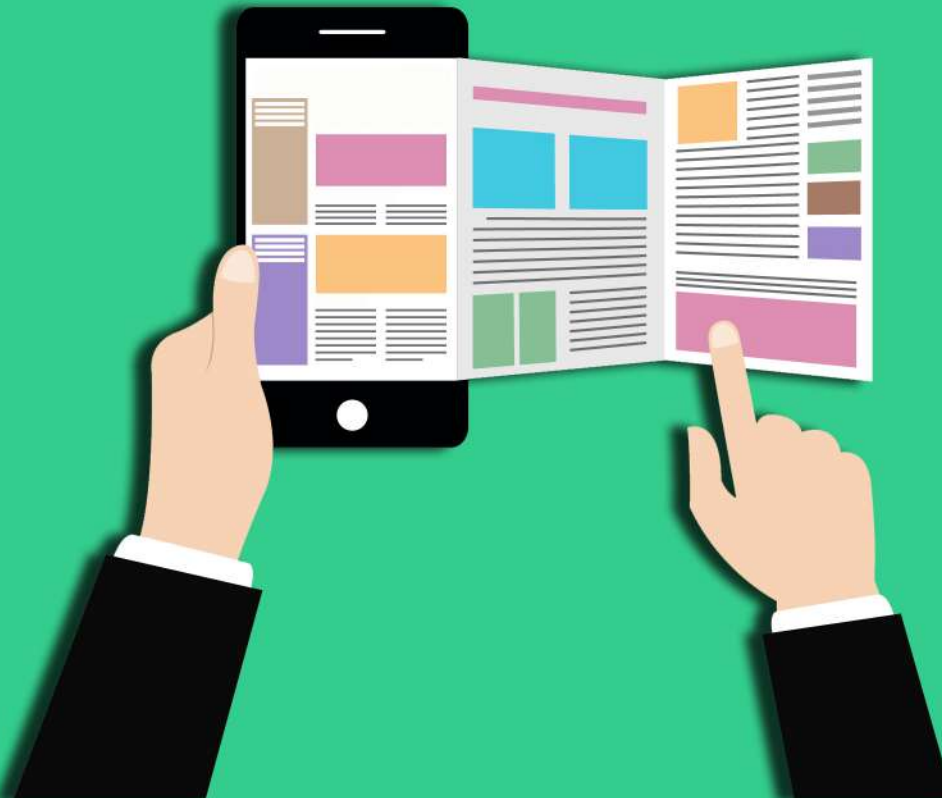




# Kliping Digital

## Agama dan Keagamaan

**Rabu, 29 April 2020**



**PERPUSTAKAAN BADAN LITBANG DAN DIKLAT  
KEMENTERIAN AGAMA**



*Dalam menetapkan fatwa seputar pandemi, ulama perlu mendengar pandangan berbagai pakar di bidang mereka.*

# Menghadapi Covid-19 secara Rasional

**ATIKAH ISHMAH W**

[atikah@mediaindonesia.com](mailto:atikah@mediaindonesia.com)

**S**EJUMLAH organisasi Islam telah mengeluarkan beberapa fatwa bagi masyarakat untuk menghadapi pandemi virus korona (covid-19). Rais Syuriah PCINU Australia, Nadirsyah Hosen, mengatakan diperlukan ijtihad *jama'i* atau kerja sama dalam menghadapi masalah pandemi ini. Demikian disampaikan Gus Nadir, panggilan Nadirsyah Hosen, dalam acara diskusi Zona Ngopi yang digelar pada Sabtu (25/4) secara daring.

Ijtihad *jama'i* ialah ijtihad yang dilakukan bersama-sama atau bermusyawarah terhadap suatu masalah. "Pasalnya, wabah covid-19 bukan hanya terkait masalah kesehatan, melainkan juga berdampak pada sektor lain, seperti ekonomi, komunikasi, dan teknologi," jelas Gus

Nadir yang mengajar di Monash University, Australia.

Nadirsyah menuturkan, dalam menetapkan fatwa, para ulama perlu mendengar pandangan dari pakar yang ahli di bidangnya. Alquran sangat menghargai orang berakal, orang berilmu, Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang berilmu beberapa derajat.

"Persoalan ini kan lintas disiplin, jadi tidak bisa dipecahkan lewat kitab tafsir ataupun kitab hadis. Kita harus tahu bahwa mana wilayah para ulama memberikan fatwa, mana wilayah dokter atau ahli kesehatan masyarakat yang harus memberikan pandangan," lanjutnya.

Kerja sama lintas disiplin, terang Gus Nadir, harus dilakukan agar masyarakat tidak mendapatkan informasi yang salah. "Tidak bisa lagi ulama mengatakan seolah-olah kami yang paling tahu

atau dari pihak kedokteran mengatakan ulama ini kolot, konservatif. Sebelum ulama memberikan fatwa, bolehkah salat Jumat di ganti dengan salat zuhur, itu kan harus mendengar dari dokter, apa beda covid-19 dengan demam berdarah, apa bedanya dengan flu biasa, masa penyebarannya seperti apa," tuturnya. Gus Nadir menambahkan jika ulama dan pakar berjalan sendiri-sendiri, aturan yang dikeluarkan tidak akan tepat sasaran.

Selain itu, dibutuhkan rasionalitas untuk menghadapi pandemi covid-19. Seperti diketahui sebelumnya, banyak pihak yang menyebut wabah ini merupakan azab, bahkan tentara Allah. Menurut Gus Nadir, jika seseorang memiliki hati yang bersih, dia tidak akan berpikiran demikian. "Kalau orang yang sangat bersih hatinya dan dekat dengan Allah setiap saat, (pandemi) itu dianggap

sebuah sinyal dari Tuhan, merasa teguran untuk pribadi," terangnya.

Kemudian, dia menilai masyarakat perlu memperbaiki konsep beribadah. Selama ini konsep beribadah yang beredar di masyarakat hanya untuk menyembah Allah. Jika tidak berani salat berjemaah di masjid, kita dianggap lebih takut pada covid-19 daripada kepada Tuhan. Padahal, sebenarnya beribadah ialah untuk diri sendiri.

"Kita yang butuh ibadah. Karena itu, menyembahnya tetap kepada Allah, tapi *benefit*-nya untuk ibadah tetap pada kita. Jadi, buat apa kita ibadah kalau kita tidak mendatangkan rasa bahagia, rasa kenyamanan, dan keamanan untuk orang-orang yang kita cintai," ujarnya.

"Tuhan tidak butuh ibadah kita. Jika seluruh penduduk di dunia ini beriman, tidak akan menambah kemuliaan Tuhan. Sebaliknya, kalau satu

bumi ini tidak salat, juga tidak akan menurunkan kemuliaan Tuhan," imbuhnya.

Di samping itu, ibadah bukan hanya berupa ritual salat yang kita lakukan setiap hari, melainkan juga ada kegiatan lain yang dinilai sebagai ibadah, seperti bekerja dan membantu sesama. "Beragama itu aspeknya banyak, tidak hanya dinilai dari persoalan ibadah murni," terangnya.

Nadirsyah menuturkan kita harus tetap positif dalam menghadapi persoalan covid-19 karena tidak ada hal sia-sia yang Allah ciptakan.

"Tidak ada Allah menciptakan itu dengan sia-sia. Jangan menganggap bahwa virus ini juga tidak punya sisi positif, pasti juga ada sisi positifnya. Karena itu, kita di tengah-tengah saja. Misalnya, virus ini memang membuat kita lebih dekat pada Allah, satu sisi juga disikapi dengan rasional," tandasnya. (H-3)



# Ramadan di Tengah Wabah Covid-19

**R**AMADAN, bulan yang dirindukan kehadirannya oleh segenap umat Islam, kini datang bersamaan dengan duka yang mendalam. Akibat wabah covid-19 yang mematikan, sudah ribuan manusia jadi korban. Bahkan, termasuk para dokter yang bertugas menyembuhkan.

Suasana ingar-bingar yang biasanya meramaikan masjid dan tempat-tempat ibadah hanya menjadi angan-angan menyedihkan. Betapa tidak? Saat-saat syahdu untuk bersalaman saling memaafkan tidak diperbolehkan. Saat-saat indah merapatkan barisan di saf saf jemaah Tarawih pun tak lagi diperkenankan. Buka bersama yang menjadi ajang melepas rindu teman lama juga tak bisa lagi menjadi prioritas agenda.

