah sebelum memulai

Kita sendiri yang mudah putus asa

Setiap orang memiliki dayanya sendiri

Tidak bisa menyama ratakan, apalagi mem-

bandingkan

Percaya terhadap diri sendiri

Jika kita mau berjuang lebih

Seharusnya kita bisa

Kuncinya bukan di mereka

Tapi dalam diri kita

-Avinse Luthfiya

²¹HR Nasai no. 96; Abu Dawud no. 103; Ibnu Majah no. 428; Ahmad no. 15836; Malik no. 29.

²²HR Tirmidzi no. 40; Abu Dawud no. 119; Ibnu Majah no. 404; Ahmad no. 144.

²³HR Bukhari no. 155, Muslim no. 332.

Hari pemakaman Alecca di hadiri teman sekolah, mereka semua tak menyangka Alecca akan pergi secepat ini terutama syahra, syahra sangat terpukul dengan kepergian Alecca.

“Udah Zor, ikhlasin, biar Alecca tenang” ucap Clarisa

“Ayo” ajak Clarissa

— ♥ —

Hari demi hari mulai terlewati semuanya mulai mengikhlaskan kepergian Alecca, tapi tidak bagi Razor. Rasanya seperti mimpi Alecca sudah tiada. Razor selalu murung, ia selalu memikirkan Alecca, Bahkan ia patah semangat untuk kuliah padahal kuliah adalah impiannya sejak SMA. Ia selalu berfikir kenapa? kenapa harus Alecca yang pergi dan kenapa harus Alecca yang menjadi adiknya ???

“Razor” Panggil Mahendra

“Ini” menyodorkan dokumen, Razor yang mulanya diam seketika mengambil dokumen itu dan mulai membacanya, tak di sangka ternyata dokumen itu adalah catatan tentang kelahiran Alecca. Dalam dokumen itu tertera Alecca benar

-benar anak dari Clarissa yang datanya di pindah alihkan sebagai anak Danisa Saudara kandung Clarisa.

“Maafkan papa Razor, ini semua salah papa. papa tidak menceritakan semuanya, Clarissa adalah istri pertama papa sebelum papa menikah dengan mama kamu, dan Alecca adalah adikmu.”

Mendengar penjelasan papanya, Razor bergegas mengambil kunci mobilnya menuju makam Alecca.



“Alecca” Ucunya lirih di samping batu nisan Alecca.

“kau tau,, sampai saat ini rasanya aku masih belum bisa menerima kenyataan,, terutama ketika ayah memberitahukan kebenaran

yang sesungguhnya,, Tapi bagaimana-pun juga ini semua sudah menjadi takdir terbaik yang Tuhan berikan,, Semoga kamu tenang di sana Ca,,” Isakan tangis Razor lirih, kemudian pergi.

*Rasa yang kuat,
Seketika hancur dengan sakit yang amat
Perasaan tak dapat di paksakan
Seperti halnya matahari dan bulan,
Kita tahu!!
Mereka tak pernah sejalan
Bahkan, saling bertentangan
Tapi.....
Mereka memiliki kesamaan
Sama – sama memberikan perasaan
Meskipun dalam lingkaran perbedaan.*

dalam sebuah hadits, memberi contoh dengan melakukan wudhu satu kali basuhan. Hal ini sesuai dengan pemahaman dasar minimal dari membasuh dalam QS Al-Maidah 5:6. Namun tetap terbuka kemungkinan lebih dari satu kali basuhan. Dan itu terkonfirmasi dalam hadits yang lain di mana Nabi memberi contoh terjadinya basuhan dua kali dan tiga kali. Ketika Nabi membasuh satu kali, maka kita menjadikannya dalil bahwa seandainya membasuh satu kali itu tidak cukup niscaya Nabi tidak membasuh satu kali lalu shalat. Sedangkan basuhan yang melebihi satu kali itu adalah opsional. Bukan wajib dalam wudhu sehingga menyebabkan tidak sah kalau kurang dari itu.”²⁴

Kedua, timbul pertanyaan, kalau satu kali basuhan saja sah, lalu apa kedudukan basuhan yang dua kali atau tiga kali yang dilakukan Nabi? Apakah sunnah, mubah atau makruh? Imam Syafi'i menjelaskan: “Wudhu terkait basuhan Rasulullah sebanyak tiga kali adalah opsional. Tidak wajib. Adapun terkait hadits ketiga maka yang dimaksud adalah apabila mengharap keutamaan dengan menambah basuhan. Jadi, tambahan basuhan dalam hal ini adalah nafilah (mustahab).”²⁵ Hadits-hadits sahih yang dikutip di atas, dalam istilah Imam Syafi'i, berfungsi sebagai bayan al-sunnah ma'a bayan al-Quran atau penjelasan hadits menyertai penjelasan Al-Quran. Sebagian ulama ushul fiqh menyebut fungsi ini dengan

²⁴Syafi'i, al-Risalah., hlm. 162.

²⁵Ibid., 166.

²⁶Dzahabi, Dr. Muhammad Husain al-, Al-Tafsir wa al-Mufasssirun, Maktabah Wahbah, Kairo, 1976, hlm. 1/75.

istilah bayan al-ta'kid (penjelasan untuk menguatkan)²⁶.

