

# Hidup Harmonis Bersama Wanita Muslimah

Oleh: S.Munawarah Kurdi  
Santri: Al-Khoirot Putri

Rumah tangga adalah unit terkecil dari masyarakat. setiap manusia yang memasuki rumah tangga pasti mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman. Namun kebahagiaan bukanlah perkara yang gampang untuk dicapai, sebab jalan menuju kebahagiaan itu harus melalui liku-liku dan penderitaan. Ibarat perahu yang sedang berlayar di tengah-tengah samudra bebas menuju pantai tujuan. Dan ditengah-tengah perjalanan pasti bertemu dengan amukan badai dan taufan, jika dalam perjalanan ini nahkoda kurang berhati-hati dan kurang bijaksana, maka perahu akan tenggelam ke dasar lautan. Dan begitu juga sebaliknya jika nahkoda bijaksana dan pandai memutar haluan dan tidak gegabah dalam bertindak maka perahu akan selamat, sehingga sampai tujuan yang diharapkan. Begitu juga dengan kehidupan orang berumah tangga tidak ada bedanya dengan perahu tersebut. Jika suami istri mampu menghadapi problem dan kesulitan yang sedang terjadi dengan bijaksana dan sikap dewasa, maka rumah tangga bisa selamat dari goncangan, sehingga suami dan istri dapat mencapai tujuan dan idamannya.

Perlu diketahui, bahwa rumah tangga akan dapat diselamatkan dari amukan badai dan taufan yang mengganggu ketentraman kehidupan suami istri jika kedua suami istri dapat melaksanakan lima faktor:

1. Saling mengerti, artinya saling mengerti tentang sifat dan kesenangan masing-masing, agar rumah tangga dapat berjalan dengan aman dan stabil
2. Saling menerima, artinya suami istri merasa puas dengan keadaan masing-masing dan pemberiannya.
3. Saling menghargai, artinya kedua belah pihak saling menghargai terhadap sikap dan pendapat masing-masing pihak.
4. Saling mempercayai, artinya kedua belah pihak selalu bersikap jujur dan benar dalam segala tindakan dan tutur katanya.
5. Saling mencintai, artinya cinta karena Allah yang didasari dengan agama (bukannya cinta monyet).

Jadi diantara lima faktor yang paling penting adalah saling mencintai, karena dengan dasar cinta segala tugas dan kewajiban dalam rumah tangga bagaimanapun beratnya akan dikerjakannya dengan penuh tanggung jawab bersama.

Memang mewujudkan kebahagiaan dalam rumah tangga bukanlah merupakan hal yang mudah untuk dicapai. Karena kebahagiaan tidaklah ditentukan oleh harta, pangkat kedudukan yang tinggi atau rupa yang cantik dan mempesona. Tapi kebahagiaan yang hakiki hanya ada dalam hati orang-orang yang bertaqwa.

Sebenarnya sangat banyak sekali faktor-faktor hidup bahagia dalam berumah tangga, tapi menurut hadist Rasulullah ada empat faktor untuk menuju hidup bahagia:

( )

Diantara kebahagiaan seseorang itu karna empat perkara:

1. Mempunyai istri yang sholihah, sebab istri yang sholihah akan berusaha menciptakan surga dalam bahtera rumah tangga yang bersinar dengan kebahagiaan dan ketentraman. Karena istri adalah tempat ketenangan suami, padang tanaman baginya, dan teman hidupnya. Dia bagaikan bunga dan pemelihara rumah suami, menjadi ibu anak-anak, tempat curahan hati, tempat menyimpan rahasia, juga teman berbicara dan bertimbang rasa sekaligus teman canda dan tawa.
2. Mempunyai anak-anak yang baik, sebab anak merupakan buah cinta dari kedua orang tua, jika anak itu baik perangnya, tinggi pendidikannya, dan kuat agamanya, maka dengan sendirinya mereka telah menaburkan benih-benih kebahagiaan dalam rumah tangganya.
3. Rizkinya (mata pencahariannya) berada dinegeri sendiri. karena bagaimanapun juga banyaknya penghasilan yang dihasilkan manusia dari negeri orang lain tidak akan barokah, karena dia harus berpisah dengan keluarga mereka, dengan itulah mereka tidak akan merasakan kepuasan dan ketenangan dalam hatinya, malah mereka akan terus merasa kurang, kurang, dan kurang.