## Menggugah kesadaran

Barangkali inilah Ramadan yang menggugah kesadaran. Meruntuhkan keangkuhan, bahwa manusia tak berdaya bahkan di hadapan makhluk mahakecil bernama virus korona. Ia tak terlihat, tapi bisa menular cepat. Hingga saat ini belum ditemukan vaksin yang bisa menyembuhkan. Yang bisa kita lakukan hanya menghambat lajunya, memutus rantai penularan, dengan tinggal di rumah, dan menjaga jarak fisik antarsesama.

Inilah Ramadan yang memaksa kita introspeksi untuk menyulap dusta jadi nyata, membalik benci jadi cinta, meredakan amarah dan mengubahnya jadi rahmah. Rumah Tuhan yang mewujud dalam kemegahan arsitektur dibuat sunyi, menjadi isyarat bahwa Tuhan yang sejati ialah yang bersemayam dalam hati.

Ramadan ialah saatnya mengelak dari nafsu yang terus bergejolak. Kita redam kerakusan dengan menyepikan pusat-pusat perbelanjaan. Dengan masker yang kita kenakan, mungkin itulah cara Tuhan membungkam mulut kita dari ucapan-ucapan tak senonoh dalam ragam pergunjingan.

Perintah untuk tetap di rumah, larangan untuk bepergian, ialah pesan terkuat agar hubungan dengan keluarga makin erat. Mungkin karena sudah sekian lama kita hanya berbusa-busa menyatakan rindu pada keluarga, nyatanya tiap hari sibuk kerja dan kerja.

Memanggil Tuhan dengan suara keras dari atas menara mungkin sudah tak lagi berguna karena Tuhan sejati ada dalam ketulusan hati. Memohon ampun pada Tuhan tak perlu dengan cara berteriak, tapi dengan khusyuk dan terisak. Cobalah menepi di sudut-sudut sepi, dan berbisiklah dengan pasrah, "Tuhan, aku datang memohon ampunan."

Jadikan Ramadan sebagai saksi, kecintaan pada Tuhan tak cukup hanya diucapkan, tapi harus diaktualisasikan dengan menumpahkan kasih sayang pada sesama manusia: memberi makan kepada saudara-saudara kita yang papa. Memberi kehidupan kepada fakir miskin yang senantiasa menderita. Berpuasa pada hakikatnya juga cara berempati kepada mereka yang menahan lapar dan dahaga setiap hari karena tak mampu membeli sesuap nasi.

Covid-19 mengubah cara pan-

dang kita terhadap banyak hal, termasuk bagaimana cara kita beragama. Sejatinya sudah banyak firman Tuhan atau sabda Nabi Muhammad SAW yang kita baca, bahwa Allah tidak melihat baju yang kita kenakan, juga bukan pada cantik dan gagahnya penampilan. Namun, pada teguhnya keimanan serta satunya kata dan perbuatan.

## Ujian

Mari kita buktikan bahwa Ramadan benar-benar bulan yang mulia, dengan terus berupaya meningkatkan iman dan takwa. Yakinlah bahwa tidak ada ujian kecuali semuanya datang dari Tuhan. "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan dengan mengatakan, 'Kami telah beriman', dan mereka tidak diuji?" (QS 29:2).

Wabah covid-19 ialah ujian ketanggungan, dari perspektif agama apakah kita sudah benar-benar beriman. Dari sisi kemanusiaan, apakah kita sudah benar-benar memiliki kepedulian dan, dari sudut pandang kebangsaan/keindonesiaan, apakah kita sudah benar-benar rela berkorban. Agama, kemanusiaan, dan kebangsaan ialah satu kesatuan.

Beragama di era covid-19, tak bisa dilakukan secara egoistis, dengan tetap *ngotot* berjemaah di masjid misalnya, tanpa menghiraukan anjuran pemerintah dan seruan fatwa para ulama. Bisa jadi, kitalah yang membawa virus korona atau bisa jadi juga jemaah lain.

Hakikat iman yang benar ialah pada saat orang lain merasa aman dan nyaman dengan kehadiran kita. Itulah makna bersatunya agama dan kemanusiaan. Beragama yang tidak mencelakakan orang lain dan tidak pula membuat orang lain merasa terancam karena agama diturunkan untuk membawa rahmat bagi siapa saja di jagat raya (*rahmatan lil 'alamin*).

Hakikat iman yang benar juga pada saat kita lebih mengutamakan orang lain walaupun kita sendiri dalam kesulitan. Nabi SAW bersabda, tidak beriman seseorang kecuali ia mencintai saudaranya seperti mencintai diri sendiri. Pada kali lain Nabi SAW bersabda, tidak beriman seseorang yang kenyang sementara tetangganya kelaparan.

Kualitas keimanan senantiasa diuji, baik dengan kenikmatan maupun kesusahan. Keimanan yang berkualitas ialah pada saat kita bisa mengutamakan pertolongan pada orang lain, padahal kita sendiri dalam kesulitan. Inilah yang pernah dicontohkan penduduk Madinah yang disebut sebagai kaum *anshar* (para penolong) yang lebih mengutamakan muhajirin (para pendatang) meskipun mereka dalam kesulitan (lihat QS 59:9).

Ramadan di tengah wabah covid-19 ialah bulan pembuktian bahwa keimanan ialah kebersatuan antara agama, kemanusiaan, dan kebangsaan. Kita dituntut tidak hanya berteriak minta pertolongan kepada orang lain atau pada pemerintah, tapi yang penting ialah bukti bahwa kita peduli bukan hanya pada diri sendiri.



## RENUNGAN RAMADAN

# Epidemi Zaman Nabi Shaleh-Raja Tsamud



**Nasaruddin Umar**  
Imam Besar Masjid Istiqlal Jakarta

DRAMA kehidupan paling spektakuler terjadi ketika epidemi melanda kaum Nabi Shaleh dan/atau rakyat Raja Tsamud. Sebagaimana dilukiskan dalam beberapa ayat dan hadis. Di antaranya, “Dan (Kami telah meng-

utus) kepada kaum Tsamud saudara mereka, Shaleh. Ia berkata ‘Hai kaumku, sembahlah Allah, sekali-kali tidak ada Tuhan bagimu selain-Nya. Sesungguhnya telah datang bukti yang nyata kepadamu dari Tuhanmu. Unta betina Allah ini menjadi tanda bagimu, maka biarkanlah dia makan di bumi Allah, dan janganlah kamu mengganggunya, dengan gangguan

apa pun, (yang karenanya) kamu akan ditimpa siksaan yang pedih.’” (QS al-A’raf/7:73).

Ayat tersebut mengisahkan peristiwa Bani Tsamud, disinggung sebanyak 26 kali di dalam Alquran, dan banyak diuraikan secara panjang lebar di dalam buku-buku hadis. Sebagaimana yang diceritakan sendiri di dalam Alquran bahwa Nabi Shaleh diutus Allah kepada

kaum Tsamud supaya menyembah hanya kepada Allah semata.

Tsamud beserta kaumnya meminta bukti kebenaran akan adanya Tuhan Yang Mahakuasa dengan cara memunculkan seekor unta betina yang hamil besar. Berkat doa Nabi Shaleh, unta yang dimaksud tiba-tiba keluar dari dalam sebuah batu. Akan tetapi, mukjizat Nabi Shaleh tersebut dianggap sebagai perbuatan sihir (Q.26:153). Kemudian unta itu mereka bunuh secara beramai-ramai, lalu dagingnya dibagi-bagikan kepada kaumnya sebagai bentuk pengingkaran secara demonstratif terhadap Nabi Shaleh dan misi tauhid yang dibawanya.

Tidak lama setelah itu, turunlah azab Tuhan dalam bentuk epidemi yang teramat mengerikan. Sebagaimana disebutkan dalam Alquran: “Karena itu, mereka ditimpa gempa. Maka, jadilah mereka mayat-mayat yang bergelimpangan di tempat mereka.”

**Bersambung ke hlm 2**

### IMSAKIYAH RAMADAN 1441 H

Untuk DKI Jakarta dan sekitarnya

**RABU**  
**29 April 2020**  
**Magrib**  
**17.50 WIB**

**KAMIS**  
**30 April 2020**  
**Imsak**  
**04.25 WIB**





## *Epidemi Zaman Nabi Shaleh- Raja Tsamud*

### Sambungan dari halaman 1

Dalam redaksi lain dikemukakan: “Dan suatu suara yang keras yang mengguntur menimpa orang-orang zalim itu, lalu mereka mati bergelimpangan di rumah mereka.”