PENJELASAN HADITS ATAS AL-QURAN YANG MUJMAL

Perintah dalam Al-Quran terkadang dalam bentuk umum (mujmal). Tidak spesifik. Dalam konteks ini, maka hadits biasanya menjadi penjelas yang menjabarkan secara detail maksud dari perintah tersebut. Contoh paling menonjol adalah terkait tiga rukun Islam yaitu tentang wajibnya shalat, zakat dan haji. Dalam QS An-Nisa 4:103 Allah berfirman:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

“Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya.”

Dalam QS Al-Baqarah 2:43 Allah memerintahkan shalat dan zakat:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ

“Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat”

Dalam QS Al-Taubat 9:103 Allah memerintahkan NabiNya untuk mengambil zakat harta kaum muslimin:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا

“Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka.”

Dalam QS Ali Imran 3:97 Allah berfirman tentang wajibnya haji

وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حُجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا

“Mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang yang sanggup mengadakan per-

jalanan ke Baitullah.”

Imam Syafi'i kemudian mengutip beberapa hadits yang menjelaskan secara lebih rinci tatacara dari perintah Al-Quran di atas: “Semua ayat di atas menegaskan wajibnya shalat, zakat dan haji secara umum (mujmal) tanpa penjelasan lebih lanjut tentang tatacaranya secara lebih detail. Dan dalam hal ini, aturan teknisnya dapat dipahami dari sejumlah hadits yang relevan. Imam Syafi'i menyatakan: "Allah menghukumi wajibnya shalat, zakat dan haji dalam Al-Quran. Lalu melalui lisan Nabinya menjelaskan tatacaranya. Nabi mengabarkan, melalui sunnahnya, bahwa jumlah shalat fardhu itu ada lima. Dan bahwa jumlah shalat zhuhur, ashar dan isya di ruma itu empat rakaat dan jumlah rakaat maghrib itu tiga rakaat sedangkan shalat subuh itu dua rakaat. Sunnah juga mengajarkan waktu mengeraskan suara (jahar) dalam membaca al-fatihah pada shalat maghrib, isya' dan subuh dan memelankan suara bacaan pada waktu shalat zhuhur dan ashar. Nabi juga mengajarkan bahwa wajib membaca takbir saat mengawali setiap shalat dan mengakhirinya dengan salam. Dan bahwa shalat itu diawali dengan takbir, disusul dengan membaca al-fatihan, rukuk, dua sujud setelah rukuk dan seterusnya. Nabi juga mengajarkan tatacara shalat safar secara qashar untuk shalat yang asalnya empat rakaat sebagai pilihan bagi musafir. Sedangkan shalat maghrib dan subuh tetap seperti saat di rumah. Semua shalat dilakukan dengan menghadap kiblat. Baik musafir atau mukim kecuali dalam keadaan takut. Nabi juga mengajarkan shalat nawafil sama dengan fardhu dalam arti tidak sah kecuali dalam keadaan suci. Dan tidak boleh kecuali dengan membaca al-fatihah. Apapun

yang dibolehkan dalam shalat wajib seperti sujud, rukuk, menghadap kiblat di rumah dan di perjalanan. Dan bahwa orang yang naik kendaraan boleh shalat sunnah menghadap ke manapun di atas kendaraannya tanpa harus menghadap kiblat.”²⁷

MENTAKHSISH SUNNAH DENGAN AL-QURAN

Kandungan hadits terkadang bersifat umum (mujmal). Namun yang dimaksud sebenarnya adalah khusus. Kekhususan itu terkadang bisa diketahui dari hadits yang lain. Namun ada juga karena ditakhsish oleh al-Quran. Misalnya dalam contoh berikut: pertama, dalam QS An-Nisa 4:176 Allah berfirman:

يَسْتَفْتُونَكَ. قُل: اللَّهُ يَفْتِيكُمْ فِي الْكَلَالَةِ، إِنْ امْرُؤٌ هَلَكَ لَيْسَ لَهُ وَلَدٌ وَلَهُ أُخْتٌ فَلَهَا نِصْفُ مَا تَرَكَ، وَهُوَ يَرِثُهَا إِنْ لَمْ يَكُنْ لَهَا وَلَدٌ

“Mereka meminta fatwa kepadamu (tentang kalalah). Katakanlah : “Allah memberi fatwa kepadamu tentang kalalah (yaitu) : jika seorang meninggal dunia, dan ia tidak mempunyai anak dan mempunyai saudara perempuan, maka bagi saudaranya yang perempuan itu seperdua dari harta yang ditinggalkannya.”

Kedua, dalam QS An-Nisa 4:7 Allah berfirman:

لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا تَرَكَ الْوَالِدَانِ وَالْأَقْرَبُونَ، وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا تَرَكَ الْوَالِدَانِ وَالْأَقْرَبُونَ مِمَّا قَلَّ مِنْهُ أَوْ كَثُرَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا

“Bagi orang laki-laki ada hak bagian dari harta peninggalan ibu-bapa dan kerabatnya, dan bagi orang wanita ada hak bagian (pula) dari harta peninggalan ibu-bapak dan kerabatnya, baik sedikit atau banyak menurut bahagian yang telah ditetapkan.”

“Tapi apa hah!? Kamu gak bisa!? Iya!?” tegas Clarissa.

“Iya, aku gak bisa!!” bentak Mahendra.

“Aku istri sah kamu Mas!!”