Coba saja kita buktikan orang-orang yang ada disamping kita, sangat banyak sekali orang berbondong-bondong pergi keluar negeri, tidak sedikit keluarga mereka hancur karena suatu sebab yang bermacam-macam, contohnya: Kadang suami pergi keluar negeri dirumah istri menikah lagi, begitu juga sebaliknya kadang seorang istri menunggu kedatangan sang suami malah suami pulang membawa istri baru lagi. Sehingga menimbulkan suatu keributan yang sangat heboh yang dapat menimbulkan perpisahan antara suami istri. begitulah keadaan zaman sekarang. Pergaulannya terdiri dari golongan orang-orang yang sholih. Jadi pergaulan hidup juga dapat menentukan kebahagiaan seseorang, jika dia bergaul dengan orang yang baik, maka senantiasa hati mereka akan merasa tenang dan tentram. Karena orang yang sholeh itu selalu memberikan bimbingan yang bijaksana. (cita-cita)

# Potensi Pemuda

Masa muda merupakan rangkaian hidup manusia yang nantinya akan berkembang menjadi dewasa dan akan berlanjut menjadi masa tua. dan dimasa-masa itulah mereka dihadapkan kepada tantangan yang sangat banyak sekali, baik dari dirinya sendiri maupun dari luar dirinya, sehingga dengan demikian banyak tantangan yang menghadang, akhirnya mereka menjadi pemuda yang terperosok dalam jurang kesesatan, menjadi korban minum-minuman keras, pergaulan bebas, menghisap ganja, merampok, mencuri dan lain sebagainya.

Sedikit cerita tentang pengalaman sewaktu liburan. Sangat banyak sekali pemuda-pemuda tampan berbadan gagah yang jadi pengamen sekaligus pencuri, (kalo dilihat gayanya si... seperti halnya anak dari golongan orang kaya), tak jarang lagi hal yang seperti ini bahkan hampir 50% baik dikota-kota maupun didesa. sehingga membuat saya untuk berpikir mengapa mereka tidak mau bekerja padahal mereka sebenarnya masih mampu untuk bekerja, dan mengapa mereka tidak mau usaha saja dari pada meminta-minta, & apakah rasa malu sudah terhapus dari dirinya, dalam seketika itu juga dalam fikiran saya timbul perkataan, apakah dia pengen jadi artis semua ya..., karena tak jarang lagi artis di zaman sekarang ini berasal dari pengamen akhirnya mereka menjadi vocalis band. **Na'udzubillah.**

Mereka sama sekali tidak dapat diharapkan menjadi tiang-tiang agama, bangsa dan Negara yang kokoh yang akan dapat mewujudkan kesejahteraan dan kebahagiaan bagi agama. Bahkan sebaliknya kehadiran mereka hanya akan menimbulkan ketimpangan sosial dan kekacauan hidup bermasyarakat.

Oleh karna itulah pemuda sangat membutuhkan adanya bimbingan dan arahan yang serius dari orang tua, para 'alim ulama' dan para pendidik. Bimbingan tersebut berupa ajaran agama yang ditanamkan dalam jiwa mereka secara terus menerus, sebab agama adalah sebuah pelita yang dapat menerangi kehidupan mereka. Maka dengan sendirinya pemuda yang ditatar dengan ajaran agama sejak dini akan sanggup dan tangguh dalam menghadapi pergolakan hidup yang beraneka ragam bentuknya. mereka tidak mudah terbawa arus kenyataan hidup yang dihadapinya. Segala persoalan hidup dapat mereka hadapi dengan kebesaran jiwa dan kedewasaan berfikir yang didasari dengan iman yang kuat kepada Allah. Begitu pula pemuda yang ditatar dengan agama tidak mudah terpengaruh pada kebudayaan luar yang merusak citra kepemudaannya, karena tak jarang lagi para pemuda zaman kini yang tampak terlihat dari mereka bukanlah sosok-sosok ulama, tapi sosok-sosok seorang artis yang jadi sorotan mereka.

Maka dari itulah kita sebagai kaula muda hendaknya menyadari bahwa masa muda bukanlah kesempatan untuk berleha-leha, menggunakan kesempatan untuk melakukan perbuatan maksiat, mengganggu, dan bersenang-senang, tetapi masa muda hendaknya diisi dengan cita-cita, serta semangat yang berkobar untuk meraih prestasi yang baik dimasa mendatang. Maka dari itulah seorang pemuda haruslah berhati baja dalam meniti ujian hidup, pemuda juga harus memiliki harapan besar untuk hari esok. Pemuda tidak boleh berputus asa dalam menghadapi kesulitan, ujian dan cobaan yang terus datang menghampirinya. Seperti apapun wujud kesulitan, ujian dan cobaan itu.

Maka dari sebab itulah sahabatku sekalian kesempatan kita sangatlah terbatas, tidak dapat diperpanjang juga tidak dapat diperpendek, marilah kita gunakan masa muda kita dengan sebaik dan sebagus mungkin. dengan cara saling menasehati dikala diantara kita akan terjerumus kejalan yang tidak baik. agar kita sama-sama menjadi orang yang beruntung, dan dapat meninggalkan masa muda dengan senyum bahagia. Karna kesempatan masa muda kita jalani dengan hal-hal yang bermanfaat.

*By: Cita-cita*

## Mau Disayang Allah...?

Oleh: Fitriyatus Salafiyah  
Santri: PP. Al-Khoiroh Putri

Anda mau disayang Allah...??