Sebelum azab tersebut diturunkan, terlebih dahulu diawali oleh gejala-gejala aneh yang berlangsung selama tiga hari (QS.11:64), yang dalam sebuah riwayat dijelaskan bahwa ketika kelompok yang terdiri atas sembilan orang pembantu Nabi Shaleh, mereka berpandangan, lalu dilihat wajah mereka berubah menjadi warna kuning seperti dilumuri kunyit di hari pertama.

Pada hari kedua, badan mereka berubah menjadi merah bagaikan dilumur darah, dan pada hari ketiga badan mereka berubah lagi menjadi hitam. Selama tiga hari berturut-turut kaum Tsamud saling pandang dan saling mencemaskan menunggu ujung hari ketiga yang telah diperingatkan kepada mereka.

Kita bermohon terus kepada Allah SWT agar tidak lagi Allah SWT menurunkan azab seperti umat terdahulu.

Sementara itu, Nabi Shaleh bersama pengikutnya yang setia segera meninggalkan tempat itu menuju suatu tempat di negeri Syam.

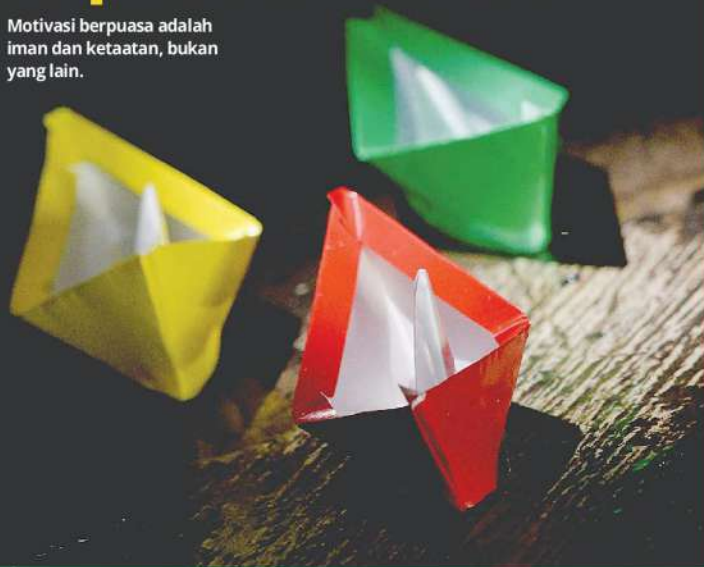
Pada hari selanjutnya, kaum Tsamud sudah mengurung diri di rumah masing-masing sambil menunggu siksaan dalam bentuk apa lagi yang akan ditimpakan kepada mereka. Ketika matahari mulai muncul di pagi hari, mereka diperdengarkan suara gemuruh yang teramat dahsyat kemudian mereka menjadi mayat-mayat bergelimpangan di rumah-rumah mereka. (QS.7:78, 11:67).

Kita bermohon terus kepada Allah SWT agar tidak lagi Allah SWT menurunkan azab seperti umat terdahulu. Cukuplah halnya musibah seperti yang kita terima saat ini berupa virus korona atau covid-19.



## Shaum Asah Kepekaan Sosial

Motivasi berpuasa adalah iman dan ketaatan, bukan yang lain.



■ OLEH FUJI E PERMANA

**P**uasa Ramadhan adalah ibadah ruhiyah yang memiliki hikmah dan manfaat untuk melatih pengendalian diri serta emosi. Puasa yang dilaksanakan umat Islam ini juga merupakan latihan untuk mengasah kepekaan sosial.

Sekretaris Komisi Fatwa Majelis Ulama Indonesia (MUI) KH Asrorun Niam Sholeh menjelaskan, puasa dalam bahasa Arab adalah shaum atau *shiyam*, yang secara bahasa artinya *al-imsak* atau menahan. Secara syar'i puasa adalah aktivitas menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari.

Menurut dia, puasa Ramadhan sebagai salah satu rukun Islam berbeda dengan rukun Islam lainnya. Empat rukun Islam yang lain aktivitasnya adalah dengan melakukan syahadat, shalat, zakat, dan haji.

"Sementara puasa Ramadhan sebagai rukun Islam itu aktivitasnya adalah dengan tidak melakukan atau menahan diri atau bersifat pasif. Tidak makan, tidak minum, dan tidak melakukan aktivitas yang membatalkan puasa untuk waktu yang ditentukan," kata Kiai Asrorun pada *Republika*, Senin (27/4).

Ia menerangkan, kelihatannya aktivitas puasa lebih mudah dilakukan karena perintahnya adalah tidak melakukan hal yang terlarang. Namun, dalam praktiknya lebih sulit karena ada hawa nafsu dalam diri manusia.

Adapun yang ditempa dalam ibadah puasa adalah aspek ruhani dan kejiwaan. Seperti latihan mengasah spiritualitas, keikhlasan, emosi, dan hawa nafsu. Puasa juga mengasah kesabaran manusia terhadap sesuatu yang pada hakikatnya halal bagi Muslim, tapi tidak boleh melakukannya untuk jangka waktu tertentu.

Makan dan minum misalnya, pada hakikatnya halal dan boleh bagi kita. Namun, karena ujian ketaatan maka kita diuji untuk tidak makan dan minum.

"Itu merupakan manifestasi dari ujian kesabaran," ujar dia.

Ia menjelaskan, puasa juga bermanfaat untuk mengasah kepekaan sosial atau solidaritas sosial dengan pendekatan partisipatoris atau pendekatan keterlibatan. Saat berpuasa seorang Muslim merasakan kondisi lapar, tapi memilih menahan lapar. Meski memiliki sesuatu untuk dimakan guna memenuhi kebutuhan dan mengatasi rasa lapar itu.

"Dengan pengalaman itu, kita bisa introspeksi dan merasakan betapa susah saudara kita yang merasakan lapar sementara tidak tersedia

bahan pangan untuk ia konsumsi," kata dia.

Direktur Pusat Studi Alquran (PSQ) Jakarta Dr Muchlis M Hanafi menyampaikan bahwa pada Ramadhan diturunkan Alquran. Sedangkan Alquran adalah akhlak Rasulullah SAW. Kalau melihat ini, ada keterkaitan yang sangat erat antara puasa Ramadhan dengan sikap solidaritas.

Ia menerangkan, ada hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas dan hadis ini juga ada dalam Sahih Bukhari. Dalam hadis itu dikatakan, Nabi Muhammad SAW adalah orang yang paling dermawan dan kedermawanannya lebih meningkat pada Ramadhan, yaitu saat Malaikat Jibril

menjumpainya pada Ramadhan setiap malam.

"Apa yang dilakukan Malaikat Jibril dan Nabi Muhammad, Malaikat Jibril mengajarkan bacaan Alquran, kemudian mendengar lagi Nabi membacakan Alquran," kata Kepala Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran (LPMQ) Kementerian Agama ini.

Ketika setiap malam Rasulullah bertemu Malaikat Jibril, Rasulullah menjadi sangat dermawan melebihi angin yang bertiup sangat kencang. Artinya, bila Ramadhan ini diisi dengan Alquran, kemudian Alquran menyinari kalbu seorang Muslim, pasti Muslim itu akan terdorong untuk berbagi, seperti yang terjadi pada Rasulullah di bulan Ramadhan menjadi sangat dermawan.

"Itu adalah kaitan yang erat antara Ramadhan, Alquran, dan kedermawanan," ujar doktor dalam bidang tafsir dan ilmu-ilmu Alquran dari Universitas al-Azhar, Kairo, Mesir ini.

Puasa, kata dia, juga melatih diri untuk berempati, karena saat berpuasa bisa membayangkan orang yang tidak bisa mencukupi kebutuhannya untuk makan dan minum. "Karena itu dengan melatih diri dan dengan berpuasa diharapkan orang bisa memiliki empati kepada mereka yang tidak punya, dan terlebih dalam situasi (pandemi Covid-19) seperti ini." ■ ed: wachidah handasah



**Puasa juga bermanfaat untuk mengasah kepekaan sosial atau solidaritas sosial dengan pendekatan partisipatoris atau pendekatan keterlibatan.**



## MUTIARA IMAN

Diasuh oleh  
Ustaz Bobby Herwibowo LC



### Memberi Makan Iftihar

Merupakan sebuah amal yang amat bernilai pada bulan Ramadhan adalah memberi makan ifthar (berbuka). Ini adalah sunah Nabi SAW yang mulia. Berbagi makan kepada orang yang berpuasa seharian menahan lapar dan haus karena Allah Ta'ala.