“Mahera juga istri sah aku!! Aku menikahnya karena dia mau bunuh diri, sedangkan dia sedang hamil anak aku, dan usia kandungannya sudah 9 bulan dia akan segera melahirkan! Kalau aku ceraikan dia, bagaimana dengan anaknya!”

“Terus bagaimana nasib anak yang ada di perutku Mas!?” Deg. Mahendra kaget, ia tak tahu jika Clarissa hamil.

“Kamu hamil!?” ucap Mahendra lirih.

“Gak perlu pedulikan aku Mas, jika memang mau kamu dengan Mahera, aku akan pergi. Dan aku minta jangan pernah kamu coba buat nyari aku dan anak yang aku kandung.”

FLASHBACK OFF*

Deg. Alecca terkejut, air mata yang terbendung siap menetes.

“Jadi aku dan Razor...?” perlahan berjalan mundur.

“Gak Ca, gak mungkin, ini hari pertunangan kita, Pa, bilang ini semua salah, semuanya bohong! Iya kan Pa!?” ucap Razor tak terima.

“Semua ini benar,, Papa ga bohong”

“Gak mungkin!!”

“Kenapa kalian semua merahasiakan ini!?”

“Mama bisa jelasin semuanya Ca,”

“Apalagi yang mau di jelasin, Ma!? Semua udah jelas, kalian semua jahat!! Kalian gak pernah ngertiin perasaan aku!” tangis pecah, air mata tak dapat lagi di tahan, Alecca berlari kecewa tak peduli dengan apa yang ada di sekitarnya.

“Alecca!!” panggil Razor dengan mengejanya.

“Alecca tunggu!!” ucap Razor. Alecca tak mendengar apa yang di ucapkan Razor.

“ALECCA AWAS!!!”

Tiiinn... BRAKKK!!! Truk menghantam tubuh Alecca hingga terpental jauh, gaun putih berubah menjadi merah, tubuh mungil itu tak berdaya.

“Alecca !!!!!” Razor berlari menuju Alecca yang lemah dengan meneteskan air mata.

“Alecca,,” Merengkuh tubuh Alecca

“Alecca kamu bakal baik – baik saja. Aku akan bawa kamu ke rumahsakit.” Khawatir Razor.

“Ra...Zor, teri..maka..sih buat semu..anya, a..ku minta to..long jagain Ma..ma.” Dengan terputus – putus sambil menahan sakit.

“Enggak Ca, kita akan jaga Mama sama – sama.”

“To..long...” ucap Alecca lirih dengan hembusan nafas terakhirnya di pangkuan Razor.

“Alecca bangunn!! Bangun Ca!! Alecca!!” Teriak Razor tak terima, dengan tangisan.

²⁷Syafi'i, *Al-Risalah*, hlm. 177-179.



Minggu, 17 Juli 2025 adalah hari dimana dua insan yang saling mengucapkan janji mempertahankan kesetiaan sampai jenjang pernikahan. Tapi mereka tak akan pernah tahu apa yang akan terjadi, BAHAGIA?!! Atau....

“Udah siap?”

“Alecca siap.”

“Ayo.” Berjalan menuju acara Jantung Alecca berdegup sangat kencang, ia tak menyangka hari ini benar terjadi.

“Alecca.”

“Krisna.” Ucap Alecca lirih.

“Ngapain kamu disini. Pergi!!!” ucap Mama.

“Maaf tante, aku gak bermaksud untuk menghancurkan acara pertunangan Alecca, Krisna kesini hanya ingin ngucapin selamat buat Alecca.” Jelas Krisna.

“Mendingan kamu pergi!!”

“Aku pantas seperti ini, Selamat tinggal.”

“Alecca, are you okay?”

“Okey mam.” Dengan berjalan Alecca memikirkan kenangan masalah yang kelam dengan Krisna. Rasa yang sudah

tenggelam, kembali datang dengan paksaan, tetapi Alecca sadar bahwa yang terbaik ada di pelupuk mata.

“Razor?” yang di panggil menoleh.

“Mama,” ujar Razor. Deg. Jantung mama Alecca berdegup tak terkendali. Rasa dendam dan benci berkecambuk laki – laki yang ada di hadapannya, kenapa dia berada disini? Memiliki hubungan apa dengan Razor?

“Clarissa?” air mata tak dapat terbendung mulai menetes.

“Clarissa dia, apa dia anak kita ?.” Menunjuk ke Alecca.

“Anak!? Maksudnya Pa?” Tanya Razor.

“Anak apa Ma!?” Bingung Alecca.

“Mungkin sekarang waktu yang tepat untuk kalian tahu semuanya, sebelum hal yang tak di inginkan terjadi.”

FLASHBACK ON*

“Tega kamu Mas!!” Ucap Clarissa sendu.

“Ini bukan seperti apa yang kamu pikirkan, aku bisa jelasin semuanya,”

“Apa!?! Apa yang mau di jelasin lagi!? Semua sudah jelas, kamu menikah dengan Mahera tanpa sepengetahuanku!!”

“Semua itu terpaksa Cla,” angina berhembus kencang, hujan membasahi mereka berdua, malam yang sepi.

“Hah!?! Terpaksa!? Okey, jika karena terpaksa, kamu bisa ceraikan Mahera!!”