Caranya gampang, yaitu dengan [TAQORRUB ILALLAH] mendekatkan diri kepada Allah, [TAQWA] mengerjakan perintah-Nya menjauhi larangan-Nya, mendekatlah pada Allah maka Allah akan mendekat pada kita. Allah berfirman; "Hai anak adam, jika kamu menyebut-Ku dalam keadaan sendiri maka Aku akan menyebutmu dalam keadaan sendirian, jika kamu menyebut-Ku dalam suatu majlis, maka Aku akan menyebutmu dalam majlis yang lebih baik darinya, jika kamu mendekat dari-Ku sehabis, maka Aku akan mendekat darimu sedepa, jika kamu mendatangi-Ku dengan berjalan, maka Aku mendatangimu dengan berlari." Oleh karena itulah sahabatku, jika ingin dekat dengan Allah maka sebutlah Allah dengan lisanmu ingatlah Allah dalam hatimu, dan sayangilah Allah setulus hati, maka niscaya Allah juga akan sayang pada Anda, atau Anda ingin diridhoi Allah dalam setiap langkah Anda...? ikhlas, tulus dalam beramal dan berbuatlah karena Allah semata, niscaya Allah akan ridho terhadap setiap langkah anda, dan berdoalah setiap waktu, maka Allah akan mengabulkan hajat Anda Cobalah kita pikirkan, sudah berapa banyak nikmat yang telah Allah berikan pada kita...?! sungguh tak terhitung saking banyaknya Dia memberikan kita nyawa secara gratis tanpa bayar, tinggal bagaimana kita mempergunakan nyawa itu dengan sebaik mungkin, itulah Allah. Sang pengasih, sang penyayang dan sang pengampun, bahkan kita dalam keadaan dosapun Dia masih bisa mengampuni dosa kita, lalu apakah kita sayang pada Allah seperti kasih sayang Allah pada kita? lalu dimana Allah dalam hati kita? sedang kita sering sekali lupa pada Allah karena sibuk dengan gemerlap keindahan dunia, apa alasan kita untuk hianat pada Allah? padahal Allah sayang pada kita, maka sudah menjadi keharusan kita untuk taat mengabdikan padanya. Seorang penyair berkata; "Sejak aku mengenal tuhan aku tak mengenal lainnya, begitu pula selain Dia [Allah], terlarang didekat kami, sejak aku berkumpul, aku tak takut berpisah." sekarang akupun sampai dan berkumpul. Penyair dari Bahrul basiith berkata: "Segala yang engkau tinggalkan tentu ada gantinya, tetapi jika kamu meninggalkan Allah maka tak akan ada gantinya."

Semua telah Allah berikan pada kita, tanpa mengharap imbalan pada kita, tiada yang paling berkuasa di dunia kecuali hanya Allah, jika hati seseorang telah dipenuhi dengan cinta dan sayang pada Allah, maka hatipun takut untuk melakukan maksiat dan hal-hal yang membuat Allah laknat padanya, karna dia sadar akan kebesaran kasih sayang Allah padanya sehingga ia tak ingin untuk khianat dan membuat Allah murka padanya, teguhkan hati dengan keimanan, dan melangkahlah karna Allah, niscaya Allah pun sayang pada kita, semoga kata-kata ini membawa hikmah bagi para pembaca sekalian, dan mudah-mudahan Allah membukakan rahmat untuk kita semua. Amin...

# Silaturahmi

Satu dari ajaran islam berkenaan dengan soal masyarakat ialah suruhan terhadap pemeluknya untuk saling menggalang dan mengadakan hubungan yang baik dan rapat dalam pergaulan, yang bisa disebut silaturahmi.

Baik dalam Al Quran maupun dalam Hadist banyak di jumpai anjuran anjuran yang menyuruh untuk mengadakan hubungan silaturahmi itu

## Pengertian Silaturahmi:

Apakah pengertian silaturahmi itu?

Dilihat dari sudut ilmu bahasa perkataan silaturahmi itu terdiri dari dua perkataan, yaitu shilah (berasal dari kata pokok washala /hubungan) dan rahim yang berarti kasih sayang. Jadi silaturahmi artinya ialah mengadakan hubungan kasih sayang. Adapun maksudnya menurut Syari'iyah, seperti dijelaskan oleh ahli-ahli Tafsir, ialah mengadakan hubungan dengan keluarga yang terdekat. Dalam Al-Quran, keluarga yang terdekat itu kadang-kadang disebut aqarib (kerabat yang akrab), Kadang-kadang dipakai istilah al-arham, orang-orang yang harus dikasih-sayangi.

Akan tetapi, di perhatikan tujuan-tujuan ayat Al-Qur'an yang memakai istilah kata-kata al-arhaam itu dan dihubungkan dengan hadits-hadits nabi yang bersangkutan-paut dengan soal hubungan dengan kaum kerabat yang terdekat saja ,tetapi umumnya terhadap manusia yang lemah,meringankan penderitaan yang mereka tanggung,mambela mereka diwaktu teraniaya.memberikan pengharapan ketika mereka kehilangan pegangan atau putus-asa dan lain-lain pemberian atau tindakan yang dirasakan oleh yang bersangkutan sebagai satu pertolongan. Jadi tujuan dan ruang lingkup silaturahmi itu amat luas sekali. Bukanlah semata-mata kunjung-mengunjungi, ziarah-menziarahi dan lain-lain seperti yang umum diartikan orang.