Bagi mereka yang melakukannya akan mendapatkan keutamaan (fadhail), yakni pertama mendapat pahala puasa orang yang berbuka.

Rasulullah SAW bersabda, "Siapa memberi makan orang yang berpuasa, maka baginya pahala seperti orang yang berpuasa tersebut, tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa itu sedikit pun juga." (HR Tirmidzi No. 807, Ibnu Majah No 1746, dan Ahmad 5: 192. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadis ini sahih).

Hadis ini adalah anjuran dari Nabi SAW untuk memberi makan ifthar kepada sesama. Sebuah amal cerdas bagi mereka yang merenungkan dan mengamalkannya. Sebab, kita bisa meraih pahala shaum Ramadhan tidak hanya 30 hari, tapi bisa lebih banyak dari itu dengan hanya memberi makan ifthar kepada mereka yang shaum.

Apa saja yang bisa diberikan sebagai makan ifthar untuk orang lain? Minimal air dan kurma. Lebih dari itu tentu amat baik.

Keutamaan yang kedua yakni diberi makanan surga. Nabi SAW bersabda, "Muslim manapun yang memberi pakaian Muslim lain yang tidak memiliki pakaian, niscaya Allah akan memberinya pakaian dari hijaunya surga. Muslim mana saja yang memberi makan Muslim lain yang kelaparan, niscaya Allah akan memberinya makanan dari buah-buahan di surga. Lalu Muslim mana saja yang memberi minum orang yang kehausan, niscaya Allah akan memberinya minuman ar-Rahiq al-Makhtum." (HR Abu Daud dan Tirmidzi).



**Doa mereka yang berbuka amat mustajab, tidak mungkin tertolak.**

Memberi makan kepada Muslim yang lapar, kelak akan diberi makan oleh Allah Ta'ala dari buah surga. Mereka yang shaum menahan lapar belasan jam, maka jika ingin mendapatkan makanan surga, berbagilah makan ifthar kepada mereka.

Ketiga, istana indah di surga. Suka berbagi makan apalagi kepada kaum Muslimin yang sedang ibadah shaum akan membuat kita mendapat

ganjaran seperti yang disabdakan Nabi dalam hadis berikut. Dari Ali RA, ia berkata, Nabi SAW bersabda, "Sesungguhnya di surga terdapat kamar-kamar yang mana bagian luarnya terlihat dari bagian dalam dan bagian dalamnya terlihat dari bagian luarnya."

Seorang badui berdiri sambil berkata, "Untuk siapakah kamar-kamar itu ya Rasululullah?" Nabi SAW menjawab, "Untuk orang yang berkata benar, yang suka memberi makan, dan yang senantiasa berpuasa dan shalat pada malam hari di waktu manusia tidur." (HR Tirmidzi No. 1.984. Syaikh al-Albani mengatakan bahwa hadis ini hasan).

Ganjaran istana dengan kamar-kamar yang indah di surga bisa didapat dengan melakukan empat hal seperti tercantum dalam hadis, dan salah satunya adalah gemar berbagi makanan.

Keempat, mendapatkan doa dari mereka yang berbuka. Salah satu keuntungan memberi makan ifthar adalah mendapat doa dari mereka yang berpuasa. Dan sebagaimana sabda Nabi SAW bahwa doa mereka yang berbuka amat mustajab, tidak mungkin tertolak.

Nabi SAW pernah bersabda, "Ada tiga orang yang doanya tidak ditolak, yakni pemimpin yang adil, orang yang berpuasa ketika dia berbuka, dan doa orang yang terzalimi." (HR Tirmidzi No. 2528, Ibnu Majah No. 1752, Ibnu Hibban No. 2.405, dishahihkan al-Albani di Shahih at-Tirmidzi).

Maka bagi mereka yang memiliki hajat silakan menempuh jalan ini (berbagi makan ifthar kepada Muslimin). Boleh meminta doa dari mereka secara langsung atau tersirat. Sebab doa mereka yang berbuka amat mustajab. ■



# Menyiasati Pesantren Ramadan di Saat Pandemi

**K**EBERADAAN pesantren Ramadan pada sekolah-sekolah di Padang ibarat suatu keniscayaan, tak terkecuali di tengah suasana pandemi virus korona (covid-19). Pemkot Padang tetap menyelenggarakan pesantren Ramadan dari tingkat SD hingga SMP. Kali ini pesantren Ramadan diadakan dengan sistem *online* atau daring.

“Jadi, kita putuskan tahun ini melalui sistem daring karena kita ingin anak-anak tetap belajar,” ujar Kabag Kesra Setdako Padang, Amrیمان.

Untuk jadwal pelaksanaannya, dimulai pada Minggu (26/4) dan akan berakhir pada Minggu (17/5).

Ada tiga model yang sengaja didesain dalam pembelajaran dan pelaksanaan pesantren Ramadan daring ini, yakni melalui grup *WhatsApp*, siaran langsung *Padang*

*TV*, dan tugas mandiri yang diberikan guru Pendidikan Agama Islam (PAI).

Dalam metode pembelajaran melalui grup *WhatsApp*, dipandu guru PAI, guru kelas, serta guru bidang studi. “Melalui grup *WhatsApp* ini, waktunya selama 2 jam per hari. Setiap Jumat libur. Jadi, semua anak-anak gabung di grup *WhatsApp* yang telah dibuat sebelumnya, yang harus dipandu orangtua,” ujar Amrیمان.

Pembelajaran melalui *WhatsApp* untuk tingkat SD dan SMP, materinya hafalan Alquran secara mandiri didampingi orangtua. Kemudian, ada pemaparan materi melalui video yang telah disiapkan guru. Siswa SD dan SMP bisa juga mengikuti pesantren Ramadan melalui siaran langsung *Padang TV*.

Nuansa Ramadan yang penuh hikmah juga memanfaatkan teknologi

virtual. Seperti yang dilakukan Ikatan Dai Indonesia (Ikadi) Sumatra Barat (Sumbar), yang menggelar pengajian daring selama Ramadan 1441 Hijriah.

Kajian berdurasi 1 jam, termasuk sesi tanya-jawab, ini diminati ribuan orang. Ketua Ikadi Sumbar, Urwatul Wusqo, mengatakan pengajian dilaksanakan setiap hari selama Ramadan pukul 16.30 WIB disiarkan langsung lewat akun *Facebook* dan *Instagram* Lingkar Iman dan Padang Info.

Pengajiannya bertajuk Ngaji dari Rumah dalam rangka menyemarakkan syiar Islam di tengah berlangsungnya pembatasan sosial berskala besar (PSBB).

Disebutkan Urwatul Wusqo, ada sekitar 15 dai Ikadi Sumbar yang mengisi kajian secara bergantian dengan beragam tema, dari fikih ibadah, tafsir, hadis, hingga sejarah Islam. (YH/H-1)





## HIKMAH Ramadhan

■ OLEH IU RUSLIANA

**P**uji syukur kita panjatkan, masih berkesempatan melaksanakan ibadah shaum hari keenam. Situasi yang baru, dalam kondisi memprihatinkan. Wabah sedang melanda dunia dan tak boleh ada aktivitas beragama yang dilakukan bersama di masjid atau mushala.

Pandemi korona memberikan pelajaran bahwa tunailmu pengetahuan dan teknologi adalah keterbelakangan. Itulah mengapa, Islam menekankan pentingnya ilmu pengetahuan. Kebangkitan umat hanya mungkin ketika ilmu pengetahuan menjadi pegangan. Dalam ilmu pengetahuan dan

teknologi ada kekuatan, tidak hanya politik, tapi juga bisnis, ekonomi, militer, sosial, dan budaya.

Inilah makna dari pesan Tuhan bahwa manusia beriman, beramal saleh, dan berilmu diangkat derajatnya lebih tinggi (QS al-Mujadalah:11). Ramadhan adalah bulan ilmu pengetahuan. Mari jadikan momentum menempa sumber daya insani. Menguasai ilmu pengetahuan akan menjadi kekuatan tak tertandingi, sebagaimana sejarah bangsa-bangsa yang berkuasa dan saat ini.