“Tapi Cla,”

Ketiga, dalam QS An-Nisa 4:11-12 Allah berfirman:

وَلِأَبْوَيْهِ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا السُّدُسُ مِمَّا تَرَكَ إِنْ كَانَ لَهُ وَلَدٌ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلَدٌ وَوَرِثَهُ أَبَوَاهُ فَلِأُمِّهِ الثُّلُثُ، فَإِنْ كَانَ لَهُ إِخْوَةٌ فَلِأُمِّهِ السُّدُسُ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةٍ يُوصِي بِهَا أَوْ دَيْنٍ. آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا فَرِيضَةٌ مِنَ اللَّهِ. إِنْ اللَّهُ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا (11) وَلَكُمْ نِصْفُ مَا تَرَكَ أَزْوَاجُكُمْ إِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُنَّ وَلَدٌ، فَإِنْ كَانَ لَهُنَّ وَلَدٌ فَلِكُمُ الرُّبْعُ مِمَّا تَرَكَنَّ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةٍ يُوصِيْنَ بِهَا أَوْ دَيْنٍ. وَلَهُنَّ الرُّبْعُ مِمَّا تَرَكَنَّ إِنْ لَمْ يَكُنْ لَكُمْ وَلَدٌ... (12)

“Dan untuk dua orang ibu-bapak, bagi masing - masingnya seperenam dari harta yang ditinggalkan, jika yang meninggal itu mempunyai anak; jika orang yang meninggal tidak mempunyai anak dan ia diwarisi oleh ibu-bapanya (saja), maka ibunya mendapat sepertiga; jika yang meninggal itu mempunyai beberapa saudara, maka ibunya mendapat seperenam. (Pembagian-pembagian tersebut di atas) sesudah dipenuhi wasiat yang ia buat atau (dan) sesudah dibayar hutangnya. (Tentang) orang tuamu dan anak-anakmu, kamu tidak mengetahui siapa di antara mereka yang lebih dekat (banyak) manfaatnya bagimu. Ini adalah ketetapan dari Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. (4:11)

Dan bagimu (suami-suami) seperdua dari harta yang ditinggalkan oleh isteri-isterimu, jika mereka tidak mempunyai anak. Jika isteri-isterimu itu mempunyai anak, maka kamu mendapat seperempat dari harta yang ditinggalkannya sesudah dipenuhi

wasiat yang mereka buat atau (dan) seduah dibayar hutangnya. Para isteri memperoleh seperempat harta yang kamu tinggalkan jika kamu tidak mempunyai anak...”

Pada tiga ayat di atas, Al-Quran menjelaskan secara rinci sistem hukum waris Islam. Sementara itu, sejumlah hadits terkait waris justru hanya membahas waris secara umum. Misalnya, hadits tentang beda agama tidak saling mewarisi:

لَا يَرِثُ الْمُسْلِمُ الْكَافِرَ وَلَا الْكَافِرُ الْمُسْلِمَ

“Orang muslim tidak mewarisi orang kafir, orang kafir tidak mewarisi orang muslim”²⁸

Dan hadits pembunuhan menghalangi warisan:

عن يحيى بن سعيد عن عمرو بن شعيب، أن رسول الله قال: ليس لقاتل شيء

“Pembunuh tidak mendapat warisan (dari harta pewaris yang dibunuhnya).”²⁹

Imam Syafi'i menjelaskan: "Pembunuh tidak mendapat warisan dari orang yang dibunuh. Ini merupakan kondisi paling ringan sebagai hukuman bagi pembunuh yang secara sengaja melakukan pembunuhan dengan tercegahnya dia mendapat warisan karena telah berbuat dosa membunuh. Apa yang saya sebutkan tentang seorang muslim pewaris tidak mewariskan hartanya kecuali pada ahli waris muslim yang merdeka yang bukan pembunuh. Ini adalah hukum yang disepakati ulama.”³⁰

²⁸HR Bukhari no. 6267; Tirmirdzi no. 1165; Nasai 4557; Abu Dawud no. 2977; Ahmad no. 4324; Malik no. 1119.

²⁹HR Abu Dawud 3955; Ahmad 329; Malik 1365.

³⁰Syafi'i, *Al-Risalah*, hlm. 173.

AGENDA KEGIATAN PP. AL - KHOIROT PUTRI

JUNI 2022 M—ZULKAIDAH 1443 H

JUNE 2022

S M T W T F S

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

No	Tanggal	Agenda
1	01	Hari Lahir Pancasila
2	05	Pergantian Pengurus PP. Al - Khoirot Putri Periode 2022/2023 M
3	09	Pelantikan Pengurus IMDA (Ikatan siswi Madrasah Diniyah Al - Khoirot) periode 2022/2023 M
4	13	Ujian Akhir Tahun siswi Madrasah Aliyah Al - Khoirot Putri
5	15	Tasyakuran Alumni Kelas 9 Tahun Ajaran 2021/2022 M
6	19	Hari Ayah Sedunia
7	20	Ujian Akhir Tahun siswi Madrasah Tsanawiyah Al - Khoirot Putri
8	24	Kegiatan Study Banding PP. Bustanul Ulum Bulugading, Jember, Jawa Timur
9	25	Kegiatan ClassMeeting Madrasah Aliyah Al - Khoirot Putri
10	29	Kegiatan ClassMeeting Madrasah Tsanawiyah Al - Khoirot Putri

“Apa lagi!”