## Semen Pembina masyarakat:

Silaturahmi itu adalah laksana semen yang merekat batu, pasir, kapur dan lain-lain menjadi satu, sehingga menjelma menjadi bangunan yang kuat. Orang yang senantiasa mengadakan hubungan silaturahmi itu tak obahnya seperti seorang yang selalu mengajarkan ilmunya, semakin bertambah dan semakin lengket, tidak gampang lenya Dalam salah satu hadist diterangkan, bahwa sering mengadakan silaturahmi itu akan menambahrizki. Hadist itu menyatakan:“Sesungguhnya yang mempercepat datangnya pahala ialah silaturahmi. Apabila dilakukan oleh keluarga pengusaha, maka hartanya cepat bertambah jumlahnya akan bertambah banyak dengan mengadakan silaturahmi itu.

Malah pada hadist yang lain dikatakan, bahwa silaturahmi itu dapat pula memanjangkan umur dan menambah rezeki. Rosulullah berkata: “Barangsiapa yang ingin mempunyai umur yang panjang dan mendapat rezeki yang lapang , maka, hendaklah bertakwa kepada Allah dan hendaklah ia senang tiasa mengadakan silaturahmi.”

Sudah barang tentu yang dimaksudkan dengan panjang umur dalam hadist tersebut bukanlah pengertian secara harfiah (letterlijk) akan tetapi ialah pengertian majazy (figuurlijk). Yaitu seorang yang selalu mengadakan hubungan silaturahmi merasakan banyak kegembiraan dalam kehidupan ini, selalu merasa lapang, keluarga dan sahabat banyak. Sebaliknya, seorang yang kurang mengadakan silaturahmi, keluarganya yang dekat semakin jauh, sahabat yang rapat menjadi renggang, sehingga hilang kegembiraan dalam kehidupan, merasa sepi, kurang kegairahan dan kegesitan. Salah seorang sahabat pernah bertanya kepada Rosulullah.” Siapakah manusia yang paling mulia?”beliau menjawab: Orang-orang yang paling mulia pada sisi Tuhan ialah:

1. Orang yang paling taqwa kepada Allah;
2. Orang yang paling banyak mengadakan silaturahmi;
3. Orang yang selalu menyuruh mengerjakan yang baik-baik (ma'ruf);
4. Orang yang senantiasa mencegah mengerjakan yang buruk-buruk (munkar);

## Mendahulukan Keluarga

Dalam realisasi mengadakan silaturahmi itu haruslah didahulukan keluarga yang dekat, apalagi yang mempunyai pertalian darah. Perbedaan kepercayaan tidak boleh menghalangi silaturahmi. Pada suatu ketika, asma' binti abu bakar, pernah didatangi oleh ibunya, sedang ibunya itu adalah seorang musyrik. Karna ragu-ragu, apakah dia di bolehkan mengadakan hubungan dengan ibunya yang berlainan kepercayaan itu, maka hal itu di tanyakan kepada Rosulullah. Nabi menjawab:” Peliharalah hubungan mu dengan ibu mu.” Jadi perbanyaklah silaturahmi agar umur dan rizki kita di tambah oleh Allah yaitu umur dan rizki yang barokah di dunia dan diakhirat. Amin...

By:Nuroh  
Siswi MA al-khoirot Putri

## Penyebab Nyeleweng

*MENGAPA Istri-istri bani israil suka nyeleweng? Karena kaum lelaki mereka sering berpenampilan kumuh dan nglobrot. Karena itulah, dalam hadits Ibnu 'Asakir diriwayatkan sebuah kisah dari Ali ra.*

*“Cucilah pakaianmu, potonglah rambutmu, dan gosoklah gigimu, dan hiasilah kamu, dan bersih-bersihlah kamu. Sesungguhnya bani israil tidak pernah mereka berbuat yang demikian sehingga nyelewenglah istri-istrinya.”  
Sabda nabi.*

# Kehidupan Dua Pemuda Bersaudara

Oleh: Wiwin Musayyadah  
Siswi: MA al-Khoirot Putri

Mereka bernama Azam dan Amir, Amir adalah kakak dari Azam, kehidupan mereka sangatlah jauh berbeda, mulai kecil mereka memang sudahlah berbeda tentang kenakalannya, Azam adalah anak yang sangat nurut (berakhlakul karimah) sekali kepada kedua orang tuanya sehingga kedua orang tuanya sangat merasa kagum dengan perilaku yang dimiliki Azam dibandingkan kakak Azam yang bernama Amir, sehingga sangking tidak kuatnya melihat kenakalan Amir mereka melarikan Amir ke sebuah pesantren, orang tua Amir sudah merasa lega karena setelah beberapa bulan Amir dianggapnya mengalami perubahan, karena disetiap orang tua Amir menjenguknya. Amir seperti halnya seorang santri yang sangat Alim, karena setiap Amir dijenguk dia terus menundukkan kepala, pendiam. Sehingga kedua orang tua Amir merasa sangat bahagia dengan gaya Amir yang sok santri. Karena sangat bahagianya tiap apa yang diminta Amir pasti dituruti oleh mereka contohnya dari segi kitab, uang dan lain-lainnya, sampai minta sebuah mobilpun dipenuhinya.