Begitu pentingnya ilmu pengetahuan, sampai disebutkan kewajibannya sejak dari awal hingga helaan terakhir napas kehidupan. Wahyu pertama kepada Nabi

Muhammad SAW mendorong manusia untuk membaca (*iqra*) dengan menyebut nama Tuhan yang menciptakan. Tidak perlu lagi memisahkan antara ilmu agama dan ilmu umum. Ayat qauliyah harus dikaji, didalami, bahkan dengan menggunakan ilmu pengetahuan (*tafsir bil 'ilm*).

Ayat kauniah juga harus dikaji, karena ciptaan-Nya, berbagai petunjuk diberikan kepada mereka yang berakal dan berpikir. Apa pun yang memberikan manfaat dan kemajuan bagi manusia dalam tugasnya sebagai khalifah, dalam konteks ibadah, imarah dan imamah harus dipelajari dan dikembangkan.

Ketidaktahuan pada virus korona membuat umat manusia gagap, kejemawaan ilmu

pengetahuan runtuh seketika. Siapa yang menjadi korban, pasti mayoritasnya umat Islam yang secara ekonomi masih banyak yang berkesusahan.

Jadilah pembelajar karena lorong gelap kehidupan, disrupsi yang terjadi akan dapat diikuti dengan bekal ilmu pengetahuan. Gelombang perubahan tak dapat dielakkan. Kukuh dengan keimanan, terus menebar amal saleh, tak mudah terbawa arus ketidakpastian, tetapi sanggup menari dalam perubahan, hanya mungkin jika cukup ilmu pengetahuan. "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan." (QS Thaha: 114).

Manusia pertama, Nabi Adam AS, ketika hendak diutus ke dunia dibekali ilmu pengetahuan (QS al-Baqarah: 30-31). *Wallaahu a'lam.* ■

# Booster Imun Tubuh dengan Berpuasa

## Manfaat Puasa bagi Kesehatan

Beberapa studi menunjukkan puasa memiliki sejumlah manfaat bagi tubuh.

- Baik bagi penderita GERD**  
Puasa memperbaiki kondisi pengidap *gastroesophageal reflux disease* (GERD) atau asam lambung. Hal ini bisa dilakukan dengan cara makan dan minum yang baik untuk kesehatan tubuh pada saat berpuasa.
- Meningkatkan kesehatan jantung**
  - Kadar kolesterol jahat (LDL) berkurang 25%.
  - Trigliserida darah berkurang 32%.
  - Tekanan darah penderita obesitas menurun.
- Meningkatkan pengendalian gula darah**
  - Risiko terkena diabetes tipe II berkurang.
  - Mengurangi 600 kalori per hari.
  - Gula lebih terkendali di pankreas dan hati.
- Mencegah peradangan kronis**  
Menurunkan kadar peradangan secara signifikan.
- Meningkatkan hormon pertumbuhan**
  - Human growth hormone (HGH) penting untuk pertumbuhan, metabolisme, penurunan berat, dan kekuatan otot.
  - Berpuasa meningkatkan produksi HGH secara alami.
- Membersihkan paru-paru**  
Selain bahan terapi dan latihan untuk lepas dari kebiasaan merokok, puasa juga mampu mengeluarkan racun dari dalam tubuh.
- Menurunkan berat badan**  
Asalkan pada saat berpuasa tidak makan berlebihan:
  - Lebih efektif daripada metode diet pembatasan kalori.
  - Berat tubuh berkurang hingga 8%.
  - Massa lemak berkurang hingga 16%.

### Makanan dan Minuman yang Sebaiknya Dihindari saat Puasa

- Makanan yang digoreng**  
Kandungan lemak dalam minyak yang ada pada gorengan membuat gorengan sulit dicerna sehingga menyebabkan sembelit.
- Makanan pedas dan asam**  
Kedua jenis makanan ini akan memicu asam lambung naik sehingga penyakit mag akan kambuh.
- Minuman manis**  
Minuman manis sebaiknya dihindari saat sahur dan berbuka puasa karena dapat meningkatkan kadar gula di dalam darah.
- Makanan mengandung gas**  
Beberapa jenis makanan memiliki kandungan gas yang bila dikonsumsi akan berdampak buruk pada tubuh. Beberapa jenis makanan yang mengandung gas, di antaranya kol, durian, nangka, dan minuman berkarbonasi.

### Mitos dan Fakta

- Mitos**  
Puasa membuat badan lemah.
- Fakta**  
Pada saat puasa, tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang meningkatkan kekebalan tubuh.
- Mitos**  
Tidak boleh olahraga saat puasa.
- Fakta**  
Jika tidak beraktivitas, asupan oksigen ke darah menurun dan tubuh menjadi lemas.
- Mitos**  
Ibu hamil tidak boleh puasa.
- Fakta**  
Ibu hamil boleh puasa asalkan dalam kondisi sehat.
- Mitos**  
Puasa bisa menurunkan berat badan.
- Fakta**  
Puasa bisa jadi program diet asalkan saat berbuka tidak makan berlebihan.
- Mitos**  
Kualitas ASI akan berpengaruh saat ibu puasa.
- Fakta**  
Puasa tidak memengaruhi kualitas ASI. Ibu menyusui harus memperhatikan asupan nutrisi dan cairan selama puasa.

Sumber: Kamenkes/FKUI/APB/Riset MI-NIRC/Grafis. SENGO

### Tidak hanya mengeluarkan racun dari tubuh (detoksifikasi), puasa juga bisa meningkatkan performa sistem kekebalan tubuh.

ARDI TERISTI HARDI  
ardi@mediaindonesia.com

**K**ARENA wabah virus korona baru (COVID-19), Rina, 40, seorang ibu rumah tangga yang bermukim di Bekasi, Jawa Barat, mengaku dirinya harus pintar-pintar mengatur menu sahur dan berbuka puasa pada Ramadan tahun ini.

Ia berusaha agar kecukupan gizi keluarganya tetap terpenuhi, salah satunya dengan selalu menyediakan kurma dan sayur berbuah, apa pun lauknya.

"Saat berbuka minumannya air putih dan teh manis. Saya berusaha tidak menyajikan minuman dingin yang bisa memicu batuk, pilek, atau radang tenggorokan karena beres nanti. Nyari dokter THT kan susah karena COVID-19," tuturnya kepada *Media Indonesia*, tadi malam.

Jika dilakukan dengan benar, puasa sebulan penuh selama Ramadan dapat meningkatkan imunitas atau

Ahli gizi dari Universitas Gadjah Mada (UGM) R Dwi Budiningsari, mengingatkan kekebalan tubuh sangat dipengaruhi asupan gizi. Orang yang gizinya kurang sangat rentan terhadap infeksi COVID-19.

"Puasa itu kan bukan hanya fisik, tapi juga spiritual."

Tan Shot Yen  
Dokter Ahli Gizi dan  
Magister Filsafat

Ia melanjutkan, berkurangnya massa lemak tubuh karena puasa sebulan penuh juga dapat memperbaiki sistem kekebalan tubuh. Pasalnya, lemak berlebih akan memicu produksi sel penyebab peradangan organ tubuh.

"Batasi konsumsi gula jangan lebih dari 50 gram sehari atau setara dengan empat sendok makan karena bisa memengaruhi sel imun untuk memerangi penyakit," bebernya.

Selain asupan gizi seimbang, faktor lain yang bisa juga meningkatkan imun ialah produksi hormon endorfin yang

diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar pituitari. Hormon ini akan aktif saat manusia merasa bahagia (tertawa) dan mendapat istirahat yang cukup.

"Puasa itu kan bukan hanya fisik, tapi juga spiritual. Kalau kita jalani puasa dengan baik, hormon endorfin kita akan keluar. Kalau kita bahagia, ikhlas mengatasi segala ketegangan ini," tambah dokter ahli gizi dan magister filsafat Tan Shot Yen.

### Panjangkan usia

Satu lagi kabar baiknya, puasa juga dapat memperpanjang usia karena terjadinya pembatasan asupan kalori. Bukti epidemiologis tentang manfaat pembatasan kalori dan usia panjang ditemukan pada penduduk Okinawa, Jepang, yang bisa mencapai umur lebih dari 100 tahun.