“Dengerin aku dulu, ini semua sudah aku rencanakan Ca, aku suka sama kamu, aku gak mau kehilangan kamu, bahkan aku sudah minta persetujuan mama kamu.” jelas Razor, sambil menggenggam erat tangan Alecca.

“Aku mau pulang.” Jawab Alecca dengan tatapan tak terbaca.

“Ok, ayo aku antar.” Membukakan pintu mobil. Di perjalanan tak ada suara hanya keheningan antara mereka berdua. Setelah sampai, Alecca berlari masuk meninggalkan Razor yang mulai mengejanya.

“Alecca..” sapa mama, Alecca tak menggubris sedikit pun.

“Kenapa Zor?” Razor menggelengkan kepalanya pasrah.

“Kamu tenang ya, Alecca biar tante yang urus, lebih baik kamu pulang dulu.”

“Iya tante, Razor pamit.” Berlalu pulang sambil mencium punggung tangan mama Alecca.

“Alecca.” membuka pintu kamar Alecca.

“Kenapa mama gak terus terang?”

“Mama takut hal dulu terulang lagi Ca, mama gak mau kamu disakiti lagi, mama yakin Razor terbaik buat kamu.”

“Tapi ma...”

“Percaya sama mama.” Alecca memeluk mamanya, di iringi isak tangis yang tak usai.

— ♥ —

“Ca.” yang di panggil meneruskan jalannya tak menoleh sedikitpun “Ca.” Menarik paksa tangannya.

“Apa sih!?! Lepas!!”

“Ca, aku sayang kamu, maaf kalau memang karena kejadian tadi malam udah nyakitin perasaan kamu.” Alecca tidak menggubris dengan apa yang Razor katakan, Razor pun berlalu untuk pergi.

“Aku juga sayang kamu.” Langkah Razor terhenti mendengar ucapan Alecca. Kemudian, berbalik menghampiri Alecca.

“Hah!?! Aku gak salah denger?” Alecca mendedikkan bahu.

“Yes!! Alecca mau tunangan dengan Abrazor!” berteriak.

“Razor, gak usah teriak – teriak, malu – malu tau!”

“Biarin, yang penting aku bahagia.”

“Sore nanti aku jemput kamu.”

“Ngapain?”

“Pilih baju.”

“Secepat itu!?” Tanya Alecca yang sedikit terkejut.

“Papaku udah nentuin tanggal tunangan kita, tanggal 17 Juli dan itu sudah disetujui mama kamu.”

“Hah..!?! Minggu depan!?” Alecca terkejut, matanya melotot.

“Udahlah gak usah melotot kayak gitu, terima aja udah takdir kan?” Alecca menelan salivanya kasar.

“Razor? Ngapain kamu kesini?”

“Emang gak boleh? Aku mau ngajakin kamu dinner.”

“Enggak,aku gak mau!” ucap Alecca.

“Enggak mau apa ca?” ucap mama tiba – tiba muncul.

“Eh mama..” kaget Alecca.

“Ini tante, Alecca gak mau diajak dinner.”

“Alecca..”

“Tapi ma..”

“Kasih Razor.” Ucap mama membujuk.

“Ok deh..iya, karena mama yang nyuruh.” Razor tersenyum.

“Kita dinner dimana zor?”

“Dirumah aku.”

“Hah..!? Kenapa gak bilang dri tadi sih? Tau gitu aku bakal pakai baju yang agak bagus dikit.”

“Kamu gak nanya, lagian kamu cantik banget malam ini.” Deg.. Alecca terdiam karena pujian Razor. Razor menyunggingkan bibirnya melirik Alecca yang senyum – senyum sendiri karena pujiannya.

“Pa.”

“Eh Razor,ini Alecca? Cantik ya..”

”Terima kasih om.” mencium punggung tangan papa Razor.

“Razor sering banget cerita kamu.”

“Papa jangan malu – malu Razor.”

“Iya – iya, ayo langsung saja, makan malam sudah siap!”

“Iya om..”

– ♥ –

Suara pecah dengan gurauan mereka bertiga, kemudian Razor memberikan kotak merah kepada Alecca.

“Maksudnya apa zor?”

“Aku mau kita gak pura – pura ca.”

“Tapi kita masih sekolah Zor, kita harus fokus semester akhir kita.”

“Kita bisa pikirkan itu Ca.”

“Maaf aku gak bisa,” sambil mengembalikan kotak merah yang di berikan Razor

”Permisi.” Berlari kecewa dengan air mata yang menetes.

“Pa, Razor pergi dulu!!” lari mengejar Alecca. Papa menganggukan kepala tanda mengiyakan.

“Alecca...! Berhenti!!” menarik tangan Alecca.

SELAMAT HARI PANCASILA



Berdasarkan Keppres Nomor 24 Tahun 1966, Hari Lahir Pancasila ditetapkan pada 1 Juni 1945. Dikutip dari Perpustakaan Nasional (Perpusnas), pada 1 Juni 1945, Soekarno berkesempatan menyampaikan gagasannya mengenai dasar negara di hadapan para anggota Badan Penyelidik Usaha-Usaha Persiapan Kemerdekaan (BPUPKI).

Ketika itu, BPUPKI memang tengah mengadakan sidang kedua mempersiapkan dasar negara bagi Indonesia merdeka. Presiden pertama Republik Indonesia itu pun menyampaikan gagasannya dalam Pidato bertajuk "Lahirnya Pancasila". Pada awalnya, pidato ini disampaikan Soekarno tanpa judul, tetapi mantan Ketua BPUPKI Dr. Radjiman Wedyodiningrat memberikan judul pada pidato "Lahirnya Pancasila".