Selama delapan tahun Amir berada didalam pesantren, tapi perilaku Amir sangatlah mengejutkan kedua orang tua mereka. Karena Amir bukanlah sebagus yang diperkirakan kedua orang tuanya, Amir berlagak seorang santri hanya ketika dijenguk orang tuanya, tapi ketika mereka pulang dari rumahnya Amir merasa bebas dan bergaul dengan pemuda-pemuda non santri selain itu Amir juga sangat sering sekali, bahkan setiap hari Amir Menentang peraturan pesantren, sehingga Amir selama delapan tahun tanpa diketahui kedua orang tuanya terjermus ke dunia kegelapan seperti halnya minum-minuman dan berjudi. Jadi uang yang diminta Amir kepada kedua orang tuanya yang mana dibilangnya untuk membeli sebuah kitab. Bukanlah kitab yang dibeli, tapi malah minum-minuman dan judi yang dia tempati. Tetapi kedua orang tua Amir belum tau tentang apa yang diperbuat oleh putranya, sehingga tetap kedua orang tua Amir terus menuruti apa yang diminta putra yang mereka anggap adalah anak yang sangat alim dan sangat disayang itu. (alim 'ulamak, kelihatannya alim tapi ngelamak).

Sehingga dengan berjalannya waktu akhirnya orang tua Amir tau seperti apa tingkah laku anaknya dalam pesantren (tentang minum-minuman dan judi), tak lama kemudian mereka mengeluarkan Amir dari pesantren karena mereka sangat merasa malu dengan apa yang telah diperbuat oleh anaknya terhadap pengasuh sekaligus pengurus, karena tanpa diketahui disangka dan diduga Amir telah melakukan perkara yang sangat bertentangan dengan syari'at agama islam.

sedangkan Azam adalah anak yang sangat nurut .dan pada suatu hari orang tua mereka menawarkan Azam untuk pergi ke pesantren, agar lebih berpengetahuan dan lebih berpendidikan, Azam mau-mau saja disuruh pergi ke sebuah pesantren. tapi setelah Azam tau apa yang diperoleh kakaknya dari pesantren selama delapan tahun yaitu hanya menyakit kedua orang tua saja akhirnya Azam pun menolak untuk pergi ke pesantren, Azam berkata: mending saya mengaji dikampung saja dari pada menjadi anak yang berani menentang kedua orang tua, yang penting cukup bagi saya mengamalkan kitab ta'lim dan sufiyah untuk menjadi orang yang shaleh.

Dengan gambaran kakaknya itulah yang membuat Azam tidak mau lagi pergi ke pesantren. kata azam lebih baik dirumah membantu kedua orang tuanya sambil mencari ilmu dengan pengalamannya dari pada mondok yang hanya bisanya menyakit kedua orang tuanya.

Kini setelah sela beberapa tahun lamanya akhirnya Amir dan Azam berkeluarga. Amir mempunyai seorang istri dari golongan non santri sedangkan Amir mendapatkan seorang istri muslimah.

Kini bagaimanakah kehidupan dua bersaudara yang mana sangat berbeda ini? Amir sama sekali tidak berubah, tetap kehidupannya seperti halnya sewaktu masih muda, malah semakin merajalela dimanapun dia berada tidaklah lepas dari minum-minuman dan judi. Akhirnya kehidupan Amir berantakan setelah mempunyai seorang putra mereka bercerai akibat perilaku Amir yang tiap harinya menyakit sang istri.

sedangkan kehidupan Azam sangatlah penuh dengan kebahagiaan, selain Azam mendapatkan seorang istri yang sholihah Azam juga sangat disayang oleh orang tuanya. tapi Azam tidak pernah merasa pengen dimanja atau disayang walaupun oleh kedua orang tuanya sangat dimanja dan disayang, tapi malah Azam berkeinginan dan terus berusaha untuk dapat merubah perilaku kakaknya yang selalu membuat orang tuanya menangis dan marah akibat perbuatan Amir. Azam juga berkeinginan agar orang tuanya tidak membeda-bedakan mereka walaupun kehidupan mereka benar-benar berbeda. akhirnya Azam sedikit demi sedikit dapat merubah sifat dan perilaku kakaknya walaupun tidaklah seratus persen, atas bantuan istrinya yang sholihah itu.

Beginilah kisah nyata dua bersaudara ini, maka dari itulah sahabatku sekalian marilah kita jaga bersama-sama kesiantrian, akhlak, sami'na waatho'na kita kepada kedua orang tua kita, agar kita tidak mejadi seperti santri yang diatas (dibilang alim 'ulama', tapi bukannya alim tapi ngelamak). [ ]

## Breaking News

Alhamdulillah wa Syukurillah, saat ini kita masih bisa berjumpa kembali dalam "Breking News" yang insya Allah setiap tahunnya akan kami tampilkan. Berita kali ini datangnya dari PP. al-Khoirot Putri yang pada hari jum'at kemarin tepatnya 01 Oktober 2010 kemarin telah sukses mengadakan perubahan pengurus.