"Kuncinya adalah konsumsi kalori 60%-83% jika dibandingkan orang Jepang pada umumnya. Jadi, dengan berpuasa kita berpeluang mencapai umur lebih panjang karena di saat puasa umumnya kita hanya makan 80% dari asupan kalori sehari-hari," ungkap Guru Besar Departemen Gizi Masyarakat FEMa IPB Ali Khomsan, Sabtu (25/4). (Ata/YP/Ifa/H-2)



# LAZ Korporat Bergerak di Tengah Pandemi

Bantuan diharapkan menjaga ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat.

■ ROSSY HANDAYANI

JAKARTA — Lembaga amil zakat di sejumlah perusahaan bergerak cepat dalam membantu masyarakat yang terdampak pandemi virus korona (Covid-19). Yayasan Baitul Maal (YBM) PLN, misalnya, berupaya menjaga ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat selama Ramadhan tahun ini.

"Kita melihat kebutuhan pokok terkait dampak dari Covid-19. Kami menyesuaikan dengan program pemerintah, memberikan kebutuhan sembako, makanan siap saji, kemudian ada kegiatan berkaitan dengan kesehatan, pembagian masker," kata Ketua III Bidang Koordinasi dan Kerja Sama Strategis YBM PLN Herry Hasanuddin, Selasa (28/4).

YBM PLN turut membantu dalam ketahanan pangan dengan memberikan paket sembako kepada kaum dhuafa yang terdampak pandemi Covid-19. Sebelum Ramadhan, paket tersebut telah diberikan kepada 100 ribu penerima manfaat di seluruh Indonesia yang berdekatan dengan instalasi PLN.

Bantuan sembako senilai Rp 250 ribu, berisikan beras, gula

pasir, mi instan, dan lainnya. Selama Ramadhan, YBM PLN juga menyediakan sajian berbuka lewat kerja sama dengan PLN Peduli. Sajian berbuka diberikan kepada masyarakat dhuafa di Jakarta, Tangerang, Depok, dan Bogor dengan 20 titik lokasi, setiap tempatnya disediakan hingga 500 sajian berbuka.

Herry mengungkapkan, menjelang Idul Fitri, YBM PLN juga akan membagikan 100 paket sembako kepada mereka yang membutuhkan. Pembagian sembako dilakukan karena banyak masyarakat yang masih kekurangan dari segi finansial.

Mengenai ketahanan di bidang kesehatan, YBM PLN telah menyemprotkan cairan disinfektan ke berbagai tempat, melakukan pembagian masker, alat pelindung diri (APD), dan *hand sanitizer*. Penyemprotan disinfektan dilakukan di masjid, lembaga-lembaga yang menjadi mitra PLN, pesantren, dan lokasi-lokasi yang diminta masyarakat.

Saat ini, pengadaan masker dan APD masih terus berlanjut. Sebelumnya, bantuan kesehatan yang telah disampaikan kepada masyarakat mencapai hingga Rp

2 miliar dan ke depan bisa mencapai hingga Rp 5 miliar.

"Harapan YBM PLN ini bisa hadir di tengah masyarakat, terutama yang sedang kesulitan, yang belum mendapatkan pekerjaan, tidak memiliki kebutuhan pokok, banyak yang di PHK, pekerja harian tidak bisa bekerja, adanya Covid-19 memberikan dampak luas terhadap perekonomian," ucapnya.

YBM PLN juga turut membantu meringankan beban warga yang terkena dampak wabah di zona merah dan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Adapun bantuan yang disampaikan YBM PLN pada periode 10 Maret-21 April mencapai hingga Rp 12 miliar dengan jumlah penerima manfaat sebanyak 105.179 jiwa.

Upaya meringankan beban masyarakat yang terdampak pandemi Covid-19 juga dilakukan YBM BRI. "Kasus Covid-19 yang semakin meningkat dan pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar menyebabkan sebagian besar golongan menengah bawah, yakni kelompok hampir miskin dan rentan miskin, semakin jatuh hingga ke bawah garis kemiskinan sehingga tergolong dalam mustahik penerima zakat," kata General Manager YBM BRI Dwi Iqbal Noviawan.

Saat kasus Covid-19 mulai muncul di Indonesia, YBM BRI

menyosialisasikan imbauan pencegahan penyebaran Covid-19 kepada masjid dan para penerima manfaat. Mereka juga melakukan penyemprotan cairan disinfektan ke masjid-masjid di sekitar lingkungan YBM BRI.

Selain itu, YBM BRI juga memberikan sajadah pribadi guna menghindari pemakaian sajadah secara bersama. Bantuan sajadah mencapai hingga 16.300 buah. Sosialisasi dan aksi bersih-bersih lingkungan juga dilaksanakan bersama Awardee Bright Scholarship.

YBM BRI bersama para Awardee Bright Scholarship yang tersebar di 19 perguruan tinggi negeri menyosialisasikan pencegahan dan bantuan berupa perangkat kebersihan seperti *hand sanitizer*, sabun cuci tangan, dan masker.

"Bantuan disampaikan sebagai bentuk tanggung jawab moral sebagai lembaga filantropi Islam yang *concern* terhadap isu-isu keagamaan dan sosial kemanusiaan, dan bersama membantu pemerintah dalam pencegahan penyebaran wabah Covid-19 di Indonesia," ucap Dwi.

Bantuan khusus YBM BRI mencapai Rp 5,4 miliar, sedangkan bantuan program Ramadhan yang diperuntukkan bagi kelompok rentan mencapai Rp 9,7 miliar dan bantuan Brilian Fight Covid senilai Rp 1,1 miliar.

■ ed: wachidah handasah



# LAZ Harfa Galang Donasi Bagi Kiai

JAKARTA — Banten dikenal sebagai tanah para kiai dan santri. Kiai adalah ulama yang memimpin pesantren. Mereka mengajar santri sekaligus memimpin dan melayani umat di masjid dan majelis taklim bersama para ustaz dan guru ngaji.

LAZ Harfa bersama MUI Provinsi Banten, DMI Banten, Forum Silaturahmi Pondok Pesantren (FSPP), Ikatan Cendekiawan Muslim se-Indonesia (ICMI), dan Forum Komunikasi Alumni Petugas Haji Indonesia (FKAPHI) membuka donasi gerakan 10 ribu paket sembako bagi kiai, guru mengaji, dan santri yatim. Gerakan ini merupakan bagian dari upaya penanggulangan dampak sosial ekonomi wabah Covid-19.

Ketua Gugus Tugas Covid-19

MUI Provinsi Banten, Fadlullah, menyerahkan bantuan beras dari LAZ Harfa Provinsi Banten dan ICMI Orwil Banten. Bantuan diserahkan kepada FSPP Kota Serang dan DMI Wilayah Provinsi Banten. Bantuan untuk pesantren dan masjid ini merupakan bagian dari gerakan menjadikan masjid sebagai Posko Logistik Covid-19. Kegiatan ini bertempat di Masjid Miftahusa'adah Grand Serang Asri Residence, Senin (27/4).

Fadlullah mengatakan, bangsa Indonesia sedang diuji oleh wabah Covid-19. Oleh karena itu, masyarakat Indonesia harus bangkit dan bergerak bersama-sama, melalui Gerakan Amal Umat.

“Mari tunaikan zakat fitrah

lebih awal sehingga lebih cepat terdistribusikan untuk mereka yang membutuhkan. Kita jadikan masjid-masjid kita menjadi posko Covid-19 ini,” ujarnya melalui keterangan tertulis.

Nantinya, paket sembako akan didistribusikan melalui jaringan masjid dan pondok pesantren di kabupaten/kota dan kecamatan di seluruh Provinsi Banten.

“Dewan Masjid Indonesia bercita-cita untuk bisa memakmurkan masjid. Oleh sebab itu, kita harus bahu-membahu untuk bisa melakukan hal tersebut. Di bulan penuh rahmat dan ampunan ini, maka jadikanlah masjid sebagai Gerakan Amal Umat untuk menjadikannya posko logistik Covid-19,” ujar Sekretaris DMI

Provinsi Banten Deni Rusli.

Dalam kesempatan yang sama, Manager Fundraising LAZ Harfa Muhammad Mukri menegaskan, inilah saatnya untuk bahu-membahu membantu masyarakat yang terdampak wabah Covid-19 agar tidak ada lagi masyarakat yang tidak makan atau sampai kelaparan berhari-hari.

“Untuk yang ingin berdonasi dan membantu yang terdampak Covid-19, dapat menyalurkan donasi terbaiknya melalui LAZ Harfa dengan rekening Bank Syariah Mandiri 7003346538 atas nama Yayasan Harapan Dhuafa Banten. Semoga di bulan Ramadhan ini kita bisa saling menolong untuk mereka yang sangat membutuhkan,” ujar dia.