Tak hanya tanpa judul, Soekarno melakukan pidato tanpa persiapan tertulis alias disampaikan secara aklamasi. Narasi yang disampaikan oleh Soekarno ketika dituliskan ke dalam ketikan mencapai tebal 17 halaman.

<https://www.kompas.com/>



JANGAN DIET EKSTREM!!



Ini 7 Cara Tepat dan Aman Diet dalam Islam

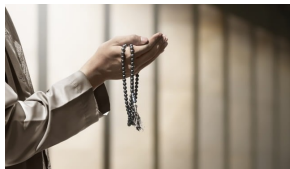
Saat menjalani program diet, pasti selalu saja ada hambatan yang akhirnya akan membuatmu gagal diet. Itulah mengapa memiliki berat badan ideal sulit.

Bagi sebagian orang, khususnya perempuan, memiliki berat badan ideal adalah suatu impian, bahkan mungkin suatu keharusan. Hingga pada akhirnya, mereka selalu melakukan diet yang sangat ketat untuk mendapatkan berat badan ideal.

Namun dalam Islam, melakukan diet ketat justru tidak diperbolehkan karena dapat mengganggu kesehatan. Meskipun Islam menganjurkan kesehatan dan postur tubuh yang ideal, ya.

Lantas, bagaimana caranya untuk mendapatkan berat badan ideal tanpa harus melakukan diet yang sangat ketat? Dilansir dari berbagai sumber, ada beberapa cara diet yang aman dan tepat menurut ajaran Islam.

1. Niat



Sebelum diet, luruskanlah niat hanya kepada Allah SWT.

Dengan niat yang kuat pasti semua cara yang dilakukan untuk mendapatkan berat badan ideal dapat dilalui dengan baik.

TIPS

2. Puasa

Melakukan diet ekstrem yang dilarang dalam Islam karena dapat mengganggu kesehatan, ada baiknya diganti dengan cara berpuasa. Selain mendapatkan pahala, kamu juga bisa efektif mengatur pola makan.

Puasa memang menjadi cara yang tepat sekaligus treatment untuk mengistirahatkan organ pencernaan, setidaknya dengan berpuasa tumpukan lemak-lemak penyebab berat badan meningkat dapat diminimalisir.

Tapi ingat, jangan pernah menitik beratkan niat ibadah puasa hanya untuk menurunkan berat badan. Niatkan secara lurus karena Allah SWT.

3. Sholat

Siapa yang dapat menyangka kalau sholat bisa menjadi cara efektif untuk menurunkan berat badan. Ternyata, setiap gerakan salat yang dilakukan, seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk memiliki khasiat tersendiri bagi kesehatan tubuh.

Misalnya, dapat melancarkan peredaran darah dan membuat seluruh tubuh ikut bergerak sehingga lemak-lemak yang ada di dalam tubuh akan hilang secara perlahan jika kita rajin menunaikan ibadah salat.

Jadi, jangan pernah meninggalkan salat ya, terutama salat wajib. Tidak sulit kok menyisihkan waktu 5 menit setiap waktu salat sudah tiba.

4. Makan tidak berlebihan

Hal ini juga menjadi salah satu hal penting untuk memperlancar dietmu. Makan dengan porsi yang terlalu banyak tentu dapat membuat berat badan tidak terkontrol. Alhasil, berat badan jauh dari kata ideal.

Maka dari itu, makanlah secukupnya. Bahkan, dalam Islam sendiri menganjurkan untuk makanlah sebelum lapar dan

CERBANG

kecapean, dokter bilang sekarang juga boleh dibawa pulang.”

“Syukurlah”

“Maafin Razor tante, gak bisa jaga Alecca dengan baik”

“Ini sudah takdir Razor, gak ada yang salah.” Jelas mama.

— ♥ —

“Gisha Alecca.” Yang dipanggil menoleh dengan menautkan alis.

“Ya, saya, ada yang bisa di bantu nona?” ujar Alecca dengan nada mengejek.

“Kamu gak usah berlagak sok disini, papaku yang punya sekolah ini!! Dan satu lagi, jangan dekati Razor!” ancam Jenes.

“Heh..?? Pertama, yang punya sekolah ini papa kamu bukan kamu, jadi gak ngaruh buat aku, karena aku berperan penting di sekolah ini, papa kamu bakal mikir buat nge-D.O. aku. Oh iya, satu lagi, aku gak pernah dekatin Razor, tapi Razor sendiri yang dekatin aku!!” tegas Alecca, Jenes mulai emosi mendengar ucapan Alecca.

“Dasar!!” dengan emosi Jenes mengangkat tangannya melayang ke wajah Alecca, tapi tercekal.

“Jangan pernah sekalipun kamu menyakiti Alecca!! Jika itu terjadi, kamu bakal berurusan dengan aku!” ucap Razor tegas membuat Jenes terdiam malu.

“Dengar kalian semua mulai hari ini,

Alecca adalah teman dekatku, jika ada yang berani nyakitin dia, kamu akan urusannya dengan aku!!” Alecca yang mendengar kaget tak percaya, dengan ucapan Razor. Jantungnya tak terkontrol. Bisa – bisanya Razor berbicara seperti itu di hadapan semua orang, terutama Jenes.