Seperti halnya pada tahun kemarin, kami adakan pergantian pengurus atau hanya sekedar berpindah bagian, dengan maksud/tujuan supaya mereka mempunyai pengalaman tersendiri dalam setiap bagiannya. Maka dari itu kami ucapkan selamat datang, selamat bergabung bagi pengurus-pengurus baru semoga kalian bisa menjadi "pelayan" sekaligus teladan bagi semua santriwati al-Khoirot.

Berikut dibawah ini nama-nama ketua dari masing-masing pengurus:

- **Ketua Umum** : Siti Munawwaroh
- **Sekretaris** : Siti Mukarromah
- **Bendahara** : Muhbitatus Sa'idah
- **Sie Diniyyah** : Roudhotul Hasanah
- **Sie Kegeatan Belajar** : Sulhah
- **Sie Keamanan** : Rohimah
- **Sie Kebersihan** : Vivin Nuroh
- **Sie Perlengkapan** : Luthfiah
- **Sie Kesehatan** : Qurrotul A'yun
- **Sie Pertamanan** : Uswatun Hasanah
- **Sie Keputrian** : Siti Munawwaroh
- **Biro Usaha** : Siti Imamatul F.
- **Biro Perpustakaan dan Penerbitan** : Siti Mukarromah

## Bila Tahajud Menyembuhkan Kanker

Puasa Ramadhan misalnya, dahulu kala dianggap sebagai ibadah yang tidak masuk logika. Bagaimana mungkin menahan lapar sehari penuh selama satu bulan, fakta membuktikan bahwa tidak ada orang yang meninggal dunia karena berpuasa. Tidak hanya itu, para ahli kesehatan menemukan, bahwa puasa baik untuk kesehatan. Beberapa penyakit justru sembuh dengan melakukan puasa.

Penelitian yang dilakukan oleh DR. Moh. Sholeh, telah membuktikan bahwa menjalankan sholat Tahajud, membuktikan bahwa menjalankan sholat Tahajud dengan benar dan ikhlas, akan menjauhkan kita dari segala penyakit termasuk kanker, satu penyakit yang sangat berbahaya dan acap kali membuat si penderita meninggal dunia. Selama ini kita pahami bahwa mereka yang menjalankan tahajud akan diberi kemuliaan, firman Allah: "...Pada malam hari, hendaklah engkau sembahyang Tahajud sebagai tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhan memberi engkau kedudukan yang tinggi." (QS:Al-isra:79).

Berbeda dengan shalat lima waktu, Tahajud yang dikerjakan tengah malam dimana kondisi kita tenang, hening dan sunyi. Kondisi tersebut menunjang konsentrasi untuk lebih taqarub lillah (mendekatkan diri kepada Allah). Maka tak aneh, keadaan tersebut menjadi sarana penting untuk melakukan terapi yang akan menghadirkan rasa tuma'ninah, ketenangan dan ketentraman. Allah berfirman: "(Orang yang bertaubat) mereka yang beriman, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah (dzikrullah). (QS:Ar-radu:28)

Inilah kunci dari kesehatan. Beberapa ahli kesehatan membuktikan bahwa datangnya penyakit berawal dari jiwa. Jiwa yang tenang akan menghadirkan irama tubuh berjalan normal. Dalam penelitiannya, diuraikan bahwa, didalam tubuh terdapat irama sirkadian yang iramanya dipengaruhi oleh perubahan pola tidur, aktifitas fisik dan psikologis. fungsi sirkadian bisa kita lihat ketika seseorang banyak mengalami gangguan psikis dan kesehatan yang banyak dikeluhkan oleh pekerja malam. Penelitian membuktikan bahwa mereka yang bekerja pada malam hari mengalami permasalahan, yakni: gangguan tidur, nyeri perut, ulu ati, tidak nafsu makan, lemah, cepat lelah dan gangguan saluran pernafasan. Jelas, karena mereka melakukan aktifitas pada saat di mana seharusnya mereka tidur. Bagaimana dengan pengamal tahajud yang melakukan aktifitas juga di malam hari? Gangguan kesehatan seperti diatas, tidak akan timbul jika pengamal tahajud mampu beradaptasi dan berhasil dalam mengupayakan keseimbangan.