■ ed: wachidah handasah



## FIKIH MILENIAL

Diasuh oleh  
Ustaz Dr Oni Sahroni MA



### Agar WFH Tetap Amanah

Akibat tuntutan *physical distancing*, perusahaan membuat kebijakan *work from home* (WFH) untuk sebagian karyawannya. Sesungguhnya pegawai yang WFH atau *work from office* (WFO) itu mendapatkan kebaikan selama menunaikan tugasnya. Sebagaimana firman Allah SWT, "...Allah menjanjikan kepada masing-masing mereka (balasan) yang lebih baik" (al-Hadid: 10).

Mereka yang WFH memiliki tuntunan, yaitu hadis Rasulullah SAW, "Tidak seorang pun yang ketika terinfeksi tahun lalu berdiam diri dalam rumah dengan penuh kesabaran dan pengharapan ridha Allah dan dia yakin bahwa apa yang menyimpannya itu telah menjadi ketetapan Allah untuknya, maka dia dijamin berhak mendapatkan setara dengan pahala orang yang syahid" (HR Ahmad).

Ibnu Hajar menjelaskan, "Teks hadis ini menjelaskan bahwa yang memenuhi kriteria tersebut (orang yang sabar, tawakal, dan berikhtiar untuk menjaga kesehatan) itu mendapatkan pahala syahid, walaupun tidak meninggal." (Fathul Bari 10/194). Maka jika yang WFH menunaikan tugasnya dengan sabar dan profesional, sudah sesuai tuntunan hadis di atas.

Sementara, karyawan yang WFO (*work from office*) tidak hanya beribadah untuk menunaikan kewajibannya sebagai karyawan profesional, tetapi menjadi dedikasi karena pilihan bekerja di kantor itu lebih berisiko daripada WFH. Sebagaimana kaidah, "Kompensasi sesuai dengan tingkat kesulitan."

Mungkin banyak dinamika bagi yang WFH. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang harus dilakukan agar amanah, yakni pertama, jelas tugasnya. Apa saja tugas yang ditunaikan di rumah dan seperti apa perencanaannya, agar bisa dikerjakan dengan tuntas. Kedua, rumah menjadi tempat yang nyaman untuk bekerja dengan mengondisikan tempat dan suasana bekerja di rumah agar nyaman melakukan tugas-tugas sebagai karyawan perusahaan.

Ketiga, mengondisikan keluarga bagi yang berkeluarga, seperti istri dan anak-anak, terlebih saat pandemi Covid-19 ini, di mana anak-anak diliburkan dari kegiatan sekolah, pesantren, perkuliahan, dan semuanya tinggal di rumah melakukan aktivitas harian. Terlebih, jika istri atau saudara di rumah juga ikut bekerja atau berdedikasi sosial sehingga mengondisikan mereka dan berbagi waktu bersama mereka menjadi keniscayaan.

Keempat, disiplin waktu. Dari sisi pekerjaan, baik WFH maupun WFO memiliki tuntutan, kapan mulai bekerja, kapan berakhir. Oleh karena itu, karyawan harus semaksimal mungkin menunaikan tugas dengan optimal. Kelima, totalitas dan *survive* di tengah keterbatasan. Jika bekerja di kantor dalam suasana normal tentu lebih mendukung untuk menunaikan tugas. Namun, bagi yang bekerja di rumah, akan memiliki tantangan tersendiri, seperti bekerja di tengah keluarga, anak-anak, dan kendala teknis lainnya.

Jika Ramadhan ini adalah bulan dedikasi, salah satu jihad karyawan adalah *survive* di tengah keterbatasan. Sebagaimana firman Allah SWT, "Dan orang-orang yang berjihad untuk Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami" (QS al-'Ankabut: 69). ■

## Berdayakan Internet untuk Ibadah

■ OLEH FUJI E PERMANA,  
UMAR MUCHTAR

Ramadhan kali ini menjadi momen tepat bagi Muslim untuk memanfaatkan teknologi digital dan internet untuk ibadah serta berdakwah dari rumah. Ketua Bidang Informasi dan Komunikasi Majelis Ulama Indonesia (MUI) Kiai Masduki Baidlowi berpendapat, umat Islam harus bisa mengambil hikmah dari musibah pandemi Covid-19.

Ini pertama kalinya umat Islam tidak bisa melaksanakan kegiatan Ramadhan secara normal. Umat Islam juga saat ini juga banyak yang bekerja dari rumah. Artinya, Muslim dituntut menggunakan komputer, internet, dan media komunikasi digital untuk menyelesaikan pekerjaannya.

"Hampir 50 persen penduduk Indonesia dari 267 juta penduduk jadi pengguna internet. Saya kira sudah di atas 160 juta masyarakat menggunakan internet, 90 persennya menggunakan *smartphone* (gawai)," kata Kiai Masduki kepada *Republika*, Selasa (28/4).

Banyak yang biasa dilakukan umat Islam di kehidupan nyata sudah bisa dilakukan di internet. Umat Islam kini bisa melakukan tadarus dan kajian tafsir secara berkelompok yang ber-

ada di tempat berbeda-beda dengan memanfaatkan teknologi digital.

"Ini adalah waktu yang cukup luang untuk belajar masalah digitalisasi informasi dalam konteks kita berdakwah," ujarnya.

Wakil sekretaris jenderal Pengurus Besar Nadhlatul Ulama (PBNU) ini menyampaikan, umat Islam bisa membaca Alquran, kitab-kitab hadis, dan fikih mazhab melalui gawai. Dengan demikian, anak-anak milenial bisa belajar Islam yang ramah dan mudah dipahami dengan memanfaatkan teknologi yang ada di gawai.

Pemanfaatan gawai selama Ramadhan dilakukan Prita (45 tahun). Kesibukannya sebagai ibu rumah tangga membuatnya baru bisa mengakses telepon pintar ketika menjelang tidur.

Dia biasanya menggunakan layanan internet untuk membuka video atau gambar yang dikirim teman-teman melalui media sosial (medsos). Pada bulan puasa ini, biasanya isi video berupa potongan ceramah atau kajian Ramadhan.

"Ada juga gambar atau video yang lucu-lucu atau yang kirim streaming program-program Ramadhan televisi," kata dia.

Perusahaan operator

telekomunikasi seluler berpelat merah, Telkomsel, mencatat kenaikan penggunaan data internet signifikan sejak masyarakat beraktivitas di rumah. Trafik untuk pembelajaran daring menjadi yang paling tinggi kenaikannya.

Menurut Corporate Communication Telkomsel Kurnia Purwanto, Telkomsel hingga kini mencatat lonjakan tertinggi trafik komunikasi, khususnya layanan *broadband*, mencapai 17,9 persen dibandingkan hari normal, yaitu sebelum masuk masa pandemi Covid-19 dan bulan non-Ramadhan.

Ada lima faktor yang berkontribusi pada lonjakan trafik komunikasi berbasis *broadband*. Pertama, pertumbuhan pengguna platform layanan *e-learning* yang meningkat 5.799 persen. Kedua, pertumbuhan pengguna platform layanan aplikasi penunjang layanan bekerja mencapai 300 persen. Ketiga, lonjakan trafik komunikasi layanan pesan instan (melalui Whatsapp, LINE, dan Telegram) menyentuh 33 persen.

Keempat, lonjakan trafik komunikasi layanan gim daring 61 persen. Kelima, lonjakan trafik komunikasi layanan *streaming video*, seperti melalui *Youtube* dan *MAXstream*, mencapai 23 persen.

Menurut Kurnia, Telkomsel memastikan kualitas jaringan yang prima untuk menunjang pertumbuhan trafik tersebut dengan mengoptimalkan fungsi seluruh spektrum besar yang dimiliki. "Yakni frekuensi 900, 1.800, 2.100, dan 2.300 MHz, dengan dukungan teknologi terdepan seperti 4G LTE," ujarnya.

Selama Ramadhan 1441 Hijriyah, Telkomsel memperkirakan akan terjadi lonjakan trafik komunikasi untuk layanan *broadband* sebesar 20 persen. Untuk trafik layanan *legacy voice* dan SMS diprediksi menurun jika dibandingkan hari normal.