“Ayo!!” ajak Razor, dengan menarik tangan Alecca. Alecca terseok – seok karena langkah Razor yang lebar.

“Razor!!” yang dipanggil namanya tak mendengar.

”Ck..Razor!” melepas paksa pegangan tangan Razor.

”Apa?”

“Kenapa tadi ngomong kayak gitu? Nanti urusannya mangkin panjang!” kesal Alecca.

“Aku ngomong kayak gitu, biar Jenes gak ganggu kamu lagi, lagian kita cuma temen dekat, atau jangan – jangan kamu maunya kita jadian beneran?” goda Razor.

”Th,apaan sih..ngacok!!” berlalu meninggalkan Razor yang senyum – senyum sendiri.

“Aku sumpahin kamu bakal suka sama aku!”

— ♥ —

Ting tong.. Bel rumah terus berbunyi.

“Siapa sih?” berjalan menuju pintu.

SUN MOON

Part 2



“Krisna“ Butiran air di pelupuk mata menggenang siap jatuh, dada berdegup kencang tak terkendali, diri mulai melemah tak percaya dengan apa yang ada di hadapan mata, es krim cokelat terjatuh karena tangan yang bergetar. Tanpa disuruh, Alecca berlari tak punya tujuan. Seketika itu, Razor langsung mengejanya.

“Alecca!!” panggil Razor khawatir. Razor sangat bingung dengan Alecca, ia tak pernah tau apa yang terjadi padanya.

“Kenapa? Kenapa dia harus kembali?” ucap Alecca lirih di iringi isakan tangis sambil memegang sebuah cincin perak.

“Aaaaa.....!!!” mengangkat tangannya hendak membuang cicin tersebut tetapi ada tangan yang mencegahnya.

“Benda ini tak bersalah,” mengambil cincin dari tangan Alecca

“Orang yang memberinya yang bersalah.” Dengan duduk disisi Alecca.

Bingung

“Razor.” Menatap sendu, mata sembab, nafas tak beraturan, Razor mendekap Alecca ke dalam pelukannya, isak tangisnya terdengar sangat menyakitkan, Razor merasakannya. Suara tangis semakin lama semakin lirih, hingga tak mengeluarkan suara.

“Alecca, Alecca!” ujar Razor khawatir. Setelah dilihat, Alecca memejamkan matanya, hidungnya mengeluarkan darah, wajahnya sangat pucat.

“Ca,,, bangun Ca!!” dengan kuat Razor membopong Alecca menuju rumah sakit. Tak disadari, Krisna melihatnya dari jauh.

“Maafin aku Ca.” ucapnya lirih.

— ♥ —

Di rumah sakit Razor bingung dan khawatir dengan keadaan Alecca, dokter yang memeriksa Alecca tak kunjung keluar.

“Gimana dok!?” Tanya Razor.

“Nyonya Alecca baik-baik saja, dia hanya kecapean, sekarang juga sudah bisa langsung dibawa pulang.” Jelas dokter.

“Hufft,,” Razor membuang nafas lega

“Terimakasih dok.”

“Razor!!?”

“Tante.”

“Gimana keadaan Alecca??”

“Alecca baik-baik saja tante, hanya

Tips

berhentilah sebelum kenyang.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Araf ayat 31 yang artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

5. Makanan halal dan sehat



Selanjutnya, memakan makanan halal juga sangat penting karena dengan mengonsumsi makanan halal *inshaallah* tubuh akan menjadi lebih sehat dan bugar meskipun makanan yang dikonsumsi tidak mewah. Tapi, tetap ingat kalau tidak boleh makan secara berlebihan.

Perintah mengonsumsi makanan halal telah tercantum dalam QS. An-Nahl ayat 114 yang artinya:

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.”

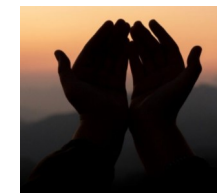
6. Minum air putih

Selain tubuh memerlukan asupan ma-

kanan, mengonsumsi air putih juga sangat diperlukan, lho.

Air putih adalah kebutuhan primer bagi setiap tubuh manusia. Bukan teh, atau pun kopi, apalagi minuman keras. Maka dari itu, perbaikilah kebiasaan minum dengan lebih memiliki mengonsumsi air putih setiap harinya. Sebab, air putih yang dikonsumsi akan sangat membantu dalam proses pengeluaran racun dalam tubuh.

7. Doa



Nah, yang terakhir adalah memanjakan doa. Dalam hal ini, sebenarnya tidak ada doa khusus bagi mereka yang ingin diet. Akan tetapi, tidak ada

salahnya jika kita memohon langsung kepada Allah SWT dengan bahasa kita sendiri. Tentunya, Allah SWT akan mendengar apa yang kita mohon dan minta kepada-Nya.

Itulah beberapa tips diet secara tepat dan aman tanpa mengganggu kesehatan tubuh yang dapat kamu terapkan untuk mendapatkan berat badan ideal. Semoga berhasil, ya!

<https://kumparan.com>

“Jika kamu bersyukur, Saya akan memberimu lebih banyak.”
(Quran 14:7)



Sebagai makhluk sosial, manusia tak pernah luput dari interaksi dengan sesama manusia. Karena interaksi itu, kita akhirnya memiliki berbagai pendapat, pemikiran dan tindakan yang berbeda-beda dalam menjalani hidup ini.