Apabila ia berhasil menyesuaikan keseimbangan, hal-hal positif akan di dapatkannya yakni, diterima sebagai stimulator untuk berprestasi. Sebaliknya jika gagal dan tidak efektif, perubahan irama akan di terima sebagai stres dan rentan terhadap infeksi dan kanker. Agar mampu beradaptasi, pengamal tahajud menjalankan dengan penuh kesungguhan, khusus, tepat, ikhlas, dan kontinyu, hal ini dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif, dan mengefektifkan coping ( didefinisikan sebagai upaya kognitif maupun perubahan sikap untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi). Ikhlas dapat memperbaiki emosional positif yang akan tercermin pada kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pola irama sirkadian, sehingga dapat membuat sistem imun (kekebalan tubuh). Sebaliknya, dalam keadaan stres terjadi peningkatan sekresi. Peningkatan sekresi kortisol yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan sel T helper yang menyebabkan demam, dan penurunan sel B dalam memproduksi antibodi. Sebuah penelitian melaporkan bahwa 122 pria yang mengalami serangan jantung, di evaluasi kadar optimisnya dan pesimismenya. Delapan tahun kemudian 21 orang yang paling pesimis meninggal dunia. Salah satu teori menyebutkan sifat optimis dapat menghindari diri dari depresi, cemas, stres dan rentan untuk terkena kanker. Akibatnya, mereka mengalami gangguan kesehatan meskipun sehatnya ringan. Yakni berupa kelelahan, tidak ada nafsu makan, batuk-batuk, pusing, susah tidur, gangguan pencernaan setelah menjalankan tahajud. Gangguan ini adalah mereka yang tidak berhasil beradaptasi dengan perubahan irama sirkadian. Mereka menjalankan tahajud dengan keterpaksaan, mengharapakan sesuatu agar disegerakan, atau hal lain sehingga sikap ikhlas tidak muncul dari pengamal tahajud.

## Puisi

### Menghela Nafas Panjang

*Sayang burung merpati...  
Bersihkan irama yang merdu...  
Dapat membuat hati tenang...  
Jiwapun ikut tenang...Aku terbangun di tengah-tengah kesunyian malam...  
semua yang tak terlibat..Asumendengar suara yang lemah...  
Aku menatap  
Indah penerang jiwa...  
Hatiku berdetak dengan harapan...  
Berdetak dengan kesenangan...  
Dengan kasih sayang kehidupan...  
Dengan" menghela nafas panjang"  
Fajar telah mencapai ujung lembah...  
Aku bersyukur dengan kepanjangannya  
Hidup ini darinya yang maha ESA.....  
Hingga saat ini Aku masih bisa Bernafas menghirup udara segar...  
Ciptaan sang penguasa alam...  
ALLAHU AKBAR...  
Sungguh agung ciptaan-Nya yang Pengasih nan Penyayang...*

# 3 Faedah Menundukkan Pandangan

Menundukkan pandangan dari hal-hal yang diharamkan memberi tiga manfaat yang besar.

PERTAMA: Merasakan manis dan lezatnya iman. Lebih manis dan lebih lezat dari pada yang ia tinggalkan karena mencari ridho Allah.

Sesungguhnya barang siapa yang meninggalkan sesuatu karena Allah, maka Allah akan menggantinya baginya yang lebih baik.

KEDUA: Hati bercahaya dan firasat lebih tajam. Abu Suja' Al-karmani berkata:” Barang siapa menundukkan pandangan lahirnya mengikuti sunnah, hatinya merasa selalu dalam pengawasan, menahan dirinya dari tekanan syahwat, dan menundukkan dari hal-hal yang diharamkan serta terbiasa dari makanan-makanan yang diharamkan, maka firasatnya tidak akan salah.”

KETIGA: Hati semakin kuat, teguh dan berani. Sehingga Allah memudahkan datangnya pertolongan baginya. Sebagai mana Allah memberikan kekuatan hujjah dengan cahayanya.

*Al-Mukarromah*

## Dapur Q-ta

# Tumis Kapri Kecipir

Bahan:

- ❖ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ❖ 1 sdm minyak wijen, untuk menumis
- ❖ 2 siung bawang putih, memarkan, cincang
- ❖ 200 g kapri manis
- ❖ 75 g kecipir muda, potong 4 cm, belah 2
- ❖ 2 buah cabai merah, buang bijinya, potong serong tipis
- ❖ ½ sdm kecap asin
- ❖ /
- ❖ ¼ sdt merica bubuk
- ❖ ½ sdt gula pasir
- ❖ ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng dan wijen, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan kapri, kecipir dan cabai merah tumis hingga layu.
2. Masukkan kecap asin, merica bubuk, gula pasir dan garam. Aduk, angkat.

# Koktail Buah Rasa Jahe

Bahan:

- 200 g papaya kupas, potong dadu 1 ½ cm
- 100 g nanas manis kupas, kupas potong dadu 1 ½ cm
- 200 ml jus jeruk keprok, dari 400 g jeruk
- 3 cm jahe, kupas iris tipis batang korek api
- 2 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya, iris halus.

Cara Membuat:

1. Atur pepaya dan nanas dalam wadah saji, siram jus jeruk. Taburi jahe dan daun jeruk
2. Sajikan segera.

Selamat Mencoba...

## Coba Tebak...?! @,@

?- Ketika mati orang bukannya menangis,tapi malah tepuk tangan, apa itu... ?  
+ Lilin ulang tahun.

?- Ditarik-tarik,tapi sebetulnya tidak tertarik. Apa itu...?  
+ Tarik suara

?-Bibir apa yang mengerikan?  
+bibir sumur dan bibir jurang

?-Siapa tamu yang datang tidak memberi salam atau ketuk pintu?  
+ Bulan (datang bulan)

?-Pengemis apa yang tidak pernah dapat duit...?  
+pengemis cinta

?- Apa yang selalu jauh dimata dekat dihati?  
+ itu... paru-paru!!!