"Ini didorong dengan makin kuatnya adopsi masyarakat dalam pemanfaatan layanan *broadband* dan digital untuk mendukung produktivitas saat beraktivitas dari rumah di momen pandemi Covid-19 saat ini," kata Kurnia.

Untuk menunjang aktivitas di rumah agar terus terhubung dan untuk menambah kenyamanan dalam bersilaturahmi, Telkomsel mengeluarkan produk yang berisikan paket data, SMS, dan telepon untuk "Ngabuburit" dan "Sahur". Telkomsel juga memungkinkan pelanggan untuk melakukan e-Silaturahmi berupa layanan konferensi video saat Ramadhan. ■ aliyusuf ed: qommarria rostanti





## TAFSIR AL-MISHBAH

# Akhirat untuk Penegakan Keadilan yang Haq



SENO

### Quraish Shihab

TAFSIR Al Misbah episode tujuh masih melanjutkan Surah Ad Dukhan. Ayat 34 mengawali tafsir dengan peringatan atas kisah-kisah orang musyrik terdahulu yang tidak memercayai kehidupan setelah kematian.

Allah berfirman dalam ayat 34-35 dalam surah ini, "*Inna haula'i layaqulun in hiya illa mautatunal-ula wa ma nahnu bimunsyarin.*"

Mereka sungguh aneh karena beranggapan bahwa kematian yang dialami di dunia ini ialah ketiadaan. Pandangan semacam ini yang dulu dianut banyak orang, yang masih dipercaya sebagian orang hingga saat ini. Mereka berdalih seperti disebut dalam ayat 36, "Kalau memang kamu benar bahwa ada kehidupan setelah kematian, coba hadirkan leluhur kami lagi di dunia ini."

Mereka keliru. Dianggapnya bahwa kehidupan setelah kematian itu ialah kehidupan kembali di dunia ini. Mereka ingin berkata kalau memang mereka itu ada dan hidup lagi setelah kematiannya, kenapa dia tidak datang lagi di bumi?

Memang ini bisa kita jadikan sebagai pemahaman bahwa ada reinkarnasi. Reinkarnasi yang dianut sebagian pengikut agama dipahami sebagai hidup lagi di dunia, hanya dalam bentuk yang berbeda dengan kehidupan sebelumnya.

Tentu saja ini tidak mungkin karena Allah sudah memiliki kebijakan atau penetapan bahwa kehidupan

itu ialah kehidupan di akhirat. Orang-orang yang durhaka sebagaimana mereka berpotensi mendapat siksa Allah di dunia.

Maka, dibawalah perbandingan apakah mereka itu lebih baik dari kaum Tubba' (gelar dari penguasa Yaman), apakah lebih baik, lebih kuat fisiknya, lebih banyak ilmunya, lebih kaya?

"Karena kedurhakaan mereka, Kami binasakan. Sungguh mereka itu semua adalah orang-orang yang mantap kedurhakaannya kepada Tuhan."

Mereka membantah, mengapa harus ada kehidupan di hari kemudian? Sementara itu, langit dan bumi ini Allah ciptakan bukan tanpa tujuan.

Pada ayat 38-39 tertulis, "Kami tidak menciptakan langit dan bumi ini untuk sesuatu yang tanpa tujuan yang benar. Kami tidak menciptakannya, kecuali untuk memantapkan kebenaran."

Sebagai contoh, jika terjadi perselisihan di dunia, keadilan di sini (dunia) belum mencapai *haq*. Kalau begitu, perlu ada hari setelah kematian ini yang mana *haq* dan keadilan itu tampak dengan jelas.

Hari kiamat memisahkan orang baik dan orang buruk. Orang baik dipisahkan sehingga masuk surga dan orang buruk masuk neraka. Hari itu akan terjadi pada hari setelah kematian manusia. Di sanalah dia hidup lagi.

Pada ayat 40 disebutkan, "*Inna yaumul-fasli miqatuhum ajma'in.*"

Waktu yang ditetapkan buat mereka, siapa yang benar siapa yang salah.

Pada hari itu, di hari kiamat, orang tidak akan bisa membantu atau dibantu orang lain, *illa mar rahimallah*, kecuali yang dirahmati Allah. Ada orang-orang yang dirahmati Allah yang dekat kepada Allah, boleh jadi bisa membantu. Itulah yang dinamai syafaat. (Ifa/H-3)



## TASAWUF RAMADHAN



Oleh:  
**Prof KH Nasaruddin Umar**  
Imam Besar Masjid Istiqlal

# Kontemplasi Ramadhan (4) *Antara Tamaddah dan Tahmid*

Ada beberapa istilah dalam bahasa Arab tentang pujian. Antara lain *tamaddah*, *tahmid*, dan *tasyakkur*. *Tamaddah* lebih sering digunakan sebagai ungkapan basa-basi, untuk sekadar menghibur seseorang yang baru saja meraih prestasi. Hanya saja, kadangkala pujian hanya sampai di mulut dan kadang berbeda dengan apa yang ada di hati. Kadang di mulut positif tetapi di dalam jiwanya negatif. Mirip dengan *tatsniyah* yang bisa berarti mendua atau *hypocrite*, lain di mulut lain di hati.

*Tamaddah* biasanya berupa pujian setelah ada prestasi atau kebajikan. Bedanya dengan *tahmid*, sebelum ada prestasi atau kebajikan sudah ada pujian. Kita selalu memuji Allah sebelum dan sesudah nikmatnya turun kepada kita. *Tamaddah* tidak begitu populer di dalam Islam dan Alquran sama sekali tidak pernah menyebut kata ini.

*Tamaddah* lebih berkonotasi pujian basa-basi. Pujian yang dilontarkan di mulut belum tentu sesuai dengan apa yang tersembunyi di dalam batin seseorang. Boleh jadi seseorang memuji orang lain

setinggi langit tapi entah di dalam hati yang sedalam lautan.

Pada umumnya, *tamaddah* digunakan untuk memuaskan orang sesaat setelah perbuatan istimewa dilakukan seseorang. Biasanya orang yang gampang memuji berlebihan, orang ini juga berpotensi membenci berlebihan.

*Tahmid* adalah pujian yang luhur kepada suatu objek yang dipuji. Misalnya, pujian seorang hamba kepada Tuhannya, seorang anak kepada orang tuanya, atau murid terhadap gurunya. *Tahmid* umumnya positif dan jarang digunakan untuk hal-hal yang negatif. Kata *tahmid* juga seakar kata dengan Muhammad atau Ahmad, nama Nabi Muhammad SAW berarti 'terpuji'.

*Tahmid* memang luhur, tetapi masih terbatas hanya dalam bentuk pujian kata-kata. *Tahmid* memuji Allah SWT karena Ia yang memberi nikmat begitu banyak dan sekaligus menolak begitu banyak musibah. Nikmat Allah begitu besar untuk manusia sehingga Allah SWT sendiri menyatakan, "Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dari segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika



**Seseorang baru bisa disebut bersyukur kalau menyertakan pujiannya dengan aksi nyata, yaitu berbuat baik atau meninggalkan perbuatan dosa dan maksiat.**

kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu sangat lalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)." (QS Ibrahim [14]: 34).

Syukur adalah pujian yang disertai atau diungkapkan dengan perbuatan atau aksi

nyata. Seseorang yang memuji Allah SWT dengan cara memberikan sedekah, infak, jariah, zakat, wakaf, hibah, dan lain-lain kepada orang lain yang membutuhkan, belum bisa disebut seseorang bersyukur kalau hanya memuji dengan ungkapan kata-kata atau tulisan. Seseorang baru bisa disebut bersyukur kalau menyertakan pujiannya dengan aksi nyata, yaitu berbuat baik atau meninggalkan perbuatan dosa dan maksiat.

*Tahmid* betul-betul tidak terikat dan tidak terpengaruh dengan harapan-harapan lain selain kepasrahan penuh kepada Allah SWT. Pujian yang dilakukan sama sekali bukan karena ada keinginan mendapatkan peluang baru yang konotasinya bersifat fisik-materi, tetapi *tahmid* sudah selesai dengan penyerahan diri yang bersangkutan secara total kepada Allah SWT.

Namun, di sisi lain, kalangan ulama lebih mengedepankan syukur daripada *tahmid* karena inti ajaran Islam tidak hanya untuk mewujudkan kesalehan individual, tetapi juga kesalehan spiritual. Dalam perspektif ini, tentu syukur lebih strategis untuk pengembangan umat ke depan. ■