Tapi, secara tidak sadar seringkali kita melakukan hal-hal yang ternyata memiliki kesamaan dengan orang pada umumnya. Ini dikarenakan, otak manusia telah terprogram sejak dulu untuk memberikan respon yang sama saat menghadapi situasi tertentu. Berikut ini fakta psikologi yang jarang kita sadari ternyata kita semua mengalaminya.

1. Orang yang mampu berbicara dua bahasa akan secara tidak sadar mengubah kepribadian mereka saat beralih dari satu bahasa ke bahasa lain.

2. Menguap bisa menular dikarenakan hal ini menunjukkan rasa empati dan reaksi terhadap orang lain



3. Orang yang selalu berusaha membuat setiap orang bahagia sebenarnya merupakan orang yang paling kesepian dan kurang bahagia

4. Kita diprogram akan selalu berusaha untuk membantu seseorang yang telah membantu kita.

5. Makanan akan terasa lebih enak saat orang lain yang membuatnya, walaupun resepnya sama

6. Bukan egois atau sombong, manusia cenderung lebih menyukai untuk menyampaikan informasi tentang pengalaman pribadinya.

7. Kebanyakan dari kita memiliki "bias optimisme" yang meyakinkan kita bahwa masa depan akan lebih baik daripada saat ini.

8. Beberapa orang sebenarnya takut untuk terlalu bahagia karena mereka takut sesuatu yang tragis dan menyedihkan mungkin akan terjadi selanjutnya

9. Ketika tidak bisa menyampaikan sesuatu secara langsung, kita cenderung menyampaikannya lewat chat atau pesan teks

10. Manusia tidak mampu "cuma bertemu" dengan lawan jenis, terlebih jika mereka memiliki kedekatan dan sering kerja bareng

11. Kebanyakan wanita lebih tertarik pada pria yang memiliki selera humor yang tinggi

12. Setiap hari, kita menghabiskan sekitar 70% waktu kita untuk *overthinking* dan khawatir

13. Otak cenderung membuat kita memprioritaskan tugas-tugas mendesak, karena otak tahu bahwa kita mampu menyelesaikannya

AWAS WANITA LEBIH RENTAN RESIKO KESURUPAN

<https://www.fimela.com/>

Kesurupan, adalah salah satu peristiwa mistis yang sering terjadi di Indonesia dan berbagai negara Asia yang masih kental unsur tradisinya. Umumnya, yang lebih sering menjadi korban kesurupan adalah para wanita.

Saat kesurupan, seorang wanita bisa memberontak dan berteriak-teriak dengan suara dan perilaku yang sama sekali tak mencerminkan dirinya.

Mengapa Wanita Rentan Dengan Kesurupan?

Sebenarnya tidak hanya wanita, pria dan anak-anak pun bisa terkena resiko kesurupan. Namun kesurupan memang berhubungan dengan kondisi pikiran seseorang. Wanita pada dasarnya memiliki tingkat stres, sensitivitas dan kondisi tubuh yang lebih tidak stabil dibanding pria.

Pada kondisi seperti ini, wanita lebih mudah terpengaruh dan memiliki tameng yang sangat lemah. Jadi, usahakan Anda selalu dalam konsentrasi yang cukup dan jangan terlalu memikirkan sesuatu hingga membuat Anda kehilangan kendali.

Kesurupan Disebabkan Oleh Makhluk Ghaib?

Saat mendengar berita kesurupan, kita akan teringat pada makhluk ghaib. Terutama para penunggu yang biasanya dianggap sebagai penyebab terjadinya kesurupan. Para penunggu di sana akan memasuki siapapun yang sedang melamun atau kosong pikirannya, lalu berbicara lewat orang tersebut.

mun atau kosong pikirannya, lalu berbicara lewat orang tersebut.

Secara spiritual, kondisi tersebut bisa saja terjadi karena adanya gangguan dari dunia lain. Namun dunia medis pun menyampaikan bahwa kesurupan sesungguhnya berhubungan dengan kondisi fisik sehingga bisa disembuhkan dengan pengobatan. Hal ini mungkin bisa dipahami, karena dalam tubuh yang sedang sehat, umumnya pikiran juga lebih berkonsentrasi dan tahan terhadap gangguan seperti halusinasi dan sebagainya.

Pencegahan dan Penanggulangan

Untuk mencegah terjadinya kesurupan pada Anda maupun keluarga, usahakan untuk selalu menciptakan iklim sosial yang baik. Komunikasi serta nutrisi spiritual perlu Anda tanamkan pada diri sendiri maupun pada anggota keluarga. Biasakan hidup sehat secara fisik dan psikis, sehingga Anda pun selalu konsentrasi setiap hari.

Untuk menanggulangi, biasanya si korban akan dipegang oleh beberapa orang dan diajak berkomunikasi sambil dibacakan beberapa doa. Memang pengobatan dari segi keagamaan merupakan salah satu metode yang ampuh. Oleh karena itu, untuk pencegahannya pun, sebaiknya dengan meningkatkan kualitas hidup, salah satunya melalui keimanan.

Banyak hal yang tidak kita pahami secara logika di dunia ini, namun bukan berarti mereka tidak ada. Selalu jaga kondisi pikiran dan kesehatan tubuh Anda, Ladies!!!