?- Binatang apa yang tidak pernah rugi?  
+Laba-laba

*By: Redaksi (1001 teka-teki bikin geli)*

# Cegah Perilaku Feodalistik Sejak Dini

Oleh: A. Fatih Syuhud

Memiliki anak yang rajin belajar, pekerja keras, santun, religius, hormat pada yang tua dan sayang pada yang lebih muda tanpa memandang latar belakang sosial disebut juga dengan perilaku egaliter merupakan impian dan harapan setiap orang tua pada buah hatinya. Kebalikan dari sikap egaliter adalah perilaku feodal. Setidaknya ada empat golongan sosial keluarga di Indonesia yang apabila tidak berhati-hati dalam mendidik anak, maka sang anak akan terperangkap dalam perilaku feodal yang identik dengan sikap egois, keras kepala, arogan, memandang rendah orang lain, memandang diri sendiri dan keluarga lebih tinggi dan mulya hanya berdasar faktor harta, jabatan atau keturunan.

Satu, keluarga pejabat tinggi, terutama militer dan kepolisian. Pejabat selalu dihormati dan dipatuhi oleh bawahannya. Apalagi kalau pejabat dari kalangan militer.

Semakin tinggi jabatan seseorang, semakin banyak bawahan yang menghormati dan mematuhi secara membuta. Di Indonesia, penghormatan membuta itu juga menetes pada istri dan anak-anak pejabat terkait. Penghormatan semacam ini tidak mendidik mental anak. Adalah tugas orang tua untuk membuat langkah-langkah preventif agar anaknya tumbuh dengan sehat dan berperilaku normal secara sosial. Antara lain dengan memberi arahan pada anak-buahnya untuk memberlakukan anak-anaknya secara wajar dan menanamkan disiplin yang baik bagi anak dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Dua, keluarga kaya raya. Keluarga kaya baik karena keturunan atau kaya baru akan disegani dan dihormati setidaknya oleh orang yang bekerja dan menggantungkan hidup padanya. Menghormati dan menyanjung anak boss tentu menjadi hal yang tak terelakkan. Dan ini kurang positif pada kepribadian anak. Di samping itu, anak yang hidup dalam lingkungan yang serba ada dan berkecukupan akan berpotensi kurang memiliki semangat berjuang (*fighting spirit*). Dan cenderung akan lemah dalam menghadapi tantangan yang sulit.

Tiga, keluarga kyai. Kyai pengasuh pesantren di Jawa itu ibarat raja kecil. Mereka adalah guru ilmu agama dan pembimbing spiritual para santri yang sangat menghormati dan mentaati sang guru. Anak kyai sering disebut gus, bindereh, ning, atau lora ibarat pangeran kecil. Yang dihormati dan dipuji apapun yang dilakukan. Tidak ada kritik. Kalau berbuat salah tidak ada hukuman sosial. Gus atau lora selalu benar. Kalau salah dianggap *jadzab* atau “sedang nglakoni.” Sungguh suatu perlakuan yang sangat meracuni mental anak. Orang tua harus siap mengantisipasi hal ini. Tugas seorang kyai yang pertama dan utama adalah mendidik anaknya sendiri. Bukan santri. Kesuksesan seorang kyai adalah saat ia berhasil mendidik anaknya, bukan mendidik santrinya.

Empat, keluarga habaib. Habaib atau habib adalah sekelompok warga Indonesia keturunan Arab yang nenek moyangnya berasal dari Hadhramaut, Yaman. Mereka mengklaim dirinya sebagai keturunan Nabi Muhammad. Mereka merasa berbeda dengan warga keturunan Arab yang non-habaib. Di Jawa dan Betawi para habaib sangat dihormati. Selain karena klaim keturunan Nabi, juga karena adanya fakta sejarah bahwa mereka berjasa besar dalam penyebaran Islam di Indonesia. Mayoritas Wali Songo berasal dari kalangan habaib. Karena jasa-jasa pendahulu mereka, sampai saat ini kalangan habaib masih dihormati. Dan penghormatan karena jasa orang lain (orang tua atau nenek moyang), bukan jasa diri sendiri, selalu berakibat kurang baik bagi mental, pola pikir dan perilaku para habaib muda. Ini semestinya menjadi refleksi dan koreksi untuk perbaikan kalangan ini ke depan.

Intinya, orang tua yang termasuk di antara empat kelompok elite sosial di atas hendaknya melakukan tindakan ekstra dalam mendidik anak. Ini karena anak-anak mereka hidup dalam lingkungan yang kurang wajar. Dalam artian, mereka menikmati keistimewaan perlakuan dari lingkungan sekitar berkat orang tua mereka; bukan karena jasa atau kualitas kepribadian mereka sendiri. Beri anak pemahaman bahwa menurut Islam, manusia akan dihormati karena perbuatan baik, dan akan mendapat sanksi karena perbuatan buruk yang dilakukan (QS An Najm 53:39-40). Tentu, pemahaman ini harus dibarengi dengan langkah kongkrit dalam kehidupan sehari-hari.[]



